Ce livret t'est offert par Écouter Voir en partenariat avec

J'AIME LIRE

INCLUS ! des jeux, défis et une BD d'Ariol

Tout savoir sur la myopie avec ARIOL



D'après la création d'Emmanuel Guibert et de Marc Boutavant © Bayard SA, 2001

Un héros Bayard Jeunesse x ÉCOUTER VOIR
OPTIQUE & AUDITION MUTUALISTES

De plus en plus d'enfants sont MYOPES



Lorsqu'on est myope, les objets éloignés apparaissent flous. La myopie est parfois transmise aux enfants par un de leurs parents, on dit qu'elle est **héréditaire**. Mais d'autres facteurs peuvent **favoriser son apparition ou l'aggraver**, comme lire ou regarder des écrans pendant longtemps sans faire de pauses, ou bien ne pas passer assez de temps dehors, à la lumière du jour.

La myopie est aujourd'hui le trouble de la vision le plus répandu dans le monde. Certains spécialistes parlent d'une véritable « épidémie » tant le nombre de personnes myopes augmente, notamment chez les enfants. Les scientifiques pensent qu'en 2050, 1 personne sur 2 pourrait être myope.

Un peu plus qu'un simple besoin de lunettes

On pense souvent que si l'on est myope, il suffit de porter des lunettes. Mais ce n'est pas si simple ! Si elle s'aggrave beaucoup, elle peut abîmer les yeux pour toute la vie. Chez Écouter Voir, l'enseigne d'optique et d'audition mutualiste, nous sommes convaincus qu'il est essentiel de repérer la myopie le plus tôt possible et d'accompagner les familles en les conseillant pour protéger au mieux les yeux des enfants.

TES YEUX SONT PRÉCIEUX

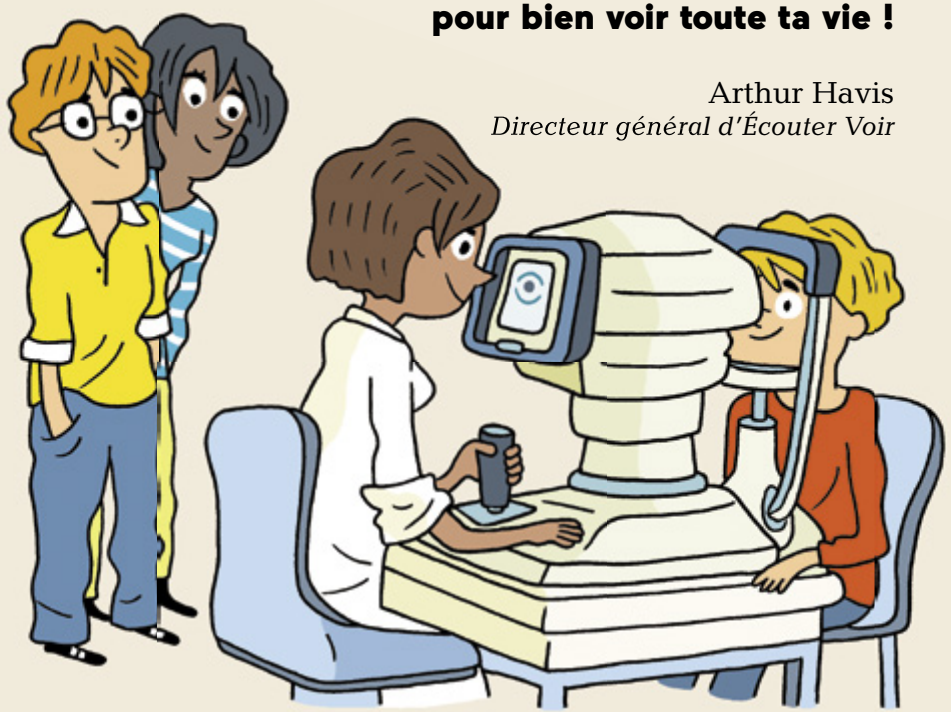
Lire une histoire, repérer un détail caché dans une image, observer un oiseau dans le ciel ou jouer avec tes amis dans le parc... **Tes yeux t'aident chaque jour à découvrir, à apprendre et à grandir.** C'est pourquoi nos opticiens t'expliquent, ainsi qu'à tes parents, comment bien prendre soin de ta vue.

Une SURPRISE pour toi !

