



**ACADÉMIE  
DE LYON**

Liberté  
Égalité  
Fraternité

**FLASH INFO Santé**

Novembre 2024

# La Myopie

Service de  
médecine de  
prévention en  
faveur des  
personnels

## Définition

Selon la Haute Autorité de Santé, « La myopie est une amétropie\* qui est responsable d'une baisse de la vision de loin (...) avec des changements structuraux au niveau oculaire. » (œil trop long ou trop convergent).

Plus la myopie est importante, moins le sujet voit bien de loin et plus il est obligé de rapprocher les objets pour les voir nets de près (fortes myopies = le sujet lit très bien à moins de 10cm mais ne reconnaît pas ses voisins à 3 mètres sans correction).

Origine génétique dans 10% des cas mais 90% sont d'ordre environnemental (sur sollicitation de la vision de près, temps insuffisant en extérieur, écrans ...).

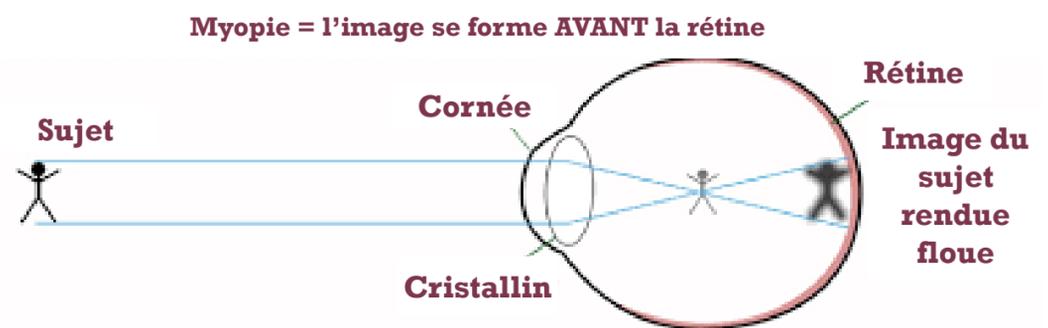
Quelques chiffres : Selon l'OMS, près de 30 % de la population mondiale est à ce jour atteinte de myopie. Elle estime que « la myopie devrait se développer, avec 3,36 milliards de cas estimés d'ici à 2030, en grande partie à cause de facteurs de risque modifiables liés au mode de vie. ». En France, on recense 40% d'adultes myopes en 2020.

\*ensemble des troubles de la vue basés sur un mauvais mécanisme de réfraction de l'œil

## Evolution, complications et prévention de la myopie

**Myopie réfractive:** liée à une sorte de « dysharmonie » entre longueur axiale de l'œil et puissance focale des éléments réfractifs avec souvent stabilisation de la vue à l'âge adulte.

**Myopie axiale:** liée à l'élongation de l'œil, avec une croissance continue qui entraîne notamment un amincissement de la rétine. Une surveillance régulière chez un ophtalmologue est donc indispensable.



### LES COMPLICATIONS POSSIBLES DE LA MYOPIE

- **Décollement de la rétine** – Urgence absolue – vision d'un «voile noir qui tombe»
- **Épaississement de la rétine**
- **Glaucome** – les premiers symptômes sont généralement une baisse d'acuité visuelle périphérique, dite «vision tubulaire»
- **Cataracte précoce** – opacification du cristallin, sensation de voile devant les yeux
- **Myodésopsie** ou mouches volantes ou corps flottants
- **Maculopathie myopique** – baisse de la vision, souvent de près, avec parfois une impression de vision déformée.

A savoir:

Les risques de complications sont principalement retrouvés chez les personnes atteintes de forte myopie.

### PRÉVENIR LA MYOPIE ET LES TROUBLES VISUELS

- Limiter le temps passé sur écran (téléphone, ordinateur, tablette, télévision ...) et le travail en vision de près
- Réaliser des **pauses visuelles** de quelques secondes toutes les 20 minutes (regarder « au loin ») et de 10-15 min toutes les 2 heures. Cligner régulièrement les paupières pour humidifier les yeux.
- **Arrêter les écrans au moins 1 heure avant de se coucher**
- Lors des activités sur écran et de la lecture, disposer d'un **éclairage suffisant**
- **Garder une distance visuelle** d'au moins 40 à 50 cm de l'écran
- **Passer du temps en extérieur**, idéalement 2 heures par jour minimum
- **Porter des lunettes de soleil** filtrant les UVA et UVB et de grandes tailles pour couvrir correctement les yeux. Un couvre-chef peut aider à cette protection
- Ne jamais regarder le soleil directement
- Hygiène de vie : se coucher tôt et dormir suffisamment, adopter une **alimentation saine et équilibrée**
- Limiter la consommation d'alcool qui favorise la cataracte et la DMLA, et le tabac, irritant des yeux
- Avoir un **suivi régulier** chez un ophtalmologue, tous les 2 ans notamment en cas de forte myopie, même après chirurgie réfractive.

**18/24  
NOV.  
2024**

**SEMAINE  
NATIONALE de la  
myopie**