

# Soins de la vue pour les enfants



## QUI EST LA GÉNÉRATION Z?

Les enfants d'aujourd'hui, mieux connus sous le nom de génération Z, voient le monde différemment. Cette génération représente près de 25 % de la population canadienne et est caractérisée comme suit :

- Indépendante;
- Toujours branchée;
- Multitâche.

Les enfants de la génération Z n'utilisent pas leurs yeux de la même façon, ce qui pourrait avoir des conséquences à court et à long terme.

L'enfance est un moment important dans le développement de l'œil et c'est le moment où les bonnes et les mauvaises habitudes oculaires commencent à se former, alors il faudrait commencer à prendre soin de ses yeux régulièrement et à les protéger en bas âge.

**Plusieurs enfants n'obtiennent pas les soins de la vue dont ils ont besoin, mais nous pouvons les aider.**

Voici les symptômes qui pourraient laisser présager des problèmes de vision chez les enfants :

1. S'asseoir près du téléviseur ou lire de près constamment
2. Se frotter les yeux fréquemment
3. Sauter des lignes ou utiliser un doigt pour guider les yeux pendant la lecture
4. Être sensible à la lumière ou produire beaucoup de larmes
5. Fermer un œil pour lire ou regarder la télévision
6. Obtenir des notes plus basses qu'à l'habitude
7. Éviter d'utiliser un ordinateur, car « ça me fait mal aux yeux »
8. Plisser les yeux, loucher ou incliner la tête pour voir le tableau dans la salle de classe

## FRÉQUENCE RECOMMANDÉE POUR LES EXAMENS DE LA VUE DE LA PART DE L'ASSOCIATION CANADIENNE DES OPTOMÉTRISTES

ÂGE	INTERVALLE ENTRE LES EXAMENS
De la naissance à 24 mois	Le premier examen devrait être effectué entre 6 et 9 mois
De 2 à 5 ans	Au moins un examen entre l'âge de 2 et 5 ans
De 6 à 19 ans	Annuellement

### Le saviez-vous? ►

De tout ce que les enfants apprennent au cours des 12 premières années de leur vie, 80 % passe par leurs yeux<sup>1</sup>.

Toutefois... 6 enfants canadiens sur 10 qui éprouvent des difficultés en lecture présentent des problèmes de vision non corrigés ou non détectés<sup>2</sup>.



## LE BESOIN DE PROTECTION DES YEUX

Les jeunes yeux laissent pénétrer plus de rayons UV dommageables et de lumière bleue nocive, car leur cristallin n'est pas assez mature pour agir comme un filtre. Des études ont révélé que l'exposition aux rayons UV pendant l'enfance a pour effet d'augmenter l'incidence des cataractes et d'autres problèmes à l'âge adulte. L'exposition à long terme à la lumière bleue nocive augmenterait le risque de souffrir de dégénérescence maculaire liée à l'âge<sup>3</sup>.

La lumière bleue nocive et la fatigue oculaire préoccupent beaucoup les gens en raison de l'accroissement de l'utilisation des appareils numériques au cours des dernières années. Toutefois, le soleil représente la principale source de lumière bleue nocive, qui est 100 fois plus intense que celle émise par les appareils électroniques et les écrans.

La lumière constitue un facteur important dans le développement humain, et la recherche indique que passer du temps à l'extérieur peut diminuer les risques de myopie, ou la difficulté à voir de loin, chez les enfants. Toutefois, 50 % des enfants passent moins d'une heure à l'extérieur par jour<sup>5</sup>.

## LA BONNE PRESCRIPTION POUR LES ENFANTS

Les enfants de la génération Z croient que les lunettes les font paraître intelligente et honnêtes. Les montures devraient être jumelées à des verres Transitions<sup>MD</sup> en polycarbonate avec un revêtement antireflet.

- Les verres *Transitions* bloquent 100 % des rayons UVA et UVB et réduisent les éblouissements douloureux, ce qui permet aux enfants de mieux voir, peu importe l'intensité de la lumière. Ils aident à filtrer la lumière bleue nocive à l'intérieur et surtout à l'extérieur. De plus, 9 enfants sur 10 préfèrent les verres *Transitions* aux verres clairs ordinaires.
- Le polycarbonate offre une résistance aux chocs. Plus de 40 000 blessures oculaires liées aux sports surviennent chaque année (et 90 % d'entre elles auraient pu être évitées avec le bon type de lunettes).
- Les verres en polycarbonate avec un revêtement antireflet procurent une vision claire et confortable aux enfants en réduisant les éblouissements et les reflets des appareils numériques.

 **Les verres *Transitions* sont parfaits pour les enfants...**  
Une seule paire convient à tout!

<sup>1</sup> The Vision Council.

<sup>2</sup> Coalition nationale pour la santé visuelle.

<sup>3</sup> Sparrow, 2000, et Arnault, 2013.

<sup>4</sup> The Vision Council (2016). *2016 Digital Eye Strain Report - Eyes Overexposed: The Digital Device Dilemma*.

<sup>5</sup> Edelman Berland, OMO et Persil d'Unilever et la campagne Dirt is Good.

*Transitions*, la spirale et verres adaptatifs *Transitions* sont des marques déposées de Transitions Optical inc., utilisées sous licence par Transitions Optical limitée. ©2017 Transitions Optical limitée. **La réaction photochromique varie en fonction de la température, de l'exposition aux rayons UV et du matériau de fabrication des verres.**



Près de **3 enfants sur 4** âgés de moins de 18 ans utilisent des appareils numériques plus de 2 heures par jour<sup>4</sup>.



## La règle des 20-20-20

Une plus grande utilisation des appareils numériques entraîne de la fatigue oculaire. Il est important de prendre des pauses en suivant la règle des 20-20-20 :

Toutes les 20 minutes, fixez un point situé à 20 pieds pendant 20 secondes. Cela permet d'atténuer la fatigue numérique et oculaire.



**Transitions<sup>MD</sup>**  
VERRES ADAPTATIFS<sup>MD</sup>