

COMME UNE . . .



...À LA POSTE

DOSSIER D'ITINÉRANCE

Espace des inventions

Lausanne

Descriptif de l'exposition

Cette exposition a été réalisée en 2022 par l'Espace des inventions (Lausanne, Suisse) en collaboration Emmanuelle Ryser (E comme Ecriture). Elle a été présentée à l'Espace des inventions de novembre à 2022 à juin 2023.

Comme une à la poste est une exposition autour de l'art timbré aussi appelé *mail art*, *art postal* ou encore *art posté*. Le mail art est une pratique artistique qui consiste à réaliser un courrier unique, original et personnel pour un·e destinataire et à le lui envoyer par la poste. Le mail art recouvre un champ d'action très varié: l'envoi de cartes postales artisanales, d'enveloppes décorées ou d'objets insolites (chaussette, boîte d'allumettes, etc.) qui doivent transiter par la poste. L'exposition présente de nombreux exemples originaux, invite à découvrir l'univers joueur et créatif de l'art timbré et à expérimenter cette activité ludique et légèrement transgressive.

Cette exposition est destinée au grand public et en particulier aux enfants dès 7 ans et aux familles. Elle est constituée de 12 modules interactifs qui sont décrits plus loin.

Il est possible de compléter l'exposition par un atelier de réalisation d'un envoi timbré. Nous sommes à votre disposition pour vous aider dans le choix du matériel et des outils à mettre à la disposition de votre public selon vos objectifs et possibilités.

Sommaire

Descriptif de l'exposition	2
Informations techniques	4
1. Comme une à la poste	6
2. Art timbré: mode d'emploi	7
3. Complètement tamponné·e·s	8
4. Le timbre donne la voie	9
5. Vrai timbre faux	10
6. D'une boîte à l'autre	11
7. Destinataire (in)connu·e ?	12
8. Objets	13
9. La boîte à outils	14
10. Recto-verso	15
11. Entremaileuse	16
12. Des lettres pour écrire un message...	17
Revue de presse	18

Informations techniques

La mise en place d'un éclairage des modules est indispensable pour une bonne mise en valeur des contenus.

Les modules de l'exposition sont uniquement en français. Cependant les textes de l'exposition sont disponibles en anglais et en allemand sur un fichier PDF conçu pour être lu sur smartphone.

L'exposition comprend: 9 chariots d'env. 100 x 65 x 185 cm, un double chariot d'env. 200 x 64 cm, 9 rollups d'env. 90 x 20 x 200 cm, 1 palette de 120 x 80 cm de matériel. Pour le transport, une surface au sol dans le camion d'environ 15 m² est nécessaire. Le poids de l'exposition est de l'ordre de 1500 kg. Un camion avec hayon arrière est nécessaire pour le chargement à l'Espace des inventions.

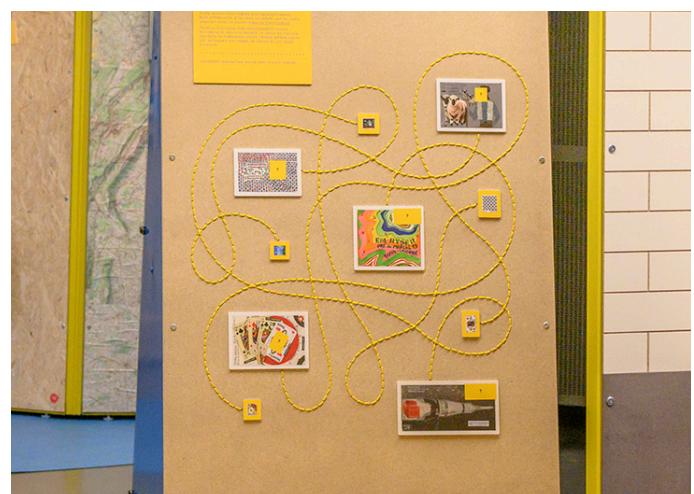
La valeur d'assurance de l'exposition est de CHF 80 000.-.

En cas d'intérêt pour une location de cette exposition, nous vous fournirons volontiers une offre détaillée.

Contact: Emmanuelle Giacometti, +41 21 315 68 81,
egiacometti@espace-des-inventions.ch



photos: Sarah Jaquemet



1. Comme une à la poste



Module d'accueil, définition, exemples

Ce module introductif présente la thématique de l'exposition. Il permet de définir l'art timbré, de situer cette pratique artistique dans le temps, l'espace et d'en saisir les enjeux.

La frontière entre ce qui mérite ou non l'appellation d'art timbré est incertaine. Dans ce module, on met en parallèle des envois qui n'entrent pas dans le champ de l'art timbré, d'autres qui y entrent plus ou moins et d'autres encore qui en font clairement partie.



Élément

6 Roll-up

Dimensions (cm)

Chaque Roll-up: 85 x 190 cm (support au sol: 90 x 18 x 8 cm)

Infos techniques

–

Remarques/accessoires

–

2. Art timbré: mode d'emploi

Module « mode d'emploi »

Ce module explique, « les règles du jeu » de l'art timbré. Une manivelle permet de faire défiler une bâche sur laquelle sont représentées les étapes successives de la création d'une œuvre d'art timbré.



