

Vie professionnelle 16 oct. 2017

Lunettes pour ordinateur : indispensables à votre poste de travail

10 conseils pour choisir vos nouvelles lunettes pour ordinateur

Les ordinateurs et les écrans font de plus en plus partie de notre environnement quotidien aussi bien au travail qu'à la maison. Aujourd'hui ils jouent un rôle majeur pour toutes les situations de loisirs ou professionnelles. De nombreuses personnes n'ont pas encore conscience du stress et de la fatigue auxquels ces activités soumettent leurs yeux. Pour en savoir plus sur ce qui distingue les lunettes pour ordinateur ou des lunettes destinées aux postes de travail et sur leurs performances facilitant votre travail sur écran. MIEUX VOIR vous donne 10 conseils sur les aspects à prendre en considération pour choisir une paire de lunettes pour ordinateur.

1. Comment savoir si vous avez besoin de lunettes pour ordinateur ?

Habituellement, le premier symptôme de fatigue numérique dû n'est pas une vision floue, mais des yeux qui piquent, des maux de tête, des douleurs cervico-dorsales ou une hypersensibilité à la lumière. Vos yeux peuvent être également secs ou rouges et vous pouvez éprouver une sensation de brûlure ou de picotement. Ces manifestations résultent de la concentration sur un écran d'ordinateur durant de longues périodes, associée peut-être aussi à une posture peu naturelle. De plus, ces problèmes sont aggravés par la nécessité de déplacer constamment vos yeux d'un plan rapproché, par exemple, pour consulter des documents de référence sur votre bureau, à une distance intermédiaire, ou pour parler à des collègues et à des clients en levant la tête.

Une visite chez votre ophtalmologiste ou votre opticien et un examen de la vue vont révéler si vous avez besoin de lunettes spéciales pour être plus à l'aise pour lire l'écran de votre ordinateur.

2. Who is most affected by visual problems at the workplace?



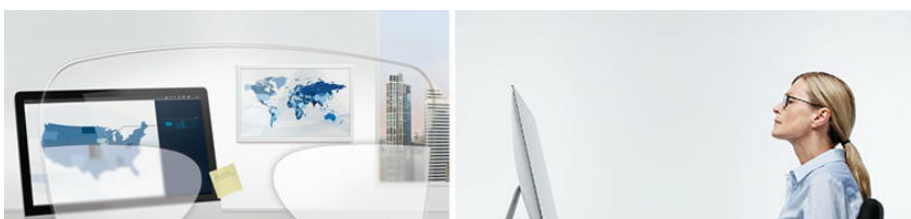
À partir d'un certain âge, habituellement entre 35 et 45 ans, l'accommodation, c'est-à-dire l'aptitude du cristallin à s'adapter à différentes distances, diminue. Ce processus se déroule très souvent graduellement. Nous commençons à nous en apercevoir lorsque nous devons tenir un journal ou un petit imprimé à bout de bras pour pouvoir le lire. Ce phénomène se nomme la > [presbytie](#). De nombreuses personnes optent initialement pour des lunettes de lecture afin d'y remédier. Le travail sur ordinateur devient également de plus en plus fatigant. Nous éprouvons soudain des difficultés à discerner les chiffres figurant dans les tableaux Excel et il nous faut augmenter la taille de la police de caractères sur notre ordinateur. Les textes visualisés sur notre smartphone deviennent flous et difficiles à lire. Nous devons alors recourir à nos lunettes de lecture.

3. Quels sont les types de lunettes pour ordinateur disponibles ?

Les verres pour ordinateur doivent remplir l'exigence primordiale d'être parfaitement adaptés à la distance requise pour travailler sur un écran d'ordinateur. Celle-ci peut fortement varier d'une personne à l'autre.



De prime abord, une paire de lunettes de lecture peut paraître la bonne solution. Mais il faut se rappeler que les lunettes de lecture sont conçues pour des distances très rapprochées. Pour discerner clairement le texte et les images sur votre ordinateur, vous devez vous rapprocher de l'écran. Ce faisant, vous prenez inévitablement une mauvaise posture inconfortable. Cela peut se traduire par des tensions ressenties au niveau de la nuque et du dos. Même le fauteuil de bureau le plus ergonomique ou la meilleure souris disponible ne sont d'aucun.





