

Bien voir est essentiel pour tous. Pour les enfants, bien voir est une condition indispensable à leur épanouissement et à leurs apprentissages.

Essilor, numéro 1 mondial des verres de lunettes*, met ce guide à la disposition de tous afin de sensibiliser le public à l'importance de la santé visuelle et d'une bonne vision. Il est important de prendre conscience que si les défauts visuels sont faciles à corriger dans leur très grande majorité, ils peuvent couramment passer inaperçus. Notamment, les enfants et les adolescents sont de plus en plus concernés par la myopie, il faut la repérer au plus tôt.

#PrioritéMyopie #PrendsSoinDeTesYeux

Ce guide s'inscrit dans la mission d'entreprise d'Essilor : améliorer la vue pour améliorer la vie.

'Source : Euromonitor, données 2019; Essilor International SAS; valeur marchande dans la catégorie des verres ophtalmiques.

Essilor International - SAS au capital de 277 845 100€ - 147, rue de Paris 94220 Charenton-le-Pont- RCS Créteil 439 769 654 - Mai 2019. L'E-SPF® est un indice de protection UV globale du verre. Il a été développé par Essilor International et approuvé par des experts indépendants. L'indice E-SPF® mesure la performance des verres uniquement. Il n'intègre pas les UV qui entrent dans l'œil sans intéraction avec le verre, et qui dépendent de facteurs externes (morphologie du porteur, forme de la monture, conditions de port...). E-SPF®50+ est une marque déposée d'Essilor International

MES YEUX, MA VUE, MES LUNETTES ET MOI



Guide pédagogique pour les enfants de 7 à 11 ans





UN SUPER GUIDE POUR DE SUPER YEUX





TES YEUX: UNIQUES ET PRÉCIEUX

Tes yeux sont bleus, verts, noisette, brun foncé ou gris. Tu trouves qu'ils ressemblent à ceux de tes parents, de ton frère, de ta sœur, de tes amis...? En réalité, personne n'a les mêmes yeux que toi!

Tes yeux ont un super-pouvoir : ils te permettent de voir.
Même la nuit, tu crois que tes yeux se reposent, mais non, sous tes paupières fermées, ils continuent de bouger, au rythme de tes rêves...

Toute ta vie, tu auras besoin de tes yeux. Tu imagines comme ils sont précieux! Voilà pourquoi il faut que tu en prennes soin chaque jour.

Dans ce petit guide, on va tout t'expliquer pour comprendre le super-pouvoir de tes yeux. Tu as besoin d'un accessoire magique, les lunettes? Tu vas voir comme elles changent ta vue!



Comme tes empreintes digitales, tes yeux sont uniques.

SOMMAIRE

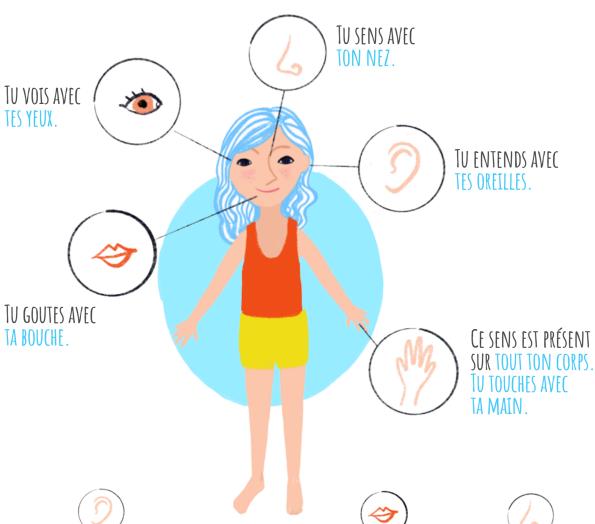
	A VUE ET LES 5 SENS	P4
B	IEN VOIR OU PAS!	P8
	ET MA VUE À MOI ?	P11
PRE	ENDRE SOIN DE TA VUE	P13
DES LUI	VETTES, POUR QUOI FAIRE?	P16
	E COIN DES ADULTES	P19
	CAHIER À ILLUSTRER	P20

LA VUE ET LES 5 SENS

LES 5 SENS: TES SUPER-POUVOIRS!

