

Fatigue visuelle & écrans

Fiche patient — la vérité sur la lumière bleue et comment soulager vos yeux

■ LA LUMIÈRE BLEUE N'EST PAS LE VRAI COUPABLE

La quantité de lumière bleue émise par un écran est **infime** comparée à celle du ciel en plein jour. Si vos yeux tirent, brûlent ou se brouillent après des heures d'ordinateur, la cause est ailleurs : devant un écran, on **cligne 2 à 3 fois moins** (l'œil s'assèche), les muscles qui font la mise au point de près restent **contractés des heures**, et l'air climatisé accentue la sécheresse. C'est la **fatigue visuelle numérique** (asthénopie) : bien réelle, mais sans rapport avec la couleur de la lumière.

■ CE QUE DIT LA SCIENCE SUR LES VERRES « ANTI-LUMIÈRE BLEUE »

La grande revue Cochrane a analysé **17 essais randomisés** : elle n'a trouvé **aucun bénéfice démontré** des verres filtrant le bleu, ni sur la fatigue visuelle, ni sur l'acuité, ni sur la protection de la rétine. L'effet sur le sommeil n'est pas non plus établi. Autrement dit : payer un filtre anti-lumière bleue ne remplace pas les bons réflexes ci-dessous.

■ CE QUI SOULAGE VRAIMENT

● La règle 20-20-20

Toutes les 20 minutes, fixez un point situé à environ 6 mètres pendant 20 secondes. Cela relâche les muscles de la mise au point restés contractés.

● Clignez volontairement

Quelques clignements complets réévaluent le film de larmes et calment la sensation de sable ou de brûlure.

● Réglez votre poste, pas vos verres

Écran à un bras de distance, bord supérieur au niveau des yeux, luminosité ajustée à celle de la pièce, mode sombre le soir. Aérez et humidifiez si l'air est sec.

● Traitez la sécheresse si elle s'installe

Yeux qui piquent ou brûlent chaque jour : larmes artificielles sans conservateur et bilan de la surface oculaire — c'est la vraie cible, pas le bleu.

Consultez si

- ! La gêne persiste malgré ces mesures, ou s'accompagne d'une baisse de vision.
- ! Vos yeux sont rouges, douloureux ou très secs de façon durable.
- ! Vous avez des maux de tête répétés en fin de journée (une correction optique inadaptée est possible).

Source : Singh S. & Downie L.E. et al., *Cochrane Database Syst Rev* 2023 — DOI 10.1002/14651858.CD013244.pub2