



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

La vue des enfants continue de se développer jusqu'à l'âge de 8 ans environ. Après cet âge, le développement de la vue 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 trouble de la vue. Les changements de la vue surviennent très lentement chez eux. Ils peuvent croire que tout le monde voit de la même façon, en particulier s'ils deviennent myopes et que les objets lointains sont flous.

Les problèmes de la vue ont souvent des antécédents familiaux. Si vous connaissez l'existence de ces 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.

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 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 conçoit une image claire dans le bon œil et une image floue dans l'œil faible

Quels sont certains des troubles de la vue et leurs symptômes?

Il faudrait faire examiner votre enfant par votre fournisseur de soins de santé ou un oculiste si vous remarquez l'un des signes ou symptômes suivants:

- Sa vision est floue
- Il a des maux de tête
- Ses yeux sont rougis ou larmoyants, ils démangent ou ils coulent
- Il plisse les yeux ou se les frotte
- Il cligne excessivement des yeux
- Il lui est difficile de trouver ou de saisir de petits objets
- Il se couvre un œil ou le ferme
- Sa paupière supérieure tombe
- Il se penche la tête ou la tient à un angle inhabituel
- Il tient les objets de trop près
- Il louche ou ses yeux dévient
- Il lit ou regarde l'écran à très faible distance
- Il évite les activités où il doit voir de loin
- Il éprouve des difficultés à faire une mise au point rapprochée ou à établir un contact visuel
- Il a de la difficulté à suivre des objets ou des personnes
- Son rendement scolaire est faible ou il manque de concentration
- Il manque de coordination ou est maladroit lors des activités physiques

Comment aider à protéger mon enfant des blessures oculaires?

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 où ils doivent voir de près, par exemple en utilisant un ordinateur ou une tablette,

en jouant à des jeux vidéo ou en regardant la télévision. Ces activités peuvent diminuer le clignement naturel 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 bois, les spaghettis crus, 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. Placez-la dans un endroit qui réduit l'éblouissement ou utilisez un éclairage doux

Qu'en est-il des lunettes de soleil et des autres formes de protection des yeux?

Les rayons ultraviolets 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
- Porter des étiquettes indiquant une protection de 99 à 100 % contre les rayons ultraviolets A et B
- Ne pas comporter de cordons ni de lanières. Les cordons et les lanières ne sont pas recommandés en raison du risque d'étranglement. Si vous utilisez un cordon ou une lanière, veillez à pouvoir détacher l'une ou l'autre facilement.

Si votre enfant porte des verres de contact ou des lunettes de correction, assurez-vous qu'ils le protègent 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 portent plus facilement des chapeaux que des lunettes de soleil. Il leur faut porter des chapeaux quand ils jouent en plein soleil pour empêcher les coups de soleil et d'endommager leurs yeux.

Est-il possible que mon enfant soit daltonien?

Certains enfants, plus souvent les garçons que les filles, ont des difficultés à voir certaines couleurs. Ils peuvent voir les couleurs, mais peuvent éprouver des difficultés à discerner certaines d'entre elles. Elles peuvent sembler identiques et difficiles à distinguer, comme lorsqu'il s'agit de percevoir la différence entre le gris et le violet.

Si vous soupçonnez que votre enfant éprouve des difficultés de ce genre, un oculiste peut lui faire passer un simple test de perception des couleurs. Ainsi, vous pourrez comprendre et résoudre les problèmes qu'il éprouve dans un environnement où il lui faut distinguer les couleurs.

Pour de plus amples renseignements

Pour de plus amples renseignements, consultez:

- [HealthLinkBC File n° 11 Le rayonnement ultraviolet](#)
- [HealthLinkBC File n° 53a La vue des jeunes enfants](#)

Pour obtenir davantage de renseignements sur le dépistage des troubles de la vue, veuillez communiquer avec votre service de santé publique local.

Pour trouver un optométriste dans votre région, appelez la BC Doctors of Optometry au 604 737-9907 ou (sans frais) au 1 888 393-2226, ou encore consultez le site <https://bc.doctorsofoptometry.ca/>.