Presse écrite FRA

Dr Good!

Edition : **Novembre - decembre 2024 P.49**
Famille du média : **Médias spécialisés grand public**
Périodicité : **Bimestrielle**
Audience : **906000**
Sujet du média : **Médecine**

Journaliste : -
Nombre de mots : **488**

PUBLICITÉ

Écrans et Myopie :
Préservons la Vue de Vos Enfants !

UN RAZ-DE-MARÉE TECHNOLOGIQUE : QUEL IMPACT SUR LA VUE DE NOS ENFANTS ?

Aujourd'hui, **90% des adoleccents de 12 à 17 ans possèdent un téléphone mobile**, et l'usage des écrans ne cesse d'augmenter.
En moyenne, les jeunes passent plus de 15 heures par semaine sur Internet. Cet engouement technologique, s'il n'est pas maîtrisé, peut avoir des répercussions importantes sur la santé visuelle des enfants, notamment en augmentant le risque de myopie. Une surexposition aux écrans, combinée à un mode de vie sédentaire, peut ainsi avoir des conséquences négatives sur le développement de leur vision.

POURQUOI LES ÉCRANS METTENT LA VUE DE NOS ENFANTS EN DANGER ?

Les écrans sont un facteur de risque majeur dans le développement de la myopie pour plusieurs raisons :

- **Exposition insuffisante à la lumière naturelle :** Les enfants passent de plus en plus de temps à l'intérieur, souvent sous une lumière artificielle. Or, la lumière naturelle est essentielle au bon développement de l'œil. Elle stimule la production de dopamine dans la rétine, ce qui aide à limiter l'élongation excessive de l'œil, une des principales causes de la myopie.
- **Vision de près prolongée :** L'utilisation intensive des écrans implique une focalisation continue sur des objets proches, ce qui sollicite excessivement la vision de près. Cela peut entraîner un étirement de l'œil et favoriser le développement de la myopie.
- **Mode de vie sédentaire :** Le temps passé devant les écrans réduit les activités en plein air, essentielles pour la santé visuelle. Le manque d'exercice physique et l'absence d'exposition à la lumière naturelle augmentent les risques de développer une myopie.

PROTÉGER LA VISION DES ENFANTS : LES BONS RÉFLEXES À ADOPTER

Pour protéger la vue de vos enfants, plusieurs mesures peuvent être mises en place :

- **Gestion du temps d'écran :** Limitez le temps passé devant les écrans et privilégiez les activités en extérieur, qui renforcent la vision de loin et favorisent l'exposition à la lumière naturelle.
- **Hygiène visuelle :** Adoptez la règle du 20-20-20 : toutes les 20 minutes, regardez un objet à 20 pieds (ce qui correspond à 6 mètres) pendant 20 secondes pour réduire la fatigue oculaire.
- **Dépistage précoce :** Un suivi régulier chez l'ophtalmologiste permet de détecter rapidement les premiers signes de myopie. Plus le trouble est pris en charge tôt, mieux il peut être contrôlé.
- **Correction visuelle adaptée :** En cas de myopie, les lunettes correctrices sont indispensables. Des verres de freination de la myopie, développés par les laboratoires verriers partenaires sont disponibles dans nos points de vente, demandez conseil à votre opticien Atol.

ATOL

s'engage auprès de l'institut d'Education Médicale et de Prévention (IEMP) aux côtés d'autres acteurs de l'optique pour soutenir la semaine de la myopie (18 au 24 novembre) et pour faire connaître les solutions permettant de ralentir la progression de ce défaut visuel (dépistage, verres de freination).

Tous droits de reproduction et de représentation réservés au titulaire de droits de propriété intellectuelle.
L'accès aux articles et le partage sont strictement limités aux utilisateurs autorisés.