

Travail sur écran

Comment limiter les effets de la fatigue visuelle ?

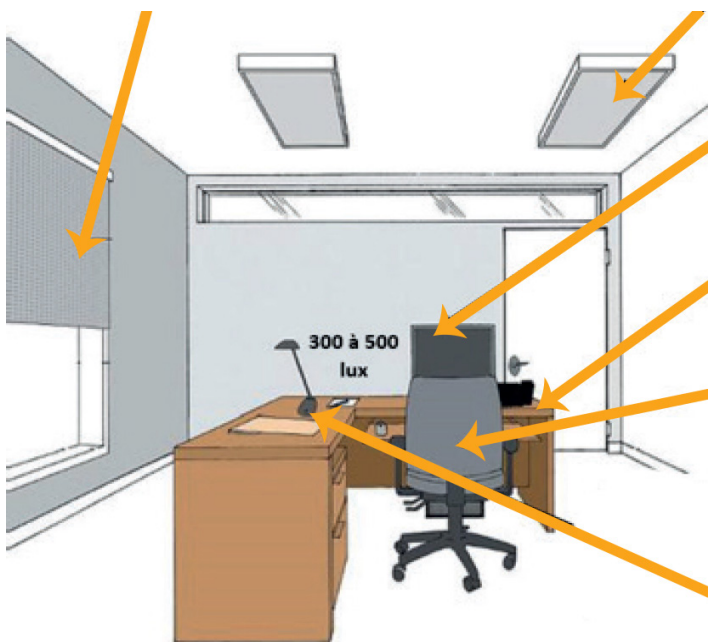


Prévention des risques professionnels



ERGONOMIE ET POSTE DE TRAVAIL

Equipez vos fenêtres de stores.



Assurez un éclairage suffisant (300 à 500 lux) dans le bureau.

L'éclairage direct (luminaires équipés de grilles de défilement ou de plaques de diffusion) ne doit pas être au-dessus du poste de travail.

Positionnez votre écran perpendiculairement à la fenêtre et si possible à plus d'1m50 de celle-ci.

Choisissez des objets de teinte mate.

Pour ne pas être ébloui, évitez toute source lumineuse dans votre champ de vision.

Si besoin, associez à l'éclairage général un éclairage d'appoint et assurez-vous que celui-ci éclaire de façon uniforme votre poste de travail afin d'éviter à votre œil de multiples accommodations entre les zones très éclairées et les zones plus sombres.



RÉGLAGES DE L'ÉCRAN ET POSTURE CONSEILLÉE

► Votre écran doit se situer au niveau de vos yeux, à 50-70 cm de distance. Si vous portez des verres progressifs, baissez votre écran.

► Privilégiez un affichage sur fond clair avec des caractères sombres et évitez les couleurs saturées.

**SAVIEZ-VOUS QUE LE
BESOIN DE LUMIÈRE
AUGMENTE AVEC L'ÂGE ?**



REPOS VISUEL

QUELQUES ASTUCES POUR REPOSER VOS YEUX :

► Le battement des paupières humidifie les yeux : **clignez des yeux pendant 30 secondes.**

► Le palming délasse et régénère : **frottez vos mains et placez-les en forme de coque pendant 1 minute sur vos yeux fermés sans les toucher.**

► La gymnastique oculaire efface tension et fatigue : **levez les yeux puis baissez-les sans bouger la tête. Vous pouvez aussi faire des cercles.**

► Un air sec irrite les yeux : **aérez régulièrement** et/ou disposez des plantes dans votre bureau.



► Une pause oculaire et vos yeux peuvent souffler : **décrochez régulièrement votre regard de l'écran pendant quelques minutes (environ 5 min / heure) et alternez les tâches si possible.**

SUIVI MÉDICAL

► Faites vérifier votre vue **tous les 2 ans à partir de 40-45 ans** (date survenue de la presbytie).

► Si vous êtes presbyte et que vous travaillez sur écran, **voyez avec votre ophtalmologue ou votre opticien l'intérêt des verres mi-distance** (aussi appelés verres dégressifs ou de proximité) qui permettent de corriger la presbytie en vision de près (30 cm) comme la vision intermédiaire (jusqu'à 120 cm).

► Le filtre bleu sur les verres de lunettes apporte un **confort supplémentaire.** Pensez-y !

► **Consultez votre ophtalmologue en cas de gênes visuelle** (yeux rouges, picotements, vision trouble ou modifiée, maux de tête...) afin de dépister un défaut visuel non corrigé.



À CONSULTER



► Brochure *Travail sur écran* de février 2017

www.presanse-pacacorse.org - Rubrique [Ressources documentaires]

EN SAVOIR PLUS

Pour toute question, contactez
votre Médecin du travail ou l'équipe
pluridisciplinaire de votre Service de
Santé au Travail

SANTÉ
AU TRAVAIL

AISMT13

prévenir
les risques
professionnels

Document élaboré par Expertis
membre de Présanse Paca-Corse

présanse

PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR-CORSE

Retrouvez-nous sur

