

Fatigue visuelle et travail sur écran

Travailler sur écran plusieurs heures, au cours de la journée, peut entraîner une fatigue visuelle, caractérisée par des maux de tête, des picotements, des rougeurs et une lourdeur des globes oculaires, ainsi qu'un assèchement de l'œil. Cette fatigue est intensifiée par le manque de confort ergonomique du poste de travail (reflets d'écran, mauvaise posture, longue durée d'exposition...).

Les moyens de prévention

- > Respectez une distance de **50 à 70 cm**, entre les yeux et l'écran.
- > Positionnez votre **écran perpendiculairement aux fenêtres**, afin de limiter les reflets et les effets de contre-jour.
- > **Réglez la luminosité** de vos appareils, sur la teinte la plus jaune possible.
- > Toutes les heures, **regardez minimum à 6 mètres** et soutenez ce regard, pendant 20 secondes.
- > **Clignez** souvent des yeux et **buvez de l'eau** par petites gorgées, tout au long de la journée, pour lutter contre la sécheresse oculaire.

Exemples de gymnastique oculaire

Exercice du signe de l'infini

> **Effacer la tension ou fatigue des yeux**

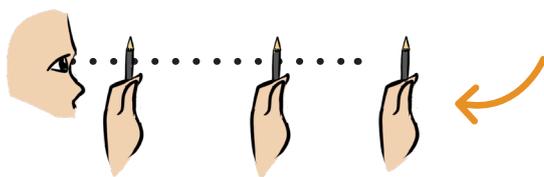
Bien installé sur une chaise, sans bouger la tête, ni le reste du corps, dessinez un 8 horizontal, avec vos yeux. Faites 3 séries de 8.



Exercice du crayon

> **Renforcer les muscles oculaires**

Tendez un crayon (ou votre index), face à votre visage, à hauteur des yeux. Sans jamais cesser de fixer votre crayon, ou votre index, **expirez** et rapprochez-le de votre nez. Sur **l'inspiration**, en continuant de le fixer, éloignez-le doucement, en tendant complètement le bras. Répétez ce va-et-vient 25 fois d'affilée, lentement, au rythme de votre respiration.



Exercice du palming

> **Relaxer et apaiser les yeux : la chaleur et l'obscurité permettent aux muscles des yeux de se détendre**

Installez-vous confortablement, en plaçant vos coudes sur le bureau. Commencez par frotter les paumes de vos mains, l'une contre l'autre, pendant quelques secondes. Une fois les paumes réchauffées, posez-les délicatement sur vos yeux, sans exercer de pression, et fermez les yeux. Respirez calmement et restez dans cette position, pendant 2 à 3 minutes.

