



# Zoom sur la fatigue visuelle

## Voici quelques exercices\* permettant de prévenir ou soulager la fatigue visuelle :

- Après 20 minutes de travail, détachez votre regard de l'écran et pendant les 20 secondes suivantes, fixez intensément un objet éloigné de vous (à plus de 6 m).
- Tout en demeurant assis bien droit et sans bouger la tête, regardez au loin, d'abord à droite puis à gauche. Répétez ce mouvement un vingtaine de fois. Refaites la même chose mais cette fois de haut en bas.
- Appuyez vos coudes sur votre bureau et posez vos mains sur vos yeux. Tout en gardant vos yeux fermés, respirez tranquillement. Maintenez environ 2 minutes (le noir est reposant).
- Clignez des yeux en serrant très fort les paupières puis ouvrir en écarquillant très fortement les yeux (3-4 fois de suite) pour stimuler la production des larmes.

\* Ces exercices ne doivent en aucun cas entraîner de douleurs. En cas de doute et/ou en cas de pathologie préexistante, prenez conseil auprès de votre médecin traitant.

## Pour préserver votre santé visuelle faites contrôler régulièrement votre vue

Toutes tranches d'âge confondues, 30% des personnes souffrant d'une anomalie ou d'un défaut visuel l'ignorent ou sont mal corrigés. C'est pourquoi il est important de faire contrôler régulièrement sa vue quel que soit son âge.

Mutuelle régie par le livre II du code de la mutualité inscrite au registre national des mutuelles sous le N° 423 406 339 - 12/2008 - images3formes - Illustrations : Leifé

# Vision trouble, irritations, maux de tête ...

## Zoom sur la fatigue visuelle



**Spheria**  
Val de France,  
la mutuelle  
sur mesure



SOURIEZ, VOUS ÊTES ASSURÉ

PLUS D'INFORMATIONS SUR  
[www.prevention-sante.com](http://www.prevention-sante.com)

**Spheria**  
Val de France,  
la mutuelle  
sur mesure



SOURIEZ, VOUS ÊTES ASSURÉ

Siège social  
SPHERIA Val de France  
16 rue des Grands Champs  
45025 ORLÉANS CEDEX 1



# Zoom sur la fatigue visuelle

La vue est un sens essentiel qui nous permet d'avoir de nombreuses informations sur le monde extérieur. Avec la multiplication et l'omniprésence des écrans, au travail ou pendant les loisirs, nos yeux sont de plus en plus sollicités et un grand nombre de personnes se plaignent de fatigue visuelle. Focus sur ce nouveau mal des temps modernes ...

## La fatigue visuelle et ses causes

Pour voir de près, notre œil doit faire une mise au point, comme un appareil photo autofocus. Lorsque l'on regarde quelque chose de près de façon prolongée, les muscles de nos yeux sont extrêmement sollicités ce qui entraîne une fatigue visuelle.

Les différentes causes de fatigue visuelle :

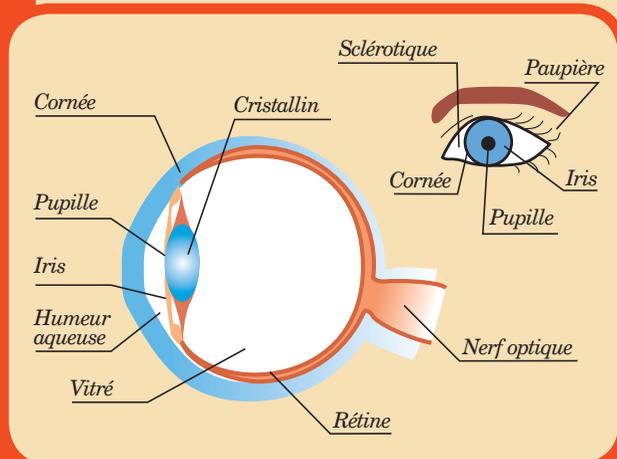
- **La sécheresse de l'œil** : due à une atmosphère sèche, au tabac ou à la présence de climatisation ou ventilateurs.
- **Le travail sur écran** : la fréquence du clignement des yeux diminue, ce qui entraîne une sécheresse de l'œil. De plus, les muscles sont fortement sollicités car le regard balaie plus ou moins vite différentes zones plus ou moins éclairées. Précisons que le travail sur écran ne fait que révéler des pathologies déjà existantes mais ne les déclenche pas.
- **La tâche effectuée** : taille des objets, couleurs, polices utilisées sur un écran, etc.
- **Un éclairage non adapté** : éblouissement, effets d'ombres dans la zone visionnée, etc.

## Comment fonctionne la vision ?

Les rayons lumineux émis par l'objet à voir traversent la cornée et l'humeur aqueuse et entrent par la pupille, plus ou moins dilatée selon la luminosité.

Puis le cristallin, en se contractant pour faire la mise au point en fonction de la distance de l'objet, fait converger ces rayons vers la rétine.

C'est ensuite la rétine, constituée des cellules photoréceptrices, qui permet de transformer les informations en influx nerveux qu'elle transmet au cerveau par le nerf optique.



# Zoom sur la fatigue visuelle

## Les symptômes de fatigue visuelle

- Sensation d'inconfort et de tension dans la région des yeux
- Vision trouble
- Irritations, picotements, démangeaisons, yeux rouges, larmoiement ou irritation du bord des paupières
- Douleurs souvent sourdes et peu intenses mais pouvant devenir aiguës, se situant généralement derrière les yeux
- Maux de tête

## Prévenir la fatigue visuelle

C'est prendre en compte :

- **Les capacités visuelles de chacun** : vérifier qu'il n'existe pas de trouble visuel non corrigé et, pour les personnes portant des lunettes, que la correction soit optimale et bien équilibrée.
- **Les ambiances lumineuses** : attention aux éblouissements, aux reflets sur écran et aux lumières mal positionnées.
- **Les atmosphères** : éviter les lieux enfumés, très ventilés ou climatisés.

- **L'organisation du poste de travail** : plan de travail à bonne hauteur (haut de l'écran d'ordinateur à la hauteur des yeux) et bien éclairé
- **Les temps de pause** : faire de courtes pauses pour éviter au regard d'effectuer toujours la même mise au point (environ 5 min/heure)

## Comment soulager la fatigue visuelle ?

Si la fatigue visuelle vous gêne dans votre quotidien, votre ophtalmologiste peut vous conseiller, selon votre situation :

- **Une correction par lunettes** si nécessaire
- **Une rééducation orthoptique** (entraînement des muscles des yeux pour rendre leur travail moins pénible) et des exercices de relaxation oculaire
- **Un traitement par collyre**

Un sommeil suffisant vous permettra également d'être plus vigilant dans la journée et de limiter les manifestations de la fatigue visuelle.

## Au volant

De façon générale, la conduite sollicite intensément les yeux et ceci est d'autant plus vrai la nuit : diminution de la perception des contrastes et des couleurs, de l'évaluation des distances, etc. Nos yeux sont sollicités de façon intensive et se fatiguent plus vite. Associé à la fatigue générale, le risque est de voir ses réflexes diminués. Pour bien conduire il faut donc être en forme ce qui implique ni gros repas, ni alcool, et un bon repos préalable. Des pauses régulières sont indispensables en cas de longs trajets.