

→ Travail sur ordinateur : apprenez à ménager vos yeux

Travailler toute la journée les yeux rivés sur un écran se traduit souvent par une sensation d'inconfort. L'œil est sec, il démange, la vision s'altère... Des solutions existent cependant pour limiter l'apparition de ces symptômes révélateurs d'une fatigue visuelle.

Comme n'importe quel autre organe, l'œil se fatigue lorsqu'il est intensément sollicité. C'est le cas lors d'un travail sur écran, qui implique une vision de près.

Dans ces circonstances,

« les muscles ciliaires, qui agissent sur le cristallin en se contractant pour lui permettre d'ajuster sa puissance optique, finissent par s'épuiser à la tâche et ne remplissent plus correctement leur rôle », décrit le Dr Marc TIMSIT, chirurgien-ophtalmologue.

De même, les muscles droits internes, responsables de la convergence des yeux en vision de près, risquent de dysfonctionner lorsqu'ils sont mis à rude épreuve.

Enfin, en fixant votre écran sans discontinuer, vous inhibez le réflexe de clignement et contribuez ainsi à raréfier la production lacrymale sur la cornée.

Conséquences : vos yeux s'assèchent et s'irritent.

→ Attention aux idées reçues

Ce sont ces mécanismes qui se trouvent à l'origine de la fatigue visuelle. Mais les méfaits du travail sur écran s'arrêtent là.

« Il n'est en aucun cas la cause d'une pathologie », reprend le Dr TIMSIT.

L'écran n'est pas en soi dangereux pour votre vue. Aucun trouble ne surviendra au prétexte que vous fixez votre ordinateur toute la journée.

En revanche, l'écran peut révéler une anomalie passée inaperçue : insuffisance de convergence, astigmatisme, hypermétropie ou presbytie débutante.

De fait, la fatigue visuelle est susceptible d'être exacerbée si vous souffrez de problèmes de vue non corrigés.

« C'est d'ailleurs le premier point que vérifiera votre ophtalmologue », poursuit le Dr TIMSIT.

Même s'ils sont très légers, ces problèmes visuels peuvent toutefois avoir une incidence importante lors d'un travail sur écran. Le port de lunettes correctrices constituera alors un précieux salut.

Votre praticien recherchera ensuite un éventuel trouble oculomoteur, notamment un défaut de convergence.



Celui-ci pourra être traité

« par une douzaine de séances de rééducation orthoptique conçue pour renforcer les muscles oculaires et rendre leur travail moins éprouvant », explique le Dr TIMSIT.

Pensez aussi à cligner des yeux pour les hydrater, voire à recourir à des larmes artificielles que vous utiliserez en fonction de l'inconfort ressenti.

→ De nouvelles habitudes

Quelques gestes simples peuvent également suffire pour limiter au minimum l'apparition de la fatigue visuelle.

« Quittez votre écran des yeux et regardez au loin au moins toutes les dix minutes afin de relâcher l'accommodation », conseille l'ophtalmologue.

Essayez aussi, lorsque c'est possible, d'entrecouper votre travail de pauses régulières.

Quant à l'ergonomie de votre poste de travail, elle est prépondérante.

« Il faut installer l'écran face à soi afin que l'axe du regard porte légèrement vers le bas. Le moniteur doit être placé à une distance correspondant à deux fois sa diagonale, et le contraste et la luminosité réglés sur des valeurs moyennes ».

Évitez à tout prix les reflets sur l'écran ainsi que les contre-jours, ce sont les champions de la gêne visuelle. Pour cela, ne vous installez pas face ou dos à une fenêtre.

« De manière générale, la lumière devrait vous arriver latéralement », précise le Dr TIMSIT.

Quant à l'éclairage ambiant, il doit être indirect et suffisamment doux pour ne pas vous éblouir. Le cas échéant, utilisez une lampe d'appoint, en prenant soin néanmoins de l'orienter vers le plafond.