

10 conseils

pour améliorer
votre confort visuel
au travail



1

Consultez un ophtalmologiste pour détecter un éventuel défaut visuel

Myopie, astigmatisme, hypermétropie, presbytie sont les troubles pouvant altérer votre vision. Pour votre confort visuel au travail, il est indispensable de faire vérifier votre vue régulièrement chez un ophtalmologiste. Vous pouvez le consulter sans avoir besoin de l'accord préalable de votre médecin traitant.

L'ophtalmologiste procède à un examen clinique de votre vue et, si nécessaire, il vous délivre une ordonnance pour un équipement optique adapté à votre défaut visuel.



2

Portez votre équipement, tout simplement

Pour optimiser votre confort visuel au travail, le premier réflexe est tout simplement... de porter l'équipement - lunettes ou lentilles - qui vous a été prescrit. Et en fonction de votre activité professionnelle (travail sur écran, conduite fréquente...), votre opticien vous proposera un équipement optique adapté.

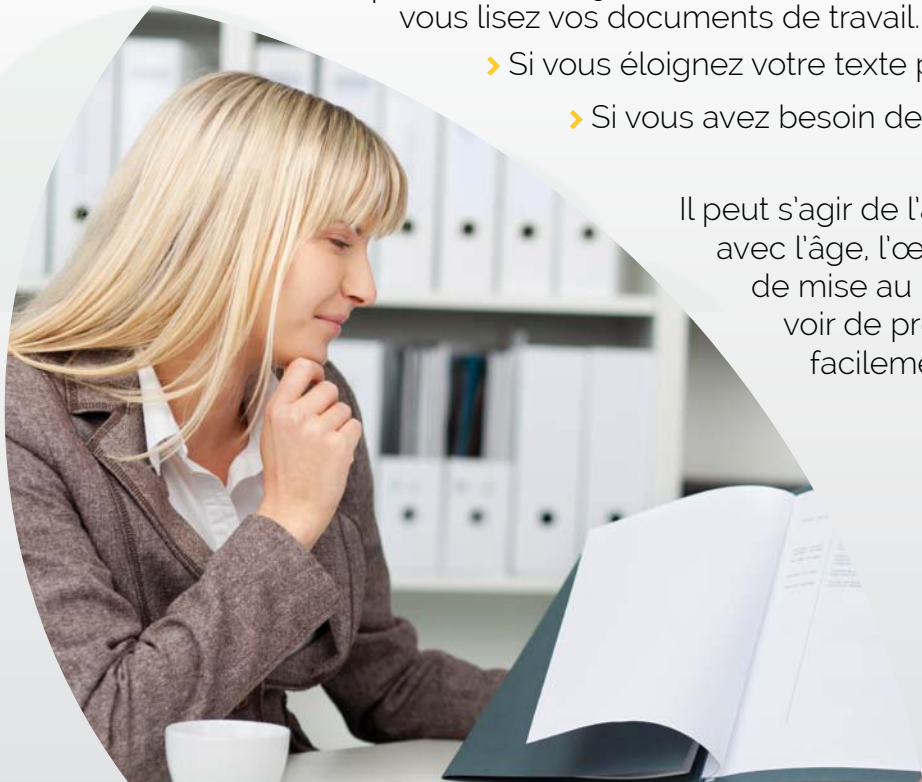


3

Sachez repérer les premiers signes de la presbytie

- › A partir de 40 – 45 ans, si vous ressentez une fatigue visuelle lorsque vous lisez vos documents de travail.
- › Si vous éloignez votre texte pour le lire plus aisément.
- › Si vous avez besoin de plus de lumière pour travailler.

Il peut s'agir de l'apparition de la presbytie : avec l'âge, l'œil perd naturellement sa faculté de mise au point et ne parvient pas à bien voir de près. La presbytie se corrige facilement.



4

Assurez-vous de l'ergonomie de votre poste de travail

Le travail prolongé sur écran peut entraîner une fatigue visuelle.
Pour soulager votre vision, améliorez votre environnement de travail :

- › Placez votre écran de façon à ce que ni fenêtre ni lampe ne s'y reflètent.
- › La distance de votre œil à l'écran doit correspondre plus ou moins à la longueur de votre bras.
- › Inclinez légèrement votre écran vers le haut.
- › Pour regarder le centre de votre écran, vos yeux doivent être dirigés légèrement vers le bas.



