

LA VUE: TOUT SAVOIR SUR TON SUPER-POUVOIR

Guide pédagogique
pour les enfants de 7 à 11 ans





UN SUPER GUIDE POUR DE SUPER-YEUX



TES YEUX : UNIQUES ET PRÉCIEUX

Tes yeux sont bleus, verts, noisette, brun foncé ou gris. Tu trouves qu'ils ressemblent à ceux de tes parents, de ton frère, de ta sœur, de tes amis... ?

En réalité, personne n'a les mêmes yeux que toi !

Tes yeux ont un super-pouvoir : ils te permettent de voir. Même la nuit, tu crois que tes yeux se reposent, mais non, sous tes paupières fermées ils continuent de bouger au rythme de tes rêves.

Toute ta vie, tu auras besoin de tes yeux. Tu imagines comme ils sont précieux ! **Voilà pourquoi il faut que tu en prennes soin chaque jour.**

Dans ce petit guide, on va tout t'expliquer pour comprendre le super-pouvoir de tes yeux. Tu as besoin d'un accessoire magique, les lunettes ? Tu vas voir comme elles changent ta vue !



Comme tes empreintes digitales, tes yeux sont uniques.

SOMMAIRE

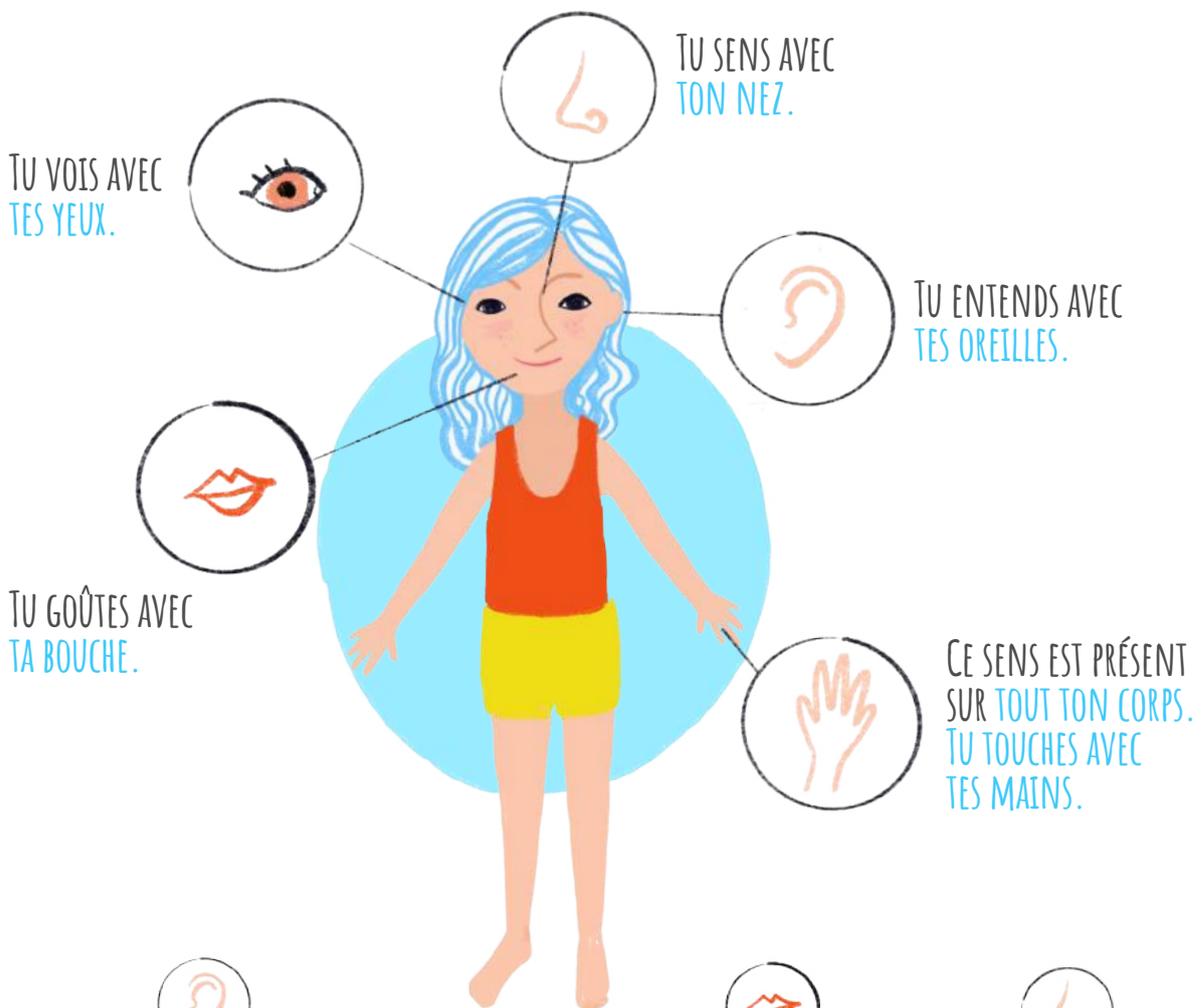
LA VUE ET LES 5 SENS	P4
BIEN VOIR... OU PAS !	P8
ET MA VUE À MOI ?	P11
PRENDRE SOIN DE TA VUE	P13
DES LUNETTES, POUR QUOI FAIRE ?	P16
LE COIN DES ADULTES	P19
CAHIER À ILLUSTRER	P20

LA VUE ET LES 5 SENS

LES 5 SENS : TES SUPER-POUVOIRS !

Les sens, c'est ce qui te permet de connaître et de reconnaître tout ce qui t'entoure : les gens, l'odeur des fleurs, la matière des objets... Il y en a **cinq**.

Quand tu étais bébé, avant même de savoir marcher ou parler, tu utilisais déjà tes cinq sens. En fait, les cinq sens sont les **super-pouvoirs** que tu as depuis ta naissance. Connais-tu leur nom et leur cachette secrète ?



Super-pouvoir n°1 :
LA VUE

Pour voir tout ce qui est autour de toi. La vue est l'un des super-pouvoirs les plus importants. Voilà pourquoi il faut que tu y fasses particulièrement attention.



