Les enfants et leur vision

Renseignements pratiques à l'usage des parents et enseignants

Dans ce livret

L'importance de l'examen des yeux pour un enfant

Comment aider les enfants à utiliser leur vision

Mythes et faits sur la vision

Étapes du développement de la vision d'un enfant

Repérer les enfants souffrant de problèmes de vision

Ce que comporte un examen de la vision pour un enfant

Problèmes courants de la vision chez les enfants

Renseignements sur les prestations pour soins des yeux et de la vision

Coordonnées des services régionaux pour les demandes faites en vertu du principe de jordan

L'importance de l'examen des yeux pour un enfant

La visione est l'un des sens les plus importants dans le développement de l'enfant. Plus un trouble de la vision est diagnostiqué et traité tôt, moins il aura d'effets négatifs sur le développement de l'enfant[1].

Cas d'enfants à risque pour des problèmes de vision :

- problèmes de santé au cours de la grossesse comme rubéole, infections diverses, toxémie, usage de drogues ou abus d'alcool;
- naissance prématurée;
- complications à la naissance (travail prolongé, manque d'oxygène);
- cas de maladies dans l'enfance (fièvre élevée, virus);
- antécédents familiaux de problèmes de vision (strabisme, amblyopie, port de lunettes à très forte correction);
- enfants souffrant de certains problèmes de santé ou de handicaps de développement (infirmité motrice d'origine cérébrale, trisomie 21, perte d'audition, retards de développement, autisme).

La vision joue un rôle à tous les stades du développement d'un enfant :

- habiletés motrices, globales et plus fines (mouvements des gros muscles du corps et des plus petits);
- apprentissage de la langue;
- apprendre en voyant, en copiant et en répétant les gestes et les comportements;
- interaction avec les gens et comportement en société.

La vision joue un rôle à tous les stades de l'apprentissage d'un enfant :

- lecture d'un livre;
- copie de ce qui est au tableau;
- participation aux activités et aux discussions en classe;
- maintien de l'attention et de la concentration;
- participation sur le terrain de jeux;
- pratique d'un sport.

Conséquences possibles du manque de traitement des problèmes de vision :

- frustration dans l'apprentissage;
- apprentissage à un rythme plus lent que celui d'autres enfants;
- problèmes de comportement et de discipline;
- besoins éventuels en éducation spécialisée;
- mauvaise image de soi;
- risque plus élevé de décrochage scolaire;
- gènes et manques de réussite tout au long de la vie.

[1] Canadian Association of Optometrists & Canadian Ophthalmological Society. (2017). *Position Statement: Comprehensive Vision Examination of Preschool Children*. Ottawa, ON: Canadian Association of Optometrists.

Comment aider les enfants à utiliser leur vision

Enfants et tout-petits

- Utiliser des jouets et des jeux pour stimuler la vision : miroirs et mobiles, empiler des tasses et des anneaux, utiliser des jouets animés.
- Utiliser des livres cartonnés avec des couleurs vives et de grandes images.
- Jouer à « Coucou ».
- Utiliser des objets de la vie courante ayant des couleurs vives ou qui sont très contrastés, comme blanc et noir.
- Faire faire un examen des yeux entre 6 et 12 mois.
- Suivre les conseils de l'optométriste.

Enfants plus jeunes

- C'est la période la plus importante pour le développement de la vision chez l'enfant.
- Se servir de jouets et de jeux pour stimuler la vision : casse-têtes, labyrinthes, pointillés à relier, recherches de mots, Où est Charlie?, jouets de construction, bilboquet, jeux de cartes.
- Lire tous les jours avec l'enfant.
- Limiter le temps que passe votre enfant devant l'écran de télé ou de l'ordinateur :
  - 0 heure s'il a moins de 2 ans [2];
  - Moins d'une heure s'il a de 2 à 5 ans [2];
  - Moins de 2 heures s'il a de 5 à 18 ans [2].
- S'assurer que l'enfant a une bonne alimentation et suffisamment de repos; une nourriture saine et assez de sommeil contribuent au développement d'un cerveau et d'yeux en santé.
- S'assurer que l'enfant passe des examens des yeux à l'âge de trois ans et cinq ans.
- Suivre les conseils de l'optométriste : en cas de prescription de lunettes, s'assurer qu'elles sont bien portées selon les recommandations du médecin.

Enfants plus âgés

- Entrecouper les études et les séances à l'ordinateur par des activités de détente (de préférence, extérieures). Prendre des pauses après 60 minutes d'utilisation au maximum (de préférence, après 30 minutes). Cependant, la durée idéale d'une pause n'a pas été déterminée ni pour les enfants ni pour les adultes [2].
- Utiliser des lunettes de protection dans la pratique des activités sportives comme le hockey, la crosse, le squash, etc.
- Mettre en place un bon éclairage et réduire le reflet sur les écrans et les livres; créer un espace de travail qui favorise une bonne posture (être assis bien droit) et s'assurer que la distance de lecture n'est pas trop petite (au moins 30 à 40 cm).
- Bien s'alimenter et bien se reposer; un bon sommeil et une nourriture saine favorisent des yeux en bonne santé et une bonne vision.
- Faire faire un examen des yeux chaque année.
- Suivre les conseils de l'optométriste en cas de prescription de lunettes, s'assurer qu'elles sont bien portées selon les recommandations du médecin. Parler avec l'enseignant de l'enfant sur l'utilisation des lunettes à l'école.

[2] Canadian Association of Optometrists. (2017). *Position Statement: Effects of Electronic Screens on Children's Vision and Recommendations for Safe Use*. Ottawa, ON: Canadian Association of Optometrists.

