



NEWS

## 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 ophtalmologistes proposent des moyens de freination : des conseils d'hygiène de vie et des solutions optiques.

■ **Comment protéger ses yeux ?**

La Dr Stéphanie Zwillinger, chirurgienne ophtalmologiste, 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 freination, 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 remodelent la cornée (myopie jusqu'à -9). La Sécurité sociale rembourse les verres freinateurs et envisage de prendre en charge les lentilles de nuit.

■ **La freination est-elle efficace ?**

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