Les sens, c'est ce qui te permet de connaître et de reconnaître tout ce qui t'entoure : les gens, l'odeur des fleurs, la matière des objets... Il y en a **cinq**.

Quand tu étais bébé, avant même de savoir marcher ou parler, tu utilisais déjà tes cinq sens. En fait, les cinq sens sont les super**pouvoirs** que tu as depuis ta naissance. Connais-tu leur nom et leur cachette secrète?





Super-pouvoir n°1: IA VUF

Pour voir tout ce qui est autour de toi. La vue est l'un des super-pouvoirs les plus importants. Voilà pourquoi il faut que tu y fasses particulièrement attention.



Super-pouvoir n°2:

Pour entendre tous les bruits qui t'entourent : les voix, la musique, les aboiements, les avions, les voitures...



Super-pouvoir n°3: LF TOUCHER

Pour savoir si quelque chose est dur, mou, chaud, froid, sec. mouillé...



Super-pouvoir n°4 : LE GOÛT

Pour savoir si ce que tu manges est salé, sucré, doux, piquant, si ça a « bon » ou « mauvais » goût!



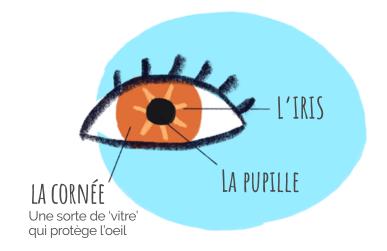
Super-pouvoir n°5: 1'ODORAT

Pour sentir les odeurs et les parfums. Par exemple, ton odorat te dit qu'un bouquet de fleurs sent bon ou que ton chien a besoin d'un bon bain!

COMMENT FAIS-TU POUR VOIR?



La pupille s'agrandit et rétrécit pour faire toujours entrer la même quantité de lumière dans ton œil. C'est pour ça que quand tu es en plein soleil, ta pupille est petite ; quand tu es dans l'obscurité, ta pupille est plus grande!



LA RÉTINE REÇOIT DE LA LUMIÈRE, TON CERVEAU VOIT!

C'est ton cerveau qui "décrypte" en image, en couleurs et en relief, ce que la rétine reçoit en lumière.

L'IRIS

Sans lumière, tu ne vois pas.

LA RÉTINE

Membrane sensible qui tapisse le fond de ton globe oculaire



LA LUMIÈRE

LA CORNÉE

Entre par ta pupille jusqu'à ta rétine

LA PUPILLE

LE CRISTALLIN

Fait la mise au point

Tiens ton index droit devant ton nez et fixe-le: tu le vois net, et l'arrière-plan est flou. Maintenant, toujours avec ton index droit devant ton nez, fixe l'arrière-plan, tu vois ton doigt tout flou.

C'est ton cristallin qui a fait la mise au point.



TA VUE ÉVOLUE!

S.O.S SUPER-POUVOIR

Les cinq sens sont tous importants, mais certaines personnes peuvent être privées d'un sens, la vue par exemple. Comment font-elles pour s'en passer? Elles utilisent encore plus leurs **autres sens!**



Quand tu es né, ton oeil n'était pas encore "terminé" : tu voyais flou!



A 6 ans, ta vision est prête et tu vois correctement



Ta vue se développe jusqu'à tes 12 ans



POURQUOI TA VUE EST UN SUPER-POUVOIR?

