

# POUR TOUT VOIR : LA VISION DE VOTRE ENFANT

L'apprentissage en classe se fait en grande partie à l'aide de repères visuels. 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 optométriste.

- Une fois entre 2 à 5 ans



- Annuellement de 6 à 18 ans

Que cherche l'optométriste lorsqu'il fait 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 – Âge scolaire**

**Les enfants :** Idéalement, pas plus de deux heures par jour.

**2.** Encouragez les pauses **toutes les 30 à 60 minutes.**



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

**3.** Trouvez un équilibre entre le temps passé devant l'écran et celui consacré aux activités à l'extérieur.

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.

