

VISION ET TELETRAVAIL, UNE EQUATION IMPOSSIBLE ?

La révolution des technologies de l'information a placé la vue au centre des fonctions vitales pour les humains. Une vue parfaite est désormais indispensable pour travailler, réussir sa vie professionnelle, vivre au quotidien, consommer, étudier, s'ouvrir ...

La "révolution" du télétravail nocive pour la vision ?

Le défi du bien voir au travail, longtemps cantonné aux locaux professionnels, s'invite désormais à la maison. Cependant, depuis le début de la crise sanitaire, télétravail ne s'entend pas seulement pour les actifs adultes. Avec le développement de l'enseignement à distance, il concerne en réalité une population beaucoup plus large, à partir de ... 10 ans ! Et de façon encore plus critique, pour les étudiants, c'est l'unique solution.

L'étude réalisée par OpinionWay pour l'AsnaV* à l'issue du premier confinement a révélé que 52 % des 16 – 24 ans reconnaissent avoir davantage sollicité leur vue durant cette période tandis que 31 % d'entre eux ont ressenti des troubles visuels non observés jusqu'alors.

Chez les plus jeunes aussi, les effets du confinement sont impressionnants. Une étude chinoise publiée dans la revue médicale JAMA Ophthalmology révèle que la proportion d'enfants myopes a plus que triplée dans la ville de Feicheng entre février et mai 2020. Pour le Pr Dominique BREMOND-GIGNAC**, chef du service d'ophtalmologie de l'hôpital Necker-Enfants malades de Paris, "*cette étude est très intéressante car elle confirme que le manque de lumière du jour et probablement aussi l'utilisation excessive des écrans qui force les yeux à accommoder de près provoque le développement de la myopie chez le jeunes enfant*". Si ces résultats venus de Chine se confirment, des millions d'enfants dans le monde ont peut-être eu leur vue fortement affectée par un confinement strict majoré par le maintien des cours à distance.

80% des défauts visuels sont évitables. Les solutions pour disposer d'une vue parfaite sont disponibles, accessibles et peu coûteuses et l'apparition de solution pour freiner la progression de la myopie chez le jeune enfant ouvre de nouvelles perspectives.

Les erreurs d'installations et d'équipements et/ou l'existence d'un défaut visuel méconnu expliquent souvent les symptômes.

Bien voir au travail : 2 règles à respecter

1. Utiliser la bonne lumière

Le niveau de luminosité de la pièce doit être identique à celui émis par l'écran. Le luminaire, allumé même de jour, doit être placé à moins de 3 mètres. Indispensable, la lumière naturelle des fenêtres doit toujours provenir de façon perpendiculaire à l'écran. Il est important de s'assurer, avant d'allumer l'ordinateur, qu'aucun reflet n'apparaît dans votre champ de regard, qu'il provienne de l'écran ou des surfaces réfléchissantes. La lumière d'appoint ne sert qu'à combler la baisse de la lumière du jour, elle doit être placée coté fenêtre et toujours allumée en complément d'une lumière plafonnière. Enfin, ne jamais utiliser son écran dans le noir.

.../...

2. Bien s'installer face à son écran

Placer l'écran droit devant soi pour éviter les mouvements de balayage. La distance idéale est 1,5 fois la diagonale de l'écran, quelle que soit sa taille. Pour un moniteur fixe, la distance idéale est celle des bras tendus, pour un portable, même mesure mais mains fléchies. L'œil doit être à hauteur du haut de l'écran en favorisant le regard vers le bas. Pour les portables, il existe des réhausseurs adaptés.

Pour les porteurs de verres progressifs, il est indiqué d'abaisser l'écran de la hauteur d'une main pour éviter d'incliner la tête vers l'arrière.

Deux conseils pour préserver sa vue

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. Profitez-en pour regarder dehors, nous avons besoin de lumière naturelle, surtout le matin pour maintenir notre vigilance et notre concentration. Le temps de pause dépend de l'usage que l'on a de son écran. Dans la cadre du télétravail, c'est la règle anglo-saxonne des 3 X 20 qui s'applique : une pause de 20 secondes toutes les 20 minutes en regardant à 20 pieds, soit environ 6 mètres. La journée de travail doit se terminer au moins une heure avant le coucher pour ne pas compromettre l'endormissement, surtout si l'on utilise un smartphone ou une tablette, particulièrement émetteurs de lumière bleue.

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.

Des conseils à retrouver en vidéo : <https://youtu.be/VtecgDvY5E8>

**Les Français et la santé visuelle pendant et après le confinement—étude OpinionWay pour l'AsnaV—juillet 2020*

*** Le Figaro Santé – 8 février 2021*