

La vision et la fatigue visuelle

On cligne cinq fois moins des yeux quand on regarde un écran.
Nous pouvons ressentir de la fatigue, des sécheresses oculaires, des maux de tête ou des troubles de la vision en cas d'usage prolongé.



- **Eviter d'être trop proche de l'écran** pour réduire la survenue de symptômes et de myopie. Un téléphone portable ne devrait pas être regardé à moins de 40 cm (bras tendu).

- Lorsqu'on est proche d'un écran, **adopter la règle du 20 / 20 / 20**. Toutes les 20 minutes, pendant 20 secondes, regarder à au moins 20 mètres de distance (par la fenêtre, le plus loin possible).

20 min →



- **Adapter la luminosité à l'environnement ambiant.**

Très faible luminosité la nuit,
forte luminosité le jour.

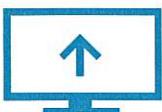
Laisser la lumière pour regarder la télévision la nuit.

Problèmes de postures

Avec les technologies mobiles, il est très fréquent de rester des heures dans des positions inadaptées.

Des problèmes dorsaux peuvent apparaître :

- **Utiliser les écrans assis**, en veillant à conserver les pieds posés au sol et le dos droit



- **Surélever l'écran** pour qu'il soit à la hauteur de vos yeux

- **Faire des pauses toutes les heures** pour se lever et marcher