L'étape suivante peut consister à porter toute la journée des verres multifocaux assurant une vision nette et agréable de près comme de loin. Ils constituent un très bon choix dans la plupart des situations de tous les jours, mais ils ne sont appropriés au travail de bureau ou sur ordinateur que de façon limitée. Les verres progressifs vous permettent de voir à toutes les distances. La zone inférieure d'un verre progressif vous sert à distinguer des objets rapprochés. Lorsque vous travaillez sur un écran, vous regardez à travers la partie basse du verre. Pour ce faire, vous devez lever la tête afin de bien voir. Le fait d'adopter cette posture non naturelle sur de longues périodes sollicite excessivement votre nuque et vos épaules.



C'est précisément en pareilles circonstances que des **lunettes pour ordinateur apportent** la réponse idéale. Leurs zones de vision sont exactement adaptées aux mouvements de vos yeux lorsque vous travaillez. Elles peuvent être également individualisées pour satisfaire vos propres exigences personnelles. Ces verres de lunettes offrent un champ de vision très étendu aussi bien de près qu'à mi-distance (entre 1 et 4 mètres). En d'autres termes, vous bénéficiez d'une vision optimale justement dans la plage de vision requise par votre travail. Votre tête et votre nuque restent dans une position naturelle et décontractée tout au long de la journée.

Mais ce n'est pas tout ! Il existe aussi différentes conceptions au choix selon les exigences visuelles de votre travail ou de vos activités de loisir.

Lunettes pour ordinateur équipées de verres de bureau de type « Near » : elles sont conçues de manière à ce que la distance maximale à laquelle l'utilisateur voit nettement soit fixée à deux mètres. Elles assurent donc une vision naturelle de haute qualité de la distance de lecture jusqu'au plan intermédiaire situé à deux mètres. Cette version de verres pour ordinateur s'avère idéale pour les personnes travaillant principalement sur un ordinateur ou lisant beaucoup.

Lunettes pour ordinateur munies de verres de bureau de type « Room » : sur ce modèle de verres, la distance maximale est établie à quatre mètres, ce qui procure une vision agréable à l'utilisateur de sa distance de lecture jusqu'à une distance typique dans l'espace et jusqu'à quatre mètres. La version « Room » est conçue pour les personnes travaillant ainsi par intermittence en contact avec des clients et sur un écran d'ordinateur. En déambulant dans leur bureau, elles ne se rendent pas compte qu'elles portent vraiment des lunettes pour ordinateur.

Lunettes pour ordinateur munies de verres de bureau de type « Book » : la version « Book » met davantage l'accent sur la distance de lecture avec une valeur maximale d'un mètre. Comparée à des lunettes de lecture conçues généralement pour une distance de lecture personnelle et fixe, elle offre un champ de vision bien plus ample rendant la lecture plus détendue.

Lunettes pour ordinateur munies de verres de bureau de type « Individual » : cette version est adaptée aux besoins spécifiques de chaque utilisateur. La distance de vision maximale optimale dans l'espace ambiant est définie au centimètre près pour chaque utilisateur. De plus, les cotes de la monture, la forme du visage du porteur et la distance de travail de près sont toutes prises en compte dans la conception de ces verres individualisés.

Votre opticien va vous aider à déterminer quel type de verre répond le mieux à vos besoins personnels.

4. Des lunettes pour ordinateur destinées à de nouveaux porteurs ?

Dans ce cas, vous n'avez pas encore besoin de verres progressifs, mais des lunettes de lecture ne sont pas non plus la meilleure solution pour accomplir votre travail sur ordinateur. Or, pouvez-vous choisir des verres pour ordinateur sur votre toute première paire de lunettes ? Oui, dans certaines circonstances. Constatant les premiers signes d'une presbytie, des gens demandent d'abord uniquement des verres de lecture, mais aucun verre pour la vision de loin. Toutefois, les lunettes de lecture ne suffisent pas à elles seules, étant donné qu'elles sont conçues uniquement pour des distances très rapprochées. La solution peut résider dans des lunettes pour ordinateur, optimisées avec précision pour couvrir les distances requises. Si vous optez pour le type de verre « Room », vous pouvez vous déplacer dans votre bureau ou parler à des clients sans problème, tout en portant vos lunettes pour ordinateur. Plus la puissance prescrite pour voir de près est faible, moins vous vous « apercevrez » que vous portez des lunettes. Dédiés à l'emploi d'appareils numériques, les verres Digital lenses peuvent également constituer une bonne solution en pareil cas. Votre opticien se fera un plaisir de vous fournir de plus amples conseils à ce sujet.

