

## LES ESSENTIELS DU DÉVELOPPEMENT DE LA VISION



### ✓ DÉVELOPPEMENT **RÉTINIEN**

À la naissance la rétine maculaire (vision centrale) est immature.

Le développement de la rétine est long et se rapproche du stade adulte vers 45 mois.

### ✓ DÉVELOPPEMENT **DU CHAMP VISUEL**

Tout comme l'acuité visuelle et la rétine, le champ visuel bénéficie d'une importante maturation pour arriver vers l'âge de 1 an à des valeurs proches de celles d'un adulte.

La SFERO (Société Francophone d'Étude et de Recherche en Orthoptie), association créée en 2007 par des orthoptistes a pour missions essentielles la prévention et la préconisation des bonnes pratiques dans le domaine de la fonction visuelle.

Vous pouvez retrouver le flyer, les articles dont il reprend le contenu, ainsi que toutes les actualités sur le thème de la vision en consultant la page Facebook de la SFERO : <https://www.facebook.com:sferorthoie>.

### CACHET DE L'ORTHOPTISTE

Société Francophone d'Étude et de Recherche en Orthoptie  
Maison des orthoptistes - 22, rue Richer - 75009 PARIS  
[contact@sferorthoie.com](mailto:contact@sferorthoie.com)



## LES DANGERS DES ÉCRANS CHEZ L'ENFANT



Les dangers du digital sont au cœur des débats de santé publique... L'exposition précoce des enfants aux écrans questionnent les parents... Les scientifiques alertent ! Dans ce contexte, la SFERO vous informe sur les dangers des écrans.

**Parents, famille ou aidant, votre rôle est majeur pour garantir le bon développement de votre enfant. Partagez et relayez l'information auprès de vos proches, pour assurer une bonne prévention.**



## DANGERS SUR LA VISION

OHSUE  
MCF  
ZU

L'exposition prolongée sur les écrans peut provoquer :

- ✓ **Une vision floue :** troubles de l'accommodation.
- ✓ **Une vision double :** saut de lignes, œil qui part.
- ✓ **Des troubles de la perception visuelle.**



La lumière bleue des écrans **endommage la rétine.**



Un **inconfort visuel** peut se faire ressentir après la lecture sur écrans :

- ✓ **Maux de tête.**
- ✓ **Sécheresse oculaire.**
- ✓ **Irritations oculaires.**

## AUTRES DANGERS SUR LE DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT

- ✓ Troubles du langage.
- ✓ Perturbations du sommeil.
- ✓ Obésité.
- ✓ Déficit de l'attention et de la concentration.
- ✓ Retard dans l'acquisition de la motricité.
- ✓ Modification du comportement.

## BONNES PRATIQUES POUR DEVELOPPER LA VISION



- **Offrez lui votre regard**  
(apprenez lui à voir ce qui vous entoure : à la maison, dehors et dans la nature).



- **Imitez et mimez** (faites des grimaces !)



- **Jouez ensemble** afin de stimuler :  
 • l'oculomotricité (mouvements des yeux),  
 • l'identification (meilleure acuité visuelle),  
 • l'attention visuelle (meilleure perception),  
 • la spatialisation (aisance dans l'espace).

## BONNES PRATIQUES POUR QUE VOS ENFANTS SE CONSTRUISENT BIEN



- **Parlez** à vos enfants.



- **Racontez** leur des histoires en leur montrant les mots et les dessins.



- **Préservez** des temps de sommeil et de calme.



- **Stimulez-les** par l'activité physique.

## MOMENTS SANS ECRANS



**MATIN  
CHAMBRE ENFANT  
REPAS  
COUCHER**



## CONTROLES VISUELS SELON L'ÂGE (EN ANNÉES)

<1

- **1<sup>er</sup> dépistage visuel** (chez l'orthoptiste).

2

- **Contrôle de l'équilibre binoculaire** (chez l'orthoptiste).

3

- **Dépistage des troubles des apprentissages** (chez l'orthoptiste).



Si vous avez un doute, contactez un orthoptiste !  
Tout dépistage anormal doit conduire à une consultation en ophtalmologie.



## ÉTAPES À RESPECTER SELON L'ÂGE



**PAS D'ÉCRAN  
AVANT 3 ANS**

3-6

- Les écrans sont partagés dans une pièce commune.  
- 30 mn à 3 ans et 1h30/jour max à 6 ans.

6-9

- Expliquez-lui internet (la notion de vie privée).  
- Accompagnez-les dans la navigation et le choix des sites, utilisez des jeux informatiques faisant appel à la réflexion et à la création.

9-12

- Déterminez avec lui l'âge à partir duquel il aura son téléphone.  
- Parlez avec lui de ce qu'il voit ou ce qu'il fait avec les écrans.

>12

- Restez disponibles : Parlez ensemble des plagats, de la pornographie et du harcèlement.