

**AGISSONS ENSEMBLE**  
CONTRE LA  
**myopie**  
CAMPAGNE NATIONALE D'INFORMATION ET DE DÉPISTAGE

## **Baromètre de la myopie en France**

Un état des lieux de la prévalence, de la prévention et de la prise en charge de la myopie

*Une étude réalisée par Ipsos pour l'Institut d'Education Médicale et de Prévention, en partenariat avec Essilor - Juin 2022*

---

### **Méthodologie de l'enquête**

Dispositif quantitatif mené par Internet du 12 avril au 22 avril 2022 via l'Access Panel d'Ipsos auprès de 3601 Français âgés de 18 ans et plus.

- **Volet Grand Public** : Echantillon représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus de 3 100 personnes, constitué selon la méthode des quotas (sexe, âge, profession de la personne interrogée, catégorie d'agglomération, région). L'échantillon a été raisonné pour bénéficier d'effectifs minimums dans les différentes régions. A l'issue du terrain, chacune d'elle a été remise à son poids réel au moment du traitement des données.
- **Volet Parents** : Echantillon représentatif de 1 449 parents d'enfants âgés de 18 ans et plus, constitué selon la méthode des quotas (sexe, âge, profession de la personne interrogée, région et âge des enfants). 948 parents sont issus de la collecte réalisée via le volet Grand public et 501 ont fait l'objet d'un échantillon supplémentaire.

## **En préambule :** **Des Français insuffisamment préparés face à l'épidémie de myopie**

La grande majorité des Français avoue avoir peu de connaissances sur la myopie alors même que bon nombre d'entre eux sont aujourd'hui directement concernés par cette anomalie de la vision (43 % de la population française déclare être myope). Ainsi, plus d'un Français sur 2 ne sait pas vraiment que la myopie est un trouble affectant la vision de loin (51 %). Par ailleurs, dans leur grande majorité, ils ne connaissent pas les signes de suspicion de la myopie (cligner des yeux, avoir des maux de tête fréquents, écrire collé à sa feuille, etc.). Autre enseignement de l'enquête, si la plupart des Français identifient bien l'hérédité et la pratique des écrans comme facteurs de risque de la myopie, ils en méconnaissent d'autres tout aussi déterminants dans l'apparition ou l'aggravation de ce trouble de la vision (comme la faible exposition à la lumière du jour, le temps consacré à la lecture chaque jour, le travail intensif notamment dans le cadre des études ou encore l'origine ethnique). Cette méconnaissance risque d'entraîner un retard de diagnostic et de prise en charge, d'autant que de nombreux Français n'ont pas conscience de l'enjeu représenté par le dépistage précoce de la myopie. Ainsi, une majorité de Français ne sait pas que plus la myopie démarre tôt, plus elle évolue vite et 1 individu sur 3 n'a pas conscience que dépister la myopie au plus tôt permet d'éviter qu'elle n'évolue rapidement. Il est aussi certain que de nombreux Français sous-estiment l'impact de la myopie sur la santé visuelle : plus de 8 interviewés sur 10 n'imaginent pas que la myopie puisse entraîner des complications allant jusqu'à la cécité. Le constat est similaire et préoccupant chez les patients myopes : seul un tiers d'entre eux déclare avoir reçu de l'information sur les risques associés à l'évolution de leur myopie (34%). Enfin, la grande majorité des Français doute que la myopie puisse être freinée (61%), voire considère, à tort, qu'il n'y a rien à faire pour y arriver.

**En conclusion, cette étude révèle que les Français ne sont pas suffisamment armés pour faire face à l'épidémie de myopie qui s'annonce. Il est donc urgent de favoriser une meilleure connaissance de ce trouble de la vision, pourtant largement répandu, et des moyens d'actions permettant d'en limiter la progression.**

## Les Français ont peu de connaissances sur les comportements susceptibles de favoriser ou d'aggraver la myopie.

### Des facteurs de risque peu identifiés par les Français.

Seuls le caractère héréditaire (65%) et le temps passé devant les écrans (68%) sont des facteurs majoritairement identifiés par les Français. Les autres restent peu connus :

