

Fatigue oculaire numérique : l'impact des écrans



La fatigue oculaire numérique fait partie du syndrome de fatigue visuelle. Elle est liée à l'utilisation continue et abusive des écrans. C'est une situation qui a des conséquences à la fois sur le milieu professionnel et sur la vie quotidienne à la maison. Nous détaillerons dans cet article ses caractéristiques et la problématique qu'elle entraîne.

La fatigue oculaire numérique provient de l'utilisation indiscriminée des écrans. On peut ainsi citer les téléphones portables, les ordinateurs, les télévisions et les tablettes, entre autres. Dans le futur proche, nous pourrions par exemple ajouter les casques de réalité virtuelle.

La fatigue oculaire numérique est due au surplus d'efforts que doit réaliser l'oeil. Plus précisément, la partie la plus affectée est la musculature responsable de l'accommodation

entre la vision de près et celle de loin.

L'utilisation prolongée des écrans oblige les yeux à travailler en mode vision de près, avec une configuration déterminée du système oculaire. Si nous ne séparons pas régulièrement la vue de l'écran pour regarder plus loin, l'effort est supérieur à la normale. C'est à ce moment qu'apparaît la fatigue.

Cette fatigue du système musculaire oculaire rend la focalisation de l'oeil difficile. Dans le cas de la fatigue oculaire numérique, on peut percevoir une diminution de la capacité à focaliser de près. Cela crée ainsi un cercle vicieux qui entraîne la fatigue oculaire avec d'autres symptômes, telle que la démangeaison des yeux.

La fatigue oculaire numérique n'a cessé d'augmenter ces dernières années. On calcule que, parmi les personnes qui passent plus de trois heures par jour face à un écran, on trouve cette condition dans près de 100 % des cas.

Les projections indiquent que plus d'un tiers des moins de 15 ans souffriront de troubles visuels liés à la fatigue oculaire numérique au cours de l'année prochaine. Cela implique aussi le développement de myopie à cause des écrans.

Symptômes de la fatigue oculaire numérique

On compte 4 signes caractéristiques de la fatigue oculaire numérique qui se manifestent souvent ensemble :

- Démangeaisons oculaires : le besoin de se frotter les yeux est évident chez la personne souffrant de cette fatigue. Certaines personnes manifestent une sensation de sable entre les paupières voire la piqûre de petites aiguilles sous les paupières. Les démangeaisons entraînent des frottements. Les frottements peuvent à

- leur tour entraîner des rougeurs et un gonflement
- Oedème palpébral : que ce soit à cause de frottements ou de la fatigue oculaire numérique elle-même, les paupières s'enflamment. Outre l'œdème palpébral, on remarque des yeux rouges et des larmes. On distingue cela des conjonctivites bactériennes en raison de l'absence de pus et de chassie
 - Céphalées : la mauvaise accommodation dont souffrent les yeux dérive en maux de tête. En règle générale, c'est une céphalée localisée derrière les yeux qui a tendance à se calmer lors du repos de la vue, lorsqu'on s'éloigne des écrans ou qu'on cherche un point de focalisation lointain
 - Vue floue : entre le manque d'accommodation de la fatigue, la rougeur des yeux, l'œdème palpébral et les larmes, on perd en netteté. Ce n'est pas la perte de netteté de la myopie ou d'autres pathologies. En revanche, on peut la percevoir comme une vision floue intense lorsqu'on passe de nombreuses heures face à un écran.

Les effets de la lumière bleue

Les écrans de nos appareils électroniques émettent une radiation connue sous le nom de « lumière bleue ». Cette lumière bleue est l'une des principales responsables de la fatigue oculaire numérique. À l'intérieur de l'œil, la rétine s'avère être la structure la plus endommagée par la lumière bleue.

Dans le spectre de la lumière bleue, on trouve principalement la lumière bleu-violet. Cette dernière est émise par les écrans LED avec une longueur d'onde qui abîme les structures oculaires. On a remarqué que la rétine vieillit plus vite lorsqu'elle est exposée à la lumière bleu-violet.

Nous avons par ailleurs la lumière bleu turquoise. Il a été

démonstré que sa longueur d'onde n'est pas aussi nuisible aux structures oculaires. Au contraire, ce serait un spectre qui est bénéfique au maintien des cycles circadiens d'attention et de sommeil.

Pour lutter contre les effets de la lumière bleu-violet, il existe des filtres pour écrans. Le plus utilisé est le filtre jaune qui décompose la lumière bleue. Ce sont les joueurs de jeux vidéo qui ont été les premiers à l'utiliser, surtout ceux qui participaient à des championnats nocturnes de leur spécialité.



Prévention de la fatigue oculaire numérique

Il existe une série de mesures à prendre pour prévenir l'apparition de la fatigue oculaire numérique. On peut notamment citer :

- **Cesser momentanément l'utilisation d'écrans** : plus

particulièrement dans le cadre des emplois nécessitant une grande utilisation des ordinateurs, il est important de se détacher régulièrement de l'écran pour faire d'autres choses

- Ajuster la lumière de l'environnement : les yeux ne devraient pas travailler de manière forcée avec une illumination trop puissante ou trop faible. L'idéal est que l'environnement soit illuminé de manière appropriée pour ne pas avoir à réaliser d'efforts supplémentaires
- Regarder loin : on a proposé la règle appelée « 20-20-20 ». Celle-ci consiste à cesser l'utilisation des écrans toutes les 20 minutes pendant 20 secondes pour regarder quelque chose qui se trouve à environ 20 pieds, soit un peu plus de 6 mètres. Le changement de focalisation repose la vue
- Se masser les yeux avec du froid : on doit le réaliser d'une manière douce dès qu'apparaissent les premiers signes de la fatigue oculaire numérique. L'idéal est d'utiliser un gel froid qui se trouve au congélateur et de l'emballer dans un tissu pour pouvoir l'appuyer sur les paupières fermées
- Réduire l'utilisation non-nécessaire des écrans : c'est peut-être la mesure la plus importante à adopter comme habitude. Il faudrait réduire l'utilisation des écrans dans les moments où cela n'est pas nécessaire. On ne peut pas le faire dans le cadre d'un emploi qui demande l'utilisation d'un ordinateur mais c'est bel et bien possible à la maison, par exemple.

Source: <https://amelioretasante.com/>

Partagé par la Presse Galactique