3. Complètement tamponnée·e·s



Module sur les artistes d'art timbré

Ce module présente plusieurs portraits d'artistes connus ou non et qui pratiquent l'art timbré. Parmi les artistes renommés, on peut mentionner Jean Tinguely ou encore Ben.

Chaque portrait est imprimé dans un «cadre-porte» qui s'ouvre sur une œuvre art timbré de sa conception et une description.



Élément	Chariot (recto-verso)
Dimensions (cm)	105 x 65 x 185 cm
Infos techniques	Ce module nécessite une alimentation électrique.
Remarques/accessoires	-

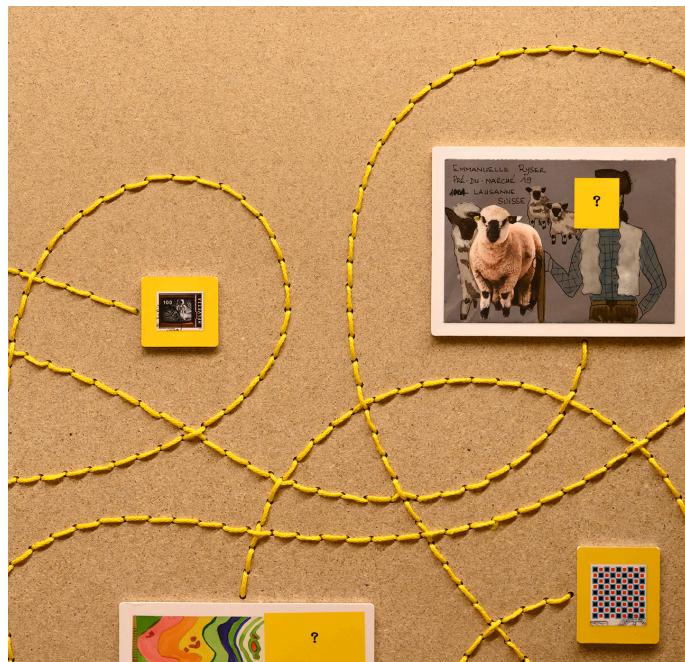
4. Le timbre donne la voie

Module sur l'utilisation des timbres

Ce module souligne l'importance du timbre dans la pratique de l'art timbré. En effet: toute œuvre doit impérativement être affranchie. Le choix du timbre est souvent important et peut donner le thème, le ton ou l'ambiance de l'œuvre.

Il s'agit dans ce module de retrouver quel timbre va avec quelle œuvre. Chaque timbre est relié à son œuvre par un fil, que l'on peut suivre du doigt.

Au verso, des œuvres d'art timbrées originales sont exposées.



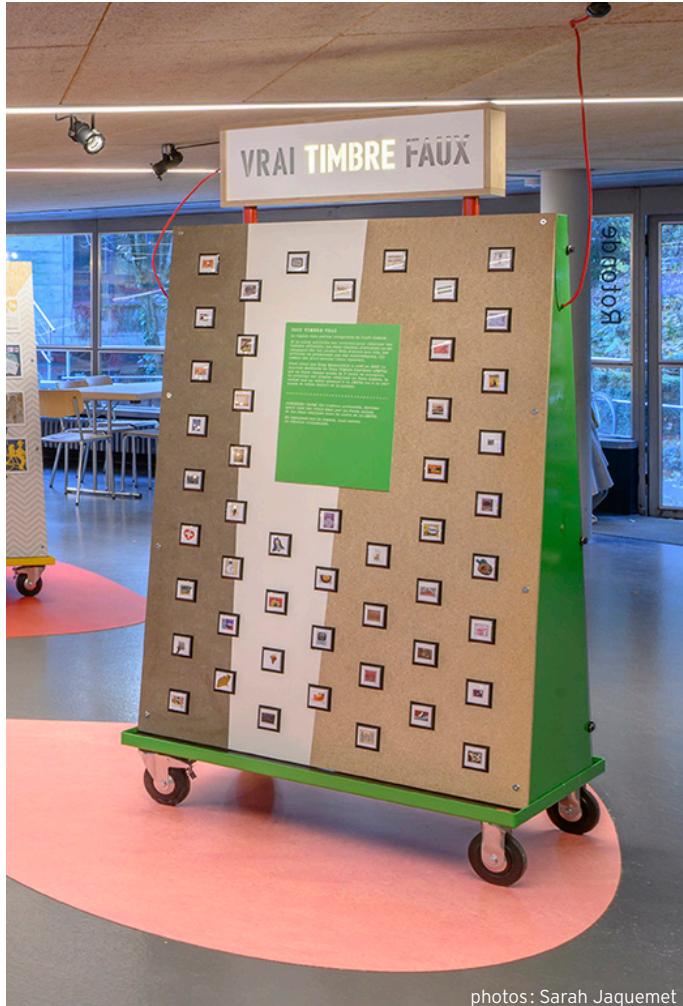
Élément Chariot (recto uniquement)

Dimensions (cm) 105 x 65 x 185 cm

Infos techniques Ce module nécessite une alimentation électrique.

