

Va jouer dehors ! Tu protégeras ta... vue !

[18 avril 2016 - 10h35] mis à jour le [18 avril 2016 - 10h39]



C'est bien connu, les enfants doivent prendre l'air ! A l'extérieur, ils trouvent en effet l'espace nécessaire pour se dépenser, ce qui constitue un bon point pour leur os, leurs articulations et encore leur cœur. Mais pas seulement. Jouer dehors est aussi bon pour les... yeux !

C'est en effet ce qu'a [confirmé](#) le Pr Scott Read de la *School of Optometry and Vision Science* (Kelvin Grove – Queensland) lors d'un congrès national rassemblant des ophtalmologistes. « Dites à vos jeunes patients de jouer dehors », leur a-t-il lancé.

Et pour cause, citant différentes études réalisées sur le sujet, il semblerait que le fait d'être « exposé moins d'une heure par jour à la lumière extérieure constitue un puissant facteur de risque de myopie ». Il ajoute que contrairement à ce que l'on peut penser, « ce n'est pas le fait de passer beaucoup de temps devant les écrans qui augmente ce risque. Il s'agit surtout d'un manque de lumière naturelle ». Sa recommandation vise aussi les jeunes patients myopes. Plus ils prendront l'air au cours de la journée, moins leur maladie progressera.

En France, l'Association nationale pour l'Amélioration de la Vue ([Asnav](#)) rappelle que « la myopie est un trouble de la vision qui se propage fortement. Touchant deux fois plus de personnes en Europe qu'il y a 40 ans, elle concernerait en 2015, un jeune sur quatre âgés de 16 à 24 ans », dans notre pays.

Source: Queensland University of Technology, 6 avril 2016 – Asnav, site consulté le 11 avril 2016

Rubriques: A la une