https://mprovence.com/myopie-alerte-sur-les-yeux-de-nos-enfants/

MYOPIE : ALERTE SUR LES YEUX DE NOS ENFANTS!

Le monde est confronté à une véritable flambée de myopie, qui provoque une vision floue de loin. En cause, le travail scolaire de près des enfants, l'addiction aux écrans et le fait qu'ils jouent moins en extérieur. La lumière du jour est vitale pour les yeux ! Chef du service ophtalmologie à l'Hôpital Saint-Joseph à Marseille, le docteur Maud Righini-Chossegros décrypte ce danger en train d'irradier toute la société et formule une série de conseils dont celui-ci : jouer au foot, c'est bon pour les yeux !

SANTÉ - Philippe Schmit - 19 déc 2022

Le syndicat national des ophtalmologistes de France tire la sonnette d'alarme : 40% des adultes seraient myopes en France et on parle de 60% en 2050. Pourquoi cette flambée de myopie ?

Docteur Maud Righini-Chossegros : C'est tout à fait exact. La myopie a tendance à beaucoup augmenter actuellement. Ce phénomène avait déjà été remarqué essentiellement en Asie, en particulier en Chine et à Singapour depuis une vingtaine d'années. Ils sont passés de 20% de myopes à 80% de leur population.

LE TRAVAIL DE PRÈS DES ENFANTS EST EN CAUSE

A-t-on compris la cause ?

Au départ on a pensé que le facteur génétique était important car à Singapour les populations malaises, indiennes et chinoises n'avaient pas la même incidence de myopie. Petit à petit on s'est rendu compte qu'on partait d'un patrimoine génétique différent mais que l'évolution de la myopie était très importante dans les trois communautés. On a compris que, essentiellement, la myopie était due au travail de près chez les enfants.

Dans une civilisation qui attache beaucoup d'importance à l'éducation des jeunes enfants, le fait de les faire travailler beaucoup de près augmentait terriblement la myopie. Le deuxième facteur, c'est le fait qu'il faut que les enfants soient exposés à la lumière du jour et que cette lumière favorise la moindre progression de la myopie. Or, parce qu'il fallait que les enfants travaillent beaucoup et que l'éducation soit parfaite, ils passaient moins de temps à jouer à l'extérieur. Ces deux facteurs ont bien été démontrés comme étant la cause de l'augmentation de la myopie chez l'enfant.

TABLETTES ET SMARTPHONES SONT RESPONSABLES

Les écrans sur lesquels nos yeux sont rivés en permanence sont-ils responsables ou co-responsables de ce phénomène ?

Les écrans sont co-responsables de ce phénomène, de cette myopie qui augmente terriblement entre 8 et 12 ans. C'est l'âge où se constitue le plus gros de cette myopie.

Y compris en France ?

Y compris en France ! Le phénomène est maintenant bien décrit en Amérique du Nord et en Europe. On va aller vers les mêmes incidences de myopie que l'Asie. Est-ce que ce sont les écrans ? Oui, c'est à cause de la vision de près, en particulier les tablettes, les smartphones. On pense que la télévision est un facteur moindre car l'enfant la regarde de plus loin. Calmer un enfant en lui donnant son smartphone est probablement très défavorable pour l'évolution de cette myopie.

DEVANT L'ÉCRAN, NOTRE OEIL SE DESSÈCHE

Faut-il protéger ses yeux lorsqu'on travaille constamment sur écran, que l'on soit enfant ou adulte ?

C'est un peu moins prouvé. Pour les enfants, on sait qu'il ne faut pas trop qu'ils travaillent de près. La lumière bleue a surtout comme conséquence d'entretenir la vigilance, donc le soir elle n'est pas très indiquée au moment de l'endormissement. Mais on n'a pas démontré autant de facteurs délétères de la lumière bleue. En revanche, le travail constant sur écran augmente le dessèchement de l'oeil et c'est pour cela qu'il faut faire quelques pauses. Sinon, on induit un syndrome sec, qui induit une baisse de la vision, et un très gros inconfort.

L'ergonomie est également importante : il faut se placer plutôt à la limite supérieure de notre écran de manière à ce que les paupières puissent bien circuler, qu'on n'ait pas les yeux tournés vers le haut et afin d'éviter cette fatigue devant les écrans.

FAÎTES DÉPISTER VOS ENFANTS !

Si le taux de myopie progresse fortement chez les enfants, faut-il systématiquement les faire dépister ?

Il faut les faire dépister systématiquement ! Car on a bien prouvé que de bien les corriger, de bien leur mettre leurs corrections optiques, ça réduit l'augmentation de la myopie. Il existe même des verres qui ont beaucoup travaillé le dessin optique pour essayer de diminuer la progression de la myopie, avec des résultats qui semblent déjà prometteurs.

A quel âge emmener mon enfant consulter un ophtalmo ?

Le premier test c'est aux alentours de 9 mois et c'est souvent le pédiatre qui le fait. Ensuite l'âge pré-scolaire est un bon âge. A Marseille, on est assez bien couverts par la PMI dans les classes de maternelle. Normalement une grande partie de la population est dépistée à ce moment-là et ça rend de très gros services. Pour les parents, à partir de la maternelle, il faut s'intéresser à la vue de ses enfants. Ensuite, à partir de la gène ressentie, de ce que constatent les enseignants, on pourra revérifier ça.

JOUEZ AU FOOT, SORTEZ, C'EST BON POUR LA VUE !
Que dire aux parents dont les enfants sont sans cesse sur des écrans pour travailler, jouer et se détendre ?