- **l'origine ethnique** : 86 % de Français méconnaissent ce facteur de risque alors que l'on sait aujourd'hui que certaines populations sont plus prédisposées à la myopie que d'autres (par exemple, les Chinois et les esquimaux vs les Indiens) ;
- **le temps consacré à la lecture chaque jour** (méconnu par 74% des personnes interrogées) : or, la lecture prolongée dans de mauvaises conditions (éclairage insuffisant, distance de moins de 30 cm, absence de pauses régulières...) entraîne une forte sollicitation de la vision de près pouvant favoriser la myopie ;
- **la faible exposition à la lumière du jour** (méconnue par 66% des Français) : la lumière du jour est pourtant un facteur de protection reconnu contre la myopie. En favorisant la sécrétion de dopamine, la lumière naturelle contribuerait à limiter l'allongement de l'œil et donc à freiner le développement ou l'aggravation de ce trouble de la vision ;
- **et, dans une moindre mesure, le travail intensif dans le cadre des études notamment** (58 % de Français ne le savent pas) : or, la pression éducative est un facteur favorisant la survenue et la progression de la myopie comme en atteste la forte prévalence de ce trouble visuel au sein de populations particulièrement investies dans les études (élèves des écoles orthodoxes d'Israël, ou étudiants de l'Asie de l'Est).

Ce niveau de connaissance illustre une certaine incapacité à faire ce qu'il faut pour empêcher le développement de la myopie en ayant les comportements adéquats. Les parents d'enfants sont tout aussi concernés : 62% d'entre eux ne savent pas que la faible exposition à la lumière du jour est un des facteurs de risque.

### Le rôle protecteur de la lumière du jour pendant l'enfance est très peu connu.

Seulement 1 Français sur 4 sait que plus un enfant passe du temps en extérieur, plus il réduit ses risques de devenir myope (23%). Et du côté des parents, le constat est identique : seuls 31% le savent.

Les facteurs environnementaux susceptibles de réduire le risque de myopie sont aussi peu connus, et les Français doutent de l'efficacité de certaines pratiques préventives. 1 interviewé sur 3 considère à tort que passer au moins 1h par jour à l'extérieur n'a pas d'impact sur le risque de devenir myope. De même, seule une minorité de Français sait que certains comportements sont « très » efficaces pour éviter de devenir myope ou pour ralentir l'évolution de sa myopie, comme avoir un éclairage suffisant pour les activités de près (seulement 35%), limiter le temps passé sur ces activités (28%), être à distance d'au moins 30 cm d'un livre ou d'un écran (22%) ou encore faire des pauses de 20 secondes toutes les 20 minutes en regardant au loin (24%). Les Français ne sont pas persuadés de leur efficacité, estimant le plus souvent que ces comportements sont seulement « assez » efficaces. Ceci peut notamment s'expliquer par le caractère relativement récent des connaissances scientifiques sur les facteurs de risque et de prévention de la myopie.

### Une méconnaissance qui freine l'adoption d'un certain nombre de comportements préventifs.

Plus d'1 parent sur 3 déclare que son enfant passe 2 heures ou moins en extérieur chaque jour (36%). Bien qu'il soit recommandé de passer au moins 2 heures par jour en extérieur pour réduire de façon significative le risque de myopie chez les enfants, les parents ne semblent pas en être informés ou du moins ne pas percevoir l'efficacité de ce type de mesure préventive.

En revanche le temps estimé par les parents en ce qui concerne les activités sollicitant la vision de près de leurs enfants, est aujourd'hui très élevé : en moyenne, 5 heures et 17 minutes par jour. Un temps qui explose après 10 ans : 6h54

pour les enfants âgés de 11 à 13 ans et 7h28 même pour ceux âgés de 14 à 17 ans.

**Le temps passé par les enfants sur les écrans a probablement un impact négatif fort sur le temps qu'il consacré aux activités en extérieur.**

## Une forte méconnaissance de la myopie et de ses signes d'alerte pouvant retarder le diagnostic et la prise en charge.

### 51% des Français ne donnent pas une bonne définition de la myopie.

La myopie est le trouble de la vue le plus répandu et pourtant méconnu : **plus d'1 Français sur 2 ne sait pas que ce trouble affecte la vision de loin** (51%). A tort, 14% pensent que ce trouble affecte la vision de près et de loin, 13% qu'il affecte la vision de près, 8% que ce trouble affecte du fait de l'âge avancé la vision de près, tandis que 16% n'arrivent pas à se prononcer sur une quelconque définition.

Cette absence de connaissance est aussi particulièrement élevée auprès des parents (54%) et même auprès des parents ayant des enfants myopes (43%).