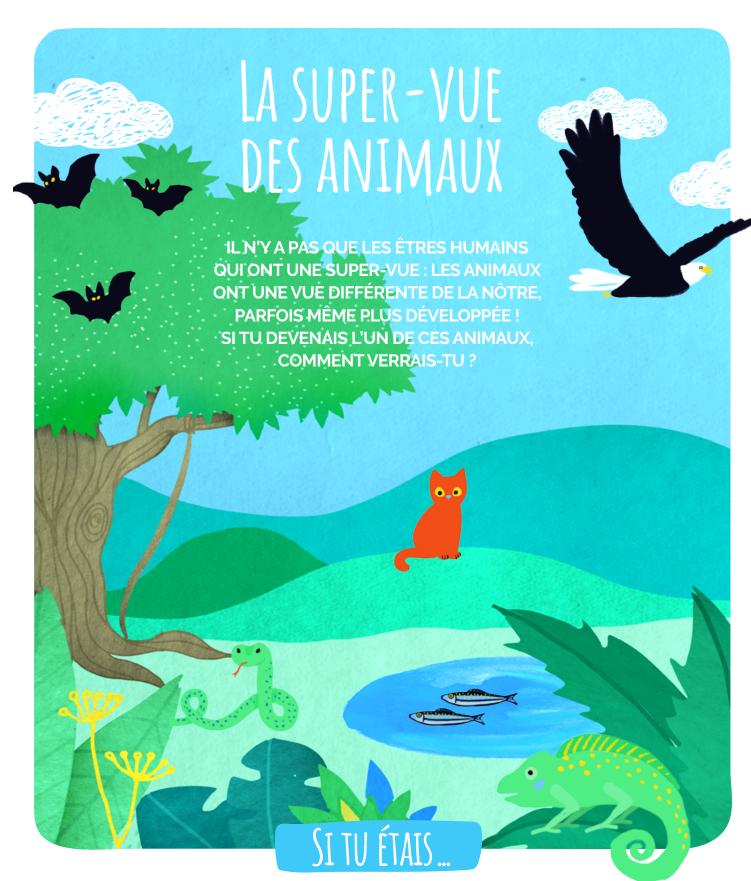


- 2. Parce que tu peux voir en plein soleil et dans l'obscurité
- 3. Parce que tu peux distinguer des milliers de nuances de couleurs
- 4. Parce que tu peux évaluer une distance avec précision
- 5. Parce que tu peux voir en 3D
- 6. Parce que tu peux voir devant toi et sur les côtés sans tourner la tête.

C'est ce qu'on appelle "un grand champ de vision".

PARFOIS,
TON SUPER-POUVOIR
A BESOIN D'UN PETIT COUP
DE POUCE, ALORS TU METS
DEVANT TES YEUX UN SUPERACCESSOIRE:
DES LUNETTES!

EN
VIEILLISSANT AUSSI,
ON VOIT MOINS BIEN:
DE PRÈS, DE LOIN OU LES 2!
LE SUPER-ACCESSOIRE
EST LÀ AUSSI
INDISPENSARIE



UN AIGLE...

Tu verrais des choses qui sont très très loin car tu aurais de très gros yeux, comme des super jumelles.

UN CAMÉLÉON...

Tu verrais à la fois devant et derrière toi car tu pourrais bouger ton œil droit différemment de ton œil gauche.

UN CHAT...

Tu verrais super bien dans le noir grâce à tes super pupilles en forme de grandes fentes et à ta super rétine qui n'ont besoin que d'un tout petit peu de lumière pour capter des images...

UNE CHAUVE-SOURIS...

Tu verrais grâce à tes oreilles : tu pousserais un cri et l'écho te dirait ce qu'il y a autour de toi.

UNE SARDINE...

Tu verrais net sous l'eau, sans avoir besoin de porter des lunettes ou un masque.

UN SERPENT...

Tu verrais la chaleur. Eh oui, tu n'aurais pas besoin de toucher quelque chose pour savoir si c'est chaud ou froid!

BIEN VOIR... OU PAS!

