

Confinement : comment protéger ses yeux face aux écrans et à l'enfermement

ÉCLAIRAGE - Entre le télétravail et le réconfort des écrans, nos yeux s'apprêtent à être particulièrement sollicités ces prochains mois.



Une famille entre télétravail et école à la maison à Washington, le 20 mars 2020 Crédit : AFP

Lecture difficile, yeux irrités, fatigue, migraine... Si ces symptômes viennent perturber votre journée c'est peut-être à cause de ce que vous regardez. Avec l'annonce du **confinement** général pour plusieurs semaines afin



[Visualiser l'article](#)

de lutter contre l'épidémie de coronavirus, beaucoup de Français découvrent le télétravail ou se retrouvent des heures durant face à leurs écrans pour passer le temps.

S'il n'est jamais très sain de faire la même activité sans pause, il n'est pas toujours facile de contrôler son emploi du temps. Si beaucoup de confinés vont faire attention à leur hygiène, à leurs repas ou à maintenir un semblant d'activité sportive (via les fameuses autorisations dérogatoires pour un bref jogging en solitaire ou un entraînement dans son salon) beaucoup risquent de passer à côté de leurs **yeux** .

Les risques visuels sont bien sûr liés à nos modes de vie sédentaires qui sont certainement amplifiés par le confinement mais rassurez-vous, quelques bons réflexes permettent de limiter les risques et d'améliorer votre quotidien aujourd'hui et demain.

La myopie, le mal du siècle

La vie au bureau ou à la maison, face aux écrans ou aux livres d'ailleurs, pourraient bien être l'une des nombreuses raisons de l'aggravation des cas de myopie (une mauvaise vue de loin) dans la population générale. C'est un phénomène observé depuis des décennies, phénomène baptisé "**myopie comportementale**" . Quand la myopie classique est héréditaire et se manifeste dès l'enfance par une vision floue des objets éloignés, la myopie comportementale se manifeste plus tard au début de l'adolescence et elle s'amplifie chez le jeune adulte avant de se stabiliser. En cause : l'observation sur le long terme d'objets très proches des yeux (livres, écrans, etc). L'horizon lointain ne serait plus un centre d'intérêt pour la jeunesse.

En 2012, une étude australienne a montré que près de 90 % des jeunes en fin de parcours scolaire dans les zones urbaines des pays développés d'Asie sont myopes (contre 25 à 40 % chez les générations précédentes). Les chiffres ont commencé à s'emballer dans les années 90. En Europe, le taux de myopie est d'environ 40 % chez les 12-54 ans, contre 20 % dans les années 1970. En France, ce taux atteint également 40 %, selon les chiffres du Syndicat national des ophtalmologistes de France dont 25 à 30 % des jeunes de 16 à 24 ans. C'est ce qu'explique l'étude *Le boom de la myopie* publiée dans la revue *Nature* .

Les explications épidémiologiques manquent pour expliquer les raisons de cette myopie générationnelle mais l'étude australienne avance l'impact de la lumière naturelle sur le développement de la vision. "Quand on est à l'extérieur, la lumière qui pénètre à l'intérieur de l'oeil a aussi, en plus de porter l'information du monde, agi sur des cellules qui fabriquent de la dopamine, or celle-ci inhibe la croissance de l'oeil. Comme l'oeil myope est trop long, le fait d'avoir de la dopamine permettrait de bloquer la croissance de l'oeil et donc de ralentir ou stopper l'apparition de la myopie", explique le Dr Damien Gatinel, chef de service à la Fondation Ophtalmologique Adolphe de Rothschild.

Regarder une vallée baignée par la lumière du soleil permettrait donc de limiter l'allongement de l'oeil qui peut se produire si on tente de le transformer en microscope dans nos vies sédentaires. **40 minutes à l'extérieur** a permis aux chiffres de la myopie de baisser considérablement sur les adolescents chinois testés par cette étude par exemple. Il faut donc plus de lumière vive dans votre vie, mais bien sûr une lumière indirecte et diffuse. De grâce, n'allez pas regarder le soleil en face ou un néon pendant une heure dans l'espoir d'obtenir une vue surnaturelle.

Lutter contre la fatigue visuelle



[Visualiser l'article](#)

Si vous devez regarder votre écran d'ordinateur pendant une dizaine d'heures par jour, il existe quelques moyens de limiter les risques. Depuis longtemps la **médecine du travail** alerte les entreprises sur les risques liés à la vision pour les emplois qui nécessitent de rester les yeux fixés sur un ou plusieurs écrans à longueur de journée. Bien entendu, nul besoin d'être un trader avec une dizaine d'écrans face à nous pour commencer à s'inquiéter. Votre ordinateur portable, votre tablette et votre smartphone sont autant d'écrans dont il faut se méfier.

