

### 3 CONSEILS POUR LIMITER LA FATIGUE VISUELLE AU TRAVAIL

Qui n'a jamais ressenti à la fin d'une journée des sensations de picotements au niveau des yeux, des difficultés à faire la mise au point, ou encore des maux de tête ? Ces symptômes qui touchent une majorité de personnes au moins une fois dans leur vie, sont ceux de la fatigue visuelle. Si ces désagréments peuvent facilement polluer notre quotidien et rendre certaines tâches difficiles, ils peuvent également être limités grâce à de simples habitudes et une légère réorganisation de votre espace de travail.



#### Quelles sont les causes de la fatigue visuelle et comment les éviter ?

Plusieurs facteurs sont généralement à l'origine de la fatigue visuelle, et ceux-ci peuvent être inhérents à la personne concernée, ainsi qu'à son environnement de travail. Une sollicitation intense de la vue, mais également le travail effectué au cours de la journée, et sa durée peuvent par exemple avoir une influence sur son apparition.

- **Type de tâches**

La fatigue visuelle touche de nombreux métiers aussi bien dans le secteur tertiaire que dans les milieux industriels et spécifiques impliquant des tâches où la vue est fortement sollicitée. Il peut s'agir par exemple, d'un travail informatique sur écran, d'une lecture prolongée de documents, ou encore de tâches minutieuses demandant une certaine précision telles que la couture, l'assemblage de petites pièces mécaniques ou électroniques, interventions chirurgicales, etc.

**« La fatigue visuelle touche les métiers où la vue est fortement sollicitée, lors d'un travail sur écran, d'une lecture prolongée de documents, ou encore de tâches minutieuses. »**

**Le conseil ergo** : La fixation d'un sujet rapproché demande aux yeux un plus grand effort musculaire que pour un sujet lointain. Il est recommandé d'effectuer des micro-pauses de 20 secondes toutes les 20 minutes, durant lesquelles on repose l'oeil en fixant un ou plusieurs point(s) au loin. De plus, n'oubliez pas également de faire de « vraies » pauses de 5 minutes toutes les heures. Profitez-en pour vous lever et marcher afin de vous dégourdir les jambes et oxygéner votre cerveau. Pour les plus réticents, le fait de téléphoner debout ou se déplacer jusqu'à l'imprimante peut également faire l'affaire.

- **Environnement de travail**

Autre facteur favorisant l'apparition de la fatigue visuelle, et qui n'est pas des moindres : notre environnement de travail. En effet, nous sommes fortement influencés par ce qui nous entoure, en particulier lorsque nous restons plusieurs heures d'affilée dans le même espace. Ainsi, le bruit, la lumière, la température, mais encore la configuration de la pièce agissent sur notre faculté de concentration et donc sur notre productivité. De plus, l'organisation du poste de travail peut s'avérer déterminante dans l'apparition de TMS et désagréments tels que la fatigue visuelle. Un poste désordonné complique d'une part l'accès aux différents éléments présents sur celui-ci, mais représente également une pollution visuelle, empêchant ainsi votre regard de se focaliser sur le plus important.

**Le conseil ergo** : Si vous êtes amenés à consulter régulièrement des documents lors de la prise de notes ou saisie informatique, l'utilisation d'un [repose-documents](#) est ainsi préconisé pour limiter les aller-retours de votre regard entre les documents et l'écran, et ainsi réduire les sollicitations répétitives des yeux et des cervicales. Enfin, la lumière ambiante est un des principaux éléments de votre environnement de travail qui impactent considérablement votre confort visuel. Il est important de noter qu'une lumière forte est aussi inconfortable visuellement qu'un éclairage trop faible. Le poste de travail doit donc bénéficier d'un éclairage suffisant, mais indirect afin d'éviter les reflets et éblouissements. Évitez ainsi de placer votre poste de travail directement sous un néon ou une lampe à lumière trop intense, et veillez dans la mesure du possible, à placer votre bureau perpendiculairement aux fenêtres.

**« Une lumière forte est aussi inconfortable visuellement qu'un éclairage trop faible. »**

- **Utilisation d'écrans au quotidien**

Ces dernières années, télévision, ordinateurs, smartphones et tablettes ont envahi notre quotidien et bousculé notre mode de vie. La consultation régulière de ces écrans n'est pas sans conséquence pour notre vue, et augmente les signes d'apparition de la fatigue visuelle.

Une majorité de la population travaille quotidiennement sur ordinateur, mais ne connaît pas forcément les effets de cette habitude de travail sur la santé. En 2012, le nombre de TMS qualifiés comme maladies professionnelles a été estimé à 46 537, dont 5% étaient attribuables au travail sur écran.

En effet, lors d'une tâche informatique, notre œil passe de notre environnement à notre écran environ vingt fois par minutes, ce qui demande un certain effort de mise au point, ainsi que d'adaptation à la variation de lumière. Lors d'un travail continu sur écran, la fatigue visuelle apparaît après deux heures ou plus d'utilisation. Picotements, brûlures, difficultés à faire la mise au point ou encore maux de tête peuvent se faire sentir, diminuant ainsi notre capacité de concentration.

En moyenne, une personne cligne des yeux environ dix-huit fois par minute, mais au cours d'une tâche prolongée devant un écran, le nombre de clignements des yeux réduit fortement, provoquant ainsi un assèchement de l'œil responsable des désagréments cités précédemment.

### « 5 % des TMS sont dues au travail sur écran. »

**Le conseil ergo :** Lors de travail sur écran, pensez à cligner volontairement des yeux, afin d'éviter le dessèchement de la muqueuse de l'œil. De plus, le réglage de la position de votre écran limite l'apparition de la fatigue oculaire, ainsi que certains TMS tels que les douleurs aux cervicales. Pour cela, le haut de l'écran doit se situer au niveau de vos yeux lors que vous tenez votre tête droite.

En terme de distance, l'écran doit se situer à environ 50-70 cm de vos yeux, soit environ longueur de vos bras tendus en avant. Pour plus de maniabilité, les écrans peuvent être fixés sur des [bras supports écran](#) permettant à la fois un réglage rapide et simple, mais également l'installation d'un double bras pour la fixation d'un deuxième écran, d'un ordinateur portable ou d'un téléphone.

Enfin, pensez à configurer les paramètres de votre écran : contraste, luminosité, ainsi que la définition et la taille du texte. Retrouvez l'ensemble des réglages ergonomiques que nous recommandons dans notre [fiche conseils dédiée](#).

### En résumé, pour limiter la fatigue visuelle :

- Faites des pauses toutes les heures, levez-vous et regardez au loin
- Réglez votre écran pour que le haut de celui-ci arrive au niveau de vos yeux
- Placez votre écran à 50-70 cm (distance œil-écran)
- Réglez les paramètres lumineux de votre écran
- Utilisez un support PC si vous travaillez sur ordinateur portable
- Utilisez un repose-documents si vous consultez des documents et effectuez une prise de notre régulière
- Tenez votre espace de travail propre et organisé
- Adoptez un éclairage adapté à la pièce et à votre type de tâches

Sources :

[www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)  
[www.credoc.fr](http://www.credoc.fr)  
[asnav.org](http://asnav.org)  
[www.posturite.co.uk](http://www.posturite.co.uk)