



*CmaVue.org*

Association pour l'amélioration de la Vue

AsnaV

**Écrans, myopie, protection solaire, etc...**

**REVUE DE PRESSE**

# Impacts des confinements : retombées du communiqué AsnaV



Association pour l'amélioration de la Vue

AsnaV



## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

**Contact :** Catherine JÉGAT  
Tél. : 06 09 94 12 18  
01 43 46 27 65

Paris le 15 juillet 2021

### Le 16<sup>ème</sup> baromètre de la santé visuelle démontre un fort impact des confinements sur la vue des Français

#### PROFITEZ DES VACANCES POUR SOULAGER VOS YEUX !

*Depuis des mois, les yeux sont mis à rude épreuve. Avec, pour seul horizon l'écran d'ordinateur ou de smartphone, la vue des Français a beaucoup souffert comme le démontrent les chiffres du 16<sup>ème</sup> Baromètre de la Santé Visuelle, réalisé par OpinionWay® pour l'AsnaV.*

#### Impact des confinements : la vue des plus jeunes en souffrance

Considérés jusqu'alors comme insidieux, imperceptibles ou peu douloureux, les troubles de la vue se sont, cette fois, fortement exprimés pour nombre de Français :

- 55 % ont le sentiment d'avoir davantage sollicité leur vue depuis le début de la crise sanitaire.

Chez les jeunes de 16 à 24 ans, ce chiffre bondit à 75 % !

#### Conséquences :

- près de 3 millions d'ados et de jeunes adultes ont découvert de nouveaux troubles visuels. Si un tiers des Français a ressenti des troubles visuels non observés jusqu'alors, 39 % des plus jeunes déclarent spontanément une baisse de la vision ou une vision floue, des maux de tête, une fatigue visuelle ou autres sensations douloureuses (picotement, brûlures, larmoiements...).

#### Explosion des temps d'écrans

Assez logiquement, la première raison invoquée pour expliquer ces symptômes repose essentiellement sur la consommation d'écrans.

L'ensemble de la population estime à plus de 12 h 00 le temps quotidien passé majoritairement sur l'ordinateur et la télévision.

Pour les plus jeunes, seul le temps de sommeil est désormais exempté du temps passé sur écrans ! Plus de 16 heures par jour qui se répartissent principalement entre l'écran d'ordinateur et le smartphone, voire se complètent en simultanée pendant une durée estimée à 2 h 40.

Il est temps de reprendre une "vue normale"

#### Des comportements vertueux... en trompe l'œil

Les déclarations des Français, soi-disant soucieux de préserver leur vue, sont bien souvent démenties par leurs actes. La crise sanitaire a apparemment fait prendre conscience à beaucoup de la nécessité de prendre soin de sa vue. Pourtant, elle n'a fait qu'exacerber des comportements déjà observés ces dernières années. Ainsi, après avoir constaté l'apparition de nouveaux troubles visuels, seule la moitié d'entre eux, un peu moins chez les jeunes, a décidé de consulter un ophtalmologiste. Or, cette négligence n'est pas nouvelle et n'a aucun lien avec la période de crise.



Association pour l'amélioration de la Vue  
AsnaV

Pour preuve, la principale démarche de prévention qui consiste à effectuer un check up de routine chez son ophtalmologiste n'est plus entreprise que par 46 % des Français, une donnée en chute de 28 points en 10 ans !

#### Les troubles de la vue ne sont pas une fatalité

*Il est pourtant simple d'enrayer cette spirale grâce à quelques gestes de prévention. Face aux écrans, c'est l'auto discipline qui prime, alliée à un usage modéré, surtout pendant l'été, période idéale pour "décrocher" et s'adonner à d'autres activités, de plein air de préférence.*

#### Quelques conseils :

- bien s'installer : la distance idéale est 1,5 fois la diagonale de l'écran, quel qu'il soit, et l'œil doit regarder le haut de l'écran.
- utiliser la bonne lumière : artificielle, elle doit être de même niveau de luminosité que l'écran et placée à moins de 3 mètres ; naturelle, elle doit provenir de façon perpendiculaire. Et ne jamais regarder un écran dans le noir !
- faire des pauses régulières : pour toute personne qui travaille sur écran, s'arrêter toutes les 20 minutes pour faire une pause de 20 secondes durant laquelle on portera son regard au plus loin tout en clignant 20 fois des paupières. Pour une utilisation "loisirs", consacrer 10 % du temps d'écran à cette pause (1h 30 de jeu vidéo = 10 minutes de pause). Et s'arrêter 1 heure au moins avant le coucher.
- porter ses lunettes : qu'elles soient prescrites pour corriger un trouble de la vue ou pour "reposer ses yeux", face aux écrans, les lunettes doivent être portées en permanence. Ne jamais attendre de ressentir un trouble (picotement, larmoiement, maux de tête...) pour mettre ses lunettes.

*Les vacances, c'est le bon moment pour se détacher des contraintes de la vie courante en adoptant le bien être comme principe de vie. Prendre soin de sa vue en appliquant ces quelques gestes de prévention est à la portée de tous.*

*N'attendez pas la rentrée pour un bilan visuel !auprès d'un ophtalmologiste, d'un orthoptiste ou d'un opticien, plus de 20 000 professionnels de la santé visuelle sont à votre service.*

\* Baromètre 2021 réalisé entre le 2 et le 15 avril par OpinionWay pour l'AsnaV en application des procédures et règles de la norme IOS 20252. Toute référence, publication, citation, extrait, mention doit être obligatoirement accompagnée de la mention :

"Baromètre de la Santé Visuelle [ASNAV - Opinion Way](#)"

#### À propos de l'AsnaV

L'Association pour l'Amélioration de la Vue est une association privée qui sert l'intérêt général. L'AsnaV a une double mission d'information et de formation dans le domaine de la santé visuelle : l'information vers le grand public et la formation des professionnels de santé. L'AsnaV se mobilise autour de thèmes de la vie courante pour sensibiliser à la nécessité de conserver une vision de qualité tout au long de la vie. Présidée par Bertrand ROY, l'AsnaV regroupe l'ensemble des acteurs de la Santé Visuelle : les médecins Ophtalmologistes, les Orthoptistes, les Opticiens ainsi que les fabricants de verres correcteurs, de lentilles de contact, de montures de lunettes.



## Covid-19 : les Français addicts aux écrans



20 juillet 2021

Avec les téléphones, ordinateurs et télévisions comme seuls horizons, nos yeux ont beaucoup souffert durant les confinements successifs. Et pour cause, selon le 16ème baromètre de la santé visuelle, les Français ont passé plus de 12h par jour devant un écran.

Depuis le début de la crise sanitaire, 55 % des Français ont le sentiment d'avoir davantage sollicité leur vue. Une statistique qui monte à 75% chez les 16 à 24 ans. Conséquence : 3 millions d'ados et de jeunes adultes ont découvert de nouveaux troubles visuels (baisse de la vision ou une vision floue, des maux de tête, une fatigue visuelle...)

### 16h par jour pour les jeunes

« Assez logiquement, la première raison invoquée pour expliquer ces symptômes repose essentiellement sur la consommation d'écrans », rappelle l'Association pour l'amélioration de la vue (Asnav). « L'ensemble de la population estime à plus de 12 heures le temps quotidien passé majoritairement sur l'ordinateur et la télévision. » Et plus jeunes, ce chiffre monte à... 16 heures par jour. En clair, ces derniers ne s'arrêtaient que pour dormir !

