

POURQUOI SOMMES-NOUS SI NOMBREUX À ÊTRE **MYOPES ?**



Dr Jean-Philippe Colliot

Ophthalmologue au Centre Médical d'Ophthalmologie de Chantilly.



EN 10 ANS, LE NOMBRE DE MYOPES (VISION NETTE DE PRÈS ET FLOUE DE LOIN) A AUGMENTÉ JUSQU'À TOUCHER 40% DES FRANÇAIS. COMMENT EXPLIQUER UNE TELLE PANDÉMIE, NOTAMMENT CHEZ LES PLUS JEUNES ?

À l'ère où les myopes sont de plus en plus nombreux, qui sont les plus prédisposés par ce trouble visuel ?

Pour les personnes n'ayant pas de myopes dans leur famille, le risque de développer une myopie est de l'ordre de 6%. Un chiffre qu'il faut multiplier par trois si l'un des deux parents est myope, et par six si les deux le sont. De fait, pour ces derniers, la vigilance s'impose. On constate depuis quelques années que la myopie, qui autrefois se stabilisait vers l'âge de 17 ans, continue aujourd'hui d'évoluer même après 20 ans...

Comment explique-t-on ce phénomène ?

S'il n'y a pas vraiment d'explications scientifiques, en revanche, nous disposons de quelques pistes... Ainsi, un travail soutenu sur des dispositifs type ordinateurs, tablettes, ou encore l'usage excessif des smartphones est l'une des plus crédibles. C'est pourquoi d'ailleurs, avant trois ans, les écrans doivent être proscrits. À Taiwan, par exemple, où le taux de myopie atteint les 90% de la population, les parents laissant leurs enfants trop longtemps devant un écran sont passibles d'une amende...

Quels sont les risques de l'évolution de la myopie sur la vision ?

Être myope ce n'est pas uniquement porter des lunettes, la myopie pouvant aussi exposer

à des complications comme une cataracte, un glaucome, un décollement de la rétine. Les myopies sévères peuvent entraîner également un risque de maculopathie myopique, qui est un peu l'équivalent de la DMLA (dégénérescence maculaire liée à l'âge) chez les seniors.

**AVANT TROIS ANS,
LES ÉCRANS DOIVENT
ÊTRE PROSCRITS**

Comment alors se protéger ?

En évitant les écrans avant l'âge de trois ans, on l'a vu, mais aussi en évitant de les regarder de trop près, en faisant des pauses régulières, et en s'exposant à la lumière naturelle ! Il a été constaté, en effet, que dans les familles où les parents sont myopes, les enfants qui profitent au moins deux heures par jour de la lumière extérieure sont moins susceptibles de développer une myopie. Il s'agit donc d'un facteur favorisant. Comme il n'y a pas de signes avant-coureurs de la myopie, (les enfants ne se rendant pas compte d'une perte de vision), il est recommandé chez ceux issus de parents myopes d'être contrôlés autour de l'âge de cinq ans.

Pour les autres, les contrôles scolaires suffisent.

Une fois la myopie installée, comment freiner son évolution ?

Il existe différentes méthodes pour freiner l'évolution de la myopie, dont la plupart visent à réduire le défocus hypermétropique, c'est-à-dire la mise au point périphérique en arrière de la rétine. Les lunettes à périphérie positive qui existent à Hong-Kong ne sont pas encore disponibles en France. En France, nous disposons de verres spéciaux à double foyer ou encore des lentilles de contact (souples ou rigides). Il existe ainsi des lentilles de nuit (orthokératologie) permettant de remodeler la face antérieure de la cornée comme un verre négatif au centre et positif en périphérie le ferait et qui présentent l'avantage d'empêcher la myopie d'évoluer. Ces dernières agissent pendant 24 à 36 heures, sans qu'une autre correction ne soit nécessaire le jour. On situe le taux de réussite de cette méthode entre 40 et 70%. Enfin, il y a aussi l'atropine, un collyre qui paralyse l'accommodation et dilate la pupille. Reste à déterminer le bon dosage. Avec un dosage à 0,01%, les effets secondaires sont minimes (légère dilatation pupillaire). Il s'agit d'un traitement adjuvant qui doit être pris au long cours.

En savoir plus : www.observatoire-sante.fr

PRÉVENIR L'ÉVOLUTION DE LA MYOPIE CHEZ L'ENFANT DURANT LA NUIT...

Dans le monde, la myopie est considérée comme une véritable pandémie. **En effet, d'ici 30 ans, la moitié de la population mondiale sera myope***. Ce constat est d'autant plus préoccupant chez les jeunes, près de deux fois plus touchés que les personnes plus âgées. Face à ce phénomène, une solution simple et efficace existe. Explications.

Selon le Syndicat National des Ophtalmologistes de France (SNOF), la myopie atteint 25 à 30% des jeunes de 16 à 24 ans. Or, une myopie évolue jusqu'au terme de la croissance de l'œil, qui est vers l'âge de 25 ans. Par ailleurs, plus la myopie est forte, plus le risque de pathologie oculaire augmente.

LES LENTILLES DE NUIT SONT CONSIDÉRÉES COMME UNE SOLUTION EFFICACE POUR FREINER LA MYOPIE INFANTILE

Une prise en charge poussée et précoce de l'évolution de la myopie devient alors indispensable, car une myopie corrigée tôt permet aux jeunes, une fois adultes, de conserver leur niveau de myopie initial.

Avez-vous pensé aux lentilles de nuit ?

La technique est éprouvée depuis plus de 20 ans ! Il s'agit de l'orthokératologie, appelé également les « lentilles de nuit ». Portées durant le sommeil, ces lentilles remodelent la cornée pour compenser le défaut visuel et permettent de voir net le jour sans porter ni lunettes, ni lentilles.

Les lentilles de nuit sont considérées comme une solution efficace pour freiner la myopie infantile (associée ou non à l'astigmatisme). Sans danger et sans douleur, l'adaptation en lentilles de nuit présente aussi l'avantage d'être non-invasive et totalement réversible : les porteurs peuvent choisir un autre mode de correction à tout moment.



Plus besoin d'équipements visuels en journée !

Autre atout : porter des lentilles de nuit, c'est la garantie d'une liberté au quotidien. En effet, les enfants ont une vue nette tout au long de la journée, et sont libres de tout équipements visuels ! Ainsi, ils peuvent pratiquer leurs activités favorites sans aucune contrainte, ce qui permet également d'éviter les problèmes de casse ou de perte.

Les parents s'en voient donc rassurés, car en plus du bien-être de leurs enfants, ces derniers manipulent leurs lentilles de nuit sous leur contrôle, ce qui est gage de sécurité pour éviter tous risques infectieux.

LENTILLES DE NUIT : L'EXPERTISE PRECILENS

Fabricant français et inventeur de la première lentille souple progressive au monde, Precilens n'a cessé d'innover. C'est ainsi que son expertise en design de lentilles, **notamment en contrôle de la myopie et en orthokératologie**, a acquis une dimension internationale. Precilens propose aujourd'hui deux designs uniques tenant compte du niveau de myopie et permettant ainsi une meilleure efficacité du traitement :

DRL Contrôle Myopie dédié aux myopies jusqu'à -7.00D et DRL PREVENTION, spécifiquement dédié aux faibles myopies. Ces traitements personnalisés optimisent la prise en charge des myopies évolutives et font des lentilles de nuit DRL une solution de première intention incontournable pour le contrôle myopique chez les plus jeunes.

Plus d'informations sur : www.lentilledenuit.com



*Source : Brien Holden Institute.