



Informations
pour les patients

La myopie et sa prise en charge



Belgian
Myopia
Group

PED
LOW
NOC

Avec le soutien de

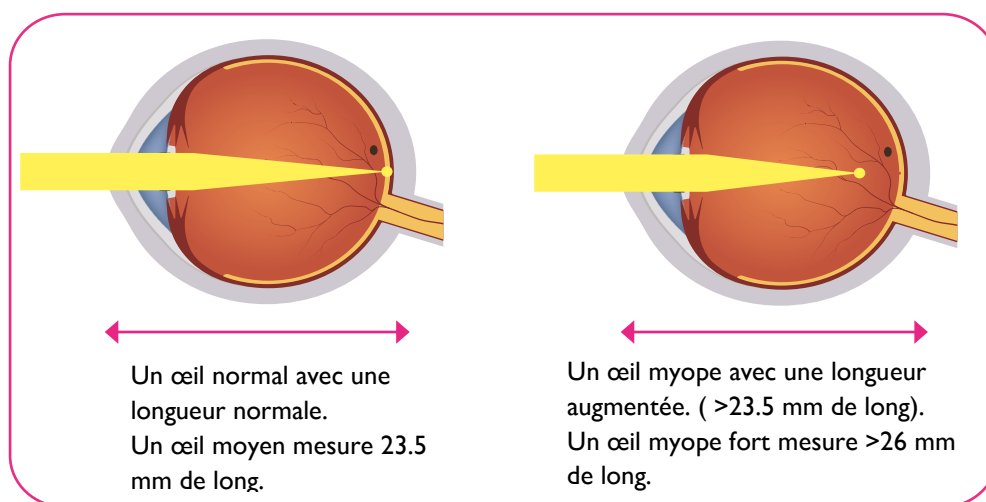
 **Théa**
let's open our eyes

<u>QU'EST-CE QUE LA MYOPIE</u>	<u>p2</u>
<u>PIC DE MYOPIE</u>	<u>p3</u>
<u>CAUSE DE LA MYOPIE</u>	<u>p3</u>
<u>CONSEQUENCES DE LA MYOPIE (forte)</u>	<u>p4</u>
<u>PREVENTION ET TRAITEMENT</u>	<u>p4</u>
<u>AUTRES METHODES DE TRAITEMENT</u>	<u>p9</u>

QU'EST-CE QUE LA MYOPIE ?

La myopie est un défaut réfractif de l'œil qui apparaît dans l'enfance. Un œil myope grandit trop vite et trop longtemps.

Chez le myope, l'image est projetée en avant de la rétine au lieu d'être juste dessus. C'est pourquoi, l'image de loin paraît floue.



Cela peut être corrigé par une paire de lunettes ou des lentilles de contact avec une dioptrie (puissance) négative. Plus l'œil est long, plus la myopie est forte et plus les verres devront être puissants.



PIC DE MYOPIE

La myopie est un défaut oculaire en augmentation rapide dans le monde entier. D'abord principalement en Asie mais aujourd'hui aussi en Europe. Environ 45 à 50% de la nouvelle génération devient myope. De nos jours, la myopie survient à un âge de plus en plus précoce, le taux de progression augmente et la gravité de la myopie est de plus en plus importante.

CAUSE DE LA MYOPIE

La cause est complexe et n'est pas entièrement connue. Nous savons que certains facteurs jouent un rôle important :

Hérédité : si l'un des parents ou les deux sont myopes, le risque que leur enfant le devienne est très élevé.

Origine asiatique : les enfants d'origine asiatique ont un risque plus grand de développer une myopie (forte).

Style de vie : une exposition faible à la lumière naturelle et l'augmentation des activités de près des jeunes enfants. Surtout l'usage de smartphone et tablette (souvent utilisé pendant plusieurs heures sans pause) et ce, à une distance de moins de 30 cm, a été mis en lien avec l'épidémie de myopie.

CONSEQUENCES DE LA MYOPIE (FORTE)

En cas de forte myopie (longueur de l'œil > 26 mm ou puissance > -6 dioptries), le risque développer une baisse de la vision au cours de la vie augmente suite à des anomalies rétiniennes (détachement de la rétine et dégénérescence maculaire), des cataractes ou encore une augmentation de la pression oculaire (glaucome).

Il est essentiel de pouvoir prévenir l'apparition de la myopie et d'en ralentir la progression.

PREVENTION ET TRAITEMENT

DISTANCE DE VISION

Il est de plus en plus clair que la vision rapprochée de longue durée joue un rôle négatif sur le développement de la myopie.

Il est important de garder une distance de vision suffisante par rapport aux tablettes, smartphones et livres.

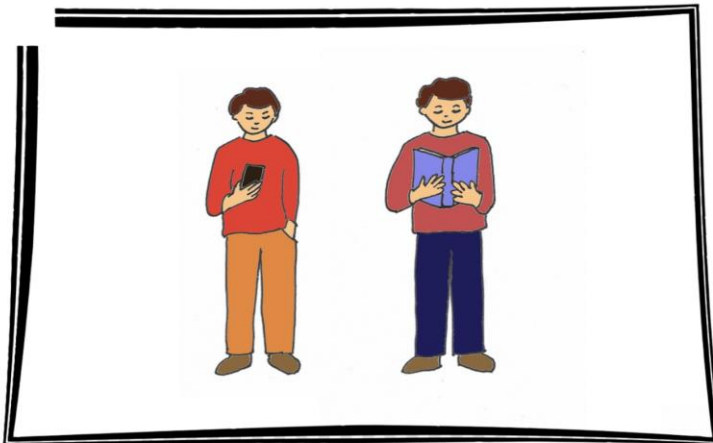
Il faut garder une distance d'au moins 30 cm.

