



Enquête Étude RP

Novembre 2025





Bien voir a un impact considérable sur la qualité de vie

Plisser les yeux, s'asseoir plus près de l'écran, éviter de conduire dans l'obscurité... Autant de comportements qui pointent tous vers le même constat : notre vue se dégrade.







Chez Pearle, nous ne nous intéressons donc pas uniquement aux yeux de nos clients, mais aussi aux comportements qui entravent une meilleure qualité de vie. Car bien voir est plus important qu'on ne le pense. Cela nous permet de profiter pleinement des petites choses qui nous rendent heureux.

Moins bien voir n'a rien de honteux, mais beaucoup éprouvent malgré tout une réelle difficulté à reconnaître que leur vue a baissé. Une enquête de Pearle Opticiens, réalisée par l'institut Indiville auprès de plus d'un millier de Belges, montre que seule une minorité voit réellement très bien.

Après un contrôle de la vue, beaucoup de personnes ont une véritable révélation. Comme si un monde nouveau s'ouvrait à elles. Dans ce rapport, vous trouverez de nombreux éclairages intéressants sur la manière dont, en Belgique, nous gérons la baisse de vision et son impact sur notre mode de vie. Nous tenons également à remercier Marleen Beevers, experte en psychologie et fashion identity, pour son interprétation des résultats de l'étude.



Résumé

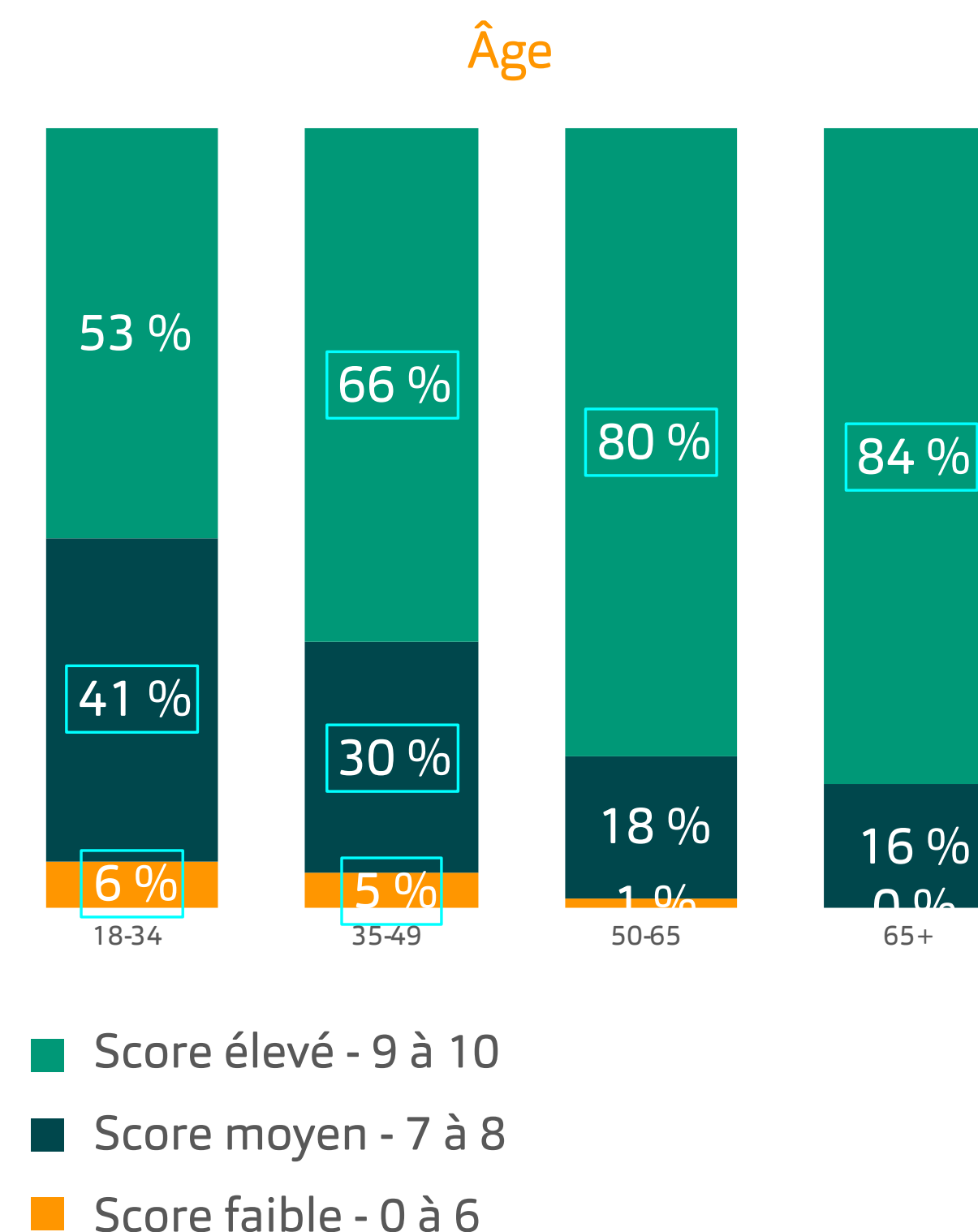
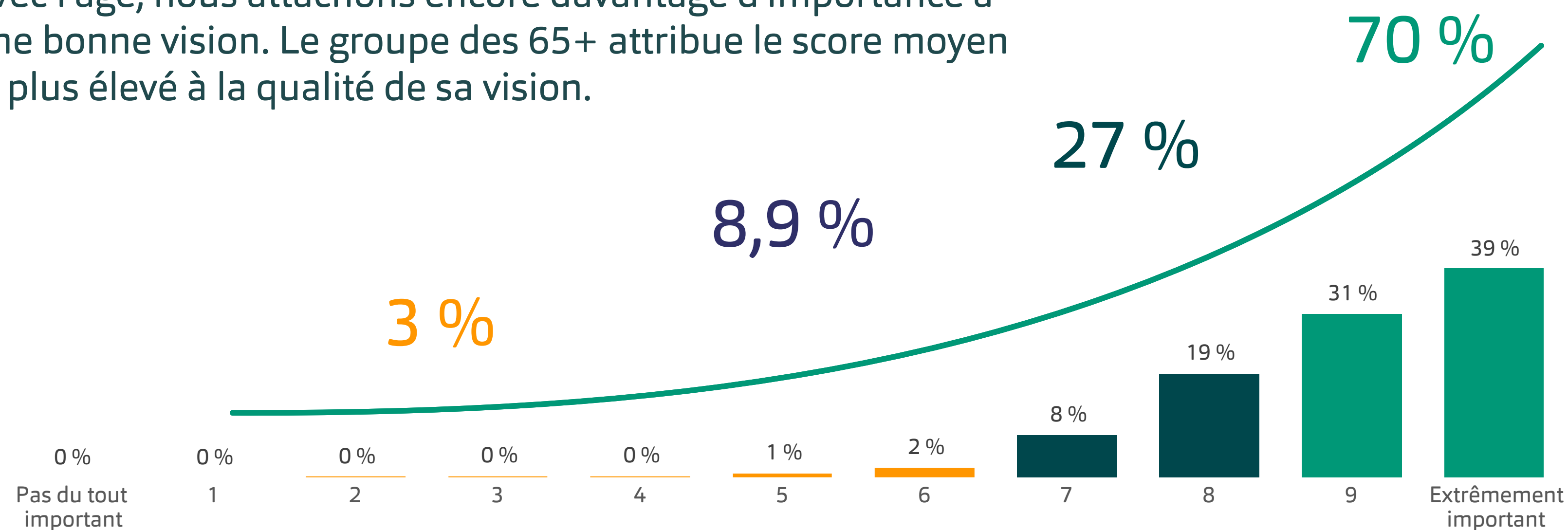
-  3 Belges sur 10 admettent avoir une mauvaise vision. Pourtant, 97 % des Belges considèrent qu'une bonne vision est importante pour la santé générale et la qualité de vie.
-  Difficultés à voir de loin, problèmes de lecture, mauvaise vision en conditions de faible luminosité : tels sont les problèmes les plus fréquents.
-  Près de la moitié des Belges souffrent de fatigue oculaire ou de maux de tête après une journée de travail sur écran, mais nous avons tendance à ignorer ces symptômes.
-  Un tiers reporte sa visite chez l'ophtalmologue, alors que sept Belges sur dix constatent une évolution positive après un examen de la vue.
-  Bien voir signifie davantage de confort pour les Belges. Lire sans effort, voir net en conduisant, remarquer des détails lors des promenades : autant de moments qui nous manqueraient si notre vue se détériorait.
-  Les Belges ont une attitude plutôt positive vis-à-vis du port de lunettes. Une paire de lunettes peut non seulement rendre votre look plus fun, mais aussi devenir un véritable accessoire de mode



