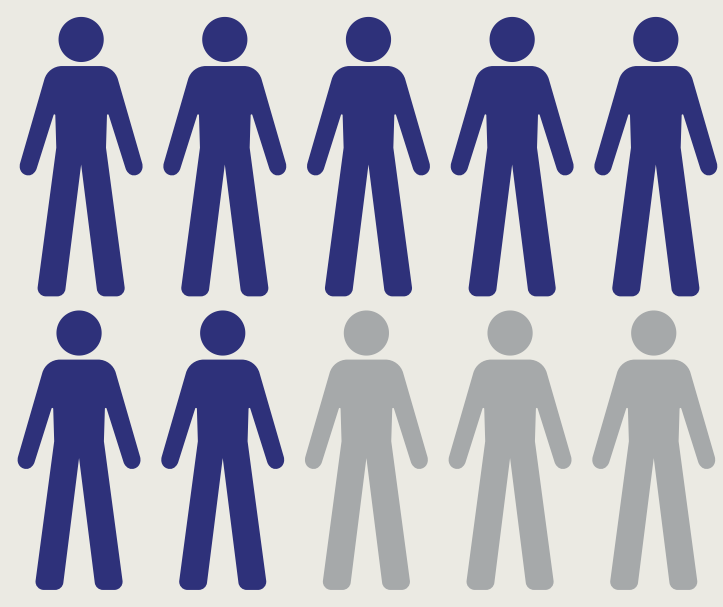
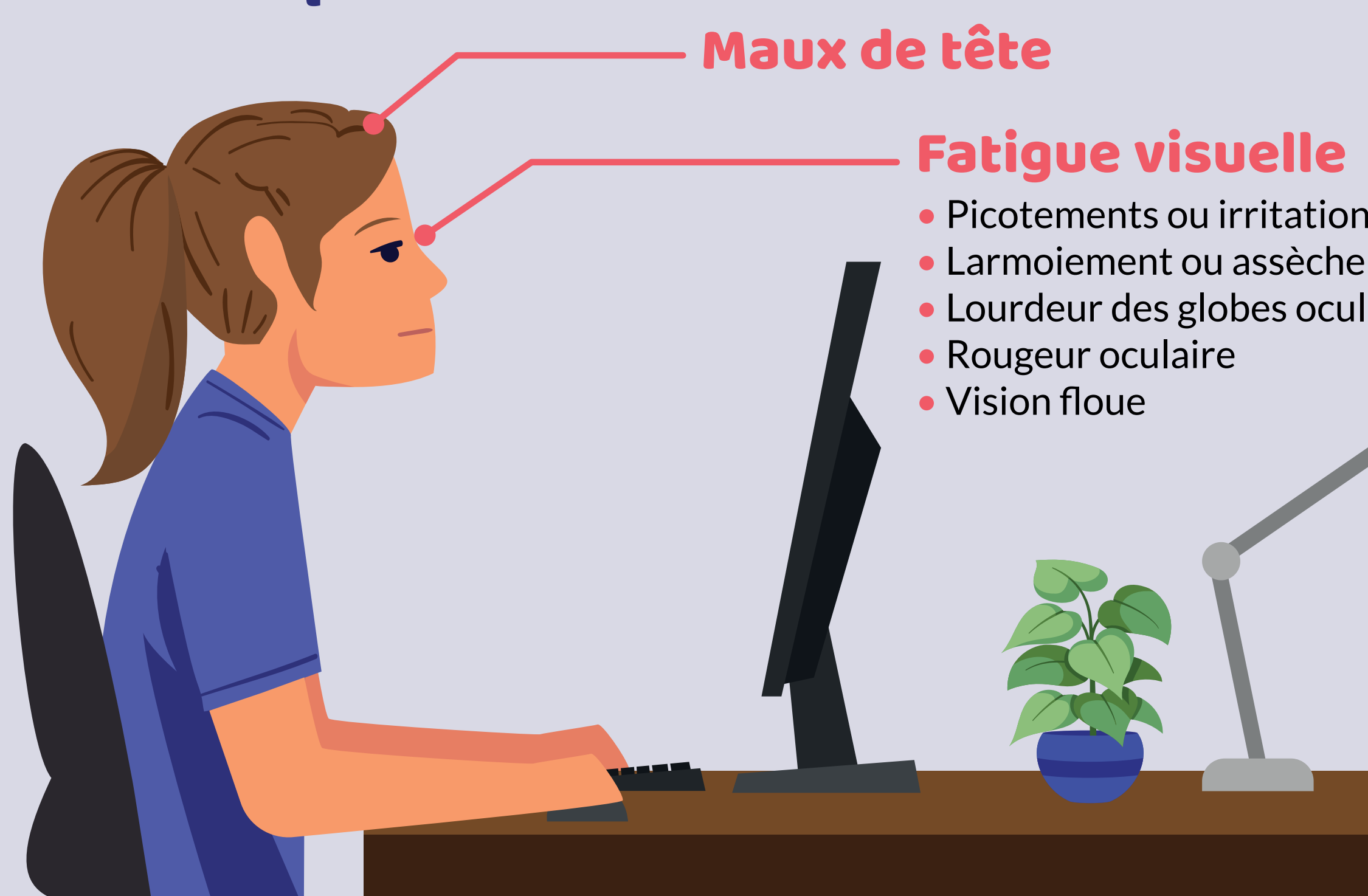