### Comment prendre soin de vos yeux ?

- Problème, nous ne savons pas encore si cette situation est appelée à se reproduire. Certains gestes simples peuvent vous aider à préserver votre vue :
- Devant votre écran, la bonne position. La distance idéale est 1,5 fois la diagonale de l'écran. En clair, si votre écran mesure 40cm de diagonale, positionnez-vous à 60cm.
- Faites des pauses régulières : Arrêtez-vous toutes les 20 minutes pour faire une pause de 20 secondes durant laquelle vous quitterez votre écran des yeux.
- Si vous en possédez, n'oubliez pas vos lunettes sans attendre de ressentir un picotement, larmoiement, maux de tête...
- Enfin, les vacances sont peut-être le bon moment de décrocher un peu des écrans.



## Profitez de l'été pour soulager vos yeux

La vue des Français a beaucoup souffert des confinements successifs, qui ont entraîné une surconsommation d'écrans, notamment chez les jeunes. L'ESSENTIEL

Trois adultes sur 4 déclarent avoir un trouble de la vision, parmi lesquels près de 8 femmes sur 10, contre un peu moins de 7 hommes sur 10.

Après 55 ans, 95% des Français font état d'un problème visuel.

L'été est la période idéale pour "décrocher" des écrans et se reposer les yeux, en s'adonnant à d'autres activités, de plein air de préférence.

Car depuis des mois, les yeux sont mis à rude épreuve. Avec pour seul horizon l'écran d'ordinateur ou du smartphone, la vue des Français a beaucoup souffert des confinements successifs, comme le démontrent les chiffres du 16ème Baromètre de la Santé Visuelle, réalisé par OpinionWay pour l'Asnav.

La vue des plus jeunes en souffrance

Considérés jusqu'alors comme insidieux, imperceptibles ou peu douloureux, les troubles de la vue se sont, cette fois, fortement exprimés pour nombre de Français : 55 % ont le sentiment d'avoir davantage sollicité leur vue depuis le début de la crise sanitaire. Chez les jeunes de 16 à 24 ans, ce chiffre bondit à 75 %.

Conséquences, près de 3 millions d'ados et de jeunes adultes ont découvert de nouveaux troubles visuels. Un tiers des Français a ressenti cette année des troubles visuels non observés jusqu'alors, et 39 % des plus jeunes déclarent spontanément une baisse de la vision ou une vision floue, des maux de tête, une fatigue visuelle ou d'autres sensations douloureuses au niveau des yeux (picotement, brûlures, larmoiements...).

Explosion des temps d'écrans

Assez logiquement, la première raison invoquée pour expliquer ces symptômes est la consommation d'écrans. La majorité des Français estime à plus de 12 heures le temps quotidien passé majoritairement sur l'ordinateur et la télévision depuis le début de la crise sanitaire. Pour les plus jeunes, le chiffre monte à plus de 16 heures par jour, qui se répartissent principalement entre l'écran d'ordinateur et le smartphone.

SUR LE MÊME THÈME

Un patient aveugle recouvre en partie la vue grâce à cette technique innovante

Vue et concentration: attention à la fatigue des yeux des enfants



28 juillet 2021 - Édition Angoulême

Cliquez ici pour voir la page source de l'article

## Depuis le début de la crise sanitaire, 55% des Français ont le sentiment d'avoir davantage sollicité leur vue

Depuis le début de la crise sanitaire, 55% des Français ont le sentiment d'avoir davantage sollicité leur vue. Une statistique qui monte à 75% chez les 16 à 24 ans. Conséquences : 3 millions d'ados et de jeunes adultes ont découvert de nouveaux troubles visuels (baisse de la vision ou une vision floue, des maux de tête, une fatigue visuelle...)

### 16h par jour pour les jeunes

« Assez logiquement, la première raison invoquée pour expliquer ces symptômes repose essentiellement sur la consommation d'écrans », rappelle l'Association pour l'amélioration de la vue (Asnav). « L'ensemble de la population estime

à plus de 12 heures le temps quotidien passé majoritairement sur l'ordinateur et la télévision. » Et plus jeunes, ce chiffre monte à... 16 heures par jour. En clair, ces derniers ne s'arrêtaient que pour dormir !

### Comment prendre soin de vos yeux ?

- Problème, nous ne savons pas encore si cette situation est appelée à se reproduire. Certains gestes simples peuvent vous aider à préserver votre vue :
- Devant votre écran, la bonne position. La distance idéale est 1,5 fois la diagonale de l'écran. En clair, si votre écran mesure 40cm de

- diagonale, positionnez-vous à 60cm.
- Faites des pauses régulières : Arrêtez-vous toutes les 20 minutes pour faire une pause de 20 secondes durant laquelle vous quitterez votre écran des yeux.
- Si vous en possédez, n'oubliez pas vos lunettes sans attendre de ressentir un trouble (picotement, larmoiement, maux de tête...).
- Enfin, les vacances sont peut-être le bon moment de décrocher un peu des écrans.



## Le Covid-19 n'a pas non plus épargné notre vue

Avec les écrans de téléphone, d'ordinateur et de télévision comme seuls horizons, nos yeux ont beaucoup souffert durant les confinements successifs. Et pour cause, selon le 16ème baromètre de la santé visuelle, les Français ont passé plus de 12h par jour devant un écran.

Depuis le début de la crise sanitaire, 55 % des Français ont le sentiment d'avoir davantage sollicité leur vue. Une statistique qui monte à 75% chez les 16 à 24 ans.

Conséquence : trois millions d'ados et de jeunes adultes ont découvert de nouveaux troubles visuels (baisse de la vision ou une vision floue, des maux de tête, une fatigue visuelle...)

### 16h par jour pour les jeunes

« Assez logiquement, la première raison invoquée pour expliquer ces symptômes repose essentiellement sur la consommation d'écrans », rappelle l'Association pour l'amélioration de la vue (Asnav).

« L'ensemble de la population estime à plus de 12 h le temps quotidien passé majoritairement sur l'ordinateur et la télévision. » Et pour les plus jeunes, ce chiffre monte à... 16 h par jour.

En clair, ces derniers ne s'arrêtaient que pour dormir !

Comment prendre soin de vos yeux ?

- Problème, nous ne savons pas encore si cette situation est appelée à se reproduire. Certains gestes simples peuvent vous aider à préserver votre vue :
- Devant votre écran, la bonne position. La distance idéale est 1,5 fois la diagonale de l'écran. En clair, si votre écran mesure 40cm de diagonale, positionnez-vous à 60cm.
- Faites des pauses régulières : Arrêtez-vous toutes les 20 minutes pour faire une pause de 20 secondes durant laquelle vous quitterez votre écran des yeux.
- Si vous en possédez, n'oubliez pas vos lunettes sans attendre de ressentir un trouble (picotement, larmoiement, maux de tête...).
- Enfin, les vacances sont peut-être le bon moment de décrocher un peu des écrans.

24 articles au total

# Et un dossier complet sur le site de France Culture



Association pour l'amélioration de la Vue

AsnaV



URL : <http://www.franceculture.fr/>  
PAYS : France  
TYPE : Web Grand Public



10 juillet 2021 - 19:21 [> Version en ligne](#)

## Entre confinement et télétravail, la santé visuelle à l'épreuve des écrans



Actualités  
10/07/2021  
Par  
Hugo Roux

Par la force du contexte pandémique, l'utilisation des supports électroniques a été décuplée et nos yeux par conséquent vivement impactés. Au-delà des fatigues et sécheresses oculaires, ces usages exacerbés ont probablement accéléré une épidémie galopante de myopie chez les jeunes.

