

# Je cultive mon bien-être

## Je me repose

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*).

