



La vue des enfants d'âge scolaire élémentaire

Elementary School Age Children and Their Eyes

Cette HealthLink BC File [fiche santé de la C.-B.] vous aidera à identifier les problèmes de vision courants chez les enfants d'âge scolaire élémentaire. La vision des enfants continue de se développer jusqu'à l'âge de 8 ans environ. Après cet âge, le développement de la vision est terminé et ne peut pas être corrigé facilement.

Est-ce que mon enfant devrait passer un examen visuel?

Beaucoup d'enfants ne savent pas qu'ils ont un problème visuel. Les changements visuels de l'enfant surviennent très lentement. Un enfant peut croire que tout le monde voit de la même façon, en particulier s'il développe une myopie et que les objets lointains lui apparaissent flous.

Certains problèmes peuvent aboutir à une déficience visuelle permanente s'ils ne sont pas corrigés tôt. Parmi ceux-ci :

- **Yeux qui louchent** (strabisme) ou les muscles de l'œil dirigent l'un ou les deux yeux dans la mauvaise direction.
- **Œil paresseux** (amblyopie) ou la vision d'un œil est plus faible que l'autre. Le cerveau de l'enfant ignore l'œil faible et utilise l'œil fort pour voir. Si le problème n'est pas traité, le cerveau de l'enfant développe une image claire dans le bon œil et une image floue dans l'œil faible. Ce qui peut provoquer des problèmes permanents qui ne peuvent être traités.

Les problèmes visuels ont souvent un antécédent familial. Si vous savez que, dans votre famille, il existe des problèmes de vue, les yeux de votre enfant devraient être examinés par un oculiste.

Les problèmes visuels et leurs symptômes chez les enfants

Votre enfant devrait consulter un médecin de famille ou un oculiste (optométriste ou ophtalmologue) si vous remarquez l'un des signes ou symptômes suivants.

- Vision floue
- Maux de tête
- Yeux rouges qui démangent ou qui coulent
- L'enfant louche, se frotte les yeux ou cligne des yeux de manière excessive
- L'enfant recouvre ou ferme un œil
- L'enfant tient les objets trop près
- Il lit ou regarde la télévision de très près
- Il évite les activités qui requièrent une vision éloignée
- Mauvais résultats à l'école
- Manque de coordination ou maladresse dans les activités physiques

La sécurité oculaire chez les enfants

Vous pouvez prévenir les blessures des yeux et augmenter la sécurité oculaire des enfants.

- Apprenez aux enfants à jouer en toute sécurité avec les jouets et les jeux.
- Faites des pauses pour éviter une fatigue oculaire lors des activités qui requièrent une vision rapprochée, par exemple en utilisant un ordinateur, en jouant aux jeux vidéo ou en regardant la télévision. Ces activités peuvent diminuer le réflexe naturel de clignement et provoquer une irritation, une rougeur et une sécheresse de l'œil.
- Choisissez une pièce uniformément éclairée pour les devoirs et à l'abri des reflets et de la réflexion. Les enfants devraient faire des pauses régulièrement pour se reposer les yeux lorsqu'ils lisent.
- Apprenez aux enfants à ne pas marcher ou courir quand ils tiennent des objets pointus.

Les objets tels que les crayons, les clefs, les parapluies, les ciseaux, les bâtons de sucettes, les spaghettis non cuits, les pailles ou les bouts de fil électrique peuvent provoquer une blessure à l'œil.

- Apprenez aux enfants à s'asseoir à au moins 3 mètres (8 à 10 pieds) de l'écran de télévision. Faites en sorte que regarder la télévision soit facilité grâce à un éclairage général doux.

Lunettes de soleil et protection

Les rayons ultraviolets (UV) du soleil peuvent endommager la vue de même que votre peau. Les lunettes de soleil sont recommandées chez les enfants et les adultes. Afin de protéger les yeux, les lunettes de soleil devraient :

- Avoir de grands verres et une structure enveloppante recouvrant totalement les yeux;
- Être bien adaptées ou ajustées;
- Être confortables pour l'enfant;
- Avoir des étiquettes avec une protection UVA et UVB de 99 à 100 pour cent; et
- Se défaire facilement si des cordons ou des ficelles sont attachés et que l'on tire brusquement.

Si votre enfant porte des lentilles ou des verres de correction, vérifiez la protection UV de ceux-ci.

Les chapeaux peuvent apporter une meilleure protection contre le soleil. Les enfants gardent plus facilement les chapeaux qui protègent le visage et les yeux que les lunettes de soleil. Des chapeaux devraient être portés par les enfants lorsqu'ils jouent sous le soleil afin de prévenir les coups de soleil et tout endommagement de leur vue.

Est-ce que mon enfant pourrait être daltonien?

Certains enfants, en majorité des garçons, ont des difficultés à voir certaines couleurs. Ils **peuvent** voir les couleurs mais éprouvent certaines difficultés à identifier certaines couleurs. Certaines couleurs peuvent se ressembler et être plus difficiles à différencier comme par exemple le gris et le violet.

Votre enfant peut passer un examen de perception des couleurs auprès d'un oculiste en cas de doutes. Être au courant du problème peut vous aider à comprendre et à faire face aux difficultés que votre enfant peut rencontrer dans une situation d'apprentissage mettant en jeu les couleurs.

Pour plus de renseignements

Pour plus de renseignements sur le dépistage des troubles visuels dans votre région de la santé, veuillez contacter votre unité de la santé publique locale.

Pour trouver un optométriste dans votre région, contactez la Association des optométristes de Colombie-Britannique au 604-737-9907 ou au numéro gratuit 1-888-393-2226, ou consultez le site www.optometrists.bc.ca/.

Pour plus de renseignements sur le rayonnement ultraviolet et la vue, consultez les HealthLink BC Files [fiches santé de la C.-B.] [n° 11 Le rayonnement ultraviolet](#) et [n° 53a La vue des jeunes enfants](#).

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLink BC File, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm ou votre unité de santé publique locale.

Pour obtenir des renseignements sur la santé et des services de santé non urgents, cliquez sur www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** en C.-B.

Les personnes sourdes ou malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1** en C.-B.

Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.