



Protection des Yeux

life  beats

lyondellbasell

Protection des Yeux

"L'œil est comme un miroir, et l'objet visible est comme la chose qui se reflète dans le miroir. " -- *Avicenne, début du 11ème siècle*

- Cette présentation porte sur l'importance de garder nos yeux en bonne santé. Elle explore l'anatomie, l'évolution de la vue avec l'âge, les risques sur le lieu du travail, à la maison ainsi que les mesures de prévention pour préserver une bonne vision.



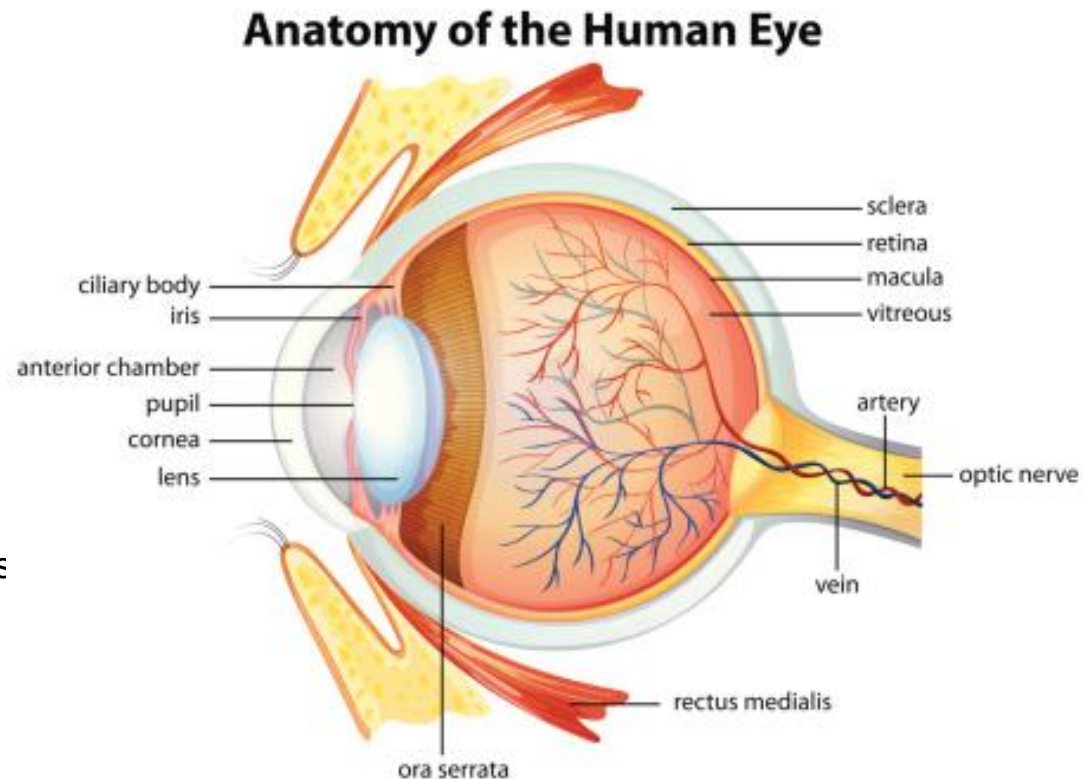
Etude de l'oeil

L'œil est l'une des structures humaines la plus complexe et il fait intervenir de nombreux composants et éléments pour pouvoir développer des capacités visuelles aussi importantes.

L'œil a trois couches principales:

- la sclérotique est une membrane qui maintient, protège et soutient la forme de l'œil, elle comprend la cornée;
- la choroïde permet l'oxygénation de l'oeil et l'apport nutritif, elle comprend la pupille, l'iris et le cristallin; et
- la rétilne nous permet de reconstituer l'ensemble des images, elle comprend les cônes et les bâtonnets.

Le nerf optique transmet des signaux électriques à partir de la rétine jusqu'au cerveau.



Le système visuel donne à l'homme la possibilité de s'intégrer physiquement dans l'environnement.

