



Si, lorsque vous travaillez à l'ordinateur, vos yeux larmoient, votre vision est trouble ou vous souffrez de maux de tête à répétition, vous éprouvez sans doute de la fatigue visuelle. La fatigue visuelle accumulée peut entraîner des troubles de la vision permanents, y compris la myopie.

Plusieurs facteurs peuvent causer la fatigue visuelle :

- ▶ **Emplacement de l'écran.** La distance entre vos yeux et l'écran devrait correspondre à une longueur de bras (environ 70 cm) et l'extrémité supérieure de l'écran devrait être à la hauteur de vos yeux.
- ▶ **Reflets.** Votre écran ne devrait pas être situé devant une fenêtre ou y faire face. Il ne devrait pas être placé directement sous une lampe non plus. Si aucune autre solution n'est possible, songez à utiliser un filtre antireflets.
- ▶ **Contraste et luminosité.** Choisissez un arrière-plan pâle et des caractères foncés pour votre écran. Évitez la luminosité excessive.
- ▶ **Éclairage de la pièce.** La pièce ne devrait être ni trop éclairée, ni trop sombre. Il est préférable d'utiliser une source d'éclairage secondaire comme une lampe de bureau dans votre espace de travail.

- ▶ **Disposition des documents de travail.** Les documents que vous consultez quand vous travaillez à l'ordinateur devraient être dans le même champ visuel que votre écran (même hauteur, même distance).

Si la fatigue visuelle persiste, vous devriez songer sérieusement à subir un examen de la vue.

Conseils pour prévenir la fatigue visuelle

- ▶ Évitez de fixer l'écran de l'ordinateur ou la télévision pendant de longues périodes ou sans cligner des yeux.
- ▶ Reposez vos yeux en alternant vos tâches; faites une pause visuelle de dix minutes par heure en moyenne.
- ▶ Fermez périodiquement vos yeux pendant quinze à vingt secondes (en parlant au téléphone par exemple).
- ▶ Faites faire de l'exercice à vos yeux. Regardez souvent au loin (plus de six mètres). Sortez pendant vos pauses ou vos loisirs.

Contenu fourni par Innovaction Canada inc.