Mythes et faits sur la vision

Il est normal que les yeux d'un bébé montrent des signes de strabisme ou dévient de leur position normale au cours des trois premiers mois.

Fait

L'alignement et la coordination des yeux se développent au cours des trois ou quatre premiers mois. Tout mouvement inhabituel des yeux qui subsiste encore à l'âge de six mois doit faire l'objet d'une consultation immédiate auprès d'un spécialiste de la vision.

Des troubles de la vision dans l'enfance peuvent entraîner des retards dans le développement de la parole et du langage.

Fait

La plus grande partie du développement de la parole et du langage dépend de ce qui est acquis en regardant les expressions faciales et le mouvement des lèvres. Les jeunes enfants ayant d'une mauvaise vision ne peuvent voir ces expressions et risquent de souffrir de retards dans l'apprentissage de la parole.

Le fait de souvent cligner des yeux est un signe de problème.

Fait

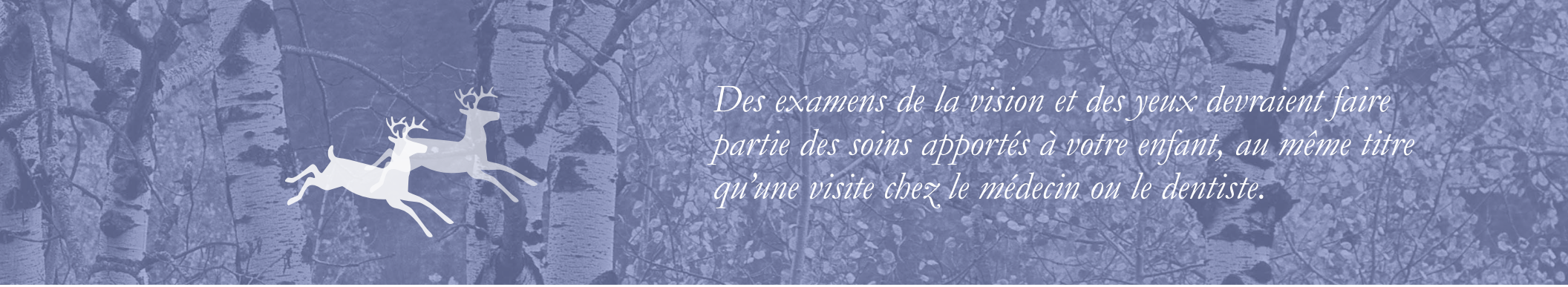
Le clignement des yeux est un signe fréquent de problème de vision; il peut être causé par une vision floue, une fatigue oculaire, des allergies, une infection ou une sensibilité à la lumière. Un examen complet des yeux permettra de trouver la raison de ce clignement et de le traiter.

Sierra réussit bien à l'école, elle n'a pas besoin d'un examen des yeux.

Mythe

Selon une étude sur la vision des enfants menée récemment dans deux écoles élémentaires autochtones ontariennes, 86 % des enfants ayant besoin de lunettes n'en portaient pas 3. Les enfants ayant des troubles de la vision non diagnostiqués peuvent également éprouver des problèmes de lecture, d'apprentissage et d'interaction sociale. La détection précoce et le traitement des vices de réfraction (le besoin d'avoir des lunettes pour améliorer sa vision) peuvent réduire grandement le risque de pertes visuelles et améliorer considérablement la lecture et l'apprentissage [3].

[3] Chris, P.A., Young, N.L., Belanger, K., & Greasley, L. (2017). Results of an Environmental Scan to Determine the Level of Uncorrected Refractive Error in First Nations Elementary School Children in Ontario. *Canadian Journal of Optometry, 79*(1), 7-19



Des examens de la vision et des yeux devraient faire partie des soins apportés à votre enfant, au même titre qu'une visite chez le médecin ou le dentiste.

Lennox a des difficultés d'apprentissage parce qu'il souffre de trouble du déficit de l'attention (TDA), et non pas à cause de problèmes de vision.

Mythe

De nombreux signes et symptômes du TDA sont similaires à ceux des problèmes de coordination des yeux. Dans ces deux cas, l'élève peut éprouver des difficultés à se concentrer en classe, à lire et à terminer ses devoirs. Un traitement par des exercices oculaires ou le port de lunettes peut améliorer la capacité de l'enfant à bien faire son travail scolaire.

Celeste ne veut pas porter ses lunettes; cela signifie sûrement qu'elle n'en a pas vraiment besoin.

Mythe

Cela peut prendre un certain temps pour s'habituer à de nouvelles lunettes. Certains enfants ne veulent pas porter leurs lunettes car les choses peuvent paraître « bizarres » ou la monture peut « faire drôle » comme de nouvelles chaussures. Encouragez votre enfant à porter ses lunettes un petit peu chaque jour et il finira bientôt par s'y habituer.

Les parents d'Hope et son frère ainé portent des lunettes; elle en a peut-être besoin aussi.

Fait

Certains problèmes de vision (comme la myopie, l'hypermétropie et l'astigmatisme) sont souvent héréditaires. Il est très important de faire faire un examen des yeux le plus tôt possible quand des membres de la famille ont des problèmes de vision.

L'infirmière de l'école ayant fait passer à Russell un examen de la vision à la Foire de la santé, il n'a donc pas besoin d'un examen complet.

Mythe

Un examen complet de la vue requiert un équipement spécial et des procédures que n'utilisent pas les infirmières de la santé publique, les pédiatres, les médecins de famille, etc. Seul un optométriste ou un ophtalmologiste peut effectuer les examens nécessaires pour correctement examiner la vision et tester la santé des yeux.

