



BIEN VOIR : POUR VOTRE ENFANT, C'EST IMPORTANT



Repérer
les troubles visuels
de vos enfants



Les enjeux d'une bonne vision

Pour bien apprendre, être à l'aise avec ses camarades et bien grandir dans le monde qui l'entoure, avoir une bonne vue est important pour votre enfant !

Pourtant, il est possible que certains troubles visuels l'empêchent de bien voir et perturbent ses apprentissages à l'école (lecture, écriture ...) ou sa vie quotidienne.

Troubles visuels : de quoi s'agit-il ?

Myopie, hypermétropie, astigmatisme, strabisme, daltonisme ... Ce sont les troubles visuels les plus courants chez l'enfant. Ces troubles peuvent occasionner une fatigue oculaire, une vision floue ou déformée, des difficultés à distinguer certaines couleurs ... S'ils ne sont pas corrigés, ces troubles peuvent gêner votre enfant dans sa vie de tous les jours et l'empêcher de bien travailler à l'école.

La plupart du temps, il est facile de les corriger avec des lunettes ou des exercices de rééducation adaptés.



Troubles visuels : comment les repérer ?

Certains signes observés à la maison ou signalés par l'équipe enseignante peuvent être dûs à des troubles visuels.



En classe :

- ▶ votre enfant a des difficultés à voir ce qui est écrit au tableau ou il fait des fautes en recopiant ses leçons,
- ▶ il doit rapprocher son cahier ou son livre au plus près de son visage pour lire correctement,
- ▶ il confond des lettres proches (par exemple M et H).

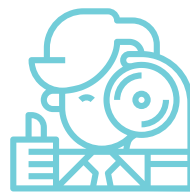


À la maison :

- ▶ il plisse les yeux pour regarder la télévision,
- ▶ il a souvent mal à la tête ou se frotte les yeux en fin de journée, après l'école.

Si vous constatez que votre enfant présente certains de ces signes, prenez contact avec un professionnel de santé pour faire un dépistage.

Quelques idées reçues sur la vision



“Si mon enfant voyait mal, je l'aurais déjà remarqué”

Pas forcément.

Même les enfants touchés par des problèmes de vue ne s'en rendent pas toujours compte. Leur vision est la seule qu'ils connaissent, donc pour eux elle est normale. Parfois, ils ont même la **capacité de compenser leur mauvaise vision** : on dit qu'ils « accommodent ».

Il peut également être difficile pour vous de repérer les signes évoquant des troubles visuels parce qu'ils ne se manifestent pas à la maison mais à l'école (quand les yeux de votre enfant travaillent le plus) ou tout simplement parce qu'il n'y a pas de signes visibles.



IMPORTANT : Même en l'absence de signes particuliers, faites le point avec votre médecin traitant. Il saura vous diriger, si nécessaire, vers un professionnel de santé pour effectuer des tests simples et proposer une solution adaptée si votre enfant en a besoin.



Quelques idées reçues sur la vision

“ Porter des lunettes trop jeune l’empêche de faire travailler ses yeux et ne l’aide pas à renforcer sa vue ”

Faux !

Si votre enfant a un problème de vue qui peut être corrigé par des lunettes et qu’il n’en porte pas, ses yeux vont devoir compenser. Cela peut générer de la fatigue et des maux de tête, voire des problèmes plus sérieux.

Les lunettes apportent la correction nécessaire afin d’aider votre enfant à mieux voir.

Corriger un problème de vue quand il est encore jeune lui permettra d’éviter des complications à l’âge adulte.

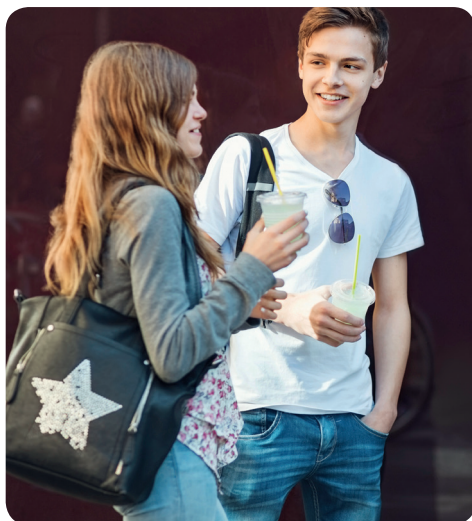


“ Quand on commence à porter des lunettes, c’est pour la vie ”

Pas toujours !

Cela dépend du trouble corrigé par les lunettes.

Les lunettes sont souvent nécessaires sur la durée pour corriger un problème de vision de loin. Mais **d’autres troubles visuels chez le jeune enfant peuvent s’améliorer au bout de quelques années** et, ainsi, plus besoin de lunettes. C’est le cas par exemple de l’hypermétropie.



Troubles visuels : vers quel professionnel se tourner ?

Il existe plusieurs professionnels spécialistes de la vue. Chacun a un rôle précis, du dépistage d'un éventuel problème de vue à son traitement.

Pour DÉPISTER un problème de vue

L'OPHTALMOLOGISTE est un **médecin spécialiste de la vision**. C'est lui qui pourra, après des examens précis, évaluer si votre enfant souffre d'un trouble visuel et vous prescrire, si besoin, des lunettes ou des exercices de rééducation pour le corriger.



