

## **Les femmes consacrent plus de temps aux gadgets et autres bidules – mais à quel prix? Ce que les femmes doivent savoir des longues périodes passées devant un écran**

L'évolution des technologies modernes a changé le paysage dans lequel les gens communiquent, travaillent et fonctionnent dans leur vie quotidienne. Cependant, cette évolution technologique fait en sorte que les Canadiens passent beaucoup plus de temps devant un écran numérique depuis cinq ans. Qui plus est, l'utilisateur moyen de ces appareils technologiques n'est pas seulement un enfant ou un jeune adulte. En réalité, les baby-boomers au Canada passent en moyenne chaque jour sept heures et demie devant un dispositif pouvant causer une tension oculaire.

Selon de nouvelles données de Léger Marketing, les femmes de 45 à 54 ans de la génération du baby-boom déclarent faire un usage plus fréquent de ces appareils contraignants pour les yeux qu'il y a cinq ans, mais du même coup, elles signalent un plus grand nombre d'affections oculo-visuelles que tout autre groupe d'âge. Ces problèmes oculaires sont souvent décrits par l'expression syndrome de vision informatique, ou SVI, et, s'ils ne sont pas traités, peuvent entraîner de l'inconfort et des tensions oculo-visuelles.

Même si les technologies peuvent parfois simplifier le chaos de la vie quotidienne, de plus en plus de femmes dépendent de leur ordinateur et de leur Blackberry pour suivre les rendez-vous et les allées et venues des membres de leur famille. Le soir, l'ordinateur ou la télévision peuvent certes nous offrir un répit après une longue journée, mais pas pour nos yeux.

Voici quelques conseils pour réduire au minimum la fatigue oculaire :

- Suivez la règle des « 20-20-20 ». Pour chaque période de 20 minutes passée devant un écran, prenez une pause de 20 secondes pour cligner des yeux et porter votre regard sur autre chose à 20 pieds de vous.
- Prenez soin de vos yeux et faites-vous examiner régulièrement la vue pour préserver votre santé oculo-visuelle. Si vous portez des lunettes, assurez-vous qu'elles ont la bonne force et qu'elles conviennent à vos activités devant un écran.

Les troubles de santé oculo-visuels ne s'accompagnent pas toujours de symptômes reconnaissables et peuvent même passer inaperçus. Des examens complets de la vue aideront à dépister, à réduire au minimum et à traiter les symptômes associés au syndrome de vision informatique. Pour trouver un optométriste dans votre région, rendez-vous sur le site [www.opto.ca](http://www.opto.ca).