



3 Je freine la myopie de mon enfant

La myopie de votre enfant n'est pas une fatalité. Il est aujourd'hui possible d'agir pour freiner sa progression et l'empêcher de devenir trop forte à l'âge adulte.



POURQUOI FREINER LA MYOPIE DE MON ENFANT ?

Plus la myopie apparaît tôt, plus elle risque de devenir importante à l'âge adulte.

Or, une myopie forte augmente le risque de complications oculaires, comme le décollement de rétine, le glaucome, la cataracte ou certaines atteintes de la macula. Si votre enfant est myope, il est donc indispensable **d'agir au plus tôt pour ralentir la progression de sa myopie** afin de :

- **réduire les risques pour sa santé visuelle ;**
- **préserver sa qualité de vie** le plus longtemps possible (école, sport, activités) ;
- **maintenir plus d'options à l'âge adulte**, notamment pour une éventuelle chirurgie au laser (souvent impossible en cas de myopie trop forte).



QUELLES SOLUTIONS POUR FREINER LA MYOPIE DE MON ENFANT ?

Aujourd'hui, plusieurs solutions ont prouvé leur efficacité pour ralentir la progression de la myopie chez l'enfant et l'adolescent.

- **Les verres de freination** : ils corrigent la vision tout en ralentissant l'évolution de la myopie.



Pour plus d'infos, demandez nos **fiches pratiques à votre pédiatre** ou rendez-vous sur : www.ensemblecontrelamyopie.fr

- **Les lentilles souples spécifiques** : portées durant la journée, elles corrigent la myopie mais aussi freinent sa progression.
- **L'orthokératologie** : ces lentilles rigides sont à porter la nuit pour voir net durant la journée sans correction et freiner la myopie sur le long terme.
- **Les collyres à base d'atropine faiblement dosée** : instillés le soir, ils ralentissent l'allongement de l'œil, responsable de la myopie.

Si votre enfant est myope, échangez avec votre ophtalmologiste qui pourra lui prescrire la solution de freination la plus adaptée à son âge, sa myopie et son mode de vie.



LES CONSEILS D'HYGIÈNE DE VIE

Les **habitudes de vie jouent également un rôle essentiel** pour éviter que la myopie ne progresse trop vite. Apprenez à votre enfant les gestes préventifs à adopter dans son quotidien :

- passer, si possible, au moins **2 heures par jour en extérieur** ;
- limiter son **temps d'écran** ;
- se coucher tôt et dormir suffisamment ;
- en cas d'activité prolongée en vision de près, faire des **pauses régulières** (20 secondes de pause toutes les 20 minutes en regardant au loin), avoir un **bon éclairage** et garder une **distance de 30 cm de son livre ou écran** ;
- **faire contrôler sa vision régulièrement** par un ophtalmologiste.



essilor
une vision
d'avance



Campagne de santé
publique à l'initiative de



INSTITUT D'ÉDUCATION MÉDICALE
ET DE PRÉVENTION

www.institut-iemp.com

