

# VISUPROTECT

## Guide Complet de Protection pour le Travail sur Écran

Édition 2025 – Votre santé visuelle, notre priorité

### Tableau Comparatif Détailé

#### Comparaison des Solutions de Protection

SOLUTION	FILTRAGE LUMIÈRE BLEUE	PRIX	AVANTAGES	LIMITES
Lunettes Premium	85-95%	100-200€	Protection maximale, confort optimal, garantie longue durée	Prix élevé
Lunettes Milieu Gamme	60-75%	60-95€	Bon rapport qualité/prix, efficacité prouvée	Qualité
Lunettes Économiques	30-50%	29-49€	Prix accessible, mieux que rien	Protection
Filtres d'Écran	20-50%	15-40€	Installation simple, économique	Réduit
Mode Nuit Logiciel	10-30%	Gratuit	Aucun coût, facile à activer	Modifie



#### Comparatif par Profession

PROFESSION	SOLUTION RECOMMANDÉE	FILTRAGE IDÉAL	BUDGET	CARACTÉRISTIQUES SPÉCIALES
Développeur / IT	Lunettes Premium	85-90%	120-180€	Large champ vision, ultra-léger
Designer Graphique	Lunettes Spécialisées	30-40%	150-250€	Fidélité colorimétrique, anti-reflet
Comptable / Admin	Lunettes Milieu Gamme	50-60%	70-110€	Zone lecture/écran élargie
Manager / RH	Lunettes Confort	40-60%	60-100€	Design professionnel, polyvalent
Télétravailleur	Lunettes Modulables	60-70%	80-130€	Confort longue durée

**Évaluez votre risque et obtenez vos recommandations****Heures quotidiennes sur écran :****Sélectionnez...****Type d'activité :****Sélectionnez...****Votre âge :****Sélectionnez...****Symptômes actuels :****Sélectionnez...****Calculer mes  
Recommandations****Interprétation de votre Score de Risque****SCORE    NIVEAU DE RISQUE    ACTION RECOMMANDÉE**

0-3	Faible	Prévention suffisante avec logiciels + pauses régulières
4-6	Modéré	Lunettes anti-lumière bleue recommandées (50-60% filtrage)
7-9	Élevé	Lunettes premium nécessaires (70-85% filtrage) + ergonomie
10+	Très élevé	Protection maximale urgente + consultation ophtalmologique

# ✓ Check-List Ergonomique Complète

---

## Installation du Poste de Travail

- Écran à 50-70cm de distance (longueur d'un bras tendu)**
- Tiers supérieur de l'écran au niveau des yeux**
- Angle de vision légèrement descendant (10-20°)**
- Écran perpendiculaire aux fenêtres (éviter reflets)**
- Inclinaison écran : 10-20° vers l'arrière**
- Luminosité écran adaptée à l'environnement (300-500 lux)**
- Police de caractères : minimum 12pt pour le confort**

## Éclairage et Environnement

- Éclairage indirect 300-500 lux (pas de source directe dans les yeux)**
- Température de couleur 3000-4000K (blanc neutre)**
- Aucun reflet visible sur l'écran**
- Stores ou rideaux pour contrôler lumière naturelle**
- Lampe de bureau LED réglable (température et intensité)**
- Absence de sources lumineuses derrière l'écran**

## Protection Oculaire

- Lunettes anti-lumière bleue adaptées à votre usage**
- Filtre d'écran si environnement très lumineux**
- Mode nuit activé après 18h (logiciel)**
- Traitements anti-reflet sur toutes les lunettes**
- Humidificateur maintenant 40-60% d'humidité**

## Pauses et Exercices

- Règle 20-20-20 : toutes les 20 min, regarder à 6m pendant 20 sec
- Pause de 5 min toutes les heures (se lever, marcher)
- Clignements volontaires : 10 fois par heure
- Exercices de rotation oculaire (matin et après-midi)
- Palming 1 minute lors des pauses
- Pause déjeuner : 45-60 min avec exposition lumière naturelle

## Hygiène Visuelle

- Nettoyage quotidien des lunettes (microfibre + spray adapté)
- Larmes artificielles si sécheresse (3-4x/jour si besoin)
- Alimentation riche en oméga-3, lutéine, vitamines A et C
- Hydratation suffisante (1,5-2L eau/jour)
- Éviter frottement excessif des yeux
- Retirer lunettes de contact après 8h maximum

