

Quelles solutions pour lutter contre la myopie ?

Alors que 50 % de la population pourrait être atteinte de myopie d'ici 2050, de plus en plus de solutions permettent de retrouver une bonne vue. Laurent Leininger, chirurgien ophtalmologiste à l'Institut Sourdirille-Atlantique de Nantes, nous les détaille.

Clémence Ballandras

● Si l'hérédité explique en grande partie les cas de myopie, l'usage des écrans fait exploser le nombre de personnes atteintes de ce trouble de la vision de loin. En cause, « l'effort de mise au point qui est fait lorsqu'on regarde les écrans, modifiant les paramètres de l'œil et engendrant ainsi de la myopie », analyse le Dr Laurent Leininger, chirurgien ophtalmologiste à l'Institut Sourdirille-Atlantique de Nantes. Heureusement pour nos yeux, plusieurs solutions permettent de freiner voire de supprimer la myopie.

Lunettes, lentilles et collyres

« La première chose à faire pour lutter contre la myopie, c'est de limiter l'usage des écrans », explique Laurent Leininger. « Surtout, il faut éviter que les enfants soient collés aux écrans, il faut respecter une certaine distance. Car plus on est près



Un bilan préopératoire est nécessaire avant la chirurgie réfractive, afin de vérifier les contre-indications. Depositphotos

de l'écran, plus on va augmenter la myopie », observe le chirurgien. Et une fois que la myopie se manifeste, « en général à l'école, quand l'élève se rend compte qu'il ne peut plus voir le tableau », l'évolution se poursuit « en moyenne sur dix, voire quinze ans ».

Alors, plusieurs solutions permettent de freiner le problème. C'est notamment le cas de verres spéciaux, développés depuis peu, qui empêchent la progression de la myopie. « Mais cela ne permet pas de freiner à 100 % le trouble. En moyenne, on est plus autour de 35 à 45 % », explique le spécialiste. À savoir que ces verres ne sont pas plus pris en charge par la Sécurité sociale que des verres classiques. Autre méthode, celle de l'orthokératologie, qui « consiste à porter des lentilles de contact particulières, uniquement la nuit ». Au réveil, la myo-

pie disparaît comme par magie. « Mais dès qu'on ne met plus les lentilles, la myopie reprend : elle n'est pas supprimée », avertit Laurent Leininger. « L'autre problème, c'est qu'il est très difficile, voire impossible de faire porter des lentilles aux jeunes

« La première chose à faire pour lutter contre la myopie, c'est de limiter l'usage des écrans. »

enfants ». Un collyre offre aussi de bons résultats, « mais il est peu utilisé car il dilate les pupilles, et ce n'est donc pas pratique d'utilisation ».

Enfin, pour ceux qui souhaitent se débarrasser définitivement

de la myopie, la chirurgie réfractive est une possibilité. « Il s'agit de modifier la courbure de la cornée à l'aide d'un laser pour supprimer la myopie », explique l'ophtalmologiste. « Pour être opéré, il faut que le patient soit majeur, qu'il ait une myopie stabilisée depuis deux ou trois ans, et qu'il ne présente aucune contre-indication. »

Peu de risques

Pour ceux qui pourraient avoir quelques craintes, « l'intervention est en fait peu risquée, les résultats sont très performants », assure Laurent Leininger. « 95 à 98 % des patients récupèrent une vision sans correction. Et même si le résultat n'est pas à la hauteur de ce qu'on souhaitait initialement, il est possible de réaliser des retouches. » Toutefois, seules les mutuelles prennent en charge une partie de l'opération.

Le glaucome, première cause de cécité dans le monde

● Avec plus de 78 millions de personnes atteintes dans le monde, et plus d'un million en France, le glaucome est la première cause de cécité absolue dans le monde. Alors, comme chaque année, la Semaine mondiale du glaucome, qui se déroule du 6 au 12 mars, tente de sensibiliser la population sur cette pathologie oculaire grave. Cette sensibilisation est d'autant plus nécessaire que 50 % des person-

nes touchées par le glaucome ignorent en être atteints, puisque la maladie est totalement asymptomatique à ses débuts.