Parce que bien voir est essentiel, nous sommes heureux de t'offrir cette édition spéciale du **magazine *J'aime Lire*** et de partager avec toi et **Ariol**, notre héros à lunettes préféré, ce moment de lecture et de découverte. Tu y trouveras aussi de bons conseils pour protéger ta vue.

Prends soin de tes yeux aujourd'hui pour bien voir toute ta vie !

Arthur Havis
Directeur général d'Écouter Voir



ARIOL

Merci BISBILLE

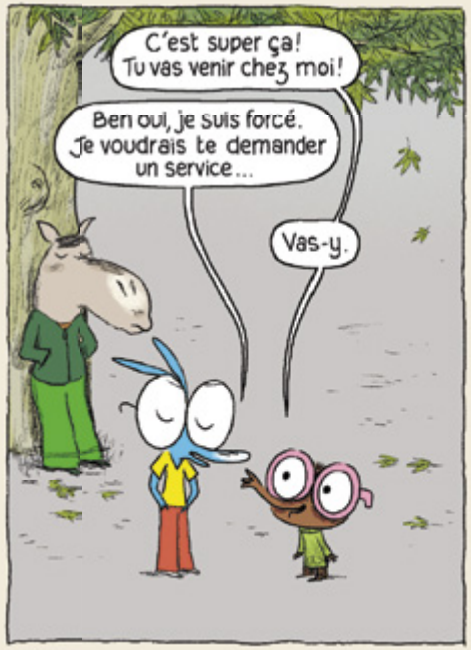


D'après la création d'Emmanuel Guibert et de Marc Boutavant © Bayard SA, 2001







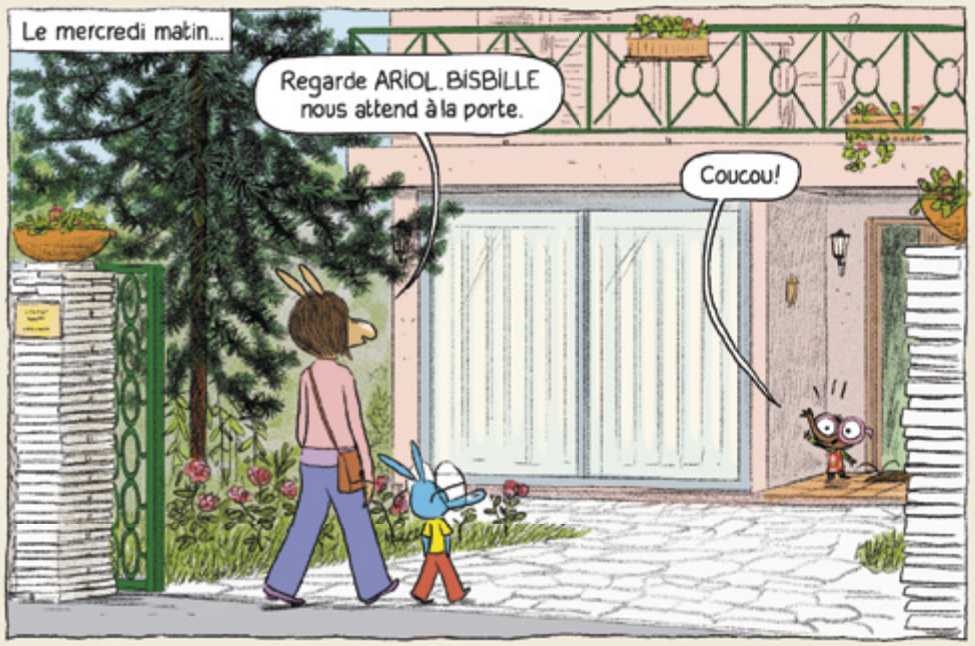



Ton père, chaque fois que je vais le voir, il m'enlève mes lunettes et il m'oblige à lire des lettres sur le mur.
Il fait ça à tout le monde. C'est pour contrôler ta vue.
Moi, ça m'embête.


Les lettres, au début, elles sont grosses et j'arrive à les lire. Mais après, elles deviennent toutes petites et j'y vois plus rien.
C'est parce que tu es myope, comme moi. C'est pas grave.


J'aime pas quand j'arrive pas à lire. J'ai honte.
Mais t'es fou ! Faut pas !
Et ton père, il m'impressionne. Il est sévère.


Non. Il n'est pas sévère. C'est juste qu'il est timide et un peu dans la lune.
S'il te plaît, BISBILLE. Les petites lettres, mercredi matin, tu pourras me les souffler ?