Jordan est trop jeune pour passer un examen des yeux; il ne peut pas encore reconnaître les lettres.

Mythe

Les tests qui utilisent des symboles ou des images sont conçus pour des enfants dès l'âge de 6 mois. Les autres tests permettant de vérifier la coordination, la capacité de mise au point et la santé oculaire peuvent être faits à n'importe quel âge.

Damien me le dira s'il ne peut pas bien voir.

Mythe

Un jeune enfant ne peut pas savoir qu'il voit d'une manière différente des autres enfants; il pense que tout le monde voit de la même façon que lui.

Étapes du développement de la vision d'un enfant

Votre bébé voit-il bien? Il est difficile de se rendre compte si un enfant voit bien au début de sa vie. Les nourrissons et les jeunes enfants ne sont pas capables de faire part de leurs difficultés de vision; les parents doivent alors surveiller le comportement de l'enfant afin de détecter d'éventuels symptômes de problèmes de vision. Il est important qu'un enfant atteigne dans les délais prévus les étapes du développement de sa vision expliquées ci-dessous, pour son propre développement, pour être prêt à aller à l'école et pour ses capacités visuelles tout au long de sa vie.

De la naissance à 1 mois

Un bébé doit être capable de regarder brièvement des lumières brillantes ou des visages, même si un œil, voire les deux yeux, dévie de sa position normale. Les formes en noir et blanc et les lignes horizontales et verticales sont les éléments les plus stimulants pour la vision à cet âge.

De 1 à 3 mois

Un bébé commence à regarder le visage de ses parents quand on lui parle et oriente son regard vers les bruits nouveaux. Les yeux suivent les objets de manière horizontale (d'un côté à l'autre). Les couleurs primaires (rouge, bleu et vert) et les lumières représentent les éléments les plus stimulants pour la vision à cet âge.

De 3 à 5 mois

De nombreuses fonctions visuelles comment à se développer : miseau point, convergence, (mouvement des deux yeux l'un vers l'autre), la vision stéréoscopique (l'habileté à apprécier à quelle distance se trouve un objet) et la différentiation des couleurs. Un enfant commence à vouloir atteindre les objets se trouvant à proximité et regarde les objets se trouvant dans son autre main.

De 5 à 7 mois

La coordination entre l'œil et la main (habileté à contrôler simultanément les mouvements de l'œil et de la main) évolue rapidement entre cinq et sept mois. À cet âge, les yeux devraient être droits la plupart du temps. Le bébé commence à regarder des choses plus distantes, comme les personnes se trouvant dans la pièce. À cet âge, les parents devraient faire examiner les yeux de leur enfant par un optométriste. Ce dernier doit vérifier l'état de santé des yeux du bébé et vérifier si les yeux fonctionnent bien ensemble.

De 7 à 12 mois

De nombreuses fonctions visuelles sont complètement développées entre sept et douze mois. À ce stade, un bébé est capable d'accommoder correctement, de suivre des yeux et d'estimer les distances afin de trouver, de reconnaître les objets qui l'intéressent et de se déplacer vers eux. Les bébés peuvent également prêter attention aux livres et à la télévision pour des périodes plus longues. La faculté d'imiter les comportements sociaux (copier le sourire, agiter la main, etc.) se développe.

Jouer

De 12 à 18 mois

Entre 12 et 18 mois, un nourrisson fait montre de plus de comportements complexes qui s'appuient sur les facultés visuelles. Le nourrisson peut jouer à cache-cache ou à faire coucou et peut pointer son doigt vers des images dans un livre et y voir des choses qui sont semblables ou différentes. La coordination œil-main est suffisamment développée pour que le nourrisson empile 4 ou 5 cubes et fasse des cercles avec un crayon de couleur.

De 18 mois à 2 ans

La capacité de dessiner s'améliore entre 18 mois et deux ans. Un enfant commence à tenir un crayon avec la force d'un adulte et à faire des traits verticaux et horizontaux facilement. À mesure que sa démarche se stabilise, il est capable de se déplacer plus facilement entre différents niveaux (de la moquette au plancher, dans les escaliers, les pentes, etc.).

De 2 à 3 ans

Quand il atteint 2 ou 3 ans, l'enfant commence à imiter les mouvements et apprend à courir, à sauter et à sauter à cloche pied en tombant beaucoup moins. À cet âge, la coordination œil-main est suffisamment développée pour que l'enfant fasse une pile de 10 cubes, copie un cercle et une croix et soit capable de couper du papier avec des ciseaux. L'enfant devrait de nouveau passer un examen des yeux avec un optométriste afin qu'on s'assure qu'il voit bien et que ses yeux se développent correctement, en attente de l'école.

De 4 à 5 ans

Les capacités de l'enfant se développent à l'âge de 4-5 ans; l'enfant est capable de dessiner des formes simples, de tracer des lettres en majuscules, de colorier à l'intérieur de lignes et de découper et coller des formes simples. Il est capable de parler d'autres endroits ou de personnes ou d'objets qu'il a vus dans d'autres endroits.

Détecter et corriger les troubles de la vision

Même si toutes les catégories d'âges ci-dessus sont approximatives, il faut s'occuper de tout retard certain en faisant passer dès que possible un examen de la vision à l'enfant. Il est très important de détecter et de corriger les troubles de la vision chez chaque enfant afin qu'il voie et apprenne du mieux qu'il peut.

Repérer les enfants souffrant de problèmes de vision

Un enfant se plaint rarement de problèmes de vision car il ne peut pas savoir que sa vision n'est pas normale. Il pense que tout le monde voit de la même façon que lui. Les parents et les enseignants ont une grande responsabilité dans la détection de signes précurseurs de problèmes afin de repérer les enfants qui ont besoin d'un examen des yeux complet.

