

10 CONSEILS POUR PRÉVENIR LA FATIGUE VISUELLE LIÉE AUX ÉCRANS

1 SE PLACER À BONNE DISTANCE

Le haut de l'écran doit se situer juste en dessous du niveau de vos yeux et à environ 60 centimètres.

1



2

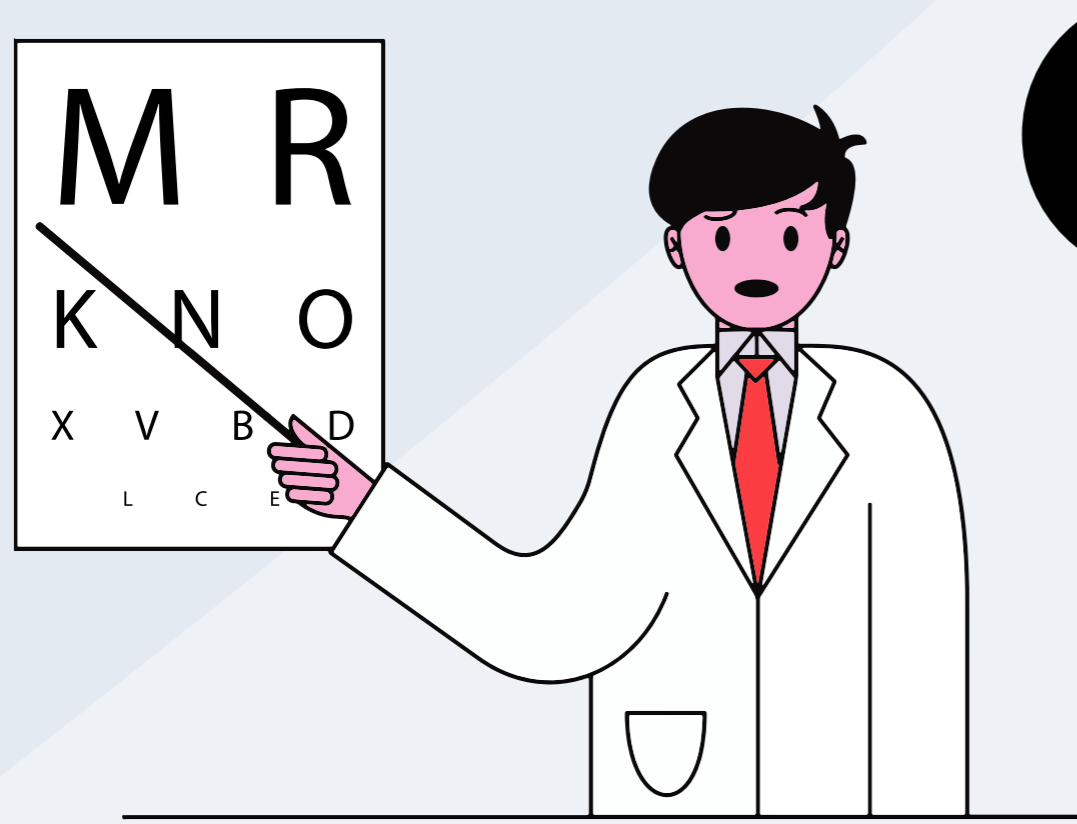
2 FAIRE DES PAUSES RÉGULIÈRES

Adoptez la technique du "20-20-20" : toutes les 20 minutes, portez le regard à 20 mètres, pendant 20 secondes.

3

3 PORTER DES LUNETTES POUR LES ÉCRANS

Des lunettes équipées de verres spécialement conçus pour les écrans peuvent réduire la fatigue visuelle.



4

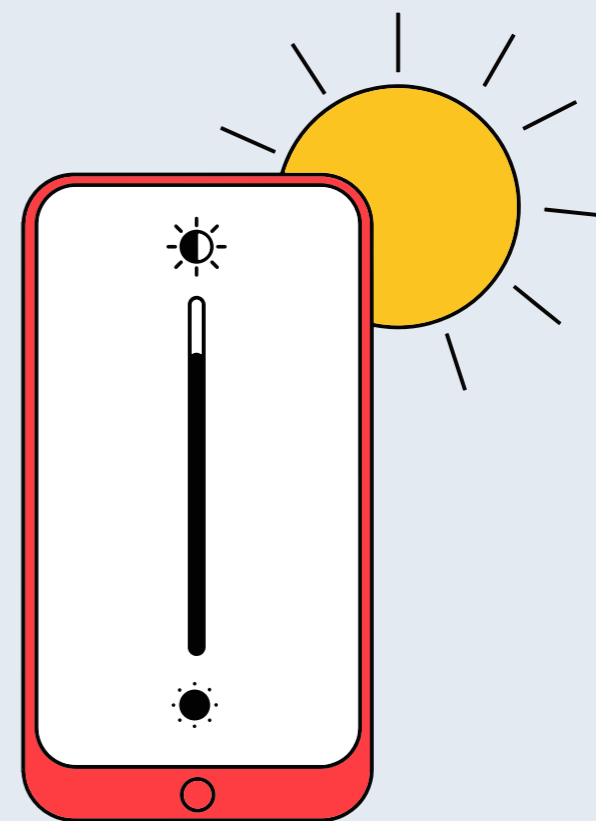
4 CONSULTER UN PROFESSIONNEL

Si la fatigue persiste, consultez un ophtalmologue ou un orthoptiste qui pourra faire un bilan visuel.