Super-pouvoir n°2 :
L'OÛIE

Pour entendre tous les bruits qui t'entourent : les voix, la musique, les aboiements, les avions, les voitures...



Super-pouvoir n°3 :
LE TOUCHER

Pour savoir si quelque chose est dur, mou, chaud, froid, sec, mouillé...



Super-pouvoir n°4 :
LE GOÛT

Pour savoir si ce que tu manges est salé, sucré, doux, piquant, si ça a « bon » ou « mauvais » goût !



Super-pouvoir n°5 :
L'ODORAT

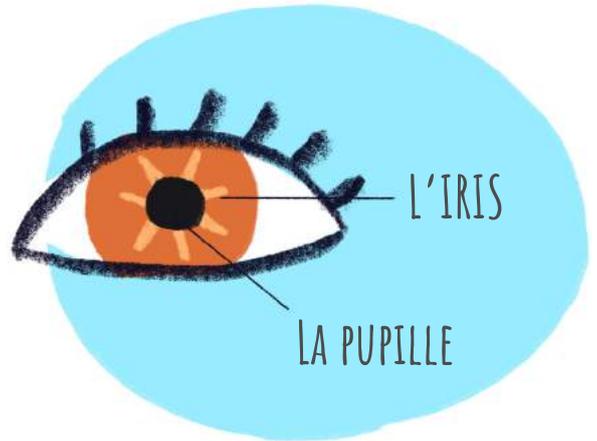
Pour sentir les odeurs et les parfums. Par exemple, ton odorat te dit qu'un bouquet de fleurs sent bon ou que ton chien a besoin d'un bon bain !

COMMENT FAIS-TU POUR VOIR ?

L'ŒIL

UNE BILLE MAGIQUE

La pupille s'agrandit et rétrécit pour faire toujours entrer la même quantité de lumière dans ton œil. C'est pour ça que quand tu es en plein soleil, ta pupille est petite ; quand tu es dans l'obscurité, ta pupille est plus grande !

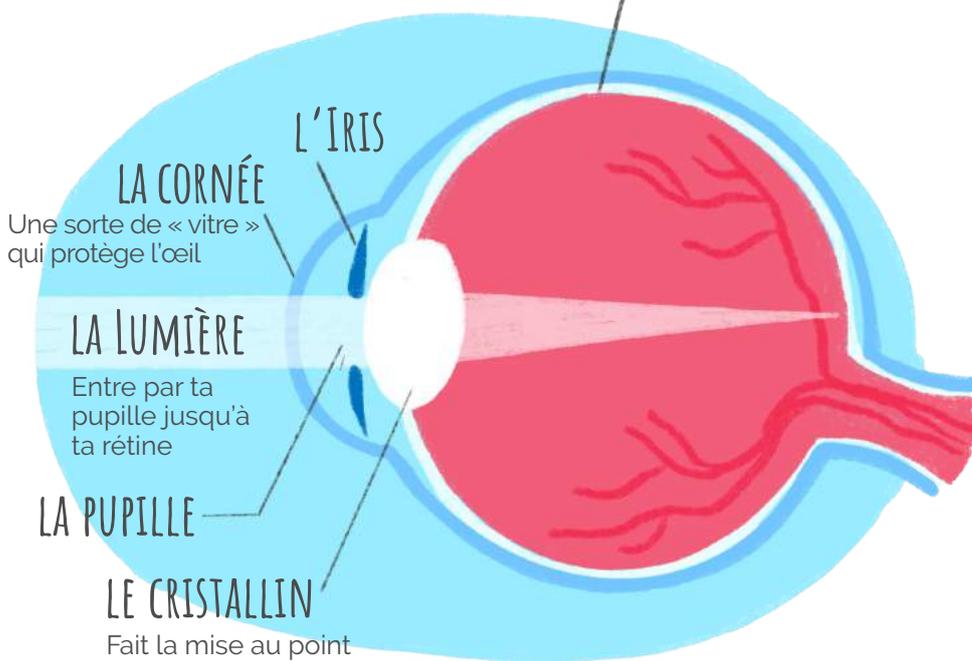


QUAND LA RÉTINE REÇOIT DE LA LUMIÈRE, TON CERVEAU VOIT !

C'est ton cerveau qui « décode » en image, en couleurs et en relief, ce que la rétine reçoit en lumière. **Sans lumière, tu ne vois pas.**

LA RÉTINE

Membrane sensible qui tapisse le fond de ton globe oculaire



COMMENT TON ŒIL FAIT LA MISE AU POINT ?

Tiens ton index droit devant ton nez et fixe-le : tu le vois net, et l'arrière-plan est flou. Maintenant, toujours avec ton index droit devant ton nez, fixe l'arrière-plan : tu vois ton doigt tout flou. **C'est ton cristallin qui a fait la mise au point.**



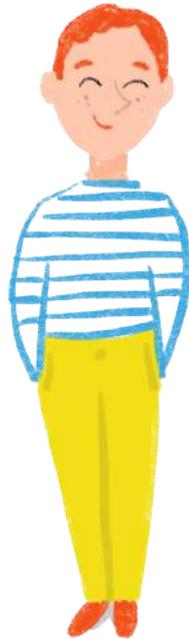
TA VUE ÉVOLUE !



Quand tu es né,
ton œil n'était pas encore
« terminé » : tu voyais flou !



À 6 ans, ta vision
est prête et tu vois
correctement.



Ta vue se développe
jusqu'à tes 12 ans.



POURQUOI TA VUE EST UN SUPER-POUVOIR ?

1. Parce que tu peux voir de très près et de très loin.
2. Parce que tu peux voir en plein soleil et dans l'obscurité.
3. Parce que tu peux distinguer des milliers de nuances de couleurs.
4. Parce que tu peux évaluer une distance avec précision.
5. Parce que tu peux voir en 3D.
6. Parce que tu peux voir devant toi et sur les côtés sans tourner la tête. C'est ce qu'on appelle « un grand champ de vision ».

