

OBJECTIF

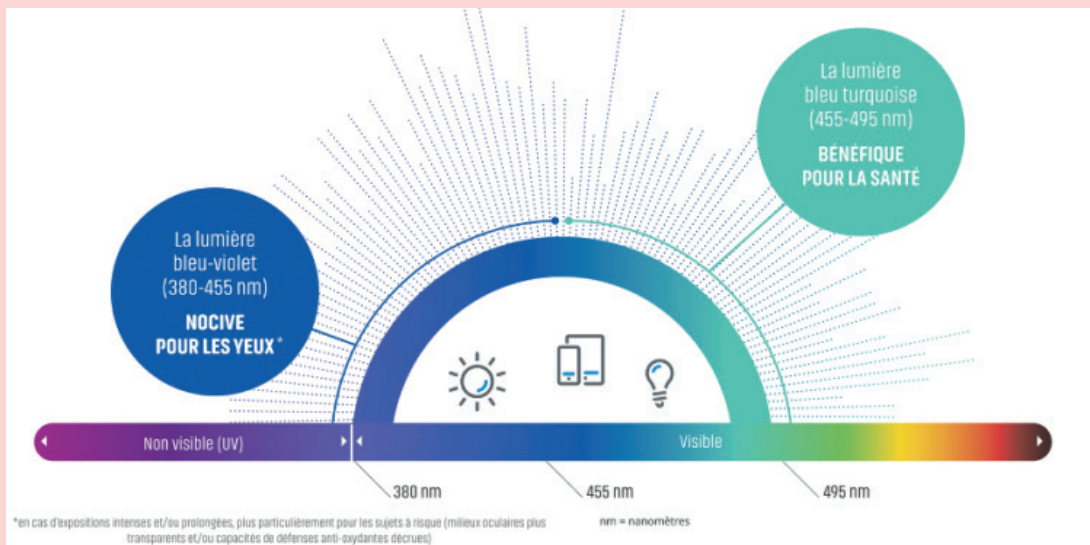
- Appliquer les règles à suivre permettant de réduire la fatigue de l'œil.

PRECIS DE COURS

La fatigue oculaire concerne tout le monde, même les gens qui ont une parfaite vision. C'est le temps passé devant les écrans qui constitue le principal facteur de risque. Étant donné la place du numérique dans nos vies modernes, il est difficile d'y échapper.

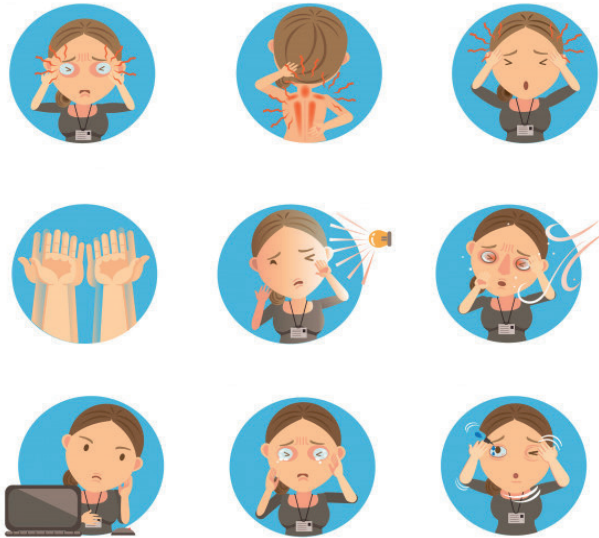
La lumière bleue en provenance des écrans est nocive pour le sommeil. Mais elle l'est également pour les yeux au point de favoriser la cécité.

L'exposition à la lumière bleue provoque une réaction nocive dans la rétine.



Activité 1

Le dessin ci-après nous montre les symptômes de la fatigue oculaire.



https://image.freepik.com/vecteurs-libre/fatigue-oculaire-infographie-graphique-graphique-donnees-informations-etapes_99715-116.jpg

Identifiez-les.

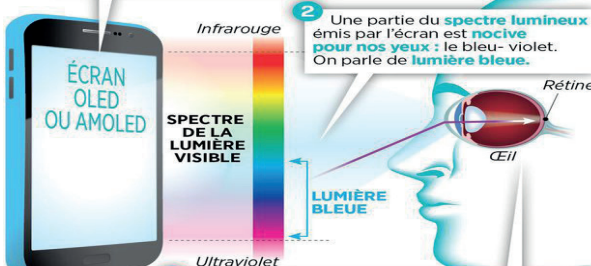
Activité 2

Les longues heures passées sur des écrans (Smartphone, télé, ordinateur...) fatiguent les yeux. Avec l'usage massif du portable, les problèmes liés à la vue vont se multiplier.

Lumière bleue : des risques de dommages irréversibles

Le Parisien

1 Les écrans de nos appareils diffusent tous de la lumière, mais à des intensités différentes. La technologie Oled ou Amoled qui équipe nos smartphones, tablettes et les télévisions dernière génération dispense ainsi un éclairage particulièrement puissant.



2 Une partie du spectre lumineux émis par l'écran est nocive pour nos yeux : le bleu-violet. On parle de lumière bleue.

3 Lorsqu'elle atteint l'œil, la lumière bleue génère des molécules toxiques dans la rétine. En cas d'exposition prolongée, celles-ci tuent les cellules photoréceptrices qui composent la rétine et l'endommagent de manière irréversible.



A court terme, la lumière bleue crée une gêne (yeux qui piquent ou qui larmoient) et des perturbations de la vision. A long terme, elle peut entraîner l'apparition de taches noires et une perte progressive de la vision.

LP/INFGRAPIHIE.

<https://www.leparisien.fr>

En analysant le document :

1. Identifiez les symptômes de la fatigue de l'œil après une utilisation prolongée des écrans.

2. Expliquez le risque de la fatigue de l'œil avec l'utilisation des écrans.

Activité 3

Voici des conseils pour améliorer votre confort visuel face aux écrans.

Les yeux ont tendance à plus se fatiguer en vision de près qu'en vision de loin. C'est pourquoi, il est recommandé de maintenir une certaine **distance entre un écran et vos yeux** : entre 50 et 60 cm (il s'agit environ d'une longueur de bras). Par contre, ce n'est pas parce l'écran est à une distance plus lointaine qu'il faut oublier de **régler le contraste, la brillance et la taille des textes** afin que ces derniers soient bien lisibles. De plus, vos yeux doivent se situer idéalement un peu au-dessus du milieu de votre écran.

Lorsque vous regarder votre écran trop longtemps, vos yeux se fatiguent. Vous pouvez reposer vos yeux en faisant de **petites pauses régulières** en regardant autre chose que votre écran (par exemple un objet à plusieurs mètres de vous).

La **luminosité** interfère également entre l'écran et votre vision. En effet, il est préférable d'éviter toute lumière directe dans les yeux (lampe, lumière extérieure, ...). Il est conseillé de placer les écrans perpendiculairement aux fenêtres et autres sources de lumières. De plus, lorsque la lumière reflète sur votre écran, vos yeux ont du mal à comprendre ce qui est sur votre écran. Pour résoudre ce problème, vous pouvez utiliser un **film antireflet** sur votre écran de smartphone ou de tablette tactile. Transparents, ces films de protection ne vous gêneront pas lors de l'utilisation de votre tablette ou smartphone.

<https://www.yonis-shop.com/blog/conseils-pour-ameliorer-votre-confort-visuel-face-aux-ecrans-n434>

Elaborez une affiche avec des illustrations si possibles pour prévenir la fatigue de l'œil face aux écrans.