

Exigences visuelles et fatigue visuelle

Les exigences des tâches sur un TÉV sont:

- ♦ Mauvaise distance de l'écran
- ♦ Fixer les yeux pour des périodes prolongées
- ♦ Éclairage, reflet et scintillement sur l'écran
- ♦ Verres correcteurs mal ajustés
- ♦ Problèmes visuels non corrigés



Symptômes sont les suivants:

- ♦ Douleur, irritation et sécheresse
- ♦ Vision double et difficulté à fixer les yeux
- ♦ Maux de tête

Suggestions pour votre confort visuel

- ♦ Placez votre écran à la distance de votre longueur de bras
- ♦ Placez votre écran au niveau des yeux
- ♦ Placez votre porte-document à côté de l'écran
- ♦ Gardez votre écran libre de reflets et de poussière
- ♦ Portez les verres correcteurs appropriés
- ♦ Faites-vous examiner les yeux régulièrement
- ♦ Clignez des yeux pour bien les humecter

Prenez des pauses visuelles en pratiquant les exercices suivants:

- ♦ Couvrez vos yeux avec les mains pour une minute. Répétez trois fois
- ♦ Fixez les yeux sur des objets à distance. Répétez trois fois
- ♦ Roulez vos yeux en cercles, ensuite du haut en bas. Répétez trois fois