



1 Je préviens la myopie de mon enfant

La myopie apparaît souvent dès l'enfance et peut évoluer rapidement. Même si l'hérédité joue un rôle, 90 % des cas de myopie sont dus à notre mode de vie. D'où l'importance d'apprendre à vos enfants dès leur plus jeune âge les bons gestes pour réduire leur risque de devenir myopes.



PASSER LE PLUS DE TEMPS POSSIBLE EN EXTÉRIEUR

- Au moins 2 heures par jour dehors (la lumière naturelle est un facteur de prévention de la myopie).
- Jeux, sport, promenades... tout compte !



LIMITER LE TEMPS PASSÉ SUR LES ÉCRANS

- Pas d'écran avant 3 ans.
- Ensuite, un temps limité et adapté à l'âge de l'enfant.



RESPECTER CERTAINES RÈGLES EN CAS D'ACTIVITÉ PROLONGÉE EN VISION DE PRÈS

- Garder une distance d'au moins 30 cm avec son livre / écran.
- Avoir un bon éclairage .
- Faire des pauses régulières (règle du « 20-20-20 » : pauses de 20 secondes toutes les 20 minutes en regardant au loin).



AVOIR UNE BONNE HYGIÈNE DE SOMMEIL

- Se coucher tôt.
- Dormir suffisamment (10 à 13h de sommeil recommandées entre 3 et 5 ans et 8 à 10h entre 13 et 18 ans).



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



essilor
une vision
d'avance



Campagne de santé
publique à l'initiative de



INSTITUT D'ÉDUCATION MÉDICALE
ET DE PRÉVENTION

www.institut-iemp.com