Bien voir est important pour la qualité de vie...

97 % des Belges estiment que les yeux ont un impact considérable sur la santé générale et la qualité de vie. Les répondants attribuent un score moyen de 8,9 à l'importance d'une bonne vision.

Avec l'âge, nous attachons encore davantage d'importance à une bonne vision. Le groupe des 65+ attribue le score moyen le plus élevé à la qualité de sa vision.

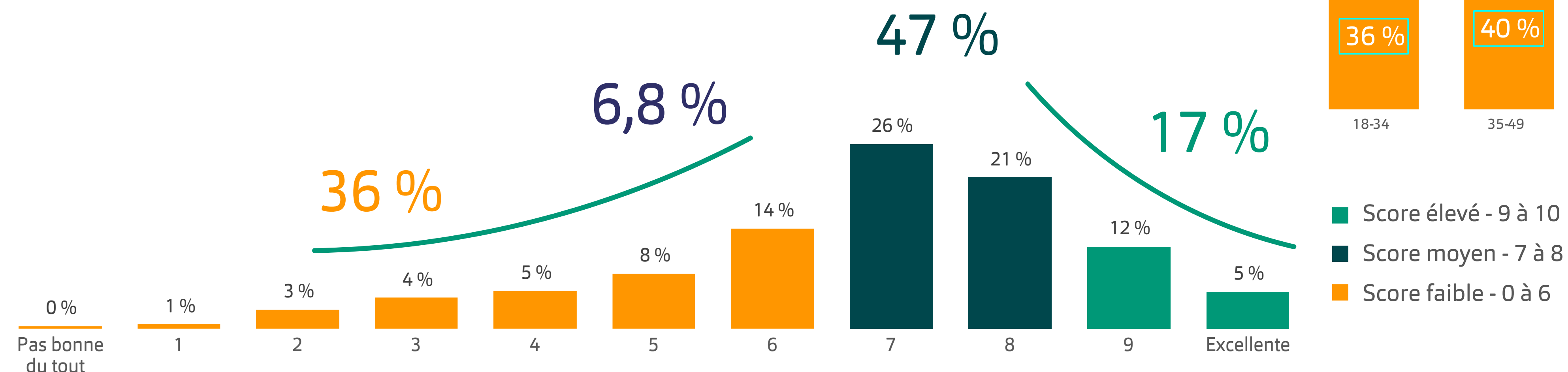




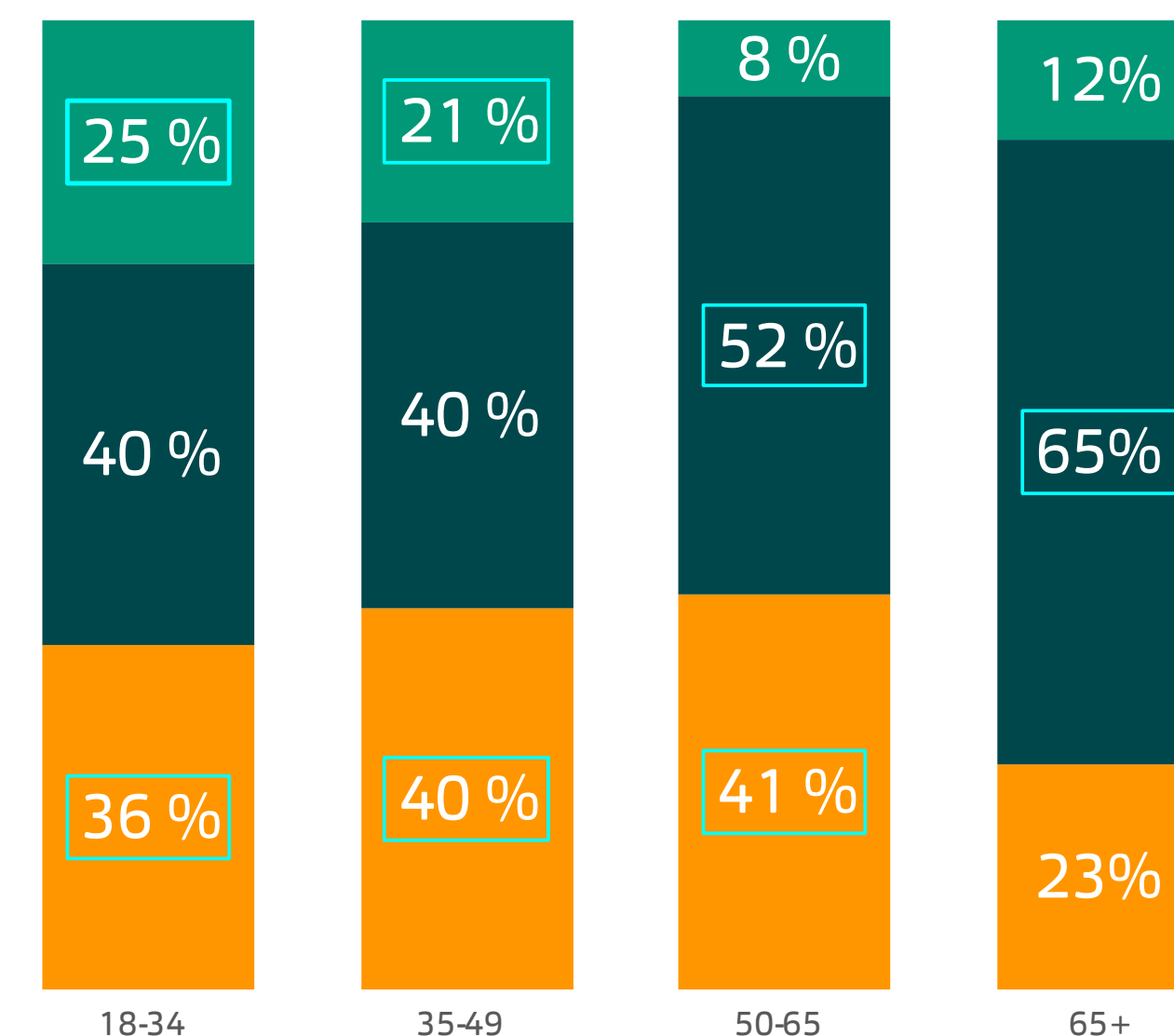
... et pourtant, un Belge sur trois ne voit pas bien

Alors que nous accordons beaucoup d'importance à une bonne vue, la qualité de notre vision est loin d'être optimale. Selon l'étude, seule une minorité de 17 % des Belges estime voir très bien.

En moyenne, les Belges attribuent à leur vision un score de 6,8. Pas moins d'un Belge sur trois attribue un score de six ou moins. Les adultes âgés de 35 à 65 ans sont ceux qui déclarent le plus souvent voir moins bien.



