

# MYOPIA MOMENT

## CONSEILS LIÉS AU MODE DE VIE

Ce document sur la myopie donne un bref aperçu de trois facteurs liés au mode de vie à inclure dans les conversations avec les enfants et leurs parents sur la prise en charge de la myopie.

Veuillez vous reporter aux références sources pour obtenir plus de détails.

### TEMPS PASSÉ À L'EXTÉRIEUR : DEUX HEURES À L'EXTÉRIEUR PAR JOUR

#### Ce que nous savons :

Des études ont montré que le temps passé à l'extérieur peut permettre de prévenir ou retarder l'apparition de la myopie ou bien arrêter ou ralentir sa progression.

#### Pourquoi ?

Alors que les recherches sur le sujet se poursuivent, des facteurs tels que la nature 3D et la lumière vive associées au temps passé à l'extérieur ont un effet positif sur le développement et la progression de la myopie.

#### Que recommander ?

- Mentionnez que plus l'on passe de temps à l'extérieur, plus c'est efficace.
- Suggérez un minimum de 2 heures par jour d'activité de plein air à n'importe quel moment de la journée, y compris pendant les heures d'école.

- Filbin DJ. The complex interactions of retinal, optical and environmental factors in myopia aetiology. *Prog Retin Eye Res* 2012;31:627-660.
- Ng J. Does sunlight (bright light) explain the protective effects of outdoor activity against myopia? *Ophthalmol Physiol Opt* 2013;33:368-372.
- Ramanani DV et al. A review of environmental risk factors for myopia during early life, childhood and adolescence. *Clin Exp Optom* 2015;98:497-506.
- Wolfson JK et al. IPE - Myopia Control Reports Overview and Introduction. *Invest Ophthalmol Vis Sci* 2019;60(2):M69.
- Wu FC et al. Increased Time Outdoors is Followed by Reversal of the Long-Term Trend to Reduced Visual Acuity in Taiwan Primary School Students. *Ophthalmology* 2012;121(7):1462-1469.

### FRÉQUENCE DES EXAMENS DE LA VUE : DEUX EXAMENS PAR AN (POUR LES ENFANTS À RISQUE)

#### Ce que nous savons :

Il est important de proposer des examens de la vue complets aux enfants dès le plus jeune âge pour retarder l'apparition ou ralentir la progression de la myopie. Les signes d'apparition de la myopie peuvent déjà être évidents chez les enfants de 4 ans.

**Pourquoi ?** Plus les modifications du comportement et les interventions optiques sont mises en place tôt, plus leur impact est significatif.

#### Que recommander ?

- Encouragez les enfants d'âge préscolaire à se présenter pour un examen complet de la vue.
- Suivi : Examens annuels ou bi-annuels pour les enfants particulièrement à risque.

- Breslin, KMH. A Prospective Study of Spherical Refractive Error and Ocular Components among Northern Irish Schoolchildren (The NICEP Study). 10/15 July 2013. Vol 54. 484E-485D.
- Gifford KL, et al. IPE - Clinical Management Guidelines Report. *Invest Ophthalmol Vis Sci* 2019;60(3):M184-M203.

### DEUX HEURES MAXIMUM DE TEMPS PASSÉ DEVANT UN APPAREIL ET DE TRAVAIL DE PRÈS

#### Ce que nous savons :

Certaines études ont trouvé un lien entre le temps passé devant un écran ou le travail de près et l'apparition de la myopie.

#### Pourquoi ?

Des recherches supplémentaires sont nécessaires pour comprendre pourquoi trop de temps passé devant les écrans et à un travail de près peut avoir une incidence sur la myopie. En outre, les ophtalmologistes ont signalé des taux de myopie plus élevés pendant la pandémie de COVID-19, car davantage d'enfants ont augmenté leur temps d'écran en raison du travail scolaire à distance.

#### Que recommander ?

Encouragez les patients à suivre la règle des 20:20 : pour 20 minutes passées à regarder un écran, faites une pause en regardant quelque chose d'éloigné pendant 20 secondes.

- Wildsoet CF et al. IPE - Interventions Myopia Institute: Interventions for Controlling Myopia Onset and Progression Report. *Invest Ophthalmol Vis Sci* 2019;60(2):M506-M517.
- Wolfsohn JS et al (2019). Myopia Control Overview and Introduction. *International Myopia Institute*.
- Xiang S et al. Time spent in outdoor activities in relation to myopia prevention and control: a meta-analysis and systematic review. *Acta Ophthalmol* 2017;95:551-566.