

- › N'appuyez pas sur vos yeux.
- › Ne filtrez pas la lumière.
- › Concentrez-vous sur la chaleur de vos paumes durant l'inspiration et ressentez-la dans vos yeux.
- › Visualisez un noir absolu en vous détendant, ce qui permettra à vos yeux de se reposer pleinement.
- › Recommencez pendant deux à cinq minutes, puis enlevez vos mains tout en gardant vos yeux fermés quelques secondes.
- › Ouvrez vos yeux et clignez.

Autres conseils

- › Faites vérifier votre vue régulièrement par un ophtalmologue.
- › Consultez un médecin si des signes de fatigue visuelle persistent.
- › Portez des lunettes de soleil de qualité.
- › Demandez un bilan orthoptiste si des signes de fatigue visuelle persistent.

Centre De Gestion de la Fonction
Publique Territoriale de Loire-Atlantique

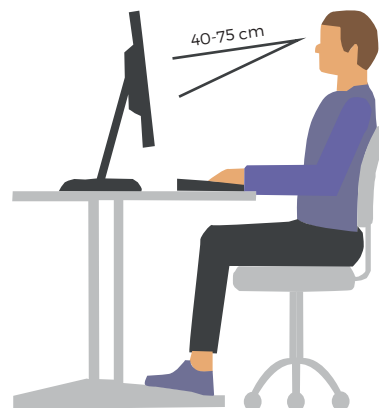
6 rue du Pen Duick II-CS.66225 - 44262 Nantes cedex 2

Service de médecine de prévention

Tél standard : 02 40 20 00 71 - medecine@cdg44.fr



TRAVAIL SUR ÉCRAN ET FATIGUE VISUELLE



La fatigue visuelle est une affection de plus en plus courante, car notre regard est constamment capté par un écran d'ordinateur, de télévision, de téléphone ou de tablette.

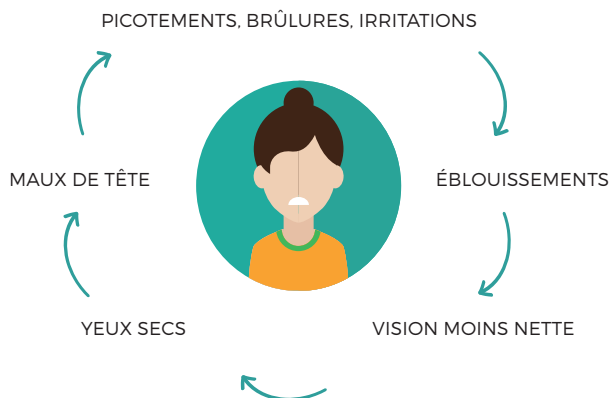
Le travail sur écran ne provoque pas de pathologies de l'œil mais les muscles internes assurant l'accommodation de près sont en permanence sollicités.

Cet effort constant peut entraîner une fatigue visuelle réversible.

De plus, le travail sur écran diminue la nictation (clignement des yeux).

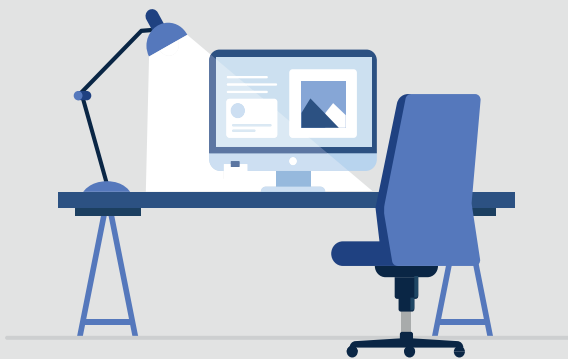
En moyenne de 16 fois/mn elle passe à 6 fois devant un écran, l'œil est donc moins humidifié.

LES SIGNES DE LA FATIGUE VISUELLE



VEILLEZ À UN BON ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL

- › Adaptez la luminosité à la tâche effectuée, une lampe d'appoint sur le bureau peut être envisagée.
- › Éliminez les sources d'éblouissement.
- › Adaptez la luminosité de votre écran (des logiciels gratuits téléchargeables existent).
- › Évitez un flux d'air trop important de la ventilation ou de la climatisation qui peut assécher les yeux.
- › Nettoyez régulièrement votre écran avec un chiffon doux imprégné d'une solution antistatique. Les particules électrostatiques présentes sur votre écran peuvent irriter les yeux.

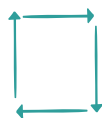


PETITS EXERCICES LUDIQUES À FAIRE

Toutes les deux heures fixer, un point à l'infini pendant 1 minute :



Lorsque vous en ressentez le besoin, faites ces mouvements avec vos yeux fermés :



Un carré, 2 fois



Un cercle dans un sens, puis dans l'autre, 2 fois



Une croix : regarder en haut à droite, en bas à gauche, en haut à gauche puis en bas à droite, 2 fois



Un 8 : dans chaque sens de rotation, 2 fois

Le palming relâche les tensions oculaires :

- › Enlevez vos lunettes.
- › Posez vos coudes sur votre bureau.
- › Fermez les yeux et relâchez les tensions.
- › Frottez vos paumes de main l'une contre l'autre pour bien les réchauffer.
- › Posez la paume droite sur votre œil droit et la paume gauche sur votre œil gauche, bien au centre et légèrement arrondies.