Selon le baromètre de l'AsnaV, 40% des personnes interrogées disent ressentir de nouveaux troubles visuels à l'issue des phases de confinement et de la consommation accrue des écrans. Crédits : Alistair Berg - Getty

Selon certaines études, les écrans d'ordinateurs, de téléphones ou de tablettes ont figuré pour beaucoup parmi les premiers compagnons des confinements et du télétravail. Ce contexte a pu renforcer la détérioration de la santé visuelle, déjà mise à rude épreuve hors pandémie avec l'évolution de nos usages connectés. C'est que les écrans cumulent les menaces pour les yeux, bénins ou plus graves, auxquels les réponses techniques ou structurelles demeurent contrastées. Néanmoins, chacun peut intervenir pour préserver sa vue.

Quels effets des écrans sur nos yeux ?

Trois jeunes sur quatre, en particulier ceux dont l'âge est compris entre 16 et 24 ans, ont davantage utilisé d'écrans lors des périodes de confinement : les résultats du dernier baromètre de l'année 2021 réalisé par OpinionWay pour l'Association nationale pour l'amélioration de la vue (AsnaV), sont sans appel. Dans les cadres professionnel - les

Suite à lire en suivant ce lien :  
<https://bit.ly/3r0s7kQ>

# Myopie : nouvelle étude à la une



Association pour l'amélioration de la Vue  
AsnaV

Publiée par The British Journal of Ophthalmology, cette étude réalisée à Hong Kong démontre la corrélation entre confinement et évolution de la myopie des enfants

**éditions.asnr** PAYS : France DIFFUSION : (693704)  
SURFACE : 33 % JOURNALISTE : Par Édouard Lamort  
PERIODICITE : Quotidien

3 août 2021

## Les confinements ont-ils favorisé la myopie chez les enfants ?

*Par Édouard LAMORT*

Les confinements ont-ils favorisé la myopie chez les enfants ? Selon une équipe de chercheurs de Hong Kong, les confinements successifs dus à la pandémie de Covid-19 augmenteraient le risque de myopie chez les enfants. C'est le résultat d'une étude publiée le 2 août 2021 dans la revue scientifique spécialisée The British Journal of Ophthalmology. Explications.

Selon une équipe de chercheurs de Hong Kong, les confinements successifs dus à la pandémie de Covid-19 augmenteraient le risque de myopie chez les enfants. C'est le résultat d'une étude publiée le 2 août 2021 dans la revue scientifique spécialisée The British Journal of Ophthalmology. Explications.

Les confinements successifs dus à la pandémie de Covid-19 augmenteraient-ils le cas de myopie ? C'est en tout cas ce qu'avancent des chercheurs hongkongais dans une étude publiée le 2 août 2021 dans la revue scientifique spécialisée The British Journal of Ophthalmology.

La myopie est un trouble de la vue qui se traduit par une vision floue de loin et nette de près (ou nette de très près, en cas de forte myopie). Elle se corrige bien grâce à des verres de lunettes adaptées. Un œil vert.

Photo d'illustration : Pexels ■

âgés de « 6 à 8 ans » .  
Ainsi, « un groupe de 1 084 écoliers a été suivi depuis en 2015. Un autre groupe de 709 enfants les a rejoints à partir du 1er décembre 2019 jusqu'au 24 janvier 2020, détaille le quotidien britannique The Guardian qui relate l'étude. Le premier groupe a été suivi pendant trois ans, le second, huit mois. » Les volontaires ont subi des examens de la vue et ont été interrogés sur le temps qu'ils passaient à l'extérieur, mais aussi à l'intérieur et sur les activités définies comme « de proximité » , selon l'étude hongkongaise : « Regarder des écrans, lire et écrire. » Le Guardian rapporte que les résultats de l'étude sont sans appel. Dans le groupe d'enfants constitués lors de la pandémie de Covid-19, « 30 % » des sujets ont développé une forme de myopie tandis que le groupe assemblé en 2015, seulement « 12 % des enfants sont atteints de myopie » .

« Un risque de perte de la vue » L'étude a également révélé des changements spectaculaires dans les habitudes des enfants. Pour le groupe sélectionné pendant la pandémie, les activités extérieures quotidiennes sont passées de « 75 minutes à 24 après l'instauration des confinements » . À l'inverse pendant cette même période, les activités de proximité en intérieur comme la lecture, regarder la télévision ou une tablette ont bondi de « 3,5 heures à 8 heures par jour » .

« Notre étude a montré que le fait de passer moins de temps à l'extérieur et plus de temps à travailler de près, y compris devant un écran, est associé à une progression plus rapide de la myopie. Cette dernière peut provoquer de multiples complications oculaires et augmenter le risque de perte de la vue irréversible plus tard dans la vie des volontaires », a souligné Jason Yam.

D'autres études similaires existent Si les conclusions de l'étude de l'équipe du professeur Jason Yam peuvent être inquiétantes, elles ne sont pas isolées. Début 2020, une étude chinoise menée sur des enfants de 6 à 13 ans ayant expérimenté l'école à la maison avait montré que les enfants de 6 ans avaient 22 % de risques d'être myope en 2020 contre 5 % avant.

Interrogé par The Guardian, James Wolffsohn, professeur d'optométrie à l'université d'Aston, a estimé qu'au moins « neuf études avaient jusqu'à présent identifié une augmentation de la progression de la myopie pendant la pandémie. L'une d'entre elles suggérant que ce phénomène s'était partiellement inversé après le confinement. » Cependant, selon James Wolffsohn, il ne faut pas être alarmiste. Selon ce dernier, l'étude de Hong Kong a des limites, car « la comparaison des groupes est rendue difficile par des périodes de suivi différentes et que l'on sait que la progression de

ouest france

URL : <https://www.ouest-france.fr/>  
PAYS : France  
TYPE : Web Régional et Local

3 août 2021 - 18:50

Version en ligne

## Les confinements ont-ils favorisé la myopie chez les enfants ?

Les confinements ont-ils favorisé la myopie chez les enfants ? Selon une équipe de chercheurs de Hong Kong, les confinements successifs dus à la pandémie de Covid-19 augmenteraient le risque de myopie chez les enfants. C'est le résultat d'une étude publiée le 2 août 2021 dans la revue scientifique spécialisée The British Journal of Ophthalmology. Explications.

Les confinements successifs dus à la pandémie de Covid-19 augmenteraient-ils le cas de myopie ? C'est en tout cas ce qu'avancent des chercheurs hongkongais dans une étude publiée le 2 août 2021 dans la revue scientifique spécialisée The British Journal of Ophthalmology.

La myopie est un trouble de la vue qui se traduit par une vision floue de loin et nette de près (ou nette de très près, en cas de forte myopie). Elle se corrige bien grâce à des verres de lunettes adaptées. Un œil vert.

Photo d'illustration : Pexels ■

Étude complète en suivant ce lien :  
<https://bit.ly/3BYTAYf>

# Sans oublier le soleil et ses effets nocifs



Association pour l'amélioration de la Vue

AsnaV

**L'Éclaircur**  
23 juillet 2021

PAYS : France  
PAGE(S) : 44  
SURFACE : 20 %  
PERIODECITE : Hebdomadaire

RUBRIQUE : Santé & bien-être  
DIFFUSION : (9562)

**Le soleil, un ami dont il faut se méfier**

Alors que le soleil pointe enfin ses rayons sur toute la France, il ne faut pas pour autant oublier les ravages qu'il peut faire sur la peau... et les yeux. L'association pour l'amélioration de la vue (AsnaV) rappelle l'importance de prendre soin de ses yeux et de déjouer les rayons nocifs du soleil.

rayons. Les yeux des enfants sont fragiles et cela, peu importe qu'ils soient clairs ou foncés. « Jusqu'à l'âge de 10 à 12 ans, le cristallin est totalement transparent et laisse passer de très fortes doses d'ultraviolets. Au fil du temps, il perd de sa souplesse et s'opacifie, ce qui provoque, à terme, la presbytie et la cataracte », détaille l'AsnaV sur son site internet.