Pour CORRIGER un problème de vue



L'OPTICIEN pourra **vous conseiller des lunettes** adaptées à la vue et au visage de votre enfant, **sur prescription d'un ophtalmologiste**. Si vous avez des questionnements sur la vue de votre enfant, il peut vous apporter des informations et, si besoin, vous rediriger vers un ophtalmologiste.

L'ORTHOPTISTE réalise des tests et peut proposer des exercices pour rééduquer les yeux en cas de problèmes de vue particuliers (le strabisme par exemple).



N'hésitez pas à consulter votre médecin traitant, celui-ci pourra **vous diriger, si nécessaire, vers un professionnel de santé spécialisé**.

Zoom sur quelques troubles visuels

LA MYOPIE



La myopie est un trouble visuel qui empêche de bien voir de loin. Elle ne gêne pas la vision de près qui reste nette.

Votre enfant est-il myope ? C'est peut-être le cas si :

- ▶ il éprouve des difficultés pour voir de loin, il voit moins nettement les objets éloignés de lui,
- ▶ il plisse les yeux devant la télévision ou ferme un œil pour mieux voir les objets éloignés,
- ▶ il a des difficultés pour voir ce qui est écrit au tableau en classe ou fait des fautes en recopiant.

Pas d'inquiétude !

La myopie se corrige grâce à des lunettes adaptées.

L'HYPERMÉTROPIE

L'hypermétropie se traduit généralement par une gêne de la vision de près, mais une bonne vision de loin.

Comment savoir si mon enfant est hypermétrope ?

L'hypermétropie est difficile à repérer chez l'enfant, soit parce qu'il ne présente aucun signe, soit parce qu'il compense par un effort d'accommodation.

Certains signes peuvent cependant vous alerter :

- ▶ votre enfant a souvent des maux de tête quand il lit,
- ▶ il est régulièrement fatigué en fin de journée.

Le port de lunettes avec une correction adaptée peut soulager votre enfant et reposer ses yeux. Sa vision peut même s'améliorer grâce aux verres correcteurs et lui permettre de ne plus en porter après quelques années.





L'ASTIGMATISME

Ce trouble visuel se traduit par une vision déformée des lignes droites, aussi bien de près que de loin.

Comment peut se manifester l'astigmatisme ?

- Votre enfant confond des lettres proches, comme le M et le H.
- Il a du mal à distinguer certains détails ou visages.

Là encore, pas de panique : l'astigmatisme peut se corriger par des lunettes de correction adaptées.



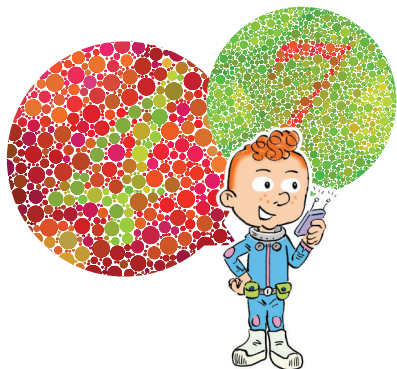
LE DALTONISME

Ce trouble visuel perturbe la perception des couleurs. Il existe plusieurs types de daltonismes, associés à la confusion de couleurs différentes.

Comment détecter le daltonisme ?

Si votre enfant confond certaines couleurs lors d'exercices en classe ou de jeux à la maison, il est peut-être daltonien. Cependant, il ne s'en rendra pas toujours compte par lui-même. C'est pourquoi il est important de consulter un professionnel au moindre doute.

Le daltonisme ne se corrige pas avec une paire de lunettes, mais son dépistage est très important car il permet à l'enfant d'apprendre à s'y adapter dans sa vie quotidienne.



Bon à savoir !

Même en l'absence de troubles visuels, porter des lunettes est nécessaire dans certaines situations, par exemple, pour protéger les yeux du soleil. Les yeux des enfants sont particulièrement sensibles aux UV.

À certaines périodes de l'année ou dans certaines circonstances (mer, neige...), n'oubliez donc pas les lunettes de soleil, en plus du chapeau et de la crème solaire !



LA VUE DE VOTRE ENFANT, C'EST IMPORTANT.

Même en l'absence de signes particuliers,
faites le point avec votre médecin traitant
ou prenez rendez-vous avec un ophtalmologiste.



Dans le cadre de l'opération « **Les Explorateurs de la Vue** » menée dans votre ville, un coupon vous a été remis avec cette brochure. Il vous permet d'aller à la rencontre de professionnels (opticiens, pharmaciens...) qui pourront vous apporter des informations sur la vue et répondre à vos questions.

À la fin de l'échange, un petit cadeau sera remis
à votre enfant sur présentation du coupon.

Sites utiles

- annuaire.sante.ameli.fr : pour rechercher les professionnels de santé et les établissements de soin de votre région
- cmu.fr : pour en savoir plus sur la Couverture Maladie Universelle
- ffa-assurance.fr/infos-assures : pour vous informer sur l'assurance complémentaire santé

« Les Explorateurs de la Vue » est une opération de prévention menée par



Association regroupant les adhérents de la Fédération Française de l'Assurance.