Il faut comprendre la différence entre **la vue** et **la vision**.

La vue est simplement la capacité à voir des objets clairement. La vue parfaite est décrite comme étant de 20/20. Il s'agit de la capacité à voir une lettre de 1 cm de hauteur à une distance de 20 pieds.

La vision est la capacité de voir de manière confortable et de pouvoir traiter les informations visuelles. La vision fait appel à la vue, à la coordination des yeux, à la mise au point, au mouvement des yeux, à la santé oculaire et à la perception.

Pour repérer les problèmes de vision, se poser les questions suivantes :

L'enfant présente-t-il un de ces symptômes...

- □ il a les yeux larmoyants de manière habituelle;
- □ il a des croûtes sur les paupières;
- □ il se frotte les yeux fréquemment;
- □ il a fréquemment des infections aux yeux ou des orgelets;
- □ il cligne des yeux plus fréquemment que la normale;
- □ il réagit fortement à la lumière;
- □ il a une vision brouillée (de loin ou de près), surtout après avoir lu ou fait du travail de près;
- □ il souffre de maux de tête fréquents, de fatigue oculaire ou voit double;
- □ il a un œil qui roule vers l'intérieur ou l'extérieur vers le haut ou vers le bas;
- □ il plisse les yeux quand il regarde quelque chose;
- □ il tourne ou penche la tête, il se couvre un œil ou ferme un œil quand il regarde quelque chose;
- □ il a une mauvaise posture (il ne s'assied pas droit) en écrivant ou lisant;
- □ il approche la tête du livre ou du bureau en lisant ou en écrivant;
- □ il remue la tête plus souvent que la normale en lisant;
- □ il évite le travail de près ou d'autres tâches exigeantes d'un point de vue visuel;
- □ il a une mauvaise perception des distances;
- □ il a une mauvaise coordination entre l'œil et la main (contrôler l'œil et la main ensemble);
- □ ses capacités d'écriture et de dessin ne sont pas au niveau attendu;
- □ il a du mal à copier quelque chose;
- □ il a du mal à reconnaître les lettres et les chiffres;
- □ il inverse les lettres et les mots en lisant ou en écrivant;
- □ il se perd, il saute des lignes ou il a besoin d'utiliser son doigt pour suivre quand il lit;
- □ il répète des mots ou en saute en lisant;
- □ il confond les mots qui commencent de la même façon;
- □ il répond bien à l'oral mais a du mal à reporter ces mêmes informations sur le papier;
- □ il a du mal à épeler;
- □ il a du mal à apprendre les concepts de base en math comme la taille, le volume ou la position;
- □ il a du mal à se concentrer sur le travail scolaire ou d'autres tâches exigeantes d'un point de vue visuel;
- □ il doit faire plus d'effort que la normale pour faire ses devoirs;
- □ il travaille dur mais a du mal à atteindre son niveau.

Si l'enfant présente un ou plusieurs de ces symptômes, il peut souffrir de sérieux problèmes de vision. Un examen complet des yeux permettra de repérer le problème et de définir un traitement.

Un examen complet des yeux permettra de repérer le problème et de définir un traitement.

Ce que comporte un examen de la vision pour un enfant

En quoi consiste un examen des yeux?

Tous les enfants doivent passer régulièrement un examen des yeux pour vérifier leur santé oculaire et leur vision.

Il n'est pas nécessaire qu'un enfant connaisse l'alphabet ou sache parler pour passer un test de vision. De nombreux tests utilisent des symboles ou des images que les enfants d'âge préscolaire connaissent; l'enfant peut aussi répondre en pointant du doigt, en nommant quelque chose ou par appariement. D'autres tests sont des tests objectifs, donc de jeunes enfants n'ont pas besoin de répondre.

Un examen complet des yeux pour un enfant comporte les volets suivants :

Un enfant ne sait pas toujours qu'il a un problème de vision. La plupart du temps, il pense que tout le monde voit de la même façon que lui.

1. Antécédents de l'enfant

L'optométriste revoit les antécédents médicaux de votre enfant, y compris les conditions prénatales, le déroulement de la naissance, les maladies actuelles et passées et les étapes du développement. L'optométriste pose des questions sur les antécédents familiaux concernant la santé oculaire (amblyopie ou œil paresseux, strabisme, nystagmus ou œil qui erre) et autres facteurs médicaux pertinents. Vous parlerez également des activités scolaires, sportives et autres de votre enfant. Vous devriez mentionner à l'optométriste d'éventuelles inquiétudes ou si vous avez noté des problèmes concernant les yeux de votre enfant ou sa vision.

Ces informations permettent de déterminer si votre enfant souffre de problèmes de vision ou s'il est à risque par rapport à certaines conditions.

2. Acuité visuelle

L'acuité visuelle est une mesure de l'exactitude de la vision; elle désigne la quantité de détails que peut voir un enfant dans ses activités quotidiennes.

Dans les examens des yeux des adultes, on utilise des lettres et des chiffres pour vérifier l'acuité visuelle. Un jeune enfant peut cependant ne pas connaître les lettres ou les chiffres ou avoir du mal à les dire. Des tableaux avec des images et des symboles permettent de vérifier l'acuité visuelle chez les jeunes enfants, même pour ceux qui ne parlent pas encore ou sont hésitants.