Âge



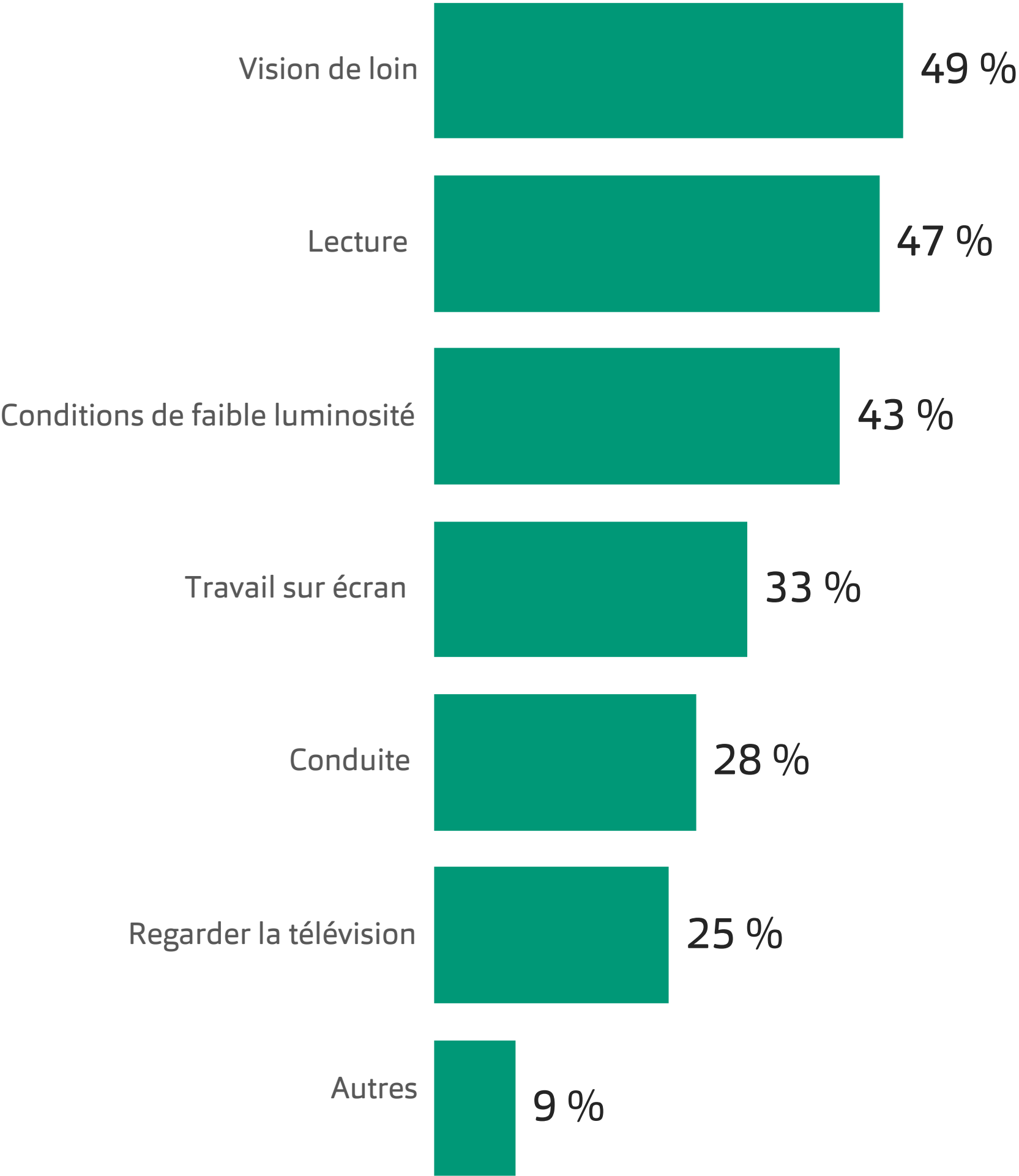


La moitié d'entre eux éprouvent des difficultés à voir de loin

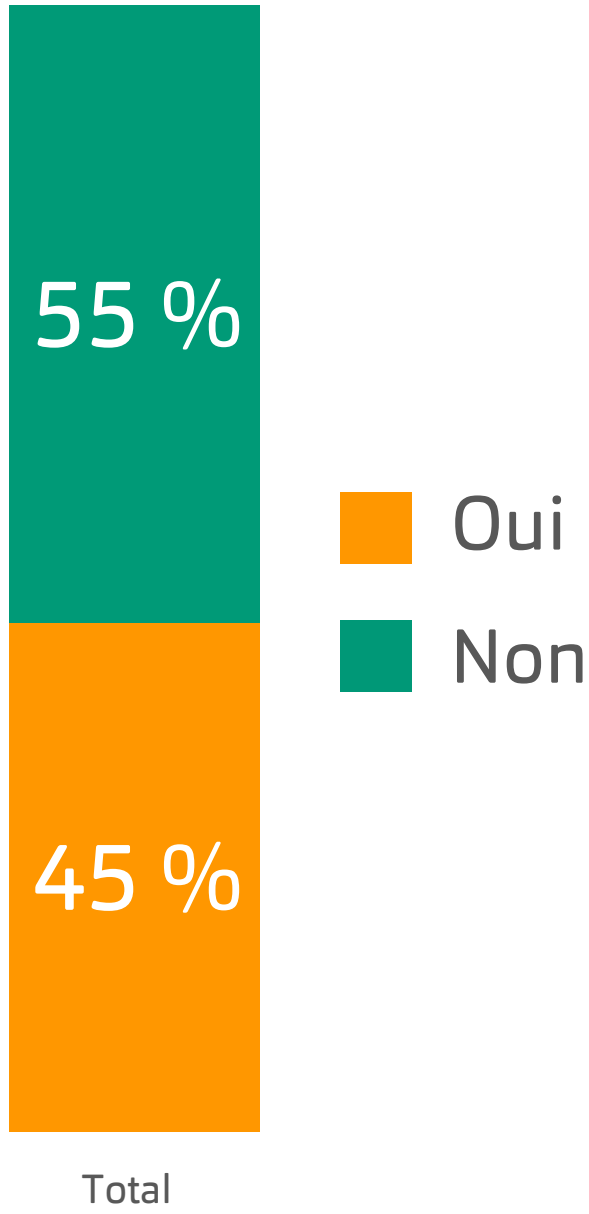
Lorsqu'on interroge les personnes sur les difficultés qu'elles rencontrent, trois situations reviennent le plus souvent : voir de loin, lire, et voir en conditions de faible luminosité.

Alors que les problèmes de lecture touchent principalement les groupes cibles plus âgés, le groupe le plus jeune (jusqu'à 34 ans) éprouve nettement plus de difficultés à voir de loin, et ces répondants déclarent également être gênés lorsqu'ils conduisent.

Le fait que notre vue se dégrade ressort également du constat que près de la moitié des répondants perçoivent des changements par rapport à l'année précédente.



Marleen Beevers, experte en psychologie et fashion identity : « Nous perdons rarement le confort visuel d'un seul coup, mais par petites étapes. Chaque jour, nous zoomons un peu plus, tenons le menu un peu plus loin, manquons un sous-titre ici ou là, ou évitons de conduire dans l'obscurité. En psychologie, on parle alors d'adaptation et d'accoutumance : on adapte son comportement de manière astucieuse et on appelle cela être 'débrouillard', jusqu'à ne presque plus remarquer l'inconfort. »



Plisser les yeux et zoomer