BIEN VOIR, ÇA VEUT DIRE QUOI?

Pas facile de savoir si l'on voit bien... ou pas !

Parfois, tu peux t'en rendre compte parce que les choses que tu regardes semblent floues ou un peu déformées.

Mais, le plus souvent, tu ne t'en rends pas compte, car ton corps s'adapte : un œil travaille plus que l'autre, Tu t'approches ou tu t'éloignes pour mieux voir, Tu trouves des astuces pour différencier les couleurs. Pour l'instant, voyons quel genre de « faiblesses » peut avoir ton superpouvoir de la vue.



LES 3 FAIBLESSES DE LA VUE

FAIBLESSE N°1 L'HYPERMÉTROPIE

Tes yeux doivent faire beaucoup d'efforts pour voir les choses, et plus particulièrement pour voir de près.



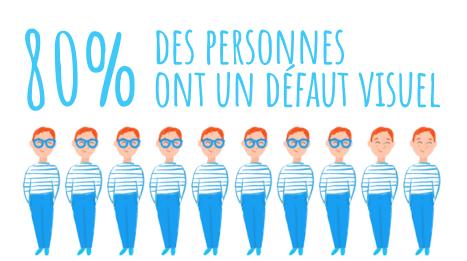
FAIBLESSE N° 2 L'ASTIGMATISME

Tu vois les choses un peu déformées. Quand tu lis un texte, tu vas confondre le D et le O ou le H et le M parce que tes yeux modifient légèrement leurs formes. MODE HODF MDOE HOOE

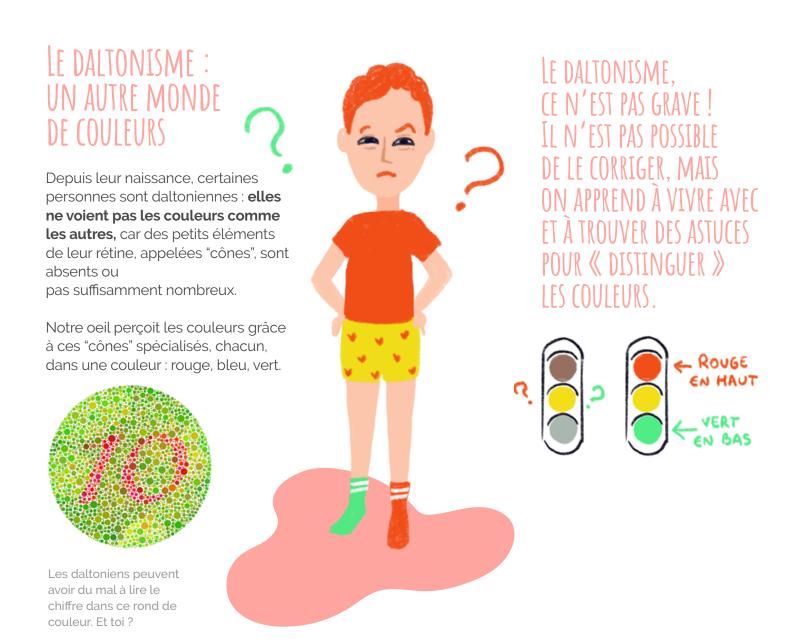


Toutes ces faiblesses peuvent apparaître de manière différente chez les enfants comme chez les grands. Tu peux être juste un peu hypermétrope ou à la fois myope et astigmate...

LA BONNE NOUVELLE, C'EST QU'ON PEUT LES CORRIGER FACILEMENT, NOUS ALLONS T'EXPLIQUER COMMENT!







L'OEIL "PARESSEUX"

Tu connais ou tu as déjà vu, à la crèche ou à la maternelle, un petit enfant avec un cache sur un oeil, comme un pirate? C'est probablement quelqu'un qui a un oeil. Cela veut dire que l'un de ses yeux ne voit pas aussi bien que l'autre: l'oeil qui voit mal ne fait plus d'effort, il est « paresseux »!

