



Prévenir la myopie, c'est possible !

Qu'elle intervienne en amont de la myopie, à un stade précoce de son évolution ou de façon plus tardive, la prévention est un moyen d'action essentiel pour limiter la prévalence de ce trouble et son évolution vers des formes sévères pouvant entraîner de graves complications sur le plan visuel.

Prévention primaire : l'importance de l'hygiène de vie

Si l'on ne peut agir sur les facteurs génétiques de la myopie comme l'hérédité, il est en revanche possible de réduire ses risques de devenir myope en **limitant l'impact de certains facteurs environnementaux**.

Limitier les activités prolongées en vision de près (écrans notamment) et encadrer leur pratique

Il convient d'éviter de se tenir trop près de son livre ou de son écran (distance d'au moins 30 centimètres), faire des **pauses régulières** (pauses de 20 secondes toutes les 20 minutes en regardant un objet à près de 6 mètres), avoir un **éclairage suffisant**, **limiter les temps quotidien consacré aux activités de près**.

Privilégier les activités en extérieur pour bénéficier du rôle protecteur de la lumière du jour

Le risque de développer une myopie deviendrait identique chez les enfants pratiquant une activité sportive en extérieur plus de deux heures par jour en moyenne (14 h par semaine) quels que soient leurs antécédents familiaux de myopie (zéro, un ou deux parents myopes)*. De même, selon d'autres études**, une exposition de deux heures par jour à la lumière naturelle diviserait par 3 le risque d'évolution myopique. Enfin, selon le rapport SFO 2019 «Les myopies», piloté par les Professeurs David Gaucher et Nicolas Leveziel, chaque heure passée dehors chaque semaine diminuerait même de 2 % le risque de myopie.

Pour réduire significativement le risque de myopie des enfants, il est donc recommandé de les encourager à passer le plus de temps possible dehors (idéalement deux heures par jour).

* Jones LA, Sinnott LT, Mutti DO et al. Parental history of myopia, sports and outdoor activities, and future myopia. Invest Ophthalmol Vis Sci. 2007;48(8):3524-32.

**<https://www.cahiers-optalmologie.fr/media/49fb7a30fb216da7604557a4cf992cb8.pdf>

Cette campagne est soutenue par :



ORGANISATION



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



Prévention secondaire : dépister et bien corriger la myopie

La prévention secondaire de la myopie repose sur deux principaux piliers.

Le dépistage précoce de la myopie

Il nécessite de faire contrôler la vision de son enfant par un professionnel de santé, au plus tard à l'entrée au CP, et bien avant en cas d'antécédents de myopie chez au moins un des parents.

La mise en place d'une correction adaptée une fois la myopie diagnostiquée

Pendant longtemps on a pensé que **sous-corriger la myopie** permettait de la freiner en limitant l'accommodation de l'œil pour la vision de près. Mais on sait aujourd'hui que cette stratégie est **inefficace**, voire contre-productive. Il est au contraire impératif de corriger la myopie de façon optimale dès le diagnostic en adaptant régulièrement cette correction pour éviter une aggravation de la myopie dans le temps.



Prévention tertiaire : freiner la progression de la myopie

Les risques de complications liées à la myopie forte sont aujourd'hui clairement établis. Si elle n'est pas freinée, la croissance de l'œil finit par le fragiliser et peut à terme être responsable d'altérations importantes au niveau de la rétine, voire, dans les cas extrêmes, provoquer une cécité.

C'est pourquoi la prise en charge des myopies évolutives repose aujourd'hui sur la mise en place de dispositifs de freination (lentilles, verres ou collyre) de façon précoce. L'enjeu est en effet de ralentir la progression de la myopie afin d'éviter qu'elle ne soit trop forte au moment de l'entrée dans l'âge adulte car **«à chaque dioptrie gagnée, des risques sont évités»**.

