

Entre autres causes, la surconsommation d'écrans ou une forte luminosité peuvent, à la longue, fatiguer vos yeux. Dites stop à la fatigue visuelle. Si vos yeux sont fatigués, il existe bel et bien des solutions efficaces.

Voici quelques conseils simples et efficaces à mettre en place pour ménager vos yeux au quotidien.

LES PRINCIPALES SOURCES DE FATIGUE VISUELLE

UNE FATIGUE OCULAIRE EXCESSIVE PEUT-ÊTRE NOTAMMENT LIÉE À :

- Un équipement optique (lunettes de vue, lentilles) **inadapté au trouble visuel**.
- Des **efforts oculaires importants**, notamment des efforts d'accommodation.
- Un **excès de luminosité** ou au contraire, **une trop faible luminosité** ambiante.
- La **surexposition au soleil et aux UV**.
- La **conduite longue et ininterrompue** d'un véhicule.
- Une **lecture prolongée**.

FATIGUE VISUELLE : COMMENT LA CHASSER ?

Le phénomène concerne tout particulièrement les utilisateurs réguliers de **PC, smartphones ou tablettes**. Ces outils connectés sont désormais indispensables à nos vies, mais ils émettent des rayons pouvant provoquer une grande fatigue à long terme. La fatigue visuelle n'est pourtant pas une fatalité : **des solutions existent** pour la corriger rapidement et efficacement. Pour garder des yeux en pleine forme, tout au long de la journée, adoptez dès maintenant quelques bons gestes au quotidien :

- Essayez **d'adapter au maximum l'éclairage** de la pièce à votre activité. Ainsi, vous limiterez les phénomènes d'éblouissement, qui fatiguent considérablement l'œil ;

- Installez votre écran de manière à **éradiquer les reflets**, qui jouent eux aussi un rôle clé dans l'apparition de la fatigue visuelle ;
- Réglez votre écran pour des **contrastes plus doux**.
- Gardez également à l'esprit que vos yeux ont besoin de repos pour rester performants. Pensez à leur accorder **une pause de 20 secondes toutes les 20 minutes**, comme le recommande l'Association Nationale pour l'Amélioration de la Vue (ASNAV). Dès que vous sentez que vos yeux clignent trop souvent :
- **Regardez au loin**, changez d'activité ou profitez de l'extérieur quelques instants ;
- Sans les toucher, **couvrez vos yeux** quelques secondes avec la paume de la main ;
- **Changez régulièrement la distance** qui vous éloigne de l'écran ;
- Le soir venu, **relaxez vos yeux** en utilisant par exemple un masque frais à placer au réfrigérateur.

Si malgré tout la gêne persiste, c'est peut-être **le signe d'une anomalie visuelle à corriger**. Consultez un **ophtalmologiste** qui établira un diagnostic et vous conseillera le port de **verres adaptés**.

FATIGUE VISUELLE : SE PROTÉGER D'UNE SUREXPOSITION AUX ÉCRANS

FAIRE DES EXERCICES SIMPLES DE RELAXATION DEVANT L'ÉCRAN

Difficile d'échapper aux écrans : pour l'école, le travail, les loisirs ou même les déplacements, on a toujours un œil sur eux. **Une bonne posture** et quelques gestes faciles et rapides à exécuter permettent de mieux vivre au quotidien. Et que vous portiez ou non déjà des lunettes de vue, **équipez-vous de lunettes avec verres conçus pour la vie connectée** . De bons réflexes permettent de vivre sa passion, son travail ou ses loisirs connectés sans se fatiguer les yeux.

SAISISSEZ LES OCCASIONS DE LEVER LES YEUX DE L'ÉCRAN

6 Français sur 10 déclarent passer plus de 5 heures par jour sur un écran. De l'ordinateur professionnel au smartphone en passant par la tablette, la télévision et l'écran embarqué, le tout-écran mobilise une bonne partie de notre temps. Une surconsommation qui n'est pas sans risques pour la santé. **Premier conseil** : ménagez-vous des **moments « 0 écran »**. Pas de télé lors des repas, le bloc-note plutôt que le laptop en réunion, la pause café plutôt que les réseaux sociaux au bureau !

AU BUREAU, ADOPTEZ LA BONNE POSTURE

Vérifiez l'ergonomie de votre poste de travail. Le dos doit être droit, les mains pas plus hautes que les coudes (fauteuil à rehausser), le regard droit pour réduire les tensions du cou (écran à surélever), les jambes décroisées et les pieds légèrement inclinés vers l'arrière. Votre clavier doit se trouver à 10 cm du bord de votre bureau et votre écran positionné de telle sorte qu'il ne reflète pas la lumière !

RECULEZ L'ÉCRAN ET AJUSTEZ SES PARAMÈTRES

En consultant votre mobile ou votre tablette, pensez à relever l'écran afin de ne pas avoir à incliner la tête, source de tensions musculaires. Puis, reculez-le : alors qu'un livre est tenu en moyenne à une distance de 42 cm, les mobinautes lisent leur smartphone à 33 cm et leur tablette à 39 cm. La lecture de près est alors sur-sollicitée, ce qui fatigue l'œil. Même précaution sur votre bureau : comptez une longueur de bras entre vous et votre écran. Enfin, remédiez à l'adaptation constante de votre œil en jouant sur la luminosité, les contrastes et la taille des caractères de l'écran. Votre commande amie ? « CTRL + molette de la souris » qui commande le zoom sur la plupart des logiciels.

DÉCONTRACTEZ VOS YEUX EN FAISANT DE VRAIES "PAUSES ÉCRAN"

Pour atténuer la sensation d'œil qui tire, assouplissez les muscles du globe oculaire par quelques mouvements :

- Fermez vos yeux durant 20 s toutes les 2 h, puis faites-les tourner dans le sens des aiguilles d'une montre ou selon la forme d'un 8 couché. Si vous n'appréciez pas ce mouvement, positionnez votre regard aux 4 points cardinaux en gardant la tête droite : tenez quelques secondes à chaque point, puis revenez au centre.
- À minima, **quittez l'écran durant 20 s toutes les 20 min** pour regarder au loin, comme le recommande l'Association nationale pour l'amélioration de la vue (l'[ASNAV](#)). Certains adoptent la technique du « 20, 20, 20 » : 20 pas en 20 s toutes les 20 min pour lutter simultanément contre les effets d'une sédentarité excessive.
- Vous pouvez aussi **muscler votre cristallin** en le forçant à travailler, lui qui reste souvent dans la même position face à l'écran : tendez un crayon devant vous, observez-le 5 secondes, puis regardez au loin. Répétez l'opération à des vitesses variables.
- Et si vous alliez **boire un verre d'eau** ? Ce geste simple vous force à faire quelques pas et hydrate vos yeux, asséchés.

•

DÉNOUEZ LES TENSIONS DU CORPS

- **Vos poignets** : pliez vos mains tendues vers le bas, puis vers le haut. Vos paumes jointes au niveau de la poitrine, pointez-les vers le bas, puis le haut.
- **Votre cou** : roulez doucement la tête comme pour dessiner un collier étroit, puis agrandissez progressivement le cercle.
- **Votre dos et vos bras** : étirez les bras devant vous, puis derrière en joignant vos mains derrière le dos. Faites des haussements d'épaules.
- **Votre visage et vos yeux** : tapotez autour de vos paupières fermées pour stimuler la circulation du sang et détendre le froncement de sourcil qui se forme lorsque [la fatigue visuelle](#) s'installe. Aérez la pièce pour faire remonter le taux d'humidité et atténuer la sensation de sécheresse oculaire.

