

## La vue des jeunes enfants Young Children and Their Vision

La santé visuelle contribue à la santé et au développement global de votre enfant. Vous pouvez favoriser la santé et le développement visuel de votre enfant grâce à une alimentation saine, du temps passé à l'extérieur et loin des écrans, et en l'emmenant chez un(e) professionnel(le) de la vue pour des examens ophtalmologiques complets et réguliers.

### Comment la vision de mon enfant se développe-t-elle?

Les bébés voient à la naissance, mais ils doivent apprendre à utiliser leurs yeux. Ils doivent apprendre à fixer, à suivre des objets et à utiliser leurs deux yeux simultanément. Les bébés apprennent la coordination entre les yeux et les mains et à quelle distance se trouvent les personnes et les objets.

À l'âge d'un an environ, les enfants sont capables d'évaluer les distances et font preuve d'une bonne coordination entre les yeux, les mains et le corps pour ce qui est de saisir, de tenir et de lancer des objets quelconques.

Pendant les années préscolaires, ils poursuivent le développement des capacités visuelles nécessaires à la coordination entre les yeux et les mains et aux habiletés de motricité fine. Ils apprennent également à reconnaître les couleurs, les formes, les lettres et les chiffres.

Le développement de la vision des enfants se poursuit tout le long de leur croissance, mais les problèmes deviennent plus difficiles à corriger à un âge plus avancé. Voilà pourquoi il est important d'avoir un examen complet de la vue pour tous les enfants avant l'entrée à la maternelle afin de corriger, s'il y a lieu, les troubles de la vision pendant cette phase cruciale du développement visuel (de la vue).

### Les problèmes de la vue devraient-ils être corrigés à un très jeune âge?

Oui, certains problèmes de la vue doivent être corrigés dès le plus jeune âge afin d'éviter des lésions oculaires irréversibles.

- Les **yeux qui louchent** (ou strabisme) est lorsque les muscles dirigent l'un des deux yeux ou les deux dans la mauvaise direction
- L'**œil paresseux** (ou amblyopie) est lorsque la vision d'un œil est plus faible que l'autre. Le cerveau de l'enfant ignore alors l'œil faible et utilise l'œil fort pour voir. Le traitement doit débuter dès la petite enfance. Si elle n'est pas traitée, le cerveau de l'enfant développe une image nette dans l'œil fort et une image floue dans l'œil faible, et cette condition peut alors devenir permanente

Les troubles de la vue ont souvent des antécédents familiaux. Si vous connaissez l'existence de tels troubles de la vue dans votre famille, vous devriez faire examiner les yeux de votre enfant par un(e) oculiste (optométriste ou ophtalmologue) avant l'âge de 3 ans, surtout si vous remarquez quelque chose qui vous inquiète. Certains troubles ou changements de la vue peuvent être difficiles à détecter ou à remarquer sans passer d'examen.

Les optométristes recommandent d'emmener votre enfant passer son premier examen de routine de la vue, même si vous n'avez aucune inquiétude, entre l'âge de 6 et 12 mois. Tous les enfants doivent passer au moins un examen complet de la vue chez un(e) optométriste ou un(e) ophtalmologiste avant leur entrée à la maternelle afin de s'assurer que tout problème (trouble) de la vue est traité pendant cette période importante du développement visuel (de la vue).

## Quels symptômes devrais-je surveiller?

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

- Il a les yeux rouges, qui démangent, qui coulent ou sont remplis de sécrétions
- Il plisse les yeux ou se les frotte
- Il cligne des yeux de façon excessive
- Sa paupière supérieure tombe
- Il se couvre un œil ou le ferme
- Il se penche la tête ou la tient à un angle inhabituel
- Il est sensible à la lumière
- Il manque de concentration
- Il tient les objets de trop près
- Il se plaint de maux de tête
- Il évite les activités où il doit voir de loin
- Il lui est difficile de trouver/saisir de petits objets
- Il éprouve des difficultés à faire une mise au point rapprochée ou à établir un contact visuel
- Ses yeux louchent ou dévient
- Il a de la difficulté à suivre des objets/personnes
- Il évite les livres ou les écrans
- Il se heurte contre des objets

