

## CONFINEMENT ET ECRANS : QUELQUES CONSEILS POUR PRESERVER SES YEUX

*En cette période exceptionnelle, les écrans deviennent, pour beaucoup de Français, le matériel INDISPENSABLE pour tenter de poursuivre une vie "normale". Que ce soit pour travailler, pour garder le contact avec ses collègues ou ses proches, pour permettre aux enfants de suivre leurs programmes scolaires, ou pour se distraire... nous allons tous passer beaucoup de temps face à l'ordinateur, le smartphone, la tablette ou la télévision. Alors l'AsnaV rappelle quelques règles simples pour éviter de trop faire souffrir nos yeux.*

### 1. bien s'installer face à son écran

La distance idéale est **1,5 fois la diagonale de l'écran**, quel qu'il soit. Ainsi, pour une télévision standard de 82 cm, 1,30 m environ. L'œil doit être à **hauteur du centre** de l'écran. Et ne **pas s'asseoir par terre** !

### 2. utiliser la bonne lumière

Tout d'abord, **ne jamais utiliser un écran dans le noir**. La lumière artificielle doit être de même niveau de luminosité que celle émise par l'écran et **placée à moins de 3 mètres**. La lumière naturelle des fenêtres doit provenir de **façon perpendiculaire à l'écran**.

### 3. faire des pauses régulières

Une pause signifie s'éloigner de son écran, changer d'activité, **porter son regard au plus loin**, même si aujourd'hui l'horizon se limite à la rue ou à l'immeuble d'en face. Le temps de pause dépend de l'usage que l'on a de son écran. D'une façon générale, on estime qu'il faut consacrer environ **10 % du temps passé sur écran au repos de ses yeux**. Pour exemple, après une partie de jeu vidéo\* d'1 h 30, une pause de 10 minutes est indispensable. Afin de ne pas compromettre l'endormissement, il faut stopper l'utilisation des écrans **1 heure au moins avant le coucher**, surtout le smartphone ou la tablette, particulièrement émetteurs de lumière bleue. Enfin, il s'agit de faire **une pause visuelle** ; on ne quitte donc pas son écran pour un autre !

### 4. porter ses lunettes

Qu'elles soient prescrites pour corriger un trouble de la vue ou pour "soulager ses yeux", face aux écrans, les lunettes doivent être **portées en permanence**. Ne **jamais attendre** de ressentir un trouble (picotement, larmoiement, maux de tête...) pour mettre ses lunettes. Il est actuellement, et provisoirement, conseillé aux porteurs de lentilles de contact de privilégier les lunettes pour éviter tout incident qui pourrait les obliger à consulter un médecin.

\* **Jeux vidéo** : pour toute question que les parents se posent à ce sujet, rendez-vous sur le site de **PédaGoJeux**, dont l'AsnaV est partenaire, qui prodigue de nombreux conseils pour une pratique sereine dans les familles : <http://www.pedagojeux.fr/>