Remarques/accessoires –

5. Vrai timbre faux



photos: Sarah Jaquemet

Module sur les faux timbres d'artistes

Si la Poste sollicite des artistes pour réaliser des timbres officiels, les artistes créent aussi des faux timbres de manière indépendante, notamment dans le cadre de la peu connue Journée Mondiale du Faux Timbre d'Artiste.

Ce module présente cette drôle de journée et permet de s'essayer à la reconnaissance des faux et vrais timbres. Chaque timbre est représenté sur un bouton. En le pressant une lumière verte s'allume si c'est un vrai timbre et rouge si c'est un faux timbre.



Élément Chariot (recto-verso)

Dimensions (cm) 105 x 65 x 185 cm

Infos techniques Ce module nécessite une alimentation électrique.

Remarques/accessoires Un marchepied profite aux plus petits visiteurs.

6. D'une boîte à l'autre

Module sur le rôle de la poste

Ce module est constitué d'un film d'environ 5 minutes qui permet de suivre le parcours d'une œuvre d'art timbrée depuis la boîte aux lettres où l'artiste la dépose jusqu'à son arrivée dans la boîte du ou de la destinataire.

3 Roll-up complètent le dispositif en présentant les différentes traces que laisse la poste sur les envois: tampons, étiquettes, informations manuscrites, etc.



Élément

Film (écran ou projecteur et système audio non fournis), 3 Roll-up

Dimensions (cm)

Chaque Roll-up: 85 x 190 cm (support au sol: 90 x 18 x 8 cm)

Infos techniques

Film au format vertical 1080 x 1920 px

Remarques/accessoires

-

7. Destinataire (in)connu·e ?

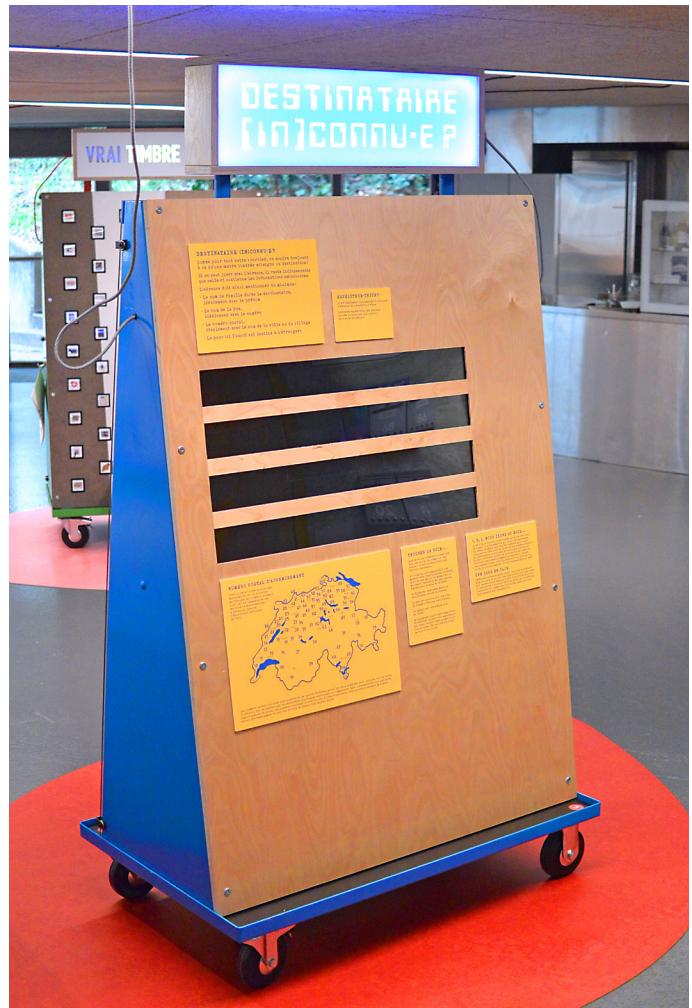
photos: Sarah Jaquemet



Module sur l'adressage des envois

Ce module explique ce qu'est une adresse, quels sont les éléments qui doivent y figurer et comment on doit la faire figurer sur un envoi postal.

Au verso, sont exposées des œuvres d'art timbré originales qui revisitent la notion d'adresse et jouent avec celle-ci.



