

# VISUPROTECT

## Guide Complet de Protection pour le Travail sur Écran

Édition 2025 – Votre santé visuelle, notre priorité

### Tableau Comparatif Détaillé

#### 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 variable
Lunettes Économiques	30-50%	29-49€	Prix accessible, mieux que rien	Protection limitée
Filtres d'Écran	20-50%	15-40€	Installation simple, économique	Réduit la protection
Mode Nuit Logiciel	10-30%	Gratuit	Aucun coût, facile à activer	Modification nécessaire

#### 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)
- ☐ Traitement 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 ophtalmologique 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 déboursier ! 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
- Larmolement excessif permanent

## **Plan d'Action 30 Jours**

SEMAINE	ACTIONS À RÉALISER	OBJECTIF
<b>Semaine 1</b>	<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
<b>Semaine 2</b>	<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
<b>Semaine 3</b>	<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
Semaine 4	<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-deventes-et-dutilisation/>)

## 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