# Travail sur écran et fatigue visuelle



**7 Français sur 10**  
déclarent ressentir une fatigue visuelle  
à la fin de leur journée au bureau.

## Les risques



**Maux de tête**

**Fatigue visuelle**

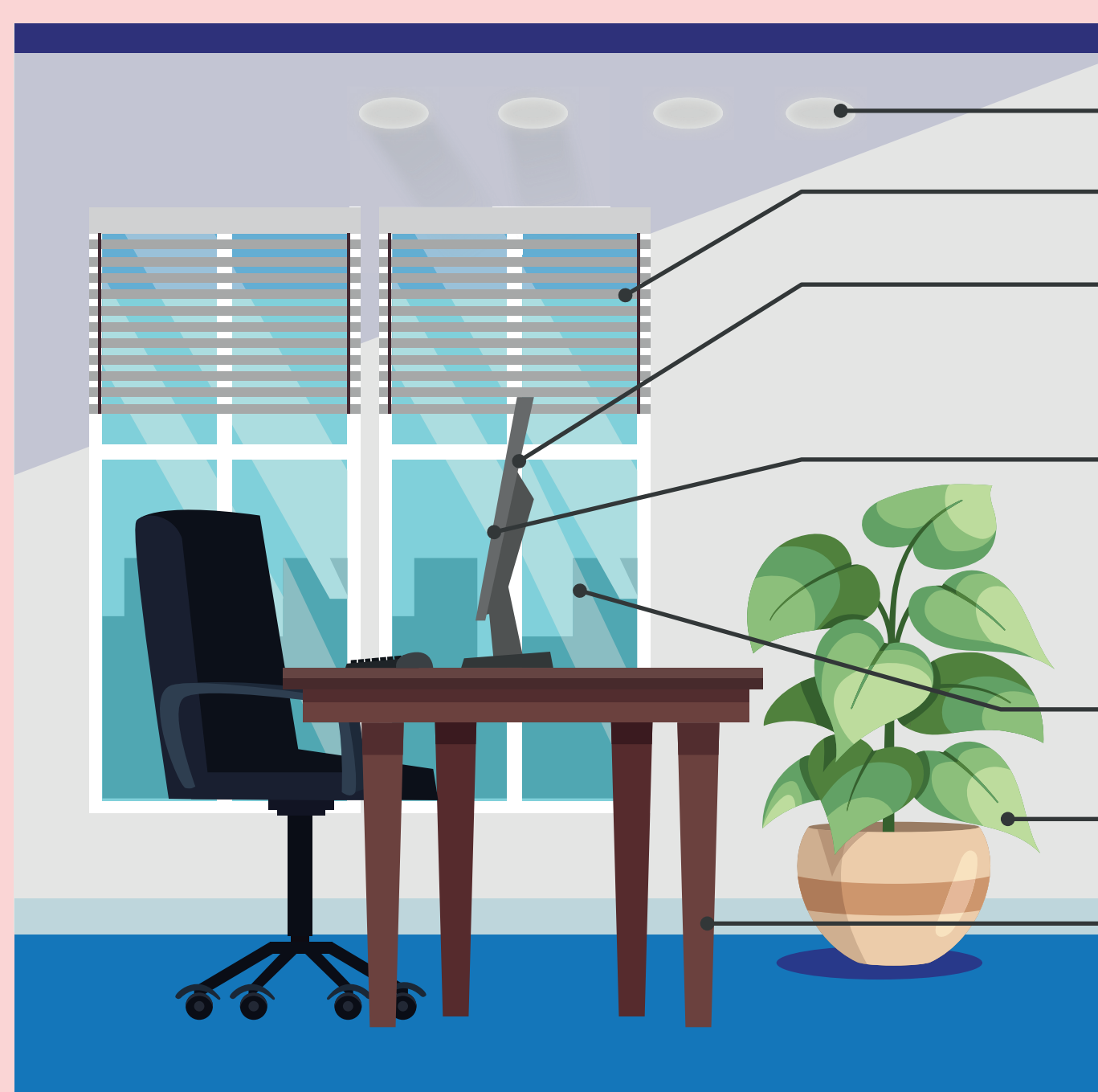
- Picotements ou irritation des yeux
- Larmoiement ou assèchement de l'œil
- Lourdeur des globes oculaires
- Rougeur oculaire
- Vision floue

