

La vue et les écrans d'ordinateurs

Outre les poignets et le dos, les yeux sont sûrement les organes les plus sollicités et exposés lors du travail à l'ordinateur. Si vous répondez oui à une de ces questions vous faites partie des individus souffrant de gêne oculo-visuel.

par Michel Guay

Après avoir travaillé :

Ressentez-vous des **problèmes** visuels en regardant la télévision ou tout autre type d'écrans?

Au volant, êtes-vous **ébloui** par les phares des autres voitures?

Vous est-il **difficile** de lire?

Pendant le travail ou en dehors du travail :

Ressentez-vous des **picotements** aux yeux?

Ressentez-vous une **baisse** de l'acuité visuelle?

Avez-vous l'impression que votre vision est **troublée**?

Ressentez-vous des **brûlures** aux yeux?

Souffrez-vous d'**éblouissements**?

Le travail de bureau étant difficile pour les yeux, il est primordial d'avoir un bon éclairage. Un éclairage inadéquat provoquera certainement des malaises comme de l'irritation au niveau des yeux, des yeux secs et brûlants de la fatigue oculaire, une vision floue, des maux de tête, etc. Ces malaises peuvent également provoquer les conséquences suivantes :

- Douleurs au niveau du cou
- Raideurs du cou
- Douleurs et raideurs des épaules

Comment peut-on prendre soin de nos yeux? C'est en considérant quatre grands volets qu'on y parviendra : l'écran, l'éclairage ambiante, le surmenage et l'importance des pauses.

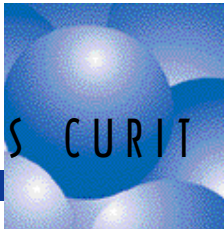
L'ÉCRAN

Le haut de l'écran, et non pas du moniteur, doit se trouver au même niveau que les yeux. La distance idéale entre l'utilisateur et l'écran est représentée par une longueur de bras, le bout des doigts touchant à peine l'écran. Faire attention de bien ajuster la luminosité et le contraste de l'écran. L'écran est une source de lumière qui n'a pas besoin d'être éclairé alors que les documents papiers que nous utilisons demandent plus d'éclairage. La solution se traduit par l'utilisation d'une lampe d'appoint qui éclaire les documents papiers et non l'écran. L'écran doit être dépoussiéré régulièrement et il est recommandé d'utiliser une couleur de fond plutôt pâle et d'orienter

l'écran de façon à ce qu'il soit perpendiculaire à la fenêtre. Il est important de faire attention aux reflets des luminaires ou des fenêtres sur l'écran car cela peut fatiguer les yeux.

L'ÉCLAIRAGE DU LIEU DE TRAVAIL

Attention que la lumière du jour n'éclaire directement l'écran. La lumière du jour diminue la netteté des caractères et des contrastes. Ne pas positionner l'écran dos à la fenêtre car la différence de luminosité entre la lumière du jour et celle de l'écran demanderait à vos yeux un effort important d'adaptation. La lumière ambiante du milieu de travail devrait être deux fois moins importante que celle nécessaire lors de la lecture d'un document papier.



L'utilisation d'une lampe d'appoint pour la lecture d'un document est fortement recommandée.

Bien entendu, ce type d'éclairage n'est pas toujours facile à réaliser. Il faut constamment essayer de garder l'éclairage ambiant à un niveau le moins fort possible. Les sources de luminosité ne devraient ni interférer directement avec le champ de vision, ni se refléter dans l'écran. La source de lumière indirecte est idéale pour le travail à l'ordinateur. Voici quelques conseils pour aider dans la recherche de l'éclairage idéal :

■ Utilisez des filtres pour diffuser la lumière des plafonniers.

■ Posez des stores réglables aux fenêtres.

■ Utilisez des finis mats pour les planchers, les murs et le mobilier.

LE SURMENAGE

Il faut toujours tenir compte de ses limites. En vieillissant, une personne peut voir diminuer sa capacité de mettre au point les objets. Dès l'âge de quarante ans, on perd graduellement la capacité de s'adapter rapidement aux objets qui sont bien près. Il faut tenir compte de ces changements graduels. Les utilisateurs d'ordinateurs devraient visiter l'oculiste régulièrement et porter des verres particuliers pour travailler devant un écran.

L'IMPORTANCE DES PAUSES

Les études de l'INRS (Institut national de recherche et de sécurité) démontrent que dès que la durée de travail quotidien devant l'ordinateur dépasse cinq heures, on observe une augmentation des symptômes d'asthénie visuelle.

Ces études énoncent que des pauses fréquentes et courtes sont préférables à des pauses longues et moins régulières. Les études suggèrent des pauses de 10 minutes à chaque heure.

EXERCICES POUR LES YEUX

En gardant les paupières fermées, faites bouger les yeux de gauche à droite, de droite à gauche et puis de bas en haut. Répétez 30 fois. À l'occasion, clignez

des yeux une dizaine de fois. À toutes les quinze minutes, fixez intensément un objet loin de vous. Fixez encore une fois un objet éloigné mais cette fois, très lentement, venez fixer le bout de votre nez et répétez l'exercice une dizaine de fois. Assis bien droit et sans bouger la tête, regardez le plus loin possible à gauche puis à droite puis le plus bas et le plus haut possible et reprenez ce dernier exercice une vingtaine de fois. Aujourd'hui, l'ordinateur est devenu un élément clé du quotidien de bien des gens tant au travail qu'à la maison. Mais pour en profiter pleinement, il faut prendre les précautions nécessaires pour bien voir tout ce qui apparaît à l'écran. ■

- Local
- Longue distance
Canada/États-Unis
- Outre-mer
- Commercial
- Haute technologie
- Résidentiel
- Entreposage



**DÉMÉNAGEMENT
MARTEL
EXPRESS**
MONTRÉAL INC.

MARTEL EXPRESS
(MONTRÉAL)

10 075, boul. Henri-Bourassa Ouest
Ville Saint-Laurent (Québec) H4S 1A1
Courriel : info@martelexpressmontreal.com
www.martelexpressmontreal.com



**Service de transport
& déménagement**

- Local
- Emballage & mise en caisse
- Longue distance
Canada/États-Unis
- Outre-mer/porte-à-porte
- Équipement électronique
- Nouveaux produits
- Bureaux/commercial
- Entreposage & distribution

**VOUS
DÉMÉNAGEZ?**

(514) 331-3311 • 1-800-642-2862 • Fax : (514) 331-0303
Estimation gratuite