

**Une mauvaise vision passe
facilement inaperçue et peut avoir
un impact sur la scolarité!**

Contact

Hôpital ophtalmique Jules-Gonin
T 021 626 81 11
info@fa2.ch
ophtalmique.ch
lesyeuxdesenfants.org

**Commandez
notre brochure
« Les yeux des enfants »
sur notre site
lesyeuxdesenfants.org**

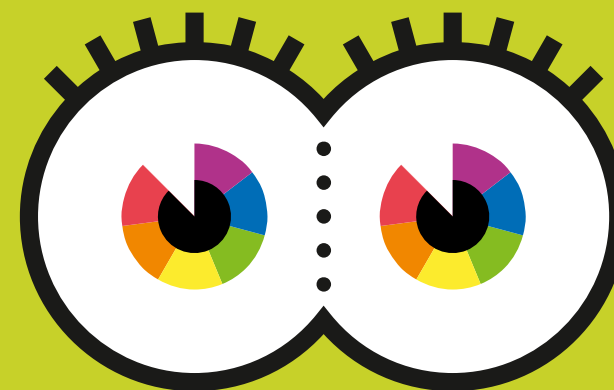


**Hôpital ophtalmique
Jules-Gonin**
Service universitaire d'ophtalmologie
Fondation Asile des aveugles
Avenue de France 15
CP 5143 • 1002 Lausanne



Illustration: Christophe Rochat - Espace des inventions

Octobre 2021 - 2302.INF.170

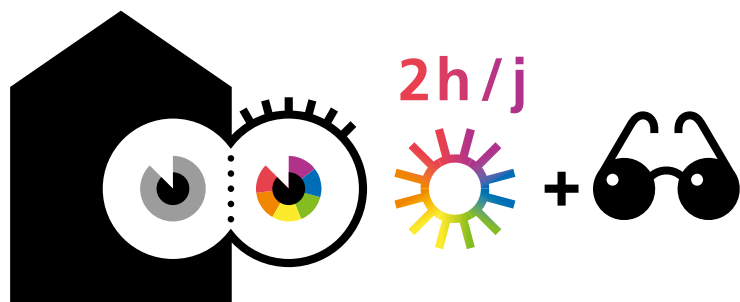


**Comment limiter
le risque de myopie
chez votre enfant**

Quelques conseils utiles pour limiter le risque d'apparition ou de progression de la myopie

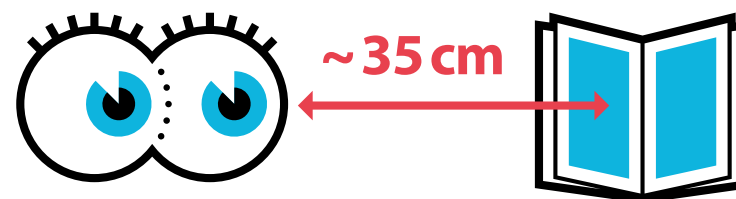
La myopie est un trouble visuel qui survient lorsque l'œil est trop long et que l'image n'est plus focalisée sur la rétine. L'enfant myope voit flou au loin. Plus la myopie est importante, plus il doit approcher les objets pour les voir nets.

1 2 heures par jour à l'extérieur



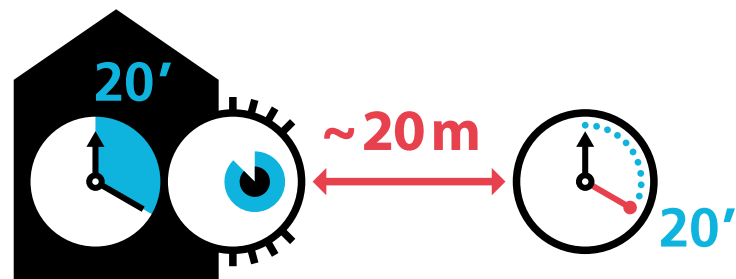
La lumière naturelle, plus intense et composée de couleurs différentes que les lumières artificielles, réduit le risque d'apparition et de progression de la myopie. N'oubliez pas les lunettes solaires lors d'expositions très intenses au soleil (montagne, bord de l'eau)!

2 Une bonne distance de lecture (au moins 30 à 40 cm)



La lecture ou le travail sur écran de trop près provoque une accommodation excessive, c'est-à-dire un travail de mise au point trop important, qui peut participer à l'apparition ou à l'augmentation de la myopie. La distance minimale entre la tablette ou le livre devrait être de 30 à 40 cm, ce qui correspond à la distance entre l'œil et le coude plié.

3 Des pauses régulières avec la « règle des 20 »



La lecture et le travail à l'écran prolongés favorisent la myopie et augmentent la fatigue visuelle. Effectuez des pauses fréquentes, par exemple selon la « règle des 20 » : chaque 20 minutes, regardez par la fenêtre à plus de 20 mètres pendant 20 secondes.