**En cause...**

- Les efforts répétés et prolongés d'accommodation visuelle
- Le faible clignement des paupières
- La moindre sécrétion de larmes
- Des reflets sur l'écran
- Un éclairage artificiel mal dosé

## Moyens de prévention

### 1 Dans les locaux



**Des éclairages LED « blanc chaud »**

**Des stores**

**Des écrans placés à la perpendiculaire des fenêtres**

**Un éclairage :**

- de 300 à 400 lux pour un écran à fond clair,
- de 200 à 300 lux pour un écran à fond sombre

**Une lumière essentiellement naturelle**

**Des plantes vertes pour humidifier l'air**

**Un poste de travail à l'écart d'un courant d'air sec (climatisation...)**

### 2 Au poste de travail



**Une taille d'écran adaptée à la tâche**



**Un écran à la bonne hauteur :**  
- bord supérieur à hauteur des yeux,  
- ordinateur portable sur rehausseur



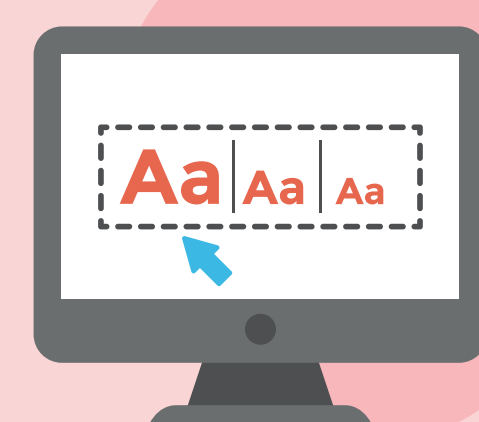
**Un écran orientable pour éviter les reflets**



**Un nettoyage régulier de l'écran**



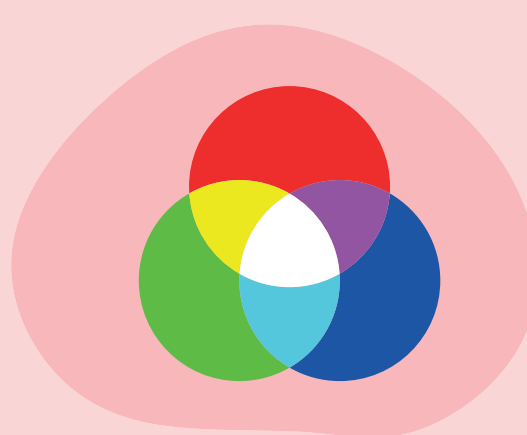
**Une distance œil-écran idéalement de la longueur d'un bras**