L'Institut national de recherche et de sécurité prévient sur la question de la fatigue visuelle. "Actuellement, il n'a pas été démontré que le travail informatisé pouvait engendrer des pathologies visuelles mais travailler devant un écran pendant plusieurs heures d'affilée peut entraîner une fatigue visuelle, prévient l'INRS. Il s'agit d' **un phénomène réversible qui disparaît après le repos** . La fatigue visuelle se traduit par des plaintes, des modifications physiologiques, et une baisse des performances visuelles. Ses manifestations sont des sensations de lourdeur des globes oculaires, des rougeurs, des picotements, des éblouissements, une myopie temporaire, les yeux secs, des maux de tête..."

"Les facteurs de risque de fatigue visuelle sont individuels tels que la présence de défauts visuels, l'âge de la personne, une correction visuelle non adaptée, etc... Ils peuvent aussi être liés à la conception du poste de travail : présence de reflets sur l'écran, éclairage inapproprié, écran mal positionné, distance œil-écran trop courte, mauvaise qualité de l'image... Ou encore ils peuvent être organisationnels : durée du travail excessive, absence de pauses visuelles...", prévient l'institut.

Il n'y a pas que les yeux qu'il faut observer ou la qualité des écrans. Votre **lieu de travail** et ce que vous faites de vos mains peut avoir une incidence sur votre vision. Une pièce climatisée, un écran trop haut par rapport à votre regard ou l'usage intensif de la souris sur de longues périodes peut entraîner une attention accrue qui limite la fréquence du clignement des yeux par exemple. "Quand on cligne moins des yeux, le film lacrymal, les larmes ont tendance à s'évaporer un peu plus vite ce qui provoque chez les patients une sensation de gêne, un picotement et cela peut les conduire à avoir envie de se frotter les yeux. Et souvent les personnes se frottent les yeux avec les phalanges, les phalanges sont dures et peuvent entraîner une déformation progressive de la cornée", explique le Dr Gatinel.

Les bons réflexes et exercices

Votre **écran d'ordinateur** doit se situer à la hauteur des yeux, il doit être orientable en hauteur et latéralement, et il convient d'adopter des écrans LCD à la place des écrans cathodiques si vous utilisez encore ces antiquités. L'écran doit être orienté perpendiculairement aux fenêtres, pour limiter les reflets, et il convient de pivoter l'écran si des reflets subsistent du fait des luminaires.

En ce qui concerne les yeux, de nombreux salariés ont reçu des bons gestes de la part de leurs médecins du travail, notamment pour informer les salariés qui n'ont pas forcément l'habitude de travailler chez eux. "**Toutes les 20 minutes, prenez 20 secondes pour regarder au loin** . Regardez loin à droite, puis à gauche en clignant des yeux à chaque changement de direction. Vous réduisez ainsi les symptômes de fatigue visuelle et renouvelez votre film lacrymal", note une fiche pratique envoyée à des salariés d'un grand groupe bancaire. Cela va sans dire mais quitter du regard son écran d'ordinateur pour "se reposer" en jouant à la console, regarder la télé ou son smartphone

Mais il n'y a pas que regarder l'horizon. La bonne utilisation des **lampes** de votre domicile et la positionnement de votre poste de travail peut vous aider. Pour éviter la gêne visuelle, il est recommandé de placer votre écran perpendiculairement à la fenêtre et évitez de vous placer sous une lumière artificielle. Pensez à diminuer, si besoin, la luminosité de votre écran, mais conservez une luminosité suffisante pour que votre confort de lecture soit optimal. Chacun est différent.

Naturellement, il est aussi conseillé aux personnes munies de corrections de **porter leurs lunettes et leurs lentilles** pendant qu'ils travaillent afin de reposer leurs yeux le plus possible et de pas forcer leurs regards. Il est indispensable de bien faire contrôler votre vision régulièrement et de consulter un ophtalmologue en cas de symptômes ou de gênes persistants. Le confinement n'interdit pas à ces praticiens de vous aider et de vous



www.rtl.fr
Pays : France
Dynamisme : 67



[Visualiser l'article](#)

conseiller et vous pourrez vous rendre à leurs cabinets grâce aux attestations dérogatoires de déplacement. Il pourrait être plus difficile par contre d'obtenir une fabrication et une livraison rapide de vos lunettes ou lentilles avec la fermeture de certains opticiens et l'interruption ou le ralentissement des chaînes de production.