

Culture TECH : Un éclairage d'ambiance est-il recommandé lorsqu'on travaille à l'écran ?

14-11-2007

Avec

-

Réponse : oui, s’il est bien réglé

-

Une équipe de la Pacific University de l’Oregon (USA) a étudié les conséquences sur les capacités visuelles d’un travail prolongé à l’écran.

-

Il n’a pas été mis en évidence d’effets systématiques à cet égard : certains deviennent myopes, d’autres pas.

-

En revanche, chacun se fatigue devant l’écran.

-

Eclairer autour de soi limite-t-il la fatigue ?

-

Les chercheurs proposent l'expérience suivante :

-

Placez votre main sur votre front comme une visière et observez l'écran.

-

Si vous sentez diminuer la tension de votre visage et de vos épaules, c'est que l'éclairage ambiant est inadapté.

-

L'équipe de scientifique a montré qu'on pouvait optimiser.

-

Mais la meilleure façon de ne pas risquer d'abîmer sa vue demeure de faire des pauses régulières.