

# Myopie évolutive de l'enfant et solutions de freinage

**Votre enfant est myope. Vous souhaitez savoir si sa myopie risque de progresser de façon significative dans les prochaines années et quels sont les moyens existants pour la ralentir ? Cette fiche vous permettra de connaître les facteurs de risque de la myopie évolutive de l'enfant ainsi que les différents dispositifs de freinage envisageables.**

## Évaluez le risque d'évolution de la myopie de votre enfant

Le questionnaire ci-dessous n'a pas de valeur scientifique. Il vous est proposé à titre indicatif pour réaliser une évaluation des risques qu'encourt votre enfant. **Seul un ophtalmologiste est habilité à diagnostiquer une myopie évolutive chez l'enfant** à partir de différents critères, qui doivent être évalués au cas par cas : existence d'antécédents familiaux de myopie, âge d'apparition de la myopie, rythme de progression, mode de vie...

### Votre enfant a-t-il des antécédents familiaux de myopie ?

Un parent myope	Deux parents myopes	Aucun parent myope
-----------------	---------------------	--------------------

### Quel âge avait votre enfant lorsqu'on lui a diagnostiqué sa myopie ?

Moins de 6 ans	Entre 6 et 9 ans	Entre 10 et 12 ans	Entre 13 et 16 ans	Plus de 16 ans
----------------	------------------	--------------------	--------------------	----------------

### A quelle fréquence votre enfant myope change-t-il de verres de lunettes ou de lentilles en raison de l'évolution de sa vue (hors casse ou perte) ?

2 fois par an et plus	Tous les ans	Tous les deux ans	Moins souvent	Il n'a jamais changé de correction
-----------------------	--------------	-------------------	---------------	------------------------------------

**Durant la semaine**, combien de temps votre enfant consacre-t-il chaque jour aux activités sollicitant la vision de près (lecture, écriture, smartphone, ordinateur, tablette, console de jeux...) en dehors des heures de classe ? Veuillez indiquer le temps consacré sur une journée normale HORS week-end.

Moins d'une heure	Entre 1 heure et 2 heures	Entre 2 heures et 3 heures	Plus de 3 heures
-------------------	---------------------------	----------------------------	------------------

**Lors des week-ends**, combien de temps votre enfant consacre-t-il chaque jour aux activités sollicitant la vision de près (lecture, écriture, smartphone, ordinateur, tablette, console de jeux...) ? Veuillez indiquer le temps consacré sur une journée type DURANT le week-end.

Moins d'une heure	Entre 1 heure et 2 heures	Entre 2 heures et 3 heures	Plus de 3 heures
-------------------	---------------------------	----------------------------	------------------

**Durant la semaine**, combien de temps par jour votre enfant passe-t-il en moyenne à l'extérieur, c'est-à-dire dehors, à la lumière naturelle, en comptant les récréations à l'extérieur et les pauses à l'école ?

Moins d'une heure	Entre 1 heure et 2 heures	Plus de deux heures
-------------------	---------------------------	---------------------

**Lors des week-ends**, combien de temps par jour votre enfant passe-t-il en moyenne à l'extérieur, c'est-à-dire dehors, à la lumière naturelle ?

Moins d'une heure	Entre 1 heure et 2 heures	Plus de deux heures
-------------------	---------------------------	---------------------

Cette campagne est soutenue par :

## Résultats

### Si vous avez une majorité de réponses rouges ou orange

**Votre enfant présente certains facteurs de risque de myopie évolutive** (myopie qui progresse plus rapidement que la moyenne). Incitez-le à adapter son mode de vie pour éviter que sa myopie ne s'aggrave rapidement :

- **passer plus de temps en extérieur chaque jour** (idéalement au moins deux heures par jour) pour bénéficier du rôle protecteur de la lumière naturelle ;
- **limiter le temps consacré chaque jour aux activités en vision de près**, notamment celles sur les petits écrans (smartphone, tablette...) ;
- en cas d'activité prolongée en vision de près, adopter certains réflexes : garder une **distance d'au moins 30 cm** de son livre ou écran, avoir un éclairage adapté, faire des **pauses de 20 secondes toutes les 20 minutes** en regardant au loin ;
- éviter les éclairages LED directs ;
- avoir une **bonne hygiène de sommeil** (se coucher tôt et avoir une durée de sommeil adaptée à son âge).