Le mercredi matin...
Regarde ARIOL. BISBILLE nous attend à la porte.
Coucou !


Bonjour BISBILLE. Tu t'es fait toute belle, dis-moi.
Bonjour madame. Bonjour ARIOL.
Salut BISBILLE.


C'est gentil de nous accueillir comme ça.
Passez dans la salle d'attente. Je vous ai préparé du jus d'orange et des petits biscuits.


Tenez, servez-vous.
OOOH ! Mais c'est adorable ! Il ne fallait pas te donner tout ce mal.
CROUNCH.


Ne mets pas de miettes partout, ARIOL.
Je mets pas de miettes.
Ce n'est rien. Je balaierai.


Ton papa est d'accord pour qu'on mange dans la salle d'attente ? Il est au courant ?
Euh... oui, oui. Aucun problème.
GLUPS.


BISBILLE ! QU'EST-CE QUE TU FABRIQUES ?
Hein ?


Qui t'a permis de porter de la nourriture ici ? Tu sais bien que c'est défendu !
Mais papa, je...


Bonjour madame. Excusez la petite...
Bonjour docteur CANTHARIDE (CROUNCH). Ne grondez pas BISBILLE. Elle nous reçoit comme une vraie princhèche (CROUNCH CROUNCH).
CROUNCH.


C'est mon ami ARIOL, papa. Tu le connais, il est déjà venu. Il est en classe avec moi.
Ah oui, d'accord. Bonjour ARIOL.
Bonjour Meuchieur (CROUNCH).


Par ci, suivez-moi. Et toi, BISBILLE, rapporte tout ça à la cuisine, s'il te plaît.
Oui papa.


Peu après.
Attaquons les petites lettres. Quand tu n'arrives pas à les lire, tu dis : « Je ne sais pas »
HFEP
TGNR
D M K X
Zut alors ! Où est BISBILLE ? Elle avait promis qu'elle m'aiderait !


G


Un « G » !
Oui. Lettre suivante.


Celle-ci ?
HFEP
TGNR
TOC TOC
D M K X


Misère, je vois tout flou. Impossible de lire.
Un F ? Un X ?
BZZZT !


M
G


Un « M » !
Oui. Lettre suivante.


À la fin de la consultation.
ARIOL va très bien. C'est étrange, mais sa vue a plutôt progressé.
En voilà, une bonne nouvelle !


Merci BISBILLE. T'as été géniale sur ce coup-là.
Tu peux revenir quand tu veux, hein ? Même si tu n'as pas rendez-vous avec mon père.


Dans la chambre de BISBILLE.
Le verre dans lequel ARIOL a bu...
SLURP.
A


SCROUNCH.
Le gâteau dans lequel il a mordu...
A


À demain, à l'école !
À demain !


Elle est vraiment sympa, ta copine BISBILLE.
C'est vrai. T'as vu comme j'ai bien lu ?


Merci BISBILLE. T'es géniale.
A R I O L
FIN

C'est quoi, la MYOPIE ?

La myopie est un trouble de la vue qui te fait voir flou ce qui est loin. Elle commence souvent autour de 6 ans, mais peut aussi apparaître avant ou plus tard, au collège. Elle peut ensuite augmenter chaque année jusqu'au début de l'âge adulte.

En France, 1 personne sur 3 est myope. Mais rassure-toi, les lunettes ou les lentilles de contact (petits disques transparents posés sur les yeux) permettent de très bien voir ! Cependant, quand elle est forte, la myopie peut être un handicap et même provoquer des maladies qui apparaissent plus tard, à l'âge des grands-parents.

Il est donc important de prendre soin de tes yeux et de faire contrôler régulièrement ta vue pour limiter le risque de devenir très myope !

Le sais-tu ?

Le mot « myopie » vient du grec et signifie « œil qui se ferme ». Pourquoi ? Parce que les personnes myopes plissent souvent les yeux pour voir un peu mieux de loin !

