

USAGE DES ÉCRANS, ACTIFS : ATTENTION LES YEUX !

Auteurs : AYOUN Michaël (Juriste/Formateur)



Pour maintenir l'activité professionnelle durant le confinement, l'usage des technologies numériques a été l'une des solutions les plus prisées des actifs (télétravail, visioconférence, usage professionnel des réseaux sociaux, etc.) Nous pourrions même constater avec humour, que cette utilisation enveloppe non seulement la part strictement professionnelle mais également des moments conviviaux de la sphère professionnelle : certains ont fêté par exemple, le pot de départ d'un collègue, à distance, grâce à des outils collaboratifs en ligne ... et qui sait, peut-être que « demain », ces instants où l'on se croise devant la machine à café feront l'objet d'une application, d'un temps de pause... devant une autre machine : son ordinateur !

Alors faisons attention ! A notre vue notamment : selon le Syndicat national des ophtalmologistes, **40 % de la population européenne serait myope**. Et vraisemblablement cette statistique était bien plus basse avant l'apparition et la banalisation de l'usage des écrans dans la vie professionnelle.

Sous forme d'article, ce contenu détaille en pratique les principes de prévention de la fatigue visuelle à destination des actifs travaillant sur écrans.

Il propose une règle simple imaginée par un ophtalmologiste américain et offre quelques conseils avisés pour éviter la fatigue oculaire ainsi que les troubles de la vision à plus ou moins long terme.



Devant l'ordinateur, les muscles des yeux doivent constamment s'adapter (au changement de luminosité, de police d'écriture, etc) ce qui crée une véritable fatigue (asthénopie). De plus, face aux écrans, les yeux clignent moins et de fait produisent moins de larmes, sèchent et s'irritent (syndrome de la vision artificielle).

Un ophtalmologiste américain (J. Anshel) a imaginé une règle simple pour éviter la fatigue oculaire et un risque de trouble de la vision à plus ou moins long terme : **la règle des 20-20-20**.

L'idée est simple à appliquer :

Toutes les 20 minutes, il suffit de regarder ailleurs que sur son écran **pendant au moins 20 secondes** et en fixant un point d'attention situé à plus de 6 mètres (ce qui équivaut à **20 pieds**).

Des applications ludiques permettent d'être attentif à l'observation de cette règle (**Time Out** par exemple qui fait faire de petits exercices pour permettre à la vue de se réadapter, faire des pauses en cas d'attention prolongée sur l'écran).

Penser également à **cligner des yeux** le plus régulièrement possible (face à un écran la personne cligne environ dix fois moins des yeux que lorsqu'elle converse avec quelqu'un en dehors d'un écran). Et un moyen simple pour ne pas forcer sur les muscles des yeux : augmenter la taille de la police d'écriture. En terme ergonomique, la place de l'écran a également son importance : idéalement il devrait être situé à une distance équivalente à la **longueur d'un bras** par rapport à votre tête. **Le haut du moniteur doit se situer à hauteur des yeux**. Des astuces simples pour éviter les maux de tête, les yeux irrités ou encore des douleurs au niveau de la nuque et des épaules.

37% des actifs utilisent les outils numériques professionnels hors de leur temps de travail et avec le confinement cet usage s'est accru. Il convient de **faire attention à la lumière bleue-violet** (celle des ordinateurs, smartphone et TV). Même si aucune étude scientifique n'existe pour prouver l'étendue de sa nocivité sur les yeux, des expériences ont démontré son impact sur le sommeil des personnes qui y ont été exposées juste avant de dormir : stress, endormissement difficile, etc. D'où l'importance de disposer d'outils pour filtrer la lumière bleue-violet (lunettes filtrantes par exemple, écrans filtrants) ; également de **différer le temps de l'écran en lien à un usage professionnel, en dehors des moments dédiés à la sphère privée pour éviter l'épuisement oculaire...** et professionnel !