### Les signes de suspicion de la myopie sont méconnus ; un facteur supplémentaire de retard dans la prise en charge ?

Compte tenu de la faible connaissance de la nature même de la myopie, il semble difficile pour les Français d'identifier les signes permettant de suspecter une myopie. **Beaucoup de Français n'ont pas conscience, ou ne savent pas que ces signes peuvent révéler une myopie** : par exemple, un enfant qui cligne excessivement des yeux (67%), un enfant qui a souvent des maux de tête ou une fatigue oculaire (46%), un enfant qui lit, dessine, ou écrit collé à sa feuille (44%) ou encore un enfant qui se rapproche de la télévision pour la regarder (41%). **Seules trois attitudes semblent mieux identifiées** : un enfant qui fronce les sourcils et plisse les yeux pour voir de loin (64% le savent mais 1 personne sur 3 ne le sait pas ou n'en n'a pas conscience), un enfant qui se plaint que les objets de loin soient flous (68%) et un enfant qui se plaint d'avoir du mal à déchiffrer le tableau à l'école (71%). Bien

que ces derniers signes, plus visibles, soient un peu plus souvent identifiés, il est probable que dans de nombreux cas cette méconnaissance génère un retard dans le dépistage et la prise en charge de la myopie chez l'enfant.

### Beaucoup de Français ne font pas l'objet d'un dépistage et d'un suivi ophtalmologique régulier.

Si près des 2/3 des Français sont conscients de la nécessité de dépister la myopie au plus tôt (64%) et estiment qu'il est recommandé de consulter un ophtalmologiste avant d'entrer en CP ou au collège (65%), *a contrario*, plus d'1 sur 3 ne le sait pas vraiment. Du côté des parents, pourtant en première ligne pour enclencher le dépistage de leurs enfants, le constat est similaire : **plus du tiers se trompent ou ne savent pas que le dépistage au plus tôt permet d'éviter une évolution rapide de la myopie** (35%), et qu'il est recommandé de consulter un ophtalmologiste avant l'entrée au CP et à l'entrée au collège (34%).

Près d'1 parent sur 5 déclare que leur enfant myope consulte un ophtalmologiste moins d'une fois par an. Et du côté des parents dont les enfants n'ont pas de problèmes de vue, plus de 4 sur 10 avouent ne les emmener consulter que tous les 4-5 ans ou moins souvent.

Enfin, près d'un tiers des parents ayant un enfant myope âgé de moins de 6 ans consulte l'ophtalmologiste une fois tous les 2-3 ans ou moins souvent (32%), c'est aussi le cas pour les parents d'enfants myopes âgés de 15 à 17 ans (33%).

## Les Français n'ont pas conscience des risques et des complications potentielles de la myopie

### Plus de 8 Français sur 10 n'imaginent pas que la myopie peut entraîner la cécité.

Il est certain que **les Français sous-estiment la gravité potentielle des complications de la myopie** : plus de 8 Français sur 10 n'imaginent pas qu'elle puisse entraîner la cécité.

Le constat est tout aussi assez alarmant chez les plus concernés, à savoir les personnes myopes et les parents d'enfants myopes. Ils ne sont respectivement que 19% et 21% à savoir que la myopie peut provoquer une cécité.

L'information est faible. D'ailleurs, seul un tiers des myopes (34%) et moins d'un parent sur deux (46%) déclarent avoir déjà reçu de l'information sur les risques associés à l'évolution de leur myopie. Ainsi, à titre d'exemple, seuls 18% des myopes et 26% des parents d'enfants myopes ont déjà eu des informations sur le décollement de rétine. **L'ophtalmologiste est le principal vecteur de l'information** que les Français reçoivent sur les complications éventuelles liées à la myopie (67% des myopes qui ont reçu des explications les ont eues par lui), loin devant l'opticien (29%) ou encore le médecin généraliste (16%).

### Une désinformation réelle sur la chirurgie réfractive.

Peu informés des complications et risques associés à l'évolution de leur myopie, 9 personnes myopes sur 10 ne savent pas que la chirurgie réfractive n'empêche pas les complications liées à la myopie. Ainsi, 45% pensent à tort que cette opération permet d'éviter les complications et 45 % indiquent ne pas savoir ce qu'il en est. Or, un œil myope reste fragile sur le plan anatomique, même après une chirurgie réfractive, D'où la nécessité pour les patients ayant été opérés de continuer à se faire suivre régulièrement par un ophtalmologiste.

### Près des 2/3 des Français pensent qu'une fois la myopie installée, il n'y a rien à faire.

**La myopie est vécue comme une fatalité : la grande majorité des Français doutent qu'elle puisse être freinée** (61%), voire considèrent qu'il n'y a rien à faire pour y arriver. Ce déficit d'information s'explique sans doute par le caractère relativement récent des solutions de freination en France. Pour autant, il interpelle d'autant plus que ce manque de connaissances se retrouve chez les personnes atteintes de myopie (57%). Un réel effort d'information et de pédagogie sur l'ensemble de ces solutions apparaît dès lors indispensable au vu du nombre de personnes désormais concernées par la myopie.