



Myopie de l'enfant, comment l'identifier et freiner son évolution ?

La myopie est le trouble de la vision le plus fréquent dans le monde ⁽¹⁾. Elle se manifeste par une vision floue de loin ⁽²⁾. En France, 20 % des enfants sont myopes et ce chiffre est en constante augmentation ⁽¹⁾.

La myopie évolue vers une myopie forte qui augmente le risque de complications oculaires : cataracte, glaucome, strabisme, décollement de la rétine, néovaisseaux maculaires ^(1,3).



Identifier la myopie, la prendre en charge et contrôler son évolution est très important !



QUELS SONT LES SIGNES D'UNE MYOPIE ?

Penser à la myopie quand votre enfant ⁽⁴⁾ :

- **Plisse les yeux** pour voir de loin.
- **Dessine le nez collé** à sa feuille ou éprouve des difficultés de lecture.
- **A du mal à recopier** ce qui est écrit au tableau.



COMMENT PRÉVENIR LA MYOPIE ?

- **Augmenter** le temps d'exposition à la lumière du jour en privilégiant les activités en extérieur ⁽³⁾.
- **Restreindre** le temps d'écran (téléphone, tablette, télévision et autres) ⁽¹⁾.
- **Limiter** les activités en vision de près ou maintenir une distance d'au moins 30 cm ⁽⁵⁾.



QUELLES SOLUTIONS EXISTE-T-IL POUR FREINER LA MYOPIE LORSQU'ELLE EST INSTALLÉE ? ⁽³⁾

- **Verres défocalisants.**
- **Lentilles de contact défocalisantes** à port diurne.
- **Orthokératologie** (lentilles rigides à port nocturne).
- **Atropine microdosée.**

PARLEZ-EN À VOTRE OPHTALMOLOGISTE, PÉDIATRE, MÉDECIN GÉNÉRALISTE, ORTHOPTISTE ET OPTICIEN.

Références

1. Tricard D, Marillet S, Ingrand P, Bullimore MA, Bourne RRA, Leveziel N. Progression of myopia in children and teenagers: a nationwide longitudinal study. *Br J Ophthalmol*. 2022;106(8):1104-9. 2. Li JQ, Welchowski T, Schmid M, Holz FG, Finger RP. Incidence of rhegmatogenous retinal detachment in Europe – A systematic review and meta-analysis. *Ophthalmologica*. 2019;242(2):81-6. 3. Gaucher D, Leveziel N. *Les myopies* [en ligne]. [Consulté le 09/04/2024]. Disponible à l'adresse : https://www.sfo-online.fr/files/medias/documents/les-myopies_second-rapport-sfo-2019.pdf 4. Krys. *Tout comprendre sur la myopie* [en ligne]. [Consulté 09/04/2024]. Disponible à l'adresse : <https://www.krys.com/sante/la-vision/default-visuels/la-myopie> 5. Ip JM, Saw SM, Rose KA et al. Role of near work in myopia: findings in a sample of Australian school children. *Invest Ophthalmol Vis Sci*. 2008;49(7):2903-10.