

UTILISATION DE LA REALITE VIRTUELLE – MISES EN GARDE

La réalité virtuelle propose une expérience immersive qui peut être particulièrement intense, surtout lors d'une première utilisation. Afin de garantir votre confort et votre sécurité, il est important de connaître les **risques possibles** et de suivre les **précautions suivantes** :

Risques possibles

L'utilisation d'un casque de réalité virtuelle (RV) de façon répétée ou prolongée présente certains risques. Elle peut entraîner des effets adverses tant sur le plan physique que psychologique. De plus, l'exposition aux clignotements, parfois imperceptibles, des écrans de casque de RV peut déclencher des crises d'épilepsie chez des personnes épileptiques. Les personnes photosensibles sont également plus à risque compte tenu des stimulations lumineuses de ce type d'appareil.

- Risques physiques et physiologiques :

Mal du virtuel (cybersickness) :

État associé à des symptômes tels que des nausées, des maux de tête, de l'instabilité posturale, de la désorientation et de la fatigue générale. Lors de l'utilisation d'un casque de RV, cet état survient en raison d'un décalage ou un conflit entre ce que vos yeux, votre sens de l'équilibre et votre corps perçoivent

Fatigue visuelle :

Tension ou stress physiologique résultant d'un effort excessif du système visuel. Les symptômes incluent la fatigue oculaire, les maux de tête, la vision floue, la sécheresse oculaire, ainsi que des douleurs au niveau du cou et des épaules.

Troubles musculo-squelettiques (TMS) :

Ensemble des troubles qui affectent les articulations, les muscles, les tendons, les ligaments, les cartilages et parfois les nerfs. Le port fréquent ou prolongé d'un casque de RV, ainsi que les postures adoptées lors des séances de réalité virtuelle peuvent favoriser l'apparition des TMS.

Chutes de même niveau :

Chute causée par la désorientation, la présence d'obstacle ou l'étourdissement de l'utilisateur.

Perturbation du rythme circadien :

La lumière bleue émise par les écrans de casque de RV est susceptible de perturber l'horloge biologique de l'utilisateur pouvant mener à des problèmes de sommeil.

- Risques psychologiques :

Stress aigu :

Réaction intense et passagère de l'organisme à la suite d'un événement stressant ou traumatisant soudain ou de courte durée.

Les stimuli de l'environnement virtuelle peuvent parfois surprendre et submerger l'utilisateur qui ne s'y attend pas.

Surcharge mentale :

État dans lequel le cerveau reçoit trop d'informations ou fait face à trop de demandes à traiter, ce qui peut mener à des difficultés de concentration, de l'irritabilité, une baisse de motivation ou de la fatigue décisionnelle.

Mesures de sécurité

En cas de prêt, vous êtes responsable du maintien en bon état et du bon usage du casque RV. Ne pas le démonter, le modifier ou l'exposer à la chaleur, aux liquides ou aux chocs.

Les personnes utilisant le casque RV pour la première fois sont invitées à le faire assise au sol ou de façon à limiter le risque de chute, le temps de s'acclimater à l'environnement virtuel.

Utiliser le casque dans un espace dégagé et libre d'obstacles afin de réduire le risque de chutes.

Interrompre la séance si des symptômes du mal du virtuel, de stress aigu ou de tout autre effet adverse, physique ou psychologique, apparaissent.

Mesures de précaution

Ne pas utiliser le casque RV si vous êtes enceinte ou si vous souffrez de troubles cardiaques, psychiatriques, épileptiques ou autres problèmes de santé importants.

Ne pas utiliser le casque sous l'influence d'alcool, de drogues ou en cas de fatigue extrême.

Ajuster correctement les sangles et la distance des lentilles avant utilisation.

Faire des pauses régulières (10 à 15 minutes par heure) au cours des séances de réalité virtuelle afin de réduire les risques de TMS, de fatigue visuelle et de surcharge mentale.

En cas de malaise, en informer immédiatement l'animateur ou le responsable.

Observer un temps de repos d'une à deux heures après l'utilisation du casque RV pour permettre à l'organisme de récupérer avant de reprendre une activité nécessitant une forte concentration (ex. : conduite de vélo et autres véhicules), surtout lorsque des symptômes du mal du virtuel ont été ressentis.

Éviter d'utiliser le casque RV moins de deux heures avant le coucher afin d'éviter de perturber la qualité du sommeil.

L'utilisation du casque RV est déconseillée aux enfants de moins de 13 ans.