5

Face à votre écran d'ordinateur, n'oubliez pas de cligner des yeux

Nous clignons 2 fois moins des yeux devant l'écran. Conséquence : le film de larmes qui recouvre l'œil s'évapore plus vite. D'où l'apparition d'une sensation de « brûlure oculaire » ou de « sécheresse oculaire » après plusieurs heures passées devant l'écran. Faites des pauses régulières, pensez à cligner des yeux et, autant que possible, alternez vos activités avec des tâches « hors écran ».



6

Si vos yeux sont fatigués ou douloureux, faites quelques exercices de relaxation oculaire

Vos yeux sont entourés de muscles et ont parfois besoin de se détendre. Vous éprouvez une sensation de tension et de lourdeur ? De picotements ? De vision double ? De sensibilité accrue à la lumière ? A tout moment de la journée, faites l'exercice du « cocon » :

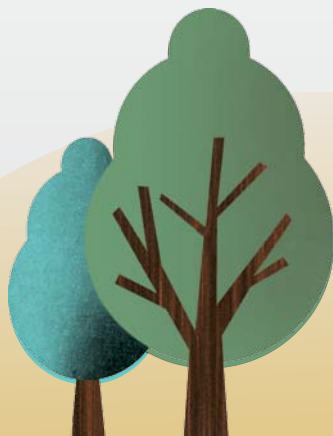


1. Frottez-vous les mains l'une contre l'autre pour les réchauffer.
2. Puis ouvrez les mains, creusez les paumes en formes de coques.
3. Positionnez-les délicatement devant vos yeux. Yeux fermés, paupières closes mais souples : restez ainsi 2 min en respirant tranquillement.
4. Retirez vos mains et ouvrez doucement les yeux.

7

A l'extérieur : protégez-vous des UV et de la lumière bleue

Le soleil met de bonne humeur et donne envie, dès ses premiers rayons, de pratiquer des activités extérieures. Mais au travail, comme dans les loisirs, sans protection adaptée, les rayons UV (invisibles) ou la lumière bleue (visible) menacent votre vue. Afin de préserver vos yeux, il est essentiel de choisir une protection optique de qualité.

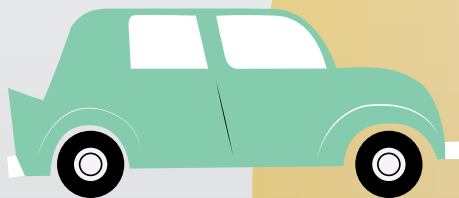


8

Au volant : évitez l'éblouissement

- › La nuit, pour éviter d'être ébloui par les phares d'autres voitures, concentrez-vous sur les lignes qui bordent la route, en regardant toujours au loin.
- › En journée, vous pouvez vous équiper de verres solaires de qualité. Et si votre inconfort persiste, vos verres peuvent aussi être traités spécifiquement avec un traitement polarisant (qui diminuent l'éblouissement dû aux réverbérations d'une chaussée mouillée ou brillante par temps caniculaire).

La norme NF EN 1836 définit 5 catégories de teintes de verres solaires. Attention, les verres «CE4» sont interdits pour la conduite car trop sombres.



9

Sur la route : prenez conscience de l'impact de la vitesse sur votre champ visuel

Pour conduire en toute sécurité, votre champ visuel doit être suffisamment large. Vos yeux doivent en effet à la fois, repérer les éléments de l'environnement, mais également lire les informations du tableau de bord. Or, plus la vitesse est élevée, plus ce champ de vision se rétrécit. Il est important d'en prendre conscience et d'adapter votre comportement de conduite.



40 KM/h
vision de 100°



70 KM/h
vision de 75°



100 KM/h
vision de 45°



130 KM/h
vision de 30°

10

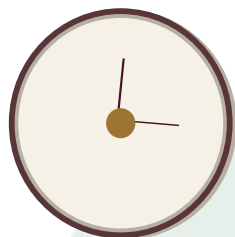
Avec des lentilles au travail, adoptez les bons réflexes

Les porteurs de lentilles de contact peuvent être confrontés à des situations de sécheresse oculaire. La climatisation d'un bureau, un chauffage excessif, un travail prolongé devant un écran accentuent ce désagrément. Si vous en avez la possibilité :

- › Ouvrez régulièrement vos fenêtres pour renouveler l'air,
- › Clignez plus souvent des yeux.
- › Hydratez vos lentilles avec un collyre (gouttes ophtalmiques) mouillant.

Si les signes persistent parlez-en à votre ophtalmologiste.





Vos yeux passent beaucoup de temps au travail alors...
**pensez à préserver votre vue
avec des gestes simples**



Pour en savoir plus, contactez-nous : cps@audioptic.fr
5 avenue Newton - 92140 Clamart - Siren 326 980 018 RCS Nanterre