

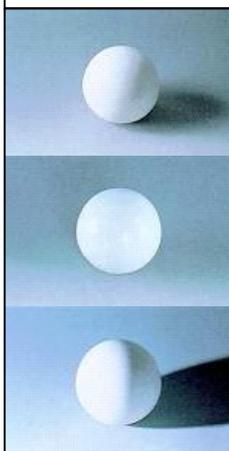
### Fatigue visuelle ?

Chantal, 35 ans, assistante commerciale chevronnée, a mal aux yeux et à la nuque depuis plusieurs mois. Elle dit à son médecin de famille que les symptômes sont apparus depuis le réaménagement des bureaux suite à la restructuration de l'entreprise. « // y a des reflets sur mon écran d'ordi-

nateur ! dit-elle. La clim souffle l'air froid dans mon dos et toute la journée, je suis scotchée devant l'écran ! » L'ophtalmologiste consulté diagnostique une sécheresse oculaire banale et prescrit des lames artificielles. La vue est bonne. Chantal n'a pas besoin de lunettes. Rien n'y fait, la gêne persiste. Finalement le médecin suspecte une cause professionnelle et l'adresse au médecin du

travail. L'étude du poste ne tardera pas à déceler de grossières erreurs dans l'aménagement du poste. L'écran est placé face à une fenêtre sans store. Le bureau est mal orienté par rapport au système de climatisation. L'air ambiant est trop sec. Il n'y a pas de plantes vertes pour humidifier l'atmosphère. Et l'ambiance dans le bureau des commerciaux est plutôt tendue en ce moment.

### L'éclairage a son importance pour la perception du relief



**Combinaison d'éclairage direct et diffus :** composition correcte des ombres permettant une bonne perception des détails.

**Eclairage diffus :** absence d'ombre effaçant tout relief.

**Eclairage directionnel :** ombres dures pouvant modifier l'aspect des objets et être une source de fatigue visuelle.

### Comment expliquer la fatigue visuelle ?

La fatigue visuelle est un terme général qui englobe aussi bien des troubles de la vue que des signes oculaires : vision floue, quelquefois dédoublée, picotements, sensations de brûlures, maux de tête... Les symptômes peuvent persister le soir après le travail mais disparaissent généralement après une nuit de sommeil.

Il est courant d'affirmer avec raison que l'usage intensif de l'ordinateur au bureau ou à la maison fatigue les yeux. En effet, l'œil doit en permanence :

- adapter sa sensibilité en fonction de l'éclairage ambiant et des couleurs de l'écran ;
- focaliser afin d'amener une image nette sur la rétine (c'est le phénomène de l'accommodation) ;
- faire converger quasi simultanément les images sur les aires correspondantes de la rétine des deux yeux.

### Quelques conseils pour diminuer la fatigue visuelle

L'image doit être de bonne qualité. Pour cela il faut éviter à tout prix les reflets grâce à une disposition judicieuse de l'ordinateur par rapport aux fenêtres et aux sources d'éclairage artificiel (éviter de placer le moniteur en face d'une fenêtre si elle n'est pas munie d'un store ou de placer une source lumineuse dans le champ visuel de l'opérateur). L'écran doit être plat et de taille convenable (au minimum 15 pouces), orientable de telle sorte que le bord supérieur se situe au niveau des yeux. Privilégier un affichage à fond clair qui sollicite moins la vue et veiller à ce que la distance œil-écran soit supérieure à 50 cm.

L'air ambiant ne doit pas être trop sec, car cela favorise la déshydratation de la cornée et peut entraîner une irritation conjonctivale. On préconise souvent de mettre des plantes vertes dans les bureaux pas seulement dans le but de faire « joli » mais afin d'humidifier l'atmosphère.

Enfin, il faut s'imposer des temps de pause afin de suspendre les efforts d'accommodation imposés aux yeux :

- quitter l'écran des yeux pour regarder au loin de temps en temps constitue déjà une pause pour la vision ;
- des interruptions fréquentes mais courtes sont plus efficaces que des pauses rares mais longues ;
- privilégier l'alternance des tâches quand cela est possible.

## PRESTATION de STSA : Etude de l'ambiance lumineuse



Travailler intensément devant un écran peut entraîner à la longue des troubles de santé : fatigue visuelle, TMS, manifestations liées au stress...

Prévenir la fatigue visuelle par un éclairage de qualité est possible, souvent à peu de frais. Les médecins du travail et les chargés de prévention-IPRP sont à votre service pour évaluer l'ambiance lumineuse de vos locaux de travail et proposer le cas échéant des solutions afin d'améliorer le confort visuel.

**Pour en savoir plus,** rendez-vous sur notre site [www.stsa.fr](http://www.stsa.fr) dans la rubrique **Prévention > Ergonomie**. Vous pourrez y télécharger nos documents de recommandations sur l'éclairage, le travail sur écran et les couleurs dans les lieux de travail.