

Les yeux de vos enfants sont en danger

Aujourd'hui, dans le Benelux, un jeune sur quatre âgés de 16 à 24 ans souffre de myopie. En moins de deux générations, le nombre de nouveaux cas a doublé. Les écrans et l'allongement des études sont les grands fautifs.

La myopie ne cesse de progresser chez les jeunes et les ophtalmologues du monde entier tirent la sonnette d'alarme. Belgique, États-Unis, France, Espagne, Russie... Une grande partie des pays occidentaux sont touchés par le phénomène. En moyenne, une jeune sur quatre âgés de 16 à 24 ans souffre de ce trouble de la vue où il voit flou au loin. En Asie, à Singapour, cela grimpe à neuf adolescents sur dix. En moins de 40 ans, le nombre de nouveaux cas détectés dans tous ces pays a doublé.

UN VÉRITABLE BOOM !

Ces chiffres ressortent du dernier baromètre de la santé visuelle réalisé par des spécialistes français ainsi que d'études menées par un professeur de l'université de Singapour. Mais, de très nombreuses études internationales font état d'une augmentation des cas de myopie dans le monde et dans notre pays.

Cette situation n'est d'ailleurs pas près de s'améliorer... Des chercheurs australiens affirment que la moitié de la planète devrait être myope en 2050. Les projections prédisent qu'il y aura 4,7 milliards de personnes myopes et 938 millions autres souffrant d'une forte myopie. En 2010, seulement 2 milliards d'individus étaient myopes, cela représentait 28% de la population mondiale. Ce boom des cas pourrait coûter des milliers d'euros à la sécurité sociale mais il est encore trop tôt pour pouvoir donner un chiffre concret.

DE PLUS EN PLUS JEUNES

La myopie se développe généralement à la puberté et progresse jusqu'à l'âge adulte. Les ophtalmologues belges constatent que nos enfants deviennent myopes de plus en plus jeunes. « Je rencontre régulièrement des enfants de 5 à 8 ans qui sont atteints d'une myopie. Il y a trente ans, cette situation était extrêmement rare », confirme l'ophtal-

mologue Dujardine. « La raison ? Les petits sont exposés beaucoup trop tôt aux écrans via la télévision, les ordinateurs, les tablettes et les téléphones. Cette pratique est très mauvaise pour leurs yeux. Il faut éduquer les parents à ce sujet. »

Certains médecins minimisent le phénomène. « La myopie est le mal du siècle mais il est encore trop tôt pour dire que les écrans sont les seuls et les uniques responsables de ce boom de la myopie. Nous manquons de recul, nous pourrions seulement affirmer cela dans une trentaine d'années. De nombreuses études confirment toutefois que les écrans ont une mauvaise influence sur la vue », répond le docteur Rosy.

PAS ANODIN

Les ophtalmologues rappellent que la myopie n'est pas un problème de santé anodin. Si elle est forte, elle peut en effet augmenter les risques de développer une cataracte, un glaucome, un décollement de la rétine ou une dégénérescence maculaire. Les cas sont rares mais la myopie peut aussi être une cause de cécité irréversible. ●

ALISON VLT

LES SIGNES D'ALERTE CHEZ L'ENFANT



- 1 IL REGARDE TOUT DE TRÈS PRÈS 
- 2 IL ÉCRIT OU LIT LE NEZ SUR SON CAHIER 
- 3 IL SE COLLE AUX ÉCRANS 
- 4 IL PLISSE LES YEUX DEVANT LA TÉLÉVISION 
- 5 IL VEUT S'APPROCHER DU TABLEAU 
- 6 IL A LES YEUX QUI PIQUENT OU PLEURENT 
- 7 IL A DES MAUX DE TÊTE 
- 8 IL CLIGNE FRÉQUEMMENT 
- 9 IL EST SENSIBLE À LA LUMINOSITÉ 
- 10 IL SE PERD DANS LES LIGNES ET CONFOND LES LETTRES À LA LECTURE 

Des parents peu à l'écoute**40% des enfants ne sont pas soignés**

Les premiers symptômes de la myopie apparaissent généralement à l'école. « En tant qu'instituteur ou professeur, nous voyons souvent les premiers signes. Nous prévenons donc les parents de nos élèves... Mais dans un cas sur deux, les enfants ne sont pas traités tout de suite. Les rendez-vous chez l'ophtalmologue et l'achat de lunettes tardent », explique

Martine, une institutrice de La Louvière. « Ce processus est grave car une mauvaise vue

peut conduire à l'échec scolaire et influencer sur l'avenir de l'enfant. Le chiffre tourne au sien des enseignants comme quoi une mauvaise vue multiplie par trois le risque de recommencer une année ». 40 % des enfants diagnostiqués par

leur professeur ne consultent pas de spécialiste.

