



SÉCHERESSE OCULAIRE ET ÉCRAN

L'utilisation prolongée des écrans a un impact significatif sur notre santé visuelle. Une exposition de plus de 8 heures sur les écrans est associée à un quasi doublement du risque de **sécheresse oculaire**.

Depuis le premier confinement en 2020, une étude CoviPrev de Santé Publique a révélé que **59%** des Français ont reconnu avoir augmenté leur temps passé devant les écrans pendant leur temps libre, et **23%** y consacraient **7 heures ou plus par jour**. Cette augmentation du temps d'écran a des conséquences importantes sur la santé oculaire.



Démangeaisons



Sensation de brûlure



Sensation de grain de sable



Yeux irrités



Yeux larmoyants



Yeux rouges



Yeux secs

Plusieurs études ont établi un lien entre le temps passé sur écran et la sécheresse oculaire. L'utilisation intensive des ordinateurs, notamment dans le cadre d'un travail sur écran, ainsi que l'utilisation prolongée des smartphones, ont été associées à une réduction de **30 à 50%** de la fréquence et de l'amplitude des clignements des paupières, ce qui est essentiel pour la santé de notre surface oculaire.

Des enquêtes ont montré que **32%** des travailleurs ressentent une sensation d'œil sec et que **31%** éprouvent un inconfort oculaire. Le risque de sécheresse oculaire augmente de **68%** lorsque le temps d'écran dépasse **4 heures par jour** et est multiplié par 4 en cas de port de lentilles de contact.

CAUSES

TRAVAIL SUR ÉCRAN : UN FACTEUR DE RISQUE DE SÉCHERESSE OCULAIRE

Le risque de **sécheresse oculaire** est au moins doublé chez les personnes exposées de manière intensive aux écrans.⁴ Tous les types d'écrans, qu'il s'agisse de la télévision, de l'ordinateur ou du smartphone, peuvent entraîner un syndrome d'œil sec en réduisant la fréquence et l'amplitude du clignement, ainsi qu'en provoquant une évaporation accrue des larmes.

La réduction de la fréquence de clignement est particulièrement prononcée lors de tâches demandant une grande attention visuelle, telles que les jeux vidéo, des tâches complexes, une petite taille de police de caractères, des contrastes insuffisants ou une faible qualité d'image. En plus de ces effets, la visualisation d'écrans peut altérer **quantitativement** et **qualitativement** les larmes, perturber le fonctionnement des **glandes de Meibomius** (responsables de la synthèse de la couche lipidique du film lacrymal pour prévenir l'évaporation des larmes), et instabiliser le film lacrymal, ce qui peut entraîner des larmoiements excessifs ou un risque accru d'inflammation.



LES IMPACTS INDIRECTS DES ÉCRANS SUR NOS YEUX

D'autres paramètres associés à l'utilisation des écrans peuvent également avoir un impact sur nos yeux et notre corps :

- **Perturbation du Sommeil** : Les écrans réduisent la durée et la qualité du sommeil, favorisant ainsi la sécheresse oculaire.
- **Environnement de Travail Lumineux** : Un environnement de travail ou une pièce trop lumineuse peut fatiguer les yeux face aux écrans. La température ambiante, le taux d'humidité, la présence de particules fines ou de produits chimiques irritants dans l'atmosphère peuvent également avoir un impact sur vos yeux.
- **Angle de Vision** : La fatigue visuelle est influencée par l'angle de vision face à l'écran : plus cet angle est important, plus il peut causer de la fatigue visuelle. Une distance inappropriée entre les yeux et l'écran peut également causer de l'inconfort. La position optimale est une distance de 60 à 100 cm avec un angle de vision orienté vers le bas.

SYMPTOMS

Les écrans influent de façon importante le risque de syndrome de la vision artificielle aussi appelé **Computer Vision Syndrome (CVS)** et le syndrome de l'œil sec. Les symptômes sont identiques à ceux des yeux secs c'est-à-dire des yeux rouges, des yeux qui piquent ou irrités, des yeux qui brûlent, des yeux fatigués, des yeux qui pleurent, une vision floue, des démangeaisons, etc.

DÉCOUVREZ LA PATHOLOGIE DES YEUX SECS

DIAGNOSTIC

EN SAVOIR PLUS SUR LE DIAGNOSTIC D'UN PROBLÈME DE SÉCHERESSE OCULAIRE OU SYNDROME « D'ŒIL SEC »

TREATMENT

BONNES PRATIQUES FACE AUX ÉCRANS

Utilisateurs réguliers d'écrans, voici quelques conseils pour vous prémunir de la sécheresse oculaire.

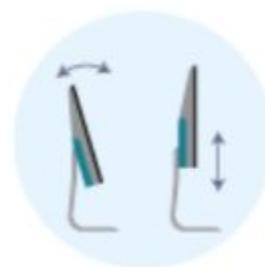
La durée quotidienne passée devant un écran ainsi que le nombre d'années d'exposition sont des facteurs déterminants dans le risque de développer une sécheresse oculaire. Il est donc essentiel de prendre des mesures pour protéger nos yeux. Pour réduire le risque d'œil sec, consultez nos bonnes pratiques lorsque vous utilisez des écrans. Pour en savoir plus sur le diagnostic d'un problème de sécheresse oculaire ou syndrome « d'œil sec », [cliquez ici](#).