On vérifie l'acuité visuelle séparément pour chaque œil. Pour ce faire, on couvre chaque œil, l'un après l'autre avec un cache-œil (couvre-œil)

Examen de la vision

ou la main d'un parent. Les jeunes enfants peuvent trouver cette façon de faire un peu inquiétante; il est recommandé de pratiquer à la maison pour que votre enfant se sente à l'aise lors de l'examen.

Si chez l'adulte, une acuité visuelle de 20/20 est considérée une acuité parfaite, il est normal que chez l'enfant elle varie à différents stades de son développement. Votre optométriste vous dira si la vision de votre enfant est normale pour son âge.

3. Coordination des yeux

La coordination des yeux concerne leur alignement, leur mouvement et la poursuite oculaire. Elle permet à l'optométriste d'évaluer la perception du mouvement et de la distance.

Pour tester la coordination des yeux, l'optométriste observera la capacité de fixation et le mouvement des yeux de votre enfant. Ce dernier mettra peut-être aussi des lunettes 3D spécialisées pour que l'optométriste puisse mesurer la perception de la profondeur.

Les yeux qui roulent, qui dévient, qui louchent (strabisme) sont des causes habituelles de l'amblyopie (œil paresseux). Ces signes précurseurs doivent être détectés et traités dans la petite enfance afin de promouvoir un bon développement des fonctions visuelles.

4. Réfraction (mise au point)

Les tests de réfraction servent à dépister des problèmes de mise au point, y compris la myopie, l'hypermétropie et l'astigmatisme. Ces problèmes seront corrigés par le port de lunettes.

Pour les jeunes enfants, le test est fait en projetant sur l'œil un faisceau lumineux puis en utilisant une série de lentilles pour vérifier le reflet apparaissant sur la rétine. On peut également utiliser des gouttes pour dilater (élargir) la pupille et relâcher le système de mise au point de l'œil pour rendre la procédure encore plus précise.

Les enfants plus âgés peuvent regarder à travers différentes lentilles et indiquer celle qui offre l'image la plus nette.

La réfraction varie à mesure que votre enfant grandit. L'optométriste vous indiquera si votre enfant a besoin de lunettes à ce stade pour avoir une bonne vision.

…un examen de la vision pour un enfant (à suivre)

Si chez l'adulte, une acuité visuelle de 20/20 est considérée une acuité parfaite, il est normal que chez l'enfant elle varie à différents stades de son développement.

5. Examen de la santé oculaire

Un bon développement de la structure physique de l'œil est nécessaire à une bonne vision.

Pour évaluer la santé oculaire, on utilise différents instruments pour projeter un faisceau lumineux dans l'œil et grossir la vision des structures internes et de celles à l'avant de l'œil. La biomicroscopie ou examen avec une lampe à fente, permet une vision en grossissement des structures antérieures de l'œil, comme la conjonctive, l'iris, le cristallin et la cornée. L'ophtalmoscopie permet l'examen en grossissement des structures internes de l'œil, y compris la rétine, le nerf optique, la macula et la fovéa. On peut également utiliser des gouttes pour dilater (élargir) la pupille pour rendre la procédure encore plus précise.

Les tests de santé oculaire portent également sur la vérification des réflexes pupillaires, la vision périphérique et la vision des couleurs.

Les enfants peuvent présenter les problèmes de santé oculaire suivants : blocage des canaux lacrymaux, inflammation des paupières (blépharite), paupières tombantes (ptose), les yeux roses (conjonctivite), et les défauts d'origine congénitale (comme cataractes et problèmes aux nerfs optiques ou à la rétine).

6. Avis ou instructions

L'optométriste étudiera les conclusions de l'examen pratiqué sur votre enfant avec ses antécédents médicaux et les éventuelles inquiétudes sur ses yeux et vous donnera un avis personnalisé pour le traitement et le suivi.

Quelle est la différence entre un examen des yeux complet et un test de dépistage?

L'examen complet de la vision inclut les cinq volets ci-dessus : antécédents médicaux et sur la vision, acuité visuelle, coordination des yeux, réfraction (mise au point) et santé oculaire. Ce bilan complet garantit que tous les problèmes possibles aux yeux seront détectés.

Le dépistage des troubles visuels comporte généralement un ou deux examens de la vision et ne peut donc détecter avec précision tous les troubles de la vision chez les enfants[4], ce qui explique pourquoi les examens complets sont le moyen le plus efficace de détecter les problèmes visuels.

[4] Schmucker, C., Grosselfinger, R., Riemsma, R., Antes, G., Lange, S., Lagrèze, W., & Kleijnen, J. (2009). Diagnostic accuracy of vision screening tests for the detection of amblyopia and its risk factors: a systematic review. *Graefe's Archive for Clinical and Experimental Ophthalmology, 247*(11), 1441.rxd

Problèmes courants de la vision chez les enfants

Erreur de réfraction (mise au point)

L'erreur de réfraction est la raison la plus fréquente d'une vision brouillée; elle résulte d'une mise au point inadéquate sur la lumière dans l'œil. Il y a trois types d'erreurs de réfraction : la myopie, l'hypermétropie et l'astigmatisme. Chez les enfants, l'erreur de réfraction est traitée par le port de lunettes, ou dans des cas particuliers, par le port de lentilles cornéennes.

1. L'hypermétropie (l'hyperopie)

L'hypermétropie survient quand le globe oculaire est trop court. Un effort supplémentaire est nécessaire pour maintenir une vision claire, surtout de près. La plupart des enfants sont affectés d'une petite hypermétropie et peuvent faire l'effort de mise au point sans trop de difficultés. Un degré élevé d'hypermétropie peut cependant causer des céphalées, de la fatigue oculaire, une vision embrouillée, une sensation de brûlure aux yeux et une diminution de la concentration et de la capacité de lecture. Dans certains cas, l'effort de mise au point finit par entraîner un strabisme. Ces symptômes surviennent en général lors de travaux de près.

