

Les enfants de 7 à 11 ans qui font des activités en plein air lors des récréations scolaires courent un risque réduit de souffrir de myopie ou d'aggraver une myopie existante

Date de publication : 2016-11-03

Source

Wu PC et coll. (2013) **Outdoor activity during class recess reduces myopia onset and progression in school children.** *Ophthalmology* 120(5):1080-5.

Depuis quelques années, on remarque une forte augmentation des cas de myopie. On parle même d'épidémie : le nombre de myopes aurait doublé depuis 20 ans, et ils sont diagnostiqués de plus en plus jeunes. Plusieurs études associent cette augmentation au temps passé devant les écrans (ordinateur, tablette, téléphone, télévision, etc.).

Les chercheurs de cette étude ont voulu savoir si la pratique régulière d'activités en plein air pouvait permettre de réduire le risque d'apparition ou d'aggravation de la myopie chez les enfants. Ils ont donc suivi 571 jeunes de 7 à 11 ans durant un an : 333 devaient systématiquement participer à des activités en plein air lors de chaque récréation, tandis que les 238 autres devaient ne rien changer à leurs habitudes (groupe témoin).

Résultats

À la fin de l'année d'observation, on a noté, chez les enfants ayant toujours « joué dehors » lors des récréations, une augmentation de cas de myopie de 8,41 % et une aggravation des cas existants de 0,25 de dioptrie, comparativement à 17,65 % de nouveaux cas et à une aggravation de 0,38 de dioptrie chez les élèves du groupe témoin.

Outre les activités en plein air lors des récréations scolaires, aucun autre élément n'a pu expliquer ces différences. Cette étude indique donc que, pour les enfants de 7 à 11 ans, faire régulièrement des activités en plein air peut significativement réduire l'aggravation de la myopie, et surtout diminuer l'apparition de nouveaux cas. Les établissements d'enseignement ont donc tout intérêt à instaurer des programmes pour encourager les écoliers à pratiquer des activités physiques extérieures.

Xavier Bonacorsi et Guy Thibault