Jeu

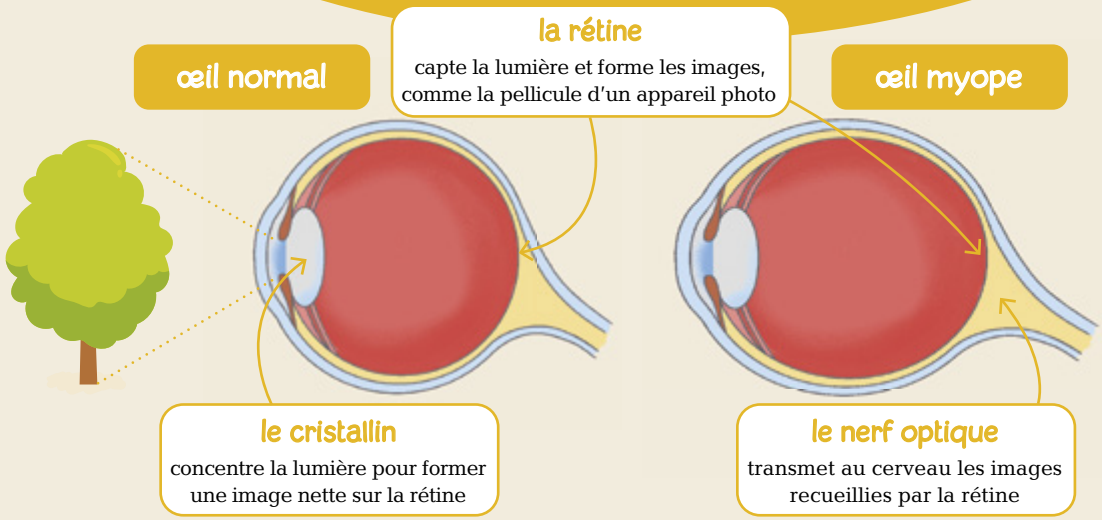
Voici ce que voient ces deux enfants. À ton avis, lequel est myope ?



Solution : l'enfant situé à droite.

UN ŒIL UN PEU DIFFÉRENT

Chez certains enfants, l'œil est un peu trop long, ce qui fait que l'image de ce qui est loin ne tombe pas exactement au bon endroit dans l'œil. Ça rend la vue floue de loin, mais ça ne change pas la vue de près.



Et si toi aussi tu étais MYOPE ?

Parfois, on ne se rend même pas compte que sa vue a changé ! Alors, comment savoir si tu es myope ? Voici quelques indices qui peuvent te mettre la puce à l'oreille :

- Tu plisses souvent les yeux pour voir au loin.
- Tu as du mal à lire ce qui est écrit au tableau, surtout depuis le fond de la classe.
- Tu lis très près de ton livre.
- Tu écris tout petit.
- Tu te rapproches de l'écran ou de la télévision, plus que les autres personnes de ta famille.



Tu t'es reconnu dans au moins une de ces situations ? Parles-en à tes parents.

P'tits trucs pour préserver TES YEUX

De plus en plus d'enfants sont myopes. Si tes parents sont myopes, les risques que tu le sois aussi sont plus importants. Mais souvent l'apparition de la myopie est plutôt liée à tes activités. Heureusement, tu peux adopter de bons réflexes pour prendre soin de tes yeux.

1 Va dehors tous les jours

Joue, fais du sport ou des balades... La lumière naturelle est la meilleure amie de tes yeux.



2 Couche-toi tôt

Eh oui, bien dormir est important, même pour la santé de tes yeux !



3 Fais des pauses quand tu regardes de près

Pense à regarder au loin pendant 20 secondes toutes les 20 minutes.



4 Garde une bonne distance et éclaire-toi

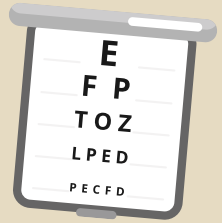
Garde ton livre ou ta tablette à environ 30 cm de tes yeux et installe-toi dans un endroit bien éclairé.



5 Fais vérifier ta vue régulièrement

Cela permet de repérer rapidement une myopie ou un autre problème de vision.

La santé des yeux, C'EST SÉRIEUX !



À ton âge, il est conseillé de faire **vérifier sa vue tous les deux ans** par l'ophtalmologiste. C'est le docteur qui s'occupe de la santé des yeux, on l'appelle aussi plus simplement l'« ophtalmo ». Et toi, as-tu déjà consulté un ophtalmo ?



Tu devras peut-être porter des lunettes et, grâce aux conseils de ton opticien Écouter Voir, tu verras que ce n'est pas compliqué du tout.

Ne t'inquiète pas, cela ne fait pas mal et c'est rapide. Et si tu es myope ou que tu as un autre trouble visuel, l'ophtalmo pourra te conseiller pour bien voir et freiner ta myopie, pour qu'elle reste légère !