## Suivi Médical

- Examen ophthalmologique annuel si +40 ans
- Examen tous les 2 ans si -40 ans
- Consultation immédiate si symptômes persistants
- Prescription spécifique « travail sur écran »
- Test de vision des couleurs (professions créatives)
- Contrôle pression oculaire après 45 ans

## 💡 Astuce #1 : Optimisation Progressive

Ne changez pas tout d'un coup ! Commencez par les lunettes anti-lumière bleue pendant 2 semaines, puis ajoutez progressivement les autres éléments ergonomiques. Votre adaptation sera plus facile et les bénéfices plus durables.

## 💡 Astuce #2 : Méthode de Test Efficace

Prenez en photo votre poste de travail actuel. Après avoir appliqué nos recommandations, comparez ! Vous visualiserez immédiatement les améliorations et resterez motivé pour maintenir les bonnes pratiques.

## 💡 Astuce #3 : Budget Optimisé

Utilisez le remboursement employeur (100-150€) + votre mutuelle (100-300€) = équipement premium sans débourser ! Vérifiez vos droits dès aujourd'hui, c'est une obligation légale souvent méconnue.

## ⚠️ Signaux d'Alerte – Consultez Rapidement

- Maux de tête persistants malgré les lunettes
- Vision double ou floue au repos
- Douleurs oculaires intenses
- Halos lumineux ou flashes
- Larmoiement excessif permanent

## Plan d'Action 30 Jours

SEMAINE	ACTIONS À RÉALISER	OBJECTIF
Semaine 1	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mesurer temps d'écran réel</li><li>• Commander lunettes adaptées</li><li>• Installer rappels pauses 20-20-20</li></ul>	Prise de conscience et équipement
Semaine 2	<ul style="list-style-type: none"><li>• Porter lunettes quotidiennement</li><li>• Optimiser position écran</li><li>• Pratiquer règle 20-20-20</li></ul>	Adaptation et ergonomie basique
Semaine 3	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ajuster éclairage ambiant</li><li>• Intégrer exercices oculaires</li><li>• Évaluer premiers bénéfices</li></ul>	Optimisation environnement

SEMAINE	ACTIONS À RÉALISER	OBJECTIF
<b>Semaine 4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ancrer nouvelles habitudes</li> <li>• Ajustements finaux</li> <li>• Mesurer améliorations</li> </ul>	Consolidation et évaluation

**VisuProtect.com (<https://visuprotect.com>) – Experts en Protection Visuelle**

 [contact@visuprotect.com](mailto:contact@visuprotect.com)

© 2025 VisuProtect – Tous droits réservés | Document téléchargeable et imprimable

*« Votre santé visuelle mérite le meilleur. Faites confiance à nos experts. »*

## Menu Principal

Lunettes anti lumière bleue (<https://visuprotect.com/product-category/lunettes-anti-lumiere-bleue/>)

Lunettes connectées (<https://visuprotect.com/product-category/lunettes-connectees/>)

Lunettes loupe (<https://visuprotect.com/product-category/lunettes-loupe/>)

Lunettes de lecture (<https://visuprotect.com/product-category/lunettes-de-lecture/>)

Meilleures ventes (<https://visuprotect.com/product-category/meilleures-ventes/>)

## Informations

Mentions légales (<https://visuprotect.com/mentions-legales/>)

Politique de livraison (<https://visuprotect.com/politique-de-livraison/>)

Politique de confidentialité (<https://visuprotect.com/politique-de-confidentialite/>)

Politique de retour (<https://visuprotect.com/politique-de-retour/>)

Politique de remboursement (<https://visuprotect.com/politique-de-remboursement/>)

Conditions générales de vente et d'utilisation (<https://visuprotect.com/conditions-generales-de-ventes-et-utilisation/>)

## Liens Utiles

FAQ (<https://visuprotect.com/faq/>)

Qui sommes nous (<https://visuprotect.com/notre-histoire-de-lunettes/>)

Contact (<https://visuprotect.com/contact/>)

Blog (<https://visuprotect.com/blog/>)

## Nous Contacter

 +33 607248680

 [contact@visuprotect.com](mailto:contact@visuprotect.com)

 16 bd Belges 69006 Lyon France