



Picotements dans les yeux, vision trouble, sensation d'œil sec, œil rouge, maux de tête... nous avons tous été confrontés à une fatigue visuelle, quel que soit notre poste de travail.

Si le travail sur écran n'altère pas nécessairement la vue, c'est un révélateur d'une anomalie préexistante. Si vous ressentez régulièrement une gêne ou une fatigue visuelle, pensez à consulter un ophtalmologiste et à vous hydrater tout au long de la journée.

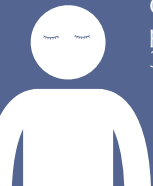
FATIGUE VISUELLE

UNE PAUSE POUR VOS YEUX

LES CONSEILS du *Sstru*⁺
PRÉVENTION

QUELQUES ASTUCES POUR REPOSER VOS YEUX

Le battement des paupières humidifie les yeux.



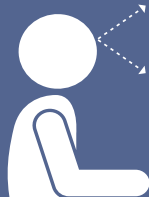
Clignez des yeux pendant 30 secondes.

Le palming délasse et régénère.



Frottez vos mains et placez-les en forme de coque pendant 1 minute sur vos yeux fermés, sans les toucher.

La gymnastique oculaire efface tension et fatigue.



Levez les yeux puis baissez-les sans bouger la tête. Vous pouvez aussi faire des cercles.

Une pause oculaire et vos yeux peuvent souffler.



Régulièrement, décrochez votre regard de l'écran pendant quelques minutes.