5. Quel traitement choisir pour vos verres pour ordinateur ?

Vous devriez absolument choisir un traitement de haute qualité. Vos yeux doivent supporter normalement un éclairage de plafond intense dans les bureaux et les unités de production. Pour assurer que des reflets n'altèrent pas la qualité de votre vision au travail, vous devriez opter pour un bon traitement antireflet sur vos verres.

Un traitement protecteur durci garantit que vos lunettes pour ordinateur peuvent également résister aux contraintes et aux sollicitations d'un travail quotidien. Une couche « Clean Coat » améliore les propriétés de vos verres de manière décisive ou elle permet d'éviter en premier lieu qu'ils ne se salissent.

> [Pour en savoir plus sur les traitements des verres](#)

6. De la lumière bleue à votre poste de travail : comment protéger vos yeux avec des lunettes pour ordinateur ?

Les effets de la lumière bleue font l'objet actuellement de bien des débats. Si nous avons besoin de lumière bleue pour notre santé et notre bien-être général, les longueurs d'onde de la lumière bleue peuvent être aussi dangereuses. Nous savons avec certitude que nous sommes exposés désormais à plus de lumière bleue que jamais auparavant en raison des sources lumineuses modernes telles que l'éclairage à diodes électroluminescentes (LED) et des radiations émises par les écrans d'ordinateur. Certaines personnes trouvent que cette lumière bleue est gênante ou fatigante.

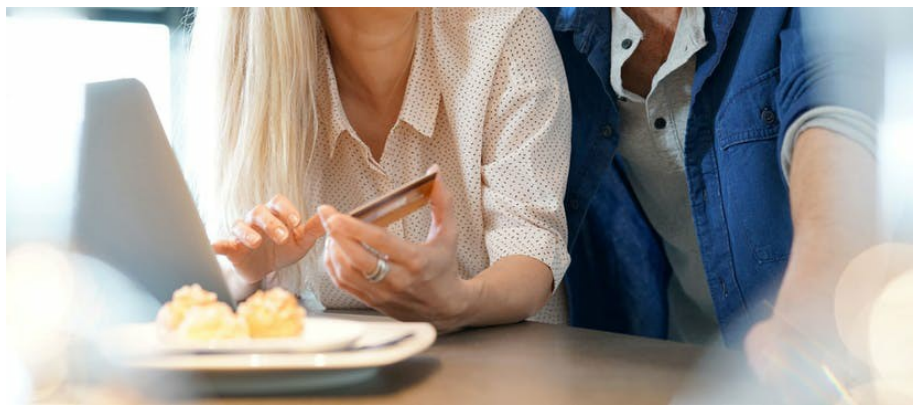
La réponse à ce problème pourrait bien consister dans des verres ZEISS traités pour réduire la lumière bleue: DuraVision® Blue Protect. Les verres transparents se caractérisent par un nouveau traitement comportant un durci et une couche de la technologie Clean Coat facilitant leur nettoyage, de même qu'un filtre bleu atténuant la lumière bleue dans la plage spectrale de 390 à 440 nm.

> [Pour en savoir plus sur le traitement ZEISS DuraVision® Blue Protect](#)

7. Des lunettes pour ordinateur utilisables aussi chez soi.

Cela peut paraître étrange, mais les lunettes pour ordinateur pourraient très bien être exactement ce dont vous avez besoin pour pratiquer votre passe-temps favori, par exemple lire, regarder la télévision, cuisiner, surfer sur Internet ou jouer d'un instrument de musique. Elles se prêtent à merveille à l'accomplissement de tâches dans un plan rapproché et jusqu'à mi-distance.





8. Quels sont les principaux points à retenir lors du choix de lunettes pour ordinateur ?

Deux facteurs importants doivent être pris en considération pour bénéficier d'une vision optimale lorsque vous travaillez sur un ordinateur : premièrement, votre opticien doit absolument savoir où vous allez utiliser vos nouvelles lunettes pour ordinateur et pour quel type d'utilisation. Ne soyez donc pas surpris s'il vous pose des questions vous semblant personnelles de prime abord. Dans un second temps, les processus d'analyse de vos besoins et de montage des verres, de même que leur centrage ultérieur dans la monture doivent être réalisés avec haute précision. D'infimes points de détail peuvent influencer la qualité de la vision procurée par vos nouvelles lunettes. Plus ces processus sont précis, plus vous serez à l'aise avec vos nouvelles lunettes. Votre opticien prendra le plus grand soin pour monter vos verres de lunettes pour ordinateur sur la monture de votre choix. Des verres de ce type ne devraient pas être traités comme de simples « produits dérivés » de verres progressifs.

