

Sujet : | SIPP - truc et astuce - 014 - Chouchoutez vos yeux ...
De : GDTech | VANESSE Marianne <marianne.vanesse@gdtech.eu>
Date : 12-02-19 13:47
Pour : gdtech.all@gdtech.eu

Chouchoutez vos yeux ...

Quelle désagréable sensation que d'avoir les yeux irrités ou déshydratés.

Quelques conseils ...

1. La règle des 20 – 20 - 20

Faire une pause de 20 secondes toutes les 20 minutes en regardant un objet situé à environ 6 mètres (20 pieds) de vous.

2. Cligner

Il est important de cligner suffisamment des yeux pour éviter qu'ils ne deviennent trop secs et irrités.

3. Des reflets ? A éviter !

Moins il y aura de reflets sur votre écran, mieux ce sera pour vos yeux. La poussière sur votre écran peut favoriser les reflets. Par conséquent, dépoussiérez-le régulièrement à l'aide d'un chiffon spécialement prévu à cet effet.

4. Toujours regarder du bon côté

Assurez-vous que la luminosité de votre écran soit suffisamment élevée. Cela évitera que votre écran ne clignote en permanence et vous serez moins fatigué. Ces clignotements sont la principale cause des yeux fatigués et des maux de tête. De plus, une bonne luminosité provoque une contraction des pupilles afin d'être plus concentré et moins facilement fatigué.

5. Bien net

Réglez votre écran à la plus haute résolution. Plus les images sur votre ordinateur seront nettes, moins vous devrez faire d'efforts et moins vos yeux se fatigueront.

6. La taille compte

Votre luminosité, votre position d'écran et votre résolution sont réglées de manière optimale mais vous avez toujours mal aux yeux ? Essayez d'agrandir le texte sur votre écran afin que vos yeux doivent faire moins d'efforts. Utilisez si possible un texte noir sur fond blanc et évitez les arrière-plans trop chargés.

7. Massage des yeux

En massant la zone autour de vos yeux, vous détendrez l'ensemble de votre corps. La pression autour de vos yeux diminuera et vous sentirez qu'ils deviendront à nouveau humides. Vous trouverez toutes sortes de techniques de massages sur Internet. Cela sera bénéfique pour les personnes devant passer beaucoup de temps devant des écrans.

8. Mieux vaut prévenir...

Rendre visite chaque année à l'ophtalmologue reste le meilleur moyen d'éviter toute affection oculaire, surtout si votre vue n'est pas parfaite à la base.

Bonne journée,
M.
--

