

Demain, tous myopes ?

Du fond de la classe du lycée, les élèves ont de plus en plus de mal à voir le tableau. Les spécialistes tirent le signal d'alarme : une flambée de myopie se répand en Europe, en Asie et aux États-Unis. Quelles sont les hypothèses expliquant ce phénomène ? Quels sont les risques ? Et comment sortir du flou ?

Stéphanie Paicheler

Une vision floue de loin, impeccable de près, voici la myopie. Aucun problème pour lire un roman, mais conduire, regarder un film au cinéma, ou reconnaître un proche sur le trottoir d'en face peut vite se révéler périlleux. « Dans les pays occidentaux, on est face à une épidémie qui se propage à une vitesse alarmante », alerte le docteur Yves Bokobza, chirurgien-ophtalmologue, auteur du site www.lasik.fr « Quatre jeunes sur 10 voient aujourd'hui flou de loin. En France le nombre de cas a quasiment doublé en à peine 10 ans. Et en Asie, c'est effrayant : 80 à 85 % des étudiants sont myopes ! » Décryptage d'un phénomène alarmant.

L'hérédité, (pas seule) coupable

L'hérédité joue un rôle important, c'est indéniable. « Si un de ses parents est myope, cela augmente les risques d'être soi-même myope. Encore plus si la mère et le père le sont, tous les deux », affirme le docteur Bokobza. Mais les gènes évoluent sur des milliers d'années, or cette épidémie de myopie est apparue en quelques générations. La com-

posante héréditaire ne peut donc expliquer à elle seule la fulgurante progression du phénomène. Les spécialistes ont donc analysé d'autres hypothèses, environnementales.

Haro sur les écrans

Ils ont d'abord trouvé le coupable idéal : les écrans. « L'utilisation excessive des Smartphones, tablettes et ordinateurs est probablement l'une des causes de cette flambée de myopie », dénonce le docteur Bokobza (lire encadré). Pour regarder un écran, à quelques centimètres de leurs yeux, les jeunes font un effort d'accommodation. « C'est comme la mise au point d'un appareil photo, qui permet de choisir le plan où l'image sera nette. En accommodant uniquement de près, on fatigue ses yeux. Ce qu'il faut, c'est focaliser à des distances différentes, pour les « muscler ». Ce phénomène d'accommodation expliquerait en partie pourquoi en Asie, où les enfants apprennent à lire très tôt, on trouve autant de myopes. Les spécialistes recommandent donc ne pas abuser des écrans, de faire des pauses régulières de 5 à 10 minutes. Et de sortir prendre l'air pour regarder au loin, au minimum à 5 mètres, pour reposer ses yeux.

Vive la récré

Mais là encore, les écrans n'expliquent pas tout. Loin de là. Car des études menées sur des milliers de jeunes sont venues semer le trouble. En Australie, où les enfants passent beaucoup de temps sur les écrans, le taux de myopie est très bas. Alors qu'en Europe, et encore plus en Asie, le nombre de myopes ne cesse d'augmenter. En fait, plus que les écrans, il semble que ce soit le temps passé à l'extérieur qui soit la clé du problème. Plus on prend l'air, comme les écoliers australiens, moins on est myope. Cela s'explique : exposé à la lumière naturelle, l'œil produit de la dopamine. Ce neurotransmetteur est l'ennemi de la myopie, car il s'oppose à une trop forte croissance de l'œil pendant l'enfance et l'adolescence. Or, la myopie est la maladie de l'œil trop long. Cette dopamine freine donc la myopie.

Tous dehors !

Les jeunes d'aujourd'hui sont plus casaniers que ceux des générations précédentes. Notamment à cause des écrans. Mais on l'a vu, c'est bien le manque de lumière naturelle qui est le plus néfaste. La myopie commence entre 6 et 8 ans, et progresse généralement jusqu'à 20/25 ans. Pendant



3 QUESTIONS À..



Dr Thierry Bertrand, ophtalmologiste à Nice.

L'orthokératologie ou ortho-K, est une méthode efficace, et pourtant peu connue, de prise en charge de la myopie.

Côté Santé : en quoi consiste l'ortho-K ?

Dr Thierry Bertrand : Il s'agit de compenser le défaut visuel par remodelage de la cornée à l'aide de lentilles rigides portées la nuit. Ces lentilles sur-mesure et adaptées au micron près de la cornée du patient, exercent leur action pendant le sommeil. Au lever, il suffit de les enlever et l'on peut alors se passer de lunettes toute la journée.

C.S. : quels défauts visuels peuvent être corrigés par cette technique ?

Dr T.B. : Cette méthode arrivée en France en 2002, ne corrigeait alors que la myopie jusqu'à -4 dioptries. Aujourd'hui, le laboratoire Precilens a élaboré une gamme de lentilles d'ortho-K qui nous permettent de corriger la myopie jusqu'à -7 dioptries, l'astigmatisme jusqu'à 3,5 dioptries et la presbytie jusqu'à +6 dioptries ! Avec ces lentilles dernière génération on couvre environ 90 % des défauts visuels courants.

