



# Pour tout voir : la vision de votre enfant

**Voici quelques signes indiquant que votre enfant éprouve des difficultés visuelles. Il ou elle:**

- n'atteint pas son potentiel;
- évite la lecture de près ou n'aime pas lire;
- perd le fil de sa lecture;
- saute des mots ou les confond en lisant;
- tient ses documents plus près que d'habitude en lisant;
- tourne ou penche sa tête pour n'utiliser qu'un seul œil;
- a des yeux rouges, ou des yeux qui piquent ou larmoient;
- a souvent mal à la tête;
- se frotte les yeux.

Avoir une bonne vision donne une longueur d'avance sur l'apprentissage. Une visite chez l'optométriste pour un examen complet de la vue est donc essentielle. Votre enfant devrait consulter un.e optométriste.

- Une fois entre l'âge de 2 et 5 ans



- Annuellement entre les âges de 6 et 18 ans

**Que cherche l'optométriste lors d'un examen complet de la vue?**



Saviez-vous que 61 % des parents canadiens croient à tort qu'ils pourraient déceler des problèmes de vision chez leur enfant?

**Voici trois conseils pour améliorer l'état de santé oculo-visuelle de votre enfant**

- 1 Limitez le temps que passe votre enfant devant l'écran.**



**De 2 à 5 ans – Enfants d'âge préscolaire:**  
Maximum d'une heure par jour.

**5 à 18 ans – Les enfants d'âge scolaire:**  
Idéalement, pas plus de deux heures par jour d'écran à des fins récréatives.

- 2 Encouragez les pauses toutes les**

**30 à 60 minutes.**



Les pauses devraient comprendre une activité physique qui engage l'ensemble du corps.

- 3 Favorisez les activités en extérieur et réduisez le temps passé devant l'écran**

La prévalence accrue de la progression de la myopie est liée au fait que les enfants passent de moins en moins de temps à l'extérieur.