PARFOIS,
TON SUPER-POUVOIR
A BESOIN D'UN
PETIT COUP
DE POUCE,

ALORS
TU METS DEVANT
TES YEUX UN
SUPER-ACCESSOIRE :
DES LUNETTES !

GAUU
CHEEEÉ
!

SOS SUPER-POUVOIR

Les cinq sens sont tous importants, mais certaines personnes peuvent être privées d'un sens, la vue par exemple. Comment font-elles pour s'en passer ? Elles utilisent encore plus leurs **autres sens** !



LA SUPER-VUE DES ANIMAUX

IL N'Y A PAS QUE LES ÊTRES HUMAINS
QUI ONT UNE SUPER-VUE : LES ANIMAUX
ONT UNE VUE DIFFÉRENTE DE LA NÔTRE,
PARFOIS MÊME PLUS DÉVELOPPÉE !
SI TU DEVENAIS L'UN DE CES ANIMAUX,
COMMENT VERRAIS-TU ?



SI TU ÉTAIS ...

UN AIGLE

Tu verrais des choses qui sont très très loin, car tu aurais de très gros yeux, comme des super-jumelles.

UN CAMÉLÉON

Tu verrais à la fois devant et derrière toi car tu pourrais bouger ton œil droit différemment de ton œil gauche.

UN CHAT

Tu verrais super bien dans le noir grâce à tes pupilles en forme de fentes et à ta rétine qui n'ont besoin que de peu de lumière pour capter des images.

UNE CHAUVESOURIS

Tu verrais grâce à tes oreilles : tu pousserais un cri et l'écho te dirait ce qu'il y a autour de toi.

UNE SARDINE

Tu verrais net sous l'eau, sans avoir besoin de porter des lunettes ou un masque.

UN SERPENT

Tu verrais la chaleur. Eh oui, tu n'aurais pas besoin de toucher quelque chose pour savoir si c'est chaud ou froid !

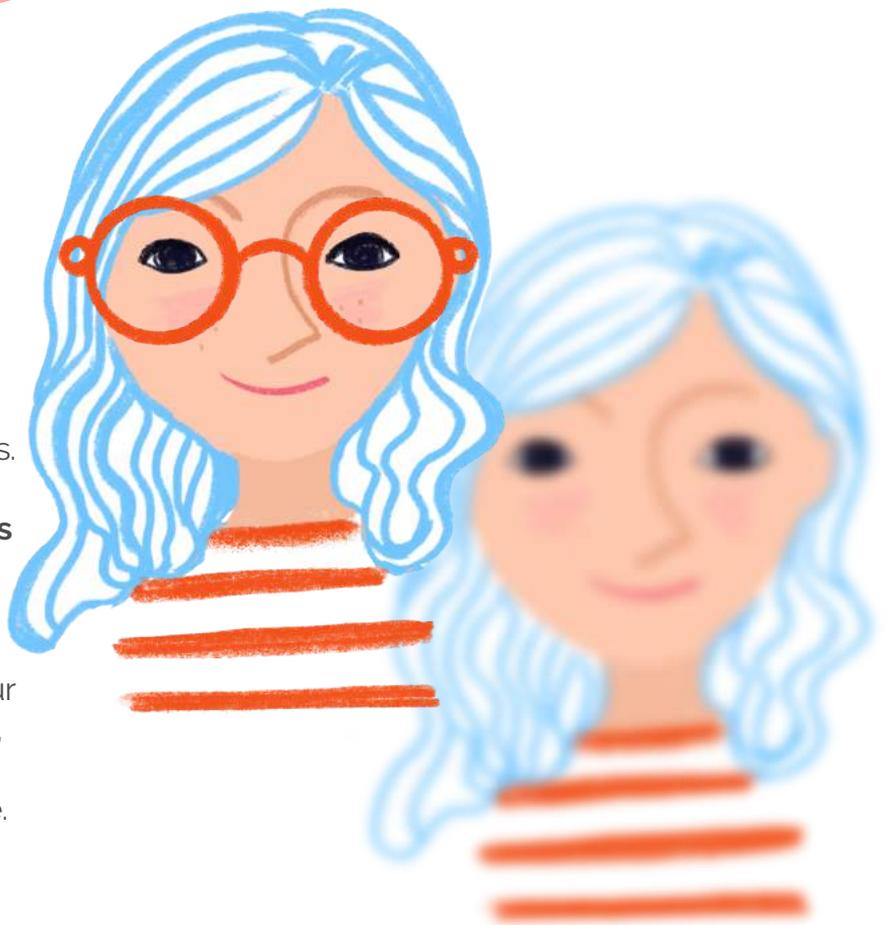
BIEN VOIR... OU PAS !

BIEN VOIR, ÇA VEUT DIRE QUOI ?

Pas facile de savoir si l'on voit bien... ou pas !

Parfois, tu peux t'en rendre compte parce que les choses que tu regardes semblent floues ou un peu déformées.

Mais, le plus souvent, tu ne t'en rends pas compte, car ton corps s'adapte : un œil travaille plus que l'autre, tu t'approches ou tu t'éloignes pour mieux voir, tu trouves des astuces pour différencier les couleurs. Pour l'instant, voyons quel genre de « faiblesses » peut avoir ton super-pouvoir de la vue.



LES FAIBLESSES DE LA VUE
CONCERNENT PRESQUE
TOUT LE MONDE

8 PERSONNES SUR 10
ONT UN DÉFAUT VISUEL*



FAIBLESSE N°1 LA MYOPIE

Tu plisses des yeux, tu te rapproches, tu dois faire beaucoup d'efforts pour voir les choses qui sont loin de toi.



FAIBLESSE N°2 L'HYPERMÉTROPIE

Tes yeux doivent faire beaucoup d'efforts pour voir les choses, et plus particulièrement pour voir de près.



FAIBLESSE N°3 L'ASTIGMATISME

Tu vois les choses un peu déformées. Quand tu lis un texte, tu vas confondre le D et le O ou le H et le M parce que tes yeux modifient légèrement leurs formes.



ET LA PRESBYTIE ?

C'est une autre faiblesse, mais elle ne te concerne pas car elle n'apparaît qu'à partir de 40 ans.