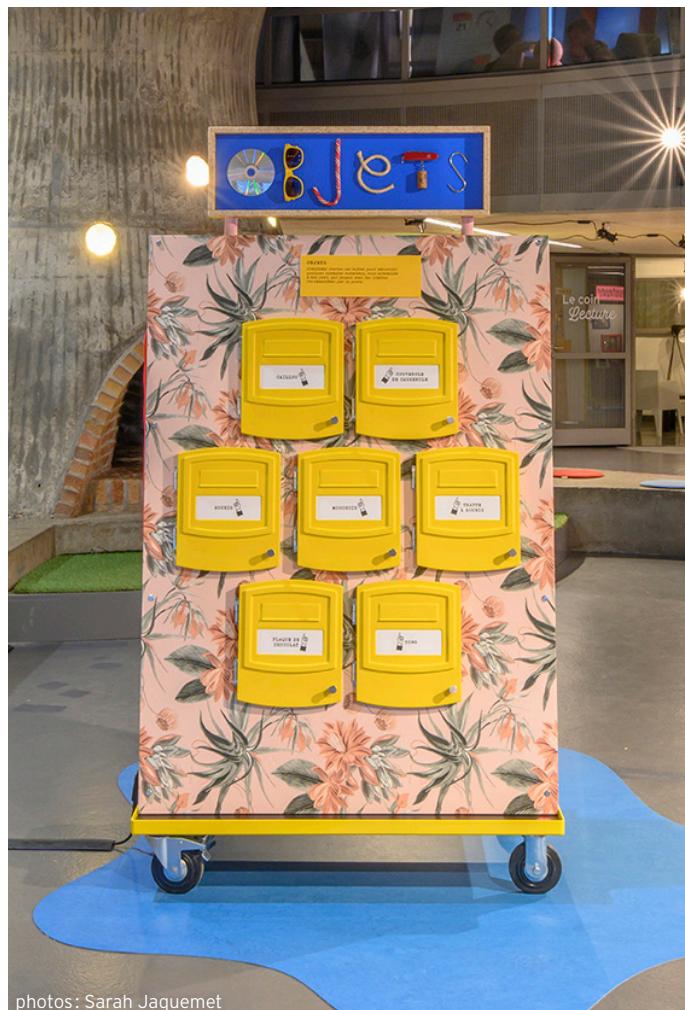
Élément	Chariot (recto-verso)
Dimensions (cm)	105 x 65 x 185 cm
Infos techniques	Ce module nécessite une alimentation électrique.
Remarques/accessoires	-

8. Objets

Module sur l'envoi d'objets

Un des classiques de l'art timbré consiste à envoyer des objets par la poste.

Dans ce module sont cachés derrière de petites portes différents objets plus ou moins surprenants envoyés par voie postale (de la trappe à souris au couvercle de casserole en passant par la tong...).



Élément Chariot (recto-verso)

Dimensions (cm) 105 x 65 x 185 cm

Infos techniques Ce module nécessite une alimentation électrique.

Remarques/accessoires –

9. La boîte à outils

Module sur les matériaux et techniques

Ce module permet de se familiariser avec la grande diversité des matériaux et des techniques utilisés par les mail-artistes dans le cadre de leur pratique. Il s'agit d'imaginer quelle œuvre a pu être créée à partir des matériaux et outils exposés. Les œuvres originales sont ensuite à découvrir dans des tiroirs.



photos: Sarah Jaquemet



Élément Double chariot (recto-verso)

Dimensions (cm) 205 x 65 x 185 cm

Infos techniques Ce module ne nécessite pas d'électricité.

Remarques/accessoires –

10. Recto-verso



Module sur le recto-verso

Contrairement à beaucoup d'autres pratiques artistiques, les œuvres d'art timbré présentent le plus souvent un recto et un verso. Bien souvent également le verso est tout aussi important que le recto.

Ce module est un jeu de connexion où il faut appairer les rectos et les versos des œuvres présentées. Si la connexion est bonne, le visiteur est gratifié d'un pouce en l'air sinon, on lui signifie son erreur par un pouce en bas.



photos: Sarah Jaquemet

Élément Chariot (recto-verso)

Dimensions (cm) 105 x 65 x 185 cm

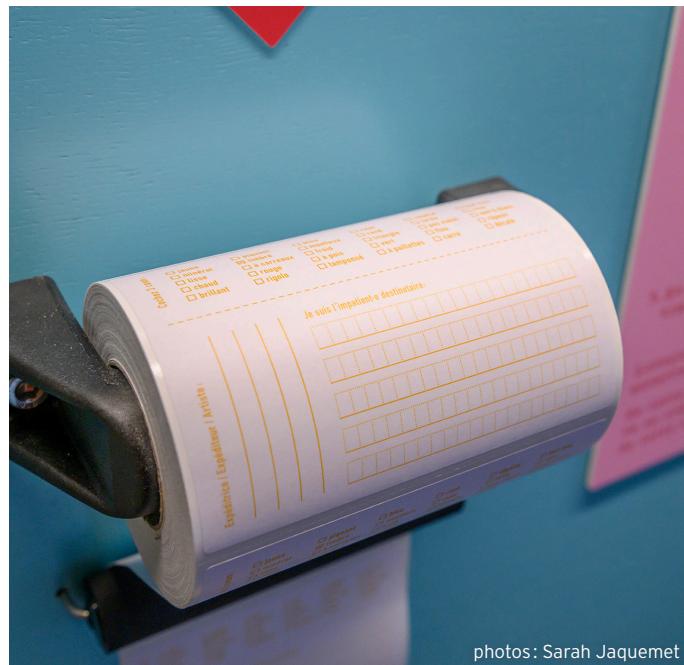
Infos techniques Ce module nécessite une alimentation électrique.

