

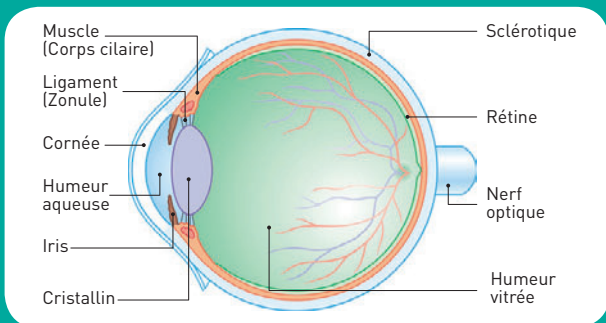
ENFANTS ET  
ADOLESCENTS  
**10 - 17 ans**

**VOTRE VUE,  
UN BIEN PRÉCIEUX.**



**AsnaV**  
association nationale  
pour l'amélioration de la vue

# UN ŒIL, COMMENT ÇA MARCHE !



## SYSTÈME VISUEL MODE D'EMPLOI

### Bien voir net

Afin que l'œil transmette au cerveau une information de bonne qualité, l'image d'un objet doit se former sur la rétine. Dans ce cas, l'œil est emmétrope. La position de l'image dépend de la puissance de l'œil et de sa taille.

### Bien voir de près

Lorsque l'objet se rapproche de l'œil, son image passe derrière la rétine. Elle n'est donc plus vue nette et l'œil doit faire un effort pour replacer cette image sur la rétine. Le cristallin se déforme alors pour augmenter la puissance de l'œil. C'est l'accommodation.

### Bien voir simple

Nous ne voyons simple que si nos deux yeux regardent la même chose en même temps. Pour voir simple un objet qui se rapproche, nos yeux tournent vers l'intérieur. C'est la convergence.

### L'accommodation et la convergence sont liées entre elles :

plus l'œil accomode, plus les deux yeux convergent.



### FAÏTES LE TEST

alignez deux crayons : si vous fixez votre regard sur l'un, l'autre est flou et se dédouble.

### Bien voir en relief

Pour avoir une bonne vision du relief, les deux yeux doivent fournir deux images :

- > en même temps,
- > qui se ressemblent,
- > mais sont légèrement décalées.

Ce sont les trois degrés de la vision binoculaire ou 3D.



### FAÏTES LE TEST

Alignez, avec vos deux yeux ouverts, votre pouce et une cible. Fermez un œil, la cible ne bouge pas ; fermez l'autre, la cible se décale.

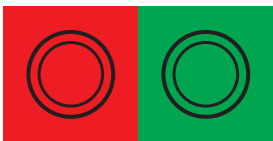
# TESTEZ-VOUS !

Placez ce dépliant verticalement et éloignez-vous de trois pas. Testez un œil à la fois.

## Myope ou hypermétrope ?

Regardez les petits cercles :

- > sont-ils plus nets dans le rouge ?
- > sont-ils plus nets dans le vert ?
- > ou sont-ils identiques ?



Si vous voyez plus net dans le rouge, vous avez une tendance myope.

Si vous voyez plus net dans le vert, vous avez une tendance hypermétrope.



## Astigmatisme ?

Parmi ces quatre carrés :

- > l'un d'eux vous apparaît-il plus net, plus noir ou plus contrasté ?
- > ou sont-ils identiques ?

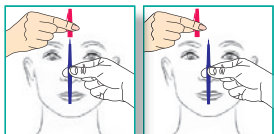
Oui, il existe une différence, vous êtes peut-être astigmatique.

Non, les quatre carrés sont identiques, vous n'êtes sans doute pas astigmatique.

## Vision du relief

Ce test se fait à deux avec un crayon et un bouchon.

Placez-vous face à face, l'un tient le bouchon avec le bout des doigts, l'autre le crayon. Celui qui tient le bouchon doit reboucher le crayon.



Si c'est difficile ou que vous visez à côté, vous avez peut-être un problème de vision binoculaire.



## QUELQUES SIGNES QUI NE TROMPENT PAS

Un défaut visuel passe souvent inaperçu. Il convient donc d'être attentif à certains comportements observés chez soi ou chez d'autres quand :

- On cligne, on plisse ou on se frotte les yeux.
- On est inattentif à partir de 15h.
- On écrit de travers en confondant les lettres ou en perdant sa ligne.
- On se rapproche de son cahier pour écrire.
- On est gêné par la lumière.
- On a souvent mal à la tête.

# LES PRINCIPAUX TROUBLES DE LA VUE

Lorsque l'œil n'est pas emmétrope, il est amétrope et présente alors l'une de ces anomalies

## > **L'hypermétropie, une mise au point permanente**

L'œil est trop petit. Il voit bien de près et bien de loin mais doit faire un effort permanent, il se fatigue vite et, parfois, un œil dévie en fin de journée.

## > **La myopie, un mauvais réglage**

L'œil est trop grand. Il voit bien de près mais mal de loin. Souvent héréditaire, la myopie apparaît volontiers durant les années de primaire et peut nettement se développer à la puberté, au moment de la croissance.

