

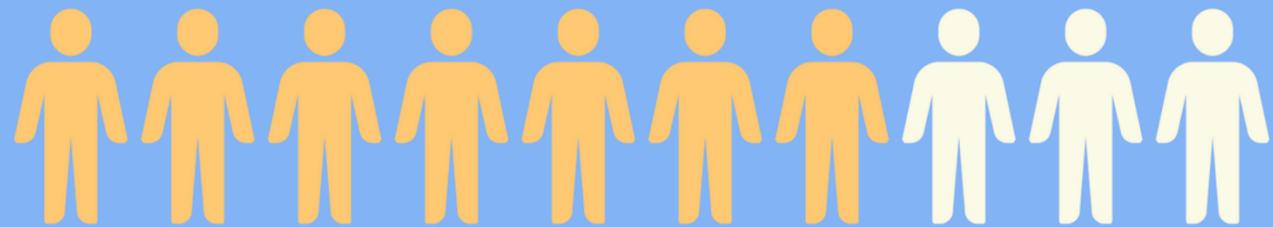
A stylized illustration in shades of blue and green. On the left, a woman with long dark hair is seated at a desk, looking towards the right. In front of her is a laptop. To her right, a hand is shown holding a pair of glasses. The background features abstract, flowing lines and shapes, suggesting a dynamic or digital environment.

Fitvision

**Optimiser l'efficacité des équipes grâce à
la transformation comportementale de
l'utilisation des yeux**

LE PROBLÈME

Le développement du numérique fait désormais partie intégrante de la vie quotidienne, et des millions de personnes de tous âges risquent de souffrir de problèmes oculaires et visuels résultant de l'exposition prolongée aux ordinateurs, tablettes, liseuses électroniques et téléphones portables.



7 SUR 10

**PERSONNES SOUFFRENT DU
SYNDROME DE VISION INFORMATIQUE (SVI)**



Fitvision

MANIFESTATIONS LIÉES AU SVI

- **Visuelles**
Vision floue, fatigue ou gêne visuelle
- **Oculaires**
Sécheresse oculaire, les rougeurs, la fatigue oculaire et l'irritation
- **Extra-oculaires**
Maux de tête, douleurs aux épaules, au cou et au dos...



Le SVI est un problème majeur de santé publique qui entraîne des risques professionnels, un taux d'erreur accru, une altération des capacités visuelles, une baisse de la productivité et une faible satisfaction au travail.

