



GUIDE du TÉLÉTRAVAILLEUR

Éliminer la Fatigue Visuelle en 30 Jours

Un guide pratique par VisuProtect

SOMMAIRE

1. **Jour 1-7** : Diagnostiquer votre fatigue visuelle
 2. **Jour 8-15** : Optimiser votre espace de travail
 3. **Jour 16-23** : Adopter les solutions technologiques
 4. **Jour 24-30** : Créer une routine préventive durable
 5. **Check-list récapitulative**
 6. **FAQ essentielles**
-

INTRODUCTION

Ce guide vous accompagne pendant 30 jours pour éliminer définitivement la fatigue visuelle liée au télétravail. Maux de tête, yeux qui piquent, vision floue... ces symptômes ne sont pas une fatalité !

Votre programme en 4 étapes :

- ☒ Identifier précisément vos symptômes
 - ☒ Optimiser votre environnement de travail
 - ☒ S'équiper des bons outils (lunettes, logiciels)
 - ☒ Ancrer des habitudes durables
-

SEMAINE 1 : DIAGNOSTIC (Jour 1-7)

Les symptômes à surveiller

Fatigue oculaire numérique :

- Picotements, brûlures oculaires
- Sensation de sable dans les yeux
- Vision floue en fin de journée
- Hypersensibilité à la lumière

Maux de tête liés à l'ordinateur :

- Douleur frontale et temporale
- Tension qui s'intensifie avec le temps d'écran
- Douleurs cervicales associées

Journal de bord à tenir

Notez quotidiennement :

- Heure d'apparition des symptômes
- Intensité (échelle 1-10)
- Conditions de travail (éclairage, durée)
- Facteurs aggravants

Exemple : "Lundi 14h : picotements yeux (6/10), 4h d'écran continu, soleil direct sur moniteur"

Le mécanisme d'accommodation

Vos yeux font constamment la mise au point sur l'écran proche. C'est comme maintenir un poids à bout de bras : les muscles finissent par s'épuiser.

Solution : La règle 20-20-20 (détaillée semaine 4)

SEMAINE 2 : ERGONOMIE (Jour 8-15)

Position optimale de l'écran




Distance : 50-70 cm (longueur de bras) **Hauteur :** Haut de l'écran au niveau des yeux

Inclinaison : 10-15° vers l'arrière

Gestion de l'éclairage

Règle d'or : Éviter les contrastes excessifs

Position bureau :

-  Face à la fenêtre = éblouissement
-  Dos à la fenêtre = reflets écran
-  Perpendiculaire = compromis parfait

Éclairage artificiel :

- Éclairage ambiant doux
- Lampe de bureau indirecte
- Jamais de lumière directe sur l'écran

Réglages écran essentiels

Luminosité : Votre écran ne doit pas "éclairer" la pièce **Contraste** : Textes nets sans éblouissement **Taille caractères** : N'hésitez pas à augmenter ! **Mode confort** : Activez les filtres anti-fatigue intégrés

SEMAINE 3 : ÉQUIPEMENT (Jour 16-23)

Solutions logicielles gratuites

Windows : Éclairage nocturne **Mac** : Night Shift

Mobiles : Filtres lumière bleue intégrés

Limite : Ces filtres ne font que 50% du travail

Lunettes anti-lumière bleue : la révolution

Pourquoi c'est efficace :

- Filtrage sélectif 99% lumière bleue nocive
- Préservation des couleurs naturelles
- Protection constante (vs filtres logiciels)
- Réduction éblouissement et amélioration contraste

Critères de choix :

- Filtrage sélectif (pas jaunissant)
- Monture légère et confortable
- Verres traités antireflet
- Garantie satisfaction

Recommandation VisuProtect

Nos lunettes combinent :

- Technologie de filtrage française

- Design ergonomique
-

SEMAINE 4 : HABITUDES (Jour 24-30)

La règle 20-20-20

Toutes les 20 minutes : Regardez un objet à 20 pieds (6m) pendant 20 secondes

Astuce : Programmez des rappels sur votre téléphone

Exercices oculaires quotidiens

Toutes les heures (2 minutes) :

- Mouvements lents : haut/bas, gauche/droite
- Rotations complètes douces
- Clignements appuyés (10 fois)
- "Palming" : paumes chaudes sur yeux fermés (30s)

Hydratation et environnement

Hydratation : 1,5L d'eau/jour minimum **Humidité air** : 40-60% (humidificateur si nécessaire)

