

LES SYMPTÔMES DE LA FATIGUE OCULAIRE

La surconsommation d'écrans, une forte luminosité ou encore un équipement optique inadapté à vos besoins sont autant de facteurs qui peuvent fatiguer vos yeux. Découvrez les principaux symptômes de la fatigue visuelle et tous nos conseils pour ne plus faire souffrir vos yeux au quotidien. Dites stop à la fatigue visuelle !

LA FATIGUE VISUELLE, C'EST QUOI ?

La **fatigue oculaire** est bien souvent le résultat **d'une utilisation excessive de nos yeux**. Il s'agit d'une altération temporaire du fonctionnement de l'œil, souvent associée à **un effort trop important** de celui-ci. La vie connectée et les écrans omniprésents ne sont donc pas une bonne nouvelle pour nos yeux. Mais **d'autres facteurs peuvent également favoriser la fatigue visuelle** : une luminosité importante, la fumée de cigarette, l'abondance de poussières, l'air conditionné ou encore le vent.

LES PRINCIPAUX SYMPTÔMES DE LA FATIGUE VISUELLE

Les **symptômes qui témoignent d'une fatigue oculaire sont nombreux – et variés**. Selon l'importance de celle-ci, les sensations peuvent être différentes. Et si elle n'est pas grave, la fatigue visuelle peut vite devenir contraignante et inconfortable. De manière générale, les signaux **qui doivent vous alerter** sont :

- Vous ressentez une **baisse de votre vue** (acuité visuelle) au cours de la journée
- Vous avez des **difficultés** d'accommodation en passant de la vision de loin à la vision de près
- Votre vision est **brouillée, voire floue**
- Votre **champ de vision est altéré**
- Vous avez la sensation de **voir double (diplopie)**
- Vous avez une **sensation d'éblouissement**
- Vous avez les **yeux irrités ou rouges**

- Vous avez une **sensation de brûlure ou de picotement dans les yeux**
- Vous avez régulièrement des **maux de tête**
- Vous avez **la paupière qui tremble**
- Vous ressentez **des douleurs oculaires dans ou autour des yeux**

BON À SAVOIR

Sachez qu'une personne ayant un défaut visuel et étant **mal** (ou pas) **corrigée prend le risque de s'exposer à une fatigue oculaire chronique**. En effet, une vision brouillée voire floue peut, à la longue, provoquer ce type de fatigue. Il est donc essentiel de **bien corriger sa vue** et d'assurer un bon suivi de sa santé visuelle, en renouveler ses lunettes en cas de besoin.

Dans certains cas, **une rééducation orthoptique** (gymnastique oculaire) peut s'avérer nécessaire (et efficace). Pour épargner vos yeux au le plus possible, n'hésitez pas **à prendre rendez-vous chez un ophtalmologiste pour réaliser un bilan visuel complet**. Il sera en mesure de vous dire si vous souffrez réellement de fatigue visuelle, ou bien si votre inconfort oculaire est dû **à un trouble de la vision**.

Notez également que les personnes de plus de 50 ans peuvent ressentir certains de ces symptômes, mais à cause d'un tout autre phénomène. Au delà de cet âge, nous sécrétons moins de larmes, favorisant ainsi **un assèchement anormal des yeux**, souvent responsable de fatigue visuelle. Enfin, **certains traitements médicamenteux** peuvent être responsables de **la fatigue oculaire**.