

Visual Fatigue: Lighting, Glare and Worker Performance Stats and Facts – French



FAITS

- **Fatigue Oculaire et Maux de Tête** : De longues heures devant des écrans ou sous un mauvais éclairage réduisent le taux de clignement de près de 70 %, causant des yeux secs, des maux de tête et une vision floue.
- **Éblouissement et Lumière Réfléchi** : La lumière directe ou réfléchi sur les moniteurs, les pare-brises et les surfaces polies oblige l'œil à se refocaliser constamment, accélérant la fatigue et ralentissant le temps de réaction.
- **Illumination Inadéquate** : Les zones de travail sombres cachent les risques de trébuchement, les pièces mobiles et les points de pincement ; les niveaux de lumière faibles sont répétitivement liés aux glissades, aux chutes et aux incidents avec des machines.
- **Scintillement** : Les fluorescents vieillissants et les LED de mauvaise qualité scintillent à des fréquences que l'œil ne peut pas détecter consciemment, déclenchant des maux de tête, des nausées et de la fatigue.
- **Travail de Nuit et par Quarts** : Travailler contre le rythme circadien réduit la vigilance et le traitement visuel ; 17 heures éveillé produit une déficience équivalente à un BAC de 0,05.
- **Éblouissement Solaire et des Phares** : La lumière solaire directe, les phares des véhicules en sens inverse et le reflet de la neige ou de l'eau causent une cécité temporaire et un rétablissement visuel lent en quelques secondes.
- **Erreurs Causées par la Fatigue** : Les yeux fatigués conduisent à mal lire les jauges, à rater des signaux, à ne pas voir les piétons et à sauter des étapes – transformant des tâches routinières en rapports d'incidents.

STATISTIQUES

- Le NIOSH rapporte que les travailleurs de bureau américains passent en moyenne 7,5 heures par jour devant des écrans, avec un taux de clignement qui chute de près de 70 % lors d'une concentration prolongée sur un écran.
- The U.S. Le BLS a enregistré 5 283 blessures mortelles au travail en 2023, les incidents de transport représentant 36,8 % – une catégorie de premier plan fortement liée à la fatigue du conducteur et à la déficience visuelle.
- La NHTSA estime qu'environ 1 accident mortel sur 5 aux États-Unis implique un conducteur somnolent.
- The La FMCSA L'étude sur les causes des accidents de camions lourds a révélé que la fatigue du conducteur est associée à 13 % des accidents de camions investigués.
- Le NIOSH and La FMCSA la recherche confirme que 17 heures consécutives éveillé

produisent une déficience équivalente à une concentration d'alcool dans le sang de 0,05.

- La FHWA a signalé 176 piétons heurtés et tués dans des zones de travail américaines en 2023, la visibilité en faible luminosité étant citée parmi les facteurs contributifs.
- La norme de l'OSHA construction lighting rule (29 CFR 1926.56) sets minimum illumination levels, yet inadequate lighting remains a recurring contributing factor in Le NIOSH FACE slip, trip, and struck-by fatality reports.