

L'utilisation des écrans et la règle du 20-20-20

CANADIAN COUNCIL
OF THE BLIND



LE CONSEIL CANADIEN
DES AVEUGLES

Regarder à un écran pendant des heures est devenu inévitable dans le monde d'aujourd'hui, peu importe si c'est pour le travail ou comme passe-temps.

Qu'il s'agisse de votre téléphone, de votre ordinateur, de votre téléviseur ou d'une tablette dans un kiosque ou à la caisse, passer du temps devant un écran fait partie de la vie. Cependant, l'utilisation prolongée d'un écran peut causer des problèmes tels qu'avoir des yeux fatigués, ce qui est reconnu comme étant le syndrome de vision informatique (SVI), qui vient avec plusieurs symptômes déplaisants.

Une étude du Journal népalais d'ophtalmologie met en lumière ce problème, révélant que 90% des 795 étudiants avaient des symptômes de SVC après avoir utilisé l'ordinateur sans arrêt pendant deux heures. Même si regarder à un écran ne va pas endommager vos yeux, ça peut causer des symptômes désagréables comme avoir: les yeux douloureux, la fatigue, les yeux qui brûlent, les yeux qui piquent, les yeux secs, une vision floue, des maux de tête et des douleurs aux cous ou aux épaules.

Pour soulager la fatigue des yeux, vous pouvez suivre la règle 20-20-20: Prenez une pause de 20 secondes à chaque 20 minutes pour vous concentrer sur quelque chose qui est à une distance de 20 pieds de votre écran. Cela aide vos yeux, et durant votre pause, boire de l'eau ou du thé vert peut être très rafraîchissant. Le thé vert contient un antioxydant appelé catéchines, qui favorise la production de larmes pour une bonne lubrification des yeux.

Voici des conseils additionnels pour éviter la fatigue des yeux lorsque vous utilisez un écran:

1. Asseyez-vous à au moins 25 pouces ou à une longueur de bras de l'écran de l'ordinateur.
2. Clignez fréquemment des yeux pour produire plus de larmes et garder vos yeux lubrifiés.
3. Ajuster la luminosité de l'écran à un niveau confortable pour vos yeux.
4. Gardez votre écran propre pour éviter de fatiguer davantage vos yeux.

En adoptant ces pratiques, vous pouvez réduire le malaise causé par l'utilisation prolongée d'un écran et protéger votre santé visuelle.