2. Myopie

La myopie survient quand le globe oculaire est trop allongé ou que la cornée (la face antérieure de l'œil) est trop courbée. On voit clairement les objets de près mais les objets éloignés apparaissent brouillés. Les enfants plissent souvent les yeux quand ils regardent le tableau à l'école, la télévision ou l'écran de cinéma ou lors d'activités extérieures. La myopie est plus fréquente chez les enfants dont les parents en sont affectés ou qui sont nés prématurés. Elle peut s'aggraver à mesure que l'œil s'agrandit pendant la croissance de l'enfant. De bonnes habitudes visuelles peuvent permettre de réduire cette myopie. Il est important que l'enfant ne tienne pas son livre trop près et d'équilibrer le travail de près ou le temps passé à l'écran avec des activités récréatives ou extérieures.

3. Astigmatisme

L'astigmatisme survient dans le cas où la courbure de la surface oculaire est plus ovale ou de forme allongée, au lieu d'être ronde. Les images paraissent floues ou déformées à n'importe quelle distance. Un enfant peut souffrir de céphalées ou de fatigue oculaire, surtout dans le cas d'activités très exigeantes du point de vue visuel.

…problèmes courants de la vision (à suivre)

Yeux qui dévient, qui louchent ou qui tournent (strabisme)

Le strabisme est une condition où les yeux ne sont pas alignés l'un avec l'autre. Un des yeux, voire les deux, peut dévier vers le haut ou le bas, vers l'intérieur ou vers l'extérieur. Cela peut survenir en permanence ou seulement dans certaines situations, si l'enfant est fatigué ou lors d'activités de près. C'est une condition souvent héréditaire, causée par une faiblesse musculaire ou par trop d'efforts dans le système de mise au point de l'œil. Un enfant souffrant de strabisme peut avoir une vision en double ou une mauvaise perception de la distance et faire preuve d'une mauvaise coordination entre l'œil et l'écriture, la pratique d'un sport ou l'utilisation d'escaliers. Il peut avoir tendance à tourner ou à pencher la tête ou à fermer un œil quand il regarde quelque chose. Il faut commencer un traitement pour le strabisme le plus tôt possible car cela ne disparaîtra pas lors de la croissance de l'enfant. Le traitement peut se faire par le port de lunettes, l'utilisation de prismes, des exercices oculaires ou parfois la chirurgie.

Amblyopie (œil paresseux)

L'amblyopie est le plus souvent causée par le strabisme ou un très grand degré d'erreur de réfraction, en général dans un seul œil, qui n'a pas été détecté et traité dans la petite enfance (en général avant 5 ou 6 ans). L'œil affecté envoie des signaux anormaux au cerveau, en interférant avec le développement normal des connexions neurales entre l'œil et le cerveau. L'amblyopie est réellement un cas de « cerveau paresseux », étant donné que le cerveau ne tient pas compte de ces signaux anormaux et ne voit qu'avec le « bon œil ». Un enfant souffrant d'amblyopie peut, de façon notable, favoriser l'usage d'un œil et tend à tourner la tête de côté, a une mauvaise perception des distances ou se cogne dans des objets, toujours sur le même côté. L'amblyopie peut être évitée si elle est détectée et traitée dès le plus jeune âge. Le traitement peut se faire par le port de lunettes, des exercices oculaires ou par le port d'un cache-oeil sur le « bon œil ». Un traitement avant 5 ou 6 ans donnera les meilleurs résultats. Une étude récente démontre cependant qu'on peut encore améliorer la vision même après la fin de la catégorie d'âges où l'on donne normalement le traitement[5].

[5] Tailor, V., Bossi, M., Greenwood, J. A., & Dahlmann-Noor, A. (2016). Childhood amblyopia: Current management and new trends. *British Medical Bulletin, 119*(1).

Coordination des yeux

La coordination des yeux est la capacité à faire travailler les deux yeux ensemble, en équipe; les yeux restent alignés, il y a une bonne perception de la distance et une bonne poursuite oculaire. La faiblesse de la coordination des yeux est causée habituellement par un mauvais développement des yeux ou un mauvais contrôle des muscles oculaires. Dans de rares cas, une blessure ou une maladie peut en être la cause. Un enfant souffrant d'une mauvaise coordination des yeux doit faire un effort supplémentaire pour maintenir ses yeux alignés et sa concentration. Cette condition entraîne des problèmes de vision en double, des céphalées, une fatigue visuelle et corporelle, des étourdissements et des difficultés à se concentrer et à lire. L'enfant qui en souffre peut avoir des difficultés à écrire ou une mauvaise coordination entre l'œil et la main, et tend à sauter des lignes ou des mots à la lecture. Le traitement peut se faire par le port de lunettes, l'utilisation de prismes, des exercices oculaires.

Accommodation

L'accommodation se définit comme la capacité de l'œil à faire une mise au point. L'œil conserve sa mise au point sur une distance normale de lecture ou la change d'une distance à une autre. Une faiblesse de l'accommodation peut être causée par une fatigue générale, de longues périodes de travail de près, ou d'autres conditions comme le manque de fer[6]. Elle entraîne une vision brouillée, de la fatigue, des difficultés à se concentrer lors de tâches visuelles comme de faire passer le regard du tableau à la page. Les problèmes d'accommodation se corrigent par le port de lunettes ou des exercices oculaires.

