

# Travail sur écran

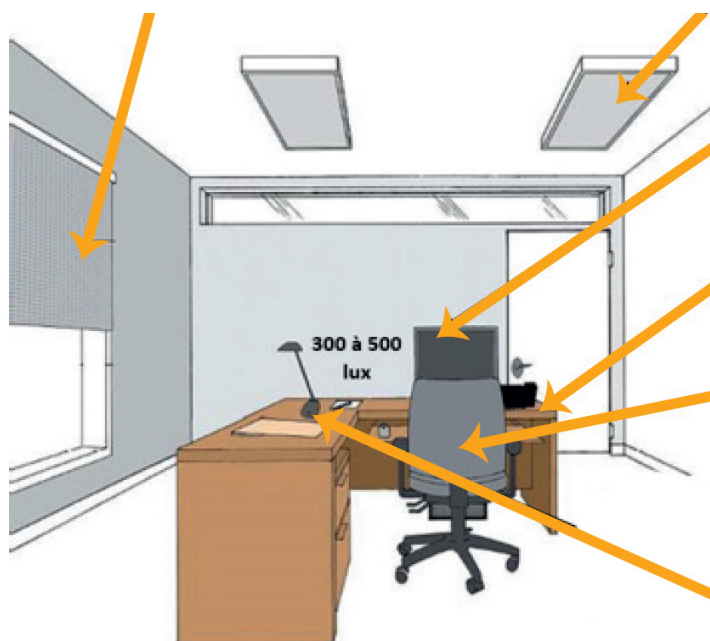
Comment limiter les effets de la  
fatigue visuelle ?



Prévention des risques professionnels

# 🔍 ERGONOMIE ET POSTE DE TRAVAIL

Équipez 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, picottements, 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](http://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



# Odalia

**On travaille mieux  
quand on est bien**

Document élaboré par Expertis  
membre de Présanse Paca-Corse

**présanse**  
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL  
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR-CORSE

Retrouvez-nous sur  