



Santé

"Pour les yeux, un tigre à dents de sabre à l'horizon de temps à autre serait une bonne chose"

L'être humain est conçu pour les tâches d'il y a environ 400 000 ans. Et pourtant, il s'adapte toujours à l'environnement dans lequel il évolue. Cette capacité assure notre survie, mais elle peut aussi avoir des effets indésirables. Nous avons interviewé Markus Hofmann du sehzentrum (centre vision) à Zurich et demandé ce que nous pouvions faire pour le bien-être de nos yeux fortement sollicités par le travail sur écran.

Monsieur Hofmann, les spécialistes de la vue constatent une nette augmentation de la myopie chez les jeunes. Que peut-on faire pour y remédier ?

Cette augmentation s'explique, entre autres, par le fait que – lorsque nous travaillons ou apprenons – nos yeux se focalisent quasi en permanence sur des objets à courte distance. Autrefois, nous avions l'habitude de scruter l'horizon pour repérer d'éventuels dangers à temps et nous avions seulement besoin de la vision rapprochée pour aiguiser nos pointes de lance.

Aujourd'hui, nous travaillons longtemps devant l'ordinateur et pendant les pauses, nous consultons notre smartphone. C'est extrêmement fatigant pour les yeux. Du coup, l'œil s'adapte et se «déforme» pour que nous puissions voir les choses de près plus facilement. Cela se fait au détriment de la vision de loin et augmente considérablement le risque de myopie. Notre conseil : s'accorder régulièrement des pauses pour reposer les yeux en regardant au loin et faire des exercices de relaxation pour les yeux.

A propos de la posture : vous dites que de plus en plus de personnes développent une corne osseuse à l'arrière du crâne ?

C'est juste. Le corps humain est un système holistique. Nous ne regardons donc l'œil pas de manière isolée. Nous recommandons d'installer l'écran le plus loin possible et de le positionner 10 centimètres au-dessous de la ligne des yeux pour chaque mètre de distance. Ainsi, nous pouvons nous asseoir bien droit. Une posture affaissée a une influence sur la position de la tête et augmente le risque de déformations au niveau du crâne.

Autre point important : la lumière naturelle

Toutes ces heures de travail à courte distance, en général avec trop de lumière artificielle, modifient les processus chimiques dans la rétine. Le résultat : un risque accru de troubles de la vision. La solution : sortir dans la nature ! Nos enfants ont besoin de deux heures de lumière naturelle par jour.

Et la lumière bleue de l'écran ?

Dans la nature, ce genre de lumière est émise avant la tombée de la nuit. Vous connaissez l'expression de l'heure bleue ? Magnifique ! Là aussi, nous fonctionnons encore comme l'homme de Néanderthal: la lumière bleue nous signale qu'il est temps d'aller dormir et ordonne à notre organisme de produire de la mélatonine, une hormone régulatrice du sommeil. La lumière de l'écran fait la même chose – mais au mauvais



Voici quelques conseils pour la santé des yeux et le bien-être en général: Contrôlez régulièrement vos yeux et ceux de vos enfants. De nombreuses difficultés de lecture et d'orthographe sont liées au développement de l'œil. Des exercices pour améliorer la vision peuvent faire des merveilles.

Travail à courte distance

- Faire des pauses régulièrement et regarder au loin
- De préférence dans la nature, le vert a un effet apaisant
- Plus l'écran est loin des yeux, mieux c'est
- Un bon éclairage sur le lieu de travail et sortir dans la nature le plus souvent possible

Posture

- Aménagement ergonomique du poste de travail
- Placer l'écran 10 centimètres au-dessous de la ligne des yeux pour chaque mètre de distance
- Éviter la lumière dans le dos, placer l'écran à un angle de 90° par rapport à la fenêtre

Lumière bleue

- Filtres de blocage dans l'appareil ou dans les lunettes
- Ne pas utiliser le smartphone 1 heure avant d'aller au lit
- Contrôles réguliers des yeux

Yeux secs

- Cligner des yeux plusieurs fois de suite
- Prendre soin du bord de la paupière
- Analyse du film lacrymal
- ev. substituer avec des larmes artificielles

moment. Cela perturbe le rythme du sommeil. On soupçonne d'ailleurs que la lumière bleue endommage la macula. C'est pourquoi, il existe des filtres, parfois déjà intégrés à l'appareil, et des lunettes équipées de filtres.

Merci, Monsieur Hofmann, pour ces informations intéressantes.

Autres liens

[La santé des yeux \(en allemand\)](#)

[Exercices oculaires et de vision \(en allemand\)](#)

[Exercices pour les yeux powered by HP \(Suisse\)](#)