Comment choisir des lunettes pour les enfants ? Si les parents hésitent à équiper les petits de lunettes, il faut pourtant le faire avec un dispositif de bonne qualité. « Les lunettes de soleil de qualité pour les enfants ne sont pas beaucoup plus chères que certains modèles « gadget » vendus comme accessoires de plage », souligne l'AsnaV. Avant de compléter : « Si les lunettes sont parfaitement adaptées à la morphologie de l'enfant ou du bébé, si elles sont légères, sécurisées par le port d'un cordon, s'il voit ses parents ou d'autres enfants en porter, s'il est abasourdi lorsqu'il joue sur la plage, il comprendra très vite combien elles lui sont nécessaires et confortables ».

Que faut-il penser des lunettes teintées sans filtre UV pour les enfants ? L'AsnaV assure que, pour les enfants, porter des dispositifs est plus risqué que l'absence de protection. En effet, à cause de la teinte, la pupille va se dilater, une porte ouverte vers la rétine pour les

rayons nocifs du soleil.




[Cliquez ici pour voir la page source de l'article](#)

**L'Essentiel**  
21 juillet 2021

PAGES: 27  
SURFACE: 22 %  
PERIODECITE: Hebdomadaire

DEPARTEMENT: 5234  
JOURNALISTE: Apej-Actualités J...

**Le soleil, un ami dont il faut se méfier**

**APEJ-Actualités. Johanna Amselem**

L'association pour l'amélioration de la vue (AsnaV) profite de l'arrivée du soleil pour rappeler l'importance de porter des lunettes de soleil, en particulier chez les enfants.

Alors que le soleil pointe enfin ses rayons sur toute la France, il ne faut pas pour autant oublier les ravages qu'il peut faire sur la peau... et les yeux. L'association pour l'amélioration de la vue (AsnaV) rappelle l'importance de prendre soin de ses yeux et de déjouer les rayons nocifs du soleil.

Et, pour prendre soin de sa vue, les lunettes de soleil sont évidemment un accessoire indispensable.

Récemment, les derniers baromètres de la santé visuelle ont révélé qu'un grand nombre de Français place la qualité de protection contre les UV comme critère de choix secondaire. « Il est vrai que persistent quelques incompréhensions du côté du public qui a tendance à confondre lunettes visible et UV, protection contre l'éblouissement et filtration des UV, rayonnements directs et réverbération », alerte l'AsnaV. Pour rappel, l'intensité du rayonnement UV reçu dépend de la hauteur du soleil dans le ciel qui

détermine l'angle des rayons du soleil avec la surface de la terre et donc la longueur du trajet dans l'atmosphère effectuée par les rayons. Les yeux des enfants sont fragiles et cela, peu importe qu'ils soient clairs ou foncés. « Jusqu'à l'âge de 10 à 12 ans, le cristallin est totalement transparent et laisse passer de très fortes doses d'ultraviolets. Au fil du temps, il perd de sa souplesse et s'opacifie, ce qui provoque, à terme, la presbytie et la cataracte », détaille l'AsnaV sur son site internet.

Choisir des lunettes pour les enfants

faire avec un dispositif de bonne qualité. « Les lunettes de soleil de qualité pour les enfants ne sont pas beaucoup plus chères que certains modèles « gadget » vendus comme accessoires de plage », souligne l'AsnaV. Avant de compléter : « Si les lunettes sont parfaitement adaptées à la morphologie de l'enfant ou du bébé, si elles sont légères, sécurisées par le port d'un cordon, s'il voit ses parents ou d'autres enfants en porter, s'il est abasourdi lorsqu'il joue sur la plage, il comprendra très vite combien elles lui sont nécessaires et confortables ».

L'AsnaV assure que, pour les enfants, porter des dispositifs est plus risqué que l'absence de protection. En effet, à cause de la teinte, la pupille va se dilater, une porte ouverte vers la rétine pour les rayons nocifs du soleil. ■

**Investir dans de bonnes lunettes de soleil pour ses enfants.** Elisee Chedje - stock.adobe.com

Si les parents hésitent à équiper les petits de lunettes, il faut pourtant le

[Cliquez ici pour voir la page source de l'article](#)

**La République**  
19 juillet 2021 - Edition Fontainebleau - Nemours - Montreuil

PAYS : France  
PAGE(S) : 22  
SURFACE : 22 %  
PERIODECITE : Hebdomadaire

RUBRIQUE : Santé  
DIFFUSION : 16642  
JOURNALISTE : Apej-Actualités J...

**Le soleil, un ami dont il faut se méfier**

**APEJ-Actualités. Johanna Amselem**

L'AsnaV profite de l'arrivée du soleil pour rappeler l'importance de porter des lunettes de soleil, en particulier chez les enfants. Mais des lunettes adaptées et de qualité.

Alors que le soleil pointe enfin ses rayons sur toute la France, il ne faut pas pour autant oublier les ravages qu'il peut faire sur la peau... et les yeux. L'association pour l'amélioration de la vue (AsnaV) rappelle l'importance de prendre soin de ses yeux et de déjouer les rayons nocifs du soleil.

Et, pour prendre soin de sa vue, les lunettes de soleil sont évidemment un accessoire indispensable.

Récemment, les derniers baromètres de la santé visuelle ont révélé qu'un grand nombre de Français place la qualité de protection contre les UV comme critère de choix secondaire. « Il est vrai que persistent quelques incompréhensions du côté du public qui a tendance à confondre lumière visible et UV, protection contre l'éblouissement et filtration des UV, rayonnements directs et réverbération », alerte l'AsnaV. Pour rappel, l'intensité du rayonnement UV reçu dépend de la hauteur du soleil dans le ciel qui

détermine l'angle des rayons du soleil avec la surface de la terre et donc la longueur du trajet dans l'atmosphère effectuée par les rayons. Les yeux des enfants sont fragiles et cela, peu importe qu'ils soient clairs ou foncés. « Jusqu'à l'âge de 10 à 12 ans, le cristallin est totalement transparent et laisse passer de très fortes doses d'ultraviolets. Au fil du temps, il perd de sa souplesse et s'opacifie, ce qui provoque, à terme, la presbytie et la cataracte », détaille l'AsnaV sur son site internet.

Et que penser des lunettes teintées sans filtre UV pour les enfants ? L'AsnaV assure que, pour les enfants, porter des dispositifs est plus risqué que l'absence de protection. En effet, à cause de la teinte, la pupille va se dilater, une porte ouverte vers la rétine pour les rayons nocifs du soleil. ■

**Pensez à protéger les yeux de vos enfants** © candy1812 - stock.adobe.com

comment choisir ? Si les parents hésitent à équiper les petits de lunettes, il faut pourtant le faire avec un dispositif de bonne qualité. « Les lunettes de soleil de qualité pour les enfants ne sont pas beaucoup plus chères que certains modèles « gadget » vendus comme accessoires de plage », souligne l'AsnaV. Avant de compléter : « Si les lunettes sont parfaitement adaptées à la morphologie de l'enfant ou du bébé, si elles sont légères, sécurisées par le port d'un cordon, s'il voit ses parents ou d'autres enfants en porter, s'il est abasourdi lorsqu'il joue sur la plage, il comprendra très vite combien elles lui sont nécessaires et confortables ».

