

Fatigue oculaire



LEFEBVRE BOURHIS Gaëlle Orthoptiste
(Auxerre)

Qui?

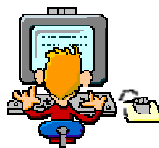
- Concerne 40 à 70% des personnes travaillant sur écran



LEFEBVRE BOURHIS Gaëlle Orthoptiste
(Auxerre)

Quand?

- Après un effort visuel prolongé



LEFEBVRE BOURHIS Gaëlle Orthoptiste
(Auxerre)

Arrêt des symptômes?

- Se calment à l'arrêt de l'effort visuel



LEFEBVRE BOURHIS Gaëlle Orthoptiste
(Auxerre)

Durée des symptômes

- Peuvent être encore présents le matin au réveil (rare)



LEFEBVRE BOURHIS Gaëlle Orthoptiste
(Auxerre)

Symptômes?

- Vision trouble
- Diplopie
- Yeux rouges
- Larmoiements
- Douleurs oculaires (brûlures, picotements, irritation, tension)



LEFEBVRE BOURHIS Gaëlle Orthoptiste
(Auxerre)

Symptômes?

- Céphalées.



LEFEBVRE BOURHIS Gaëlle Orthoptiste
(Auxerre)

Confirmation du diagnostic

- Pas de trouble lors des jours de congés



LEFEBVRE BOURHIS Gaëlle Orthoptiste
(Auxerre)

POURQUOI ?



LEFEBVRE BOURHIS Gaëlle Orthoptiste
(Auxerre)

Causes ?

- Sollicitation permanente de la vision de près et intermédiaire
- Entraîne un effort accommodatif important
- Convergence oculaire constante
- Micro-fluctuation pupillaire constante

LEFEBVRE BOURHIS Gaëlle Orthoptiste
(Auxerre)

Causes ?

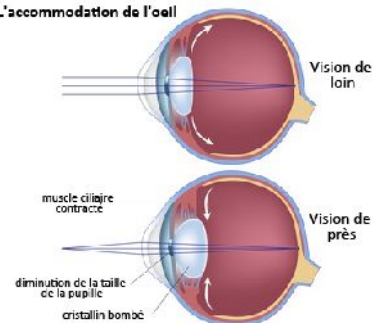
- Mauvaise adaptation du plan de travail



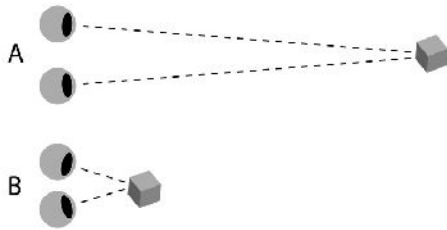
LEFEBVRE BOURHIS Gaëlle Orthoptiste
(Auxerre)

L'accommodation

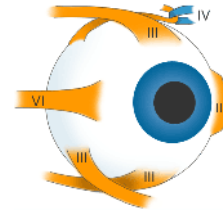
L'accommodation de l'oeil



La convergence oculaire



Les muscles oculomoteurs



Comment prévenir la fatigue oculaire?

- Port d'une correction optique même si l'amétropie est faible.
- Bonne adaptation des verres au travail réalisé et à la distance de travail.
- Pour les personnes presbytes, port de verres intermédiaires avec un agrandissement de la profondeur de champ



LEFEBVRE BOURHIS Gaëlle Orthoptiste
(Auxerre)

Comment prévenir la fatigue oculaire?

- Organisation du temps de travail sur écran :

toutes les heures, pause de 5 minutes
si travail de saisies, sinon pause toutes
les 2 heures.



