AGISSONS ENSEMBLE CONTRE LA **myopie**

CAMPAGNE NATIONALE D'INFORMATION ET DE DÉPISTAGE

**Tout savoir sur la myopie**

# La **correction** de la myopie

**Port de verres concaves ou lentilles de contact, souples, rigides, quotidiennes, mensuelles, traditionnelles, bifocales, progressives… Différentes solutions existent pour corriger la myopie et améliorer le quotidien des patients. Elles ont chacune leurs avantages et sont à choisir avec un professionnel de la santé visuelle, en fonction de son type de myopie mais aussi de son mode de vie. Voici quelques éléments d'information pour vous aider à faire les bons choix.**

## Les verres correcteurs de myopie

### L'essentiel à savoir sur les verres qui corrigent la myopie

Les verres concaves qui visent à défocaliser le plan net de l'image vers l'arrière sont **plus épais au bord qu'au centre.** Plus le bord est épais, plus la myopie à corriger est forte. Efficaces, ces verres présentent toutefois quelques inconvénients : aspect pouvant être perçu comme inesthétique, réduction de la taille de l'image, élargissement du champ visuel latéral, déformations visuelles en périphérie (plus importantes en cas d'astigmatisme associé à la myopie).

**Un examen chez l'ophtalmologiste** est indispensable avant toute prescription de verre correcteur pour vérifier notamment l'absence de pathologie oculaire et valider le degré de correction nécessaire.

### Comment bien choisir ses verres ?

Choisir des verres adaptés à sa myopie ne s'improvise pas ! Au-delà de la correction optimale qu'ils doivent apporter, les verres doivent protéger du soleil et de la lumière bleue, apporter un certain confort également en vision de près (pour la pratique des écrans notamment), limiter l'aspect inesthétique en cas de myopie importante. Sur ce dernier point, les **verres amincis** constituent une option intéressante car ils permettent de réduire l'épaisseur du verre et l'effet d'optique rapetissant de l'œil.


Cette campagne est soutenue par :

SNOF · AFPA · SNPF · sfoalc · afsop · MACULA · CADET · NYP · ESSILOR · Acuitis · CooperVision · direct+ optic & audition · lentillesmoinscheres.com · markennovy · Menicon GROUP · Precilens

ORGANISATION

I.E.M.P INSTITUT D'EDUCATION MEDICALE ET DE PREVENTION

www.institut-iemp.com

# Les lentilles de correction de la myopie

## L'essentiel à savoir

Les lentilles de contact permettent de corriger les défauts visuels comme la myopie (lentilles sphériques) et sont disponibles dans différentes puissances (ou dioptries). Elles constituent une alternative pour les personnes myopes ne souhaitant pas porter de lunettes au quotidien. Contrairement aux idées reçues, elles **peuvent être portées à tout âge.**

Les lentilles de contact ne **sont remboursées par l'Assurance Maladie, qu'à certaines conditions** :
- sur prescription médicale ;
- uniquement pour les fortes myopies, supérieures ou égales à 8 dioptries.

Elles peuvent toutefois être partiellement ou totalement prises en charge par certaines complémentaires santé.

## Les différents types de lentilles de correction

En fonction du profil du patient, et après un examen de préadaptation, l'ophtalmologiste prescrit le type de lentilles le plus adapté.

### Les lentilles souples

Elles offrent un **confort immédiat** à l'utilisateur et permettent une **adaptation rapide.** Elles peuvent toutefois être plus difficiles à tolérer chez les personnes souffrant de sécheresse oculaire.

- **Les lentilles traditionnelles**, première génération de lentilles de contact, se portent en journée et sont renouvelées chaque année. Elles exigent un entretien quotidien rigoureux et assez «technique».
- **Les lentilles à renouvellement fréquent** doivent être renouvelées à l'issue d'une période définie (15 jours à 3 mois). Lentilles les plus utilisées en France, elles nécessitent un nettoyage quotidien selon une procédure simple.
- **Les lentilles souples journalières** ont une durée d'utilisation de 24 h et doivent être jetées en fin de journée. Pratiques, elles permettent de limiter les risques d'infection.

### Les lentilles rigides

Elles offrent un **niveau de correction optimal** et sont fréquemment utilisées chez les enfants. Plus confortables qu'auparavant, elles laissent passer l'oxygène et n'empêchent pas la cornée de respirer. Elles peuvent être portées de jour comme de nuit sous contrôle médical. Par rapport aux lentilles souples, elles présentent l'avantage d'être adaptées aux porteurs souffrant de sécheresse oculaire et d'être moins propices aux allergies et infections. Toutefois, elles nécessitent un temps d'adaptation initial parfois important et sont contre-indiquées en cas de pratique de sports de contact (rugby, football…).

### Les lentilles bifocales

Ces lentilles permettent de **corriger simultanément deux défauts visuels** et sont notamment recommandées aux personnes myopes qui deviennent presbytes avec l'âge. Chez ce type de patients, elles permettent d'améliorer la vision de près (altérée par la presbytie) tout en corrigeant la vision de loin (rendue floue par la myopie). Les lentilles bifocales sont caractérisées par une démarcation franche entre la zone de correction pour la vision de près et celle pour la vision de loin. *A contrario*, les **lentilles progressives** assurent, comme leur nom l'indique, une transition progressive entre la vision de près et la vision de loin. Des études récentes suggèrent que le port de **lentilles bifocales** à vision de loin centrale aurait un effet freinateur léger sur la myopie.

## Des précautions à respecter pour limiter le risque d'infection

Les lentilles de contact nécessitent de respecter scrupuleusement certaines **règles de bon usage** pour limiter les risques d'infection.

- Suivre strictement les recommandations de son ophtalmologiste sur les conditions d'utilisation des lentilles.
- Ne manipuler ses lentilles qu'après avoir **nettoyé ses mains** avec de l'eau et du savon, et les avoir séchées avec une serviette propre et sans peluches.
- Faire attention à ne pas les endommager avec ses ongles.
- Respecter **la fréquence de renouvellement** de ses lentilles.
- L'eau et les lentilles ne faisant pas bon ménage, **ne jamais les rincer à l'eau** et ne jamais les garder lorsqu'on se baigne.
- Se maquiller après avoir mis ses lentilles en évitant l'intérieur de l'œil. Les retirer avant de se démaquiller.
- **Éviter de se frotter** les yeux lorsqu'on les porte au risque d'abimer sa cornée.
- En cas de signes d'inconfort, de **douleurs** ou **d'irritations** (œil rouge), arrêter de porter ses lentilles et demander l'avis de son ophtalmologiste sur la conduite à tenir.
- **Se faire suivre régulièrement** par son ophtalmologiste (tous les ans) en portant ses lentilles lors du rendez-vous de contrôle.

De même, hormis pour les lentilles journalières qui sont jetées après usage, les consignes d'entretien indiquées par l'ophtalmologiste et figurant sur les notices d'utilisation des produits d'entretien doivent être rigoureusement respectées.