

Votre enfant doit porter des lunettes ?

Vous avez emmené votre enfant chez l'ophtalmologue et il doit à présent porter des lunettes. Que faire ? L'ophtalmologue pédiatrique Patricia Delbeke vous donne quelques conseils.

"En tant que parent, essayez d'adopter une attitude positive à l'égard des lunettes. Beaucoup de parents préféreraient que leur enfant ne porte pas de lunettes. Les enfants ressentent vraiment ce genre de chose. Dans ce contexte, les chances de voir votre enfant porter réellement ses lunettes sont assez minces. Si vous constatez que les débuts sont difficiles, augmentez progressivement le temps pendant lequel il les portera."

Quand ?

"La période avant l'âge de 9 ans est la plus critique, notamment pour le développement des yeux. Afin de maximiser le développement visuel de votre enfant, l'objectif est de "toujours" porter les lunettes lorsque cela est prescrit. Vous pouvez donc aussi acheter des lunettes de soleil pour l'été. Pendant les premiers jours, votre enfant dira peut-être qu'il voit moins bien avec ses lunettes. C'est normal - surtout chez les enfants hypermétropes - parce que le cristallin doit se détendre et votre enfant doit s'adapter à une image plus nette."

Et en classe ?

"Si la prescription le prévoit, il est également important de porter les lunettes en classe. C'est une période pendant laquelle les yeux sont fortement sollicités. Une vue confortable avec des lunettes signifie que votre enfant doit dépenser moins d'énergie pour la vision et peut la consacrer à l'apprentissage. Il revient aux parents et aux enseignants d'éventuellement expliquer aux autres enfants pourquoi quelqu'un porte des lunettes. Pensez par exemple à une petite histoire."

Conseils lecture

- Les lunettes - Stéphanie Ledu et Mylène Rigaudie
- Mes lunettes ! - Alice Brière-Haquet)
- Mes super lunettes ! - Christelle Galloux et Christophe Pernaudet

Et pendant le sport ?

"Si les dioptries ne sont pas trop élevées, l'enfant peut ôter ses lunettes pour le sport et les jeux. Mais s'il a besoin de ses lunettes, il vaut mieux opter pour une "monture sportive". Il s'agit d'une monture flexible sans bords tranchants. Il existe également des lunettes de natation correctrices. Faites attention aux trampolines. En cas de coup, le bord des lunettes pourrait provoquer une coupure ou un œil au beurre noir."

Alice, 8 ans "j'adore mes lunettes parce qu'elles sont trop stylées"

C'est suite à une visite médicale, en 2^e année primaire, que les parents d'Alice ont découvert qu'elle avait un problème de vue. Avant cela, elle n'avait jamais manifesté de difficulté à lire les consignes au tableau ou à lire et écrire dans ses cahiers. Dans son rapport, le médecin du Service Santé (PSE) de l'école signalait que la vision avec les deux yeux était bonne, mais qu'elle était de 6/10 à l'œil gauche. Une consultation chez l'ophtalmologue était recommandée. Chez l'ophtalmologue, le diagnostic est alors tombé : l'œil gauche d'Alice est trop paresseux et il laisse l'œil droit se débrouiller un peu seul. Avant 10 ans, ce genre de problème de vue peut encore évoluer favorablement, à condition de porter des lunettes et un cache... "Ca ne m'a pas rendue triste de porter des lunettes, car plusieurs enfants dans ma classe en portent aussi. J'ai pu choisir celles qui me plaisaient le plus et je les adore, parce qu'elles sont trop stylées ! Par contre, je déteste porter un cache... Tout d'abord, dans la cour, il y a toujours des enfants qui me demandent pourquoi j'ai un sparadrap sur l'œil ou si je suis blessée. Je dois tout le temps réexpliquer. D'ailleurs, parfois je leur invente une histoire. Ensuite, quand je cours, il se décolle ou il m'empêche de me frotter l'œil... " Alice ne doit porter ses lunettes qu'en classe ou quand elle lit ou fait ses devoirs. Elle n'est pas obligée de les porter pour pratiquer son sport, le hockey, à la gym ou lorsqu'elle se rend aux réunions des mouvements de jeunesse. Idem pour le cache. Après beaucoup de négociations, elle a obtenu de ne le porter que quelques heures par jour. Elle est suivie tous les 6 mois par un ophtalmologue et a déjà récupéré une partie de son acuité visuelle à l'œil gauche : elle est passée de 2/10 à 8/10. Dans quelques années peut-être, elle pourra dire adieu aux lunettes trop stylées !