Regarder au loin (fenêtre, couloir ...) pendant
15 secondes

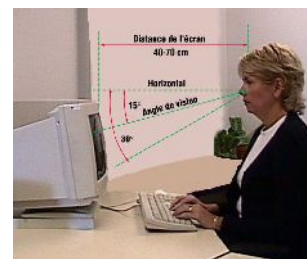
LEFEBVRE BOURHIS Gaëlle Orthoptiste
(Auxerre)

Ergonomie du poste de travail

- Organisation du poste de travail :
1. Le Haut de l'écran doit être à la hauteur des yeux
 2. Distance œil/écran: 1,5 fois la longueur de la diagonale de l'écran
 3. Ecran placé de face et traité anti reflets
- ⚠ Pas de filtre antireflets

LEFEBVRE BOURHIS Gaëlle Orthoptiste
(Auxerre)

Ergonomie du poste de travail



Ergonomie du poste de travail

- Utilisation d'un porte-document pour limiter les saccades oculaires.
- L'écran ne doit pas être devant une fenêtre. La lumière doit lui arriver sur le côté.
- Eclairage ambiant, ni trop fort ni trop faible. Environ 300 Lux

LEFEBVRE BOURHIS Gaëlle Orthoptiste
(Auxerre)

Ergonomie du poste de travail

- Le contraste entre les caractères et le fond d'écran doit être adaptable.
- Pas plus de 4 couleurs par document et de préférence de couleurs désaturées (relâche l'effort d'accommodation).
- Eviter le rouge myopisant et le vert hypermétropisant

LEFEBVRE BOURHIS Gaëlle Orthoptiste
(Auxerre)

Comment prévenir la fatigue oculaire?

- Traitement de la sécheresse oculaire par collyre



- Rééducation orthoptique

LEFEBVRE BOURHIS Gaëlle Orthoptiste
(Auxerre)

La rééducation orthoptique

- Définition de l'orthoptie:
« L'orthoptie est une profession paramédicale exercée par un auxiliaire médical, l'Orthoptiste. La vocation de l'orthoptiste est le dépistage, la rééducation, la réadaptation et l'exploration fonctionnelle des troubles de la vision. Sa fonction s'étend du nourrisson à la personne âgée.

Lorsqu'il y a un déficit de la vision, l'orthoptiste conseille le patient sur l'aménagement de son poste de travail, sur l'éclairage, la distance yeux-écran, afin lui permettre d'utiliser au mieux ses capacités visuelles. »

Source : Syndicat national des orthoptistes de France.

La rééducation orthoptique



La rééducation orthoptique

- Dans le cas de la fatigue oculaire, la rééducation consiste à augmenter la capacité de convergence et de divergence des yeux
- Permet une meilleure utilisation fonctionnelle et motrice des yeux ainsi qu'une plus grande endurance à l'effort prolongé.

LEFEBVRE BOURHIS Gaëlle Orthoptiste
(Auxerre)

La rééducation orthoptique

- La rééducation se réalise après prescription d'un bilan orthoptique par un médecin (généraliste, ophtalmologiste, neurologue, etc...)
- Généralement 12 séances de 20 minutes suffisent pour voir disparaître la fatigue oculaire.

LEFEBVRE BOURHIS Gaëlle Orthoptiste
(Auxerre)

Quelques exercices

Clignez plusieurs fois des yeux et laissez votre regard se porter vers l'horizon sans fixer de point particulier.

A faire plusieurs fois par jour



LEFEBVRE BOURHIS Gaëlle Orthoptiste
(Auxerre)

Quelques exercices

Après s'être frotté les mains l'une contre l'autre pendant quelques secondes pour les réchauffer, appliquez-les sur les paupières (sans appuyer), restez dans cette position durant 1 minute au moins.

LEFEBVRE BOURHIS Gaëlle Orthoptiste
(Auxerre)

Quelques exercices

Essayez de vous entraîner à loucher en prenant un point de fixation (stylo ou autre) et en le rapprochant le plus près possible de l'arrête du nez sans vision double.

Faire ainsi 2 à 3 aller- retour



A ne pas faire trop souvent pour éviter des spasmes de convergence...

LEFEBVRE BOURHIS Gaëlle Orthoptiste
(Auxerre)

Quelques exercices

Faire des grands cercles avec vos yeux afin de détendre les muscles oculaires en fin de journée.



LEFEBVRE BOURHIS Gaëlle Orthoptiste
(Auxerre)

Merci de votre attention



LEFEBVRE BOURHIS Gaëlle Orthoptiste
(Auxerre)