Des jeux & des yeux ...

Parlons-en

AsnaV
association nationale pour l'amélioration de la vue

PédaGoJeux.fr
LE JEU VIDÉO EXPLIQUÉ AUX PARENTS

1 Jeux vidéo, quels impacts sur la vue ?

En favorisant la vision de près ou intermédiaire, jouer aux jeux vidéo demande un effort musculaire qui peut provoquer des troubles tels que fatigue visuelle, sensations de brûlure, picotements, maux de tête...

- Ça pique, c'est flou, ça fait mal à la tête..., consulter un ophtalmologiste.
- Pour les personnes équipées, porter ses lunettes en permanence.

2 Simple fatigue ou anomalies visuelles ?

Outre l'hérédité, le temps passé face aux écrans, le manque d'exposition à la lumière naturelle, la sédentarité favorisent la myopie et révèlent parfois une hypermétropie et/ou un astigmatisme.

- Reposer le système visuel en regardant au loin un objet fixe, situé droit devant sous une luminosité basse et homogène.
- Faire des pauses régulières, toutes les 20 minutes, par exemple.

3 Comment préserver sa vue ?

La vue est un bien précieux que l'on doit protéger dès le plus jeune âge. Une attention particulière doit être portée aux enfants de moins de cinq ans, leur fonction visuelle étant en plein développement.

- Limiter le temps d'exposition aux jeux vidéo et aux écrans de façon générale.
- Respecter la règle 1 heure de jeu vidéo = 1 heure d'activité extérieure.

Ne pas jeter sur la voie publique. Création et impression : BLF Impression - Tél. 05 56 13 26 74