



# Il est possible de freiner l'évolution de la myopie de votre enfant.

## Le saviez-vous ?

1/2



La myopie apparaît habituellement dans l'enfance, vers 6 à 8 ans, et évolue jusqu'à l'âge adulte <sup>(1)</sup>. Plus elle commence tôt, plus elle peut être évolutive et importante <sup>(1)</sup>.

La myopie habituellement rencontrée n'est pas une maladie, mais elle augmente les risques de complications (cataracte, glaucome...) et d'une atteinte de la rétine (particulièrement les myopies de - 6 dioptries et plus) <sup>(1, 2)</sup>. Une augmentation de 1 dioptrie du degré de myopie augmente de 40 % le risque de complications rétinienne <sup>(3)</sup>.

Chez l'enfant, il est donc important de prévenir l'apparition de la myopie et de freiner son évolution de manière précoce <sup>(4)</sup>. Comment ?

### 1. Favoriser les activités extérieures

Pour prévenir l'apparition de la myopie, particulièrement chez les enfants dont les parents sont myopes, ou lorsque celle-ci est apparue <sup>(1,2)</sup> :

- Augmenter le temps passé par jour à l'extérieur à la lumière naturelle.
- Réduire le temps consacré aux activités de près (écrans, lecture).
- Éviter de réaliser des activités avec une lumière artificielle faible.
- Dormir suffisamment et maintenir un rythme de sommeil régulier.



### 2. Instaurer un traitement spécifique

Il est recommandé de mettre en place le plus tôt possible, chez les enfants à risque (myopie forte ou évolutive), une solution de freination pour limiter la progression de la myopie <sup>(5)</sup>.

Il existe plusieurs options, dont le choix est déterminé selon l'âge de l'enfant, sa préférence et celle des parents.

#### Les lunettes avec verres frénateurs <sup>(6,7)</sup>

- À utiliser au moins 12 heures/jour, tous les jours.
- Correction de la myopie (vision nette).
- Faciles à porter, esthétiques et non invasives.
- Temps d'adaptation rapide.

#### Les lentilles rigides à port nocturne <sup>(8)</sup>

- Port uniquement nocturne (au moins 6 heures de sommeil).
- Correction de la myopie sans port de dispositif de correction la journée.
- Pratiques pour toutes les activités sportives (y compris aquatiques).
- Précautions d'hygiène à respecter (manipulation, stockage).

#### Les lentilles souples à port diurne <sup>(9)</sup>

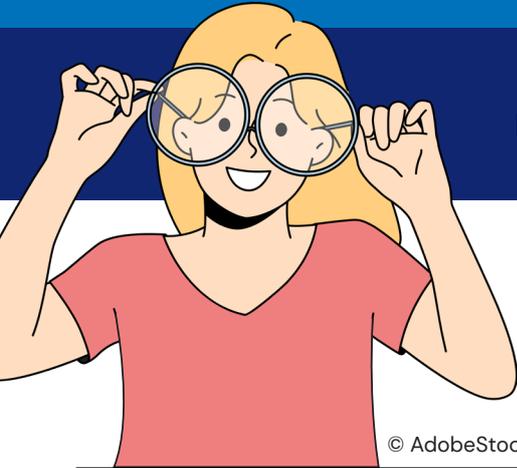
- À utiliser au moins 6 jours/semaine à raison de 10 heures/jour.
- Correction de la myopie sans port de dispositif visible.
- Confortables et faciles à manipuler.
- Pratiques pour les activités sportives.
- Précautions d'hygiène à respecter (manipulation, stockage).



# Il est possible de freiner l'évolution de la myopie de votre enfant.

## Le saviez-vous ?

2/2



© AdobeStock

Les traitements de freination de la myopie sont remboursés par l'Assurance maladie et peuvent faire l'objet d'une prise en charge partielle des complémentaires de santé <sup>(10)</sup>.

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

### Références

(1) Société française d'ophtalmologie (SFO). *Myopie évolutive* [en ligne]. [Consulté le 24/06/2024]. Disponible à l'adresse : [https://www.sfo-online.fr/sites/www.sfo-online.fr/files/medias/documents/fiche\\_information\\_myopie\\_evolution\\_def.pdf](https://www.sfo-online.fr/sites/www.sfo-online.fr/files/medias/documents/fiche_information_myopie_evolution_def.pdf) • (2) Gaucher D, Leveziel N. *Les myopies* [en ligne]. [Consulté le 24/06/2024]. Disponible à l'adresse : [https://www.sfo.asso.fr/files/files/Rapports/2019/les-myopies\\_second-rapport-sfo-2019.pdf](https://www.sfo.asso.fr/files/files/Rapports/2019/les-myopies_second-rapport-sfo-2019.pdf) • (3) Leveziel N, Marillet S, Dufour Q et al. Prevalence of macular complications related to myopia – Results of a multicenter evaluation of myopic patients in eye clinics in France. *Acta Ophthalmol.* 2020;98(2):e245–e251. • (4) Martin G. L'enfant myope : prise en charge en 2023. *Les Cahiers d'Ophtalmologie.* 2023;259:47–9. • (5) Agissons ensemble contre la myopie. *Le dépistage de la myopie chez l'enfant* [en ligne]. [Consulté le 24/06/2024]. Disponible à l'adresse : <https://ensemblecontrelamyopie.fr/le-depistage/le-depistage-de-la-myopie-chez-lenfant/> • (6) Voide N, Kaeser PF. Épidémie de myopie en pédiatrie : prise en charge, prévention et traitement. *Rev Med Suisse.* 2023;19(855):2407–11. • (7) Agissons ensemble contre la myopie. *Les verres de la freination de la myopie* [en ligne]. [Consulté le 24/06/2024]. Disponible à l'adresse : <https://ensemblecontrelamyopie.fr/agir-contre-la-myopie/la-freination-de-la-myopie/les-verres-de-freination/> • (8) Agissons ensemble contre la myopie. *L'orthokératologie* [en ligne]. [Consulté le 24/06/2024]. Disponible à l'adresse : <https://ensemblecontrelamyopie.fr/agir-contre-la-myopie/la-freination-de-la-myopie/les-lentilles-de-freination/lorthokeratologie/> • (9) Agissons ensemble contre la myopie. *Les lentilles de jour pour freiner la myopie* [en ligne]. [Consulté le 20/06/2024]. Disponible à l'adresse : <https://ensemblecontrelamyopie.fr/agir-contre-la-myopie/la-freination-de-la-myopie/les-lentilles-de-freination/les-lentilles-freinatrices-de-jour/> • (10) Assurance maladie. *Lunettes et lentilles : quelle prise en charge ?* [en ligne] [Consulté le 24/06/2024]. Disponible à l'adresse : <https://www.ameli.fr/assure/remboursements/rembourse/soins-protheses-dentaires-optique-audition/lunettes-lentilles>