Les médecins appellent ça l'ambylopie.





DES « FAIBLESSES » SOUVENT CACHÉES

Quand ton super-pouvoir de la vue a une des trois « faiblesses », tu es souvent plus malin qu'elles et tu t'adaptes.

Pour mieux voir les choses qui sont loin? Tu t'approches, tu plisses des yeux. Pour bien voir les choses qui sont près? Ton cristallin travaille dur, il se contracte. Toutes ces actions te permettent de « compenser » cette faiblesse, pour faire comme si elle n'existait pas.

Voilà pourquoi tu ne sais pas toujours que ton super-pouvoir est affaibli! Mais à force de « compenser », tu peux ressentir de la gêne ou de la douleur. Ce qui est normal car tes yeux travaillent deux fois plus!



POUR LE SAVOIR, POSE-TOI LES QUESTIONS SUIVANTES :





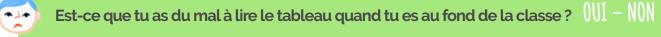
Est-ce que tu plisses des yeux? | | | | | | | | |



Est-ce que tes yeux picotent? 001 - NON



Est-ce que tu te sens vite fatigué quand tu dessines ou écris ? 000 - 000



TU AS RÉPONDU OUI À L'UNE DE CES OUESTIONS?

Tu compenses peut-être une faiblesse de ton superpouvoir de la vue. Et pour toi, c'est désagréable ou fatigant.

TU AS RÉPONDU NON À CES TROIS QUESTIONS ?

Tu sembles avoir un super super-pouvoir, bravo! Mais si tu n'as jamais rencontré un docteur des yeux ou que tu ne l'as pas vu depuis longtemps, il est important de retourner le voir pour en être sûr.



ENTOURE TA RÉPONSE



LE SUPER-TEST DE LA VUE

LE SUPER GARDIEN DE LA VUE

est un médecin qu'on appelle ophtalmologiste.

Il te dira si tu as une des trois faiblesses (hypermétropie, myopie ou astigmatisme) ou si ton super-pouvoir est intact! Pour le savoir, il va te proposer de faire différents tests.

TEST N°1

Lis les lettres d'un livre ou celles affichées sur le mur.



Pourquoi l'ophtalmo examine-t-il toujours un œil après l'autre ? Pour savoir si un œil seulement présente une faiblesse... ou les deux ! Il est rare que tes yeux aient exactement la même puissance.

TEST N°2

Regarde dans les lunettes bizarres!
Tu devras dire exactement ce que tu vois ou ce que tu n'arrives pas à voir.
L'ophtalmo change plusieurs fois les verres des lunettes ou de la machine et te repose des questions.



Pourquoi l'ophtalmo met-il parfois des gouttes dans tes yeux avant de les examiner? Pour que ta pupille s'ouvre en grand (on dit qu'elle se "dilate"). Comme ça, il peut bien observer le fond ton œil: ta rétine. Il te faudra peut-être porter des lunettes de soleil après le rendez-vous parce que tu seras très ébloui par la lumière.



A la fin, l'ophtalmo détecte une faiblesse, il te proposera une manière de les corriger, généralement en portant un super-accessoire :

LES LUNETTES!



PRENDRE SOIN DE TA VUE

LES RÈGLES POUR CONSERVER Une super-vue

LA RÈGLE IN-CON-TOUR-NA-BLE

Va chez l'ophtalmo régulièrement pour qu'il contrôle tes yeux

À L'INTÉRIEUR



• Ne lis pas dans le noir.

Le soir, allume une lampe pour lire ou pour faire tes devoirs.

