

L'usage des ordinateurs et la vision

Dr Langis Michaud O.D. MS. – Professeur titulaire

Depuis l'arrivée des téléphones intelligents et considérant la présence de plus en plus importante des ordinateurs et tablettes dans notre vie, les problèmes visuels rencontrés chez les utilisateurs sont en hausse :

- Sécheresse de l'œil.
- Vision qui fluctue et demeure floue.
- Apparition ou augmentation de la myopie.
- Fatigue visuelle accompagnée ou non de maux de tête importants.
- Sensibilité à la lumière.
- Perception de halos et d'éblouissement.



École d'optométrie

Université 
de Montréal

CENTRE DE
PÉDAGOGIE
UNIVERSITAIRE



Université 
de Montréal

Afin de minimiser les risques associés à l'usage des appareils électroniques, les conseils suivants doivent être observés :



Environnement

Consultez vos écrans et tablettes dans un environnement ouvert et bien éclairé.



- o Ne jamais travailler sur écran, consulter la tablette ou regarder l'écran du téléphone en pénombre ou en noirceur.
- o Idéalement ne pas être dans une pièce étroite et fermée.
- o Se donner un horizon de regard à proximité est optimal.

Respectez une distance de 40 à 50 cm entre vos yeux et l'écran.



- o Les usagers ont tendance à regarder leur téléphone à 18-20 cm, ce qui exige un effort visuel surhumain.
- o Le téléphone, les tablettes doivent être portés à une distance égale à la distance entre le coude et le bout des doigts.
- o L'écran d'ordinateur peut même être placé à 55-65 cm, toujours à la hauteur des yeux ou légèrement plus bas.

Éloignez-vous des sources d'éclairage parasites.



- o Ne jamais regarder un écran face à une fenêtre.
- o Éviter que des sources de lumière génèrent des réflexions sur l'écran et nuisent à la vision.

Contrôlez l'humidité de la pièce dans laquelle vous travaillez.



- o Surtout en présence de tapis.
- o Lorsque le chauffage fonctionne.
- o S'il y a climatisation.

Placez les écrans et les documents que vous consultez à la même distance pour éviter de fatiguer vos yeux par une mise au point excessive.



Temps de travail et pauses



Limitez l'usage d'écrans, ordinateurs, téléphones ou autres appareils à **1h30 - 2h00 par jour**, en plus de ce qui est exigé par l'école.



Observez des pauses aux **30 minutes.**



Au secondaire, cégep et université, le travail scolaire demande de consulter la tablette ou l'écran durant la journée de même que pour faire les travaux. C'est déjà exigeant pour le système visuel.

La lumière bleue / rouge

La lumière bleue peut être dérangement pour certaines personnes, notamment en bas de 22-23 ans (l'œil filtre bien les UV seulement à partir de cet âge).

En cas d'usage de plus de quelques minutes en soirée, il est préférable de mettre l'écran de votre appareil en mode « night shift ☀️ ».

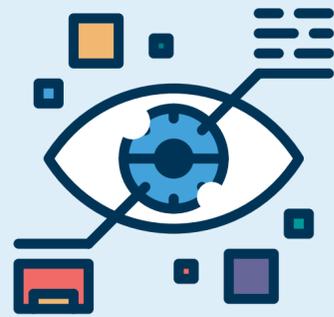
Évitez de consulter votre écran, tablette ou téléphone au moins 30 minutes avant le sommeil.

Ne consultez pas votre téléphone en pleine nuit afin de ne pas perturber votre cycle de sommeil.
Un sommeil perturbé est un risque pour la progression myopique.



Correction visuelle

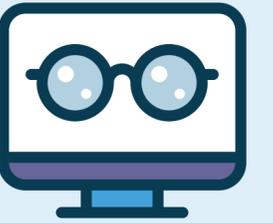
Un examen complet de la vision et de la coordination des yeux est **nécessaire** afin de déterminer quelle est la cause des symptômes ressentis par l'usager d'écran.



- Cela peut être relié à la coordination des yeux (vision binoculaire) - et se régler par exercices seulement- ou être relié à une correction inadéquate d'un défaut de vision.
- Des lunettes ou lentilles cornéennes bien adaptées sont alors de mise.
- Finalement, et plus rarement, une cause pathologique peut être trouvée à l'examen et l'optométriste peut la prendre en charge.

Suivez les recommandations de votre professionnel de la vue pour ce qui est de porter ou non votre lunette ou lentilles cornéennes lorsque vous travaillez sur un écran.

Évitez d'acheter vos lunettes en ligne, une étude indépendante a montré que **50% de ces lunettes ne convenaient pas.**



- La puissance des lentilles peut ne pas respecter ce qui a été prescrit, ou, plus souvent, les lentilles ne sont pas bien centrées avec les yeux.
- Un mauvais alignement entre les lentilles et l'œil peut causer plusieurs des symptômes ressentis par les usagers d'écrans.
- L'optométriste pourra valider la qualité et la justesse de la correction que vous portez et vous suggérer les correctifs requis.



Correction visuelle (Suite)

Vous portez des lentilles cornéennes ?

- Clignez plus souvent pour humidifier vos yeux.
- Vous équiper de lentilles jetables au jour qui assurent toujours une bonne oxygénation et une surface sans dépôts.
- Le fait de travailler sur écran ou consulter une tablette ou un téléphone réduit votre clignement de 3X (5 clignements par minute au lieu de 15). L'œil devient donc sec, car on ne cligne pas assez souvent. Les lentilles cornéennes peuvent alors s'assécher et créer un inconfort et une vision floue.
- Demandez à votre optométriste comment lubrifier adéquatement votre œil durant le port. Il existe également des lentilles cornéennes spécialisées qui aident à la vision sur écran et qui s'assèchent moins. L'optométriste peut vous les suggérer.



Pauses

Faites des pauses fréquentes (aux 30 minutes) pendant 1 à 2 minutes en regardant au loin, en vous levant ou simplement en fermant les yeux.

Vous êtes presbyte ?

Optez pour des verres spécialement conçus pour l'utilisation avec ordinateur, cela améliorera votre position de travail et réduira la fatigue.



Hygiène de vie

Évitez de fumer, car le tabagisme peut impacter la santé visuelle (œil sec, problèmes de rétine, infections plus fréquentes).

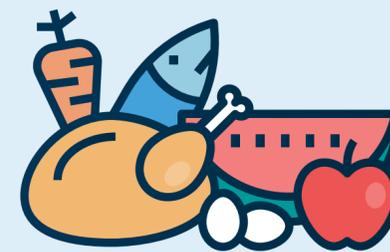


- Le tabagisme est mauvais pour la santé en général, mais peut aussi impacter la santé visuelle.
- La fumée secondaire est aussi nocive, à cet égard, que l'inhalation directe.
- La lumière bleue est photo-oxydante et peut entraîner des changements au niveau de la rétine, principalement chez les fumeurs (lumière bleue absorbée davantage).



Jouez, marchez ou entraînez-vous dehors, au moins 1 heure par jour.

- L'exercice physique et l'exposition à la lumière du jour, au moins 1 heure par jour, apportent des effets positifs. Ceci même si on porte des lunettes solaires.



Veillez à avoir une bonne alimentation, car elle aide à maintenir une bonne vision (poisson, fruits, légumes).