> [En savoir plus : aucun visage n'est symétrique et l'écart entre les pupilles diffère d'une personne à l'autre](#)

9. Qu'est-ce qui garantit la meilleure adaptation de lunettes pour ordinateur ?

C'est très simple : plus le design de vos verres est précis et plus vos besoins sont connus par l'opticien, plus vos lunettes répondront à vos besoins individuels. Ces deux conditions requièrent l'expérience et les compétences de votre opticien d'une part, le savoir-faire et l'expertise du fabricant de verres d'autre part.

Un autre facteur facilitant est de porter régulièrement vos lunettes dès que vous utilisez un écran, ou dans toute utilisation nécessitant de la concentration. Ensuite, plus rien ne vous empêche de bénéficier une meilleure vision au travail et chez vous.

10. Quelles sont les zones de vision offertes par les différentes solutions dédiées aux postes de travail, disponibles pour les personnes âgées de 40 ans et plus ?

Vision après 40 ans







Test des troubles visuels en ligne ZEISS

Est-ce que vous distinguez bien les contrastes et les couleurs ? Faites le test ici, rapidement et en toute simplicité !

[Commencer le test maintenant !](#)

Mon Profil Visuel

Déterminez vos habitudes visuelles personnelles maintenant et trouvez votre solution de verre individualisée.

[Vérifiez votre Profil Visuel maintenant !](#)

Trouver un opticien ZEISS près de chez vous



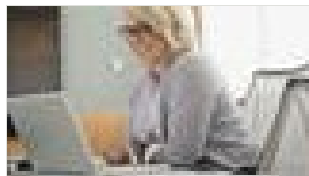
Articles afférents



Lunettes pour managers actifs – des verres et des montures de qualité avec un confort visuel personnalisé

Respectabilité, élégance et fonctionnalité maximale – les lunettes pour les managers actifs placent la barre très haut.

[Vie professionnelle](#) 16 oct. 2017
Balises : Verres de bureau



Une vision parfaite sur écran

Pourquoi les lunettes de lecture spéciales avec verres progressifs vous permettent-elles de travailler plus facilement ?

[Vie professionnelle](#) 16 oct. 2017
Balises : Verres de bureau



Verres de lunettes pour les pilotes – pour une vision parfaite, même au-dessus des nuages

Qu'ils soient professionnels ou amateurs, les pilotes ont besoin de verres de lunettes qui leur procurent une vision nette, même dans des conditions climatiques ou de luminosité extrêmes.

[Vie professionnelle](#) 16 oct. 2017
Balises : Verres de bureau



Une meilleure vision et plus de confort au travail

Les nouveaux verres ophtalmiques de travail « Officelens » de ZEISS vous offrent un meilleur confort de vision sur votre lieu de travail où qu'il se trouve, devant un écran ou une machine.

[Vie professionnelle](#) 16 oct. 2017
Balises : Verres de bureau

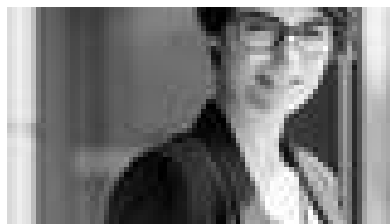
Produits afférents



Solutions ZEISS AdaptiveSun

Verres solaires intelligents pour un style de vie pratique et à la mode.

[En savoir plus](#)



Verres à teinte variable avec la technologie PhotoFusion

Une paire de lunettes pour toutes les occasions.

[En savoir plus](#)



Verres solaires

Verres solaires : quelle teinte est la bonne ?

[En savoir plus](#)



Explorer

Comprendre la vision
Santé + prévention
Style de vie + mode

M'aider à choisir

Lunettes de lecture + lunettes pour la vision de loin
Verres progressifs

Services

Mon Profil Visuel
Dépistage des troubles visuels en ligne
Accéder à votre e.certificat

Pour les professionnels de la vue

Instruments + technologies
Verres de lunettes ZEISS
Solutions de nettoyage ZEISS

Conduite + mobilité
Sport + loisirs
Vie professionnelle

Lunettes de soleil
Lunettes de travail
Lunettes de sport
Lunettes pour enfants
Traitements des verres
Lentilles de contact
Nettoyer ses verres de lunettes
Chez l'opticien

PartnerNet
VisuStore

[ZEISS France](#) | [ZEISS dans le monde](#) | [Career Global](#) | [Press and Media Global](#)

[Responsable de la publication](#) | [Informations légales](#) | [Protection des données](#) | [Préférences de cookies](#)