La majorité des personnes interrogées reconnaissent qu'il leur arrive de plisser les yeux ou de froncer les sourcils pour mieux voir, ou encore de zoomer jusqu'à ce que le texte devienne lisible.

De nombreux Belges déclarent également avoir parfois une vision floue ou des difficultés à faire la mise au point lorsqu'ils passent de la vision de près à la vision de loin (ou l'inverse). Les jeunes, en particulier, indiquent souffrir de maux de tête après un temps de lecture ou d'écran prolongé.

Je dois parfois plisser les yeux ou froncer les sourcils pour bien voir.



Je zoome jusqu'à ce que le texte soit lisible.



Je vois parfois flou ou double.



J'éprouve des difficultés à faire la mise au point lorsque je passe de la vision de près à la vision de loin (ou l'inverse).



J'ai souvent des maux de tête après un temps de lecture ou d'écran prolongé.



■ Régulièrement

■ Parfois

■ Jamais



Le temps d'écran comme bouc émissaire

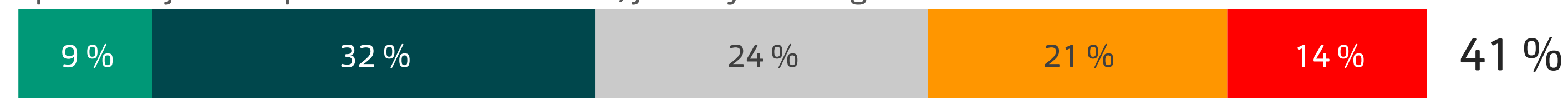
Bien que les symptômes soient clairs, de nombreux Belges ont tendance à les ignorer ou à les attribuer à autre chose qu'à une mauvaise vision. Ainsi, de nombreux répondants expliquent leurs yeux fatigués ou leurs maux de tête par le fait qu'ils passent souvent du temps devant un écran.