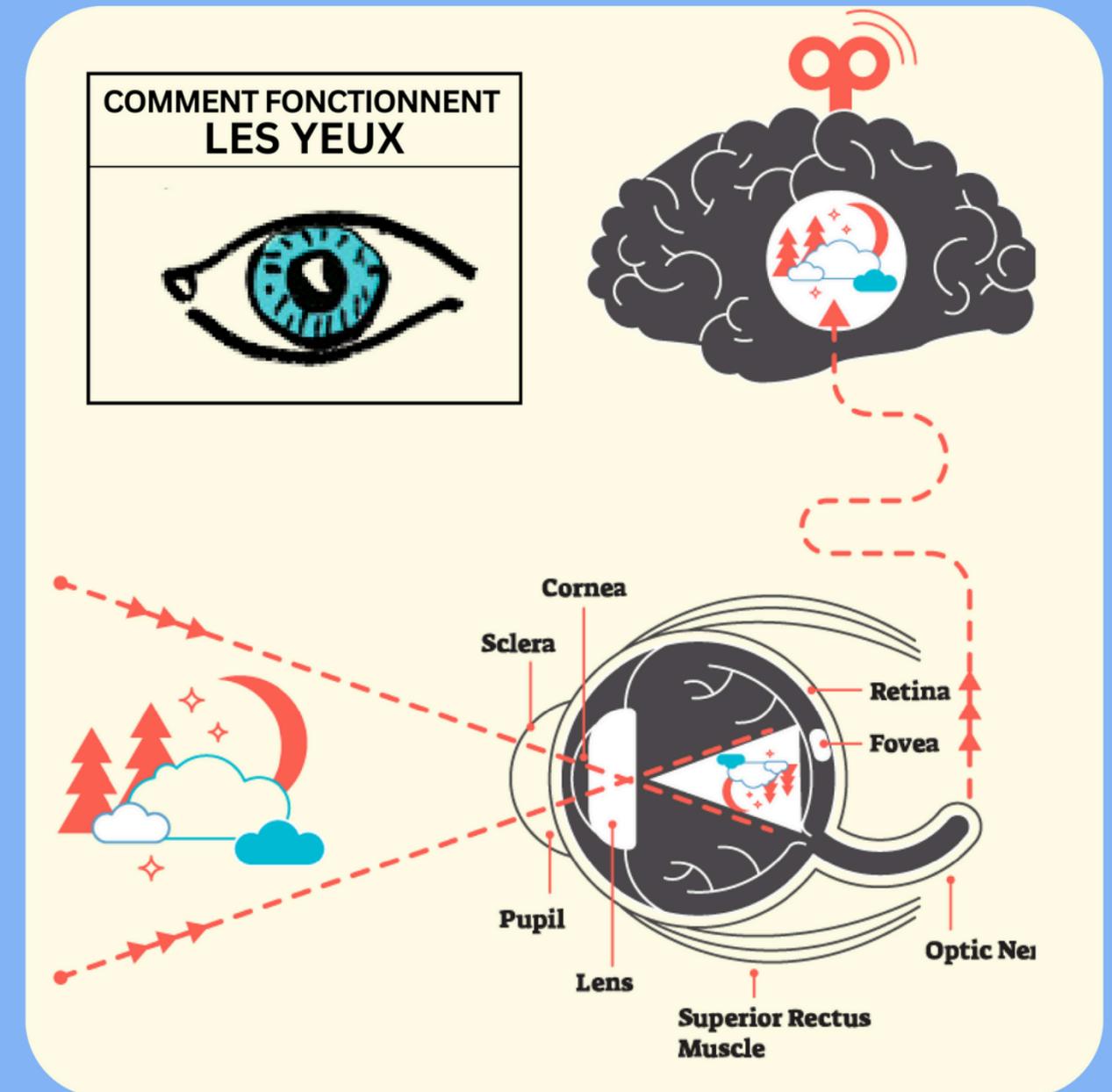


LES YEUX : UNE MERVEILLE SENSORIELLE ET MOTRICE

Les yeux sont un remarquable système sensori-moteur, qui intègre la détection de la lumière (sensorielle) et des mouvements et des ajustements précis (moteurs). Ils recueillent en permanence des données visuelles, les traitent dans le cerveau et procèdent à des ajustements en temps réel pour une vision claire et efficace.

Exemples:

- Le suivi d'un objet en mouvement implique que les yeux suivent le mouvement (sensoriel) et ajustent le focus pour plus de clarté (moteur).
- Lorsque vous entrez dans une pièce sombre, vos pupilles se dilatent (moteur) pour laisser entrer plus de lumière (sensoriel).
- La mise au point sur un objet proche active les muscles ciliaires pour ajuster la forme du cristallin (moteur) afin d'obtenir une vision claire de près (sensorielle).