Ventilation : Pas de flux direct sur le visage

Alimentation pour les yeux

Oméga-3 : Poissons gras, noix, graines de lin **Antioxydants** : Myrtilles, épinards, carottes

Vitamine A : Légumes orange et verts foncés

CHECK-LIST RÉCAPITULATIVE

ENVIRONNEMENT

- ☐ Écran à 50-70cm, haut au niveau des yeux
- ☐ Bureau perpendiculaire à la fenêtre
- ☐ Éclairage ambiant + lampe bureau indirecte
- ☐ Luminosité écran adaptée à la pièce
- ☐ Taille caractères confortable

ÉQUIPEMENT

- ☐ Filtres logiciels activés
- ☐ Lunettes anti-lumière bleue de qualité

- ☐ Rappels pauses programmés
- ☐ Chaise ergonomique réglée

✓ HABITUDES

- ☐ Règle 20-20-20 appliquée
- ☐ Exercices oculaires quotidiens
- ☐ 1,5L d'eau/jour minimum
- ☐ Clignements conscients réguliers

✓ SUIVI

- ☐ Journal symptômes tenu
 - ☐ Amélioration constatée
 - ☐ Routine ancrée durablement
-

FAQ ESSENTIELLES

Combien de temps pour voir des résultats ? Amélioration immédiate dès J1-J3 pour la fatigue. Pour les maux de tête chroniques : 1-2 semaines.

Les lunettes remplacent-elles les pauses ? Non, elles sont complémentaires. Équipement + habitudes = résultats optimaux.

Peut-on porter les lunettes toute la journée ? Absolument ! Elles n'altèrent pas la vision naturelle et peuvent même améliorer les contrastes.

Comment savoir si j'ai besoin de lunettes ? Si vous passez +4h/jour devant des écrans avec fatigue, maux de tête ou troubles du sommeil.

Les enfants peuvent-ils en porter ? Oui, c'est même recommandé ! Leurs yeux sont plus sensibles à la lumière bleue.

VOTRE PROGRAMME JOUR PAR JOUR

SEMAINE 1 - DIAGNOSTIC

- **J1** : Identification symptômes actuels
- **J2-J3** : Mise en place journal de bord
- **J4-J5** : Test différents moments/conditions
- **J6-J7** : Analyse patterns et facteurs déclenchants

SEMAINE 2 - OPTIMISATION

- **J8-J9** : Réglage position écran et distance
- **J10-J11** : Optimisation éclairage bureau
- **J12-J13** : Ajustement paramètres écran
- **J14-J15** : Test et validation nouvelle configuration

SEMAINE 3 - ÉQUIPEMENT

- **J16-J17** : Activation filtres logiciels
- **J18-J19** : Test lunettes anti-lumière bleue
- **J20-J21** : Adaptation progressive aux lunettes
- **J22-J23** : Optimisation combinaison outils

SEMAINE 4 - HABITUDES

- **J24-J25** : Mise en place règle 20-20-20
- **J26-J27** : Intégration exercices oculaires
- **J28-J29** : Optimisation hydratation/environnement
- **J30** : Bilan final et ancrage routine

EN CAS DE DIFFICULTÉ

Symptômes persistent après 2 semaines ?

- Vérifiez l'application rigoureuse du programme
- Consultez un ophtalmologue si nécessaire
- Contactez notre support VisuProtect

Inconfort avec les lunettes ?

- Période d'adaptation normale (3-7 jours)
- Commencez par 2-3h/jour puis augmentez
- Vérifiez le bon centrage des verres

Difficile de maintenir les habitudes ?

- Utilisez des rappels automatiques
- Intégrez les pauses aux réunions
- Trouvez un "buddy" télétravailleur

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

Applications utiles :

- EyeCare (Android) : rappels pauses

- Time Out (Mac) : blocage écran automatique
- F.lux (PC) : ajustement température couleur

Tests en ligne :

- [Quiz fatigue visuelle VisuProtect](#)

Support VisuProtect :

- Email : contact@visuprotect.com

TÉMOIGNAGES CLIENTS

"Résultats visibles dès la première semaine. Fini les maux de tête de 16h !" - Julie, développeuse

"Je peux enfin travailler tard sans avoir les yeux qui brûlent."
- Thomas, consultant

"Les lunettes VisuProtect ne changent pas mes couleurs de design." - Sarah, graphiste

© 2025 VisuProtect - Guide Télétravailleur www.visuprotect.com

Ce guide est offert gratuitement. Reproduction autorisée avec mention de la source.