



Si vous ressentez régulièrement une gêne ou une fatigue visuelle, votre médecin du travail et son équipe pluridisciplinaire peuvent vous conseiller. Pensez également à consulter un ophtalmologue et à vous hydrater tout au long de la journée.

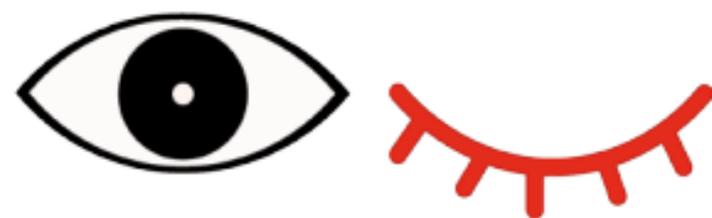
Savez-vous que vous pouvez agir pour limiter la fatigue de vos yeux ?

[Voir astuces au dos](#)



Quelques astuces pour reposer vos yeux

1 Le battement des paupières humidifie les yeux



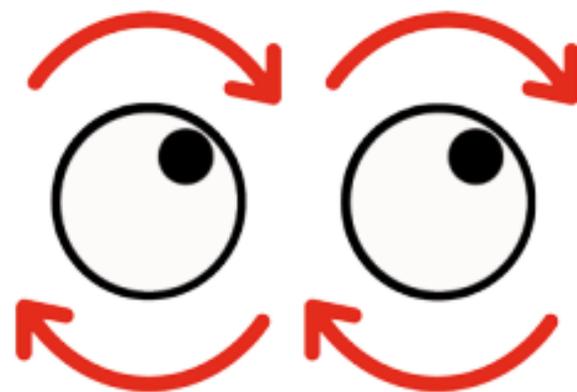
Clignez des yeux pendant 30 secondes.

2 Le «palming» délasse et régénère

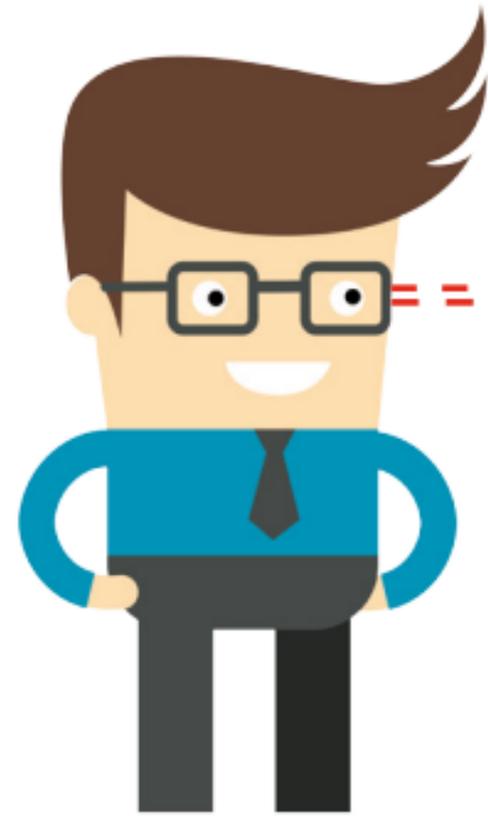


Frottez vos mains et placez-les en forme de coque, pendant 1 minute sur vos yeux fermés, sans les toucher.

3 La gymnastique oculaire efface tension et fatigue



Levez les yeux puis baissez-les, sans bouger la tête. Vous pouvez aussi faire des cercles.



4
20 secondes de pause toutes les 20 minutes aident à réduire la fatigue des yeux

Ménagez-vous des pauses et levez-vous en faisant quelques pas et en regardant au loin.