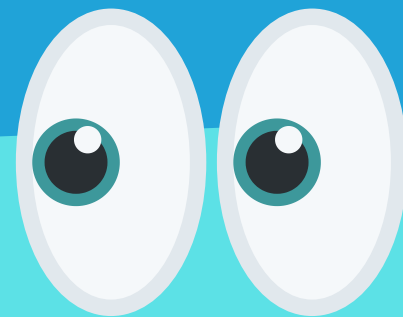


5

CONSEILS POUR DES YEUX EN BONNE SANTÉ



1 LES ÉCRANS OUI, MAIS PAS TOUT LE TEMPS



Attention à la surexposition aux écrans et à la lumière artificielle. Adoptez la règle des "20/6/20":

Toutes les 20 minutes, faites une pause en regardant à 6 mètres, pendant 20 secondes.

2 DES LUNETTES ADAPTÉES POUR DES YEUX PROTÉGÉS

Portez des lunettes de soleil de bonne qualité avec un indice adapté. Vos yeux doivent être protégés des rayons UV qui peuvent endommager votre rétine et causer des cancers.



3 MANGEZ DES LÉGUMES PLUTÔT DEUX FOIS QU'UNE !



Privilégiez une alimentation riche en vitamines A, C, E et en ZINC (légumes verts, carottes...).

Une alimentation saine et équilibrée est bénéfique pour votre organisme et votre vue.

4 BOIRE ET DORMIR, IL NE FAUT PAS S'ABSTENIR



Buvez 1,5L à 2L d'eau par jour pour éviter la sécheresse oculaire et garantir la bonne humidification de vos yeux.

Dormez 7 à 8 heures par nuit pour aider vos yeux à récupérer.

5 VOS YEUX SONT FATIGUÉS, FAITES LES TESTER !

Consultez régulièrement un professionnel de santé afin de contrôler votre vue et ses évolutions.

En cas de fatigue visuelle consultez un ophtalmologue.

