

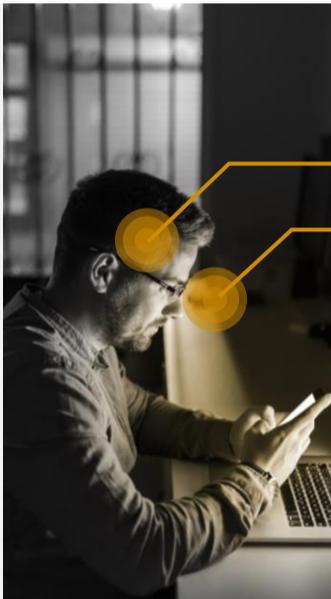
TRAVAIL SUR ÉCRAN ET FATIGUE VISUELLE, DÉCOUVREZ NOS CONSEILS

COMPRENDRE MA VUE



7 FRANÇAIS
sur 10*

déclarent ressentir une fatigue visuelle à la fin de leur journée au bureau.



LES RISQUES

Maux de tête

Fatigue visuelle

- Picotements ou irritations des yeux
- Larmoiement ou assèchement de l'œil
- Lourdeur des globes oculaires
- Rougeur oculaire
- Vision floue

Je prends soin de moi,
je prends soin de mes yeux.

NOS CONSEILS À APPLIQUER AU TRAVAIL ET À LA MAISON



Une bonne posture

Tenez-vous le dos droit sur votre siège, les yeux au niveau de l'écran.
Surélevez votre ordinateur portable, et variez les positions régulièrement.



Une bonne luminosité**

Installez votre écran (à 1,50m) perpendiculairement à une fenêtre.
Ne le posez pas sous un luminaire et optez pour un plan de travail mat.



Cligner des yeux

Pour lutter contre les yeux secs, clignez des yeux 10 fois très vite, puis fermez les yeux pendant 20 secondes.
Répétez cette opération 5 fois.



Corrigez votre vue

Portez des lunettes correctrices, informez-vous sur les verres d'intérieur avec support accommodatif.
Pensez à protéger vos yeux avec un traitement qui filtre la lumière bleue.



La règle des 20-20-20

Vos yeux sont fortement sollicités lors du travail sur les écrans.
Toutes les 20 min, levez les yeux de vos écrans et regardez 20 sec au loin pour détendre vos yeux.



Réalisez des examens de vue

Consultez régulièrement votre professionnel de santé. Un examen ophtalmologique aide à prévenir une éventuelle pathologie visuelle et à la traiter rapidement.



Bouger et d'hydrater

Restez en forme, buvez au moins 1,5 litres d'eau par jour pour limiter la sécheresse oculaire (ou pensez aux gouttes artificielles).
Levez-vous toutes les 2 heures.



Pratiquer le yoga des yeux

Regardez à gauche puis à droite, en haut puis en bas et dans le coin de vos yeux. Roulez vos yeux dans un sens puis dans l'autre.
Répétez cette opération 10 fois.

N'hésitez pas à être acteur de votre prévention et prenez soin de vos yeux. Contactez les services de prévention et de santé au travail (SPST) de votre entreprise.