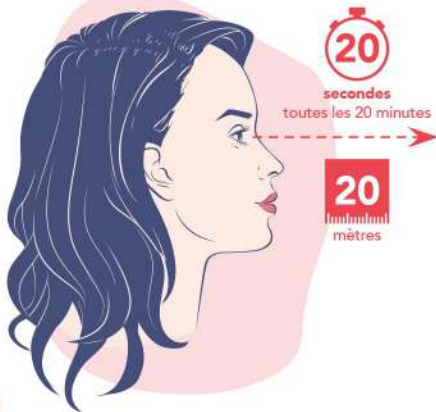


Trois conseils pour soulager la fatigue visuelle liée aux écrans



1 Faites des pauses

- ▶ Pensez à décoller vos yeux de l'écran régulièrement.
- ▶ Regardez au loin et/ou faites quelques pas.

Astuce. La règle des 20/20/20 : toutes les 20 minutes, une pause de 20 secondes en portant le regard à 20 mètres.



2 Clignez des yeux

- ▶ Fermez et ouvrez les yeux doucement pendant 30 secondes dès que vous ressentez une gêne. Le fait de cligner des yeux facilite la production de larmes et lubrifie les yeux.



3 Détendez-vous

- ▶ Frottez vos mains l'une contre l'autre pour les réchauffer.
- ▶ Puis appliquez-les, doucement et sans appuyer, sur vos yeux fermés pendant 30 secondes pour atténuer la tension oculaire et vous détendre.