

## Pour une bonne position face à l'écran

**I**nstallez vous à 50 ou 60 cm de l'écran.

**C**hoisissez un fauteuil réglable qui garde votre dos droit.

**U**tilisez un repose-pied et changez de position régulièrement.

**P**lacez votre écran de façon à ce que votre regard soit légèrement dirigé vers le bas.

**E**vitez de placer l'unité centrale sous votre écran mais plutôt à côté de lui ou sous la table.

## Hydratez et ré-hydratez vos yeux

**L**ors de yeux fatigués ou irrités causé pour l'évaporation des larmes, l'utilisation de larmes artificielles est indiquée. Vous pouvez les instiller dès l'apparition d'une gêne oculaire. Utilisez toujours des larmes sans conservateur, par exemple Hydrabak® 10 ml.

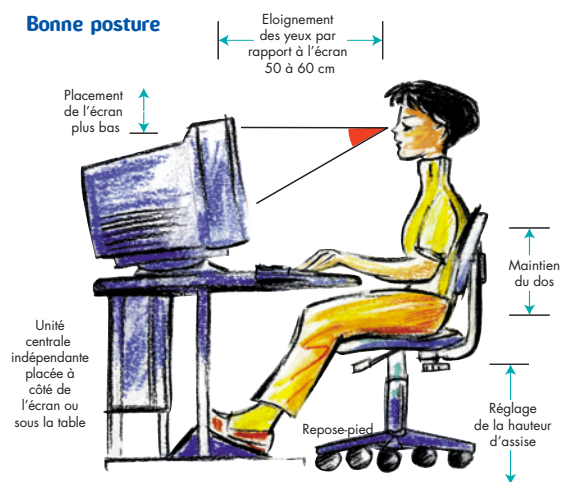


- **Simplement sans conservateur**
- **10 ml pour 2 mois grâce au flacon ABAK®**
- **Lentilles de contact**
- **Disponible en pharmacie**

Mauvaise posture



Bonne posture



**Théa**  
PHARMA  
Moteur d'innovation

+32 9 324 53 44  
www.thea.be

# Fatigue visuelle induite par le travail sur écran



## La réponse à toutes vos questions

**Théa**  
PHARMA  
Moteur d'innovation



## DES SIGNES QUI VOUS INQUIETENT

**“Lorsque je reste longtemps devant mon écran, ma vision se trouble. J’ai l’impression que mes yeux fatiguent.”**

**R**assurez-vous, le travail sur écran ne représente pas un danger pour les yeux. Devant l’écran, vous pouvez avoir les yeux fatigués, qui piquent, qui pleurent ou qui sont gênés à la lumière.

**F**ace à ces signes, vérifiez votre installation en vous référant au schéma ci-après. Si votre écran est trop haut, vous avez tendance à écarquiller les yeux. De plus, en fixant de manière soutenue l’écran, vous clignez moins des yeux. Ces deux facteurs peuvent expliquer une évaporation accrue des larmes responsable d’une sensation de sécheresse oculaire ou de fatigue oculaire.

**“Parfois, à la fin de la journée, j’ai d’importants maux de tête, des petits vertiges et des nausées.”**

**S**i vous restez trop longtemps immobile et crispé devant votre écran, votre nuque, vos épaules et le bas de votre dos sont soumis à une tension prolongée et importante. L’effort visuel, les raideurs musculaires et les crampes peuvent provoquer des maux de tête et parfois des nausées. Vous risquez également de souffrir de façon plus chronique du mal de dos.



## CONSEILS

### Attention à la lumière

**M**ettez votre ordinateur perpendiculaire à la fenêtre pour éviter les reflets de la lumière du jour sur l’écran.

**P**référez les éclairages indirects. Aucune lampe ne doit se refléter sur l’écran. Le mobilier de couleur vive est à éviter car il est éblouissant.

### Des pauses régulières

**Q**uittez l’écran des yeux de temps à autre. Regardez au loin.

**F**aites une pause de 10 min au moins toutes les 2 heures : faites quelques pas, étirez-vous.

**C**hangez momentanément d’activité, en alternant travail sur écran et travail de bureau.

### De l’air, de l’air ...

**E**vitez les atmosphères enfumées.

**A**érer régulièrement votre espace de travail.

**L**’installation d’un humidificateur d’air peut être une solution en cas d’air très sec.

**Il est important d’avoir une bonne hygiène des yeux et des paupières au quotidien, en particulier si vous portez des lentilles. Demandez conseil à votre ophtalmologue**