

## *Booster sa vue*



Bien traiter ses muscles puissants!

Entre l'ordinateur et toi, maintiens une distance égale à la longueur de tes bras. L'écran doit se situer à la hauteur du regard, un peu plus bas mais jamais plus haut.

Pour ne pas provoquer de tensions dans les cervicales, assieds toi au font de ton siège, le dos bien droit et décollé du dossier.

La fatigue visuelle surgit pratique quelques exercices de yoga ou alterne les tâches. Après une quinzaine de minutes, arrête d'office de fixer l'écran et regarde au loin, afin de relaxer et d'allonger tes muscles optiques. Réalise de petits mouvements des paupières supérieures qui, lors du travail sur l'écran ont tendances à se crispent.

Les glandes lacrymales travaillent au ralenti car le clignement des yeux diminuent et assèchent l'œil. Pour ne pas avoir les yeux qui piquent laisse ton ordinateur quelques minutes pour reposer ta vue et revenir à un clignement naturel. Aggravé avec des lentilles de contact et certains médicaments. Il existe des larmes artificielles pour la sécheresse oculaire sinon la cornée devient plus épaisse et s'altère.

Pas de lampe dans ton champ de vision, un éclairage indirect est mieux un halogène. Ni face à une fenêtre (éblouissement).

Philtre anti reflet pour l'écran.

Profiter du moindre rayon de soleil pour exposer vos paupières closes à la lumière du matin ou du soir.

Le travail de l'ordinateur aggrave la fatigue et le dessèchement oculaire. Il peut révéler une myopie non ou mal corrigé ou non diagnostiqué. Après 40 ans une visite tous les deux ans est préconisé chez l'ophtalmologue.

Fatigue visuelle: on perçoit une diminution de l'acuité visuelle avec l'impression de voir des images dédoublées ou floues. Ce trouble surgit d'autant plus fréquemment quand une affection des yeux n'est pas corrigée.

Fatigue oculaire: elle est la conséquence d'un manque de sécrétion lacrymale, se manifestant par des yeux qui piquent et qui brûlent. C'est le signe typique d'un excès de travail sur écran d'ordinateur.

Fatigue générale: les symptômes visuels (vue trouble, halo autour de la lumière) se combinent avec des céphalées, etc.

Nous clignons des yeux 10 à 20 fois par minute pour former un nouveau film lacrymal.