



Des jeux & des yeux ...

Parlons-en



1

Jouer à des jeux vidéo, quels impacts sur la vue ?

En favorisant la vision de près ou intermédiaire, jouer aux jeux vidéo demande un effort musculaire qui peut provoquer des troubles.

- ▶ Ça pique, c'est flou, ça fait mal à la tête ou les yeux sont secs ... consulter un ophtalmologiste !
- ▶ Pour ceux qui en ont, porter ses lunettes en permanence sans attendre les premières sensations de gêne.

2

Simple troubles ou maladies oculaires ?

Même s'il existe des prédispositions génétiques, le temps passé devant les écrans (du fait de la sédentarité et du manque d'exposition à la lumière naturelle) est un facteur identifié de développement de la myopie, de l'hypermétropie ou de l'astigmatisme.

- ▶ Reposer le système visuel en regardant au loin un objet fixe (6 m environ), situé droit devant sous une luminosité basse et homogène.
- ▶ Faire des pauses régulières de 15 mn à la fin de chaque partie par exemple, en regardant par la fenêtre ou en s'aérant dans le jardin.

3

Comment préserver sa vue ?

La vue est un bien précieux, il est nécessaire de la protéger dès le plus jeune âge.

- ▶ Limiter le temps d'exposition aux jeux vidéo / écrans.
- ▶ Alternier les activités : par exemple, après 1 h de jeu vidéo, 1 h d'activité extérieure.
- ▶ Respecter une distance d'au moins 50 cm avec l'écran.
- ▶ Limiter l'exposition aux écrans au moins 1 h 30 avant le coucher.
- ▶ Filtrer au maximum la lumière bleue.
- ▶ Être très vigilant pour les enfants de moins de 6 ans, leur fonction visuelle est en plein développement.