**Une taille de caractère suffisante**



**Des textes sur un fond clair**



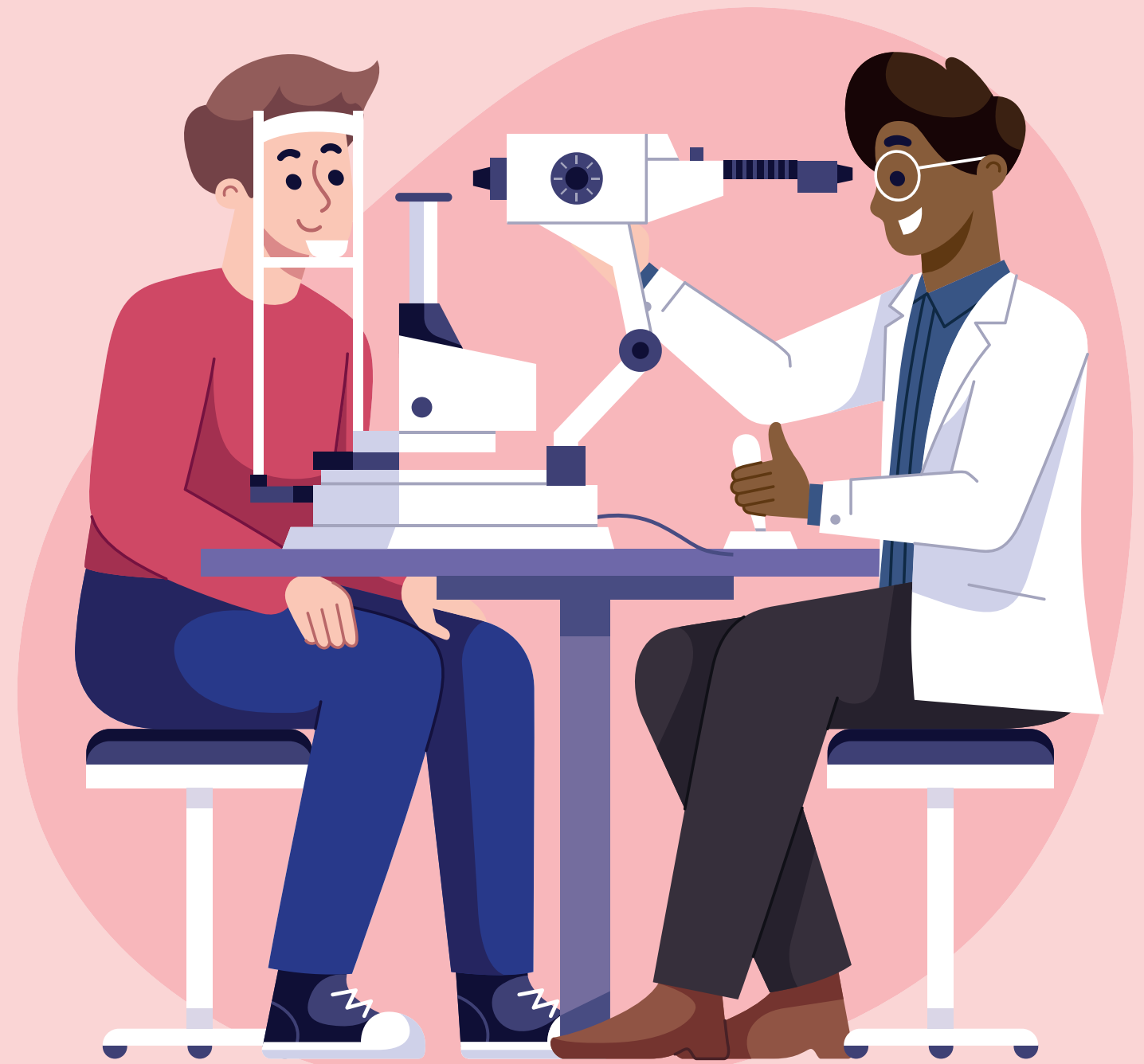
**2 à 3 couleurs maximum à l'écran**



**Une hydratation régulière**

### 3 Dans l'organisation du travail

### 4 En matière de sensibilisation



**Des encouragements au dépistage des troubles visuels**

**Sollicitez l'équipe de votre service de prévention et de santé au travail pour vous accompagner dans votre démarche !**