Ton opticien pourra aussi t'aider à prendre soin de tes lunettes : resserrer une vis, redresser une branche ou ajuster ta monture. N'hésite pas à passer le voir régulièrement.



Le coin des parents

Plus la myopie est forte, plus le risque de développer certaines maladies de l'œil augmente à l'âge adulte. Une forte myopie (un œil est considéré comme fort myope à partir de – 6 dioptries) peut notamment favoriser des atteintes de la rétine, du nerf optique et entraîner dans les cas les plus graves des cécités. **C'est pourquoi il est important d'agir tôt pour ralentir son évolution.** La freination de la myopie, mise en place avec l'ophtalmologiste, permet de limiter son aggravation et donc de réduire, à long terme, le risque de complications liées à une myopie forte.

Retrouve Ariol et ses amis dans des jeux rigolos !
Cherche, observe, compare… et montre que tu as l'œil !
Alors, prêt à relever le défi ?

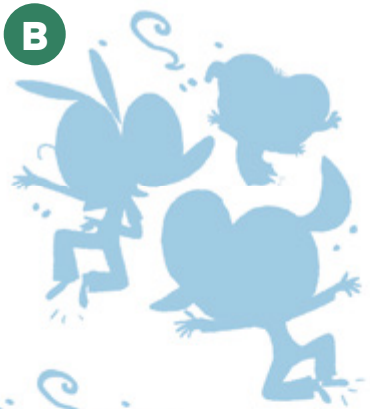
TOUT PAREIL

Ouvre grands les yeux, une seule ombre correspond au modèle.





A



B



C



D



E

Écris ici la réponse

Solution : réponse D.

D'après la création d'Emmanuel Guibert et de Marc Boutavant © Bayard SA, 2001

DIFFÉRENCES

Il y a 7 différences entre ces deux images. Les vois-tu ?





Solution : la brindille devant RAMONO (le cochon), les couleurs du ballon, l'oreille de BITONIO (en bas au milieu), la jambe allongée de TIBURCE (le chat blanc), la position de BISBILLE (derrière l'arbre), la brindille dans l'herbe en bas à droite, la position du cartable bleu à droite.

PERMIS DE COPIER

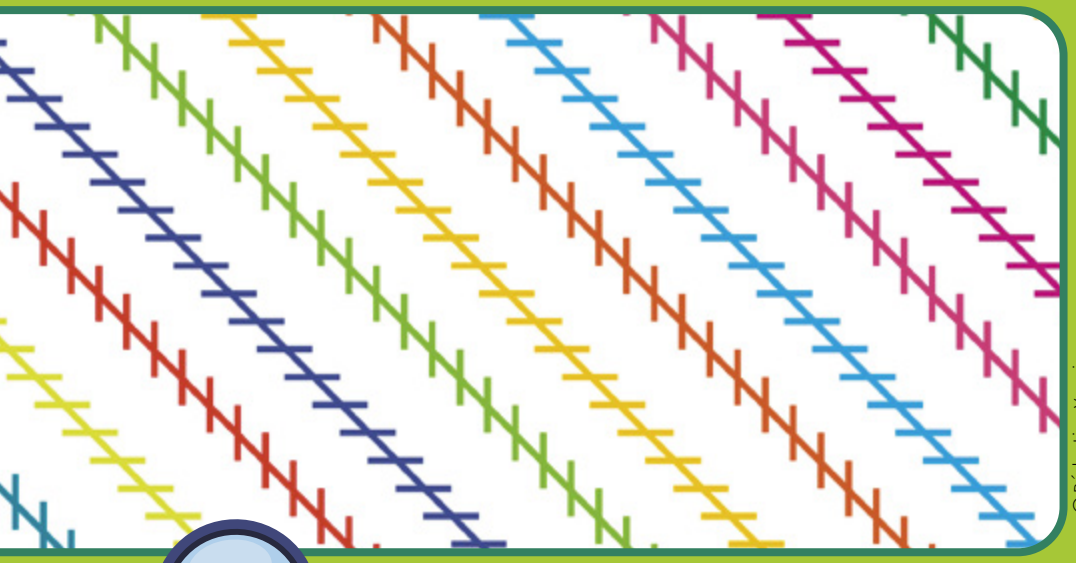
Sers-toi du modèle et de la grille pour dessiner Ariol.