Marleen Beevers, experte en psychologie et fashion identity : « Les gens remarquent bien qu'ils plissent les yeux, froncent les sourcils, ont des maux de tête ou manquent des sous-titres, mais ils préfèrent l'attribuer à des phénomènes largement acceptés comme le stress, la lumière ou le temps d'écran. C'est un mécanisme bien connu en psychologie : nous protégeons notre image de nous-mêmes vis-à-vis des autres. Admettre que sa vision se détériore semble plus difficile à assumer que dire qu'on est fatigué. »

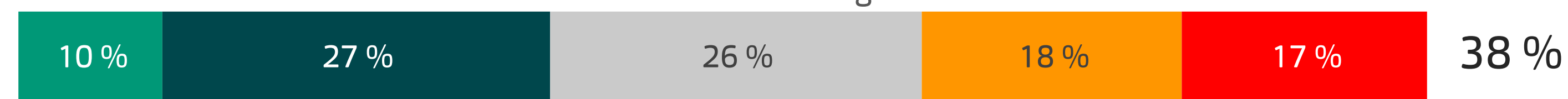
Je remarque que mes yeux sont plus fatigués depuis que je travaille davantage sur ordinateur / que je passe plus de temps devant un écran.



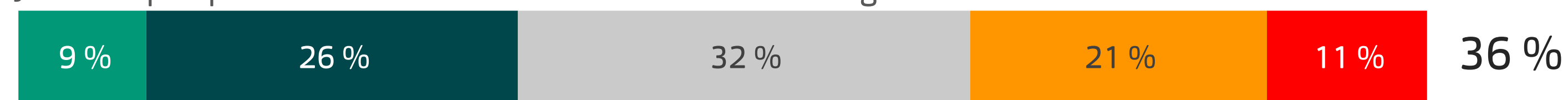
Après une journée passée devant un écran, j'ai les yeux fatigués ou mal à la tête.



Ma vision influence ma concentration et mon niveau d'énergie au travail.



Je remarque que ma vision se détériore à cause de mon usage des écrans.

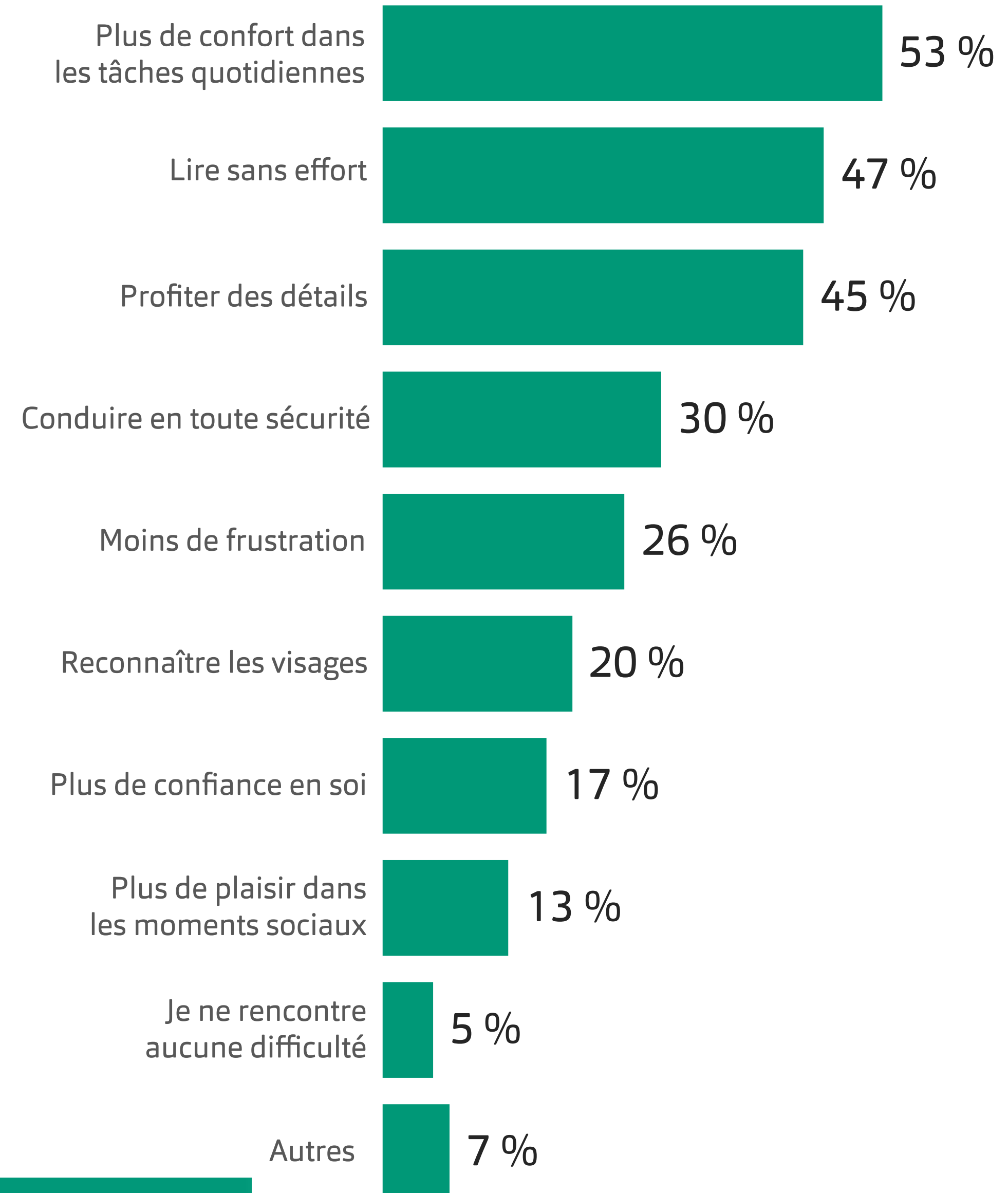


■ Tout à fait d'accord ■ Plutôt d'accord ■ Neutre ■ Plutôt pas d'accord ■ Pas du tout d'accord



Vision parfaite = plus de confort

Bien voir a un impact important sur différents aspects de notre vie. La plupart des Belges estiment qu'une vision parfaite apporte avant tout plus de confort. Lire sans effort, profiter des détails et conduire en toute sécurité figurent également parmi les bénéfices les plus cités.