Cette pathologie est généralement liée à une augmentation de la pression à l'intérieur de l'œil, conduisant à des lésions du nerf optique, celui qui transporte les images jusqu'au cerveau. Progressivement, le glaucome agit sur la vision, d'abord sur les côtés, et conduit éventuellement à la cécité, si les lésions s'aggravent. L'hérédité, la myopie, l'augmentation de la pression intraoculaire et l'âge sont des facteurs de risque du glaucome. L'Union nationale des aveugles et déficients visuels organise des campagnes de dépistage gratuit pour les plus de 40 ans. Une fois détecté, le glaucome peut être traité à l'aide de collyres, d'une opération laser ou d'un traitement chirurgical.



Depositphotos

Boire trop de sodas peut nuire gravement au foie



Ernesto Rodriguez/Pixabay

● En France, plus de 200 000 personnes souffrent de la stéatohépatite non alcoolique, aussi connue sous l'acronyme « NASH » (pour « non-alcoholic steatohepatitis »). Cette maladie est caractérisée par un excès de graisse à l'intérieur du foie, qui s'accompagne d'une inflammation de l'organe hépatique. Elle est d'autant plus pernicieuse qu'elle est silencieuse : elle ne présente pas de symptômes particuliers et il est impossible de la détecter avec une simple analyse sanguine. Seule une biopsie du foie permet

d'établir le diagnostic. C'est pourquoi la maladie n'est souvent diagnostiquée que sur le tard.

La NASH est parfois appelée la maladie du soda ou du foie gras, ces deux appellations résumant assez bien les facteurs de risque : l'obésité abdominale ; un taux de lipides dans le sang trop élevé. Une alimentation trop riche en graisse et en sucre (notamment une consommation excessive de sodas) est aussi un facteur de risque aggravant, de même que la sédentarité. Près d'un Français sur cinq (18,2 % d'après l'Inserm) présente un excès de graisse dans le foie.

À l'heure actuelle, les principales méthodes permettant d'enrayer l'évolution de la pathologie sont des mesures d'hygiène de vie (bouger, perte de poids si nécessaire, meilleure alimentation et consommation modérée d'alcool).

CANCER DES ADOS ET JEUNES ADULTES ● Mobilisation



« Une Jonquille Contre le Cancer », la campagne nationale de mobilisation et d'appel aux dons de l'Institut Curie démarre ce mardi et ce, jusqu'au 27 mars. Cette édition sera dédiée aux cancers des adolescents et jeunes adultes (AJA). Chaque année, ce sont près de 2 500 nouveaux patients, âgés de 15 à 24 ans, en France, qui ont besoin d'une prise en charge et de traitements spécifiques. Où en est la recherche sur ces cancers rares ? Quelles innovations pour guérir plus et mieux ? Quels sont les besoins spécifiques des adolescents et des jeunes adultes ?

Les rendez-vous du 15 au 19 mars 2022, une vente solidaire de jonquilles et de produits dérivés se tiendra place du Panthéon, à Paris et partout en France des événements solidaires auront lieu...

Du mardi 15 au dimanche 27 mars, challenge connecté « La Course de la Jonquille Contre le Cancer ». Durant cette course, l'énergie se transforme en don, avec un 1 € reversé à l'Institut Curie pour chaque kilomètre parcouru. Le défi à relever : dépasser les 170 000 km parcourus lors de l'édition 2021 !

HYPERSENSIBILITÉ ● Des ressentis démultipliés

L'hypersensibilité est une hyperémotivité, c'est-à-dire une réaction excessive à des stimulus (perçus par les cinq sens, émotionnels, intuitifs et intellectuels) qui, la plupart de temps n'entraînent pas de réaction.

Chez les hypersensibles, les ressentis sont démultipliés. Il existe des hypersensibilités ciblées : uniquement face à la lumière, face à un contact ou à des odeurs, par exemple. Certaines sont étroitement liées au stress. Pour détecter une hypersensibilité, les professionnels évaluent les réactions des cinq sens en questionnant sur la capacité à supporter certaines images, certains sons ou contacts... Au-delà de trois éléments insupportables, on parle d'hypersensibilité, qui généralement provient d'un choc émotionnel vécu pendant l'enfance, voire in utero.

Une origine génétique est aussi évoquée. Dans ce cas, l'éducation peut jouer un rôle : un enfant génétiquement prédisposé pourrait ne pas développer ce trait de caractère s'il grandit dans un environnement rassurant, dans le cercle familial comme à l'école.