Quand on est presbyte, on ne voit pas bien de près parce qu'en vieillissant, le cristallin a du mal à changer de forme, à faire la mise au point pour bien voir les objets proches.

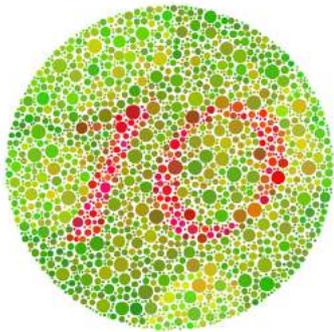
Toutes ces faiblesses peuvent apparaître de manière différente chez les enfants comme chez les grands. Tu peux être juste un peu hypermétrope ou à la fois myope et astigmaté...

LA BONNE NOUVELLE,
C'EST QU'ON PEUT LES
CORRIGER FACILEMENT,
NOUS ALLONS T'EXPLIQUER
COMMENT !

LE DALTONISME : UN AUTRE MONDE DE COULEURS

Depuis leur naissance, certaines personnes sont daltoniennes : **elles ne voient pas les couleurs comme les autres**, car des petits éléments de leur rétine, appelés « cônes », sont absents ou pas suffisamment nombreux.

Notre œil perçoit les couleurs grâce à ces cônes spécialisés, chacun, dans une couleur : rouge, bleu, vert.



Les daltoniens peuvent avoir du mal à lire le chiffre dans ce rond de couleur. Et toi ?



LE DALTONISME,
CE N'EST PAS GRAVE !
IL N'EST PAS POSSIBLE
DE LE CORRIGER, MAIS
ON APPREND À VIVRE AVEC
ET À TROUVER DES ASTUCES
POUR « RECONNAÎTRE »
LES COULEURS.

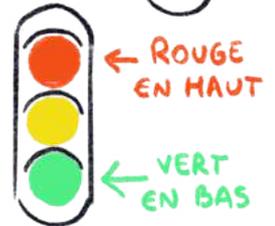
Le sais-tu ?

Comment un daltonien peut reconnaître un feu rouge d'un feu vert ?



Réponse :

Par déduction.



L'ŒIL « PARESSEUX »

Tu connais ou tu as déjà vu, à la crèche ou à la maternelle, un petit enfant avec un cache sur un œil, comme un pirate ? C'est probablement quelqu'un qui a un œil « paresseux ». Cela veut dire que l'un de ses yeux ne voit pas aussi bien que l'autre : l'œil qui voit mal ne fait plus d'effort, il est « paresseux » !

Les médecins appellent ça l'ambyopie.

À L'ABORDAGE !



Grâce à son pansement de pirate, le « bon » œil est caché, l'œil qui voit mal réapprend très vite à bien voir.

ET MA VUE À MOI ?



DES « FAIBLESSES » SOUVENT CACHÉES

Quand ton super-pouvoir de la vue a une des trois « faiblesses », tu es souvent plus malin qu'elles et tu t'adaptes.

Pour mieux voir les choses qui sont loin ? Tu t'approches, tu plisses des yeux. Pour bien voir les choses qui sont près ? Ton cristallin travaille dur, il se contracte. Toutes ces actions te permettent de « compenser » cette faiblesse, pour faire comme si elle n'existait pas.

Voilà pourquoi tu ne sais pas toujours que ton super-pouvoir est affaibli ! Mais à force, tu peux ressentir de la gêne ou de la douleur. Malgré tes efforts, ta vision n'est pas parfaite et cela va te freiner dans tes activités.



POSE-TOI LES QUESTIONS SUIVANTES :



Est-ce que tu as souvent mal à la tête ? OUI – NON



Est-ce que tu plisses des yeux ? OUI – NON



Est-ce que tes yeux picotent ? OUI – NON



Est-ce que tu te sens vite fatigué quand tu dessines ou écris ? OUI – NON



Est-ce que tu as du mal à lire le tableau quand tu es au fond de la classe ? OUI – NON



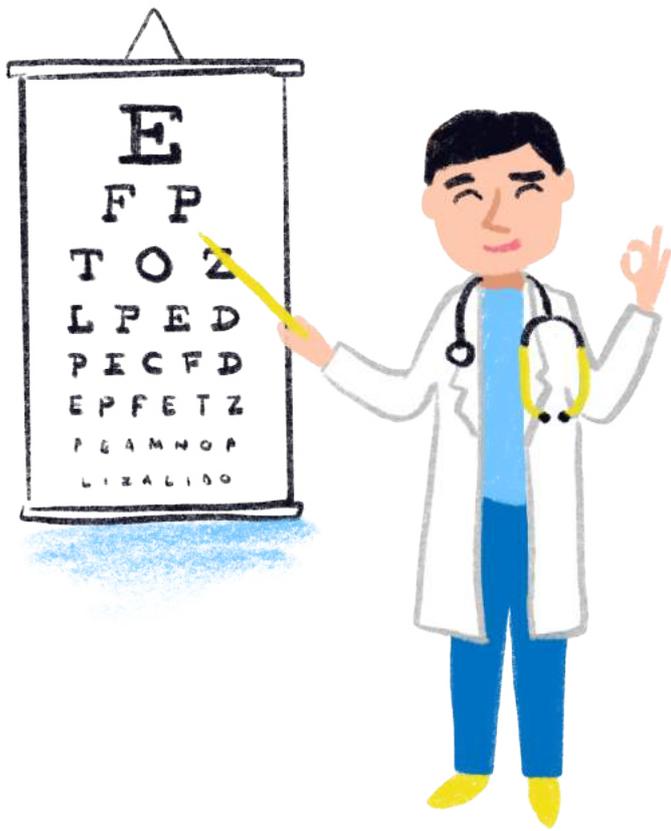
ENTOURE
TA RÉPONSE

TU AS RÉPONDU OUI À L'UNE DE CES QUESTIONS ?

Tu compenses peut-être une faiblesse de ton super-pouvoir de la vue. Et pour toi, c'est désagréable ou fatigant.

TU AS RÉPONDU NON À CES CINQ QUESTIONS ?

