

Le port de lunettes



Les lunettes aident votre enfant à avoir la meilleure vision possible.

Renseignements fournis aux parents par la Clinique des yeux 3V2

Hogarth Family and Pioneer Energy Ophthalmology Centre
McMaster University Medical Centre
1200 Main Street West
Hamilton ON

905-521-2100, ext. 72400

Pourquoi mon enfant a-t-il besoin de lunettes?

Les lunettes peuvent aider à corriger de nombreux troubles de la vue.

- Si un enfant est très hypermétrope ou myope ou s'il est atteint d'astigmatisme (courbe irrégulière de la membrane transparente qui recouvre l'œil, appelée cornée), le cerveau ne reçoit que des images floues. Les lunettes aident l'enfant à bien voir, ce qui contribue au développement normal de la vision.
- Si un enfant louche (strabisme), les lunettes peuvent corriger le problème et favoriser le développement normal de la vision. Les lunettes peuvent servir à corriger le strabisme, même si la vision est nette.
- Si un enfant a une bonne vision seulement dans un œil, les lunettes protégeront l'œil contre les blessures. Elles doivent être faites d'une matière incassable comme le polycarbonate ou le trivex.

L'ophtalmologiste :

- discutera avec vous de la vision de votre enfant et de la façon dont les lunettes aideront;
- vous remettra une prescription pour les lunettes de votre enfant.

Quel type de lunettes devrais-je acheter?

L'ordonnance de l'ophtalmologiste permet de fabriquer les lentilles des lunettes de votre enfant. Le choix des montures vous revient.

Voici quelques suggestions à cet égard :

- Laissez votre enfant vous aider à choisir des montures. S'il les aime, il sera plus enclin à porter ses lunettes.
 - Choisissez des montures qui ne sont pas trop petites; autrement, votre enfant regardera par-dessus ses lunettes.
 - Assurez-vous que les lunettes lui font bien, qu'elles ne glissent pas ou qu'elles ne sont pas trop serrées, ni trop lourdes.
-

- Pour empêcher les lunettes de tomber, les branches (côtés) peuvent être faites d'un plastique flexible en forme de U afin d'entourer les oreilles. Au besoin, on peut utiliser une bande de Velcro pour relier l'extrémité des branches et empêcher les lunettes de tomber.
- Les lunettes ordinaires ne protégeront pas les yeux de votre enfant contre les blessures. Votre enfant pourrait aussi avoir besoin de lunettes protectrices pour les sports.

Comment puis-je encourager mon enfant à porter ses lunettes?

Certains enfants refusent de porter des lunettes.

Voici quelques suggestions pour aider votre enfant à se sentir à l'aise de porter ses lunettes :

- Parlez-lui des lunettes d'une manière positive. Aidez votre enfant à comprendre pourquoi il doit porter des lunettes. Essayez les explications suivantes : « Tes yeux ont besoin d'un peu d'aide pour bien voir. Certains enfants ont besoin de lunettes pour aider leurs yeux à voir, d'autres enfants ont besoin de broches pour bien aligner leurs dents et d'autres ont besoin de médicaments pour garder leur corps en bonne santé. Cela ne change pas qui tu es. Ton corps a simplement besoin d'un peu d'aide. » Aidez votre enfant à considérer le port de lunettes comme un élément normal d'une bonne vision. Les lunettes ne sont pas anormales ni un problème.
- Rappelez à votre enfant que beaucoup de personnes portent des lunettes. Faites-lui remarquer qui en porte – des membres de la famille, des athlètes, des camarades de classe ainsi que des personnages de dessins animés et de cinéma.
- Lisez des livres dans lesquels les personnages portent des lunettes. Voici quelques suggestions :
 - Magenta Gets Glasses, Blue's Clues no 10, par Deborah Reber.
 - Les yeux d'Arthur, par Marc Brown.
 - Why Do I Have to Wear Glasses?, par Greg Williamson.
- Bien voir, c'est nouveau pour votre enfant. Pour l'aider à s'adapter, faites-lui porter ses lunettes pendant une courte période au début, puis un peu plus longtemps chaque jour.

- Trouvez des moyens de donner à votre enfant l'impression qu'il est spécial quand il porte ses lunettes. Passez du temps ensemble et faites-lui beaucoup de compliments.
- Servez-vous d'un de ses jouets ou animaux de peluche préférés. Créez des lunettes pour ce jouet pour que votre enfant puisse s'identifier à quelque chose.
- Offrez une « récompense » à votre enfant quand il garde ses lunettes. Les petites gâteries bon marché s'avèrent de bons incitatifs, par exemple des autocollants, des articles du magasin à un dollar ou des privilèges spéciaux. Elles servent à féliciter votre enfant de porter ses lunettes et montrent que vous appréciez sa collaboration.
- Créez une nouvelle routine avec votre enfant : mettre ses lunettes le matin et les enlever avant de se coucher et les placer au même endroit tous les soirs pour ne pas les perdre. Votre enfant pourrait décorer un étui spécial pour ranger ses lunettes.

Quelles sont les difficultés possibles?

Si votre enfant refuse de porter ses lunettes, surtout, ne vous fâchez pas, ne le menacez pas et ne le punissez pas. Demandez au personnel de la Clinique des yeux de fixer un rendez-vous avec un spécialiste du milieu de l'enfant.

Le spécialiste du milieu de l'enfant peut :

- aider votre enfant à exprimer ses craintes et ses frustrations;
- concevoir des activités de jeu et d'apprentissage pour aider votre enfant à se sentir plus à l'aise de porter des lunettes;
- vous proposer d'autres moyens d'encourager votre enfant à porter ses lunettes.

**Si vous avez des questions ou des préoccupations, appelez la Clinique des yeux au
905 521-2100, poste 72400.**