

Visual Fatigue: Lighting, Glare and Worker Performance Meeting Kit – French



QUELS SONT LES ENJEUX?

Tes yeux travaillent dur à chaque quart. Quand l'éclairage est mauvais – trop faible, trop brillant ou plein d'éblouissement – tes yeux se forcent pour compenser, et avec le temps cela affecte ta vision, ta vitesse de réaction et le nombre d'erreurs que tu commets. Un mauvais éclairage ne fait pas que blesser tes yeux. Il nuit à ta sécurité.

QUELS SONT LES DANGERS?

La plupart des travailleurs ne font pas le lien entre un quasi-accident ou une erreur et l'éclairage de leur zone. Mais un mauvais éclairage est un facteur caché dans plus d'incidents que les gens ne le réalisent.

Lumière Faible ou Insuffisante Quand il n'y a pas assez de lumière pour voir clairement, les travailleurs jugent mal les distances, ratent des détails et ne repèrent pas les dangers comme les déversements, les surfaces inégales ou les équipements en mouvement. Les tâches qui nécessitent de la précision – lire des étiquettes, actionner des commandes, inspecter des matériaux – deviennent sujettes aux erreurs.

Éblouissement et Éclairage Intense

- L'éblouissement direct des lumières du plafond ou des fenêtres oblige tes yeux à s'ajuster constamment
- L'éblouissement réfléchi par des surfaces brillantes – écrans, métal, planchers mouillés – crée le même problème
- Les lumières clignotantes causent de la fatigue oculaire et des maux de tête même quand les travailleurs ne remarquent pas consciemment le clignotement

Fatigue Oculaire et Fatigue Visuelle Plisser les yeux, se concentrer et s'adapter à un mauvais éclairage toute la journée est un travail épuisant pour tes yeux. La fatigue visuelle se manifeste par des maux de tête, des yeux secs ou brûlants, une vision floue et de la difficulté à se concentrer – tout cela te ralentit et augmente le risque d'erreur ou d'incident.

Travail sur Écran et de Précision Les travailleurs effectuant des tâches rapprochées – lire des jauges, inspecter des pièces, utiliser des ordinateurs ou des tablettes – sont particulièrement vulnérables à la fatigue visuelle quand les conditions d'éclairage ne correspondent pas au travail.

Ombres dans les Zones de Travail

- Un mauvais positionnement des lumières crée des ombres qui cachent les risques de trébuchement, les bords d'équipements et les déversements
- Les travailleurs peuvent se déplacer dans des zones ombragées avec moins de précaution parce qu'ils ne peuvent pas voir ce qui s'y trouve
- Les quais de chargement, les cages d'escalier et les zones de stockage sont des points problématiques courants

COMMENT SE PROTÉGER

Un meilleur éclairage te rend plus alerte, plus en sécurité et moins fatigué en fin de quart.

Signale le Mauvais Éclairage dans Ta Zone de Travail Si ta zone de travail est trop sombre, a des ampoules grillées, des lumières clignotantes ou des problèmes d'éblouissement, signale-le – ne t'y adapte pas simplement. Les travailleurs s'habituent tellement aux mauvaises conditions qu'ils arrêtent de les remarquer, mais leur performance en souffre tout le temps. Si tu l'as mentionné avant et que rien n'a changé, mentionne-le à nouveau. Un mauvais éclairage est un danger pour la sécurité documenté.

Positionne-toi pour Réduire l'Éblouissement

- Incline ton écran ou ta surface de travail pour que les sources lumineuses ne soient pas directement devant toi ni s'y reflètent
- Utilise des stores ou des couvertures pour gérer l'éblouissement des fenêtres si ta zone en est équipée
- Si tu travailles à un ordinateur, positionne l'écran de façon à ce que les fenêtres soient sur le côté – pas derrière ni devant toi
- Les filtres d'écran anti-éblouissement peuvent faire une vraie différence pour les travailleurs qui font de longs quarts devant un moniteur

Donne à Tes Yeux des Pausés Régulières Pour le travail rapproché ou sur écran, suis la règle 20-20-20 : toutes les 20 minutes, regarde quelque chose à au moins 20 pieds de distance pendant au moins 20 secondes. Ça semble simple, mais ça réduit vraiment la fatigue oculaire au cours d'un quart. Si ton travail ne permet pas de pauses régulières du travail rapproché, mentionne-le à ton superviseur.

Utilise un Éclairage de Tâche Quand tu en as Besoin

- Pour le travail détaillé ou de précision, une lumière de tâche focalisée est bien meilleure que de se fier uniquement à l'éclairage général du plafond
- Positionne les lumières de tâche pour illuminer la surface de travail sans créer de nouvel éblouissement ni d'ombres
- Si l'éclairage de tâche n'est pas disponible dans ta zone et que tu en as besoin, demande-le – c'est une demande raisonnable et un vrai besoin de sécurité

Connais les Signes de Fatigue Visuelle Les maux de tête, les yeux brûlants ou larmoyants, la vision floue, une sensibilité accrue à la lumière et de la difficulté à se concentrer sont tous des signes que tes yeux travaillent trop fort. Si tu remarques ces symptômes pendant ton quart, ne te force pas à continuer. Éloigne-toi de la tâche, repose tes yeux et informe ton superviseur. Si ces symptômes surviennent régulièrement au travail, ils doivent être investigués – c'est ton corps qui te dit que quelque chose dans ton environnement doit changer.

MOT DE LA FIN

Tes yeux sont l'un de tes outils de sécurité les plus importants au travail. Prends-en soin. Signale le mauvais éclairage, accorde-toi des pauses et n'ignore pas les

signes que tes yeux sont en difficulté. Un lieu de travail bien éclairé est un lieu de travail où les gens peuvent voir ce qui vient.