Tu sembles avoir un super super-pouvoir, bravo ! Mais si tu n'as jamais rencontré un docteur des yeux ou que tu ne l'as pas vu depuis longtemps, il est important de le (re)voir pour en être sûr.



LE SUPER-TEST DE LA VUE

LE SUPER-GARDIEN DE LA VUE

est un médecin qu'on appelle **ophtalmologiste**.

Il te dira si tu as une des trois faiblesses (hypermétropie, myopie ou astigmatisme) ou si ton super-pouvoir est intact !

Pour le savoir, il va te proposer de faire différents tests et vérifier si tes yeux sont en bonne santé. Au besoin, il t'aidera à les soigner

TEST N°1

Lis les lettres d'un livre ou celles affichées sur le mur.



Pourquoi l'ophtalmologiste examine-t-il toujours un œil après l'autre ? Pour savoir si un œil seulement présente une faiblesse... ou les deux ! Il est rare que tes deux yeux aient exactement la même puissance.

TEST N°2

Regarde dans les lunettes bizarres ! Tu devras dire exactement ce que tu vois ou ce que tu n'arrives pas à voir. L'ophtalmologiste change plusieurs fois les verres des lunettes ou de la machine et te repose des questions.



Ce drôle d'appareil permet de vérifier la santé de ton œil.

Pourquoi l'ophtalmologiste met-il parfois des gouttes dans tes yeux avant de les examiner ? Pour que ton œil se mette au repos pendant l'examen. Ta pupille va alors s'ouvrir en grand (on dit qu'elle se « dilate ») et comme ça il peut bien observer ta rétine. Il te faudra peut-être porter des lunettes de soleil après le rendez-vous parce que tu seras très ébloui par la lumière.



Après les gouttes, ta pupille devient grande et toute noire

À la fin du test, si l'ophtalmologiste détecte une faiblesse, il te proposera une manière de la corriger, généralement en portant un super-accessoire :

LES LUNETTES !



PRENDRE SOIN DE TA VUE

LES RÈGLES POUR CONSERVER UNE SUPER-VUE

LA RÈGLE
INCONTOUR-
NABLE

VA CHEZ L'OPHTALMOLOGISTE

régulièrement pour qu'il contrôle tes yeux.

À L'INTÉRIEUR



- **Ne lis pas dans le noir.**

Le soir, allume une lampe pour lire ou pour faire tes devoirs.

- Tiens-toi à bonne distance de ton cahier ou de ton livre, **ni trop près, ni trop loin.**

- **Change régulièrement de position pour lire :** assis à ton bureau, dans le canapé, même allongé dans ton lit.

À L'EXTÉRIEUR

- **Ne te frotte pas les yeux** avec les doigts sales, tu y peux faire entrer du sable, de la terre, de la poussière.

- **N'ouvre pas les yeux sous l'eau** (sauf si tu portes des lunettes de piscine ou un masque).

- **Attention aux jeux avec des bâtons, des pierres, des ballons...** S'ils entrent en contact avec tes yeux, tu peux te faire très très mal !

- **Protège tes yeux** au soleil.



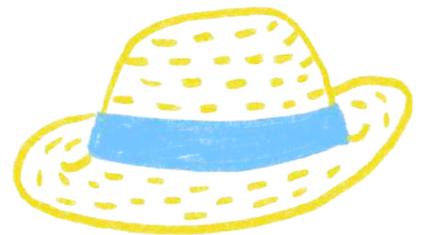
LES BONNES HABITUDES À PRENDRE

Au quotidien, pour que tes yeux conservent leur super-pouvoir, voici quelques précautions à prendre !

LE SOLEIL ET SES RAYONS

Le soleil nous est indispensable ! Il émet une super lumière qui t'aide à te réveiller le matin et te permet de produire ta propre vitamine D pour (entre autres) te faire grandir. Mais le soleil peut aussi te faire mal aux yeux car il émet des rayons invisibles qu'on appelle ultraviolets (UV). Les savants pensent que si tu es trop longtemps exposé à ces rayons, les cellules de ton œil peuvent vieillir trop vite.

Les lunettes de soleil protègent tes yeux du soleil, comme la crème solaire protège ta peau. Mets-les dès que tu sors à l'extérieur !



E-SPF 50+



LE SAIS-TU ?

Bien manger aide à avoir de bons yeux ! Il paraît que les pilotes d'avion mangent de la confiture de myrtilles pour avoir une super-vue, car ce fruit contient des « antioxydants » et des « polyphénols » qui aident à bien voir. La carotte, riche en bêta-carotène et en vitamine A, est aussi un aliment idéal pour des yeux en bonne santé.



DEVANT LES « ÉCRANS »

- **Ne regarde pas de trop près** : par exemple, tends les bras devant toi, c'est la bonne distance pour une tablette ou un ordinateur portable.
- Règle la **luminosité** de l'écran : pas beaucoup de lumière autour de toi, diminue la lumière de l'écran; beaucoup de lumière autour de toi, augmente la lumière de l'écran.
- Pense à **cligner** régulièrement des yeux.

LA VIE AU GRAND AIR, C'EST BON POUR TES YEUX !

Sors tous les jours dehors pour jouer. Les scientifiques ont remarqué que cela pouvait éviter la myopie ou freiner sa progression*.



Quand tu es près, ton cristallin travaille beaucoup pour faire la mise au point : tes yeux sont fatigués !



1 HEURE DE TABLETTE

=

1 HEURE DE BALLON



UNE ASTUCE

CONNAIS-TU LE JEU DES 20/20 ?

C'est un jeu qui permet de prendre soin de tes yeux quand tu es devant un écran.

Toutes les **20** minutes, regarde **20** secondes au loin, par la fenêtre





DES LUNETTES, POUR QUOI FAIRE ?

BIENVENUE DANS
« L'ÉQUIPE LUNETTES »,
CELLE DES SUPER-HÉROS !



C'est officiel : tu dois porter des lunettes.
Tu penses peut-être que les lunettes,
ça rend moins beau, moins fort, ça gêne,
ce n'est pas pratique...

Ce n'est pas vrai. La preuve : presque tous
les super-héros en portent dans la vraie
vie ! Maintenant que tu as des lunettes,
tu es prêt(e) à rejoindre leur clan...

