

Prévention et Traitement de la fatigue visuelle

La fatigue visuelle peut causer des problèmes aux gens qui lisent beaucoup ou qui passent de longues heures devant leur écran d'ordinateur ou leur téléviseur..

Les causes principales de la fatigue visuelle sont :

- Garder le regards sur un objet situé très proche durant une longue période de temps
- Une luminosité réduite qui cause de l'ombrage ou des reflets ce qui demande un effort visuel accru.
- Les yeux sont conçus pour passer d'un foyer situé à proximité à un foyer éloigné. C'est pour cette raison qu'il est néfaste pour nos yeux de rester centrés sur un objet proche .
- Lire ou regarder un objet de proche sans une pièce peu éclairée durant de longues périodes de temps force nos yeux à faire la mise au point dans de conditions difficiles. Ceci peut donc occasionner des troubles de la vision.

Les reflets qui surviennent lorsque le contraste entre l'image que l'on regarde et le fond est réduit cela rend la tâche d'interprétation de l'image par le cerveau plus difficile. Les muscles faciaux et oculaires se contractent pendant que l'oeil essaie de faire une meilleure mise au point afin d'envoyer un signal plus clair au cerveau.

Dans le passé, on croyait que les radiations émanant des terminaux d'affichage vidéo tels que les téléviseurs et écrans d'ordinateur pouvaient endommager les yeux. De nos jours, plusieurs études ont démontré que le faible taux de radiation émis par ces appareils ne causent pas de problèmes oculaires, même lorsqu'on y est exposé durant une vie entière.

Les symptômes d'une fatigue visuelle peuvent inclure:

- Maux de tête
- Vision trouble
- Douleur orbitale
- Yeux rouges et larmoyants
- Sécheresse et picotement des yeux
- Fatigue, lourdeur des paupières
- Douleurs au cou et au dos
- Spasmes musculaires.

La fatigue visuelle n'implique pas que l'on doit cesser d'utiliser nos yeux ni que des dommages permanents en résulteront. Par contre, il est important d'identifier les causes de la fatigue visuelle et les corriger. Cela peut vouloir dire que:

- Vous aurez besoin de plus de lumière et que vous devrez vous assurer que votre environnement de travail est aménagé adéquatement. Un professionnel en ergonomie (la science qui s'occupe d'ajuster l'environnement aux besoins spécifiques des individus) devra peut-être vous rendre visite..
- Vous bénéficieriez d'un examen de la vue pour savoir si vous avez besoin de lunettes, que votre prescription est adéquate ou encore pour éliminer la possibilité de problèmes oculaires.

Une fois la cause de la fatigue visuelle identifiée est corrigée, vous pouvez soulager vos yeux en clignant des yeux fréquemment afin de lubrifier vos yeux et de prévenir la sécheresse. Vous pouvez aussi vous fermer les yeux et relaxer pendant une minute ou refaire la mise au point en regardant au loin ou dehors (au moins 20' de distance) à chaque 15 ou 30 minutes.

Vous pouvez prévenir la fatigue visuelle en suivant les conseils suivants:

- Assurez vous que les objets avec lesquels vous travaillez (incluant votre écran d'ordinateur) se situe à au moins 18 à 20 pouces de vos yeux.
- positionez le haut de votre écran ou de votre téléviseur au niveau des yeux ou légèrement plus bas.
- Si vous devez regarder plus d'un objet situé à une courte distance (par exemple un écran et un livre de référence) simultanément, placez les deux items aussi proche l'un de l'autre que possible afin de minimiser les mouvements de la tête et de yeux nécessaires pour une mise à point.
- Garder les objets que vous regardez de proche (écran d'ordinateur...) propres afin de diminuer les reflets.
- Ajustez la luminosité afin de réduire au maximum les reflets.
- placez un filter anti-reflet sur votre écran d'ordinateur ou votre téléviseur si la luminosité ne peut être modifiée;
- Si vous travaillez à l'extérieur, utilisez des lunettes de soleil qui offrent 100% de protection des rayons ultraviolets pour prévenir la contraction excessive des muscles orbitaux ce qui pourrait fatiguer vos yeux ainsi que vos muscles.
- Si vous travaillez avec un écran, un téléviseur monitor ou un objet similaire, gardez sa mise à point ajustée correctement, assurez vous que l'écran est propre et prenez des pauses fréquemment pour faire les exercices mentionnés ci-haut.