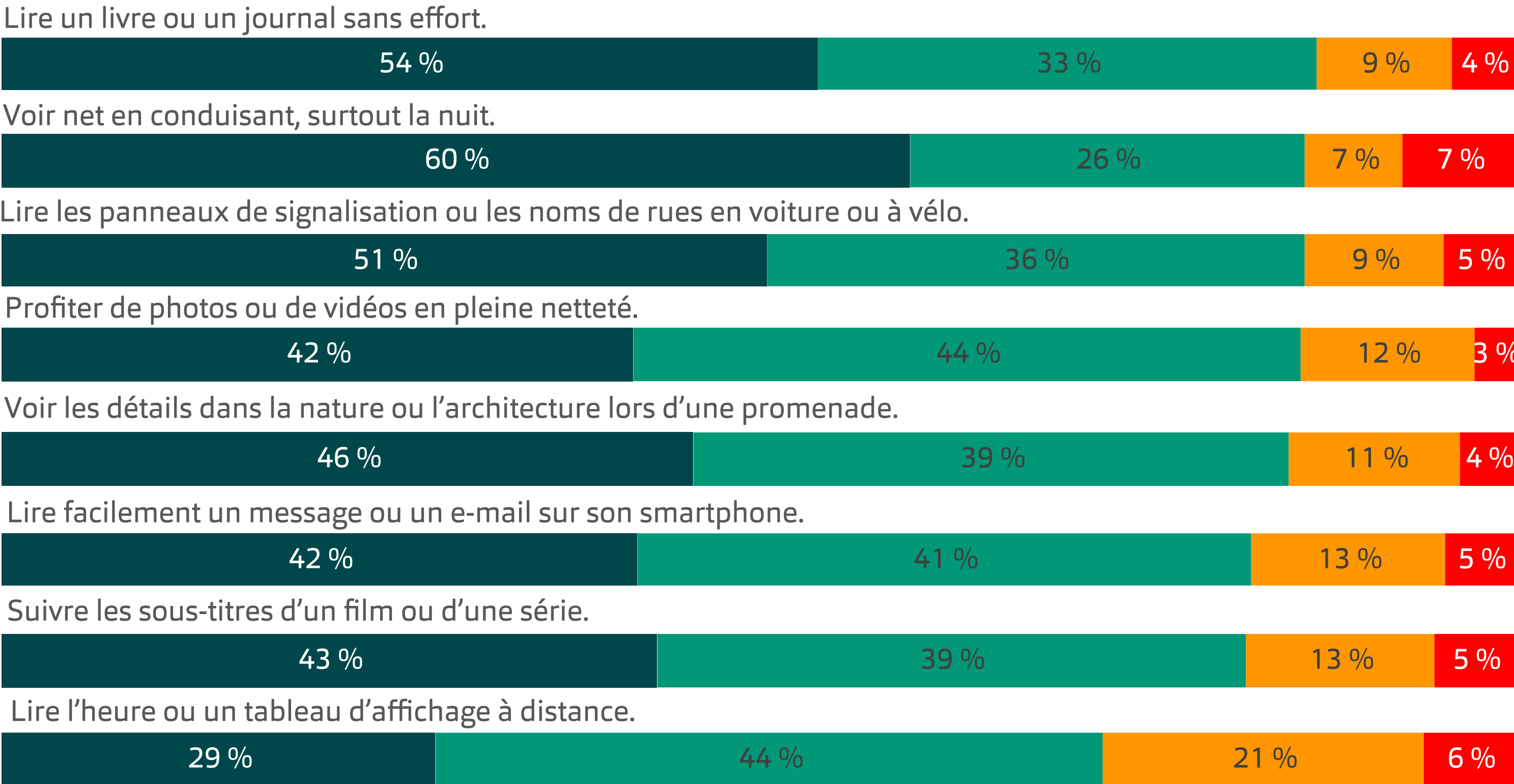




Les moments précieux que nous manquons

Une mauvaise vision a des conséquences sur de nombreuses choses qui nous semblent aller de soi. Aussi petits soient-ils, chacun de ces moments a un impact considérable sur le bonheur et la qualité de vie.

Qu'il s'agisse de profiter d'un bon livre, de remarquer des détails lors d'une promenade au crépuscule, de voir net en conduisant ou de suivre les sous-titres d'un film ou d'une série.



■ Manquerait énormément ■ Manquerait plutôt beaucoup
■ Ne manquerait pas vraiment ■ Ne manquerait pas du tout





