

JOUE PAS AVEC TES YEUX!



Regarder de façon prolongée à moins de 3 mètres n'est pas naturel pour l'œil. Pour éviter qu'il ne se fatigue ou que se développe une « myopie d'effort », l'AsnaV apporte quelques conseils afin que chacun puisse jouer tout en préservant sa vue.

1

Bien S'INSTALLER Face à son écran

- ▶ La distance idéale est **1,5 fois la diagonale de l'écran** soit, pour une télévision standard de 82 cm, 1,30 m environ.
- ▶ L'œil doit être **à hauteur du milieu de l'écran**.
- ▶ **Ne pas s'asseoir par terre.**



2

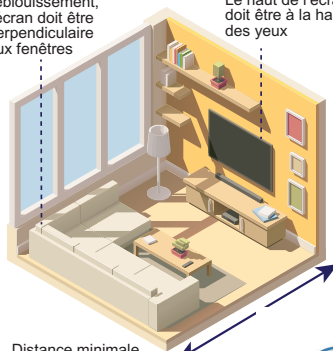
UTILISER La Bonne LUMIÈRE

- ▶ **Ne jamais jouer dans le noir.**
- ▶ La lumière artificielle doit être à même niveau de luminosité que celle émise par l'écran et **placée à moins de 3 mètres**.
- ▶ La lumière naturelle des fenêtres doit provenir de façon **perpendiculaire à l'écran**.



Pour éviter l'éblouissement, l'écran doit être perpendiculaire aux fenêtres

Le haut de l'écran doit être à la hauteur des yeux



Distance minimale à respecter 1,5 fois la diagonale de l'écran



FAIRE DES PAUSES RÉGULIÈRES

3



- ▶ Une pause signifie s'éloigner de son écran, changer d'activité, **porter son regard au plus loin**, sortir dehors, si possible.
- ▶ Le temps de pause dépend surtout de l'âge du joueur. Avant 12 ans, il faut surtout **parler de limiter le temps de jeu**, voire de le déconseiller avant 3 ans.
- ▶ Pour calculer le temps de pause nécessaire au repos de ses yeux, c'est simple : **environ 10 % du temps de jeu** doivent être consacrés à la pause. Et plus on joue longtemps, plus celle-ci doit se prolonger.
- ▶ S'arrêter d'utiliser tout écran **1 heure au moins** avant l'heure du coucher pour ne pas compromettre l'endormissement.
- ▶ **C'est une pause visuelle** : il ne s'agit donc pas de quitter son écran pour passer sur un autre !



4

PORTER SES LUNETTES

- ▶ Qu'elles soient prescrites pour corriger un trouble de la vue (hypermétropie, myopie, astigmatisme) ou pour « reposer ses yeux » **les lunettes doivent être portées en permanence**, surtout face aux écrans.
- ▶ **Ne jamais attendre de ressentir un trouble** (picotement, larmoiement, maux de tête...) pour mettre ses lunettes.