Daltonisme (déficience de perception des couleurs)

La déficience de perception des couleurs est une incapacité à voir certaines couleurs, en général les différentes teintes de rouge et de vert. C'est en général une condition héréditaire, qui affecte 8 % des hommes et 0,5 % des femmes[7].

Bien qu'il n'y ait pas de traitement pour le daltonisme, l'usage de filtres colorés peut contribuer à y remédier dans certains cas. Il est important de détecter ce trouble dès les premières années, étant donné que beaucoup de matériels pédagogiques utilisés en classe comportent des codes de couleurs. Un enfant atteint de daltonisme risque d'être diagnostiqué à tort comme ayant des difficultés d'apprentissage s'il ne peut comprendre ce matériel. La déficience de perception des couleurs peut également avoir des conséquences sur le choix d'une carrière professionnelle étant donné qu'il y a des exigences en matière de reconnaissance des couleurs pour des emplois comme contrôleur aérien, pilote, agent de police, technicien de laboratoire ou électricien.

[6] Algarín, C., Peirano, P., Garrido, M., Pizarro, F., & Lozoff, B. (2003). Iron deficiency anemia in infancy: long-lasting effects on auditory and visual system functioning. *Pediatric Research, 53*(2), 217.

[7] Simunovic, M. P. (2010). Colour vision deficiency. *Eye, 24*(5), 747.

Renseignements sur les prestations pour soins des yeux et de la vision

Il se peut que, dans le cadre du Programme des services de santé non assurés et du principe de Jordan, votre enfant ait droit à une aide financière en cas de dépenses engagées pour des examens oculaires[8].

Coordonnées des services régionaux pour le Programme des services de santé non assurés[9]

Administration centrale

Programme des services de santé non assurés
Direction générale de la santé des Premières nations et des Inuits
Ministère des Services aux Autochtones du Canada
200, promenade Eglantine
Indice de l'adresse : 1909A
Ottawa (Ontario)
K1A 0K9

Courriel :
NIHB-SSNA@hc-sc.gc.ca
Télécopieur : 613 954 5265
Sans frais : 1 866 225 0709
Téléimprimeur : 1 800 465 7735 (Service Canada)

Région de l'Atlantique (Î.-P.-É., Nouvelle-Écosse, Nouveau-Brunswick, Terre-Neuve)

Services de santé non assurés
1505, rue Barrington, bureau 1525
Halifax (Nouvelle-Écosse)
B3J 3Y6

Sans frais : 1 800 565 3294

Transport pour raison médicale ou vision
Télécopieur : 1 800 377 9288

Fournitures et équipement médicaux et counselling en matière de santé mentale
Télécopieur : 1 866 963 7700

Québec

Services de santé non assurés
200, boulevard René-Lévesque Ouest
Complexe Guy-Favreau, tour Est, bureau 202
Montréal (Québec)
H2Z 1X4

Vue, fournitures et équipement médicaux, et transport pour raison médicale
Téléphone : 514 283 1575
Sans frais : 1 877 483 1575
Télécopieur : 514 283 7762
Télécopieur sans frais :
1 855 244 4470

Ontario

Services de santé non assurés
Édifice Sir-Charles-Tupper
2720, promenade Riverside,
4e étage
Indice de l'adresse : 6604E
Ottawa (Ontario)
K1A 0K9

Questions générales sur les Services de santé non assurés
Sans frais : 1 800 640 0642
Télécopieur : 613 952 7054

Fournitures et équipement médicaux
Sans frais : 1 800 881 3921

[8] « Ce principe de l'enfant d'abord a pour but d'empêcher que des enfants des Premières Nations se voient refuser des services publics essentiels ou tardent à recevoir de tels services ». Gouvernement du Canada. (2018). Définition du principe de Jordan par le Tribunal canadien des droits de la personne. Ottawa, ON: Services aux Autochtones Canada. Récupéré de https://www.canada.ca/fr/services-autochtones-canada/services/principe-jordan/definition-principe-jordan-tribunal-canadien-droits-personne.html

[9] Gouvernement du Canada. (2018). Contactez le Programme des services de santé non assurés. Ottawa, ON: Services aux Autochtones Canada. Récupéré de https://www.canada.ca/fr/services-autochtones-canada/organisation/contactez-nous-sante-premieres-nations-inuits/programme-services-sante-non-assures.html

Manitoba

Services de santé non assurés
391, avenue York, bureau 300
Winnipeg (Manitoba)
R3C 4W1

Fournitures et équipement médicaux, counselling en matière de santé mentale et vision
Sans frais : 1 800 665 8507
Télécopieur sans frais :
1 800 289 5899

Transport pour raison médicale
Sans frais : 1 877 983 0911
Télécopieur : 204 984 7834

Saskatchewan

Services de santé non assurés
South Broad Plaza
2045, rue Broad, rez-de-chaussée
Regina (Saskatchewan)
S4P 3T7

Sans frais : 1 866 885 3933

(Veuillez noter que le transport pour raison médicale est offert 24 heures sur 24 lorsqu'on appelle le numéro sans frais.)

Alberta

Services de santé non assurés
Canada Place
9700, avenue Jasper,
bureau 730
Edmonton (Alberta)
T5J 4C3

Questions générales sur les Services de santé non assurés
Téléphone : 780 495 3302
Sans frais : 1 800 232 7301

Transport pour raison médicale
Téléphone : 780 495 2708
Sans frais : 1 800 514 7106

Clients inuits habitant la Colombie-Britannique
Depuis le 1er octobre 2013, les Inuits et les non-résidents habitant la Colombie-Britannique et admissibles aux services de santé non assurés sont servis par la région de l'Alberta.

