Protocole avancé de prise en charge de la myopie

CHEZ L'ENFANT ET L'ADOLESCENT — MISE À JOUR 2027

Jacques Bijon, Aurore Muselier-Mathieu, Georges Caputo, Gilles Martin, Pauline Beaujeux, Elise Philippakis, Fiammetta Catania, Sophie Bonnin, Aude Couturier, Thibaut Chapron
Institut Français de Myopie, Hôpital Fondation Adolphe de Rothschild, 44 av. Mathurin Moreau, 75019 Paris

1 PRÉVENTION

Augmenter le temps passé à l'extérieur

Objectif	Au moins **2 h par jour** au total, en continu ou en plusieurs sessions

Réduire le travail en vision de près

Règle 20-20-20	Toutes les 20 min, regarder à plus de 6 mètres (20 pieds) pendant au moins 20 secondes

Maintenir une distance de lecture adaptée

Distance	Au moins **30 à 40 cm** des yeux
Repère	Environ la longueur de l'avant-bras de l'enfant, du coude au poignet

Optimiser l'éclairage

Éclairage	Privilégier un éclairage naturel pour les tâches de près

Limiter le temps d'écran (non éducationnel)

0–5 ans	Fortement déconseillé
6–10 ans	Sessions limitées à 15 min consécutives. Exposition totale **< 1 h/j**. Ne doit pas perturber le sommeil, l'activité physique ni les interactions sociales
> 10 ans	Exposition totale **< 2 h/j**. Ne doit pas interférer avec le sommeil, la scolarité ni la santé physique

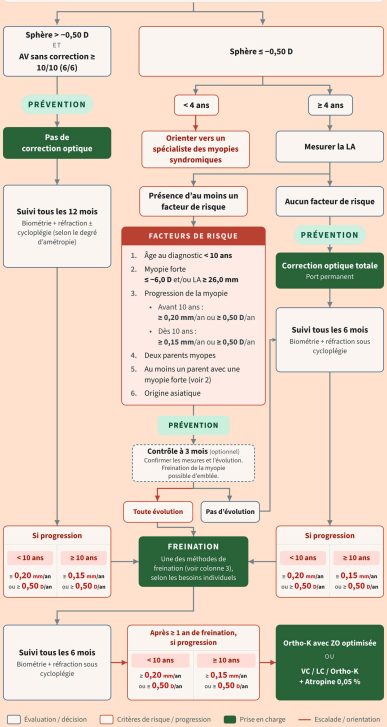
Améliorer l'hygiène du sommeil (durée, qualité, régularité)

0–3 mois	14–17 h/j (sieste incluse)
4–11 mois	12–16 h/j (sieste incluse)
1–2 ans	11–14 h/j (sieste incluse)
3–5 ans	10–13 h/j (sieste incluse)
6–12 ans	9–12 h/j (sieste incluse)
13–18 ans	8–10 h/j (sieste incluse)

2 DIAGNOSTIC & PRISE EN CHARGE

Réfraction sous cycloplégie (précision diagnostique)

Cyclopentolate	**< 1 an : contre-indiqué** **≥ 1 an : 0,5 %** une goutte 45 min et 40 min avant l'examen
Atropine si iris foncé ou cycloplégie insuffisante	**< 3 ans : 0,5 %** **1 fois/j** pendant les 5 jours précédant la visite + 1 goutte le matin de la visite **≥ 3 ans : 0,5 %** **2 fois/j** pendant les 5 jours précédant la visite + 1 goutte le matin de la visite



3 FREINATION

Verres à segments défocalisés

Type	Trois technologies recommandées **Première intention :** • **DIMS** — MiYOSMART® (Hoya) • **HALT** — Stellest® (Essilor) **Seconde intention :** • **CARE** — MyoCare®, MyoCare® S (Zeiss) Nouvelles générations — données insuffisantes à ce jour : MiYOSMART iQ® (Hoya), Stellest® 2.0 (Essilor)
Indication	**Puissance négative max (S + C) / C max :** • MiYOSMART® (Hoya) : −13,00 D / −4,00 D • Stellest® (Essilor) : −12,00 D / −4,00 D • MyoCare® (Zeiss) : −9,00 D / −6,00 D
Âge	4 à 20 ans, voire plus
Durée	Le plus longtemps possible. Arrêt envisageable si la myopie est stable depuis 2 ans
Remarques	Port permanent ; à défaut, **au moins 12 h/j**. Vérifier la conformité des verres après livraison (cf. schéma ci-dessous)



Atropine (0,01 %, 0,025 %, 0,05 %)

Indication	Pas de limite réfractive
Contre-indications	Allergies, pathologie cardiovasculaire, épilepsie, trisomie 21
Âge	4 à 17 ans
Posologie	**Première intention :** • **0,05 %** , une goutte le soir au coucher **Seconde intention :** en cas d'effets indésirables intolérables après 1 mois (photophobie, flou de près, conjonctivite allergique / irritation oculaire), passer à : • **0,025 %** ou **0,01 %** , une goutte le soir au coucher, selon la tolérance
Durée	Le plus longtemps possible. Arrêt envisageable si la myopie est stable depuis 2 ans. **Pas d'arrêt brutal** (risque de rebond) : sevrage progressif

Lentilles défocalisantes & Ortho-K

	Ortho-K	LC souples défocalisantes	LC rigides
S max	−7,0 D	−10,0 D (journalières)* −15,0 D (30/90 jours)	−40,0 D
Âge	Dès 8 ans		
Sport	Adapté		
Natation	Adapté**	**Non adapté**	

* Lentilles journalières : meilleure tolérance
** Après la baignade : **attendre 2 h avant la repose**

Abréviations — AV : acuité visuelle, C : cylindre, CARE : cylindrical annular refractive elements, D : dioptries, DIMS : defocus incorporated multiple segments, h : heures, HALT : highly aspherical lenslet target, j : jour, LA : longueur axiale, LC : lentilles de contact, min : minutes, Ortho-K : orthokératologie, S : sphère, VC : verres correcteurs, ZO : zone optique