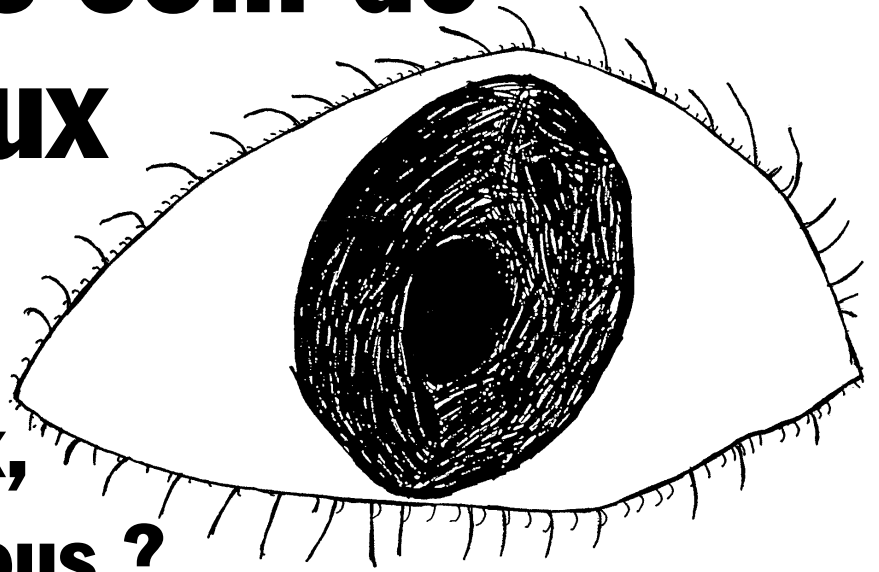


# 1 Prends soin de tes yeux



## Sans nos yeux, que ferions-nous ?



*Activité  
en classe*

**Qu'aimes-tu voir ?**

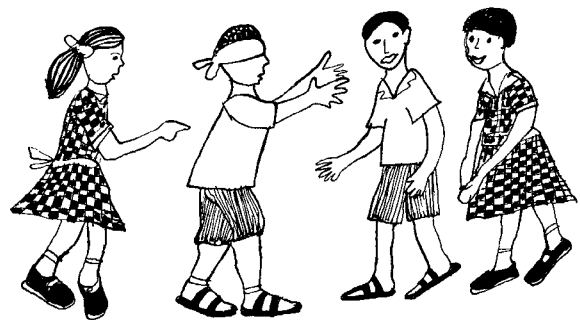
*Dessine toutes les choses que tu aimes regarder.*



*Activité  
en classe*

**Etre aveugle, c'est comment ?**

*Bande les yeux d'une personne dans la classe. Demande-lui de marcher dans la pièce. Ensuite, parlez de ce que ça lui a fait d'être dans le noir. Puis propose à d'autres élèves d'avoir les yeux bandés.*



# A quoi ressemblent des yeux sains ?



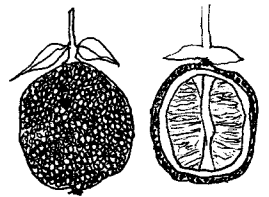
Activité  
en classe

## Dessine un œil

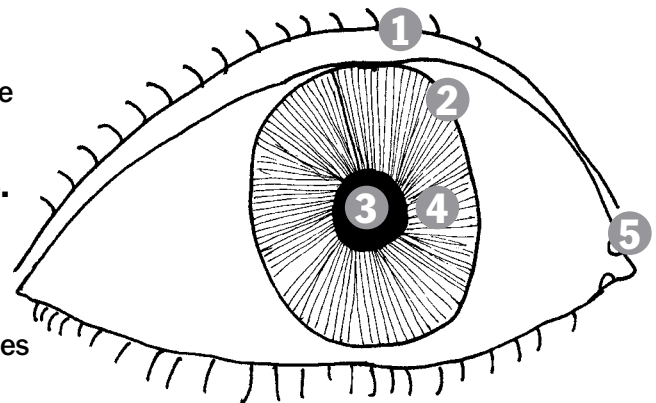
Regarde dans l'œil de ton copain. Dessine ce que tu vois.

## Les parties de l'œil

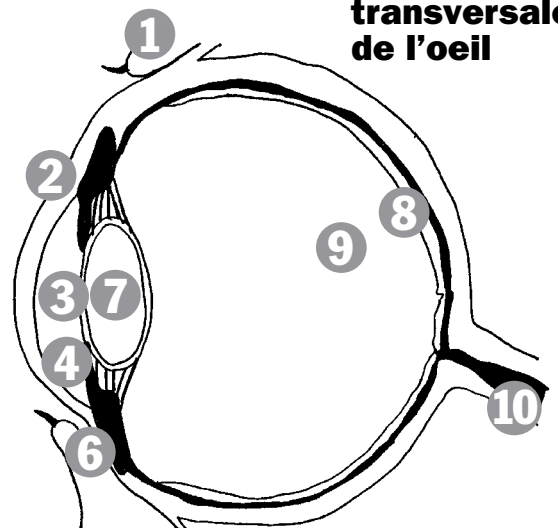
Quand tu as dessiné l'œil de ton copain, as-tu vu qu'il y a différentes parties dans l'œil ? Chaque partie a son propre rôle à jouer pour t'aider à voir. Regarde les images dessous et tu verras comment fonctionne chaque partie de l'œil. Les images montrent l'œil tel que tu le vois quand tu regardes une personne et la coupe transversale d'un œil. Cette coupe nous aide à voir ce qui est à l'intérieur. Par exemple, la coupe transversale de l'image d'une orange nous aide à voir les parties qui se trouvent à l'intérieur de l'orange.



