

LA FATIGUE VISUELLE



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

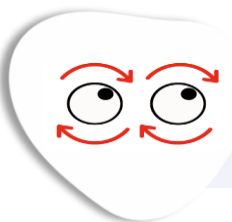
- Maux de tête
- Fatigue oculaire
- Vision floue
- Excès de larmes
- Yeux secs

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.