D'après la création d'Emmanuel Guibert et de Marc Boutavant © Bayard SA, 2001

Effets D'OPTIQUE

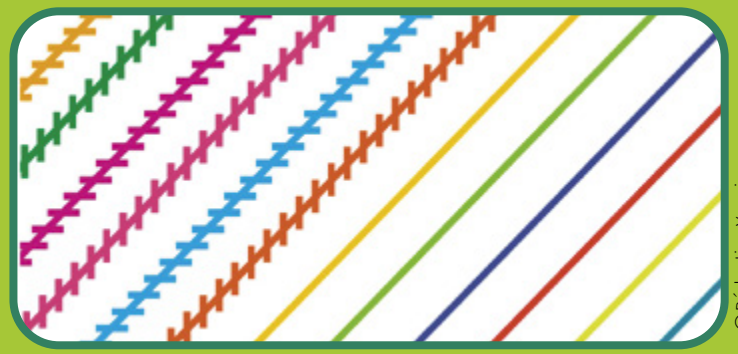
Ce que tu vois peut parfois tromper ton cerveau ! On appelle cela des « effets d'optique ».



© Rédaction Youpi

Les lignes de travers

As-tu l'impression que les lignes rayées vont finir par se croiser ?



© Rédaction Youpi

Sans les petits traits, on voit que les lignes sont penchées de la même façon. On dit qu'elles sont « parallèles ».

Ça BOUGE

L'iris vibrant

Ce dessin est vraiment étrange. On a l'impression qu'il vibre en permanence.

En réalité, le dessin ne bouge pas, ce sont tes yeux qui bougent.

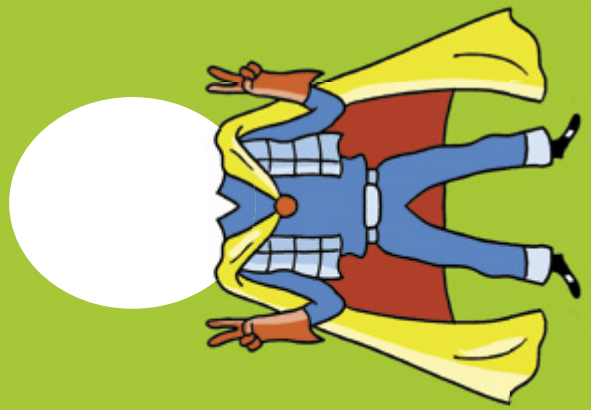


© Objowl - stock.adobe.com

Découpe ton marque-page Ariol :

Ce marque-page appartient à

Colle ta photo d'identité ici ou dessine ta tête



Ce marque-page t'est offert par ÉCOUTER VOIR OPTIQUE & AUDITION MUTUALISTES et J'AIME LIRE

Bayard Jeunesse

ON N'A RIEN INVENTÉ DE MIEUX POUR AIMER LIRE !



Illustration : Éric Gasté

J'aime lire, chaque mois chez toi

www.bayard-jeunesse.com

à partir de 5,20 € par mois*

+ PLEIN DE SURPRISES TOUTE L'ANNÉE

* tarif annuel mensualisé

Livret réalisé par Bayard Média Développement en partenariat avec *J'aime Lire* pour Ecouter Voir / Visaudio SAS - 123, bd de Grenelle 75015 Paris RCS Paris 492 361 597 au capital social variable. Points de vente soumis au Code de la mutualité.

Offert aux enfants âgés de moins de 16 ans sur simple visite dans les magasins d'optique Ecouter Voir dans le cadre de l'opération de sensibilisation à la myopie de l'enfant du 02/11/2026 au 30/11/2026. Sans obligation d'achat. Dans la limite des stocks disponibles. Un exemplaire par enfant pendant toute la durée de l'opération. Ne peut être vendu.

Création d'Emmanuel Guibert et de Marc Boutavant © Bayard SA, 2001. Coordination : Adélaïde Jeanson (adelaide.jeanson@bayardmedia.fr).

Texte : Sophie Tovagliari. Maquette : Tim Bastian. Illustrations : Laurent Audouin, Freepik. Relecture : Marion Bello. Impression Fabrègue. Novembre 2026

LIVRET

D'après la création d'Emmanuel Guibert et de Marc Boutavant © Bayard SA, 2001



ARIOL aussi porte des lunettes !

ÉCOUTER VOIR OPTIQUE & AUDITION MUTUALISTES

x

J'AIME LIRE

Un héros Bayard Jeunesse