C.S. : à partir de quel âge un équipement ortho-K est-il possible ?

Dr T.B. : Le plus jeune patient que j'ai

équipé de lentilles d'ortho-K avait 7 ans. Il faut en effet que les parents soient motivés pour faire respecter toutes les mesures d'hygiène exigées par le port des lentilles et que l'enfant soit suffisamment autonome. Precilens a mis au point des lentilles spécifiques pour les plus jeunes. Leur gros avantage ? Elles sont capables de stopper l'évolution de la myopie dans 99 % des cas et d'éviter que la pathologie ne s'aggrave au fil des ans, exposant ainsi l'œil aux risques accrus de glaucome et de décollement de la rétine. Un bénéfice médical non négligeable.



SHERLOCK HOLMES

Détecter une myopie chez un enfant ou un adolescent n'est pas toujours simple. Car à cet âge-là, le jeune ne sait pas ce qu'est une vision nette, et ne se rend pas compte qu'il voit flou. C'est donc à l'adulte d'être vigilant à certains signes pouvant mettre sur la piste d'une myopie.

Si votre enfant plisse des yeux, qu'il se plaint de ne pas bien voir au tableau, rapproche son livre de son visage pour lire, méfiance. Il est important de faire contrôler sa vue par un ophtalmologue, au moins une fois tous les deux ans, pour corriger sans perdre de temps d'éventuels défauts visuels.

toute cette période, alors que l'œil est souple et peut facilement s'agrandir (devenant donc myope), il faut redoubler de vigilance. Le cocooning, c'est bien. Mais pour éviter de devenir myope, l'idéal, c'est de sortir 2 heures par jour. Aller balader le chien, faire une partie de tennis, ou même lire un roman sous un arbre, peu importe, du moment que l'œil a sa dose de lumière naturelle.

Lunettes vs lentilles

La vie comme un tableau impressionniste, c'est poétique mais pas très pratique. Heureusement, pour voir la vie en haute définition, il y a aujourd'hui toute une palette de solutions. En premier lieu, les lunettes, qui ont fait de gros progrès. Notamment les verres destinés aux très grands myopes, qui ont suivi un régime amincissant. Les lentilles, elles, remportent le match question discrétion. Elles sont aussi souvent plébiscitées par les sportifs. Mais leur entretien doit être rigoureux. « Ne pas dormir avec, bien se laver les mains avant manipulation, le suivi de ces règles est indispensable pour s'épargner une infection. »

ŒIL MYOPE : ATTENTION, FRAGILE !

« La personne myope est exposée à la déchirure ou au décollement de la rétine, à une cataracte précoce, à des risques accrus de glaucome. » La myopie peut conduire, à long terme, à la perte de la vue. Le problème n'est pas anodin. « Il faut donc consulter régulièrement. Pour dépister un glaucome, une fragilité de la rétine, rechercher une cataracte... »

Sur la table d'opération

Pour se débarrasser des lunettes, ils sont de plus en plus nombreux à faire appel à la chirurgie. La technique la plus répandue est aujourd'hui le Lasik laser. « Un laser va découper une fine lamelle de cornée. Le chirurgien la soulève, et c'est là qu'un deuxième laser entre en action, pour diminuer l'épaisseur de la cornée », détaille le docteur Bokobza. Comme on sculpte la cornée, l'opération est contre-indiquée si celle-ci est trop fine. Autre contre-indication, la présence d'un kératocône.

Il faut aussi attendre d'avoir 20/25 ans, et une myopie stabilisée, pour se lancer. Indolore, l'opération est réalisée, en 10/15 minutes, sous anesthésie locale. Le patient peut reprendre ses activités le lendemain. Le prix moyen du Lasik est de 3 000 € pour les deux yeux, non remboursés par la sécurité sociale. Mais certaines mutuelles prennent en charge une partie de l'addition. Les complications sont très rares. Le seul bémol peut parfois être une sous-correction, qui peut, le plus souvent, bénéficier d'une retouche. Si l'intervention est généralement d'une redoutable efficacité, elle n'empêchera pas, à partir de 45 ans, de devenir presbyte. Et donc, de devoir porter des lunettes pour bien voir de près... Car contrairement aux idées reçues, la myopie ne protège pas de la presbytie. En cas de forte myopie, au-delà de -9 dioptries, le Lasik est contre-indiqué, mais on peut avoir recours à un implant. Les deux yeux sont alors opérés, sous anesthésie générale, à une semaine d'intervalle. Tout pour dire adieu au manque de netteté... ■

EN CHIFFRES

- Près de 10 heures : c'est le temps passé, chaque jour, sur les écrans, par les 16-24 ans (contre 6 heures et 22 minutes en moyenne)*. C'est 2 heures de plus qu'en 2015.

- 41 % déclarent éprouver des difficultés à voir de loin (contre 29 % en 2016).*

*Source : baromètre 2017 de la santé visuelle d'Opinion Way pour l'association nationale pour l'amélioration de la vue.