CONSEILS POUR TRAVAILLER SUR ECRAN :

L'une des premières choses à savoir et à retenir est la règle des **20/20/20**. Elle permet de diminuer la fatigue oculaire et se résume par:



D'AUTRES ASTUCES POUR BIEN (TELE)TRAVAILLER :



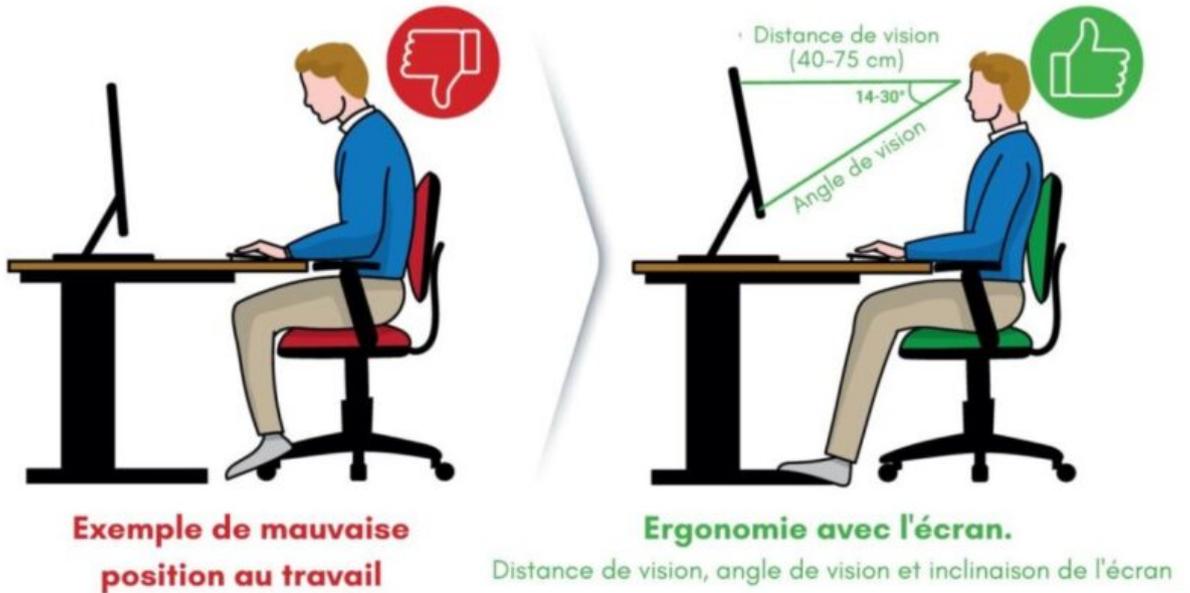
L'écran doit pouvoir
s'incliner et s'ajuster



Distance
recomm
angle d

- **LA POSITION DE L'ECRAN**

Un conseil simple à mettre en place :



- **YOGA OCULAIRE ⁷ : REPOSEZ VOS YEUX ET FAITES LEUR FAIRE UN PEU DE SPORT**

Le yoga oculaire pour reposer vos yeux ! Tout en restant assis bien droit et sans bouger la tête, regarder au loin ; d'abord à droite puis à gauche. Répéter ce mouvement une vingtaine de fois. Refaire l'exercice mais cette fois, de haut en bas.



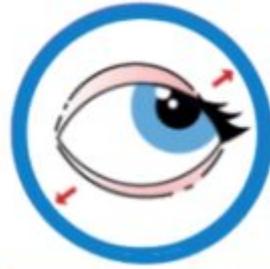
PALMER

Frottez vos paumes et placez-les sur vos yeux, vous apportera du confort



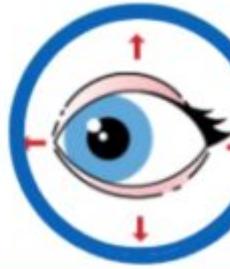
TOURNER VOS YEUX

Bougez vos yeux en formant un cercle



FORMER UN 8

Formez le chiffre 8 permettra de renforcer votre muscle oculaire et améliorer sa flexibilité



ETIRER VOS YEUX

Comptez jusqu'à 2 secondes à chaque coin en diagonale

IL EXISTE D'AUTRES EXERCICES :

- Appuyer les coudes sur le bureau et poser les mains sur les yeux. Tout en gardant les yeux fermés, respirer tranquillement pendant deux minutes.
- Fixer son index en l'approchant le plus près possible du nez (en essayant de garder sa netteté le plus longtemps possible). Sans jamais cesser de fixer l'index, l'éloigner lentement le plus loin possible (longueur de bras). Répéter ce mouvement plusieurs fois.



LE GESTE LARMECRAN®

Ces conseils simples ne sont parfois pas suffisants pour soulager vos symptômes et votre sensation d'œil sec. L'utilisation de **larmes artificielles** ou « gouttes oculaires » peut aider à faire diminuer la fatigue oculaire et le risque de sécheresse oculaire associé.

UTILISEZ DES LARMES ARTIFICIELLES

La fréquence de clignement des yeux diminue devant un écran. Les gouttes oculaires lubrifiantes (collyres) permettent aux yeux de rester bien lubrifiés et soulagent les symptômes de fatigue oculaire. L'utilisation de larmes artificielles sans conservateur est fortement recommandée car elles peuvent augmenter les symptômes de **sécheresse oculaire** (démangeaison, yeux qui brûlent, yeux rouges, yeux qui piquent, yeux qui pleurent, etc.)

Théa Pharma France met à votre disposition un dispositif médical pour soulager les symptômes.

DÉCOUVREZ NOTRE PRODUIT LARMECRAN®