Remarques/accessoires –

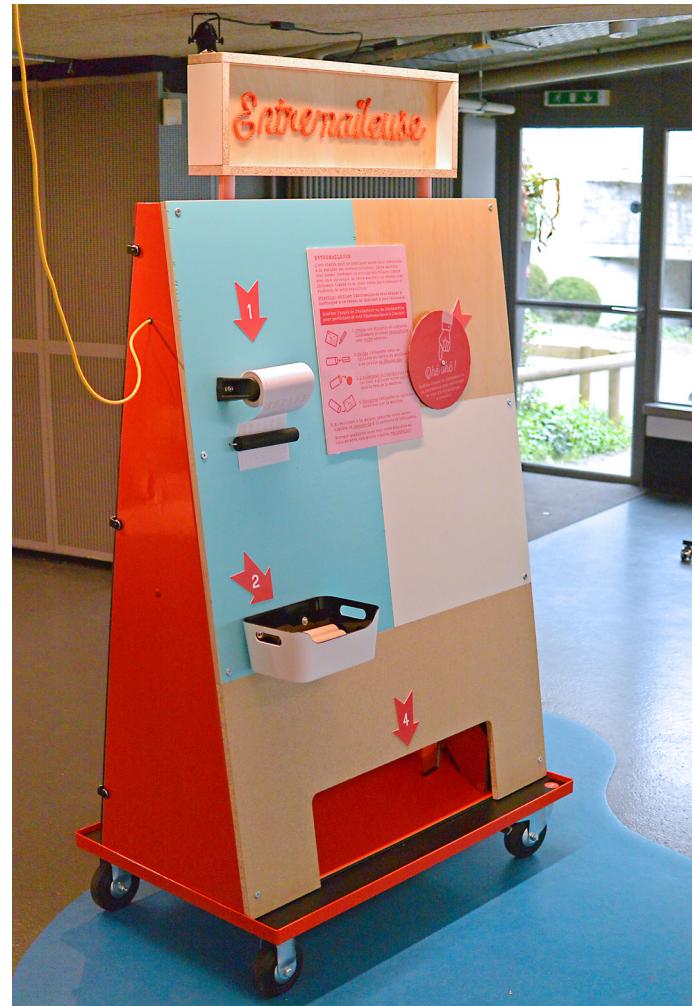
11. Entremaileuse

Module atelier

L'art timbré peut se pratiquer entre deux personnes sous forme de correspondance. Ce module propose d'initier des correspondances timbrées entre deux visiteurs·euses de l'exposition qui l'ont découverte à des moments différents. Concrètement, en confiant votre adresse à l'Entremaileuse, celle-ci vous remet l'adresse de quelqu'un qui a visité l'exposition précédemment. Vous êtes alors prié·e·s de préparer un courrier à l'attention de cette personne qui devra ensuite vous répondre.



photos: Sarah Jaquemet



Élément

Chariot (recto-verso)

Dimensions (cm)

105 x 70 x 185 cm

Infos techniques

Le module itinérant est un peu différent de celui présenté sur la photo ci-dessus pour une utilisation simplifiée.

Remarques/accessoires

Les cylindres en carton et rouleaux d'étiquettes sont fournis.

12. Des lettres pour écrire un message...



Module sur des «lettres» en mail art
Ce module est constitué de deux parties.

La première partie est un chariot dans lequel est exposé un «alphabet timbré». Cet alphabet est constitué des lettres - au sens propre - que se sont envoyés durant plusieurs mois l'Espace des inventions et Emmanuelle Ryser (curatrice de l'exposition).

Dans la deuxième partie, ces lettres ont été photographiées et imprimées sur des supports aimantés. Les personnes en visite peuvent laisser un message sur une surface métallique plate (fournie par le loueur).



Élément Chariot (recto-verso)

Dimensions (cm) 105 x 65 x 185 cm

Infos techniques Ce module nécessite une alimentation électrique.

Remarques/accessoires 2 caissettes + set de lettres aimantées. Surface métallique pour aimanter les lettres non fournie.



Santé Les psychédéliques, notamment le LSD, pourraient servir à un usage thérapeutique. Interview. ➤ 27



Parades hivernales contre les chats

Jardinage. Pour protéger les oiseaux des félins chasseurs, on peut ne pas tailler ses arbustes, ou seulement au printemps, ou encore privilégier les essences à fruits et à épines. Nos conseils. ➤ 31

MAGAZINE

25

LA LIBERTÉ

MARDI 13 DÉCEMBRE 2022

L'Espace des inventions consacre sa nouvelle exposition-atelier à l'art timbré

De l'art affranchi de toute morosité



Dans un petit film, Thierry Romanens explique le voyage d'un objet posté. A droite, deux créations d'art timbré: un couvercle de casserole et une lettre tricotée. Sarah Jaquemet



« TAMARA BONGARD

Lausanne » C'est de l'artisanat qui voyage, c'est de la création épistolaire, c'est de l'imagination qui pense en dehors de la boîte comme disent les Anglais mais qui se glisse tout de même dans un écrin jaune. Bref, c'est de l'art timbré, c'est-à-dire des œuvres transitant via les PTT comme disent les plus anciens. L'Espace des inventions à Lausanne consacre sa nouvelle exposition-atelier à cet objet postal pas toujours identifié. L'institution dont la mission principale est l'éveil scientifique propose avec cet événement de présenter une activité culturelle méconnue. *Comme une... la poste* est destinée aux adultes mais est tout à fait accessible aux enfants.

