

# Enfance et vision : prévenir pour mieux grandir

Lorsqu'il s'agit de la santé de nos enfants, chaque détail compte, y compris leur vision. La vue est l'un des sens les plus importants pour le développement global de l'enfant, jouant un rôle crucial dans l'apprentissage, la découverte du monde et les interactions sociales. Pourtant, il est souvent difficile pour les parents de savoir quand une consultation est nécessaire ou de reconnaître les signes précurseurs d'un problème visuel. Pour explorer ce sujet essentiel et apporter des réponses concrètes, nous avons rencontré la Dre. Anne Favard, Spécialiste FMH en ophtalmologie à Swiss Visio Lutry et Swiss Visio Martigny, spécialisée dans le traitement des strabismes, qui nous livre son expertise sur les questions de santé oculaire pédiatrique. | Adeline Bejins



Docteure Anne Favard  
Spécialiste FMH en ophtalmologie

## Dre. Favard, pourriez-vous nous en dire un peu plus sur vous et votre parcours ?

Je suis médecin ophtalmologue spécialisée en strabismes et en ophtalmologie pédiatrique. Près de 50% de mon activité est consacrée à la pédiatrie, une orientation qui me tient particulièrement à cœur. J'ai également une activité chirurgicale en strabologie, ce qui me permet de proposer une prise en charge complète des troubles de l'alignement des yeux.

Mon rôle de dépistage est crucial, car tout se met en place dans les premières années de vie des enfants, et j'apprécie d'accompagner mes jeunes patients sur plusieurs années, en observant leur évolution et en adaptant les soins au fil du temps.

## Quels signes doivent inciter les parents à consulter pour un contrôle visuel chez leur enfant ?

Les parents doivent être attentifs à certains comportements ou signaux. Dans les premiers mois de vie, les signes pouvant alerter et motiver une consultation sont principalement une anomalie de l'alignement des yeux ou strabisme, des mouvements oculaires anormaux, des signes de malvoyance.

Il est important de prêter attention à des signes comme une leucocorie, une anomalie du reflet pupillaire qui apparaît blanc et nécessite une consultation urgente. Un enfant qui plisse souvent les yeux, rapproche très près les livres ou les écrans, ou qui présente une rougeur ou des larmoiements persistants pourrait avoir un défaut visuel.

Certains signes plus spécifiques, comme la présence de torticolis – qui peut être causé par un problème oculo-moteur – devraient également alerter. Il est également recommandé de consulter un spécialiste si des antécédents familiaux de strabisme, de troubles réfractifs ou

d'autres problèmes visuels sont présents, car ces facteurs peuvent augmenter le risque de troubles similaires chez l'enfant.

Enfin, en ce qui concerne le strabisme, il peut se manifester sous différentes formes : convergent (lorsque l'œil se tourne vers l'intérieur), divergent (lorsqu'il se tourne vers l'extérieur) et parfois vertical (lorsqu'il dévie vers le haut ou le bas). Ces différentes formes de strabisme doivent toutes être prises en charge rapidement pour éviter les complications.

## Pourquoi est-il si crucial de veiller à la prévention des troubles visuels chez les enfants ?

La prévention est essentielle car la période de l'enfance est déterminante pour le développement de la vision. Les premières années de vie constituent la phase critique où le système visuel mûrit.

Un défaut non détecté précocement peut conduire à un retard de développement ou à des complications telles que l'amblyopie, aussi connue sous le nom

d'œil paresseux. Il est donc important de "ne pas rater le coche chez les enfants" : si un problème ophtalmique n'est pas corrigé tôt, la vision risque de ne pas se développer correctement, ce qui peut être irréversible à long terme.

Heureusement, il existe des solutions simples et efficaces qui permettent de prévenir ces problèmes ou de les corriger lorsqu'ils sont détectés à temps. Le port de lunettes, la rééducation de l'amblyopie et une intervention ciblée peut permettre d'assurer un développement visuel optimal. Une consultation est recommandée entre 1 et 3 ans.

## Quels sont les troubles visuels les plus fréquents chez les enfants et comment sont-ils pris en charge ?

Les troubles visuels chez les enfants sont principalement représentés par les troubles réfractifs (tels que la myopie, l'hypermétropie et l'astigmatisme) et les troubles oculo-moteurs (comme le strabisme). La myopie, qui connaît une véritable "épidémie" avec une augmentation marquée des cas chez les jeunes, est souvent liée à un usage accru des écrans

et au manque d'exposition à la lumière naturelle. Elle est généralement corrigée par des lunettes ou des lentilles de contact. L'hypermétropie est fréquente chez les jeunes enfants et peut s'atténuer avec la croissance.

Pour les cas plus sévères, le port de lunettes est nécessaire pour permettre un bon développement de la vision. Chez certains enfants, elle est responsable de fatigue visuelle ou de maux de tête, justifiant la prescription de lunettes.

L'amblyopie est un défaut de développement de la vision, unilatéral, parfois bilatéral, souvent en raison d'un défaut réfractif ou d'un strabisme non corrigé.

La prise en charge repose sur une correction précoce par des lunettes, et une rééducation adaptée telle que des pansements/patchs oculaires pour stimuler l'œil plus faible. Le strabisme est un trouble du parallélisme des yeux, il en existe différentes formes.

La base du traitement repose sur le port des lunettes (les mesures nécessitent

une cycloplégie, c'est-à-dire l'instillation des gouttes qui dilatent les pupilles), la rééducation de l'amblyopie et, si nécessaire, une intervention chirurgicale pour réaligner les axes visuels.

## L'utilisation des écrans peut-elle avoir un impact négatif sur la vision des enfants ?

En fait c'est la surconsommation de vision de près qui peut être délétère. Une exposition prolongée aux écrans, en particulier aux smartphones/tablettes, peut entraîner une fatigue oculaire et favoriser la myopie précoce.

Le problème avec les smartphones est qu'on a tendance à fixer l'écran pendant de longues périodes et de manière très rapprochée, ce qui sollicite l'accommodation de façon intense et peut altérer la vision à long terme.

Il est recommandé de suivre la règle des 20-20-20 : toutes les 20 minutes, prendre une pause de 20 secondes en regardant quelque chose à 20 centimètres de distance. Cette habitude permet aux yeux de se reposer et de réduire la fatigue. ●