

# LA FATIGUE VISUELLE



Nos yeux peuvent souffrir de fatigue notamment quand on leur fait subir de longues heures devant un écran.

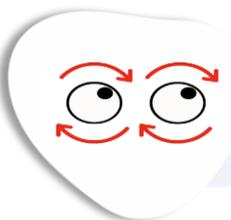
- Maux de tête
- Fatigue oculaire
- Vision floue
- Excès de larmes
- Yeux secs

**Savez-vous que vous pouvez agir pour limiter la fatigue de vos yeux ?**



**Clignez des yeux pendant 30 secondes.** Le battement des paupières permet d'humidifier les yeux.

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



**Levez les yeux puis baisser les sans bouger la tête et faites des cercles.** Cela efface la tension et la fatigue.

**Levez-vous en faisant quelques pas en regardant au loin.** 20 secondes toutes les 20 minutes suffisent à réduire la fatigue visuelle.