REGLE 20-20-2

Pour prévenir la myopie, nous conseillons de suivre la règle **20-20-2**.

Prévenir la myopie

20 - 20 - 2



après **20 min**

de fixation attentive
en gardant ton smartphone
ou ton livre à une distance
d'au moins 30cm

Fais une pause de
20 sec
en regardant au loin



Et DEPENSE toi au moins

2 heures

par jour à l'extérieur
à la LUMIERE DU JOUR

LUNETTES

Les lunettes doivent être ajustées correctement et il est préférable de les porter tout le temps. La sous-correction de la myopie contribue à une progression plus rapide de celle-ci.

TRAITEMENT PAR ATROPINE

La myopie progressive est contrôlée tous les 6 mois par l'ophtalmologue sur base de la mesure de la longueur axiale de l'œil. La longueur axiale est reportée sur une courbe de croissance. S'il y a une progression prouvée ou si la longueur de l'œil est supérieure à une certaine valeur, un traitement pour la prévention de la progression de la myopie peut être envisagé. Pour l'instant, les gouttes ophtalmiques contenant de l'atropine sont les seules gouttes ophtalmiques ayant un effet prouvé suffisant à long terme dans la prévention de la myopie dans la population caucasienne.

L'atropine 1x/jour à faible dose de 0,01, 0,02 ou 0,05% est recommandée dans la myopie progressive chez les enfants à partir de 5 ans. Cette dose comporte un risque minimal d'effets secondaires (gêne à la lumière due à la mydriase et vision floue due à la cycloplégie) et fournit une diminution d'environ 50% de la progression de la myopie. Les trois concentrations sont disponibles en pharmacie sur ordonnance.

L'atropine est un médicament très ancien que les ophtalmologues utilisent comme collyre pour dilater la pupille (mydriase) et ainsi pouvoir voir l'intérieur de l'œil. En outre, l'atropine détend également le cristallin (cycloplégie) afin que la puissance correcte des verres puisse être déterminée. Pour ces 2 effets, une concentration plus élevée d'atropine est utilisée.

Comment instiller le collyre

On instille 1 à 2 gouttes tous les soirs dans les deux yeux. La bouteille est renouvelée mensuellement. L'instillation est plus facile lorsque votre enfant regarde vers le haut et que vous tirez un peu la paupière inférieure vers le bas. La gouttelette tombe alors dans l'espace ainsi formé. Si l'instillation de collyre est très difficile, vous pouvez éventuellement le faire pendant que votre enfant dort.



Effets secondaires

Les effets secondaires possibles comprennent la photosensibilité et la vision floue de près.

Les effets secondaires physiques généraux surviennent chez moins de 1% des enfants et peuvent inclure des yeux rouges, de la fièvre, des éruptions cutanées, une fréquence cardiaque élevée, une bouche sèche et des troubles du comportement.

Si l'un de ces effets secondaires systémiques survient chez votre enfant, le traitement doit être arrêté et vous devez contacter votre ophtalmologue.

Malgré tout, le risque d'effets secondaires est très faible, en particulier avec le dosage réduit d'atropine de ces gouttes oculaires. Le médicament peut donc être utilisé en toute sécurité pour traiter la myopie.

Néanmoins, l'atropine reste une substance toxique si elle est prise à forte dose par voie orale. Il ne faut donc pas la boire. Assurez-vous que les gouttes ophtalmiques sont gardées hors de la portée des enfants.

Durée du traitement

Normalement, le traitement durera au moins 2 ans. Après cela, il y aura une diminution par palier en fonction de la progression de la myopie et de l'âge de l'enfant.

Il n'est pas conseillé d'arrêter de votre propre initiative de façon brutale l'instillation des gouttes d'atropine. Cela peut provoquer une augmentation importante de la myopie (un rebond ou un rattrapage de la croissance de l'œil).

AUTRE METHODES DE TRAITEMENT

VERRES SPECIAUX

Ce sont des verres basés sur de nouvelles technologies qui permettent une réduction du contraste périphérique ou une défocalisation périphérique (flou de l'image sur la partie périphérique de la rétine). Ces lunettes peuvent ralentir la croissance de l'œil . Les résultats des premières études sont prometteurs, mais actuellement les preuves de ces technologies sont encore trop limitées pour recommander systématiquement leur usage chez les enfants atteints de myopie. Nous ne recommandons pas les verres spéciaux aux enfants âgés de moins de 8 ans.

LENTILLES DE CONTACT

Les lentilles de nuit (lentilles OrthoK) ne sont pas recommandées en raison du risque d'infections oculaires avec perte de vision irréversible possible.

Special design Lentilles de contact souples : Chez les enfants âgés de plus de 12 ans, ces lentilles peuvent être une alternative aux lunettes. Mais il y a aussi un risque d'infections oculaires.

@Mai 2023

Ce texte a été préparé par le Belgian Myopia Group, l'association belge des ophtalmologistes pédiatriques pour la prévention et le traitement de la myopie chez les enfants. Merci à l'UZ Leuven pour les illustrations. Avec le soutien de Théa pharma.

La brochure sera régulièrement adaptée par les dernières connaissances scientifiques.

© La reproduction de ce texte et des illustrations n'est possible qu'avec l'autorisation du Belgian Myopia Group.