



Edition : Fevrier 2025 P.12
 Famille du média : Médias spécialisés
grand public
 Périodicité : Mensuelle
 Audience : 1899000
 Sujet du média : Médecine



Journaliste : -
 Nombre de mots : 245



On peut freiner la myopie !

En 2050, la moitié de la population mondiale sera myope. Lors des États généraux de la myopie, qui se sont tenus le 19 novembre, une enquête a montré que 90% des ophtalmologues proposent des moyens de freinage: des conseils d'hygiène de vie et des solutions optiques.

■ Comment protéger ses yeux ?

La Dr Stéphanie Zwillinger, chirurgienne ophtalmologue, recommande «de s'exposer au moins 2 heures par jour à la lumière naturelle. Quand on travaille sur écran, il faut faire une pause toutes les 20 minutes, pendant au moins 20 secondes en portant son regard à 6 mètres. Il vaut mieux éviter de lire dans l'obscurité et placer l'écran ou le livre à 30 ou 40 cm de distance.»

■ Lunettes, lentilles: quelles solutions choisir ?

Il existe des solutions de freinage, proposées dès l'âge de 3-4 ans jusqu'à l'âge adulte. Elles ralentissent l'élongation de l'œil à l'origine de la myopie. Les lunettes peuvent être dotées de verres freinateurs pour des myopies jusqu'à -10 dioptries. Il existe aussi des lentilles spéciales pour des myopies jusqu'à -10. Plus de 30% des ophtalmos proposent aussi l'orthokératologie, soit des lentilles à porter la nuit, qui remodèlent la cornée (myopie jusqu'à -9). La Sécurité sociale rembourse les verres freinateurs et envisage de prendre en charge les lentilles de nuit.

■ La freinage est-elle efficace ?

«Dans 70% des cas, la myopie n'évolue plus ou alors très légèrement», constate la Dr Zwillinger.