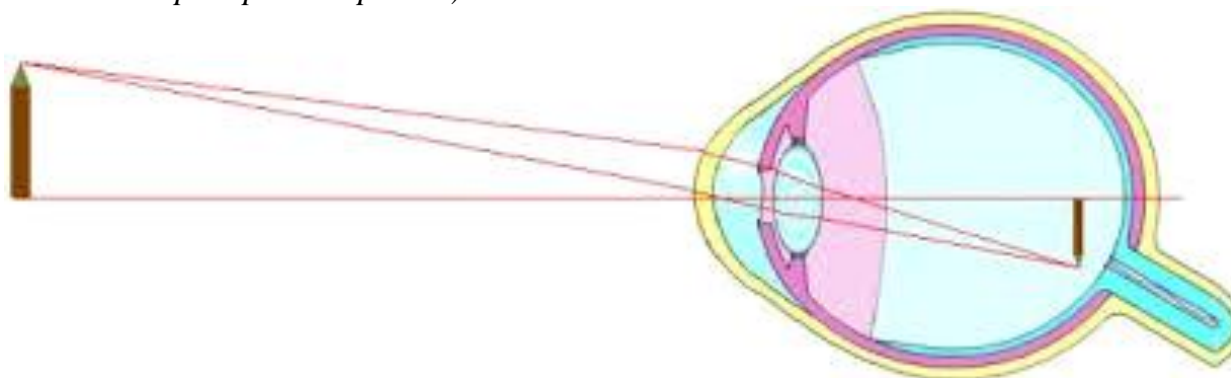


La myopie

La myopie n'est pas une maladie mais un défaut de la vision qui se caractérise par une vision nette de près mais une vision floue de loin.

L'œil myope est un œil géométriquement trop long : on parle de myopie axiale. La myopie peut être aussi due à un œil trop puissant (courbure excessive de la cornée que le cristallin ne peut pas compenser)



L'image d'un objet se forme en avant de la rétine.

La myopie apparaît souvent à l'enfance (6-7 ans) , évolue pendant l'adolescence, pour se stabiliser (en général) à l'âge adulte.

Plus la myopie est forte, plus la vision nette est courte.

La myopie est schématiquement divisée en trois catégories.

Les petites myopies se situent entre 0 et -2,50 dioptries()*

Les myopies moyennes entre -2,50 et -6,00 dioptries.

Les fortes myopies au delà de -6,00 dioptries.

()La dioptries est une unité de mesure caractérisant la valeur du défaut visuel et donc du verre qui sera chargé de le compenser.*

Chez l'enfant, des signes révélateurs méritent votre attention : le plissement des yeux pour regarder la télévision, se rapproche de l'écran ou se colle le nez sur son cahier. Ces signes doivent vous orienter rapidement vers un dépistage ophtalmologique.

Il y a une prédisposition génétique pour les enfants dont un parent ou les deux parents sont myopes d'être myopes à leur tour.

Plusieurs facteurs environnementaux semblent augmenter le risque de myopie:

- La forte sollicitation du travail de près pendant l'enfance et l'adolescence (on parle de myopie scolaire)*
- La pratique excessive de certaines activités forçant les yeux à travailler de près, comme la lecture, la broderie, certains jeux vidéo, etc...*

- *Le peu de temps passé à l'extérieur durant l'enfance.*

En effet, des études ont démontré qu'une exposition des yeux à la lumière naturelle produit un neurotransmetteur-la dopamine- dans la rétine. Elle serait directement liée à la croissance de l'œil : la réduction de dopamine dans la rétine favoriserait l'allongement de l'œil, devenant ainsi myope.

Il paraît donc indispensable pour la santé visuelle actuelle et avenir des enfants d'observer les points suivants:

- *inviter les enfants et les adolescents à troquer leurs jeux numériques contre des activités de plein air!*
- *De favoriser les « pauses » visuelles lors des activités sur ordinateur (c'est à dire ne plus fixer l'écran mais un objet éloigné pendant quelques secondes et ce de manière régulière) afin de reposer les yeux et correctement stimuler la vision lointaine.*

*Beaucoup plus rare, la **myopie pathologique** se caractérise par une apparition très précoce et une évolution importante de la myopie. Elle peut atteindre les -30 dioptries. Cette myopie forte est souvent associée à des lésions rétiniennes telles qu'un **décollement de rétine**. Les personnes concernées par une myopie forte doivent visiter très régulièrement leur médecin ophtalmologiste pour prévenir tout risque pathologique.*

Enfin, il existe aussi des myopies qui peuvent être transitoires car elles sont dues à un état comme la grossesse ou le diabète.