

# Mes yeux "fatiguent" : j'en prends soin

**Le site du Docteur Didier DEBAIRE**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/didier-debaire](http://www.docvadis.fr/didier-debaire)



Validé par  
le Comité Scientifique Ophtalmologie

**De nombreuses situations sont considérées comme des sources de fatigue visuelle. Ce n'est pas toujours le cas.**

## **Qu'est-ce qui provoque une fatigue visuelle ?**

La fatigue visuelle est liée au travail de mise au point que doit faire l'œil pour que l'image projetée sur la rétine soit nette, quelle que soit la distance où se trouve l'objet regardé. Elle se traduit donc par une vision qui devient floue lorsque vous sollicitez trop longtemps votre vision de près.

Plus l'objet est proche, plus l'effort d'accommodation est grand. En forçant l'accommodation, une fatigue visuelle apparaît. De plus, comme la capacité d'accommodation diminue avec l'âge, ce problème devient plus fréquent vers 40 ans.

## **Fixer un écran peut-il provoquer une fatigue visuelle ?**

Oui, utiliser un ordinateur ou regarder la télévision durant une longue période peut effectivement fatiguer les yeux.

Mais ni l'un ni l'autre ne peuvent provoquer un trouble visuel (myopie,

astigmatisme...).

## **La sécheresse lacrymale est-elle une cause de fatigue visuelle ?**

Oui, la fatigue visuelle peut être liée à un défaut de la sécrétion lacrymale. Vos yeux piquent, ils sont rouges et irrités, une sensation d'œil sec peut apparaître. Le travail sur écran ou encore la lecture diminuent la fréquence de clignement des yeux, entraînant donc une sécheresse de l'œil.

De la même façon, la sécheresse de l'air, la climatisation, les ventilateurs, le tabac favorisent la sécheresse oculaire et donc la fatigue visuelle.

Enfin, le soleil peut aussi dessécher la cornée et entraîner ces phénomènes de fatigue.

De nombreuses situations sont source de fatigue visuelle



## **Des lunettes mal adaptées peuvent-elles être à l'origine d'une fatigue visuelle ?**

Oui, des lunettes mal adaptées et, donc, un trouble de la vue non ou mal corrigé entraînent une fatigue visuelle.

Il est essentiel de vérifier votre vue, afin d'adapter la correction de vos lunettes

ou de vos lentilles.

## **Comment peut-on traiter cette fatigue visuelle ?**

Votre correction de lunettes doit être adaptée si cela est nécessaire. Des séances d'orthoptie peuvent aussi corriger facilement cette fatigue en rééduquant les yeux.

Il est important de faire des pauses dans la journée, en fermant les yeux quelques minutes toutes les heures.

Vous pouvez également instiller des gouttes de larmes artificielles en cas de sécheresse lacrymale.

Si vous travaillez sur ordinateur, veillez à ce que l'écran ne soit pas éclairé par la lumière du jour. Choisissez en conséquence son emplacement par rapport aux fenêtres.

Après le mal de dos, la fatigue visuelle est le nouveau mal du siècle lié à l'évolution de nos habitudes de vie (ordinateur, télévision...). Elle peut être facilement soulagée par les soins que vous devez apporter à vos yeux.