

# Mal aux Yeux ?



Le travail sur écran est le quotidien de bon nombre d'entre nous et son utilisation intensive n'est pas sans conséquence pour notre santé.

## Comment se traduit la fatigue visuelle?

Sensation de lourdeur ou d'œil sec? Picotement ou brûlure? Vision floue ou éblouissement? Rougeur de l'œil ou maux de tête? Voici plusieurs signaux d'alarme indiquant le besoin de reposer vos yeux.



Savez-vous que nous clignons moins des yeux quand nous fixons un écran? Le clignement est un réflexe permettant d'hydrater notre cornée et de nettoyer la surface de l'œil, cela grâce au dépôt des larmes sur notre œil.

### *Et notre posture alors?*

La fatigue visuelle peut aussi induire des postures de compensation, provoquant des maux de cou et de dos : que ce soit pour se protéger des éblouissements, ou du fait d'une difficulté à lire, notre premier réflexe, souvent inconscient, est de se pencher vers l'écran.

## Comment prévenir la fatigue visuelle?

### ENVIRONNEMENT LUMINEUX



Placer votre écran perpendiculaire à la fenêtre.  
Privilégier une ambiance lumineuse suffisante et homogène.  
Occulter les sources lumineuses directement visibles dans votre champ de vision.  
Paramétrer votre écran : luminosité, contraste et température de couleur.

### POSTURE



Garder une distance œil-écran d'environ une longueur de bras.  
Régler le bord supérieur de l'écran à la hauteur des yeux (ou plus bas si port de verres progressifs).  
Penser à grossir les caractères et à zoomer, plutôt que de vous pencher vers l'écran.

### INDIVIDU



S'assurer auprès d'un professionnel s'il y a présence d'un trouble oculaire non corrigé, ou si la correction optique est insuffisante.  
Alternier les tâches, comme par exemple : 50 min d'écran, puis 10 min d'une tâche moins exigeante visuellement.  
Faites des micro pauses régulières et des exercices oculaires (voir ci-dessous).



## Exemples d'exercices de relaxation et de gymnastique pour les yeux :

Préalablement : s'installer confortablement, si possible dans une pièce calme et tamisée.



Après **20** minutes  
devant l'écran...



Faire une pause de  
**20** secondes



Et regarder à **20**  
pieds de distance

### La règle 20-20-20 :

#### L'obscurité :

Fermer les yeux, placer les paumes de vos mains sur vos yeux afin de bloquer la lumière. Maintenir cette position pendant 1 minute. En profiter pour inspirer et expirer lentement. Ensuite, tout en douceur, retirer les mains et ouvrir vos yeux de nouveau.

#### La circulation :

Fermer vos yeux et poser votre index sur le coin interne de l'œil. Réaliser un cercle en remontant sur l'arcade sourcilière jusqu'au coin externe de l'œil, puis en passant sous l'œil pour revenir au départ.

#### Le battement des paupières :

Placer une main devant vous, regarder votre pouce en cillant une fois puis fermer les yeux. Ouvrir ensuite vos yeux lentement et regarder votre index en cillant deux fois puis fermer les yeux, et ainsi de suite jusqu'à l'auriculaire.

#### La gymnastique de l'horloge :

Yeux fermés ou ouverts, suivre lentement du regard une grande horloge allant du sol au plafond. Il est aussi possible de suivre votre doigt qui dessine l'arrondi du cadran, en gardant la tête immobile.

#### La netteté :

Fixer votre index en l'approchant le plus près de votre nez tout en essayant de garder la netteté. Sans jamais cesser de fixer votre index, éloignez-le tout doucement aussi loin que votre bras le permet. Ramener votre index doucement jusqu'à votre nez en continuant de le fixer.