TOUS LES DEUX ANS

La prise en charge dès le plus jeune âge est primordiale. Il est conseillé de réaliser la première consultation chez un ophtalmologue dès l'âge de quatre ans. En cas d'antécé-

dents chez les parents ou dans la fratrie, il est préférable que ce rendez-vous ait lieu encore plutôt. Il est ensuite indispensable de programmer des visites de contrôle tous les deux ans car une déficience visuelle peut se développer d'une année à l'autre. ●

A.VLT.

Une longue liste noire**Les écrans sont les premiers fautifs mais il n'y a pas qu'eux**

Cette progression de la myopie chez les jeunes a commencé au milieu des années 1990. Elle est liée directement à l'évolution de notre mode de vie où la vision de près est sans cesse sollicitée.

>La technologie

« L'œil est fait pour regarder dans toutes les directions. Or, nous fixons de plus en plus des écrans. Nous sollicitons donc uniquement l'axe de l'œil qui permet de regarder face à soi et nous n'utilisons plus assez les axes périphériques vers la gauche et la droite. à force de fixer un même objet, l'œil s'allonge... Et la myopie est justement due à un œil trop long », explique

l'ophtalmologue Françoise Rosy. « à cela s'ajoute, la lumière bleue renvoyée par les écrans. Elle est agressive pour la rétine et le cristallin qui à la longue peuvent s'affaiblir ».

Il est par conséquent vive-

ment déconseillé de rester des heures devant sa télévision, son ordinateur, son smartphone ou sa tablette. Les petits de deux à cinq ans devraient se limiter à une heure par jour et ceux entre 5 et 12 ans à deux heures. Pour les adolescents, la limite est de deux heures. De récentes études affirment pourtant que les enfants de 4 à 6 ans passent plus de 2 heures par jour devant un écran et les adolescents plus de 5 heures.

>Les longues études

« La vision de près et fixe est également fort sollicitée lors de la scolarité. Les années passées sur les bancs de l'école sont plus nombreuses que par le passé. Les élèves et les étudiants doivent fixer lorsqu'ils lisent, regardent le tableau et étudient. Les écrans sont aussi davantage présents et utiles durant les études »,

continue le docteur Laurent Rémont.

Pour toutes ces raisons, il est essentiel que le jeune instaure des pauses régulières toutes les 20 minutes en portant son re-

Si l'un des parents est myope, l'enfant a 1 chance sur 3 de l'être aussi

gard au loin. Il doit également se positionner à au moins 50 centimètres du support et bien l'orienter bien face à lui.

>Le manque de lumière

Selon un chercheur de l'université australienne de Canberra, le manque de lumière naturelle serait à l'origine de l'expansion

des myopies. Grâce aux rayons du soleil, la rétine libère de la dopamine qui est essentiel la transmission des images au cerveau. Cette substance empêcherait l'œil de s'allonger et éviterait donc la myopie. Pour développer correctement l'entière de l'œil, tous les médecins contactés conseillent de réaliser le plus souvent possible des activités à l'extérieur.

>L'hérédité

L'hérédité est un facteur aggravant dans l'apparition de la myopie. Pour un enfant dont l'un des parents est myope, le risque est d'une chance sur trois. Il est d'une chance sur deux si les deux parents sont myopes. A ce jour, aucun gène lié à ce trouble de la vue n'a encore été identifié. ●

A.VLT.

Un an pour avoir un rendez-vous à Arlon**« Je ne connais pas un ophtalmologue qui ne soit pas débordé »**

Ce n'est pas une légende, tout le monde le sait... Pour avoir un rendez-vous chez un ophtalmologue, il faut être patient. Nous avons contacté différents médecins pour calculer les délais d'attente. Il faut compter en moyenne 3 mois pour votre consultation à Bruxelles et dans le Brabant wallon. Du côté du Hainaut, de Namur et de Liège, vous pouvez espérer voir votre

ophtalmologue dans les 6 mois. C'est dans la province de Luxembourg qu'il faut être le plus prévoyant. La moyenne est de 9 mois avant de pouvoir être consulté. à Arlon et Bastogne, des médecins nous ont même proposé un rendez-vous en avril 2018... Vous avez bien lu en 2018, dans un an et un mois !

LES YEUX PARLENT

« Je ne connais pas un ophtalmologue qui se soit pas débordé. Nous manquons de spécialistes surtout dans le sud du pays. J'ai par exemple une consœur qui aimerait remettre son cabinet mais elle ne trouve personne pour la remplacer », explique le médecin Françoise Rosy. « Cette situation est due à différents facteurs dont le numérus clausus et le vieillissement de la population. Les rendez-

vous chez les ophtalmologues sont également entrés dans les mœurs. Nous réalisons davantage de dépistages et de contrôles que dans le passé. Enfin, les yeux sont le reflet de l'état santé. à travers eux, on peut dépister de l'hypertension et du diabète. C'est pourquoi de plus en plus de médecins généralistes nous envoient leur patient ». ●

A.VLT.