

Je travaille sur écran

Je lutte contre la fatigue visuelle



La fatigue visuelle est une affection de plus en plus courante, car votre 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.

Je repère les signes de ma fatigue visuelle

MAUX DE TÊTE



YEUX SECS

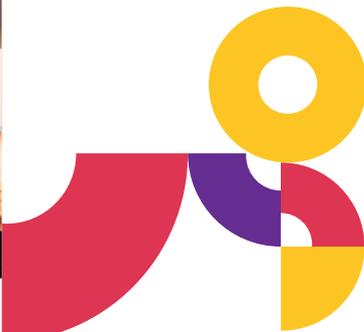
PICOTEMENTS, BRÛLURES, IRRITATIONS

ÉBLOUISSEMENTS

VISION MOINS NETTE

Je veille à un bon environnement de travail

- J'adapte la luminosité à la tâche effectuée, **une lampe d'appoint** sur mon bureau peut être envisagée.
- J'élimine les **sources d'éblouissement**.
- Je règle la **luminosité de mon écran** (des logiciels gratuits téléchargeables existent).
- J'évite un **flux d'air important** de la ventilation ou de la climatisation qui peut assécher mes yeux.
- **Je nettoie régulièrement mon écran** avec un chiffon doux imprégné d'une solution antistatique. Les particules électrostatiques présentes sur mon écran peuvent irriter mes yeux.





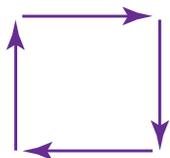
Je fais des petits exercices ludiques



Je fais une pause toutes les 20 minutes en regardant à 20 mètres pendant 20 secondes.



Lorsque j'en ressens le besoin, je fais ces mouvements avec mes yeux fermés :



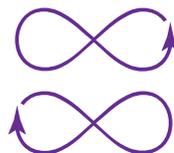
Un carré, deux fois



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



Lorsque j'en ressens le besoin, je fais ces mouvements avec mes yeux fermés :

- J'enlève mes lunettes.
- Je pose mes coudes sur mon bureau.
- Je ferme les yeux et relâche les tensions.
- Je frotte mes paumes.
- Je pose la paume droite sur mon œil droit et la paume gauche sur mon œil gauche, bien au centre et légèrement arrondies.
- Je n'appuie pas sur mes yeux.
- Je ne filtre pas la lumière.
- Je me concentre sur la chaleur de mes paumes durant l'inspiration et je la ressens dans mes yeux.



- Je visualise un noir absolu en me détendant, ce qui permettra à mes yeux de se reposer pleinement.
- Je recommence pendant deux à cinq minutes, puis j'enlève mes mains tout en gardant mes yeux fermés quelques secondes.
- J'ouvre mes yeux et je cligne.

Nos conseils bonus

- Je fais vérifier ma vue régulièrement par un ophtalmologue.
- Je consulte un médecin si mes signes de fatigue visuelle persistent.
- Je porte des lunettes de soleil de qualité.
- Je demande 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

Direction Qualité de Vie et Conditions de Travail
Service de médecine de prévention

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