

A close-up photograph of human eyes, with a semi-transparent blue rectangular overlay in the center. The text is written in a bright green, bold, sans-serif font. The eyes are looking slightly to the right, and the reflection in the right eye shows a person sitting at a desk.

Prendre soin de ses yeux en blocus

Nous vous proposons de découvrir des astuces et exercices pour prendre soin de vos yeux et lutter contre la fatigue oculaire.

Nous remercions le Dr. Motulsky de l'Hôpital Erasme pour cette collaboration.



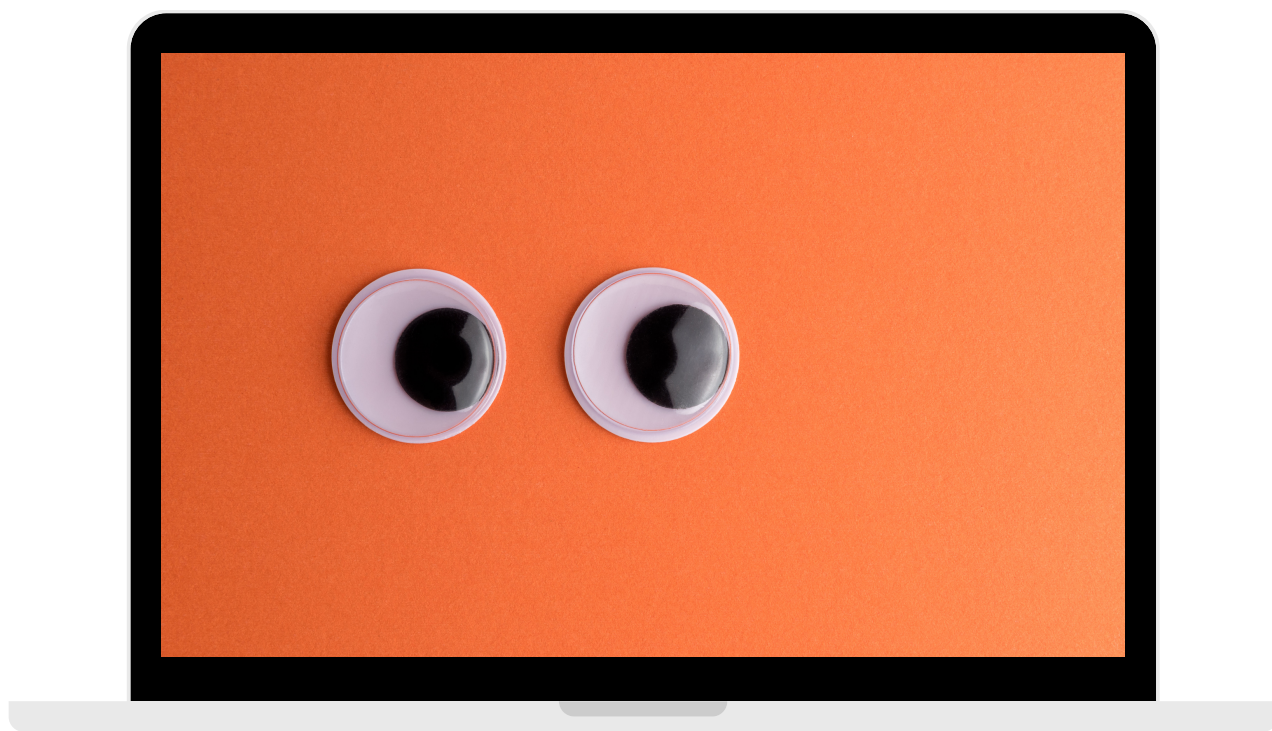
Les avancées technologiques mais aussi la pandémie de Covid-19 nous amènent à davantage utiliser les outils numériques. Cette nouvelle façon de travailler et d'étudier a pour corollaire une augmentation des comportements sédentaires et du temps passé devant nos écrans.

Ainsi, de nombreux membres de notre communauté universitaire indiquent souffrir de fatigue oculaire. Nous vous proposons quelques astuces et exercices pour prendre soin de vos yeux.

