



ERGONOMIE SUR ECRAN



DISTANCE ŒIL-ECRAN

Entre 50cm et 70 cm en fonction de la taille de l'écran
A hauteur des yeux ou un peu en dessous pour les presbytes en verres progressifs

ECRAN

Mettre le plus gros caractère possible et le plus de contraste = limite la fatigue et augmente la fréquence de clignement¹

ECLAIRAGE

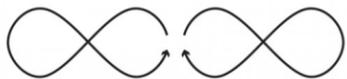
Naturel ou artificiel ne créant pas de reflet sur l'écran.
Écran perpendiculaire à la fenêtre

CLIMATISATION

La climatisation favorise la sécheresse oculaire

PRESENCE D'ANTI-REFLET

Selon les études, les anti-reflets ne permettraient pas de réduire la fatigue oculaire.²
La lumière bleue bouleverse le cycle circadien (du sommeil)



EXERCICE OCULAIRE

Réaliser des cercles avec vos yeux, pour détendre les muscles
NOS YEUX MANQUENT DE SPORT



APRÈS 20 MINUTES
DEVANT L'ÉCRAN,



REGARDEZ PENDANT
20 SECONDES



À 20 PIEDS
DE DISTANCE = 6m

FAIRE REGULIEREMENT DES PAUSES

Règle des 20-20-20



MASSAGE DU GLOBE OCULAIRE

Permet de se détendre les yeux et désengorger les glandes lacrymales
Voir aussi la vidéo disponible sur la plateforme



FREQUENCE DE CLIGNEMENT

Hors écran : 17 à 26 clignements /min
Devant écran : 3 à 11 clignements / min¹
Pensez à cligner régulièrement des yeux

1.Coles-Brennan, C., Sulley, A., & Young, G. (2019). Management of digital eye strain. Clinical and Experimental Optometry, 102(1), 18-29.

2.Shantakumari N, Eldeeb R, Sreedharan J et al. Computer use and vision-related problems among university students in Ajman, United Arab Emirate. Ann Med Health Sci Res 2014; 4: 258-263.