

Des yeux à protéger



Pendant la saison estivale, les enfants raffolent de jouer dehors. Mais avant que vos enfants ne se précipitent à l'extérieur, rappelez-vous qu'une exposition excessive au soleil peut endommager les yeux. Protégez vos enfants avec un chapeau, des lunettes de soleil et quelques judicieux conseils.

Cinq conseils simples pour protéger du soleil les yeux de vos enfants

1. Assurez-vous que votre enfant ne s'assois pas face au soleil.
2. S'il arrive que votre enfant se trouve quand même face au soleil, assurez-vous qu'il porte une casquette ou un chapeau à large bord qui cache ses yeux.
3. Expliquez bien à votre enfant qu'il ne faut pas regarder directement le soleil, notamment lors d'une éclipse solaire.
4. Apprenez à votre enfant à se méfier de la réflexion des rayons solaires, en particulier sur la neige ou sur l'eau.
5. Choisissez de bonnes lunettes de soleil pour votre enfant.

Prévention pour les bébés

Assurez-vous de placer votre bébé de façon à ce qu'il n'ait pas le soleil en plein visage. Placez toujours sa poussette à l'ombre ou orientez le rabat de façon à créer une ombre sur son visage.

Choix des lunettes de soleil pour votre enfant

Au moment d'acheter des lunettes de soleil, consultez un opticien, un optométriste ou un ophtalmologiste pour vous assurer que les lunettes offrent une protection adéquate contre les rayons du soleil. Le problème le plus fréquent avec les lunettes de soleil peu coûteuses c'est qu'elles ne bloquent pas bien les rayons solaires néfastes pour les yeux.



Les effets néfastes du soleil sur les yeux

Si les rayons pénètrent directement dans les yeux pendant un certain temps, ils risquent de brûler la rétine de l'œil et de laisser une large marque noire sur celle-ci. Votre enfant pourrait alors avoir une tache noire au centre de son champ de vision sa vie durant.

Sensibilité des yeux des tout-petits

Contrairement à la croyance générale, les yeux des enfants en santé ne sont pas plus sensibles que ceux des adultes.

Prudence dans les sports

Aujourd'hui, les enfants de 6 à 13 ans doivent obligatoirement porter un casque protecteur lorsqu'ils jouent au hockey dans une ligue organisée. Mais dans la rue, dans la cours d'école ou à la patinoire, lorsque les enfants jouent au



hockey de façon improvisée, on en voit encore beaucoup qui ne portent pas de casque. Assurez-vous que votre enfant porte un casque protecteur muni d'une visière, ou tout au moins des lunettes semblables à celles que portent les joueurs de squash ou de badminton, et ce, peu importe où et quand il joue au hockey.

Les fusils à air comprimé et les fusils à plombs causent aussi beaucoup d'accidents chez les jeunes. Chaque année, la Clinique d'ophtalmologie de l'Hôpital de Montréal pour enfants traite trois ou quatre adolescents qui ont reçu un plomb dans un œil. Cela peut causer une hémorragie, et parfois le patient peut même perdre un œil. Les membres de la clinique recommandent aux parents de bien informer leurs enfants sur l'utilisation de tels fusils ou de limiter leur usage.

À la maison, gardez l'œil ouvert!

Un coup de ciseaux dans l'œil est un accident plus rare de nos jours, mais cela se produit encore. On ne devrait donner aux enfants que des ciseaux à bouts ronds et garder hors de leur portée les ciseaux à bouts pointus. Les tables aux coins pointus représentent aussi un danger. Si vous avez des enfants en bas âge, les tables aux coins arrondis conviennent davantage à la salle de séjour ou à la salle de jeu.

On doit aussi garder hors de portée des enfants les produits de nettoyage. Les nettoyeurs pour tuyaux (comme le Drano^{MD}) et les autres produits du même type peuvent causer de graves blessures aux yeux. Chaque année, la clinique traite des cas de brûlure à la cornée qui entraîne parfois une perte de la vue.



Les lentilles cornéennes peuvent se révéler très utiles au développement de la vue chez les nourrissons et les enfants. Il est toutefois important de ne pas négliger leur entretien. Il y a toujours un risque que l'enfant développe une infection à la cornée si les lentilles ne sont pas nettoyées aussi souvent qu'on le recommande ou si l'enfant les porte trop longtemps.

Les écrans de télévision et d'ordinateur ne dégagent plus autant d'émissions dommageables que dans le passé. Les parents n'ont donc plus à s'inquiéter de voir leur enfant installé trop près de l'écran.

L'Hôpital de Montréal pour enfants The Montreal Children's Hospital



Centre universitaire de santé McGill
McGill University Health Centre



(514) 412-4400

2300, rue Tupper, Montréal (Québec)
H3H 1P3

www.hopitalpourenfants.com

Pour commander des exemplaires du présent feuillet d'information, veuillez appeler le bureau des Relations publiques et communications au (514) 412-4307.

L'Hôpital de Montréal pour enfants
The Montreal Children's Hospital



Centre universitaire de santé McGill
McGill University Health Centre



Centre universitaire de santé McGill
McGill University Health Centre

IMPORTANT : S.V.P. LIRE

L'information fournie dans cette brochure sert à des fins éducatives. Celle-ci ne doit aucunement remplacer les conseils ou directives d'un médecin / professionnel de la santé, ou servir de substitut à des soins médicaux. Veuillez communiquer avec un médecin / professionnel de la santé si vous avez des questions concernant votre état de santé.