5 ADAPTER LA LUMINOSITÉ DE L'ÉCRAN À SON ÉCLAIRAGE

Les écrans trop lumineux ou trop sombres peuvent fatiguer vos yeux. Il faut donc adapter leur intensité en fonction de l'éclairage de la pièce.

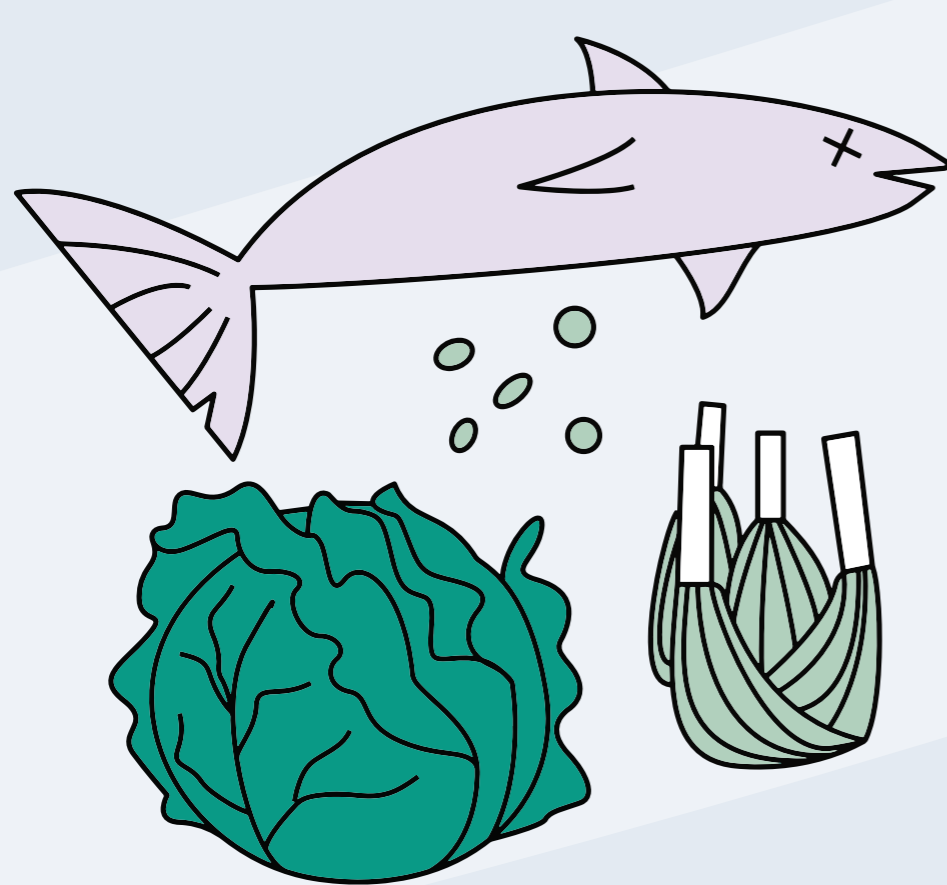
5



6

6 ADAPTER SON ALIMENTATION

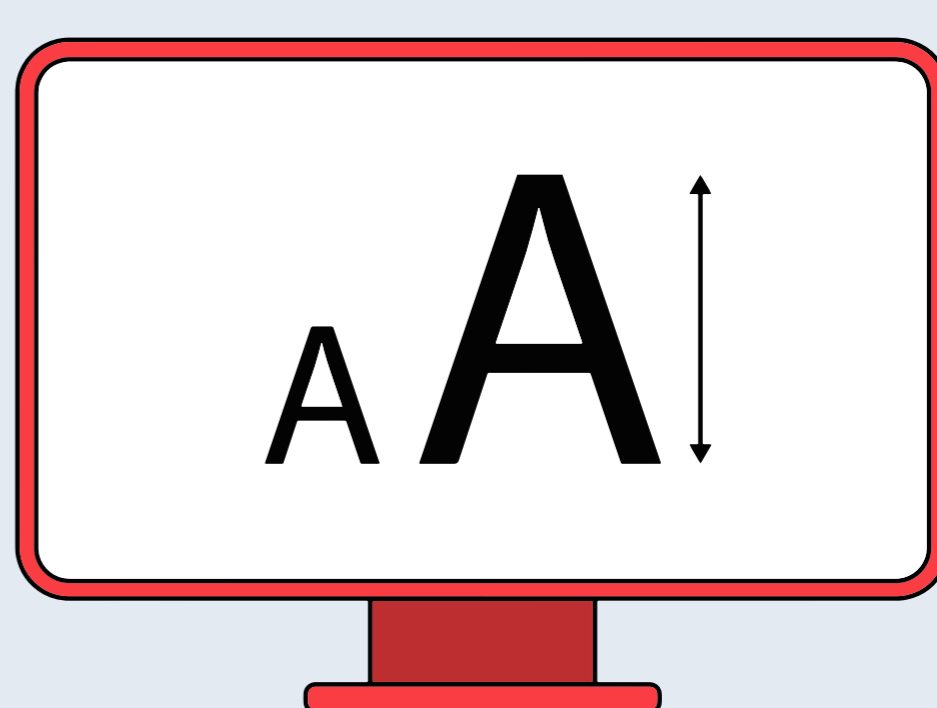
L'alimentation a un impact sur la santé oculaire. Privilégiez le poisson (riche en oméga-3), la vitamine E (dans les noix et graines) et certains légumes (fenouil, chou frisé ou épinards, riches en caroténoïdes). Bien s'hydrater est aussi essentiel.



7 GROSSIR LES CARACTÈRES

Les polices trop petites ont tendance à fatiguer vos yeux. Mieux vaut grossir le texte plutôt que de s'approcher de l'écran.