Milieu de travail

Si vous êtes sujet à des migraines, vous êtes probablement sensible à la lumière.

Commencer par diminuer la lumière de votre écran ou encore par inverser le contraste des couleurs. L'apport en lumière sera réduit.





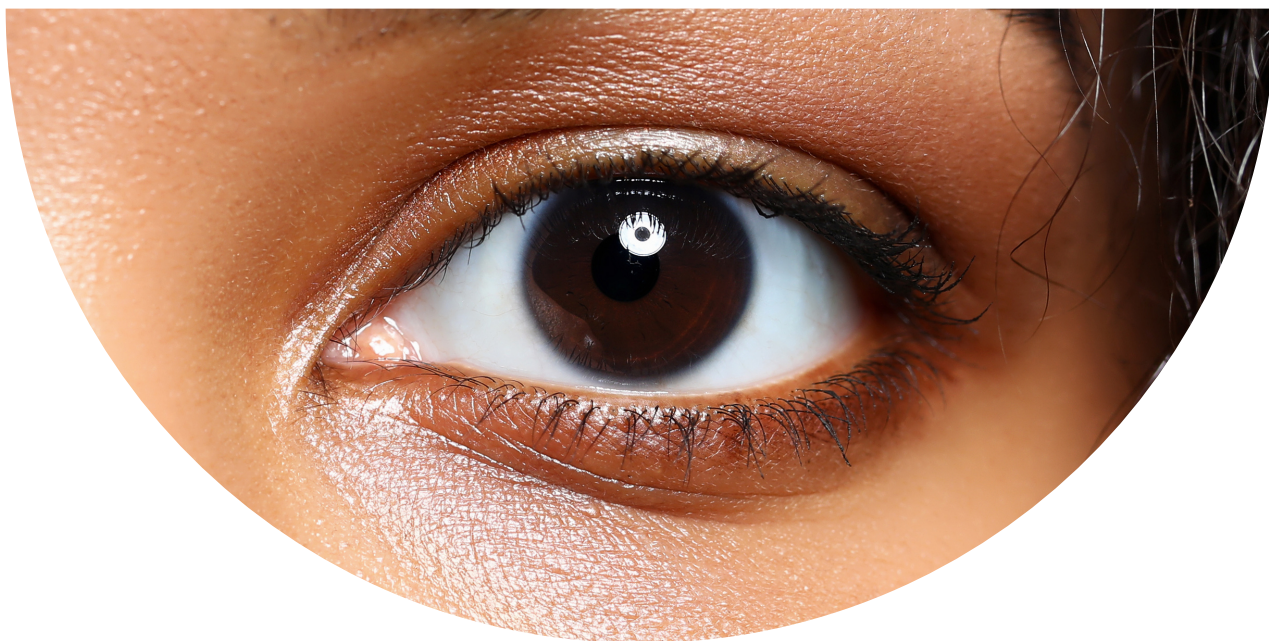
Soutien

Hydratez vos yeux en clignant régulièrement ou utilisez quelques gouttes d'un sérum physiologique.

Si vous portez des lunettes, n'oubliez pas de les utiliser !

Adoptez une alimentation riche en vitamines pour soutenir votre vision :

- vitamine A
- vitamine C
- vitamine E



Exercices

Afin de reposer votre vue, testez la méthode 20-20-20:

1. Faites une pause toutes les 20 minutes
2. Cette pause doit durer 20 secondes
3. Durant cette pause, fixez un objet situé à 20 pieds devant vous (+- 6mètres)

Alternez régulièrement vision de près et de loin.



Exercices

Afin de reposer votre vue, testez le "palming":

1. Frottez vos mains afin qu'elles chauffent
2. Posez votre tête dans vos mains, les paumes sont arrondies au-dessus et vos yeux sans les toucher, elles forment un creux
3. Sentez la chaleur se diffuser pendant 2 à 5 minutes.

La chaleur et l'obscurité au sein des paumes permettent aux muscles de se relaxer.