- 1 **Les paupières** sont là pour protéger les yeux.
- 2 Il y a une fenêtre claire juste devant la partie colorée de l'œil. C'est **la cornée**.
- 3 Au centre de l'œil, il y a un cercle noir. C'est **la pupille**. Elle permet à la lumière de pénétrer dans l'œil.
- 4 La partie colorée modifie la taille de la pupille. On l'appelle **l'iris**.
- 5 Il y a de petits trous – **les canaux lacrymaux**. Les larmes aident à nettoyer les yeux et les gardent humides.
- 6 **La conjonctive** est le tissu fin, transparent, qui recouvre la surface externe de l'œil.
- 7 **Le cristallin** concentre la lumière dans la rétine. Chez les jeunes, le cristallin change de forme pour pouvoir voir les choses proches ou à distance. On appelle cela l'accommodation. Quand nous vieillissons, le cristallin durcit progressivement et l'œil est de moins en moins capable d'accommoder.
- 8 **La rétine** est la partie arrière de l'œil. Elle contient les cellules qui répondent à la lumière. Ces cellules sont appelées les photorécepteurs. Elles capturent les rayons lumineux et les convertissent en signaux électriques. Ces signaux voyagent le long du nerf optique jusqu'au cerveau où ils sont transformés en images.
- 9 **L'humeur vitreuse** remplit le centre de l'œil. C'est une substance épaisse et transparente. Elle donne à l'œil sa forme et son état.
- 10 **Le nerf optique** conduit les signaux électriques de la rétine au cerveau. Il est connecté au fond de l'œil.



Coupe transversale de l'œil



# Que pouvons-nous faire pour garder nos yeux sains ?



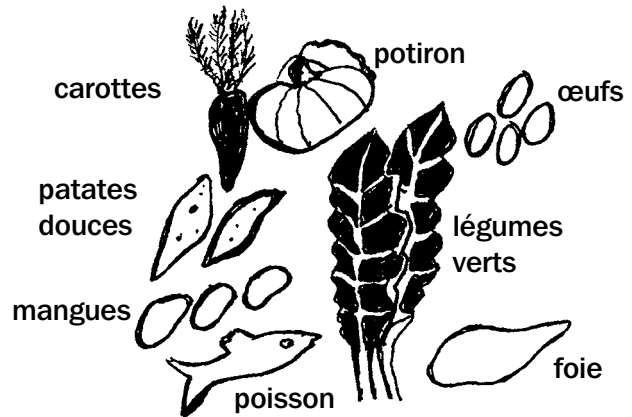
Il y a six choses que tu peux faire pour conserver des yeux sains.



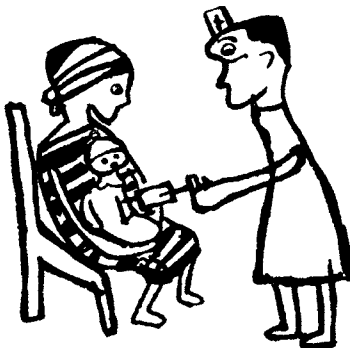
Messages de santé



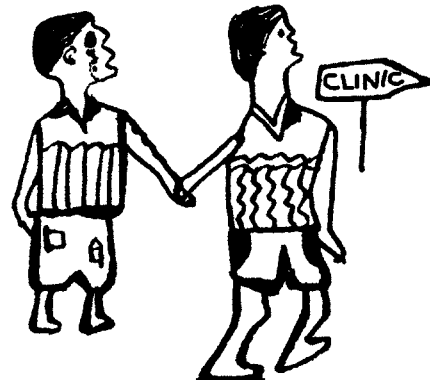
Garde ton visage propre



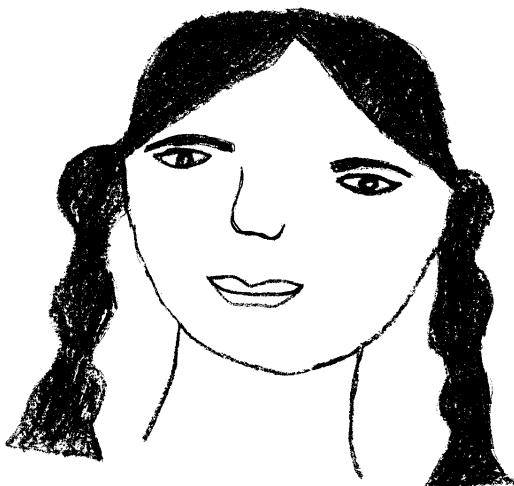
Mange de la bonne nourriture



Fais-toi vacciner contre la rougeole



Va te faire soigner rapidement



Fais contrôler ta vue



Ne mets pas de médicament ou n'importe quoi d'autre dans tes yeux sans l'avis d'un professionnel de santé