• Tiens-toi à bonne distance de ton cahier ou de ton livre, **ni trop près, ni trop loin.**

À L'EXTÉRIEUR

- Ne te frotte pas les yeux avec les doigts sales, tu peux faire entrer du sable, de la terre, de la poussière.
- N'ouvre pas les yeux sous l'eau (sauf si tu portes des lunettes de piscine ou un masque).
- Attention aux jeux avec des bâtons, des pierres ou des ballons s'ils entrent en contact avec tes yeux, tu peux te faire très très mal!
- Protège tes yeux au soleil.



LES ENNEMIS DE TA VUE

Au quotidien, tes yeux ont des ennemis qui peuvent affaiblir ton super-pouvoir. Voici quelques précautions à prendre pour te défendre!

LE SOLEIL ET SES RAYONS

Le soleil nous est indispensable! Il émet une super lumière qui t'aide à te réveiller le matin et te permet de produire ta propre vitamine D pour (entre autres) te faire grandir. Mais le soleil peut aussi te faire mal aux yeux car il émet des rayons invisibles qu'on appelle ultraviolets (UV). Les savants pensent que si tu es trop longtemps exposé à ces rayons, les cellules de ton oeil peuvent vieillir trop vite.

Les lunettes de soleil protègent tes yeux du soleil, comme la crème protège ta peau. Mets-les quand le soleil brille fort!



BIEN SE TENIR DEVANT LES ÉCRANS

Tu aimes jouer ou apprendre sur la tablette? Regarder des dessins animés et des films sur l'ordinateur ou la télé? Tu as bien raison, mais pour ne pas que tes yeux s'abîment à cause des écrans, il faut limiter le temps que tu passes devant!

> Quand tu es près, ton cristallin travaille beaucoup pour faire la mise au point, tes yeux sont fatigués!



LE SAIS-TU?

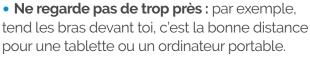
Bien manger aide

à avoir de bons yeux!

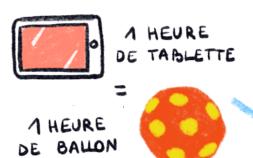
Il paraît que les pilotes d'avion mangent de la confiture pour avoir une super vue, car ce fruit contient des « antioxydants » et des « polyphénols » qui aident à bien voir. La carotte, riche en bêtacarotène et en vitamine A, est aussi un aliment idéal pour des yeux en bonne santé.



LES BONNES HABITUDES À PRENDRE DEVANT LES « ÉCRANS »



- Règle la **luminosité** de l'écran (pas beaucoup de lumière autour de toi : diminue la lumière de l'écran, beaucoup de lumière autour de toi : augmente la lumière de l'écran).
- Pense à cligner régulièrement des yeux.
- Sors tous les jours dehors pour jouer.





UNE ASTUCE POUR Y REMÉDIER

CONNAIS-TU LE JEU DES 20/20/20?

C'est un jeu qui permet de prendre soin de tes yeux quand tu es devant un écran.

Toutes les 20 minutes regardez 20 secondes à 20 pieds*





BIENVENUE DANS « L'ÉQUIPE LUNETTES », CELLE DES SUPER-HÉROS

C'est officiel: tu dois porter des lunettes.

Tu penses peut-être que les lunettes, ça rend moins beau, moins fort, ça gêne, ce n'est pas pratique...

Ce n'est pas vrai. La preuve : presque tous les super-héros en portent dans la vraie vie ! Maintenant que tu as des lunettes, tu es prêt(e)à rejoindre leur clan...

CITE 3 PERSONNAGES "À LUNETTES"

QUE TU AS DÉJÀ RENCONTRÉS DANS UNE HISTOIRE, UNE BANDE DESSINÉE, UN FILM, UN DESSIN ANIMÉ...

Personnage 1:

Personnage 2:

Personnage 3

COMMENT CHOISIR TES LUNETTES ? CELLE DES SUPER-HÉROS!

Une seule règle : fais-toi plaisir ! L'opticien (la personne qui vend les lunettes) t'aidera à choisir une monture qui convient à ton visage : ni trop étroite, ni trop large. Tout est possible, alors va vers le modèle que tu préfères et que tu auras plaisir à porter tous les jours !

