



Communiqué de presse

Renforcement du télétravail et exposition accrue aux écrans : comment éviter les troubles visuels ?

PARIS, France 20/Mai/2021

Avec l'essor du télétravail et la limitation des sorties extérieures, ZEISS souhaite aider les Français à prendre soin de leur santé visuelle durant cette période difficile.

Le télétravail est entré dans le quotidien de nombreux Français depuis près d'un an. Si elle est nécessaire dans le contexte actuel, cette pratique induit néanmoins une exposition accrue aux écrans et à la lumière bleue. Parce que cette surexposition est nocive, **ZEISS, expert de l'optique et de la santé visuelle, partage quelques clés pour prendre soin de ses yeux durant cette période.**

Depuis un an, 6 personnes sur 10 ont augmenté leur temps d'écran¹

Depuis le premier confinement, le télétravail s'est imposé dans beaucoup de milieux professionnels, et cette pratique continue d'être favorisée pour endiguer la pandémie.

Les sorties extérieures et l'accès à la lumière naturelle sont plus limités. En parallèle, les Français sont plus exposés aux écrans (les réunions digitales prenant le pas sur les réunions physiques dans le cadre du télétravail, virtualisation des échanges personnels...). Ainsi, selon une étude menée par l'AsnaV, 83 % des personnes ayant déclaré avoir davantage sollicité leurs yeux durant le premier confinement ont précisé que cela était en lien direct avec leur utilisation intensive des écrans².

Cette surexposition aux écrans peut générer une fatigue oculaire accrue et provoquer plusieurs pathologies : sécheresse oculaire, développement de la myopie, ou encore **maux de tête fréquents et problèmes de vision dédoublée** ; des troubles visuels ressentis pour la première fois au cours du premier confinement par 26 % des Français en télétravail.

Les conseils de ZEISS pour soulager ses yeux en période de télétravail

Pour éviter de souffrir des conséquences d'une surexposition aux écrans, le verrier **ZEISS prodigue ses conseils** pour prendre soin de ses yeux et ainsi améliorer son quotidien en télétravail :

1. **Détendre ses yeux régulièrement** tout au long de la journée, en regardant au loin toutes les heures pendant cinq minutes et **cligner des yeux** pour humidifier la cornée et éviter la sécheresse oculaire. **Le massage des paupières** permet également de favoriser l'humidification des yeux.
2. **Travailler dans une pièce ayant un éclairage doux et non agressif pour les yeux** car une lumière intense rend la vision sur ordinateur moins confortable.
3. **Ajuster les paramètres d'affichage de son écran d'ordinateur pour réduire la fatigue oculaire** : la luminosité, la taille du texte ainsi que les couleurs.

¹ [Santé publique France, 2020](#)

² [Etude réalisée par OpinionWay pour l'AsnaV en juillet 2020](#)



4. **Adopter la bonne posture sur son poste de travail** ; si les yeux sont trop proches de l'écran, cela peut engendrer des douleurs dans le cou, dos et épaules. Si la vision sur écran n'est pas nette, il est recommandé d'aller faire contrôler sa vue.
5. **Demander conseil à son opticien** pour trouver une solution adaptée pour réduire la fatigue visuelle liée à l'utilisation des écrans.
6. **Faire des tests de fatigue oculaire combinés à un examen régulier de la vue** chez son ophtalmologue ou opticien.
7. **Porter des verres traités spécialement contre la lumière bleue** ; ZEISS a développé la technologie **DuraVision BlueProtect**, des verres de haute qualité qui s'adressent à toutes les personnes confrontées quotidiennement aux écrans et qui visent à les soulager durablement. Grâce à un filtre qui atténue la lumière bleue nocive mais laisse passer la lumière bleue "saine" et nécessaire pour le corps, **DuraVision® BlueProtect** est une solution optimale pour les activités d'intérieur.

Pour retrouver tous les conseils de ZEISS pour prendre soin de ses yeux, [cliquez ici](#).

Contact presse

Silya Illoul – 06 47 57 21 24 – silya.illoul@mtrchk.com

Jennifer Lepreux – 06 19 69 87 66 – jennifer.lepreux@mtrchk.com

www.zeiss.com/newsroom

www.zeiss.com/vision-news

À propos de ZEISS

ZEISS est une entreprise technologique de premier plan à l'échelle internationale opérant dans les domaines de l'optique et de l'optoélectronique. Au cours de l'exercice précédent, le groupe ZEISS avait réalisé un chiffre d'affaires annuel de plus de 6,3 millions d'euros dans les quatre secteurs suivants : Qualité et recherche industrielles, Technologie médicale, Marché grand public et Marchés de consommation (situation au 30 septembre 2020).

Pour ses clients, ZEISS développe, produit et distribue des solutions hautement innovantes pour la métrologie industrielle et l'assurance qualité, des solutions de microscopie pour la recherche en sciences de la vie et des matériaux et des solutions de technologie médicale pour le diagnostic et le traitement en ophtalmologie et en microchirurgie. Le nom ZEISS est également synonyme d'optique de lithographie de premier plan dans le monde, utilisée par l'industrie des puces pour la fabrication de composants semi-conducteurs. Il existe une demande mondiale pour les produits de marque ZEISS à la pointe de la technologie, tels que les verres de lunettes, les objectifs pour appareils photo et les jumelles.

Avec un portefeuille aligné sur les secteurs de croissance futurs tels que la numérisation, les soins de santé et la production intelligente, ainsi qu'une marque solide, ZEISS façonne l'avenir et fait avancer le monde de l'optique et les industries associées avec ses solutions. Les investissements importants et durables de la société dans la recherche et le développement jettent les bases du succès et de l'expansion continue de la technologie et du leadership du marché de ZEISS. ZEISS investit 13 % de son chiffre d'affaires dans des travaux de recherche et de développement – ce niveau élevé de dépenses est une longue tradition chez ZEISS et constitue également un investissement dans l'avenir.

Avec plus de 32 000 employés, ZEISS est actif dans près de 50 pays avec environ 30 sites de production, 60 sites de vente et de service et 27 sites de recherche et développement à travers le monde. Fondée à Iéna en 1846, l'entreprise a aujourd'hui son siège à Oberkochen en Allemagne. La Fondation Carl Zeiss, l'une des plus grandes fondations d'Allemagne engagée dans la promotion de la science, est l'unique propriétaire de la société de portefeuille, Carl Zeiss AG.

Pour obtenir de plus amples informations, rendez-vous à l'adresse www.zeiss.com

ZEISS Vision Care

ZEISS Vision Care est l'un des principaux fabricants mondiaux de verres de lunettes et d'instruments optiques. Le domaine fait partie du segment des Marchés de consommation et développe et produit des offres pour l'ensemble de la chaîne de valeur des lunettes qui sont distribuées à l'échelle mondiale sous la marque ZEISS.