Que faut-il penser des lunettes teintées sans filtre UV pour les enfants ? L'AsnaV assure que, pour les enfants, porter des dispositifs est plus risqué que l'absence de protection. En effet, à cause de la teinte, la pupille va se dilater, une porte ouverte vers la rétine pour les

[Cliquez ici pour voir la page source de l'article](#)

12 articles au total

# Et les conseils de prévention



Association pour l'amélioration de la Vue

AsnaV

PARENTS

URL :<http://parents.fr>  
PAYS : France  
TYPE : Web Grand Public



► 14 septembre 2021 - 08:44

> Version en ligne

## Performances scolaires des enfants : le port de lunettes fait ses preuves

14/09/2021



© iStock/standret

La vue conditionne le **développement de l'enfant** : son comportement moteur, intellectuel, sa relation aux autres et à lui-même en dépendent. Il est donc capital que sa vision se développe dans de bonnes conditions, sans troubles ni pathologies. Un trouble visuel non corrigé chez les enfants d'âge scolaire peut donc **affecter leurs apprentissages**. Or, comme le précise **l'Asnav\***, « n'attendez pas de votre petit qu'il se plaigne de problèmes de vue car il ne s'en rend pas compte. Un enfant qui ne voit pas ne sait pas qu'il ne voit pas. » Un constat confirmé par une récente étude menée par des chercheurs de l'université Johns Hopkins, qui affirme que **le port des lunettes aide à améliorer les performances scolaires**.

Publiée dans « JAMA Ophthalmology », celle-ci affirme en effet que les écoliers ayant reçu des lunettes dans le cadre d'un programme scolaire **ont obtenu de meilleurs résultats** aux tests de lecture et de mathématiques, sachant que ceux ayant présenté le plus de difficultés sur le plan scolaire ont montré la plus grande amélioration. « Nous démontrons que donner aux enfants les lunettes dont ils ont besoin **les aide à réussir à l'école**. », explique l'auteure principale Megan Collins, ophtalmologue pédiatrique. L'étude dresse en réalité les conclusions du programme « Vision for Baltimore » qui « a des implications majeures pour faire progresser l'équité en **matière de santé et d'éducation**. », ajoute-t-elle.

De meilleures performances scolaires

Dans le cadre de ce projet lancé en 2016, les chercheurs ont constaté que jusqu'à 15 000 des 60 000 élèves de la maternelle à la fin du collège **avaient besoin de lunettes**, même si beaucoup d'entre eux ne le savaient pas ou n'avaient pas les moyens de se les procurer. En cinq ans, « Vision for Baltimore » a distribué plus de 8 000 paires de lunettes, et cette étude « est le travail le plus solide à ce jour évaluant si le fait d'**avoir des lunettes** affecte les performances d'un enfant à l'école. », note l'équipe scientifique. Les chercheurs ont analysé les scores de 2 304 élèves ayant bénéficié d'examen de la vue, puis de lunettes lors de **tests de lecture et de mathématiques** à un et deux ans d'intervalle.

Les résultats ont montré que les scores en lecture ont augmenté de manière significative au cours de l'année suivante pour les **étudiants ayant reçu des lunettes**, par rapport

PARENTS

URL :<http://parents.fr>  
PAYS : France  
TYPE : Web Grand Public

► 14 septembre 2021 - 08:44

> Version en ligne

aux étudiants qui en ont reçu plus tard, de même pour les scores en mathématiques pour les élèves du primaire. En outre, les chercheurs font état d'améliorations particulièrement frappantes pour les filles, les élèves au sein de l'enseignement spécialisé et ceux qui figuraient **parmi les moins performants**. Ainsi, selon Megan Collins, « les lunettes offraient le plus grand avantage aux enfants qui en avaient le plus besoin, qui avaient vraiment du mal à l'école. » Concrètement, les gains globaux **étaient équivalents à 2 à 4 mois d'études supplémentaires**.

Il s'avère cependant que ces améliorations scolaires observées après un an ne se sont pas maintenues pendant deux ans. Une situation qui peut s'expliquer par le fait que les élèves **portent moins leurs lunettes au fil du temps**, par peur de les casser ou de les perdre, ou parce que c'est déjà le cas. C'est pourquoi les chercheurs recommandent aux dirigeants de programmes de vision scolaire de financer non seulement les dépistages visuels et les lunettes, mais aussi de s'assurer que **les enfants les portent bien** et les fassent remplacer si nécessaire. « Cette étude a prouvé notre hypothèse la plus fondamentale, à savoir que fournir des lunettes aux enfants dans leurs écoles améliorera leur réussite scolaire. », concluent-ils.

**\*l'Association Nationale pour l'Amélioration de la Vue**



# Porter des lunettes améliorerait les performances scolaires

Par **Jean-Guillaume Bayard**

Mettre des lunettes aux élèves qui en ont besoin permet de les débloquer scolairement et d'améliorer significativement leurs résultats.



STANDRET/ISTOCK

Article à retrouver en suivant  
ce lien : <https://bit.ly/396JQir>



## LA VUE CHEZ L'ENFANT OUVRONS L'ŒIL ET LE BON

Nous ne l'avions pas vu venir : les troubles de la vue sont devenus un enjeu de santé publique. Avec la myopie dans le viseur des spécialistes, il nous a semblé bon, au regard de la situation, de mettre l'accent sur la vue de nos enfants. Alors pour ouvrir l'œil et le bon, nous nous sommes entretenues avec le Professeur Nicolas Leveziel, Chef du service ophtalmologie du CHU de Poitiers qui a conduit récemment une étude (la plus importante en France) sur la myopie.

Johanne Bastin

### À PREMIÈRE VUE...

«On peut détecter certaines pathologies oculaires à la naissance, c'est ce que font les pédiatres à la maternité. Il est aussi possible, à l'âge préverbal de l'enfant, de tester le suivi oculaire de l'enfant en lui présentant un jouet : on peut alors savoir de façon assez grossière, si l'enfant voit bien les objets. Mais le véritable suivi avec détection de pathologies comme la myopie notamment, s'opère vers l'âge de 3-4 ans. Pour cela, il faut idéalement se rendre chez un ophtalmologiste, qui pourra mesurer précisément la réfraction de l'œil (la manière dont les rayons lumineux arrivent dans l'œil) de l'enfant sous cycloplégie (quelques gouttes dans l'œil qui permet de paralyser l'accommodation : une sorte de «mise au point automatique»). Les pédiatres et médecins généralistes utilisent fréquemment des photoscanners, appareils de mesure de réfraction de l'œil, pour dépister des troubles

réfractifs. Mais pour une mesure précise chez l'enfant, une cycloplégie est nécessaire».

### POUR LA PRUNELLE DE NOS YEUX

«La particularité chez l'enfant dans le suivi oculaire : il a un fort pouvoir accommodatif. Il adapte tellement sa vue qu'il est parfois difficile de mesurer la réfraction de l'œil. À un stade, il est important de bloquer l'accommodation, pour permettre ensuite à l'ophtalmologiste de dépister des troubles de réfraction : myopie, hypermétropie, astigmatisme... Néanmoins, les pédiatres, médecins traitants et infirmières scolaires peuvent intervenir dans la détection d'une déficience, ne serait-ce que pour orienter vers un spécialiste».