## > **L'astigmatisme, une erreur de parallaxe**

La cornée est de forme ovale au lieu d'être ronde. Cela se traduit par une vision floue de près comme de loin. L'astigmatisme est souvent associé à une hypermétropie ou à une myopie.

## D'AUTRES PROBLÈMES DE FONCTIONNEMENT

### > **L'insuffisance de convergence**

Les muscles n'ont pas la capacité de maintenir la convergence toute la journée. Cela peut provoquer des maux de tête et, parfois, une vision double en fin de journée, notamment lors d'une activité intense en vision de près.

### > **Hétérophorie**

Les deux axes visuels sont légèrement déviés mais le système visuel compense. Les symptômes sont identiques à ceux de l'insuffisance de convergence mais la cause est différente.

### > **Strabisme**

Les deux axes visuels sont déviés en permanence et il n'y a pas de vision du relief. Si le strabisme n'a pas été pris en charge au plus jeune âge, l'un des yeux demeure amblyope, ce qui signifie une acuité visuelle faible, non perfectible.

## PROBLÈME DE VISION DES COULEURS

### > **les dyschromatopsies**

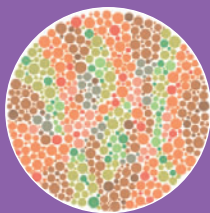
Chez certains enfants, souvent les garçons, des problèmes de vision des couleurs peuvent exister, appelés, quelquefois à tort, « daltonisme » car il existe plusieurs troubles. Les enfants voient deux couleurs différentes de la même façon. Ce problème apparaît dès la naissance, et passe souvent inaperçu, sauf à placer les deux couleurs confondues côte à côte ou l'une sur l'autre (la craie rouge sur le tableau vert, par exemple).

Attention, lorsque ces couleurs sont isolées, ces enfants n'ont aucun problème pour les nommer.



## QUE VOYEZ-VOUS DANS LE CERCLE ?

- > **Rien**, votre vision des couleurs semble normale.
- > **le nombre 45**, vous présentez peut-être une anomalie.



## Difficultés scolaires ? Et si c'était un problème de vue ?

**QUELLE QUE SOIT L'ACTIVITÉ, LE TRAVAIL SCOLAIRE EXIGE UN SYSTÈME VISUEL PARFAIT. OR LES SYMPTÔMES DE CERTAINES ANOMALIES PEUVENT ÊTRE CONFONDUS AVEC D'AUTRES TROUBLES.**

- > **L'astigmate confond certaines lettres**, B et P, O et C, H et N.
- > **Le myope fait des fautes en recopiant**, écrit le nez sur son cahier...
- > **L'hypermétrope fatigue plus vite**, il est agité et peut avoir des problèmes de concentration en fin de journée.



### ATTENTION

Avant d'envisager quelque trouble du comportement que ce soit, consulter un ophtalmologiste.

## POURQUOI PORTER DES LUNETTES ?

### En permanence

#### > Bien voir pour bien lire

Une étude de l'ASNAV démontre que des écoliers mauvais lecteurs retrouvent un niveau de lecture correct dès que leur trouble visuel est corrigé.

#### > Maux de tête, éblouissement...

En forçant pour voir net, l'hypermétrope et l'astigmate fatiguent leur système visuel. Cette fatigue provoque un dérèglement du système visuel et des maux de tête en fin de journée.

La lumière entre plus facilement dans l'œil astigmatique que dans l'œil emmétrope ; l'éblouissement intervient donc plus rapidement.

- > **L'hypermétrope fatigue plus vite**, il est agité et peut avoir des problèmes de concentration en fin de journée.

### De temps en temps

- > Quelques défauts visuels ne nécessitent pas de porter ses lunettes en permanence. Ces lunettes dites «de confort» sont conseillées dans certaines situations où l'œil fait un effort particulier : lecture, ordinateur, télévision...

### Et les lunettes solaires ?

- > Le soleil et les yeux ne font pas bon ménage. Au zénith, sa lumière éblouit et, même derrière les nuages, ses rayons UV, invisibles, sont toxiques.

Seules les lunettes solaires, et certaines lentilles de contact, permettent de s'en protéger. La matière du verre filtre les UV, sa teinte atténue l'éblouissement. Teinte et filtration sont indépendantes.

# CHOISIR SES LUNETTES



## LA FORME DE LA MONTURE

Le haut de la monture doit suivre la forme du sourcil de façon à ce qu'il n'apparaisse pas dans le verre. La forme dépend de celle du visage :

**Ovale**, toutes les formes sont possibles.

**Carré**, privilégier le rond ou l'ovale.

**Rond**, adopter les carrées ou rectangulaires.

**Triangulaire**, préférer les formes ovales.



## SA TAILLE

> **En largeur**, il faut que la pupille se situe au milieu du verre, pour éviter une impression de strabisme.