Territoires du Nord-Ouest et Nunavut

Services de santé non assurés
2720, promenade Riverside
Indice de l'adresse : 6604C
Ottawa (Ontario)
K1A 0K9

Sans frais : 1 888 332 9222
Télécopieur sans frais :
1 800 949 2718

Région du Nord (bureau du Yukon)

Services de santé non assurés
300, rue Main, bureau 100
Whitehorse (Yukon)
Y1A 2B5

Téléphone : 867 393 3800
Sans frais : 1 866 362 6717
Télécopieur : 1 867 667 3999

Colombie-Britannique

Clients des Premières Nations habitant la Colombie-Britannique

Information importante destinée aux clients des services de santé non assurés (SSNA) résidant en Colombie Britannique

Régie de la santé des Premières Nations
757, rue West Hastings,
bureau 540
Vancouver (Colombie-Britannique)
V6C 3E6

Sans frais : 1 855 550 5454

Pour en savoir davantage sur l'aide au paiement des cotisations au régime de services médicaux de la Colombie-Britannique, veuillez composer le 1 800 663 7100 afin de confirmer votre admissibilité à cette aide et vous y inscrire.

Coordonnées des services régionaux pour les demandes faites en vertu du principe de jordan

À qui adresser les demandes en vertu du principe de Jordan [10]

Vous pouvez communiquer avec eux pour :

- vous renseigner davantage sur le principe de Jordan;
- demander des fonds pour obtenir un produit, un service ou du soutien;
- obtenir des formulaires;
- demander un remboursement;
- entamer un processus d'appel.

Vous pouvez les joindre en communiquant avec :

- les représentants pour l'application du principe de Jordan partout au Canada.
- les coordonnateurs locaux de services des communautés ou des organisations de Premières Nations à travers le Canada (pour connaître leurs coordonnées, communiquez avec votre représentant régional pour le principe de Jordan).

Centre d'appel pour le principe de Jordan :
1-833-PJ-ENFAN (1 833 753 6326)
Disponible en tout temps (24/7)

Courriel : aadnc.infopubs.aandc@canada.ca;
Téléimprimeur : 1 866 553 0554

[10] Gouvernement du Canada. (2018). Présenter une demande en vertu du principe de Jordan : Étape 3. À qui s'adresser. Ottawa, ON: Services aux Autochtones Canada. Récupéré de https://www.canada.ca/fr/services-autochtones-canada/services/principe-jordan/presenter-demande-principe-jordan-etap-3.html

Autres ressources sur la vision

Promouvoir la santé visuelle

Depuis 2008, le Centre de collaboration nationale de la santé autochtone (CCNSA) collabore avec le Vision Institute of Canada et l'Association canadienne des optométristes en vue de faire prendre davantage conscience de l'importance de promouvoir une bonne vision parmi les populations autochtones dans l'ensemble du Canada.

Veuillez envoyer un courriel au CCNSA à ccnsa@unbc.ca pour demander des copies des affiches ou des brochures.

Affiches

Brochures

Trois dépliants sur la santé oculaire des Autochtones disponible en anglais, en français, en cri, en otchipwe, et en inuktitut, tous consultables en ligne à ccnsa.ca.

Le diabète et ses complications peuvent avoir des répercussions sur de nombreuses parties de l'œil. Souvent, ces premiers signes du diabète sont détectés d'abord au cours d'un examen minutieux effectué par un docteur en optométrie. La rétinopathie diabétique constitue le problème oculaire le plus grave associé au diabète.

Le glaucome est une des causes les plus fréquentes de cécité au Canada. Il représente un groupe de maladies oculaires qui entraînent une dégénérescence progressive du nerf optique. La dégradation du tissu nerveux qui peut en résulter mène à une perte graduelle et irréversible de la vision et peut entraîner la cécité si la maladie n'est pas détectée et traitée de façon précoce.

Les cataractes peuvent se former lentement en plusieurs années, ou rapidement en quelques mois seulement. Les cataractes se forment sans douleur ni rougeur. Un examen complet de la vision effectué par un optométriste peut déterminer si vous avez des cataractes.

Visitez la bibliothèque sur la santé oculovisuelle de l'Association canadienne des optométristes (ACO) à https://opto.ca/fr/health-library pour en savoir plus sur la santé visuelle pour toute la famille.

Contacter l'Association canadienne des optométristes pour trouver un optométriste dans votre communauté ou près de chez vous.

Appelez le 1 888 263 4676
ou consultez le site www.opto.ca/fr/

NATIONAL COLLABORATING CENTRE FOR ABORIGINAL HEALTH
CENTRE DE COLLABORATION NATIONALE DE LA SANTÉ AUTOCHTONE

CANADIAN ASSOCIATION OF OPTOMETRISTS
ASSOCIATION CANADIENNE DES OPTOMÉTRISTES

VISION INSTITUTE

Ce document est une mise à jour de la version 2013 de « Les enfants et leur vue ».

© 2018 Le Centre de collaboration nationale de la santé autochtone (CCNSA), l'Association canadienne des optométristes (ACO) et le Vision Institute of Canada. La présente publication a été financée par le CCNSA et a été rendue possible grâce à la contribution financière de l'Agence de la santé publique du Canada. Les opinions exprimées dans le présent document ne représentent pas nécessairement le point de vue de l'Agence de la santé publique du Canada.

Crédits photo : © iStockPhoto.com - couverture, 584872250; pg.3, 89889495; pg.7, 845549260; pg.8, 117145442; pg.11, 692381746; pg.13, 685839542; pg.14, 506293024; pg.15, 476338834; pg.15, 485585211; pg.18, 509300350