L'art timbré, appelé *mail art* dans la langue de Shakespeare, ne se soumet pas à beaucoup de règles. « Il s'agit d'une production personnelle, affranchie avec un timbre, adressée à quelqu'un et qui arrive au destinataire par La Poste », explique Emmanuelle Giacometti, la directrice de l'Espace des inventions. Il peut s'agir d'une enveloppe recouverte de dessins telle une enluminure médiévale ou même d'une pierre, d'une cuillère en bois ou d'un imprimé quel truc non emballé dans

un carton et entrant dans la fente de la boîte jaune. La dernière règle étant l'interdiction de passer au guichet.

Tong ou couvercle

L'exposition commence donc par un module montrant comment reconnaître une œuvre de *mail art*. Le courrier administratif n'appartient clairement pas à cette catégorie. Mais qu'en est-il si quelques autocollants décorent l'enveloppe? Quand les créations intègrent si bien le timbre qu'elles le fondent dans un décor, elles s'approchent du monde artistique. Pour complétement y entrer quand cet artisanat se matérialise en un mini-pull de Noël tricoté.

Née dans les années 60, la pratique a été adoptée par des artistes, comme Jean Tinguely ou Danièle Jaqui dont l'ORGANOGAMME vient d'être installé à la Ferme des Tilleuls de Renens. Cette forme d'expression respire la liberté. « Certains artistes utilisent le *mail art* pour court-circuiter le marché de l'art et des galeries. Pour revenir à des idées politiques. Pour décloisonner et désacraliser la notion d'art », note un panneau de l'exposition. Des amateurs se sont aussi emparés de la technique s'affranchissant de toute morosité, par exemple la journaliste Emmanuelle Ryser qui a collaboré avec l'équipe de l'Espace des inventions.

Plus loin, en soulevant des

trappes, on constatera qu'il est possible d'envoyer un couvercle de casserole, une tong ou même un mouchoir en papier. En déclinant l'expression « comme une lettre à la poste », l'exposition prouve qu'un objet peut passer « comme une tapette à la poste » ou « comme une sonnette à la poste ». L'équipe de l'Espace des inventions et Emmanuelle Ryser se sont même littéralement envoyé des lettres, c'est-à-dire des objets de forme

alphabétique allant de A à Z. Elles se sont également échangé

des signes de ponctuation qui ont pu provoquer quelques interrogations. Le point d'exclamation contenait bien toutes les coordonnées nécessaires mais rédigées en morse.

La Poste a déchiffré les renseignements pour transmettre l'objet à son destinataire avec le commentaire, en morse. « Et ça vous fait rire... »

Car au final, l'exposition est aussi un hommage au géant jaune. Quand le tri automatique

« Les enfants ne savent plus comment envoyer une lettre »

Emmanuelle Giacometti

et le tri manuel séchent sur un envoi, la clinique du courrier prend le relais. Les « docteurs » de La Poste sont des enquêteurs férus de déchiffrage. Ils doivent bien jouer les Sherlock Holmes, les amateurs d'art timbré étant particulièrement inventifs. Ces derniers savent titiller les méninges des facteurs en écrivant le nom et l'adresse du destinataire sous forme de charade, de code ou même de mots croisés.

Mettre le paquet

Un module particulièrement destiné aux plus petits leur permettra de se familiariser avec le monde du courrier physique. « Les enfants ne savent plus comment envoyer une lettre, ni ce qu'il faut écrire sur l'adresse. Nous jouons avec ça », explique Emmanuelle Giacometti. Une fois ces bases acquises, ils pourront essayer de glisser le bon courrier dans la boîte aux lettres adéquate avec un jeu demandant d'activer leurs cellules grises.

Les plus créatifs mettront enfin en pratique leurs nouvelles connaissances dans l'espace consacré aux ateliers pour façoner leur propre art timbré. Et ils essayeront bien sûr de mettre le paquet. ➤

➤ Jusqu'au 18 juin à l'Espace des inventions à Lausanne. Visite commentée avec atelier et apéro le 12 janvier et le 9 mars.

LES FAUX TIMBRES D'ARTISTE POUR MONTRER SA CRÉATIVITÉ

Peu de monde le sait. Mais peut-être que quelques facteurs ont tout de même remarqué qu'un nombre suspect de courriers étaient bizarrement timbrés à l'automne. Le troisième jeudi de novembre a lieu la Journée mondiale du faux timbre d'artiste. Cet événement a été inventé par Tony Mazzocchin, un Italien qui vivait à Lausanne avant de partir pour la France. En 2009, immobilisé en raison d'une fracture d'un pied, il décida de lancer cette journée, pour émontrer la créativité débordante et sans limite de cet art mineur qu'il considère évidemment comme majeur,

voire essentiel» selon les termes d'un panneau de l'exposition. Le but de cette activité n'est pas d'imiter un timbre existant mais d'en imaginer un puis de le dessiner, de le tricoter, de le sculpter... et de le placer sur une lettre (ou bien sur tout autre objet entrant dans une boîte postale). En face du module en présentant quelques exemples, on a bien de la peine à distinguer les vraies productions des fausses. Ce timbre orné d'une pièce de domino verte a-t-il été vendu à un guichet de La Poste ou fabriqué sur la table basse d'un salon? Et celui-ci avec cette publi-

cité vintage pour un chocolat? Et ce paysage montagneux embrumé probablement esquisse à l'aquarelle?

