

---

## Programme de Formation

---

# Préserver sa Vue au Travail : Prévention, Fatigue Visuelle et Bonnes Pratiques

---

### Organisation

---

**Durée :** 3 heures

**Mode d'organisation :** Présentiel

---

### Contenu pédagogique

---



#### **Public visé**

Tout salarié exposé au travail sur écran, à l'éblouissement ou aux contraintes lumineuses.



#### **Objectifs pédagogiques**

- Identifier les facteurs de risque visuel liés aux écrans, à l'éclairage et au soleil.
- Expérimenter les effets de troubles visuels courants pour comprendre les conséquences sur le travail.
- Mettre en œuvre des actions simples pour réduire la fatigue oculaire.
- Ajuster leur environnement de travail (écran, lumière, posture).



#### **Description**

1. Fatigue visuelle : causes et effets
2. Pathologies : DMLA, cataracte, photophobie, glaucome
3. Identifier les risques majeurs: UV, lumière bleue, éblouissement
4. Simulation immersive – Pathologies
  - Défis sous vision perturbée
  - Mise en évidence des impacts sur la sécurité et la productivité
5. Prévention "Soleil et UV"
6. Réglages ergonomiques – Poste de travail

Positionnement écran, lumière, adaptation aux verres progressifs.



#### **Prérequis**

Aucun pré-requis



#### **Modalités pédagogiques**

- Exposés théoriques
- Pédagogie participative (échanges, questions-réponses)
- Ateliers pratiques
- Mises en situations réelles ou virtuelles





### **Moyens et supports pédagogiques**

- Lunettes de simulation
- Supports visuels (ppt)



### **Modalités d'évaluation et de suivi**

Test de connaissances



### **Informations sur l'accessibilité**

#### **Des formations accessibles aux personnes en situation de handicap**

Les différentes formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Néanmoins, la validation de certaines formations peut être subordonnée à la mise en œuvre de séquences pratiques. Une analyse des besoins et des conditions d'accès sera réalisée en amont de l'inscription afin d'identifier plus précisément les conditions de réalisation et de faisabilité de la formation.

Pour toute question, vous pouvez contacter notre service administratif [formation@kerea.eu](mailto:formation@kerea.eu)

#### **Conditions d'accompagnement**

Afin de faciliter l'accès des personnes en situation de handicap à notre offre de formation, une analyse des besoins est réalisée en lien avec des partenaires spécialisés. Cette analyse permet d'identifier les moyens d'adaptation, d'assistance ou de compensation à mettre éventuellement en œuvre.



### **Modalités techniques et environnement**

#### **Conditions de réalisation matérielle de la formation :**

- Rappel aux stagiaires d'apporter leurs propres affaires : matériels (stylo, bloc note etc.)
- Une salle de formation dotée de tables, de chaises en nombre suffisant avec idéalement la possibilité de disposer également d'un espace permettant les mises en pratique
- Un moyen de diffusion du contenu (vidéoprojecteur avec écran ou mur blanc, ou télévision avec câble de branchement)
- Un paperboard avec des feutres de couleurs
- Un téléphone, tablette ou ordinateur par stagiaire pour faciliter l'accès à l'espace connecté personnel

#### **Conditions de réalisation matérielle en cas de déploiement à distance :**

- Un endroit pour s'isoler et pouvoir s'immerger dans la formation
- Matériel informatique en bon état de fonctionnement (micro, camera, pc, tablette)

**L'assistance technique et pédagogique est accessible à l'adresse : [formation@kerea.eu](mailto:formation@kerea.eu)**