## LA MYOPIE EN UN COUP D'ŒIL

«En 2020, 20% de la population dans le monde était myope. Ce chiffre passe à 31% en 2025. Et si nous ne faisons rien, si la progression reste constante : 52% de la population mondiale sera myope en 2050, une personne sur deux. Cette tendance s'explique par le fait que nous vivons plus à l'intérieur, que notre civilisation, passe beaucoup de temps chez soi. À cela s'ajoute la consommation excessive d'écrans. Pour freiner cette tendance, la solution la plus adaptée reste de permettre aux enfants de sortir le plus possible même si la météo n'est pas clémente. Chaque heure supplémentaire par semaine passée à l'extérieur réduit de 2% les risques de myopie. Il est important dans un second temps de réduire le temps d'écran, qui peut aussi avoir un impact négatif.

Au-delà des problèmes de vision qui handicapent le quotidien, il est bon de rappeler que la myopie, outre le flou en vision de loin, peut conduire à de graves complications : glaucome, cataracte, décollement de la rétine, cécité... Et même si aujourd'hui, nous avons les moyens de régler le problème de vision de la myopie, grâce à la chirurgie réfractive ou une correction optique adaptée, ces interventions ne résolvent pas les potentielles complications à venir».

### UN AUTRE REGARD

«Nous avons réalisé une grande étude chez les enfants de 4 à 17 ans sur la base des données fournies par l'enseigne Krys Group. Cette étude, menée sur 136 333 enfants sur une durée de 6 ans, montre que l'évolution majeure de la myopie se situe entre 7 et 12 ans, tandis que chez les adultes et les adolescents, elle évolue généralement peu. C'est durant cette période qu'il sera essentiel de dépister une éventuelle myopie, pour mettre en œuvre des moyens de freination (lunettes ou lentilles de contact, collyres à base d'atropine... en discuter avec l'ophtalmologiste), de sorte qu'elle ne s'aggrave pas ou peu. Dans d'autres pays, notamment sur le continent asiatique, le gouvernement a été saisi du sujet pour établir des recommandations. Ce n'est encore pas le cas dans nos pays européens dont la France».

### EN CHIFFRES

Pourcentage de personnes myopes dans la population mondiale



«Le premier moyen de lutte contre l'apparition de la myopie : inciter les enfants à passer du temps dehors»

Source : Publication en 2020 de la première étude sur la myopie en France, incluant 136 333 enfants (4-17 ans) suivis entre 2013 et 2019, réalisée en partenariat avec Krys Group et le CHU de Poitiers.

## Vision de bébé de 0 à 1 an : comment voit bébé mois par mois ?



Familles par Annabelle Iglesiascréé le 1 juillet 2021

Bébé vous fixe ? Louche ? Ou au contraire son regard erre dans le vide ? Comme beaucoup de parents, vous vous demandez comment voit votre tout-petit et surtout s'il vous voit bien. Découvrez l'évolution de la vision du bébé mois par mois.

La vue est le sens le moins développé à la naissance. Celle-ci va beaucoup évoluer durant les premières années de vie de bébé. Cela ne veut pas dire que le nouveau-né ne voit pas quand il arrive au monde... Le site [Visiondirect.fr](http://Visiondirect.fr), spécialisé dans la vente de lentilles, a élaboré un guide interactif qui reproduit en images la vision de bébé de sa naissance jusqu'à ses 12 mois. Comment voit un nouveau-né ?

Un nouveau-né peut voir les formes, les lumières et distinguer les mouvements. Il ne perçoit pas encore les couleurs. Ce qu'il voit est gris, noir et blanc. Bébé est capable de voir le visage de la personne qui le porte de près. En revanche, tout objet se trouvant à plus de 20 cm de lui est flou. Quant à son regard, inutile de s'inquiéter si ses yeux errent car le nouveau-né est incapable de garder le regard fixe. Bébé est aussi attiré par les sources de lumière car plus il y a de lumière mieux il voit.

A cet âge, le meilleur moyen de stimuler sa vue est d'approcher le plus souvent possible votre visage le près du sien (à 20 cm environ). Ainsi, bébé s'habitue à votre visage et saura vous reconnaître par la suite.

Comment voit un bébé de 1 à 2 mois ?

Bébé commence à fixer du regard les objets qui se trouvent tout près de lui. Il peut suivre leurs déplacements de gauche à droite quand ils sont juste en face de lui. Ses yeux errent encore parfois et ne sont pas coordonnés. Si bébé louche, c'est tout à fait normal. Il commence à voir les couleurs (jaune, rouge, orange et vert), seulement si elles sont proches de lui.

Vous pouvez stimuler sa vue en faisant passer des objets devant ses yeux ou en bougeant votre tête face à lui. Proposez-lui également des jouets et mobiles de couleurs.

Comment voit un bébé de 3 à 4 mois ?

Bébé essaie d'attraper des objets qu'il voit sans toutefois pouvoir les atteindre. Il peut fixer un objet, puis un autre sans avoir à bouger la tête. Il reconnaît plus de couleurs et

perçoit davantage de détails sur les objets proches de lui. N'hésitez pas à parcourir la maison et notamment sa chambre avec bébé dans les bras. Arrêtez-vous sur certains objets ou jouets tout en lui parlant. Ainsi, vous encouragez bébé à regarder autour de lui et à suivre des yeux les objets qui l'entourent. Quand vous vous déplacez avec bébé dans les bras, celui-ci essaie de vous suivre du regard. Comment voit un bébé de 5 à 6 mois ?

Les couleurs se précisent pour bébé ! A 5 mois, il distingue les tons clairs des tons sombres. Sa perception de la profondeur s'améliore. Il sait évaluer à peu près à quelle distance se trouve un objet de lui et tenter d'attraper ceux qui se trouvent à sa portée. Attention à vos cheveux et vos boucles d'oreilles !

A 6 mois, il bouge rapidement les yeux pour suivre des objets en mouvement. La coordination oeil-main s'améliore : il attrape rapidement les objets pour les porter à sa bouche. Son acuité visuelle, c'est-à-dire son aptitude à percevoir un objet se trouvant loin de lui, est de 20/25. Une acuité visuelle quasi similaire à celle d'un adulte sans trouble de la vision (20/20).

A lire aussi sur aufeminin

Quand les bébés commencent-ils à voir ?

A quel âge bébé s'assoit et tient-il assis ?

25 activités pour favoriser l'éveil de bébé

Comment voit un bébé de 7 à 8 mois ?

A 7-8 mois, bébé est capable de reconnaître les personnes et les objets dans la pièce dans laquelle il se trouve. En plus de suivre des yeux les objets et de les mettre dans sa bouche, il commence à les pointer du doigt. Son attention est focalisée sur les objets proches de lui.

Pour stimuler sa vision, éloignez les objets qui sont proches de lui pour l'inciter à aller les chercher et les attraper. Bébé perçoit aussi les détails de votre visage et les mimiques. Jouez avec votre visage (tirez la langue, gonflez les joues, faites des grimaces), bébé essaiera de vous imiter.

Comment voit un bébé de 9 à 10 mois ?

La vision de bébé est quasi la même que celle d'un adulte. Il peut fixer ou suivre les objets du regard. Bébé ne vous reconnaît pas uniquement de près, même si vous vous éloignez un peu, il saura toujours vous reconnaître. Il aime attraper les objets et les mettre dans sa bouche.

A 9-10 mois, la couleur des yeux de votre enfant est presque définitive à une ou deux nuances près.

Comment voit un bébé de 11 à 12 mois ?

A 11 mois, bébé voit désormais presque aussi bien qu'un adulte. Il maîtrise de plus en plus la coordination oeil-main. Sa motricité fine est de plus en plus précise puisqu'il sait attraper des objets de la taille d'une miette qui sont loin de lui. Il ne fait pas que le pointer du doigt, il vous les demande. Il est capable de rapidement suivre du regard des objets mais aussi de les attraper entre son pouce et son index.

