

## Prévention de la vue des enfants

### Comment prévenir les troubles visuels chez les enfants et les prévenir ?

À Lyon, le 29 août 2022 – La rentrée est là et le moment idéal pour faire les bilans santé aussi, notamment prendre soin de sa vue. Si les populations seniors sont les plus exposées, les problèmes de vision peuvent toucher tout le monde, et à tous les âges. On constate par ailleurs que la myopie ou les autres défauts visuels surviennent de plus en plus tôt dans nos vies. S'il est préconisé de consulter un ophtalmologue tous les ans pour les enfants, comment réussir à identifier les troubles visuels chez les plus jeunes ? Comment les prévenir ? La société Les Opticiens Mobiles – 1er réseau national d'opticiens spécialisés pour intervenir sur les lieux de vie et de travail – a listé les troubles visuels les plus fréquents chez les enfants avec les conseils à adopter, afin que rentrée puisse rimer avec prévention.

#### La myopie : de plus en plus précoce

Certains ophtalmologues s'inquiètent de la progression de la myopie, qui pourrait toucher 50% de la population occidentale d'ici 2050\*. Plus inquiétant encore, ce défaut visuel apparaît de plus en plus tôt.

**Conseil :** s'assurer que les enfants passent au moins 90 minutes dehors chaque jour. L'exposition à la lumière extérieure contribuerait en effet à prévenir la myopie chez les plus jeunes. Et puis, cela a d'autres vertus, comme apporter la dose de Vitamine D (à condition, bien sûr, de protéger ses yeux des dangers du soleil).

#### L'hypermétropie : très présente chez les enfants

La plupart des enfants naissent hypermétropes, c'est-à-dire que, dans leur œil, l'image se forme derrière la rétine au lieu de se former dessus. En général, avec la croissance, l'œil grandit et la focalisation évolue, ce qui permet de remettre l'image au bon endroit et ainsi de corriger cela. Mais, il arrive parfois que cela ne suffise pas et que les enfants conservent leur hypermétropie, même après 8 ou 10 ans.

**Conseil :** encourager son enfant à jouer dehors permet également de corriger un œil hypermétrope, car cela l'habitue à regarder au loin et à voir des objets situés à différentes distances.

#### L'astigmatisme : trouble de la réfraction qui entraîne une vision floue de loin et de près

Un œil astigmatique a la cornée de forme ovale appelée « torique », telle un ballon de rugby ce qui crée une déformation des axes d'orientation. L'enfant astigmatique peut alors déborder lors des coloriages ou ne pas réussir à distinguer des lettres entre elles lorsqu'elles se ressemblent. Pour savoir si un enfant tend vers l'astigmatisme, il est possible de vérifier s'il ne confond pas les chiffres et les lettres dont les formes sont proches : le « H » avec le « M », le « O » avec le « Q » ou le « G », le « 8 » avec le « 0 ». L'astigmatisme peut engendrer des maux de tête et de la fatigue oculaire. L'enfant aura tendance à plisser ses yeux pour mieux distinguer les lettres et il sera plus sensible à la lumière.

**Conseil :** Difficile de prévenir l'astigmatisme. La solution est le port constant de lunettes ou de lentilles pour lui garantir une bonne vision à toute distance.

## Le conseil d'Eve Masson, Opticienne diplômée et Directrice du Développement de la société Les Opticiens Mobiles :



*"Dès la naissance, il est essentiel d'être attentif à la bonne qualité de vision de ses enfants. Un dépistage bébé vision est recommandé à 9 mois. L'ophtalmologiste, assisté de l'orthoptiste, va vérifier les éventuels troubles de la vision des tout-petits pour y remédier au plus tôt. Puis au minimum un contrôle à l'entrée en maternelle et au CP.*

*Si votre enfant porte des lunettes, faites les contrôler régulièrement par votre opticien. Il est nécessaire que la monture soit parfaitement ajustée pour qu'il ne regarde pas au-dessus des verres et qu'il ne se blesse pas en raison d'un mauvais appui. Tout comme ses pieds et le reste de son corps, le visage grandit. Même si sa vue n'a pas changé, au-delà d'un an la monture risque de ne plus convenir. Vous ne laisseriez pas votre enfant avec des chaussures trop petites ? Pour les lunettes c'est pareil. Votre opticien saura vous conseiller si c'est le bon moment pour lui refaire des lunettes en fonction de sa croissance.*

*Une bonne qualité de vue garantit une bonne qualité d'apprentissage, et votre enfant pourra profiter pleinement du monde qui l'entoure."*

### À propos | Les Opticiens Mobiles

Les Opticiens Mobiles – entreprise de l'économie sociale et solidaire et société à mission – est le 1<sup>er</sup> réseau national d'opticiens spécialisés pour intervenir sur les lieux de vie et de travail : à domicile, en établissements et services médico-sociaux ou de santé (Ehpad), en résidences services seniors, et en entreprises. Créée en 2015 à Lyon par Matthieu Gerber, l'entreprise compte 65 collaborateurs.trices et plus de 80 Opticien.nes Mobiles présents partout en France, qui couvrent tous les besoins du porteur : lunettes correctrices, lunettes solaires, lunettes de protection et de sécurité, basse vision et accessoires. La raison d'être des Opticiens Mobiles est d'agir pour que chacun vive pleinement le monde qui nous entoure, ce en répondant à un enjeu de santé majeur : faciliter l'accès à la santé visuelle, pour toutes et tous, avec bienveillance, quel que soit l'âge, le mode et le lieu de vie, et la capacité ou la volonté de se déplacer.

Site web : [lesopticiensmobiles.com](http://lesopticiensmobiles.com)

Linkedin : [Les Opticiens Mobiles](https://www.linkedin.com/company/les-opticiens-mobiles)

**Contacts presse – Agence LEON**

Laura PALIERNE – Gaëlle LEGRIS

[laura@agence-leon.fr](mailto:laura@agence-leon.fr) – [gaelle@agence-leon.fr](mailto:gaelle@agence-leon.fr)

06 11 98 00 47- 06 26 14 14 90