

ATELIER SANTÉ FATIGUE VISUELLE

*Les Français passent en moyenne 6h par jour
devant un écran !*

Le nombre d'heures passées devant un écran est en évolution constante.

De nombreux symptômes de fatigue oculaire se manifestent, (brulures, sécheresse...) pouvant aller jusqu'à la fatigue générale.

Le but de cet atelier est de faire découvrir aux salariés les solutions pratiques et ergonomiques à ces nouveaux maux.

CONTENU :

- Conseils orthoptiques : entrainer les muscles des yeux pour diminuer leur fatigue.
- Conseils ergonomiques pour améliorer son espace de travail.
- Organiser son temps de travail et maîtriser l'éclairage pour réduire la fatigue visuelle.



Distribution de flyers sur les conseils orthoptiques et l'installation au poste de travail (statique) (Autres supports sur demande).



Application pratique d'exercices oculaires.

Mise en situation des participants sur l'installation et la posture au poste de travail.



Supports images et vidéos



Durée : 20 min à 1h30 par atelier
12 participants maximum conseillé