

## **Prenez soin de vos yeux Conseils pour atténuer le syndrome de vision informatique**

L'Association canadienne des optométristes décrit le syndrome de vision informatique, ou SVI, comme un ensemble de symptômes oculo-visuels associés à une exposition prolongée à des écrans numériques, notamment ordinateurs, téléviseurs, Blackberry et cellulaires. Les symptômes du syndrome de vision informatique peuvent comprendre la fatigue et la tension oculaire, une vision embrouillée, des yeux irrités et secs, une vision double et des maux de tête. La majorité des Canadiens ne sont peut-être même pas conscients qu'ils en sont atteints.

Avec l'évolution de la technologie, de plus en plus de Canadiens passent du temps devant un écran numérique, leur nombre ayant beaucoup augmenté depuis cinq ans. Même s'il est difficile d'éviter la commodité que de tels dispositifs technologiques nous offrent, il est important d'atténuer toute fatigue oculaire.

Voici quelques conseils pour donner à vos yeux le repos qu'ils méritent.

### Suivez la règle des 20-20-20

L'Association canadienne des optométristes recommande, pour chaque période de 20 minutes passée devant un écran, de prendre une pause de 20 secondes pour cligner des yeux et porter son regard sur autre chose à 20 pieds de nous. Cela donnera à vos yeux un repos bien mérité et diminuera une partie des symptômes mentionnés précédemment.

### Réglages de l'écran

Prenez quelques secondes pour régler la luminosité et le contraste de votre écran. La luminosité et le contraste doivent être réglés de manière à ce qu'on puisse facilement lire les lettres à l'écran.

### L'éclairage peut faire toute la différence

L'éclairage d'une pièce doit être diffus de façon à diminuer l'éblouissement et la réflexion de l'écran. Une lumière diffuse aidera à atténuer l'éblouissement de l'écran qui peut amener les yeux à loucher et à se fatiguer.

### Éteignez

Si vous éprouvez un des symptômes du SVI, éteignez votre écran et consultez votre optométriste pour un examen complet de la vue. Demandez à votre optométriste de vérifier vos lunettes et décrivez-lui tous les symptômes que vous avez. Vos yeux vous en remercieront.

Pour en savoir plus sur le syndrome de vision informatique ou pour trouver un optométriste dans votre région, veuillez vous rendre sur le site [www.opto.ca](http://www.opto.ca).