## Que se passera-t-il lors de l'examen de la vue de mon enfant?

Même s'il ne parle pas ou ne lit pas encore, il est possible d'examiner la vue de votre enfant. L'examen de la vue peut évaluer les points suivants chez votre enfant :

- la santé de ses yeux
- le mouvement des muscles de ses yeux
- sa capacité à voir clairement

- sa capacité à évaluer à quelle distance se trouvent des objets
- sa capacité à voir les couleurs

## Comment puis-je contribuer à promouvoir la santé oculaire et à prévenir les blessures oculaires chez mon enfant?

Vous pouvez diminuer le risque de blessures aux yeux et augmenter la sécurité oculaire des enfants en adoptant les mesures suivantes :

- Ne laissez pas votre enfant jouer avec des objets pointus comme des fléchettes, des ciseaux ou des jouets pointus. Il convient de surveiller l'utilisation de ciseaux adaptés à son âge
- Enseignez les bonnes habitudes d'hygiène, comme se laver les mains avant de se toucher le visage ou les yeux
- Ne laissez pas votre enfant allumer des feux d'artifice ni se tenir tout près de personnes qui en allument
- Veillez à ce que votre enfant porte un casque bien ajusté avec protection faciale lors des activités présentant un risque de blessures et de lacérations au visage (p. ex. le hockey sur glace). Éloignez votre enfant ou votre tout-petit des enfants plus âgés qui jouent avec des objets ou des jouets pointus
- Apprenez aux enfants à ne pas marcher ni courir quand ils tiennent à la main des objets pointus comme des crayons, des bâtonnets de bois ou des ciseaux
- Gardez votre enfant à l'écart des outils électriques, des tondeuses à gazon ou des produits chimiques. Rangez ces articles en lieu sûr et hors de portée
- Limitez l'utilisation d'écrans à une heure par jour pour les enfants âgés de 2 à 4 ans. Il n'est pas recommandé aux enfants de moins de 2 ans d'utiliser un écran, à l'exception des conversations vidéo en direct avec le soutien des parents, en raison de leur potentiel pour le développement social

- Gardez les enfants à au moins 3 mètres (de 8 à 10 pieds) d'un écran de télévision. Placez-la dans un endroit qui réduit l'éblouissement ou utilisez un éclairage doux
- Donnez le bon exemple à votre enfant en portant vous-même des lunettes ou lunettes de soleil

### **Qu'en est-il des lunettes de soleil et des autres formes de protection oculaire?**

Les rayons ultraviolets du soleil peuvent endommager la vue et être néfastes pour la peau. Les lunettes de soleil sont recommandées pour 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 couvre complètement les yeux
- être bien ajustées et confortables
- avoir une étiquette indiquant une protection de 99 à 100 % contre les rayons ultraviolets A et B
- s'enlever facilement si leurs montures sont reliées à des cordons ou des lanières et que l'on tire dessus. Elles présentent un risque d'étranglement si les cordons ou les lanières ne se détachent pas facilement des montures

Si votre enfant porte des lunettes de correction ou des verres de contact, assurez-vous qu'ils le ou la 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. Les enfants devraient porter des chapeaux quand ils jouent en plein soleil pour empêcher les coups de soleil et ne pas endommager leurs yeux. Pour en savoir plus, consultez [HealthLinkBC Fiche n° 11 Le rayonnement ultraviolet](#).

### **Est-il possible que mon enfant soit daltonien?**

Certains enfants, plus souvent les garçons que les filles, éprouvent des difficultés à discerner certaines couleurs. Ils peuvent voir les couleurs, mais ils distinguent un spectre plus étroit comparativement aux personnes ne présentant pas de déficience de perception des couleurs. Certaines d'entre elles peuvent sembler identiques et difficiles à distinguer, comme lorsqu'il s'agit de percevoir la différence entre certains tons de rouge et de vert.

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

### **Pour en savoir plus**

Pour en savoir plus sur la santé visuelle de votre enfant, communiquez avec votre bureau de santé publique local.

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