



La vue des enfants d'âge scolaire élémentaire Elementary School Age Children and Their Vision

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 elle ne peut pas être corrigée facilement.

Mon enfant devrait-il passer un examen de la vue?

Les enfants ne savent pas nécessairement qu'ils ont un problème de vision. Les changements de la vue surviennent très lentement chez un enfant. Il peut croire que tout le monde voit de la même façon, en particulier s'il développe une myopie et que les objets lointains sont flous.

Certains problèmes peuvent causer des déficiences visuelles permanentes s'ils ne sont pas corrigés assez tôt :

- **les yeux qui louchent** (ou strabisme), lorsque les muscles de l'œil dirigent l'un des deux yeux ou les deux dans la mauvaise direction;
- **l'œil paresseux** (ou amblyopie), lorsque 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. Cela peut causer des problèmes permanents qui ne peuvent pas être traités.

Les problèmes de la vue ont souvent des antécédents familiaux. Si vous savez qu'il existe de tels problèmes dans votre famille, vous devriez faire examiner les yeux de votre enfant par un oculiste (optométriste ou ophtalmologue), particulièrement si vous remarquez un problème.

Les problèmes de la vue et leurs symptômes

Il faudrait faire examiner votre enfant par votre médecin de famille ou un oculiste (optométriste ou ophtalmologue) si vous remarquez l'un des signes

ou symptômes suivants :

- sa vision est floue;
- il a des maux de tête;
- il a des yeux rouges, qui démangent ou qui coulent;
- il plisse les yeux ou les frotte;
- il a des clignements excessifs;
- il se couvre un œil ou le ferme;
- il tient les objets de trop près;
- il lit des textes ou regarde la télévision de très près;
- il évite les activités nécessitant une vision éloignée;
- il réussit mal à l'école;
- il manque de coordination ou est maladroit lors des activités physiques.

La sécurité des yeux 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 à des jeux vidéo ou en regardant la télévision. Ces activités peuvent diminuer le réflexe naturel de clignement des yeux et provoquer l'irritation, la rougeur et la sécheresse de l'œil.
- Aménagez un coin pour les devoirs en veillant à ce qu'il soit uniformément éclairé et sans reflets. Lorsqu'ils lisent, les enfants devraient prendre des pauses régulières pour se reposer les yeux.
- Apprenez aux enfants à ne pas marcher ou courir quand ils tiennent des objets pointus à la main. Les objets comme les crayons, les clefs, les parapluies, les ciseaux, les bâtonnets de suçon, les spaghettis non cuits, les pailles ou les bouts de fil métallique peuvent provoquer des blessures aux yeux.
- Apprenez aux enfants à s'asseoir à au moins

trois mètres (de huit à dix pieds) de l'écran de télévision. Utilisez un éclairage général doux, pour que regarder la télévision soit moins dur sur les yeux.

Les lunettes de soleil et la protection des yeux

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

- comporter de grands verres et avoir une forme enveloppante, qui recouvre complètement les yeux;
- être bien ajustées et confortables;
- comporter des étiquettes indiquant une protection de 99 à 100 % contre les rayons ultraviolets A et B;
- s'enlever facilement si leurs branches ont des cordons ou des lanières et qu'on tire dessus.

Si votre enfant porte des verres de contact ou des lunettes de correction de la vue, vérifiez-en le niveau de protection contre les rayons ultraviolets.

Les chapeaux qui projettent de l'ombre sur le visage et les yeux peuvent offrir une meilleure protection contre le soleil. Les enfants gardent plus facilement des chapeaux que des lunettes de soleil. Lorsqu'ils jouent dehors par temps ensoleillé, les enfants devraient porter des chapeaux pour prévenir les coups de soleil et l'endommagement de leur vision.

Mon enfant pourrait-il être daltonien?

Certains enfants, plus souvent les garçons que les filles, ont des difficultés à voir certaines couleurs. Ils les voient, mais ont des difficultés à les identifier. Certaines couleurs peuvent se ressembler et être plus difficiles à distinguer, par exemple le gris du violet.

En cas de doute, un oculiste (optométriste ou ophtalmologue) peut faire passer à votre enfant un simple test de perception des couleurs. Les résultats peuvent vous aider à comprendre et à faire face aux difficultés que votre enfant pourrait avoir lors de situations d'apprentissage mettant en cause des

couleurs.

Pour plus de renseignements

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

Pour trouver un optométriste dans votre région, appelez la BC Association of Optometrists (Association des optométristes de la C.-B.) au 604-737-9907 ou sans frais au 1-888-393-2226 ou, encore, consultez le site www.optometrists.bc.ca (en anglais).

Pour plus de renseignements sur le rayonnement ultraviolet et la vue, consultez la HealthLink BC File (fiche santé de la C.-B.) [no 11 Le rayonnement ultraviolet](#). Voir aussi la fiche [no 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.