

Fatigue visuelle : Ouvrez l'oeil sur vos réglages !



Voici quelques conseils pratiques pour préserver votre confort visuel au travail.

I. Plein phare sur les réglages :



L'accès aux boutons de réglages varie suivant le type d'écran : en bas à droite de l'écran (ACER) ou sur la tranche en bas à droite de l'écran (HANNS.G).

- Premier réflexe : baissez la luminosité !

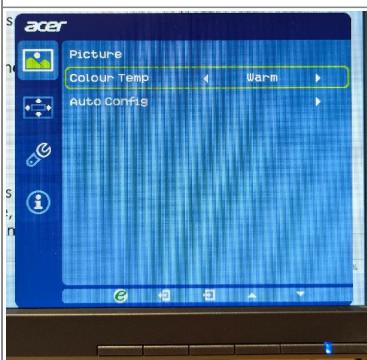
Saviez-vous que la plupart des écrans sortent d'usine avec une luminosité trop forte ?



Ce réglage flatte les couleurs en magasin... mais éblouit vos yeux au quotidien.

Votre écran doit être aussi lumineux que votre environnement. Assurez-vous par exemple d'allumer la lumière avant que la nuit n'arrive.

- Ensuite, le contraste: suffisamment fort pour distinguer clairement les textes, sans créer de halos lumineux.



- Et enfin la couleur : privilégez les teintes naturelles et assurez-vous d'avoir la même couleur sur vos deux écrans.

II. Les bonnes pratiques au quotidien

On entend souvent : « Tu vas te ruiner les yeux à force d'être sur ton écran ! ». En réalité, il se produit une fatigue visuelle, liée à un manque d'humidification : quand nous fixons longtemps un écran, nous clignons moins des yeux.

Résultat : le film lacrymal s'évapore, l'œil s'assèche et pique.

Voici une liste non exhaustive des bonnes pratiques à adopter au quotidien :

Clignez volontairement des yeux de temps en temps.	Faites des pauses visuelles toutes les 20 à 30 minutes : Regardez au loin, puis de près, quelques secondes. Vos muscles oculaires vous diront merci !	Hydratez vous régulièrement
Baissez les stores avant d'être ébloui/e : Le réflexe doit venir avant la gêne.	Gardez une distance d'environ 70 cm entre vos yeux et l'écran (longueur d'un bras tendu), légèrement en dessous du niveau du regard.	Une taille de caractère suffisante et privilégiez la lecture de texte sur un fond clair.
Si nécessaire, parlez à votre médecin traitant d'éventuelles larmes artificielles.	Positionnez votre écran perpendiculairement à la lumière du soleil (ni face, ni dos à la fenêtre). Cela limite les reflets et l'éblouissement.	Nettoyez votre écran et la poussière qui s'y accumule.