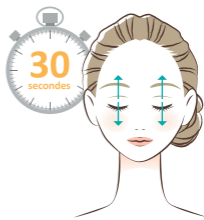




FATIGUE VISUELLE : QUELQUES ASTUCES POUR REPOSER MES YEUX

- ▶ **Je cligne des yeux** pendant 30 secondes : le battement des paupières humidifie les yeux.



- ▶ **Je frotte mes mains et les place en forme de coque pendant 1 minute sur mes yeux fermés** sans les toucher : le *palming* permet aux yeux de trouver un état de détente pour mieux fonctionner.



- ▶ **Je lève les yeux puis les baisse** sans bouger la tête ou je fais faire des cercles : la gymnastique oculaire réduit la tension et la fatigue.



- ▶ **J'aère régulièrement** mon espace de travail : l'air sec irrite les yeux.

- ▶ **Je décroche régulièrement mon regard** de l'écran pendant quelques minutes (environ 5 min / heure) et j'alterne les tâches si possible : cela permet de reposer mes yeux.





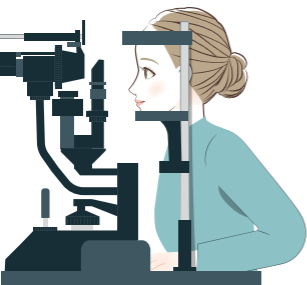
FATIGUE VISUELLE : JE GARDE UN ŒIL SUR MA SANTÉ

Un suivi médical régulier est essentiel pour préserver la bonne santé des yeux.



À partir de 40-45 ans (âge auquel survient la presbytie), je fais vérifier ma vue **tous les deux ans.**

Je suis presbyte et je travaille sur écran : je consulte mon ophtalmologue ou mon opticien sur l'intérêt des verres mi-distance (également appelés **verres progressifs** ou de proximité) qui permettent de corriger la presbytie en vision de près (30 cm) ou vision intermédiaire (jusqu'à 120 cm).



Yeux rouges, maux de tête, vision trouble ou modifiée, picotements,... en cas de gêne visuelle, je consulte mon ophtalmologue afin de dépister un défaut visuel non corrigé.

Bon à savoir



Vous portez des lunettes parce que vous êtes myope, hypermétrope, astigmat ou presbyte ?

Une prévention régulière permettra de vérifier qu'elles sont toujours adaptées à votre vue.

Vous souffrez de fatigue sur écran, céphalées, yeux secs ou larmoyants, yeux rouges, vertiges, nausées, vision double, strabisme ?

Un généraliste, un ophtalmologiste, ou un ORL, peuvent prescrire un rendez-vous chez l'orthoptiste pour traiter ces symptômes.