



**ACADÉMIE  
DE LYON**

Liberté  
Égalité  
Fraternité

FLASH INFO Santé

Mars 2024

# Préserver sa vue

Service de  
médecine de  
prévention en  
faveur des  
personnels

## Généralités

Les yeux sont des organes ô combien importants, mais tellement fragiles. Sensibles aux corps étrangers, à la lumière, aux écrans... ils peuvent rapidement s'abîmer de façon irréversible. 3 personnes sur 4 âgées de 20 ans souffrent de troubles oculaires, et ce taux monte jusqu'à 97% pour les plus de 60 ans. Si certaines malformations de l'œil provoquent de façon systématique des problèmes de vue, il existe un certain nombre de bonnes pratiques à suivre pour conserver des yeux en bonne santé, les protéger en toute circonstance et à tout âge.



## Devant les écrans

Aménagement de son poste de travail (ou à la maison) :

- l'écran d'ordinateur doit être installé perpendiculairement aux fenêtres pour éviter les reflets sur l'écran. Il doit par ailleurs être placé à hauteur des yeux et à une distance de 50 centimètres minimum.
- Prévoir un bon éclairage en limitant les reflets
- Réglage de l'écran : il est nécessaire de prendre le temps de régler la luminosité et la taille de la police de vos écrans

Le port lunettes anti-lumière bleue, avec ou sans correction, devant les écrans (télévision, ordinateur, téléphone ...) limite la fatigue visuelle

Faire des pauses régulières lors d'une activité sur écran : dans la mesure du possible, faire une pause de 15 min toutes les deux heures en s'éloignant de l'ordinateur, et reposer ses yeux 20 secondes, toutes les 20 min, en regardant au loin ou en faisant un exercice de yoga des yeux.

Le logiciel F.lux, gratuit, réduit la quantité de lumière bleue émise par l'appareil et permet de moduler la colorimétrie de l'écran, pour en réduire le bleu et augmenter les teintes plus chaudes.

## La protection oculaire

Protection solaire : Il est bien connu qu'il ne faut pas regarder le soleil directement. Au-delà de ces précautions, il convient de se protéger des rayons UV qui sont néfastes pour la vue en portant des lunettes solaires, idéalement marquées « CE » et avec un indice de protection UV adapté au risque (voir tableau), dès le plus jeune âge.

Protection oculaire en cas de bricolage ou travail à risque de projections ou de rayonnement (ponçage, soudure...).

## Une bonne hygiène de vie

Alimentation : alimentation riche en vitamines et antioxydants : la vitamine A (aliments riches en bêta-carotène, reconnaissables à leur couleur orangée : carottes, potiron, patate douce, etc.), permet d'améliorer la vision diurne et nocturne. La vitamine C (fruits et légumes frais) prévient l'oxydation de la cornée et du cristallin.

Lutte contre la sécheresse oculaire :

- S'hydrater tout au long de la journée,
- Utiliser au besoin des larmes artificielles
- Le clignement régulier des yeux permet une bonne répartition du liquide lacrymal sur la cornée. Ne pas cligner suffisamment des yeux entraîne une sécheresse oculaire et une vision floue, voire de la fatigue et des maux de tête.
- Avoir un bon taux d'humidité dans l'air (un air sec provoque des problèmes de sécheresse oculaire). Le taux d'humidité d'un logement doit être d'environ 50%. Veiller à aérer son logement, bureau au quotidien et à ne pas trop le chauffer, surtout en hiver.

Sommeil : le manque de sommeil peut accroître la sécheresse oculaire, la vision floue, un inconfort, la sensibilité à la lumière ...

Ne pas lire dans l'obscurité car cela demande une mise au point permanente des yeux et augmente la fatigue visuelle.

Limitier la consommation de tabac qui favorise la sécheresse oculaire et affaiblit les vaisseaux sanguins qui finissent par abîmer la rétine. En outre, il augmente le risque de cataracte.

## Consultation d'un ophtalmologue

Même en l'absence de troubles de la vision, une consultation régulière, dès le plus jeune âge, tous les 3 à 5 ans est recommandée. En cas de troubles de la vision soudains, une consultation en urgence est indispensable.

Une consultation de dépistage systématique à partir de 50 ans permet de diagnostiquer un début de DMLA.

(<https://www.ameli.fr/rhone/assure/sante/themes/dmla/symptomes-diagnostic>)

Il est, par ailleurs, important de bénéficier d'un **dispositif de correction adapté à sa vue**.

Retrouvez l'ensemble des Flash Infos Santé sur la page de la médecine de prévention  
<https://www.ac-lyon.fr/service-de-medecine-de-prevention-en-faveur-des-personnels-122546>

Marquage "CE" et pictogrammes		
CATÉGORIE	PICTOGRAMMES DES FABRICANTS FRANÇAIS	INDICATIONS D'UTILISATION
0		Lunettes solaires Confort, esthétique
1		Lunettes solaires Luminosité solaire atténuée
2		Lunettes solaires Luminosité solaire moyenne
3		Lunettes solaires Forte luminosité solaire
4		Lunettes solaires Luminosité solaire exceptionnelle Non adaptées pour la conduite automobile et les usagers de la route

PROTECTION UV ADAPTEE