Par ailleurs, **demandez conseil à votre ophtalmologiste** qui pourra, le cas échéant, prescrire à votre enfant une solution de freination adaptée à sa myopie, son âge et son mode de vie.

### Si vous avez une majorité de réponses vertes

**Votre enfant a un risque modéré de myopie évolutive.** Incitez-le à conserver une bonne hygiène de vie pour éviter que sa myopie ne progresse rapidement (voir les conseils ci-dessus).

## Panorama des différentes solutions de freination

Le tableau ci-dessous vise à vous donner un aperçu des **différentes solutions (optiques ou pharmacologiques)** existant aujourd'hui pour ralentir la progression de la myopie chez l'enfant. Ces dispositifs qui ont prouvé leur efficacité en termes de freination doivent être :

- adaptés à chaque enfant (degré de myopie, âge, mode de vie...) ;
- prescrits par un ophtalmologiste.

Toutes ces solutions sont délivrées par l'opticien, hormis le collyre à base d'atropine microdosée qui est délivré par les pharmacies hospitalières.

		Avantages	Inconvénients
SOLUTIONS OPTIQUES	<b>Verres à défocalisation myopique périphérique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilité de prescription</li> <li>• Possibilité d'équiper de très jeunes enfants</li> <li>• Verres esthétiques (même apparence que les verres correcteurs classiques)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pour un effet freinateur, les lunettes doivent être portées toute la journée et le soir</li> <li>• L'équipement doit être bien ajusté suivant les recommandations du verrier</li> </ul>
	<b>Lentilles rigides à défocalisation myopique périphérique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Port de lentilles durant la journée</li> <li>• Respect physiologique de la cornée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temps d'adaptation du porteur aux lentilles</li> <li>• Risque de perte notamment lors d'activités sportives</li> <li>• Les lentilles doivent être portées au moins 6 jours par semaine à raison de 10h par jour pour un effet freinateur</li> <li>• Motivation et maturité requises : respect du protocole d'adaptation, rigueur dans la manipulation et l'entretien pour éviter les risques infectieux</li> </ul>
	<b>Lentilles souples à défocalisation myopique périphérique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Confort</li> <li>• Facilité de manipulation et d'adaptation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rigueur dans la manipulation et l'entretien</li> <li>• Les lentilles doivent être portées au moins 6 jours par semaine à raison de 10h par jour pour un effet freinateur</li> <li>• Motivation et maturité requises : respect du protocole d'adaptation, rigueur dans la manipulation et l'entretien pour éviter les risques infectieux</li> </ul>
	<b>Orthokératologie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Port nocturne des lentilles : pas d'inconfort ni de risque de perte ou de casse pendant la journée</li> <li>• Vision nette durant la journée sans lentilles ni lunettes</li> <li>• Permet la pratique de toutes les activités sportives</li> <li>• Lentilles manipulées à la maison sous contrôle parental</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Limitation à des myopies jusqu'à -7,00D.</li> <li>• Motivation et maturité requises : respect du protocole d'adaptation, rigueur dans la manipulation et l'entretien pour éviter les risques infectieux</li> <li>• Port durant au moins 6 heures par nuit (dispositif non adapté aux petits dormeurs)</li> <li>• Temps d'adaptation (une semaine en moyenne)</li> </ul>
SOLUTION MÉDICAMENTEUSE	<b>Atropine microdosée</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Traitement facile à administrer : collyre à instiller chaque soir dans les yeux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bien que rares à de faibles concentrations, possibles effets secondaires (sensibilité à la lumière, vision floue en vision de près...)</li> <li>• Effet rebond à l'arrêt du traitement s'il n'est pas suivi suffisamment longtemps (2 ans minimum)</li> <li>• Nécessité de suivre le traitement tous les jours</li> <li>• Nécessité de porter un système de correction durant la journée</li> <li>• Difficulté d'accès (délivré par certaines pharmacies hospitalières sur prescription médicale)</li> </ul>

