

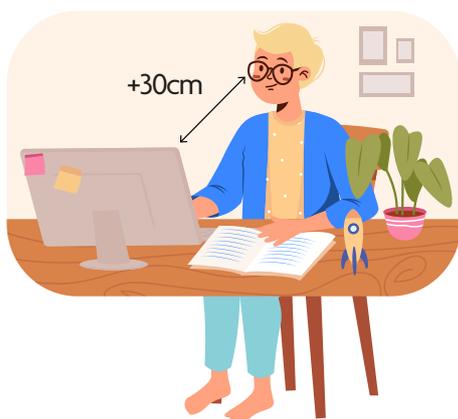
Prévenir la myopie

La myopie est une atteinte oculaire qui se développe pendant l'enfance. Elle devient de plus en plus courante dans le monde. Cela est principalement dû à une diminution d'exposition à la lumière du jour et à une utilisation excessive des écrans.

Une personne atteinte de myopie ne voit pas bien de loin sans lunettes. Plus la myopie est élevée, plus le risque de maladie oculaire à l'âge adulte est important. Cela s'explique par le fait qu'un œil myope devient trop long.

Prévention

Chaque jour est un jour 'dehors'. La lumière du jour est le facteur de protection le plus puissant contre la myopie. La lumière du jour libère des substances qui ralentissent la croissance de l'œil. Il est recommandé d'être dehors au moins 2 heures par jour dès le plus jeune âge. Marcher, jouer, faire du sport...



Regarder de près pendant une longue période peut accélérer la croissance de l'œil, provoquant une myopie. Pour tous les enfants, limitez autant que possible votre temps sur l'écran. L'Organisation Mondiale de la Santé déconseille fortement aux enfants de moins de 2 ans de regarder un écran. Tenez l'écran ou le livre à plus de 30 cm de vos yeux. Faites une courte pause toutes les 15 à 20 minutes.

20 - 20 - 2

Après avoir regardé de près pendant **20 min**, faites une pause de **20 sec** et regardez au loin, et restez dehors **2 hr par jour!**