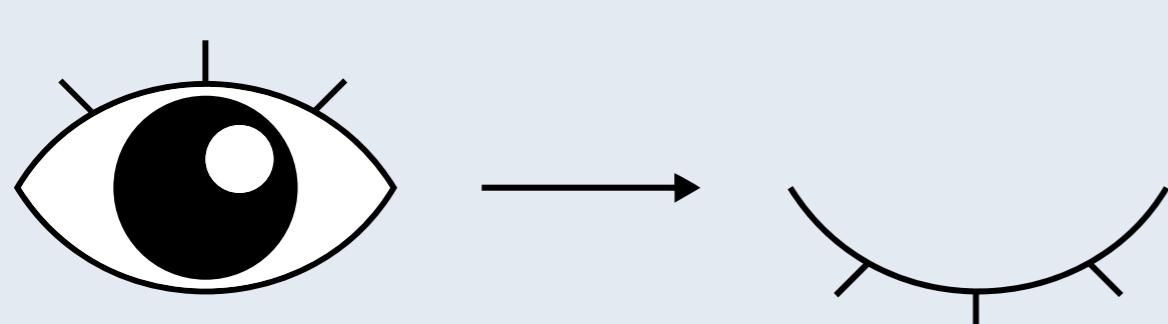
7



8

8 CLIGNER DES YEUX

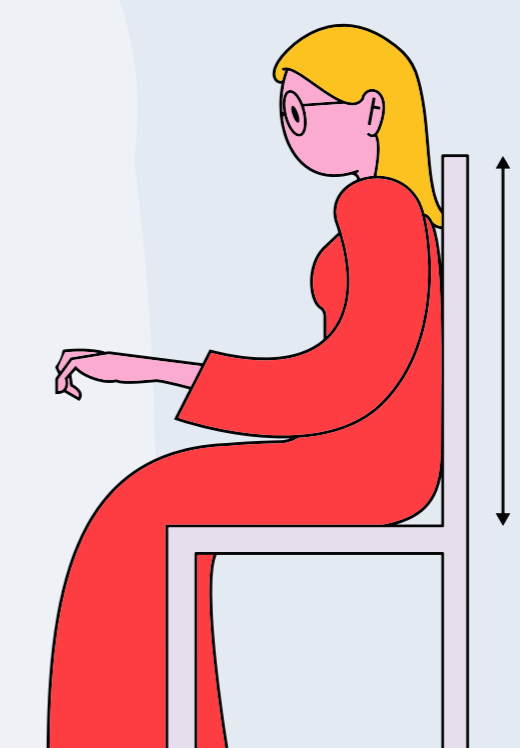
Quand on est face à un écran, on cligne moins des yeux, ce qui favorise la sécheresse oculaire. Efforcez-vous de le faire de temps en temps.



9 FAIRE ATTENTION À SA POSTURE

Il convient d'avoir une position droite et relâchée au niveau des épaules et du dos, sans contracter les cervicales.

9



10

10 PRATIQUER LA « GYM OCULAIRE »

Il existe des exercices pour réduire la fatigue visuelle. Exemple : essayez de dessiner des lettres et des 8 avec vos yeux, paupières fermées, le soir au moment du coucher.