Vieillessement et Vision

**Nourrissons /
Enfants jeunes**

Les yeux et le système visuel ne sont pas complètement développés, mais une maturation significative de la vue apparaît lorsqu'ils sont capables de se concentrer et de développer des images.

20-30 ans

Les yeux sont généralement en bonne santé. Vous pouvez être exposé à un risque plus élevé de blessures sportives ou à des risques professionnels. Des changements de la vision portant sur la vision proche ou l'hypermétropie peuvent continuer à progresser, mais plus lentement.

40-50 ans

Des changements normaux portant sur la fonction d'accommodation des yeux peuvent exiger le port de lunettes pour la lecture, ou peuvent exiger le besoin d'éloigner un support de lecture pour déchiffrer clairement.

≥ 60 ans

La taille de la pupille commence à diminuer, ce qui rend la vision plus difficile dans un environnement faiblement éclairé. La vision périphérique se réduit, et la vision des couleurs peut changer ou diminuer.

Protection des Yeux au Travail

Causes

- **70%** des blessures sont dues à la chute d'objets ou à des objets qui volent
- **20%** sont dues à un contact avec des produits chimiques
- **60%** des travailleurs blessés ne portaient pas de protection pour les yeux
- D'autres portaient des lunettes, mais sans protection latérale ou avec des montures insuffisamment solides

Elvex.com

Effets

- Lésions de la cornée, conjonctivites
- Corps étrangers incrustés dans l'oeil
- Brûlures chimiques
- Coup d'arc du Soudeur
- Plaies
- Ecchymoses au niveau du visage, « oeil au beurre noir » en cas d'impact violent
- Blessures punctiformes

Prévention

- **Créer** un environnement de travail sécuritaire
- **Évaluer** les risques
- **Porter** des protections oculaires et pour le visage adaptées
- **Utiliser** de bonnes pratiques pour travailler
- **Avoir** à disposition un collyre ou une solution stérile si nécessaire et ne pas frotter un oeil irrité
- **Connaître** les dangers liés aux yeux sur le lieu du travail
- **Prendre soin** des lunettes de sécurité et les remplacer si elles sont abimées

Protection des Yeux à la Maison

En fin de journée et avec les soucis liés à la vie à la maison, il est facile de perdre de vue le fait que des dangers pourraient être au rendez-vous chez soi.

- Chaque année, près de 50 pour cent des 2,5 millions de blessures portant sur les yeux surviennent à la maison; donc plus de blessures qu'on pourrait avoir sur le lieu de l'école et sur le lieu de travail combinés.
- Il est fréquent de s'adonner à un passe-temps personnel pour se détendre après une longue journée de travail, la sécurité à la maison dépend de vous.
- Se rappeler que la politique Goal Zero liée à la sécurité appliquée au travail doit être également mise en application dans le milieu confortable qu'est la maison.

[FriendsforSight.org](https://www.friendsforsight.org)



Protection des Yeux à la Maison

Causes

- Produits chimiques ménagers
- Atelier de travail / débris dans une cour
- Batteries Acides
- Blessures sportives
- Lumière UV
- Jouets / Jeux

Effets

- Lésions de la cornée, conjonctivites
- Corps étrangers incrustés dans l'oeil
- Brûlures chimiques
- « Coup d'arc » du Soudeur
- Plaies
- ecchymoses au niveau du visage, « oeil au beurre noir » en cas d'impact violent
- Hémorragies oculaires

Prevention

- **LIRE** attentivement les instructions et les étiquettes
- **PENSER** au travail à faire et aux lunettes de protection à porter
- **INVESTIR** dans au moins une paire de lunettes de sécurité aux normes approuvées

Protection des Yeux

Il existe une grande variété de protection oculaire pour chacun. Que vous travaillez dans le bâtiment et couliez du béton ou que vous ayez huit ans et aidiez votre père au garage, il y a des lunettes de sécurité adaptées pour tous et pour tous les emplois

- Le type de protection oculaire porté devrait, au moins, satisfaire aux exigences établies par la réglementation mise en place par les ministères de la Santé/Travail qui visent à protéger des risques associés à votre activité.



