



Regard sur la fatigue oculaire

Le télétravail vient avec son lot d'inconvénients : espaces partagés, bureaux de fortune, chaises non ergonomiques, ordinateurs portables et, surtout, intensification du travail à l'écran. Cette intensification est à l'origine d'un mal aujourd'hui bien répandu : la fatigue oculaire.

Heureusement, les causes de cette fatigue sont connues et les symptômes sont réversibles. Deux ressources peuvent vous aider à mieux comprendre le problème et à y remédier.

La première est une autoformation gratuite en ergonomie du bureau¹. Brève et abondamment illustrée, elle offre des explications claires et des questions de révision pour s'assurer d'une bonne compréhension.

La deuxième est un guide de l'INRS, Écrans de visualisation : santé et ergonomie². Il aborde des questions de santé liées au travail à l'écran et des aspects ergonomiques (ex. : positionnement de l'écran, espace et postures de travail).

Voici quelques recommandations tirées de ces documents.

Positionnement et résolution de votre écran. L'écran d'ordinateur devrait se trouver à une longueur de bras devant vous. Sauf exception, le haut de l'écran doit se trouver à la hauteur des yeux. Si, à cette distance, les caractères sont trop petits pour lire confortablement, adaptez la résolution de l'écran : évitez de devoir étirer le cou ou de pencher la tête pour lire.

Examen de la vue. L'examen de la vue et la mise à jour de votre ordonnance en cas de besoin sont les meilleurs moyens d'avoir une bonne vision, incontournable pour éviter le stress et la fatigue des yeux.

Éblouissement et reflets. Près d'une fenêtre, portez attention à l'emplacement de votre écran ! Si la fenêtre se trouve devant vous, la forte lumière naturelle peut vous

éblouir, tout en rendant insuffisant le contraste de votre écran. Derrière vous, elle fera des reflets. Le meilleur emplacement pour un écran est donc perpendiculaire à la fenêtre.

Température et humidité. Une température trop chaude ou une humidité trop faible peuvent entraîner une sécheresse des yeux. Une humidité autour de 40 % est recommandée.

La règle du 20 / 20 / 20. Donnez à vos yeux de petites pauses : toutes les 20 minutes, regardez pendant 20 secondes un objet situé à 20 pieds de vous. Vous pouvez aussi profiter de cette micropause pour cligner les yeux, car on cligne 60 % moins souvent lorsqu'on se concentre.

RÉFÉRENCES

1. Institute for Work & Health. (2020). *L'ergonomie de bureau*. Traduction par l'ASSTSAS. asstsas.qc.ca/autoformation-ergo-bureau
2. Cail, F., Gaudez, C., Gautier, M. A., Kerangueven, L., Félicie, N. (2020). *Écrans de visualisation* (3^e édition). Paris : INRS. [https://www.inrs.fr/media.html? refINRS=ED 924](https://www.inrs.fr/media.html?refINRS=ED 924)



Photo : iStock.com

ABONNEZ-VOUS AU BLOGUE !

POUR ÊTRE INFORMÉ CHAQUE MOIS DES PUBLICATIONS RÉCENTES EN SST, RENDEZ-VOUS AU
COIN DE LA DOCUMENTALISTE DE L'ASSTSAS : COIN.DOCUMENTALISTE.ASSTSAS.COM