ATTENTION: ELLES SONT UNIQUES, NE LES PRÊTENT PAS À QUELQU'UN D'AUTRE, NE LAISSE PERSONNE JOUER AVEC.



Si tes lunettes sont parfaitement adaptées à ta vue et à ton visage, tu les oublieras très vite. Non seulement tu verras mieux, mais en plus tu auras quelque chose que les autres n'ont pas!

5 RÈGLES D'OR POUR PRENDRE SOIN DE TES LUNETTES



Je les porte bien placées devant mes yeux, en haut de mon nez. Si elles glissent sur mon nez ou sont tordues, je vais chez un opticien pour les réajuster.





Si je dois retirer mes lunettes, **je les pose toujours sur les branches repliées,** jamais sur les verres.





Je range mes lunettes dans leur boîte quand je ne m'en sers pas pour ne pas les abîmer.



Je ne prête pas mes lunettes! Chaque faiblesse est unique et elles sont faites pour moi seulement.

QUAND ET COMMENT NETTOYER TES LUNETTES?

- Tous les jours avec le chiffon que m'a donné l'opticien, mais jamais avec mon pull, un mouchoir en papier ou l'essuietout de la cuisine.
- Une à deux fois par semaine, avec un produit conseillé par ton opticien ou du savon doux et de l'eau tiède.
- Tous les 6 mois chez ton opticien pour un bain d'ultrasons et les faire réajuster en même temps.









- 🚹 À la plage, ton cousin décide de ne pas porter ses lunettes de soleil :
 - a/ Tu fais comme lui, même si ça te brûle les yeux
 - b/ Tu lui parles des rayons UV et tu l'encourages à les porter
- 2 Ton meilleur ami dessine toujours l'herbe en brun :
 - a/ Tu lui demandes s'il est daltonien
 - b/ Tu lui demandes s'il habite sur Mars
- C'est officiel, tu dois porter des lunettes. Tu choisis :
 - a/ Une monture parfaitement adaptée à ton visage, super stylée
 - b/ Au pif et avec mauvaise volonté
- 🔼 Ta voisine fait plein d'erreurs en recopiant le tableau :
 - a/ Tu la compares à René la Taupe, parce qu'une taupe, ça ne voit rien!
 - b/ Tu l'encourages à en parler au professeur, même si toi, ça ne te dérange pas
- 5 Demain, tu as rendez-vous chez l'ophtalmo pour :
 - a/ Faire un contrôle des yeux
 - b/ Faire un contrôle de maths
- 6 Quand retourneras-tu chez l'ophtalmo?
 - a/ Jamais, ta vue est parfaite et c'est pour la vie!
 - **b/** Environ une fois par an, car ta vue ne cesse d'évoluer.

PLUS DE 3 BONNES RÉPONSES :

Ton super-pouvoir de la vue n'a plus de secrets pour toi. Tu sais comment prendre soin de tes yeux.

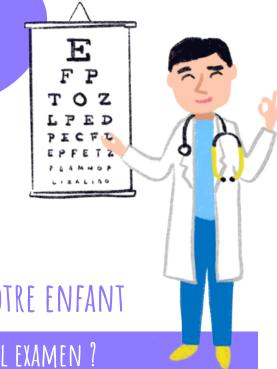
Bravo, continue comme ça!

MOINS DE 3 BONNES RÉPONSES

Tu ne connais pas encore très bien ton super-pouvoir de la vue. Lis attentivement ce guide encore une fois et ce sera bon !