Différents modèles de Lunettes de Protection

Lunettes de protection

- Protection mécanique contre
 - particules volantes,
 - poussières, et
 - objets à fort impact



Lunettes de sécurité

- une couverture sur 360°
- Protection mécanique contre les chutes de particules et objets; contre les environnements poussiéreux et enfumés
- Protection contre les risques biologiques tels que gaz, aérosols, vaporisations.
- Protection contre les agents physiques (traitement spécifique) comme IR, UV et les rayonnements solaires

Masques de Protection

- Protection mécanique contre les impacts de particules chaudes
- Protection contre les agents physiques (nécessitant un traitement spécifique)
 - IR,
 - UV, et
 - Rayonnements solaires



Prévention pour garder une bonne Vue

- **Manger sainement**

- Les aliments contenant des acides gras oméga-3, de la lutéine, du zinc et des vitamines C et E pourraient aider à éviter des problèmes de vue liés à l'âge?

- **Arrêter de fumer**

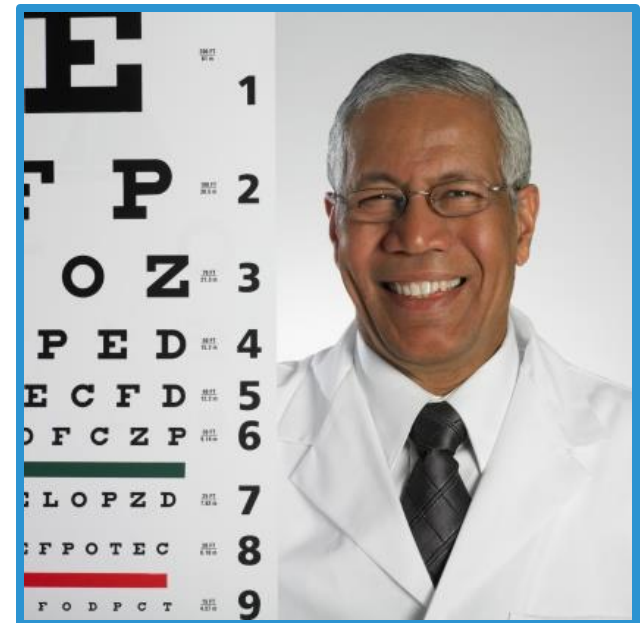
- **Limiter l'utilisation de l'ordinateur**

- Toutes les 20 minutes, porter votre regard au loin, à au moins 6 mètres de distance pendant 20 secondes. Toutes les 2 heures au minimum, faire une pause de 15 minutes.



Prévention pour garder une bonne Vue

- **Consulter un ophtalmologue régulièrement**
 - Tout le monde, même les jeunes enfants, devraient avoir une consultation de façon régulière
- **Porter des Lunettes de Sécurité au Travail et à la Maison**
- **Rééduquer Ses Yeux**
 - Les Yeux, comme d'autres parties du corps, ont besoin d'exercices ou de rééducation pour rester performants.



Prévention pour garder une bonne Vue

EXERCICES OCULAIRES:

- Des exercices de clignements des yeux permettent d'améliorer la lubrification en réduisant la sécheresse oculaire et autres symptômes associés
 - Ouvrir et fermer les yeux fortement pendant 3-5 secondes
 - Mouvements à répéter 7- 8 fois
- Des exercices au niveau des muscles oculaires permettent d'améliorer les mouvements oculaires, réduire la fatigue et améliorer la précision visuelle
 - Faire tourner les yeux vers la droite puis vers la gauche. Répétez 5 fois et cligner les yeux entre chaque mouvement. Cet exercice peut être réalisé les yeux fermés ou ouverts.
 - Regarder à droite, puis regarder à gauche, de haut en bas, ainsi qu'au niveau des 4 angles du champ de vision. Il est important de forcer la position même si une gêne peut se produire.

Maintenant, regardez-vous ...

Vous n'avez que deux yeux,
prenez en soin!



Remarque supplémentaire:

- Le muscle qui permet à votre oeil de cligner des paupières est le muscle le plus rapide de votre corps!

rédigé par : Dominique Robinson (MTO) & Daniel Tome (TAO)