

DIMINUER LA FATIGUE VISUELLE



Une fatigue visuelle peut apparaître à cause de multiples facteurs.
Voici quelques recommandations pour l'éviter :



Mettre ses lunettes en cas de port seulement devant les écrans



Éviter le port des lentilles

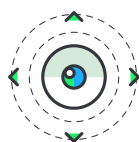
- l'humidité de l'oeil doit être toujours assurée avec des lentilles. Mais avec l'écran, on cligne moins et on a l'oeil desséché.
- utiliser des larmes artificielles et privilégier les lunettes



Penser à s'hydrater

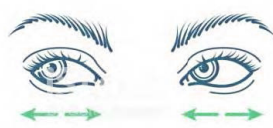


Faire des pauses visuelles : quitter l'écran des yeux et regarder à l'extérieur



Faire des exercices

Exemples d'exercices



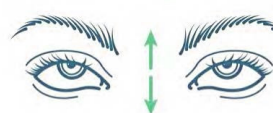
Regarder d'un côté puis de l'autre (gauche-droite)



Regarder « en diagonale »



Faire le tour



Regarder en haut puis en bas



Fermer les yeux quelques instants