LE COIN DES ADULTES



CALENDRIER DES CONTRÔLES VISUELS DE VOTRE ENFANT

QUEL ÂGE ?	QUEL EXAMEN ?
8 jours - 4 mois 9 mois - 2 ans	Entre 8 jours et 2 ans, lors des rendez-vous de suivi chez le pédiatre pour des premiers contrôles de la vue. ils permettent de dépister, par exemple, l'amblyopie.
6 ans (à l'entrée du CP) et 12 ans (à l'entrée en 6e)	L'examen systématique chez l'ophtamo est recommandé . Si un défaut visuel est détecté, il faut ensuite réaliser une visite annuelle.

OBSERVER ET QUESTIONNER

Aussi surprenant que cela puisse paraître, il n'est pas si facile de détecter un défaut visuel. Celui-ci apparaît généralement progressivement et l'enfant concerné, n'ayant pas de point de référence, ne se rend pas compte de son problème. Il va très rarement se plaindre spontanément de mal voir.

De la même manière, quand on est parent, il est difficile de savoir que la vue de son enfant présente un défaut, et pour cause : il le compense progressivement et non pas du jour au lendemain! Devant des signaux faibles, il faut essayer d'en parler avec lui pour l'aider à verbaliser une éventuelle gêne: des picotements, une fatigue...

Parfois, un observateur extérieur pourra être plus à même de remarquer que l'enfant plisse des yeux, regarde la télé de trop près, etc.

Dans tous les cas, la visite systématique chez un ophtalmologiste, c'est-à-dire sans attendre de signes particuliers, aux moments clés de l'entrée au CP et au collège, sera utile pour savoir exactement où en est la vue de votre enfant.

AVEC UN ENFANT HYPERMÉTROPE?

Veiller à ce que les hypermétropes portent leurs lunettes toute la journée. Il est possible qu'ils ne voient pas d'eux-mêmes la différence et ne réclament pas leurs lunettes. En réalité, ils font un effort important pour voir et il faut les encourager à les porter et ne pas attendre qu'ils soient fatigués.

AVEC UN ENFANT MYOPE ?

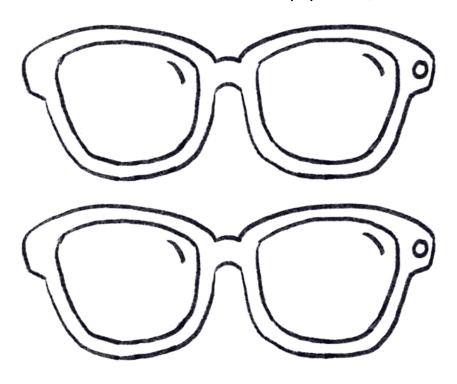
À l'école, le plus judicieux est de placer les myopes (même s'ils portent des lunettes) proches du tableau afin qu'ils ne se fatiguent pas trop en vision de loin. Sachez que la myopie dans l'enfance est le plus souvent évolutive et nécessite des contrôles réguliers pour ajuster la correction des verres.

ET À LA MAISON ?

Comme pour toutes les activités liées au développement de l'enfant, il faut introduire des rituels et de la variété. À la maison, aidez l'enfant à adopter une routine concernant ses lunettes : on les range à un endroit précis, on les nettoie à fond une fois par semaine. Au maximum, alternez les moments sollicitant la vision de près et celle de loin : lecture puis jeux à l'extérieur, visionnage de la tablette puis promenade au parc, etc.

AMUSE-TOI UN PEU:)

COLORIE ET DESSINE CE QUE TU VEUX SUR LES MONTURES POUR LES RENDRE UNIQUES ET ORIGINALES... COMME TOI!



IMAGINE ET DESSINE LES LUNETTES QUI IRAIENT LE MIEUX À CHAQUE TYPE DE VISAGE.



IMAGINE ET DESSINE TES SUPER-HÉROS À LUNETTES

1
ì
1
1
1

A QUOI RESSEMBLENT TES LUNETTES EN PIXEL ART ? COLORIE LES CARRÉES POUR FAIRE APPARAÎTRE TA PAIRE DE SUPER-HÉROS!

