

les bonnes habitudes à adopter pour vos yeux

fiche conseils
Salariés

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.

VOTRE SANTÉ, VOTRE PRIORITÉ

Prevlink
80 rue de Clichy
75009 Paris



prevlink
Santé au travail