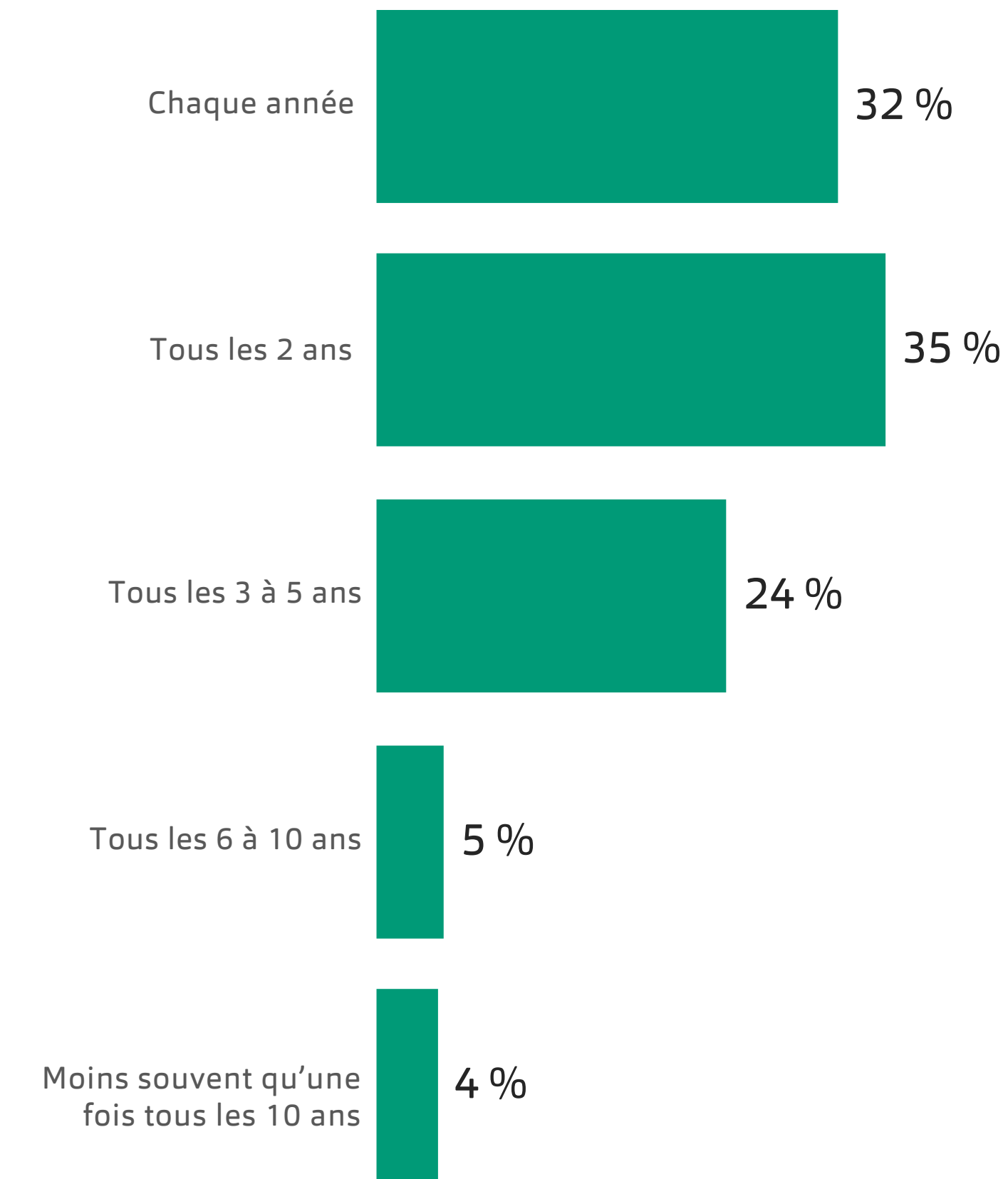
Évolution positive après l'examen de la vue

Une grande partie des Belges savent qu'il est nécessaire de faire examiner régulièrement ses yeux, mais ils continuent à reporter cette démarche.

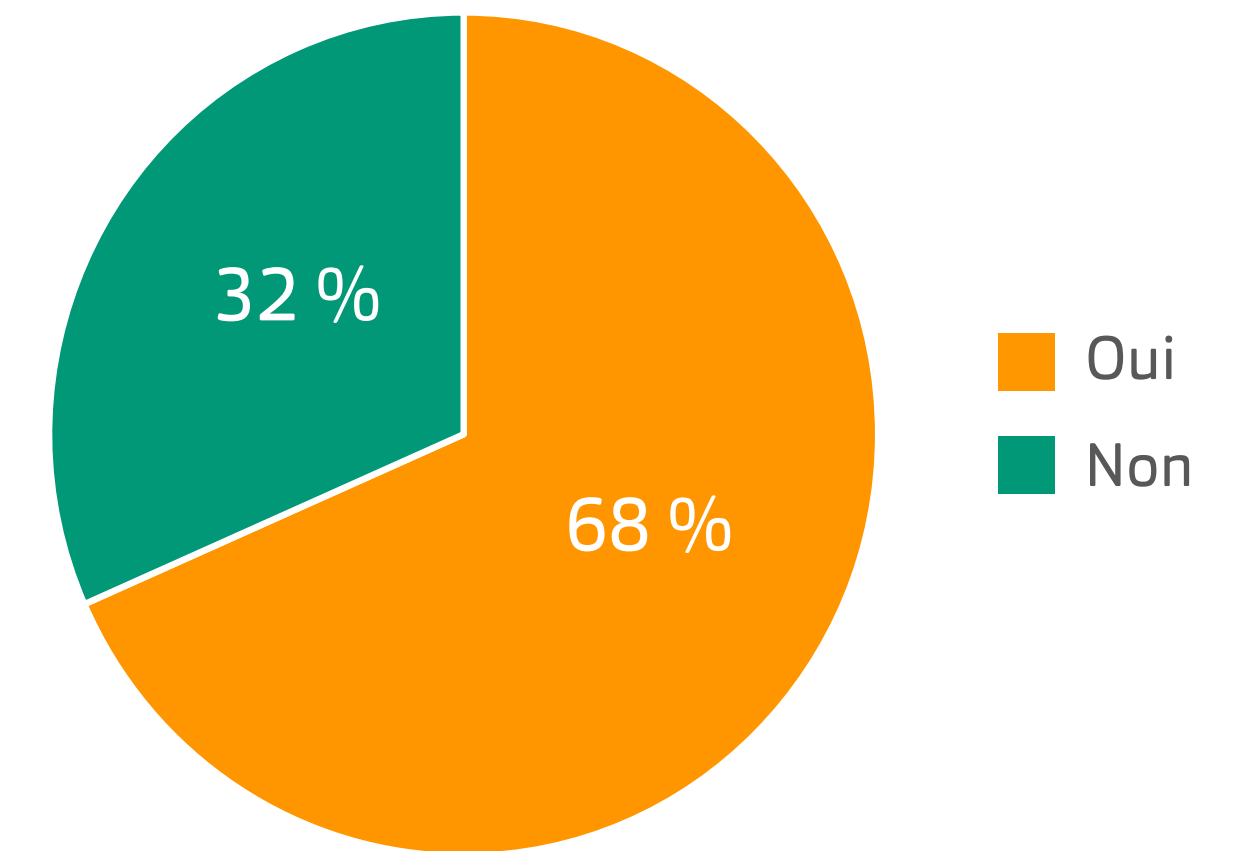
Pourtant, cela vaut vraiment la peine d'aller faire contrôler sa vue. Près de sept Belges sur dix rapportent des effets positifs.