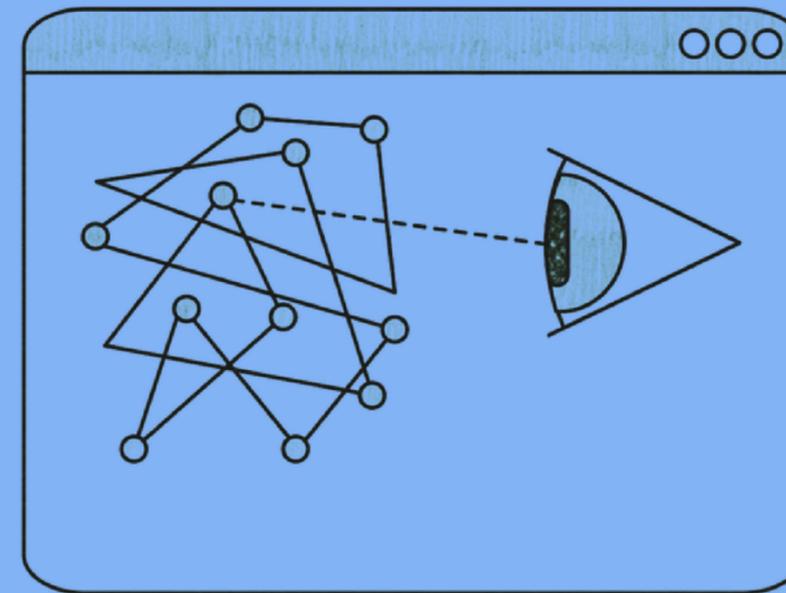


MOUVEMENTS OCULAIRES SACCADÉS

Les saccades sont des mouvements rapides et saccadés des yeux qui déplacent le regard d'un point de fixation à un autre. Elles se produisent constamment, même lorsque vous pensez que vos yeux sont immobiles.

Ces mouvements servent à:

- **Améliorer l'acuité visuelle:** améliorer la vision centrale nette en se concentrant rapidement sur les différentes parties de la scène.
- **Élargir le champ visuel:** recueillir des informations sur une zone plus large, créant ainsi une image plus complète de l'environnement.
- **Suivi des objets en mouvement:** permet un suivi fluide des objets en mouvement, facilitant ainsi notre interaction avec l'environnement dynamique.



LES YEUX ET L'ÉCRAN

Lorsque vous travaillez devant un écran, vos yeux sont constamment en train d'ajuster le focus en faisant des d'allers et retours pendant que vous lisez et passez d'une tâche à l'autre.

Cela demande un effort important aux muscles de l'œil qui traitent des images changeantes rapidement.

Contrairement à un livre ou à une feuille de papier, les écrans introduisent des contrastes, des scintillements et des éblouissements, ce qui exacerbe la fatigue oculaire.

La réduction du clignement des yeux contribue à la sécheresse oculaire et au flou intermittent, ce qui a un impact sur les capacités visuelles lors de séances de travail.

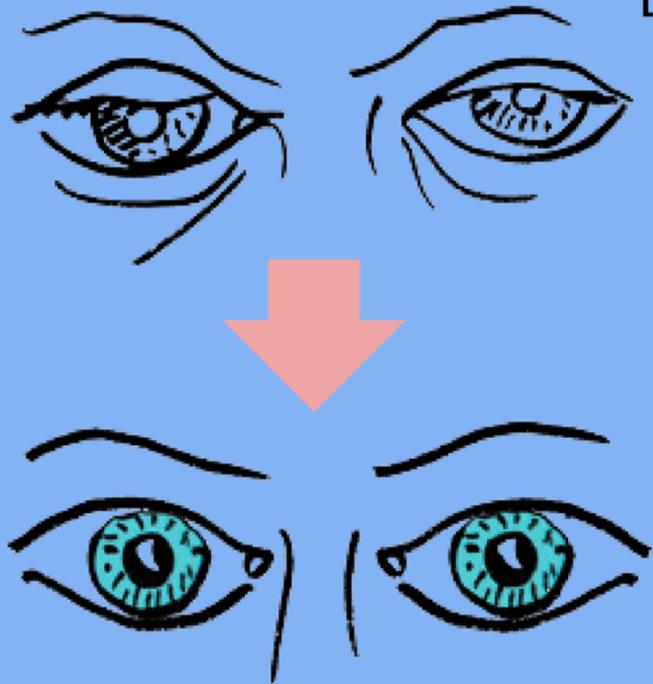
La vision est interconnectée avec de nombreux réseaux neuronaux impliqués dans diverses fonctions cognitives telles que: l'attention et la mémoire, influençant l'apprentissage et la prise de décision.



FITVISION

Un programme d'entraînement oculaire transformationnel

Ce programme de formation peut jouer un rôle essentiel dans la prévention des effets néfastes de l'utilisation des outils digitales sur la vision et des lésions musculo-squelettiques et des mauvaises postures et du stress qui en découlent. En facilitant un changement de comportement, ce programme peut atténuer efficacement ces problèmes et promouvoir des habitudes plus saines.



