

## Prévention de la fatigue oculaire

### Yoga des yeux



## Contexte

### DE QUOI S'AGIT-IL ?

- La fatigue oculaire se caractérise par des larmoiements, des picotements, une vision altérée. Elle peut provoquer des douleurs cervicales et des maux de tête.
- Il est possible de soulager cette fatigue oculaire avec une gymnastique oculaire (aussi appelée yoga des yeux) qui mobilise les muscles des yeux.
- Le yoga des yeux consiste en des exercices visuels basés sur la méthode Bates, un ophtalmologiste américain qui les a mis au point dans les années 20.
- La répétition et la régularité des exercices sont importantes pour en avoir le bénéfice.
- Le yoga des yeux est à distinguer de l'orthoptie : ce n'est pas une pratique paramédicale contrairement à l'orthoptie qui est accessible sur ordonnance.

### QUEL INTÉRÊT EN ENTREPRISE ?

Au travail, les yeux sont sollicités dans un nombre important d'activités qui provoquent fatigue oculaire et baisse des capacités visuelles, mais aussi des troubles de l'attention et de la concentration :

- La sollicitation permanente des écrans d'ordinateurs, smartphones, tablettes
- La conduite de véhicules ou d'engins
- Les travaux nécessitant une concentration et une acuité visuelle (tâches de contrôle, mécanique de précision, couture, horlogerie, montage de circuits électriques et électroniques, ...)

Pour prévenir cette fatigue visuelle, il est important de prendre le temps d'analyser les situations de travail : l'éclairage est-il adapté à l'activité ? Quelles sont les capacités visuelles des salariés ? Y a-t-il des temps de pause qui permettent une récupération au niveau visuel ?

Ces temps de récupération, qui dépendent de l'intensité de l'effort visuel requis, sont indispensables pour éviter cette fatigue visuelle.

Une pause visuelle régulière, qui a pour but de faire cesser les efforts d'accommodation, peut être mise à profit en réalisant des exercices oculaires.

## Prévention de la fatigue oculaire

### Yoga des yeux

## L'offre M comme Mutuelle

### CONTENU

#### Des séances de yoga des yeux

- L'offre est composée d'un forfait de 5 séances.
- Cette relaxation oculaire se compose de petits exercices ludiques de respiration, de posture et de stimulation oculaires. Ces moments de détente oculaire peuvent prendre place directement sur le poste de travail.
- Un mémo reprenant les exercices est remis aux salariés à l'issue des séances.

### BÉNÉFICES POUR L'ENTREPRISE

- Des exercices faciles pour détendre les yeux et réduire la fatigue oculaire en quelques minutes
- Une technique de relaxation qui aide à lâcher prise
- Une amélioration du bien-être des salariés
- Une technique qui rend les salariés autonomes en quelques séances

### MODALITÉS PRATIQUES (à confirmer avant la mise en œuvre)

- Une salle de réunion ou salle de pause
- Durée : 45 minutes
- 5 à 12 participants
- Coût : nous consulter

## Contact

#### Le service prévention

03.20.14.41.68

[prevention@mcommemutuelle.com](mailto:prevention@mcommemutuelle.com)

#### Votre conseiller commercial