

Vous voyez **double** ou vous voyez **trouble** ?

Mal à la tête ? Les yeux qui piquent ou qui brûlent (ou les deux ?) vue trouble ou vue double ? Sécheresse oculaire ? Vous ne seriez pas en train de travailler devant un écran par hasard... ? Comme environ 50 % des personnes travaillant sur écran, bon nombre d'entre nous souffrent régulièrement de fatigue visuelle. Quelles en sont les causes ? Véronique Morin, responsable Formation à l'AsnaV (Association nationale pour l'amélioration de la Vision) répond en appliquant la méthode dite des « 4 fois 20 ».

DES ÉCRANS ET LES JEUNES

Le baromètre de la santé visuelle 2017, réalisé par OpinionWay pour l'AsnaV, a révélé que le temps passé chaque jour devant les écrans par les adolescents et les jeunes adultes est nettement plus important que chez l'ensemble de la population. Ainsi, les 16-24 ans consacrent 9 h 57 à scruter leurs écrans (ordinateurs, tablettes, téléphones, télévisions...), tandis que les Français dans leur ensemble se « limitent » à 6 h 22. Il est à noter que c'est le téléphone portable qui fait la différence avec près de 4 heures de consultation quotidienne pour les plus jeunes contre 1 h 20 pour les 18 ans et plus.

« **P**our vaincre la fatigue visuelle, appliquez la loi des la loi des 4 fois 20 », préconise Véronique Morin en expliquant que, pas plus que l'ensemble de nos muscles, nos muscles oculaires ne sont pas faits pour rester figés toute la journée. Aussi, conseille la responsable formation, « prenez 20 secondes, toutes les 20 minutes pour lever les yeux de l'écran et regarder à au moins 20 pas, à droite et à gauche et, clignez 20 fois des yeux ». Lorsque l'œil est baissé, la paupière le recouvre davantage et l'œil, en clignant plus souvent, est ainsi mieux irrigué.

QUELQUES CONSEILS

« L'écran doit être placé à hauteur d'yeux, sauf si vous portez des verres progressifs », poursuit Véronique Morin, en conseillant, également, d'éviter les « brutalités lumineuses ». À savoir : pas de reflets sur l'écran, qui doit être perpendiculaire aux fenêtres, et pas de sources lumineuses trop fortes à côté de l'écran. De plus, pour un bon équilibre visuel, il faut penser à doser les éclairages près de votre bureau. Enfin, il faut que les yeux se situent à 1,5 fois de la diagonale de l'écran. Climatisation, air trop sec ou ventilateurs représentent souvent des facteurs de sécheresse

oculaire provoquant irritation et fatigue visuelle. Les symptômes apparaissent au bout de quelques heures et s'accumulent au fil de la journée, a fortiori, au fil de la semaine, d'autant qu'entre smartphones, jeux vidéo, liseuses ou tablettes, les écrans se multiplient dans notre quotidien et pour certains, dès le plus jeune âge.

ÇA VOUS PIQUE OU ÇA VOUS BRÛLE ?

« Mais pour y voir clair, soyons clairs », s'amuse Véronique Morin. L'utilisation des écrans ne génère pas intrinsèquement de pathologie visuelle. Il met juste l'œil dans une situation pour laquelle il n'est pas conçu (de près, lumineuse et concentrée) qui entraîne des fatigues dont nous avons parlé précédemment. Cependant cette utilisation des écrans peut parfois révéler des troubles visuels préexistants. En cas d'inconfort persistant, il importe de consulter un professionnel de la vision qui est le plus à même de distinguer inconfort de troubles réels et d'en diagnostiquer la nature. « *Ophthalmologistes, opticiens, orthoptistes ou médecins du travail prennent grands soins de la prunelle de vos yeux !* », conclut Véronique Morin. ■



Dans ces bureaux de BP à Denver au Texas, les concepteurs lumière de Stantec ont créé une multitude de niveaux d'intensité, ce afin de répondre au plus près aux besoins des usagers, allant d'espaces de travail très éclairés à d'autres à la lumière plus diffuse, à l'ambiance feutrée.

© David Lauer Photography