

Préservez vos yeux si vous travaillez sur écran

CONTRAİNTE VISUELLE

- ⊗ **Attitude tendue :**
volonté de tout lire de façon concentrée
- ⊗ **Yeux fatigués et secs :**
attention aux grands contrastes de netteté, à l'immobilité oculaire, au manque de clignement, etc.

CAUSES ET SOLUTIONS

1. Réglage de l'écran

- ✓ **Adaptez la netteté de l'écran** en fonction de l'éclairage ambiant



2. Travail sur écran ininterrompu

- ✓ **Clignez volontairement** pour prévenir la sécheresse des yeux
- ✓ **Regardez dans différentes directions** pour reposer vos yeux

3. Lieu de travail près d'une fenêtre

- ✓ **La direction du regard** doit être parallèle à la fenêtre
- ✓ Choisissez le côté du bureau **le plus éloigné** de la fenêtre

4. Lumière extérieure dérangeante

- ✓ **Adaptez l'inclinaison** de votre écran et évitez la lumière directe sur l'écran
- ✓ Placez des **stores** aux fenêtres