CITE
3 PERSONNAGES
"À LUNETTES"

QUE TU AS DÉJÀ RENCONTRÉS
DANS UNE HISTOIRE, UNE BANDE DESSINÉE,
UN FILM, UN DESSIN ANIMÉ...

Personnage 1 :

Personnage 2 :

Personnage 3 :

COMMENT CHOISIR TES LUNETTES ?

Une seule règle : fais-toi plaisir !
L'opticien, le super-expert des
lunettes, t'aidera à choisir une
monture qui convient à ton visage :
ni trop étroite, ni trop large. Tout est
possible, alors va vers le modèle
que tu préfères et que tu auras
plaisir à porter tous les jours !



Si tes lunettes sont parfaitement
adaptées à ta vue et à ton visage,
tu les oublieras très vite. Non
seulement tu verras mieux, mais
en plus tu auras quelque chose
que les autres n'ont pas !

4 RÈGLES D'OR POUR PRENDRE SOIN DE TES LUNETTES

1



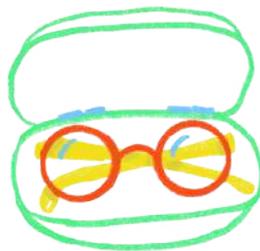
Je les porte bien placées devant mes yeux, en haut de mon nez. Si elles glissent sur mon nez ou sont tordues, je vais chez mon opticien pour les réajuster.

2



Si je dois retirer mes lunettes, **je les pose toujours sur les branches repliées**, jamais sur les verres.

3



Je range mes lunettes dans leur boîte quand je ne m'en sers pas pour ne pas les abîmer.

4



Je ne prête pas mes lunettes ! Mes yeux sont uniques et mes lunettes ne sont faites que pour moi !

QUAND ET COMMENT NETTOYER TES LUNETTES ?

- **Tous les jours avec le chiffon** que t'a donné l'opticien, mais jamais avec ton pull, un mouchoir en papier ou l'essuie-tout de la cuisine.
- **Une à deux fois par semaine, avec un produit** conseillé par ton opticien ou du savon doux et de l'eau tiède.
- **Tous les 6 mois chez ton opticien** pour un bain d'ultrasons et les faire réajuster en même temps.



LES LUNETTES, C'EST CHOUETTE ! LA PREUVE...



LUNETTES DE SKI



LUNETTES DE PISCINE



LUNETTES DE VUE



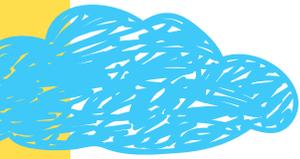
LUNETTES DE SOLEIL



LUNETTES DE FÊTE



LUNETTES DE SOUDURE



1 À la plage, ton cousin décide de ne pas porter ses lunettes de soleil :

a/ Tu fais comme lui, même si ça t'abîme les yeux

b/ Tu lui parles des rayons UV et tu l'encourages à les porter



2 Ton meilleur ami dessine toujours l'herbe en brun :

a/ Tu lui demandes s'il est daltonien

b/ Tu lui demandes s'il habite sur Mars

3 C'est officiel, tu dois porter des lunettes. Tu choisis :

a/ Une monture parfaitement adaptée à ton visage, super stylée

b/ Au pif et avec mauvaise volonté

4 Ta voisine de classe fait plein d'erreurs en recopiant le tableau :

a/ Tu la compares à Renée la Taupe, parce qu'une taupe, ça ne voit rien !

b/ Tu l'encourages à en parler au professeur, même si toi, ça ne te dérange pas

5 Demain, tu as rendez-vous chez l'ophtalmologiste pour :

a/ Faire un contrôle des yeux

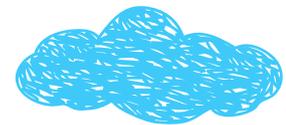
b/ Faire un contrôle de maths



6 Quand retourneras-tu chez l'ophtalmologiste ?

a/ Jamais, ta vue est parfaite et c'est pour la vie !

b/ Environ une fois par an, car ta vue ne cesse d'évoluer.



PLUS DE 3 BONNES RÉPONSES :

Ton super-pouvoir de la vue n'a plus de secrets pour toi.

Tu sais comment prendre soin de tes yeux.

Bravo, continue comme ça !

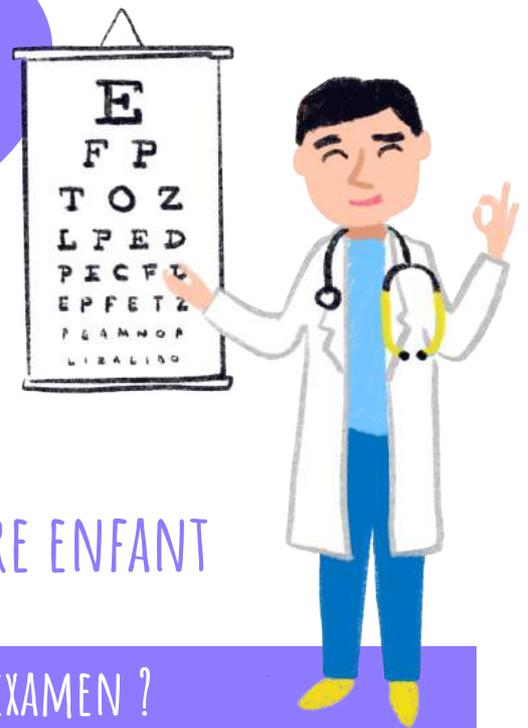
MOINS DE 3 BONNES RÉPONSES :

Tu ne connais pas encore très bien ton super-pouvoir de la vue.

Lis attentivement ce guide encore une fois et ce sera bon !



LE COIN DES ADULTES



CALENDRIER DES CONTRÔLES VISUELS DE VOTRE ENFANT

QUEL ÂGE ?	QUEL EXAMEN ?
8 jours - 4 mois 9 mois - 2 ans	Entre 8 jours et 2 ans, lors des rendez-vous de suivi chez le pédiatre pour des premiers contrôles de la vue. Ils permettent de dépister, par exemple, l'amblyopie*. Un premier bilan ophtalmologique est recommandé à l'âge de 9 mois.
6 ans (à l'entrée du CP) et 12 ans (à l'entrée en 6e)	L'examen systématique chez l'ophtalmologiste est nécessaire. Si un défaut visuel est détecté, il faut ensuite réaliser une visite annuelle.

