



Travailler devant un écran : un bon réflexe à avoir pour reposer vos yeux et éviter la fatigue visuelle

dimanche 6 mai 2018, par Burkinapmepmi.com

L'association nationale pour l'amélioration de la vue (Asnav) alerte régulièrement sur les problèmes de santé causés par la surexposition aux écrans (ordinateur mais aussi tablette, smartphone...). 50% des personnes sont ainsi victimes de fatigue visuelle : yeux qui piquent ou qui brûlent, mal à la tête, vision qui se trouble, vue double....

Heureusement, cette situation n'est pas une fatalité ! Il existe un bon réflexe à avoir pour reposer vos yeux.

Pourquoi vos yeux n'aiment pas les écrans ?

Il y a plusieurs raisons expliquant le phénomène de fatigue visuelle :

- Vos yeux sont conçus pour regarder de loin et pour bouger

La vision de près est une sorte de focus et demande donc un réel effort. Or nous restreignons en permanence notre champ de vision : avec les appareils à écran, il est limité de 20 à 50 cm maximum (20 cm pour le smartphone, 30 cm pour la tablette et 50 cm pour l'ordinateur).

Donc plus nous passons de temps devant les écrans, plus nous épuisons nos yeux. Or plus de 80% des Français adultes regardent des écrans au moins 3 heures par jour, la moyenne étant de 5h07 minutes par jour (source). A tel point que les plus jeunes (16-24 ans), fervents utilisateurs de leur smartphone (4 heures/jour en moyenne), développent désormais une "myopie fonctionnelle" : leurs yeux ne parviennent plus à s'adapter à la vision de loin car leur cerveau l'interprète comme étant non prioritaire.

Autre élément à prendre en compte : les muscles oculaires sont... des muscles ! Ils ne sont donc pas du tout conçus pour rester statiques. Regarder au loin, dans toutes les directions, permet de les entretenir. A l'inverse, l'usage intensif des écrans leur est préjudiciable.

- la lumière bleue endommage les yeux

La lumière bleue émise par les écrans a un double impact négatif sur notre santé :

- elle trompe la perception du cerveau : le cycle veille/sommeil est perturbé car le cerveau ne sécrète plus normalement de la mélatonine. Comme elle est aussi émise par le soleil, il interprète la lumière bleue comme étant le signe qu'il fait jour. Résultat : il reste éveillé en permanence.
- elle dégrade le centre de la rétine et donc endommage nos yeux de façon définitive. Les rayonnements

intenses de nos appareils ont aussi des conséquences néfastes pour une autre structure oculaire appelée le cristallin (cet organe assure notamment la mise au point pour voir net, renforce la puissance de la vision et absorbe une partie des UV)

- la lumière ultraviolet ne joue plus son rôle

L'œil grandit de la naissance jusqu'à 25 ans. Mais chez les personnes myopes, la longueur de l'œil est plus grande que la normale. Or la lumière ultraviolet a un rôle décisif dans la croissance de l'œil : elle enclenche un neurotransmetteur dans la rétine afin d'éviter que l'œil ne grandisse trop.

Concrètement, cela signifie que moins le temps passé à l'extérieur est important, plus les enfants/adolescents/jeunes adultes risquent de devenir myopes. Dans ce cas, ce ne sont donc pas les écrans qui sont directement en cause, mais plutôt le fait qu'ils sont utilisés essentiellement à l'intérieur.

Quel est le bon réflexe à avoir pour limiter la fatigue visuelle ?

Pour ne pas sur-solliciter vos yeux, toutes les 20-25 minutes en moyenne (juste le temps qu'il faut pour effectuer une tâche avec la méthode Pomodoro), faites une pause de 5 à 10 minutes. Allouez ce temps à regarder simplement au loin, à droite et à gauche.

Si vous pouvez le faire à la lumière naturelle, c'est encore mieux pour vos yeux. De plus, lorsqu'il y a du soleil, cette petite pause vous permettra d'agir à un autre niveau : vous aiderez votre organisme à synthétiser la vitamine D, indispensable pour fixer le calcium et donc pour avoir des dents et des os en bonne santé.

Profitez-en aussi pour cligner 20 fois des yeux afin d'améliorer l'irrigation de vos yeux. C'est le meilleur remède pour éviter d'avoir les yeux secs !

Et vous, qu'en pensez-vous ? Prenez-vous soin de vos yeux ?

<http://www.gautier-girard.com/>