A 12 mois, on peut dire que bébé voit aussi bien qu'un adulte. Il reconnaît de loin les personnes de son entourage.

Problème de vue : les signes qui doivent alerter

Il est possible de repérer un défaut visuel chez un enfant avant son entrée à l'école. L'Association pour l'amélioration de la vue ([AsnaV](http://AsnaV)), rappelle que certains indices dans le comportement d'un petit sont particulièrement révélateurs de troubles :

- l'enfant tourne sa tête ou ferme un oeil pour regarder un objet ;
- l'enfant est souvent maladroit ;
- l'enfant chute ou se coane fréquemment (surtout du même côté).

- l'enfant n'attrape pas les objets après 5 mois.
- Ces signes peuvent traduire un problème de vision binoculaire, c'est-à-dire que les deux yeux ne fonctionnent pas correctement ensemble.
- Si vous avez un doute sur la vision de bébé, vous pouvez faire deux tests à la maison :
- le jeu du pirate : cachez un oeil avec un foulard puis observez sa réaction, faites la même chose avec l'autre oeil. S'il proteste d'un côté mais pas de l'autre, consultez un ophtalmologiste.
  - la séance photo : prenez une photo de votre enfant de face en mettant le flash. Placez-vous assez loin pour ne pas flouir. Vérifiez ensuite sur la photo les reflets du flash dans ses pupilles. Si les reflets ne sont pas symétriques, cela peut être le signe d'un strabisme non apparent. Consultez rapidement un ophtalmologiste.

L'AsnaV déconseille par ailleurs l'exposition aux écrans des enfants de moins de 3 ans et recommande le port de lunettes de soleil adaptées chez les tout-petits.

• Afficher les sources- Masquer les sources

Chaque jour, la rédaction d'aufeminin s'adresse à des millions de femmes et les accompagne dans toutes les étapes de leur vie. La rédaction aufeminin est composée de rédactrices engagées et ...





Télé Star Jeux **Santé**

## Les yeux, quels dépistages et à quel âge ?

Plus les pathologies et les troubles visuels sont diagnostiqués tôt, plus leur prise en charge donne de bons résultats. D'où l'importance d'effectuer certains contrôles à des moments clés de la vie. Les conseils du Dr Barbara Améline-Chalumeau\*, ophtalmologue...

ISABELLE GRAVILLON

### Avant 3 ans : dépister l'amblyopie et le strabisme

De la naissance à 16 ans, chaque enfant bénéficie de 30 examens – le calendrier figure dans le carnet de santé – ayant pour objectif de surveiller sa santé, dont bien sûr la vision. « En plus de ces contrôles réguliers, il est judicieux d'emmener un enfant chez l'ophtalmologue au moins une fois avant ses 3 ans. Et même avant son premier anniversaire quand il existe des antécédents familiaux de strabisme et d'amblyopie ».

conseille le Dr Barbara Améline. Le strabisme consiste en un défaut d'alignement des deux yeux, chaque œil envoyant une image différente au cerveau. L'amblyopie se caractérise par une différence d'acuité visuelle entre les deux yeux : l'un se développe moins bien que l'autre. « Si ces deux pathologies ne sont pas diagnostiquées tôt et rééduquées, elles peuvent conduire à une perte sévère de vision d'un œil. Au-delà de 6 ans, un œil qui ne s'est pas développé et n'a pas été stimulé gardera des séquelles ».

insiste-t-elle. Ces pathologies sont susceptibles de passer inaperçues car le cerveau a d'énormes capacités pour compenser les défaillances. L'ophtalmologue est là pour les diagnostiquer.

### Avant 12 ans : dépister les troubles de la réfraction

Liés à des anomalies optiques du globe oculaire, l'hypermétropie, l'astigmatisme et la myopie apparaissent durant l'enfance ou à la présénescence. L'hypermétropie se caractérise par un œil

trop court : à un faible degré, elle est normale jusqu'à 5 ou 6 ans. Si elle est forte ou suscite un strabisme, elle doit être corrigée. L'astigmatisme, le plus souvent causé par une cornée non sphérique mais ovale, déforme les images soit horizontalement, soit verticalement. La myopie, enfin, est due à un œil trop long qui entraîne une mauvaise vision de loin. « Une visite chez l'ophtalmologiste tous les douze à dix-huit mois permettra de diagnostiquer ces troubles au plus tôt et de les corriger par le port de lunettes ou de lentilles. Par ailleurs, la flexion de la myopie est très étudiée, avec des résultats encourageants, par exemple grâce à l'orthokératologie (des lentilles spécifiques à porter pendant la nuit) », avance le médecin.

### Entre 20 et 50 ans : dépister les fragilités de la rétine et la tension

À l'âge adulte, en l'absence de problèmes de vision, une visite au moins tous les cinq ans chez l'ophtalmologue est recommandée. Pour ceux qui ont un défaut de vision, mieux vaut s'y rendre plus régulièrement. Pour les hypermétropes et les astigmates, il faut vérifier que la correction par les lunettes reste adaptée au fil des ans. La myopie augmente les risques de décollement de la rétine et de glaucome. Ces deux points sont donc à surveiller. « Grâce à un examen du fond de l'œil, l'ophtalmologue observe la rétine et repère



d'éventuelles fragilités. Si besoin, une intervention au laser permet de le consolider afin d'éviter un décollement de la rétine », explique le médecin. Lors de chaque visite, la tension intraoculaire est mesurée : si elle est trop élevée, elle est susceptible d'endommager les cellules du nerf optique et de provoquer un glaucome. « Un traitement est mis en place pour contenir la tension avant qu'elle ne fasse des dégâts. Soit sous forme de collyres, soit par une intervention au laser », décrit la spécialiste. Autour de 45 ans, un peu plus tôt ou un peu plus tard selon les personnes et les défauts

de vision dont elles souffrent, apparaît la presbytie : on ne peut plus lire les petits caractères qu'à bout de bras ! « Ce n'est pas une maladie nécessitant un dépistage. Mais simplement le signe du vieillissement du cristallin qui perd en souplesse et peine à zoomer pour lire de près », note le Dr Améline-Chalumeau. Des lunettes ou éventuellement une opération permettront d'améliorer la situation.

### Après 50 ans : dépister la DMLA et le glaucome

Il faut resserrer le rythme des consultations à tous les dix-huit

mois, pour tout le monde. Ces visites régulières ont pour but de diagnostiquer le plus tôt possible, et de traiter le cas échéant, les deux pathologies le plus souvent responsables de malvoyance dans le grand âge : le glaucome et la DMLA (dégénérescence maculaire liée à l'âge), qui consiste en un vieillissement accéléré de la rétine. « Différents examens sont pratiqués. Le classique fond de l'œil mais aussi l'OCT (tomographie par cohérence optique), une imagerie permettant de visualiser la morphologie du nerf optique et d'analyser les différentes couches de la rétine. Et

si besoin, un examen du champ visuel pour s'assurer que celui-ci ne commence pas à se réduire à la périphérie : c'est une conséquence grave du glaucome, et au début elle passe totalement inaperçue », souligne le médecin. À partir de 60 ans, certaines personnes souffrent de cataracte : li non plus, il ne s'agit pas d'une maladie mais d'une opacification du cristallin liée au vieillissement. On ne l'opère que si elle a un impact sur la vision.

\* Le Dr Barbara Améline-Chalumeau exerce au Centre hospitalier national d'ophtalmologie des Quinze-Vingts et à la clinique de la Vision à Paris.





