

Fatigue des yeux : manifestations, causes et conséquences

Publié le 24/06/2021

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)

Yeux qui piquent, sécheresse, vue brouillée, maux de tête...

7 Français sur 10* déclarent ressentir une fatigue visuelle à la fin de leur journée de bureau. En cause notamment, la **surconsommation des écrans et l'exposition prolongée à la lumière bleue**.

Fatigue oculaire : découvrez quels sont les signes qui doivent vous alerter pour préserver votre vue.

Qu'est-ce qui fatigue nos yeux ?

Mis à part la nuit, il n'y a pas de répit pour nos yeux ! C'est l'une des zones du corps les plus sollicitées. Et de nombreux facteurs peuvent fragiliser notre regard au quotidien. Parmi eux, les facteurs environnementaux comme le soleil, le froid, la pollution ou les pollens qui se baladent dans l'air et peuvent facilement engendrer irritations et petites démangeaisons. Mais pas seulement !

Ordinateur, tablette, smartphone, télévision, livre électronique, montre connectée ou jeux vidéo : la surconsommation d'écrans et l'[exposition prolongée à la lumière bleue](#) ont pour conséquence première de **fatiguer nos yeux**. Enfin, il existe un autre facteur lié à l'organisme et plus difficilement contrôlable cette fois-ci qui participe largement à la fatigue visuelle : l'âge. Et avec lui, le manque d'antioxydants qui joue un rôle dans le vieillissement des cellules du corps humain.

Cette sollicitation à outrance de nos yeux est lourde de conséquences : quand le fonctionnement de l'œil n'est plus optimal, les premiers signes de fatigue oculaire se font sentir. Il devient alors nécessaire d'[agir pour préserver sa vue](#) le plus longtemps possible.

Fatigue des yeux : quels sont les symptômes ?

Fatigue des yeux, fatigue oculaire, fatigue visuelle... peu importe comment on l'appelle, les symptômes qui permettent de poser le diagnostic sont les mêmes :

- La **vision qui baisse** au cours de la journée, la vue n'est plus aussi bonne l'après-midi que le matin.
- Un **champ de vision qui s'altère**, on voit moins bien sur le côté et des zones d'ombres peuvent même apparaître.
- La **vue qui se brouille**, qui devient floue ou parfois même une sensation de voir double.
- Une sensation d'éblouissement ou l'apparition de **petites taches devant les yeux**.
- Des yeux qui **piquent**, qui **brûlent**, qui **s'irritent** facilement et qui peuvent même être rouges.
- Une sécheresse oculaire induite par une **diminution** de la production de **larmes**.
- Une **gêne** ou une **douleur** dans les yeux ou au niveau du contour de l'œil.
- Des **maux de tête** qui durent quelques heures, que l'on appelle plus communément « **migraine ophtalmique** ».
- De plus en plus de difficultés à jongler entre vision de loin et vision de près.

Fatigue oculaire : comment reposer ses yeux ?

Pour éviter de trop fatiguer vos yeux, il est conseillé, notamment à ceux qui travaillent toute la journée devant un écran, d'adopter une bonne position face à l'ordinateur. Prenez soin de toujours placer votre écran à hauteur du regard. Ainsi, vous ne regardez ni trop haut, ni trop bas et ne forcez donc pas sur votre nuque et sur vos yeux. Il est aussi essentiel de prendre le temps de reposer vos yeux plusieurs fois dans la journée avec des petits exercices bien spécifiques.

Objectif : prévenir la fatigue visuelle pour [garder une bonne vue](#) le plus longtemps possible !

Exercice 1 : pour rompre la position fixe prolongée devant l'écran, penser à lever votre regard et regardez

loin à l'horizon. Plusieurs fois dans la journée, laissez vos yeux s'échapper et se balader. Faites ce genre de pause au moins 1 fois toutes les heures.

Exercice 2 : pour décontracter des yeux fatigués, vous pouvez miser sur le pouvoir de la chaleur. Pas besoin de bouillote, prenez simplement le temps de chauffer vos paumes de mains quelques secondes entre elles, puis apposez-les quelques minutes sur vos yeux.

Exercice 3 : pensez à cligner des yeux ! Vous ne vous en êtes peut-être pas rendu compte mais lorsque votre attention est fixée sur l'écran, vous oubliez de cligner des yeux. Pourtant ce petit geste permet à la fois de relaxer les paupières mais aussi de nettoyer l'œil puisqu'il favorise la formation des larmes.

Prévenir sa vision grâce aux compléments alimentaires

Pour prévenir la fatigue des yeux et surtout, préserver une bonne vision, il existe des **solutions naturelles**. Le port de lunettes anti-lumière bleue et la cure de **compléments alimentaires** en font partie. C'est pourquoi le LaboratoireLescuyer a développé [VISIOTONIC](#), spécialement conçu pour vous aider à prendre soin de vos yeux.

Visiotonic
91% of 100
[Voir les 356 avis clients](#)

Micronutriments d'origine naturelle pour maintenir une bonne vision : myrtille, cassis, lutéine, zéaxanthine...

Ajouter à mon panier

Au cœur de sa formule : des actifs de qualité qui agissent en synergie pour contribuer au fonctionnement normal des mécanismes de la vision comme des **antioxydants reconnus** (des extraits d'euphrase, de cassis, de myrtille et de raisin), deux caroténoïdes d'origine naturelle (la lutéine et la zéaxanthine) mais aussi du zinc et de la vitamine B2.

- Les extraits d'euphrase, de cassis, de myrtille et de raisin apportent à vos yeux des micronutriments et des antioxydants essentiels. Notre extrait de myrtille, titré à 15% en anthocyanosides, des antioxydants reconnus en micronutrition, pour contribuer à la bonne circulation du sang dans les micro-vaisseaux de vos yeux. L'extrait de pépins de raisin a des propriétés antioxydantes.
- Les deux caroténoïdes d'origine naturelle : la lutéine et la zéaxanthine, sont naturellement présents dans le pigment maculaire. Ils sont extraits de fleurs de tagète.
- Le zinc et la vitamine B2 complètent cette formule et contribuent au fonctionnement normal des mécanismes de la vision.

Attention toutefois à ne pas négliger la visite chez votre ophtalmologiste, surtout quand les signes de fatigue des yeux handicapent certains aspects de votre vie. Une visite de contrôle tous les ans est largement recommandée.

*Selon le baromètre 2019 "Expert en Santé Visuelle" établi d'après une étude en ligne auprès de 1 000 répondants interrogé par questionnaire auto-administré en ligne d'une durée moyenne de 13 minutes.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom
<input type="text"/>
Votre nom
<input type="text"/>
Envoyer à
<input type="text"/>
Message
<input type="text"/>

Envoyer un email

Partager



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser