# Contre la myopie, faites jouer vos enfants dehors

Compte Test - 2012-08-08 21:26:00 - Vu sur pharmacie.ma

Selon une récente étude britannique, les enfants qui passent du temps en extérieur sont mieux protégés contre la myopie, et c'est la lumière naturelle qui en serait la cause.

Le Dr Jeremy Guggenheim et ses collègues de la Bristol's School of Social and Community Medicine et de l'université de Cardiff ont suivi les tests visuels de 7000 garçons et filles, de leurs 7 ans jusqu'à leurs 15 ans. Les parents ont indiqué aux chercheurs le nombre d'heures hebdomadaires passées à l'extérieur par leurs bambins entre 8 et 9 ans, une période importante puisque c'est l'âge où se déclare généralement la myopie. À leurs 11 ans, les enfants ont également porté un accéléromètre pendant une semaine afin de mesurer leur activité physique.

Résultat de cette étude parue dans la revue Investigative Ophthalmology & Visual Science: les enfants qui ont le plus joué dehors (trois heures par jour au moins en été, une heure ou plus en hiver) étaient moins nombreux à être myopes à 15 ans que ceux ayant passé plus de temps à l'intérieur, et ce indépendamment de leur degré d'activité physique pendant ces temps de jeu en dehors de la maison.

Comme les chercheurs l'expliquent, la lumière du jour serait à l'origine de cet effet protecteur grâce à la stimulation de la production de dopamine au niveau de la rétine, nécessaire au bon développement de la vision chez les enfants. Ces résultats confirment d'ailleurs ceux de précédentes recherches, l'une d'elles ayant même établi un risque de myopie minoré de 2% pour chaque heure de jeu en plein air par