OBSERVER

Aussi surprenant que cela puisse paraître, il n'est pas si facile de détecter un défaut visuel. Celui-ci apparaît généralement progressivement et l'enfant concerné, n'ayant pas de point de référence, ne se rend pas compte de son problème. Il va très rarement se plaindre spontanément de mal voir.

La visite systématique chez un ophtalmologiste, c'est-à-dire sans attendre de signes particuliers, aux moments clés de l'entrée au CP et au collège, sera utile pour savoir exactement où en est la vue de votre enfant.

LES SIGNES DE BAISSÉ VISUELLE À SURVEILLER

- Votre enfant plisse des yeux.
- Il regarde la télé et/ou son livre de très près.
- Il multiplie les erreurs de copie au tableau.
- Il se décourage vite dans les activités qui sollicitent sa vue de près.
- Il tourne la tête systématiquement pour regarder quelque chose devant lui.
- S'il vise très mal, ce n'est peut-être pas forcément parce qu'il est maladroit.

AVEC UN ENFANT HYPERMÉTROPE ?

Veiller à ce que les hypermétropes portent leurs lunettes toute la journée. Il est possible qu'ils ne voient pas d'eux-mêmes la différence et ne réclament pas leurs lunettes. En réalité, ils font un effort important pour voir et il faut les encourager à les porter sans attendre qu'ils soient fatigués.

AVEC UN ENFANT MYOPE ?

À l'école, le plus judicieux est de placer les myopes (même s'ils portent des lunettes) proches du tableau afin qu'ils ne se fatiguent pas trop en vision de loin. Sachez que la myopie dans l'enfance est le plus souvent évolutive et nécessite des contrôles réguliers pour ajuster la correction des verres.

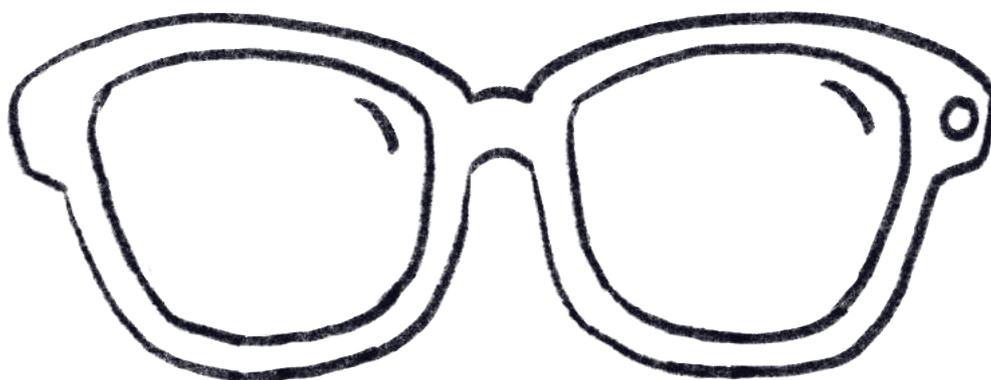
LES BONNES HABITUDES POUR TOUS

- Alternez les moments sollicitant la vision de près et celle de loin : lecture puis jeux à l'extérieur, visionnage de la tablette puis promenade au parc, etc.
- Encouragez les enfants à varier les activités en vision de près, à changer de position, à faire des pauses visuelles, pour éviter de demander le même effort à l'oeil trop longtemps.
- Voici deux mesures recommandées par les scientifiques pour freiner la progression de la myopie : deux heures par jour d'exposition à la lumière naturelle et exercer plus souvent sa vision de loin.

* L'amblyopie désigne généralement la mauvaise vision d'un oeil, qui ne présente pas de lésion pathologique pouvant l'expliquer. Elle est due à un mauvais développement de la fonction visuelle chez un enfant atteint de strabisme ou d'un défaut visuel non corrigé sur un seul oeil. L'absence de vision nette empêche l'oeil de développer des connexions normales avec le cerveau; il devient "paresseux".

AMUSE-TOI UN PEU :)

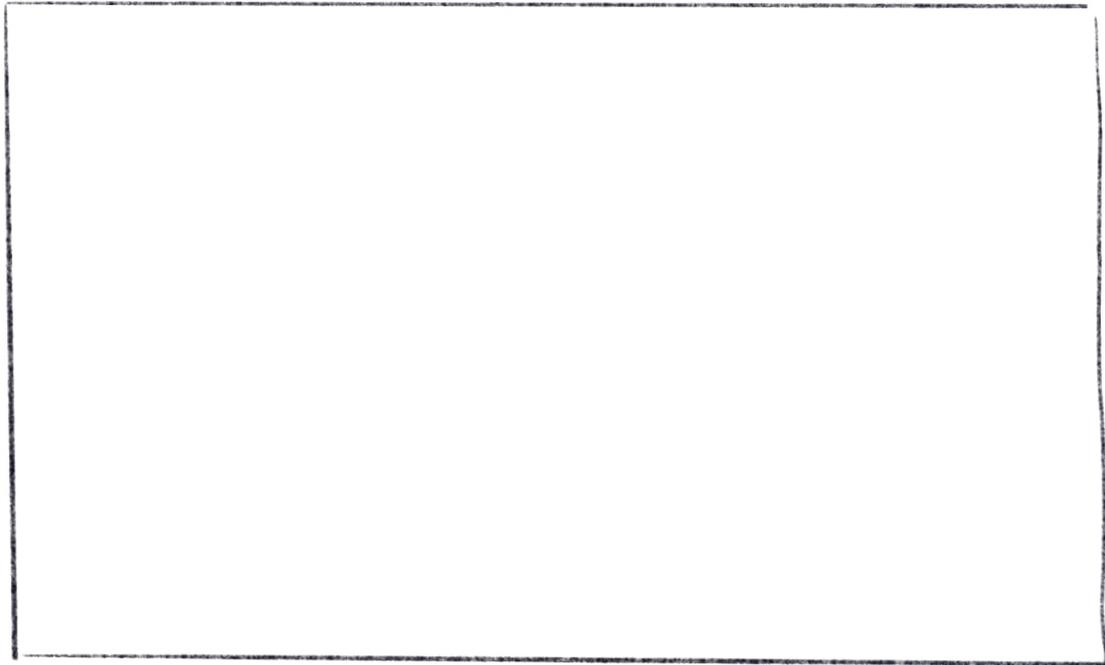
COLORIE ET DESSINE CE QUE TU VEUX
SUR LES MONTURES POUR LES RENDRE UNIQUES
ET ORIGINALES... COMME TOI !



