

Je suis myope

Le site du Docteur Sonia JAIME LEMAIRE

Adresse du site : www.docvadis.fr/sonia-jaimelemaire

 Validé par
le Comité Scientifique Ophtalmologie

La myopie est un trouble de la vision lié le plus souvent à un œil trop long.

Qu'est-ce que la myopie ?

Votre trouble de la vision, appelé myopie, se traduit par une bonne vision de près, mais une mauvaise vision de loin.

Myope : vous voyez flou de loin et bien de près

Ce défaut s'explique par le fait que votre œil est « trop long ». En effet, un œil myope dépasse en général la norme (23 mm de long). La distance qui sépare votre cornée de votre rétine est alors trop grande. En conséquence, l'image d'un objet éloigné traverse votre cristallin, sorte de lentille à deux faces, et se projette non pas sur la rétine, mais en avant de celle-ci (voir schéma). Ce que reçoit votre rétine n'est qu'une réflexion diffuse de l'image. L'objet éloigné est donc perçu flou par la rétine qui transmet cette image floue à votre cerveau.

Votre œil est trop long. L'image d'un arbre éloigné se projette en avant de la rétine. L'arbre est flou.

□

□

La myopie est-elle héréditaire ?

Votre trouble de la vision est principalement dû à vos gènes. Il y a des familles de myopes, avec parfois un saut de génération.

Mais la génétique ne fait pas tout. D'autres facteurs en cause sont discutés :

- Des facteurs environnementaux : le travail sur écran, le travail scolaire, le nombre d'années de travail sollicitant la vision de près (écran d'ordinateur, lecture, travail de précision...).
- Le facteur racial : les personnes asiatiques seraient plus concernées par la myopie.

Comment va évoluer ma myopie ?

La myopie apparaît en général dès l'enfance, vers 6-8 ans, et évolue jusqu'à 20-25 ans. Ensuite, elle se stabilise.

Le port régulier des lunettes ne fera pas disparaître la myopie, mais il permettra d'avoir une bonne vision avec la correction.

Il existe une autre forme de myopie, plus rare, la « myopie maladie » ou « myopie forte ». Elle s'aggrave, pour sa part, tout au long de la vie. Dans ce cas, l'œil continue de s'allonger toute la vie, ce qui peut provoquer de nombreuses complications : rétine distendue, décollement de la rétine...

Comment évaluer ma myopie ?

Il est possible d'évaluer l'importance de votre trouble de la vision à la fois en évaluant votre acuité visuelle et en déterminant la correction nécessaire pour revenir à une vision normale.

La correction de votre myopie est établie avec des lunettes d'essai

Lorsqu'on évalue la correction nécessaire, on parle alors en « dioptries ». Le nombre de dioptries correspond à la puissance d'un verre correcteur nécessaire pour rétablir une bonne vision.

Lorsqu'on évalue l'acuité visuelle, on parle en « dixièmes ». Elle s'évalue en appréciant la capacité à lire des lettres de plus en plus petites, situées à 5 mètres de l'œil. Plus les lettres lues sont petites, plus les « dixièmes » augmentent.

On peut schématiquement relier ces deux techniques d'évaluation par la correspondance suivante :

- Pour une myopie de - 0.5 dioptries, la vision est de 5 à 7/10.
- Pour une myopie de - 1.50 dioptries, la vision est de 2 à 4/10.
- Pour une myopie de - 2.50 dioptries, la vision est de 1/10.
- Pour une myopie de - 3.00 dioptries, la vision est inférieure à 1/10.

- Pour une myopie de - 6.00 dioptries, la vision est inférieure à 1/20.

□

Comment peut-on corriger ma myopie ?

La correction de votre myopie a pour but de modifier le trajet de l'image pour qu'elle converge vers la rétine.

Différentes solutions peuvent vous être proposées :

- Soit la correction est obtenue par le port de lunettes avec un verre concave ou de lentilles de contact pour repousser l'image sur la rétine.
- Soit la correction est obtenue en modifiant la courbure de votre cornée par une opération réalisée à l'aide d'un laser.

En l'absence de problèmes particuliers, si vous êtes myope, vous devez faire contrôler votre vue tous les ans. Comme votre œil est plus gros que la normale, il est aussi plus fragile.