En 2021, les personnes qui souhaitaient participer à la 12^e édition de l'événement pouvaient envoyer leurs productions à Emmanuelle Ryser. Les exemples choisis montrent leur inventivité. Seul problème: ces lettres n'étaient pas légalement affranchies. La destinataire a donc dû payer pour les recevoir. Elle a déboursé plus de 200 francs au total! TB

➤ Infos sur postenomade.over-blog.com

Du courrier complètement timbré

L'Espace des inventions à Lausanne fait découvrir, dans un parcours ludique et interactif, le mail art et ses extravagantes créations qui ont transité par la poste.

Caroline Rieder Textes
Marie-Lou Dumanthioz Photos

C haussettes, épingle patate, canettes de soda, boîte d'allumettes ou enveloppes délicates, ces courriers se présentent dans toute leur excentricité dans l'exposition «Comme une... à la poste», à l'Espace des inventions à Lausanne. Toutes ces créations indéfinissables ont un point commun: on peine à les croire mais elles ont bel et bien transité par la poste. Même les formes les plus bizarroïdes, ou celles munies d'adresses écrites sous forme de charades ou de mots croisés, ou encore rédigées en code, du Morse au langage informatique.

Toutes ces œuvres relèvent du mail art: des courriers décorés qui doivent avoir été affranchis, oblitérés et distribués par la poste à leur destinataire. Parmi les formes favorites des adeptes de la discipline figurent encore cailloux, moussoirs, tongs, gros pinceaux ou boîtes de sardines, bref, tout ce qui peut se glisser dans la fente d'une boîte aux lettres.

Sur ces courriers qui ont envahi l'étage inférieur de l'espace d'exposition destiné au jeune public, une adresse revient très souvent. Celle de la Lausannoise Emmanuelle Ryser, auteure et «mail artiste timbrée», comme elle aime à se définir. Car à l'anglicisme mail art, nom consacré de cette pratique créative, elle préfère la dénomination «art posté» ou, mieux, «art timbré». Elle chérit cette pratique qui voit «une petite idée qui vous passe par la tête arriver par la poste».

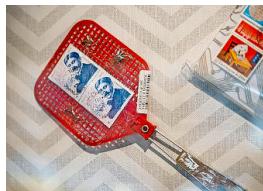
À force de s'inscrire dans des réseaux de mail art, Emmanuelle Ryser possède désormais des centaines de «lettres» toutes plus loufoques les unes que les autres et entretiennent une vingtaine de correspondances régulières, de France, Belgique, Allemagne, mais aussi de Hongrie ou du Japon. Un jour qu'elle était en train de répondre, ces drôles de courriers, visibles à travers la vitrine de son atelier lausannois, tapent dans l'œil d'Emmanuelle Giacometti, la directrice de l'Espace des inventions. L'idée d'une expo montée conjointement était née. «Un tel sujet était parfait pour marquer l'évolution de la mission du musée: en plus de notre vocation d'éveil scientifique, nous avons ajouté l'éveil culturel au sens large», motive sa responsable.

Modules interactifs

Le parcours se présente en divers modules, illustrant chacun un aspect du mail art, de sa définition à des œuvres d'artistes plus ou moins célèbres qui l'ont pratiqué, comme Jean Tinguelu ou Ben, connu pour ses cartes postales des années 60 portant le texte «je choix du facteur», où il appartenait à ce dernier de décider entre le destinataire du recto et celui du verso. On y trouve aussi une mésive de Danielle Jacqui, l'auteure du «Cossal d'art brut», gigantesque création



Ce module de l'expo permet de découvrir la grande variété de ce qui s'envoie par la poste.



Une tapette à mouches a été transformée en courrier.



Affranchie, cette sonnette est bel et bien arrivée à destination.



L'abécédaire, avec «F comme Fragile» et «H comme haut».

«L'œuvre qu'on crée ne nous appartient pas. On prend le risque qu'elle se perde ou qu'elle soit endommagée.»

Emmanuelle Ryser, auteure et «mail artiste timbrée»

en céramique de 4000 pièces qui se déploie à la Ferme des Tilleuls à Renens.

Cet art étant profondément ludique, une série d'installations interactives invitent à comprendre par le jeu ses diverses facettes: les enfants s'y exerceront à différencier les vrais timbres des faux, à devi-

ner quelles œuvres ont pu être créées avec quel matériau, ou encore à relire un recto et son verso. Car dans cette pratique, la face B compte autant que la face A.

L'exposition dévoile aussi un abécédaire, dont chaque lettre a été envoyée du musée à Emmanuelle Ryser, ou l'inverse. Toutes les lettres, au sens propre cette fois, sont arrivées à destination, même le «L» tricoté ou le double mètre qui se plie en «W». Mais comment cela est-il possible? La réponse est à découvrir dans un amusant petit film réalisé pour l'occasion. Thierry Romanens y joue tous les rôles, du facteur à l'employé de la «clinique des envois». C'est le nom donné au service de La Poste qui traite les courriers spéciaux. Avec beaucoup d'humour parfois, à l'inspiration par les mentions ajoutées à certains

courriers, comme l'indication «À consommer de préférence avant le...», apposée sur un carton de pizza.

