



Ma minute prévention

#4 Vision

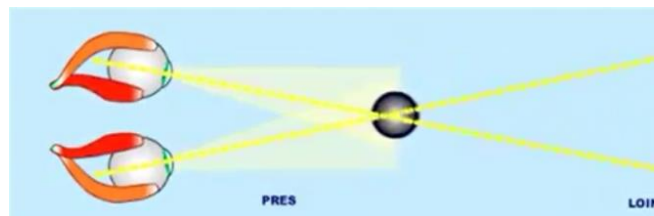
Votre travail sur écran implique un **exercice continu de convergence de vos yeux**.

Les muscles travaillent d'autant plus selon :

- L'exigence de la tâche (travail de saisie, traitement de l'image, mise en page graphique, tableur, consultation, rédaction...)
- L'environnement physique (distance œil /écran, éblouissements, éclairage)
- L'organisation du travail (durée et intensité du travail visuel)

CONSÉQUENCES PHYSIQUES :

Sensations de lourdeur des globes oculaires, rougeurs, éblouissements, douleurs temporales et frontales, œil irrité, picotement et sécheresse oculaire.



EVITER LA FATIGUE VISUELLE ET LA SÈCHERESSE OCULAIRE :

- S'assurer d'avoir le dispositif de correction oculaire adapté.
- Éviter les reflets, le manque de luminosité ou les sources de lumière directe > bien orienter son écran en fonction de sa taille.
- Faire des pauses visuelles : regarder au loin, Cligner des yeux.
- Laisser un espace de minimum 1m50 derrière l'écran.



Ecouter le podcast
1' pour ma vision



 **relyens**

GRUPE MUTUALISTE EUROPÉEN
ASSURANCE ET MANAGEMENT DES RISQUES