Centre de gestion
de Seine-et-Marne
Fonction Publique Territoriale

LA FATIGUE VISUELLE

Au travail ou dans la vie de tous les jours, comment prévenir son apparition ?

10, Points de Vue – CS 40056 – 77564 LIEUSAINT CEDEX
Tél. 01 64 14 17 00 - cdg77.fr

LES CAUSES DE LA FATIGUE VISUELLE

- Défauts visuels non corrigés ou insuffisamment corrigés ;
- Tâches de travail (lecture sur écran – dessin) sollicitant énormément l'accommodation ;
- Éblouissement direct ou indirect au poste de travail :

  > éclairage direct trop important,

  > écran face à la fenêtre ou trop proche de celle-ci, créant des reflets sur l'écran,

  > écran dos à la fenêtre, qui génère des éblouissements pour l'utilisateur,

  > écran avec un fond sombre et des lettres lumineuses.
- Assèchement de l'œil par la position de l'écran, l'air ambiant trop sec et la diminution de la fréquence des battements des paupières qui permet d'hydrater l'œil.

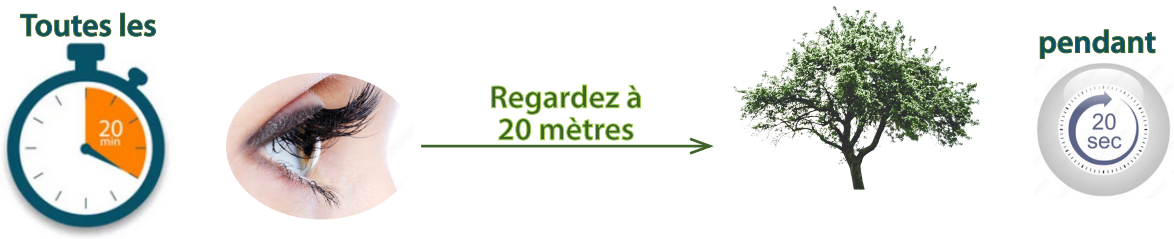
LES EFFETS DE LA FATIGUE VISUELLE

- Yeux rouges ;
- Sensation de picotements et brûlures oculaires ;
- Vision floue ;
- Maux de tête ;
- Troubles de la concentration.

PRÉVENIR LA FATIGUE VISUELLE

Corriger les défauts visuels est primordiale !

Faites une pause en respectant la règle des **20 / 20 / 20** :
toutes les 20 minutes, regardez à 20 mètres pendant 20 secondes.



Clignez des yeux en serrant très fort les paupières 3 ou 4 fois de suite pour stimuler la production de larmes.

Appuyez vos coudes sur le bureau, réchauffez vos mains et posez-les sur vos yeux.
Tout en gardant les yeux fermés , respirez tranquillement pendant 2 minutes.

Pratiquer le palming est une méthode simple, efficace et permet de soulager rapidement les yeux.

Positionner l'écran à la bonne distance : placez votre écran à environ un bras d'écart avec les yeux

Positionner l'écran de façon à ce que ni fenêtre ni lampe ne s'y reflète.

Choisir des couleurs et contrastes d'écran qui ne font pas mal aux yeux.

Prévoir une lampe d'appoint.

Alterner les tâches régulièrement.

Renouveler l'air (aération régulière du bureau).

En moyenne, nous clignons des yeux 16 fois par minute contre 6 fois devant un écran !

Documents associés et disponibles en ligne sur cdg77.fr ou au format papier sur demande auprès du Pôle Prévention et Santé.

Pour aller plus loin le CDG 77 propose :

- Des études de poste
- Des formations et sensibilisations travail sur écran

Contacter le Pôle Prévention et Santé du Centre de gestion
securite@cdg77.fr ou medecine2@cdg77.fr
01 64 14 17 00

Centre de gestion de la Fonction Publique Territoriale de Seine-et-Marne
10, points de vue - CS 40056 - 77564 Lieusaint Cedex