



La vue des enfants en âge de fréquenter l'école élémentaire Elementary School Age Children and Their Vision

La partie la plus importante du développement de la vision survient dans les premières années de vie. Plus un enfant est âgé au moment du diagnostic, plus il devient difficile de corriger les problèmes de développement oculaire.

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

Tous les enfants devraient subir un examen de la vue complet avant l'entrée à la maternelle.

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.

Les problèmes de la vue ont souvent des antécédents familiaux. Si vous connaissez l'existence de troubles visuels dans votre famille, vous devriez faire examiner les yeux de votre enfant par un oculiste (optométriste ou ophtalmologiste), particulièrement si vous remarquez un problème.

Certains troubles 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 alors 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 les symptômes de certains troubles de la vue?

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

- Sa vision est floue
- Des maux de tête
- 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
- Il éprouve de la difficulté à trouver ou à 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
- Ses yeux louchent ou 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 éprouve 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 de la pratique d'activités physiques

Comment prévenir les blessures oculaires chez mon enfant?

Vous pouvez diminuer le risque de blessures aux 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 l'appareil 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 oculaire?

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 couvre 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; ceux-ci ne sont pas recommandés en raison du risque d'étranglement. Par contre, tout cordon ou toute lanière doit se détacher facilement

Si votre enfant porte des lunettes de correction ou des verres de contact, 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. Les enfants devraient porter des chapeaux quand ils jouent en plein soleil pour empêcher les coups de soleil et ne pas endommager leurs yeux.

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 oculiste peut lui faire passer un simple test de perception des couleurs. Ainsi, vous pourrez comprendre et gérer les problèmes qu'il éprouve dans un environnement où il lui faut distinguer les couleurs.

Pour obtenir de plus amples renseignements

Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez les sites :

- [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/>.