AMBITION

Je cultive mon bien-être

ACTION

Je me repose

1 à 2 minutes

Fiche N° 3/5 Parution : **Lundi 13 janvier 2020**

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"Les agressions oculaires sont multiples.

Corrigez la sécheresse, évitez la fatigabilité et les irritations pour préserver un bon confort visuel.

C'est tout vu !"

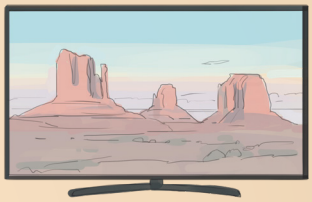
Je prends soin de mes yeux

Les yeux méritent toute notre attention face aux stimuli de notre environnement moderne.

Quelques conseils.

Je règle les luminosités

- Je m'installe dans un environnement lumineux adapté, ni trop lumineux ni trop sombre.
- J'évite de positionner l'écran face ou dos à la fenêtre pour éviter contre-jour et reflets.
- Je règle la fréquence de mon écran (*de 50 à 60 hertz pour ma télévision, 80 hertz pour mon ordinateur*).
- Je m'équipe de lunettes adaptées à ma vue, si besoin.



Je détends mes yeux

- Je fais des micro-pauses de 20 secondes par exemple toutes les 20 minutes.
- Je fais tourner mes yeux dans les quatre directions (*pour mobiliser les globes oculaires*).
- Je ferme fortement mes yeux puis je les ouvre démesurément (*pour favoriser la sécrétion lacrymale*).
- Je frotte mes mains et je viens les placer en coques sur mes yeux pendant 2 minutes (*pour procurer de la chaleur*).

© Tous droits réservés - 2019

J'MACTIV Entreprise by ASPTT

ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies

En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE