

AGISSONS ENSEMBLE
CONTRE LA
myopie

CAMPAGNE NATIONALE D'INFORMATION ET DE DÉPISTAGE

**Mon
enfant
est myope.**
L'essentiel
à savoir.

Cette campagne est soutenue par :



ORGANISATION



INSTITUT D'ÉDUCATION MÉDICALE
ET DE PRÉVENTION
www.institut-iemp.com

La myopie est le trouble de la vision le plus répandu.

Favorisée par nos modes de vie urbains, elle ne cesse de gagner du terrain partout dans le monde, à tel point que les experts évoquent une véritable épidémie sans virus ni contagion.

Comme 1 enfant sur 5¹, votre enfant est myope ?

Ce dépliant a été conçu pour vous aider à mieux comprendre ce trouble et vous donner les clés pour agir.

Quelles solutions pour freiner la myopie ?

Si ces solutions ne sont pas encore très répandues en raison de leur caractère assez récent, elles présentent l'avantage d'être non invasives et de montrer des résultats prometteurs dans le ralentissement de la myopie. Il en existe quatre :

- **les verres de lunettes spécifiques** qui permettent à la fois de corriger et freiner la myopie ;
- **les lentilles souples de jour** qui corrigent la myopie tout en freinant la croissance du globe oculaire ;
- **l'orthokératologie** qui consiste à porter des lentilles rigides la nuit pour freiner la myopie et avoir une vision nette le lendemain sans correction optique ;
- **un collyre** à instiller le soir dans les deux yeux (atropine à 0,01 % notamment) pour ralentir la progression de la myopie.

Pour en savoir plus sur ces différentes techniques, RDV sur www.ensemblecontrelamyopie.fr

Comprendre la myopie

Qu'est-ce que la myopie ?

La myopie est une anomalie de la vision qui se traduit par une vision nette de près et une **vision floue de loin**, à partir d'une certaine distance (appelée «punctum remotum»). Plus cette distance est courte, plus la personne est myope.

A quoi la myopie est-elle due ?

Sur le plan anatomique, la myopie est le plus souvent due à un **allongement excessif de l'œil** qui perturbe la mise au point des images lointaines sur la rétine. Dans un œil normal, ces images se focalisent exactement sur la rétine alors qu'en cas de myopie, elles se focalisent **en avant de la rétine**, entraînant ainsi une vision floue. Le port de lunettes ou de lentilles de contact permet de corriger ce dysfonctionnement.

Quels sont les facteurs de risque de la myopie ?

Différents facteurs peuvent favoriser l'apparition ou la progression de la myopie, notamment :

- **L'hérédité** : un enfant a deux fois plus de risques d'être myope si l'un de ses parents l'est et 3 à 8 fois plus, si ses deux parents souffrent de ce trouble visuel. Cependant il peut être myope même si aucun de ses parents ne souffre de myopie ;
- **La génétique** : un certain nombre de marqueurs génétiques associés à la myopie ont été identifiés ;
- **une sollicitation excessive de la vision de près** : lecture, activités sur écrans (tablette, smartphone, console de jeu...) ;
- **un manque d'exposition à la lumière du jour** dont le rôle protecteur contre la myopie (lié à la dopamine) est aujourd'hui clairement établi.

Quels sont les risques de complication de la myopie ?

Même si les risques de complications existent pour les myopies modérées, ils sont significativement accrus en cas de myopie forte, c'est-à-dire supérieure à

moins 6 dioptries et caractérisée par un allongement excessif de l'œil (au-delà de 26 mm) :

- décollement de la rétine ;
- atteintes de la rétine maculaire (zone centrale) ;
- glaucome ;
- cataracte ;
- corps flottants ou «mouches volantes» (myodésopsie) ;
- épaississement de la rétine (foveoschisis), etc.

Dans les cas les plus graves, ces complications peuvent conduire à une cécité.

Comment freiner la myopie de mon enfant ?

Pourquoi freiner la myopie ?

Une myopie de -1 dioptrie à l'âge de 6 ans peut atteindre -5 dioptries dès l'âge de 11 ans et devenir sévère à l'âge adulte si rien n'est fait pour en ralentir l'évolution. D'où la nécessité d'agir au plus tôt en mettant en place des mesures de prévention et/ou de freination de la myopie car **« à chaque dioptrie gagnée, des risques sont évités ».**

Conseils de prévention

- **Faites suivre régulièrement votre enfant par un ophtalmologiste** qui pourra lui prescrire une correction optique adaptée et, le cas échéant, recommander la mise en place de dispositifs de freination.
- **Apprenez à votre enfant les gestes préventifs** permettant de limiter l'impact des activités prolongées en vision de près (lecture, écrans).
 - **Moins de temps devant les écrans et plus de temps dehors** (idéalement deux heures en extérieur chaque jour pour réduire significativement les risques).
 - **Garder ses distances** (au moins 30 cm du livre ou de l'écran).
 - **Adopter la «règle du 20/20/20»** : faire des pauses de 20 secondes toutes les 20 minutes en regardant à 20 pieds (près de 6 mètres).
 - **Avoir un éclairage suffisant.**

Pour tout savoir sur la myopie :
www.ensemblecontrelamyopie.fr

Vous y trouverez notamment :

- les informations essentielles à connaître sur la myopie ;
- des conseils pour la prévenir ou bien la gérer au quotidien ;
- des services : simulateur de vision myope, questionnaire pour évaluer le risque que son enfant devienne myope, etc. ;
- les réponses à toutes vos questions (FAQ).



*Flashez
pour + d'infos !*
ensemblecontrelamyopie.fr