

Vos yeux méritent une pause : Le secret pour travailler sans fatigue

La règle d'or du 20-20-20

- Toutes les 20 minutes, détournez votre regard de l'écran.
- Fixez un objet situé à 20 pieds (environ 6 mètres) de vous.
- Maintenez cette observation pendant 20 secondes pour relâcher vos muscles oculaires.

Lunettes anti-lumière bleue : Efficacité et usage

- Elles filtrent une partie du spectre de la lumière bleue émise par les écrans.
- Elles améliorent le confort visuel en réduisant l'éblouissement et le contraste excessif.
- Elles ne remplacent pas les pauses régulières ni un suivi ophtalmologique complet.
- Privilégiez des verres de qualité certifiée pour une protection optimale.

Optimiser votre espace de travail

- Placez votre écran à une distance de 50 à 70 cm de vos yeux.
- Ajustez la luminosité de votre écran pour qu'elle corresponde à la lumière ambiante.
- Orientez votre bureau perpendiculairement aux fenêtres pour éviter les reflets directs.
- Utilisez le mode 'nuit' ou 'filtre lumière bleue' intégré à votre système d'exploitation.

Les réflexes santé au quotidien

- Clignez des yeux volontairement plus souvent pour hydrater la surface oculaire.
- Utilisez des larmes artificielles sans conservateurs en cas de sécheresse persistante.
- Aérez votre espace de travail pour maintenir un taux d'humidité adéquat.
- Consultez un spécialiste si vous ressentez des maux de tête fréquents ou une vision floue.