# Nos kids à la loupe

Une aventure de chaque instant



30 août 2021

ELLE VIE PRIVÉE *de* SANTE



## MYOPE ON RÉAGIT !

MODE DE VIE PLUS SÉDENTAIRE, ABUS D'ÉCRANS, FATIGUE OCULAIRE... LES YEUX DES ENFANTS SONT SOUMIS À RUDE ÉPREUVE. NOS PISTES POUR RALENTIR SA PROGRESSION.

de LISE BOULLY

La moitié de la population mondiale devrait être myope en 2050, contre 33 % aujourd'hui et 23 % en 2000 ! Ce défaut visuel caractérise par une vision floue des objets éloignés ; les rayons lumineux, qui pénètrent l'œil par la pupille, ne parviennent pas sur l'écran rétinien qu'ils éclairaient en naissant avant de passer à l'âge adulte. Ça, ça qui floute l'objet regardé. En cause la plus souvent : la longueur excessive du globe oculaire (on parle de myopie axiale), explique Marlène Goldwasser, responsable scientifique chez Hoya Vision Care. À la naissance, l'œil qui mesure 15 mm, est programmé pour atteindre 23 à 24 mm à l'âge adulte. Chez l'enfant myope, l'œil grandit trop rapidement et finit par mesurer les 24 mm. Ça, ça-dit de 26 mm, la myopie est forte (supérieure à 6 dioptries) et la fatigue pathologique à l'âge adulte (hémorragie de complication maculaire multipliée par 40 ou de décollement de la rétine par 23...). Une boîlle qui subit même après une chirurgie réfractive : «

**DES CAUSES MULTIPLES**  
S'il existe une cause génétique à la myopie - avec 1 parent myope, le risque est multiplié par 3, avec 2 parents, par 7 -, l'acquisition de ce trouble rend davantage à des facteurs environnementaux, « à une vie plus sédentaire, moins exposée à la lumière du jour qui exerce une action bénéfique sur la rétine et freine l'allongement excessif de l'œil », souligne Marlène Goldwasser. En cause aussi, l'usage prolongé des écrans : « à l'ère des Smartphones - qui amplifient la vision de près près - l'œil doit "s'accommoder" en permanence et répond à cette pression visuelle... en s'allongeant ».

**LES BONS RÉFLEXES**  
« Inclinez les enfants à s'exposer à la lumière du jour, au moins 2 heures par jour, encourage Marlène Goldwasser. Avec 40 minutes par jour, le risque de myopie est réduit de 23 %, chaque heure supplémentaire en réduisant encore de 2 % ». On doit

vous limiter le temps d'écran et privilégier des pauses selon la règle des 20/20/20 : toutes les 20 minutes, regardez à 20 cm de distance, pendant 20 secondes ». Et consulter un ophtalmologiste avant l'entrée au CE, idéalement vers l'âge de 3-4 ans, une myopie mal corrigée accélère plus vite.

### LES INNOVATIONS OPTIQUES

« Chez un myope, même corrigé, la vision est floue en périphérie de la rétine, rappelle Patricia Camacho, secrétaire général en charge de la santé chez Krys Group. Cela est perceptible pour le myope mais encode un "signal" de croissance à l'œil, qui continue de s'allonger ». Or, des innovations optiques récentes, en corrigeant la défocalisation périphérique (les rayons lumineux périphériques sont déviés sur la rétine, dans la zone macule), favorisent de ce fait avant la croissance de l'œil chez l'enfant, et donc l'évolution de la myopie : «

« En orthoptologie, des lentilles rigides (Proclear, Mencia et ICS) qui, pendant la nuit, modifient la courbure de la cornée et offrent une vision nette toute la journée.

« Des lentilles souples, à porter au moins 8 heures par jour, 6 jours sur 7 (MiSight) / CooperVision, Mylo / Markensmy / Myopic / Proclear) - les casernes Hoya MyoSmartVision, adaptés aux plus jeunes, commercialisés en France depuis septembre 2020 - Selon une étude clinique menée depuis cinq ans, le port de ces verres freine l'allongement axial de 50 % et établit une croissance normale de l'œil », conclut Marlène Goldwasser. ■

### LA MYOPIE EN CHIFFRES

Il faut savoir qu'en France, l'enfant sur 5 est myope. À 17 ans, 50 % des adolescents le deviennent. Et c'est entre 7 et 12 ans que la myopie progresse le plus fortement.

Source : étude Krys Group/CHU de Paris, Progression de myopie et relation avec l'environnement - étude de la myopie longitudinale de 2000-2001 dirigée par le Pr Hristova Lenka, menée sur 100 000 enfants myopes de 4 à 17 ans, publié de 2013 à 2018.



## 1 ENFANT SUR 5 EST MYOPE!

La France est bel et bien touchée par le Myopia Boom, avec 37 % d'adultes et 20,5 % d'enfants de 0 à 18 ans, soit 1 sur 5 ! À 17 ans, on passe même la barre de 50 %. C'est ce que nous apprend la plus grande étude épidémiologique française sur la myopie de l'enfant qui a débuté en 2016 et dont les résultats viennent d'être publiés. L'étude montre aussi que le glissement vers la myopie est progressif, dans l'enfance et jusqu'à l'adolescence, avec un pic de progression chez les 7-12 ans, qu'elle progresse d'autant plus qu'elle est forte au départ, et que cette progression est plus importante chez les filles. D'où l'importance d'un dépistage précoce et d'un suivi régulier ensuite. S.D.

Publication de la revue scientifique internationale British Journal of Ophthalmology, mai 2021

## Les crevettes du mois



Pour participer, envoyez nous votre photo, le nom de votre enfant et son adresse de livraison sur [redaction@parents.fr](mailto:redaction@parents.fr) ou sur [Instagram @parents.fr](https://www.instagram.com/parents.fr)

## LES MOTS D'ENFANTS

En trouvant un mot en de bigoulisme, Jules dit à sa maman : - Maman, c'est quand papa t'a épousé qu'il t'a offert la boîte ? Bah oui, parfois épousée, mais épousée c'est mieux !!! Jules, 6 ans 6, 8 ans, 8 ans

Tendres, décalés, trop mimi... Leurs petits mots nous font craquer !

Elise joue avec son téléphone portable et faisait semblant de prendre des photos. Sa maman lui demande si elle fait des selfies avec elle et elle lui répond : - Vers maman, faire des selfies ! Elise, 2 ans et demi

## Tous au jardin !

Voilà un très beau poupon rétrocool en jardinière avec un petit arrosoir, un tablier, des bottes... De quoi initier les plus jeunes aux joies du jardinage. On craque !



Offrez Charlie (poupon 36 cm), Corolle, 60 €, 70 €, 20 €, 20 €.

## Sommaire

- 40 **ÂGE PAR ÂGE**
- 48 **Dossier : Comprendre ses émotions** Crises, rires, colères, pleurs...
- 62 **Blanc d'essai : Comment bien choisir son porte-bébé de randonnée**
- 64 **Puy à la rescousse. Comment l'aider à trouver le sommeil seul**
- 66 **On accompagne...** Donner confiance à sa fille
- 70 **Mode kids : À la plage**
- 72 **Babos de l'été : On les soigne avec les moyens du bord**



Lotus Baby Dewcor Nourish, crème : tube 1 à 6 € et caissette de 3 à 6, de 3,99 € à 24,99 €.

### Bon pour sa peau et la planète!

Lotus Baby lance une gamme complète de couches et culottes "Douceur naturelle". Le pH est : des matières en contact avec la peau à base de coton à sucre respirantes, sans lotion, sans parfum, ni colorant, une cellulose (l'absorbant) issue de forêts agréées : on achète 100 %.