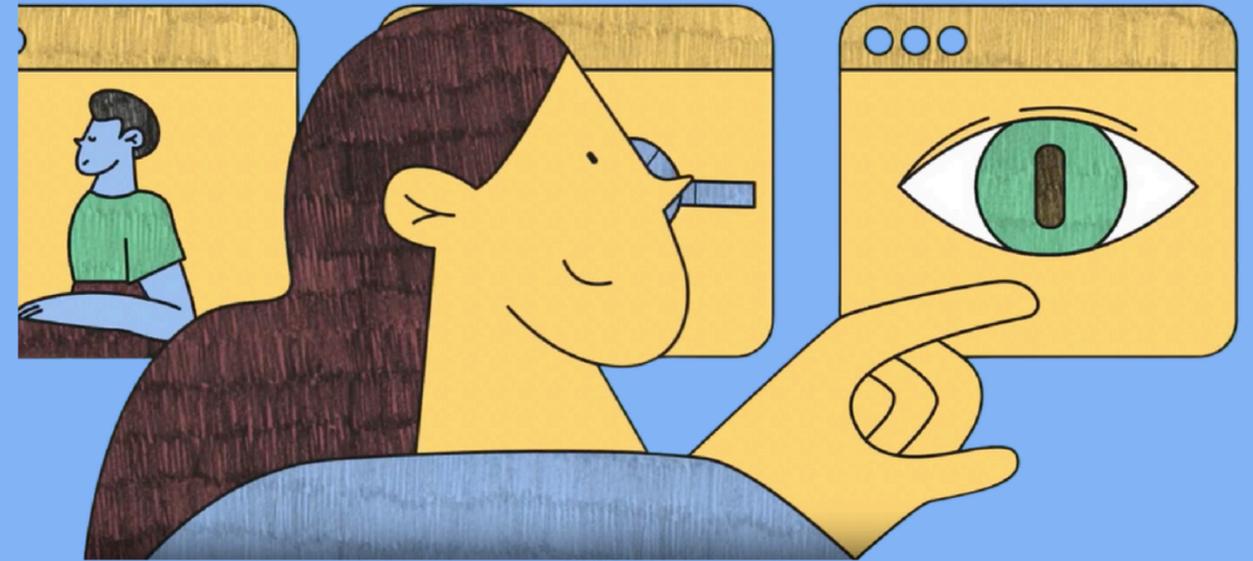
Les exercices sont méticuleusement conçus pour :

- Être accessibles à la demande, que ce soit au travail, à l'école ou à la maison.
- Favoriser la prise de conscience du besoin de protéger ses yeux
- Proposer des rappels pour contribuer à l'engagement de protection des yeux
- Promouvoir de bonnes habitudes qui favorisent la relaxation des yeux et améliorent la posture en prévenant les douleurs au niveau du cou, des épaules et du dos.
- Faire de courtes pauses pendant les activités intenses afin de cultiver le calme et d'élargir la vision, ce qui permet de réduire efficacement les niveaux de stress.

FITVISION

La valeur qu'il apporte

Ce programme a un large spectre car il favorise non seulement un confort pour les yeux, mais aussi un bien-être globale et la prévention du stress.



- Une approche pédagogique innovante pour une transformation en douceur
- Livré directement sur votre ordinateur ou autre appareil digital
- Réaliser un exercice ne prend qu'entre 1 à 3 minutes
- Cultive de nouvelles habitudes sur une période de 4 à 6 mois
- Améliore l'attention, préserve les ressources internes, accroît la sérénité et l'énergie.
- Impacte positivement la productivité et la qualité de vie au travail
- Le déploiement dans le cloud offre une évolutivité économique.

CONTACT

Pour plus d'informations sur FitVision, veuillez
contacter :

Julien Adzuar

Coordinateur des programmes bien-être Airbus
airbus-wb@cameleon-bm.com

06 58 72 33 78