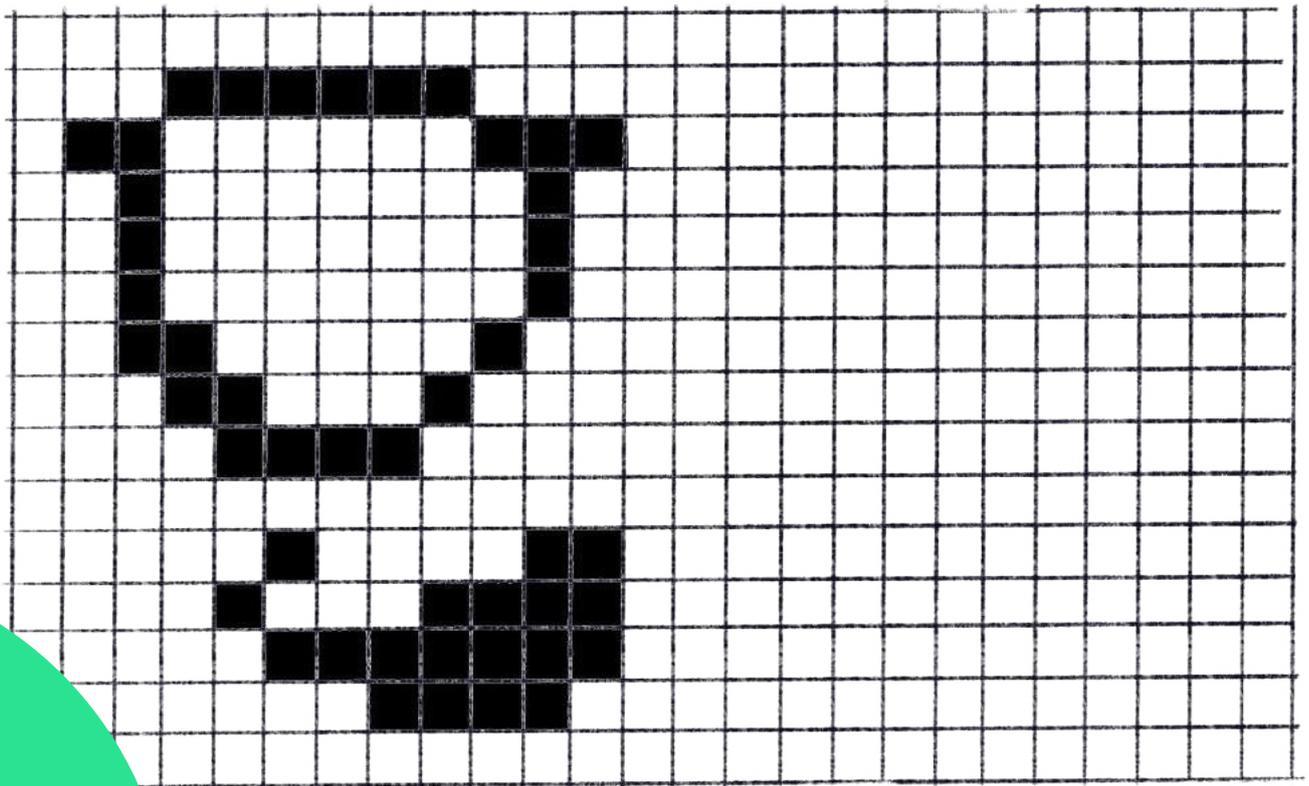
IMAGINE ET DESSINE LES LUNETTES
QUI IRAIENT LE MIEUX À CHAQUE TYPE DE VISAGE



IMAGINE ET DESSINE
TES SUPER-HÉROS À LUNETTES



A QUOI RESSEMBLENT TES LUNETTES EN PIXEL ART ?
COLORIE LES CARRÉS À DROITE POUR FAIRE APPARAÎTRE
TA PAIRE DE SUPER-HÉROS !



LA MISSION ESSILOR

Bien voir est essentiel pour tous. Pour les enfants, bien voir est une nécessité pour leur épanouissement et leurs apprentissages.

Essilor, numéro 1 mondial des verres de lunettes*, met ce guide à la disposition de tous afin de sensibiliser le public à l'importance de la santé visuelle et d'une bonne vision. Il est important de prendre conscience que si les défauts visuels sont faciles à corriger dans leur très grande majorité, ils peuvent couramment passer inaperçus.

#PrioritéMyopie #PrendsSoinDeTesYeux

Ce guide s'inscrit dans la mission d'entreprise d'Essilor : améliorer la vue pour améliorer la vie.

*Source : Euromonitor, données 2019; Essilor International SAS; valeur marchande dans la catégorie des verres ophtalmiques.



Essilor© International - SAS au capital de 277 845 100€ - 147, rue de Paris 94220 Charenton-le-Pont- RCS Créteil 439 769 654 - Mai 2019. L'E-SPF® est un indice de protection UV globale du verre. Il a été développé par Essilor International et approuvé par des experts indépendants. L'indice E-SPF® mesure la performance des verres uniquement. Il n'intègre pas les UV qui entrent dans l'œil sans interaction avec le verre, et qui dépendent de facteurs externes (morphologie du porteur, forme de la monture, conditions de port...).

E-SPF®50+ est une marque déposée d'Essilor© International
Ce guide n'a pas pour vocation à remplacer l'avis d'un médecin.
Faites contrôler la vue de votre enfant par un ophtalmologiste.