

Facteurs qui pourraient augmenter les risques de mal du virtuel lié à la VR	Stratégies recommandées
<p>« Présence » dans un espace virtuel – plus le contenu est immersif, plus grande est la probabilité de faire l’expérience d’un mal du virtuel lié à la réalité virtuelle.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Limiter le temps d’exposition à la réalité virtuelle, par exemple, 30 minutes. • Insérer des pauses pour limiter le temps d’exposition à la réalité virtuelle, au besoin. • Prévoir des pauses entre les différents modules et demander aux utilisateurs : <ul style="list-style-type: none"> ○ Est-ce que ça va? <ul style="list-style-type: none"> • Si l’étudiante/étudiant répond « oui », continuer. • Si l’étudiante/étudiant répond « non », retirer le casque et prendre une pause. • Les étudiants/étudiants peuvent se reposer une ou deux heures après avoir utilisé un appareil de réalité augmentée/réalité virtuelle, avant de reprendre une activité qui nécessite un niveau élevé d’acuité mentale. • Cesser d’utiliser les appareils de réalité augmentée/réalité virtuelle immédiatement si des symptômes de nausées, d’étourdissements, de sudation et de pâleur font leur apparition. • Éviter les écrans deux heures avant le coucher, particulièrement pour les personnes qui sont plus sensibles à la lumière bleue.
Estomac vide	<ul style="list-style-type: none"> • Les étudiantes/étudiants ne devraient pas participer s’ils n’ont pas mangé récemment.
<p>Problèmes médicaux préexistants, p. ex., de l’épilepsie ou quiconque est identifié comme vulnérable : enceinte, personne souffrant du mal des transports ou personne ayant des problèmes d’équilibre comme le vertige ou la maladie de Ménière, ou personne prédisposée aux migraines, etc.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Veuillez procéder avec prudence et avisez la facilitatrice si vous ressentez des symptômes pendant votre expérience avec la RV.
Symptômes d’un rhume ou d’une grippe.	<ul style="list-style-type: none"> • Les étudiantes/étudiant ne devraient pas participer.
Étudiantes/étudiants ayant des plaies ouvertes sur le visage ou les mains (peau non intacte)	<ul style="list-style-type: none"> • Les étudiantes/étudiant ne devraient pas participer.

Facteurs qui pourraient augmenter les risques de mal du virtuel lié à la VR	Stratégies recommandées
Marcher dans l'environnement de réalité virtuelle.	<ul style="list-style-type: none"> • L'étudiante/étudiant devrait être en position assise.
Peu ou pas d'expérience en RV	<ul style="list-style-type: none"> • Les pédagogues devraient continuellement évaluer/surveiller l'utilisatrice/utilisateur pendant la séance, pour noter des signes de détresse physique et mentale liée au mal du virtuel. • Signes de détresse physique et mentale : sudation, changement dans la respiration, fièvre • Si les étudiantes/étudiants ressentent du mal du virtuel pendant la séance, ils peuvent soit enlever le casque ou demander à une/un pédagogue de les aider à enlever le casque. • Les pédagogues peuvent demander/commenter : « si vous avez mal au cœur et devez arrêter, enlevez le casque en le soulevant OU dites-moi que vous devez arrêter la simulation » • Offrir de l'eau embouteillée • Offrir un espace où s'allonger • Se reposer pour 5-10 minutes • Est-ce que les masques/l'EPI peuvent être enlevés temporairement dans ces circonstances? Soyez proactifs et vérifiez auprès de votre équipe de santé et sécurité, puis suivez les recommandations de votre organisation.