Marleen Beevers, experte en psychologie et fashion identity : « Le véritable tournant vient avec l'effet de contraste : lorsque quelqu'un, après un examen de la vue et une paire de lunettes adaptée, constate à quel point la différence est grande. Les gens décrivent souvent cela comme si quelqu'un augmentait l'intensité d'un variateur de lumière : soudain, on lit de façon détendue, on voit plus vite ce qui se passe sur la route et on se sent plus à l'aise socialement. Il ne s'agit pas seulement de mieux voir, mais de pouvoir être à nouveau pleinement présent dans les petits moments du quotidien. »

À quelle fréquence pensez-vous qu'un examen de la vue par un ophtalmologue soit nécessaire ?



L'examen de la vue par un ophtalmologue a-t-il eu des effets positifs pour vous personnellement ?



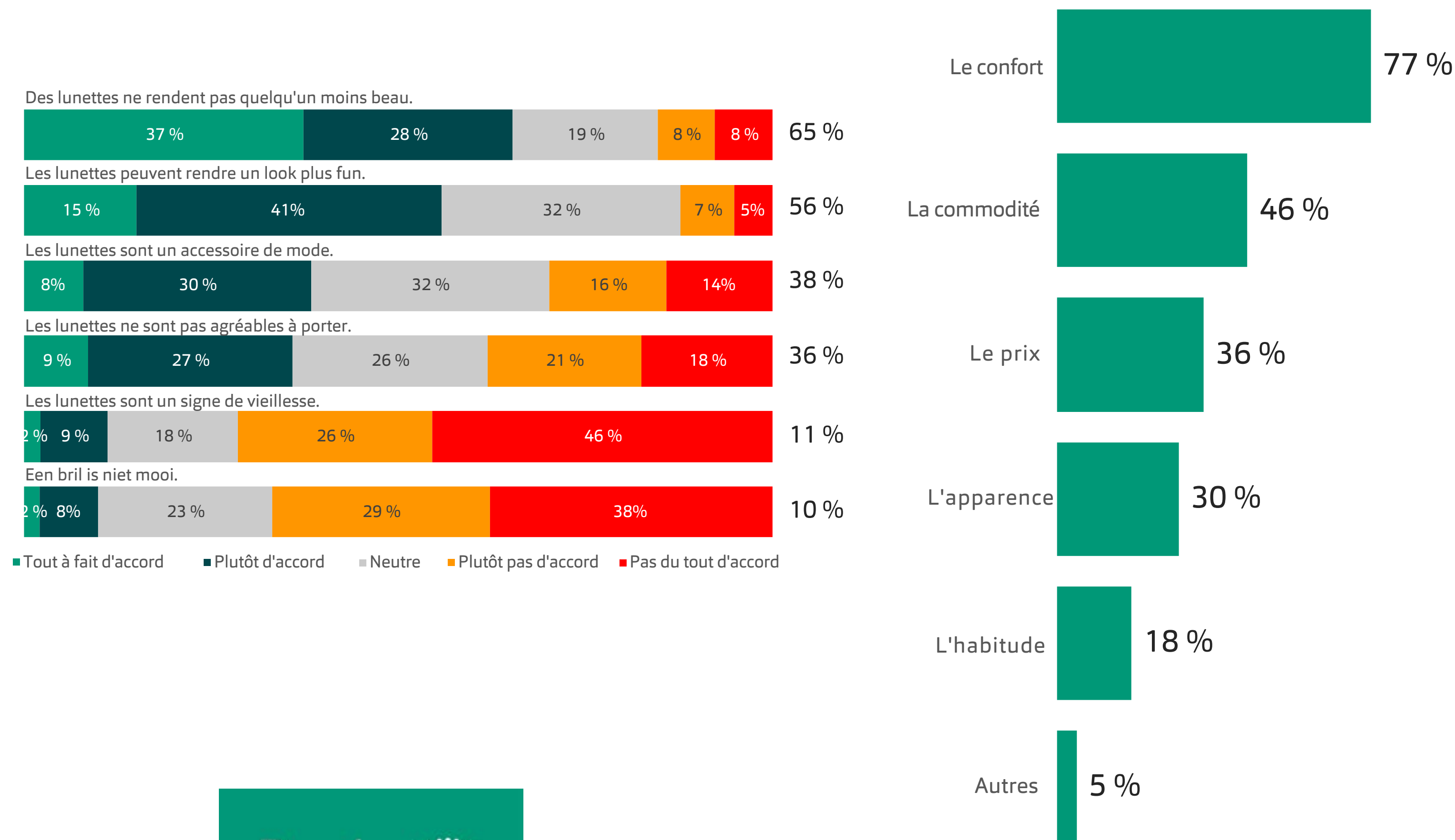


Les lunettes comme vecteur de confort et d'identité

Le fait de procrastiner n'est généralement pas lié au fait que les Belges ne veulent pas porter de lunettes. La plupart des répondants ont une attitude positive à l'égard du port de lunettes. Une paire de lunettes peut rendre le look plus fun ou constituer un accessoire de mode. Cette perception positive est encore plus marquée chez les plus jeunes participants à l'étude.

Lorsque les Belges choisissent une paire de lunettes, ils privilégient avant tout le confort et la commodité. Pour les répondants plus jeunes, l'apparence joue également un rôle important.

Marleen Beevers, experte en psychologie et fashion identity : « Ce que nous portons influence la manière dont nous nous sentons et dont nous nous présentons. Cela vaut tout autant pour une monture que pour une tenue. De nombreuses personnes ont moins peur de voir moins bien que de porter une paire de lunettes qui ne leur va pas. Lorsqu'une monture correspond à la personnalité, au travail et au mode de vie de quelqu'un, les lunettes ne sont plus perçues comme un signe de perte, mais comme un renforcement visible et tangible du confort et de l'identité. »



Méthode et conception

Méthode

Enquête 100 % en ligne (CAWI - Computer Assisted Web Interviews). Le questionnaire présentait un temps de remplissage moyen d'environ neuf minutes.

Objectif

Collecter des insights permettant de créer des contenus RP percutants pour Pearle, destinés aux médias. Il s'agit par exemple de pourcentages marquants, d'un top 5 des 'moments manqués' en raison d'une mauvaise vision, et d'anecdotes personnelles.

Groupe cible

Au total, $n = 1158$ répondants belges âgés de 18 ans et plus ont participé à cette étude ; l'échantillon est représentatif en termes d'âge, de sexe et de province.