



«Mon enfant voit flou de loin. Est-il possible de freiner l'apparition d'une myopie?»

Deux fois par mois, un spécialiste des Hôpitaux universitaires de Genève répond à une question de santé publique.

Publié aujourd'hui à 13h39, Pre Gabriele Thumann, médecin cheffe du service d'ophtalmologie, HUG

Les cas de myopie sont en forte augmentation, particulièrement chez l'enfant et l'adolescent. Une étude européenne menée dans quinze pays estime que près d'une personne sur quatre est myope, contre une personne sur six à la génération précédente. Cette progression s'explique par des facteurs héréditaires, mais également par le manque d'exposition à la lumière naturelle et le boom des activités à vision rapprochée.

L'utilisation accrue de médias numériques en est la cause principale. Le temps passé à l'extérieur par les enfants a beaucoup diminué, et l'utilisation des téléphones portables ou tablettes est devenue trop importante, jusqu'à cinq ou six heures par jour chez certains enfants dès le plus jeune âge.

La myopie n'est pas une maladie en soi, mais un trouble de réglage de l'œil. Votre enfant voit mal de loin, mais bien de près, car l'image n'arrive pas sur sa rétine, mais devant elle. Comme un appareil photo, il s'agit d'un problème de mise au point.

En général, les premiers signes de myopie se manifestent vers l'âge de 10 ans, et sont faciles à identifier: votre enfant n'arrive plus à lire le tableau à l'école, s'approche de plus en plus de la télévision ou de son écran, ou encore plisse les yeux pour lire.

De simples mesures de prévention permettent de freiner l'apparition de la myopie. Il est ainsi conseillé d'appliquer la règle des 20-20-2. Lors d'une activité prolongée en vision de près, demandez à votre enfant de faire des pauses de vingt secondes toutes les vingt minutes, afin qu'il regarde au loin. De même, proposez-lui de réaliser des activités sportives ou des jeux deux heures par jour à l'extérieur.

«Une étude européenne menée dans quinze pays estime que près d'une personne sur quatre est myope, contre une personne sur six à la génération précédente.»

Conseillez-lui ensuite de tenir, le plus souvent possible, les supports de lecture à environ 30 à 40 centimètres de ses yeux. Surtout, réduisez et surveillez le temps d'écran de votre enfant, et montrez l'exemple...

Enfin, faites un contrôle chez un ou une ophtalmologue pédiatrique, afin qu'il ou elle vous indique s'il y a lieu de proposer à votre enfant une éventuelle correction.



↳ Lire en ligne



L'utilisation accrue de médias numériques est la cause principale des myopies. GETTY IMAGES