«Un art de la lenteur»

Ce qu'Emmanuelle Ryser aime dans cette pratique décalée? «L'œuvre qu'on crée ne nous appartient pas. On prend le risque qu'elle se perde ou qu'elle soit endommagée. C'est un art qui permet de s'amuser et de se sentir un peu rebelle. Un art de la lenteur aussi. À l'heure où il faut accuser réception d'un mail dans l'heure, je peux prendre jusqu'à 3 mois pour répondre. En général, je le fais quand la pile des courriers reçus s'effondre.»

Si l'envie d'essayer titille les visiteurs, rien de plus simple, puisqu'un coin atelier y est dédié, avec du matériel créatif et

Un art subversif

Ray Johnson, peintre et illustrateur américain proche du pop art, est considéré comme le fondateur du mail art. C'est en tout cas celui qui a théorisé cette pratique dans les années 1960, fondant la New York School of Correspondance, définie cependant comme une «non-école». Le mail art se voulait non seulement une alternative aux expressions artistiques traditionnelles, mais aussi aussi pour but de court-circuiter le marché de l'art et des galeries.

La pratique remonte cependant au milieu du XVIIIe siècle, dès l'invention de la carte postale et du timbre, puis a été reprise par le mouvement dada et les surréalistes. Mallarmé, Apollinaire, Picasso ou Duchamp s'y sont essayés.

Dans le même esprit que le mail art, il existe la Journée mondiale du faux timbre d'artiste, inventée en 2009 par l'artiste Tony Mazzocchin, qui a vécu à Lausanne. Différence principale avec le mail art: ici, le timbre est créé de toutes pièces. La lettre entre dans le réseau de distribution et y poursuit son chemin jusqu'au destinataire, mais contre paiement d'une amende envoyée à l'expéditeur ou, si celui-ci n'est pas en Suisse, au récipiendaire. Compte tenu des frais que cela peut engendrer, il y a un tournoi pour la réception des courriers faussement timbrés. En 2021, ils sont tous arrivés chez Emmanuelle Ryser. **CR1**

un timbre offert. «Parfois, lorsque l'on propose des activités créatives, les enfants sont un peu empruntés car ils ne savent pas quoi faire. Ici, ce qui change c'est qu'on ne crée pas pour soi. On imagine quelque chose pour une personne bien précise», relève Emmanuelle Giacometti.

Et si l'on souhaite être surpris, pourquoi ne pas tester l'«entremaleuse»? Il suffit d'indiquer son adresse et la machine délivre en retour celle d'une personne qui a fait la même démarche. «Si on donne son adresse, cela signifie que l'on est d'accord de recevoir un courrier, et qu'on s'engage à répondre», précise la directrice. À la «clinique des envois», on n'a pas fini de se creuser la tête.

Lausanne, Espace des inventions

Jusqu'au 18 juin.
Du mardi au samedi de 14h à 18h.
Dès 7 ans.

www.espace-des-inventions.ch

 **24heures.ch**
Scanner le code
QR pour recevoir gratuitement notre newsletter «Familles»

Une question, une experte

Que faire pour freiner l'apparition de la myopie chez un enfant?



«Mon enfant voit flou de loin. Est-il possible de ralentir l'apparition d'une myopie?»
Les cas de myopie sont en forte augmentation, particulièrement

chez l'enfant et l'adolescent. Une étude européenne menée dans quinze pays estime que près d'une personne sur quatre est myope, contre une personne sur six à la génération précédente. Cette progression s'explique par des facteurs héréditaires, mais également par le manque d'exposition à la lumière naturelle et le boom des activités à vision rapprochée.

L'utilisation accrue de médias numériques en est la cause principale. Le temps passé à l'extérieur par les enfants a beaucoup diminué, et l'utilisation des téléphones portables ou tablettes est devenue trop importante, jusqu'à cinq ou six heures par jour chez certains enfants dès le plus jeune âge.

La myopie n'est pas une maladie en soi, mais un trouble du rétage de l'œil. Votre enfant voit

mal de loin, mais bien de près, car l'image n'arrive pas sur sa rétine, mais devant elle. Comme un appareil photo, il s'agit d'un problème de mise au point.

En général, les premiers signes de myopie se manifestent vers l'âge de 10 ans, et sont faciles à identifier: votre enfant n'arrive plus à lire le tableau à l'école, s'approche de plus en plus de la télévision ou de son écran, ou encore plisse les yeux pour lire.

De simples mesures de prévention permettent de freiner l'apparition de la myopie. Il est ainsi conseillé d'appliquer la règle des 20-20-20. Lors d'une activité prolongée en vision de près, demandez à votre enfant de faire des pauses de vingt secondes toutes les vingt minutes, afin qu'il regarde au loin. De même, proposez-lui de réaliser des activités sportives ou des jeux deux heures par jour à l'extérieur.

Conseillez-lui ensuite de tenir, le plus souvent possible, les supports de lecture à environ 30 à 40 centimètres de ses yeux. Toutefois, réduisez et surveillez le temps d'écran de votre enfant, et montrez l'exemple... Enfin, faites un contrôle chez un ou une ophtalmologue pédiatrique, afin qu'il ou elle vous indique s'il y a lieu de proposer à votre enfant une éventuelle correction.