



## La vue et les écrans

La profusion d'écrans et leur surconsommation dans notre société n'est pas sans conséquence pour notre santé et particulièrement **pour la vue de nos enfants**. En effet, cette forte exposition **détérior**e la vue des jeunes comme l'indique l'association nationale de l'amélioration de la vue.

Interdire les écrans est quasi impossible mais il est important que les parents soient **vigilants et imposent certaines règles d'usage** à leur enfant, pour en réduire le risque.

### - A savoir -

*L'usage intensif et le mésusage d'écrans de télévision, d'ordinateur, de smartphone ou de console de jeu déforme le cristallin de l'oeil : c'est la myopie comportementale.*

*Pour aller plus loin : [www.asnav.org](http://www.asnav.org)*

### - Nos Conseils -

- Installez votre enfant à une **distance d'au moins 50 cm de l'écran** qui doit toujours être orienté à l'enfant.
- Évitez la **différence de luminosité** entre l'écran et la pièce : ne pas regarder l'écran dans une pièce sombre ou dans le noir.
- Favorisez **les affichages sur fond clair** pour amplifier les contrastes.
- Instaurez des « **pauses sans écran** » obligatoires : **20 secondes toutes les 20 mn** en s'éloignant des écrans et en regardant au loin un objet fixe, situé droit devant sous une luminosité basse et homogène pour reposer l'œil.
- Pour les **moins de 5 ans**, une **vigilance particulière** doit être mise en place : leur fonction visuelle est en plein développement.
- Limitez **le temps d'exposition** aux jeux vidéo et aux écrans.
- Faites respecter la règle suivante : **1 heure d'écrans = 1 heure d'activités extérieures**.
- Favorisez les **activités en plein air** : elles améliorent la vision de loin.
- Lorsqu'un **défaut visuel** est constaté, respectez la prescription de l'ophtalmologiste et obligez votre enfant à porter ses lunettes.

### - Quelques chiffres -

- Les jeunes passent **10 heures par jour** les yeux posés sur un écran.\*
- Des troubles visuels sont constatés sur **59% des jeunes de 16-24 ans**.\*
- Les prescriptions de lunettes sont passées de **43 à 55%** en un an en France.\*

\*étude opinionWay – ASNAV - 2017