Il est bien, bien prouvé que c'est très défavorable à l'évolution de la myopie. Il faut vraiment limiter la pratique des écrans, en particulier tablettes et smartphones. Il faut aussi diminuer les activités de près, comme le dessin – il faut en faire certes, mais il faut imposer des séances de plein air. Aujourd'hui, la principale prévention de la myopie, c'est le plein air. Dans les pays asiatiques, ils imposent deux fois 40 minutes de récréation dans les écoles. Si vous voulez que votre enfant ne soit pas myope, inscrivez-le au foot ! Il faut faire une activité de plein air, être dehors à la lumière du jour plusieurs heures par jour pour un enfant de cet âge.

Jouer au foot, c'est bon pour les yeux ?!

Jouer au foot, c'est bon pour les yeux, tout à fait !

LA MYOPIE PEUT ALLER JUSQU'À LA CÉCITÉ
Quels risque de maladies ou de complications la myopie peut-elle entraîner ?

Elle est source d'énormément de complications ! On va de la très petite myopie pas très gênante, jusqu'à la myopie très forte chez des gens qui sont à la limite du handicap, qui ont besoin de très gros verres. Cela concerne 1 à 2% de la population. Mais si on augmente la population totale de myopes, on augmente le pourcentage de myopie forte. C'est une maladie que j'appelle cécitante, qui peut aller vers la cécité. Les myopes forts ont une multitude de complications oculaires, que ce soit le décollement de rétine, des dégénérescences de la macula, des glaucomes. Ils font des cataractes précoces. Le myope fort est beaucoup plus exposé à un certain nombre de complications ophtalmologiques.

La myopie est-elle héréditaire ?

Elle est au moins génétiquement déterminée partiellement. Plusieurs dizaines de gènes ont été identifiés dans la transmission de la myopie. Mais ce qu'on a mis en évidence aujourd'hui, c'est que ce caractère héréditaire était vraiment dépassé par le caractère environnemental, en particulier entre 8 et 12 ans, disons à l'âge scolaire.

NOTRE OEIL VIEILLIT DÈS LA NAISSANCE
Si l'on va au-delà de la myopie, la baisse de la vue semble inéluctable avec l'avancée en âge. Peut-on la retarder ?

L’oeil vieillit, dès la naissance. Les enfants ont une grande capacité en particulier d’accommodation. Ils sont capables de lire à 5 centimètres et très loin. Cette capacité va diminuer avec l’âge, jusqu’à ce qu’on devienne presbyte et obligé d’avoir des lunettes de près. Cela, c’est constant. On devient presbyte puis l’évolution va se faire vers la cataracte. La baisse de la vue est inéluctable. En ce qui concerne d’autres maladies, qui arrivent avec l’âge, il y a celles qu’on ne peut pas trop prévenir comme le glaucome. Mais il y en a que l’on peut prévenir.

On a mis en évidence le rôle de l’alimentation, de la micro-nutrition. On sait que la nutrition méditerranéenne, avec tout ce qu’elle comporte en apports de légumes et de poissons gras, est beaucoup plus favorable pour les yeux. On observe dans ces populations beaucoup moins de complications à type de dégénérescence maculaire, qui est une atteinte de la macula, que l’on rencontre chez les personnes âgées. Cette micro-nutrition semble fondamentale pour préserver de cette maladie. Par ailleurs, bien entendu, les facteurs que l’on connaît bien sont très délétères pour la vue : le tabac, les problèmes vasculaires… Préserver l’ensemble de sa santé, c’est aussi préserver sa vision.

MANGEZ DES LÉGUMES VERTS ET DU POISSON GRAS !

Quels sont les aliments à consommer ?

En ce qui concerne la prévention de la dégénérescence maculaire, on a mis en évidence le rôle des légumes verts dans un certain nombre de vitamines, le rôle de certains ions comme le zinc, et puis les poissons gras, ceux qu’on connaît bien dans la prévention d’autres maladies. Il existe même des compléments alimentaires, sous forme de pilules, qui ont été très développés en Amérique du Nord. Mais on peut se demander si nous, Méditerranéens, on en a autant besoin… Notre alimentation étant plus équilibrée globalement, on doit pouvoir se prémunir de la dégénérescence maculaire ou au moins diminuer son impact.

Faut-il systématiquement faire contrôler sa vue à partir d’un certain âge quand on est adulte ?

Oui, il le faut, essentiellement pour contrôler les autres paramètres. Peut-être que l’opticien serait capable de voir si vous avez une bonne ou une mauvaise vision. Mais il faut commencer le dépistage du glaucome ou des lésions de la rétine. Tous les 3-4 ans, il est préférable de faire contrôler sa vue par un ophtalmologiste de manière à ce qu’il contrôle les autres paramètres visuels et oculaires afin de prévenir l’apparition d’une maladie plus grave.

A 40 ANS, ON CONTRÔLE SA VUE

A partir de quel âge ?

A partir d’une quarantaine d’années, on peut commencer pour vérifier sa presbytie, à un rythme bien écarté de plusieurs années, ça suffit. Puis, en fonction de différents signaux d’alerte, on peut faire des contrôles plus réguliers, tous les deux ans à partir d’une soixantaine d’années.

En dehors de l’huile d’olive, du maquereau, des brocolis et des haricots verts, quels conseils donner pour garder une bonne vue ?

Garder une bonne hygiène de vie, faire du sport, s’oxygéner, le plein air, et surveiller son poids, le tabac. L’hygiène de vie habituelle, celle que nous menons ici, à Marseille !