Comment éviter la fatigue visuelle liée aux écrans

Zitouni IMOUNACHEN - 2016-03-09 15:18:21 - Vu sur pharmacie.ma

Irritation des yeux, éblouissement, maux de tête, les écrans ont des effets nocifs sur notre vue. Ces derniers provoquent une sécheresse oculaire due au fait que, lorsqu'on travaille sur écran, l'œil cille beaucoup moins souvent que lorsqu'on lit un livre.

C'est très souvent le cas, et d'ailleurs la raison pour laquelle il importe de consulter en cas d'inconfort important (conjonctivite et maux de tête, mais aussi fatigue générale ou douleurs rachidiennes, impression d'images qui se dédoublent ou qui deviennent floues) face aux écrans, surtout si cette sensation augmente avec la durée passée devant eux.

Pour éviter d’avoir ce genre de problèmes, voici cinq conseils pour conserver une bonne santé au bureau :

La première chose à faire consiste en effet à se pencher sur l'origine du problème, l'écran lui-même, en vérifiant tout un ensemble de paramètres: sa position dans la pièce, sa luminosité et son contraste, sa police de caractères, sa distance et sa hauteur par rapport à l'utilisateur. S'il s'agit d'un écran fixe (ordinateur, télévision), il ne doit jamais être installé face à une fenêtre ni dos à elle, mais perpendiculairement, afin de bénéficier d'une lumière indirecte débarrassée d'un maximum de reflets. Quant à sa distance et sa hauteur, il faut être assis à au moins 50 centimètres de l'écran et rehausser son siège de sorte que le regard soit dirigé légèrement vers le bas.

La luminosité et le contraste, ensuite: deux points qui concernent cette fois-ci tous les types d'écran (donc aussi les smartphones, liseuses et tablettes). Tous se règlent, à la convenance de chacun. Enfin, il faut savoir quitter son écran des yeux pour une pause indispensable (au moins 5 minutes toutes les demi-heures). Ne restera plus ensuite qu'à choisir une police de caractères bien lisible, ni trop grasse ni trop maigre, puis à passer chez l'opticien afin d'y acheter une paire de lunettes antireflet, conçue pour neutraliser la lumière bleue à rayonnement intense que produisent tous les écrans (ainsi d'ailleurs que les ampoules LED). Non seulement vous n'aurez plus mal aux yeux, mais il paraît que leur port améliorera aussi votre humeur!