

# Qu'est-ce que la myopie?

La **myopie** est un problème de vision dans lequel, sans correction, les objets proches sont visibles clairement, mais les objets éloignés sont hors foyer.





## Pourquoi la myopie se produit-elle?

Lorsque le globe oculaire est trop long ou que la cornée est trop courbée, la lumière qui pénètre dans l'œil n'est pas bien concentrée sur la rétine sensible à la lumière, à l'arrière de l'œil, ce qui rend les objets au loin flous.

## À quel point la myopie est-elle courante?

La myopie est un problème de la vue très courant qui se manifeste durant l'enfance et se stabilise à l'âge adulte. Selon une étude canadienne réalisée en 2018, la myopie touche 17 % des enfants de 6 à 13 ans. La prévalence a augmenté au cours des dernières décennies.

## Facteurs de risque

-  **Génétique**  
Les enfants dont au moins un parent est myope courent un plus grand risque de myopie.
-  **Vision de près**  
Trop de temps passé à regarder des objets de près — y compris les écrans — et surtout en bas âge.
-  **Environnement**  
Pas assez de temps passé à l'extérieur; heure du coucher tardive.
-  **Ethnicité**  
Les enfants asiatiques sont plus susceptibles d'être myopes.

## Complications

Il n'y a pas de niveau « sécuritaire » de myopie. Plus la myopie est prononcée et plus le risque de troubles visuels associés est important :

- ↑ **30 %** de risque accru de décollement rétinien
- ↑ **21 %** de risque accru de cataracte
- ↑ **20 %** de risque accru de glaucome

## Comment un optométriste peut-il aider?

Lors de l'examen complet de la vue, l'optométriste fait différents tests permettant d'évaluer l'état de santé des yeux et détecter toutes anomalies comme la myopie, et prescrire la correction visuelle nécessaire.

### Un optométriste doit :

- cerner les facteurs de risque
- éduquer les parents et les patients
- ralentir la progression de la myopie et ajuster la prescription en conséquence
- suivre l'évolution de la myopie au fil du temps

## La myopie est-elle synonyme de prescription de lunettes?

L'optométriste détermine le traitement clinique de contrôle de la myopie propre à chaque enfant et peut prodiguer des conseils comportementaux visant à ralentir la progression de la myopie.

### Conseils comportementaux

- Augmenter le temps passé à l'extérieur, au minimum 90 minutes par jour
- Réduire le temps passé à travailler sur une tâche rapprochée
- Limiter l'utilisation des écrans
- Éviter l'utilisation d'éclairage à DEL pour les travaux nécessitant une vision de près
- Aller au lit plus tôt

### Traitements cliniques

- Lunettes spécialisées
- Lentilles de contact spécialisées
- Gouttes ophtalmiques

## Ces traitements guériront-ils la myopie?

Il y a des interventions comme le port de lunettes ou de lentilles de contact qui peuvent ralentir la progression de la myopie, mais elles ne peuvent pas la guérir. Un optométriste peut aider à choisir le traitement qui répond le mieux aux besoins du patient.

Prenez rendez-vous avec l'optométriste pour votre enfant dès aujourd'hui.  
Pour en savoir plus, visitez [opto.ca](http://opto.ca)