> **En hauteur**, l'œil doit toujours regarder dans le verre, même en baissant les yeux.

## LES VERRES

Pour les moins de 18 ans, la loi impose des verres organiques ou polycarbonates (plastique), résistants aux chocs. Pour éviter les rayures, ils doivent être traités «durcis». Le traitement «antireflet» est conseillé pour travailler sous lumière artificielle ou sur ordinateur.

## LES SOLAIRES

Avant d'acquérir une paire de lunettes de soleil, même si le look est essentiel, il convient de s'assurer qu'elles répondent aux obligations de protection fixées par la réglementation européenne. Sur l'étiquette, ou gravés dans la monture, doivent figurer le marquage CE et la catégorie de protection, de 0 à 4, qui correspond à son usage.



## ET LES LENTILLES DE CONTACT ?



Les lentilles de contact sont un autre moyen de corriger les défauts visuels. **Complémentaires aux lunettes, elles sont invisibles** car posées à la surface de l'œil, sur la cornée.

**Il existe deux types de lentilles de contact :**

- > **Les lentilles souples hydrophiles et les lentilles silico hydrogel**, elles sont très confortables et laissent passer l'oxygène, soit grâce à la présence de larmes, pour les premières, soit en raison de l'extrême perméabilité du matériau pour les secondes. Un port prolongé est possible à condition de respecter les précautions d'usage indiquées par votre médecin.
- > **Les lentilles rigides perméables aux gaz**, elles nécessitent un temps d'adaptation plus long mais permettent la correction immédiate de tous les défauts de vision, dont l'astigmatisme, et dépendent peu des larmes.

Le port de lentilles présente un avantage certain mais leur contact avec l'œil exige d'être surveillé par votre médecin ophtalmologiste et d'apporter un grand soin à leur entretien.



### ATTENTION

Même si elles sont parfois vendues sur internet, les lentilles fantaisie ou de couleur doivent être utilisées dans les mêmes conditions que les lentilles de vue, d'autant plus si l'on n'a pas bénéficié des conseils d'un ophtalmologiste ou d'un opticien.

### RÈGLES DE PRUDENCE

- > Les lentilles doivent être choisies par le médecin spécialiste, des lentilles mal adaptées peuvent avoir de graves conséquences sanitaires pour votre œil.
- > Une lentille détériorée ne doit jamais être posée sur l'œil.
- > Respecter la durée de port indiquée par le fabricant et le professionnel de la vue.
- > Entretenir ses lentilles selon le mode d'emploi indiqué et changer d'étui régulièrement.
- > Avoir toujours du produit d'entretien avec soi.
- > Ne jamais dormir avec ses lentilles, sauf celles prescrites pour cet usage par son spécialiste.
- > Ne pas porter ses lentilles sous la douche ou à la piscine.
- > Faire contrôler la santé de ses yeux par un ophtalmologiste une fois par an.
- > Ne jamais prêter ou emprunter des lentilles, sous peine de risque sérieux d'infection.

## LE SUIVI DE LA SANTÉ VISUELLE

Vérifier régulièrement  
sa vue, c'est s'assurer  
un avenir social et  
professionnel de qualité.



Dans le domaine de la santé visuelle, plus que dans tout autre, la prévention est essentielle et de nombreux professionnels se tiennent à la disposition de tous : les **pédiatres**, pour les plus jeunes, les **médecins de famille**, les **médecins et infirmiers de santé scolaire**, les **médecins du travail**, pour ceux qui entrent dans la vie active, qui, au moindre doute,

doivent orienter vers le **médecin ophtalmologiste**. Lui seul peut procéder aux examens médicaux nécessaires et prescrire des lunettes ou des lentilles, les traitements ou la rééducation chez **l'orthoptiste**. Ce professionnel paramédical intervient souvent dans les cas d'amblyopie et de strabisme. Et c'est chez **l'opticien** que l'on se procure les lunettes et les lentilles de contact. Le rôle de ce professionnel de santé est essentiel pour conseiller dans le choix des verres, de la monture et dans l'utilisation des lentilles. Un équipement optique est unique, adapté à toutes les singularités du porteur, comme un vêtement sur mesure.



## REMBOURSEMENTS SÉCURITÉ SOCIALE

**Entre 6 et 18 ans**, l'Assurance Maladie permet d'obtenir le remboursement d'une paire de lunettes par an, comprenant les verres et la monture. La prise en charge de cet équipement est légèrement supérieure à celle des équipements pour adultes. Le montant du remboursement est fixe pour la monture et varie en fonction du degré de correction pour les verres.

**Pour les bénéficiaires de la CMU**, la monture est prise en charge à 100 %, dans la limite d'un tarif forfaitaire. Le tarif de remboursement des verres est fixé en fonction de la complexité de la correction. Sauf modification de la correction visuelle, une paire de lunettes est prise en charge par an.

**Pour connaître le montant du remboursement d'un équipement**, consulter le site [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr), rubriques vous êtes assuré / soins et remboursements / combien serez vous remboursé / optique et audition.