

# les bonnes habitudes à adopter pour vos yeux

fiche conseils  
Employeurs

Préserver la santé de ses yeux **en adoptant des gestes simples au quotidien** : soigner sa posture, s'accorder des pauses régulières, limiter la fatigue oculaire et protéger ses yeux des agressions liées aux écrans. Voici comment y parvenir :



## **reposer ses yeux toutes les 20' (INRS)**

placer les paumes des mains sur les yeux, doigts serrés pour ne pas laisser passer la lumière.



## **masser quotidiennement le contour de ses yeux**

effectuer des mouvements circulaires, du coin interne vers le coin externe de l'œil.



## **faire des exercices**

dessiner plusieurs fois le tracé d'un signe (comme un 8 couché) avec les yeux, en un seul mouvement fluide et sans marquer de temps d'arrêt.



## **solliciter les muscles des yeux**

positionner un crayon devant ses yeux et effectuer des mouvements d'avant en arrière.



## **cligner des yeux plus souvent**

éviter les sécheresses oculaires.



## **éloigner ses yeux de l'écran**

alterner les tâches en faisant des pauses de quelques minutes toutes les heures.



Les exercices **ne doivent pas entraîner de douleurs**. En cas de doute ou de pathologies préexistantes, demander conseil auprès du médecin traitant et/ou de l'ophtalmologiste.

LA SANTÉ DE VOS SALARIÉS, VOTRE PRIORITÉ

Prevlink

80 rue de Clichy  
75009 Paris



prevlink  
Santé au travail