

# La myopie

Devenue un véritable fléau, la myopie pourrait concerner une personne sur deux en 2050. En cause, des modes de vie qui exposent bien souvent les yeux à deux facteurs favorisant la myopie : de longs temps passés en vision de près (sur les écrans notamment) et pas assez d'exposition à la lumière naturelle en extérieur. La myopie perturbe la vision de loin, mais elle peut aussi entraîner des complications au fil du temps. D'où l'importance du dépistage, notamment chez les plus jeunes.

**34,6 %**

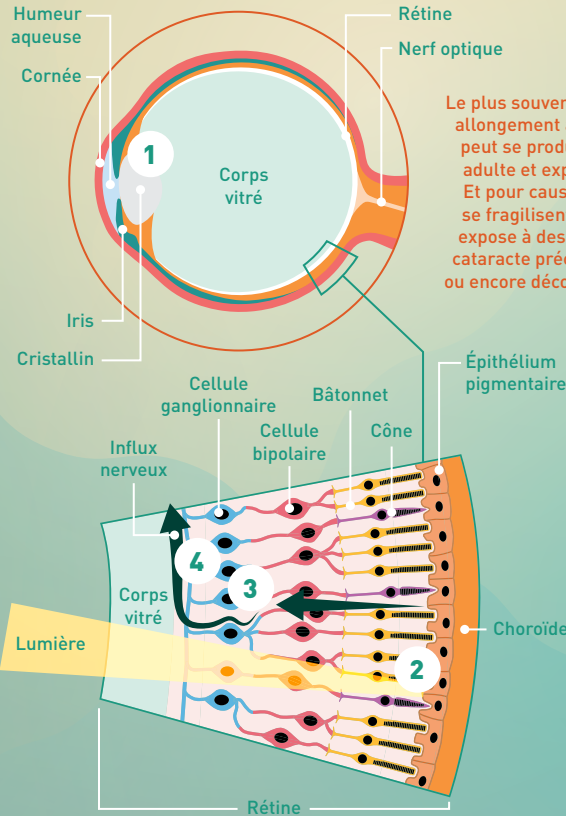
Le pourcentage de personnes atteintes de myopie en Europe centrale (en 2020).

## QU'EST-CE QUE C'EST ?

Synonyme d'une vision floue de loin mais nette de près, la myopie est un défaut de réfraction. Elle survient lorsque les rayons lumineux ne se focalisent pas sur la rétine, mais à l'avant de celle-ci.

## FONCTIONNEMENT DE LA RÉTINE DANS UN ŒIL SAIN

- 1 La cornée et le cristallin fonctionnent comme deux lentilles optiques : ils concentrent les rayons lumineux afin que ces derniers forment l'image sur la rétine.
- 2 Les photorécepteurs – appelés cônes et bâtonnets – qui tapissent la rétine captent les rayons lumineux.
- 3 Les photorécepteurs transforment les informations lumineuses en impulsions électriques (influx nerveux).
- 4 Relayé par des neurones spécifiques (cellules bipolaires et ganglionnaires), l'influx nerveux atteint le cerveau via le nerf optique pour être reconverti en image.



## 3 BONS RÉFLEXES

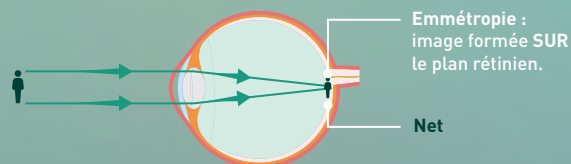
À adopter à tout âge pour limiter le risque de myopie.

- Passer deux heures par jour à l'extérieur (avec des lunettes de soleil en cas de forte luminosité ou de forte réverbération, en mer par exemple).
- Tenir son livre ou son écran à au moins 30 cm des yeux.
- Regarder au loin (à plus de 20 mètres) durant au moins 20 secondes toutes les 20 minutes en cas de vision de près prolongée.

## FONCTIONNEMENT DE LA VISION DANS UN ŒIL SAIN ET EN CAS DE MYOPIE

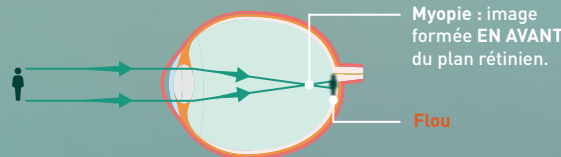
### ŒIL SAIN

Dans l'emmétropie, c'est-à-dire en l'absence de trouble de la réfraction, l'image se forme à la surface de la rétine (plan rétinien).



### ŒIL MYOPE

En cas de myopie, la focalisation de l'objet situé à distance se fait en avant de la rétine. L'image qui se forme au niveau de celle-ci est alors étalée et plus floue.



## SYMPTÔMES

Le plus souvent, la myopie apparaît en fin d'adolescence. La gêne occasionnée incite généralement à consulter.

Lorsqu'elle survient durant l'enfance, elle peut passer inaperçue, les enfants ayant tendance à compenser sans s'en plaindre. Les signes à repérer sont alors indirects :

- Tendance à plisser les yeux pour voir au loin.
- Tendance à se rapprocher du tableau en classe pour mieux voir.
- Fautes de copie récurrentes des données figurant sur le tableau scolaire.

## TRAITEMENTS

Plusieurs axes de traitement sont possibles selon les cas.

Pour ralentir la progression de la maladie, des traitements dits « frénateurs de myopie » existent, en particulier pour les enfants : gouttes d'atropine diluée, verres ou lentilles spécifiques, orthokératologie (lentilles spéciales à porter la nuit).

Traitements pour obtenir une vision nette :

- Lunettes avec verres adaptés ou lentilles de contact.
- Traitement chirurgical (une fois la croissance de l'œil terminée, soit à l'âge adulte et lorsque la myopie est stabilisée) : chirurgie réfractive au laser et implant ICL (lentille implantable placée entre l'iris et le cristallin).

**x8**

L'augmentation du risque d'être myope pour un enfant dont les deux parents le sont.

planète santé