

# LA MYOPIE

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 parfaitement bien grâce à des verres de lunettes, amincis si la myopie est moyenne ou forte. Selon une étude récente, la prévalence de la myopie en 2000 était de 22,9% de la population mondiale; elle sera à 50% en 2050.(\*)

## CAUSES DE LA MYOPIE : COMMENT DEVIENT-ON MYOPE ?

Aujourd'hui, on peut prévenir l'apparition de la myopie en s'exposant davantage à la **lumière extérieure** mais il n'a pas été clairement établi que cela ralentissait la **progression de la myopie**. L'évolution de la myopie dépend également de l'**âge de son apparition**, plus la myopie apparaît tôt, plus elle progresse vite et atteint des niveaux élevés. En Chine, les premières myopies apparaissent vers cinq ans, et ces mêmes myopies vont se stabiliser vers les -6.00/-8.00 dioptries avec un risque pathologique. Mais ce n'est pas le cas de tout le monde heureusement.

## MYOPIE & PRESBYTIE : A PARTIR DE 40 ANS, LES MYOPES DEVIENNENT-ILS ÉGALEMENT PRESBYTES ?

La presbytie est liée au vieillissement du cristallin, quel que soit le défaut visuel. Les myopes voyant bien de près peuvent, dans certains cas (tout dépend de l'âge et du niveau de myopie), se passer de leurs lunettes pour continuer à voir net de près....mais doivent vite les remettre pour voir net de loin. Les verres progressifs restent donc la meilleure solution pour éviter ces acrobaties et voir net à toutes distances après 40-45 ans, sans changer ou retirer/remettre sa paire de lunettes.

## CONDUITE DE NUIT : POURQUOI LA NUIT, SUIS-JE DAVANTAGE GÊNÉ POUR CONDUIRE ?

On parle de myopie nocturne. Le manque de lumière, les éblouissements des phares et des éclairages urbains et la difficulté à jauger les distances (car la nuit, la pupille se dilate davantage et altère l'appréciation de la profondeur de champ) rendent notre vision nocturne plus gênante et pénible.

## MYOPIE DE L'ENFANT : COMMENT PUIS-JE SAVOIR SI MON ENFANT EST MYOPE ?

Dès le primaire, voire même en maternelle si les parents d'un enfant sont myopes, il est recommandé de consulter un ophtalmologiste afin d'identifier et corriger sans tarder une éventuelle myopie. Les principaux symptômes caractéristiques de la myopie chez un enfant sont :

- difficulté à lire le tableau en classe
- échec / découragement lors des sports collectifs
- rapprochement excessif pour dessiner, écrire
- plissement des paupières pour mieux voir

Que votre enfant soit myope ou non, l'essentiel est qu'il passe le **moins de temps sur les écrans** : cette activité sollicite en effet beaucoup la vision de près et demande de gros efforts d'accommodation, qui peuvent à la longue, entraîner la formation d'une myopie.

On parle aussi de **myopie de l'étudiant** qui progressera rapidement si le myope de fait pas de pauses régulières (passer du temps dehors à voir la lumière du jour).

## LUNETTES POUR MYOPE : COMMENT DOIS-JE CHOISIR MA PAIRE DE LUNETTES ?

Quelles lunettes choisir quand on est myope ? Les meilleurs conseils pour bien choisir sa paire de lunettes :

- Votre myopie est **légère**, en-dessous de 1,5 dioptrie : aucune restriction dans le choix de montures ne s'impose à vous : percée, extra-large, semi-invisible (avec un fil nylon en bas de la monture), métal ou acétate, etc. Faites comme il vous plaira.
- Votre myopie est **moyenne**, jusqu'à 6 dioptries : grâce aux verres amincis, le choix d'une monture reste très ouvert pour s'accorder au style que vous aimez. Un verre correcteur de myope est *concave*, c'est-à-dire, plus épais sur les bords qu'en son centre, et son épaisseur augmente avec le degré de correction.

Mais avec un verre aminci, on peut **diminuer jusqu'à 40%\*\* son épaisseur par rapport à un verre ordinaire**. Certaines montures permettent de cacher plus aisément cette épaisseur disgracieuse : une lunette de taille raisonnable permettra à l'opticien de tailler le bord le plus épais du verre optique, une lunette en acétate dont les bords épais masqueront la tranche du verre.

- Un **verre aminci** diminue l'épaisseur du verre, mais aussi l'**effet d'optique** qui fait apparaître l'œil plus petit derrière le verre. Une monture portée **très proche du visage** contribue aussi à diminuer cet effet.
- Si votre myopie est **forte**, une monture avec des verres de petite taille vous sera plus recommandée et une monture dite *percée* (sans contour de métal ou d'acétate) vous sera déconseillée.