

Ecrans incontournables pendant le confinement !!!



Travail scolaire en priorité, n'est-ce-pas ?!! 🤔

Jeux vidéo, parfois en réseaux, films, musiques...occupent probablement une grande partie de vos journées de confinements...

Envisager d'autres activités, prochain Clin d'Oeil !!!

A long terme, certains rayons lumineux de ces écrans peuvent avoir des effets nocifs et irréversibles sur les cellules de la rétine(*partie située au fond de l'œil qui est sensible à la lumière*)

Et la lumière « bleue » émise par ces appareils perturbe les rythmes biologiques; les méfaits de l'utilisation des écrans particulièrement en soirée se poursuivent longtemps après les avoir éteints. L'**endormissement** est **retardé**, la **durée** et la **qualité** du **sommeil** sont **altérées**, la **fatigue** est **accentuée** au **matin** et les **performances cognitives (intellectuelles) diminuées**.

Inévitablement vos yeux souffrent, ils sont stimulés à l'extrême. Certains d'entre vous plus sensibles, percevront les signes plus rapidement, mais cela ne signifie pas pour autant que les autres sont épargnés.

Quelques manifestations qui peuvent vous alerter :

- Yeux rouges, qui picotent, douleurs autour des yeux ou à l'arrière des yeux, -
- Paupière qui tremble, maux de tête, sècheresse oculaire, vision qui baisse ou floue...

Alors Comment Préserver Ses Yeux ?

Voici quelques techniques pour soulager vos yeux.

1- REPOSER vos yeux toutes les heures

Couvrir vos yeux avec la paume de vos mains pendant 30 secondes

- Poser chacune de vos mains en forme de coque sur vos sourcils et vos pommettes, de façon à créer une obscurité totale tout en gardant les yeux ouverts. Aucune lumière ne doit filtrer.
- 2- **CLIGNER des yeux toutes les 5 secondes**, *relaxation des yeux, nettoyage de la cornée*
Puis levez les yeux vers le haut ensuite baissez-les, sans bouger la tête

Pourquoi ? Face à un écran, vos yeux deviennent terriblement secs. Parce que l'écran vous hypnotise et vous perdez le réflexe de **cligner des yeux**, et même le réflexe de vous hydrater !

Au lieu de cligner toutes les 5 secondes (comme dans la vie normale), nous clignons à peine 5 fois par minutes devant un écran. Imaginez l'état de sécheresse de vos yeux après quelques semaines de confinement !

Alors comment ne pas oublier ?

- Coller un post-it sur le bord de l'écran, « cligner des yeux » !!
- Prenez une bouteille d'eau (ou un verre plein) et posez-la à côté de vous
- Regardez la bouteille d'eau et dites-vous "Je ne cligne pas assez des yeux, tout comme je ne bois pas assez d'eau". De cette façon, votre cerveau inconscient va créer un lien entre "la bouteille d'eau" et "cligner des yeux". Ainsi, chaque fois que votre regard se posera sur la bouteille d'eau, vous vous souviendrez que vous devez **boire**, et que vous devez **cligner des yeux**.

3- FAIRE DES PAUSES POUR... BAILLER !

Profitez-en pour vous lever, vous étirer, respirer profondément et BAILLER toutes les heures. Pourquoi est-ce bon pour les yeux ? Parce que bayer exerce une pression sur les glandes lacrymales, favorise les larmes et donc réhydrate vos yeux.

4- RIRE aux larmes (films humoristiques, échanger de bonnes blagues, jeux de société...!)

Eh oui, à force de rire, on pleure. Et les larmes sont excellentes pour vos yeux. Cela permet aussi d'oublier la morosité ambiante... et de faire passer votre stress !!!

Précautions

- **Gardez un bras de distance** entre vous et votre écran d'ordinateur
- Placez le un peu plus bas que vos yeux.
- Ajustez la teinte de couleur et l'intensité lumineuse en fonction de l'éclairage de la pièce et **ne travaillez ou ne lisez jamais sur un appareil numérique dans l'obscurité**.
- **Nettoyez fréquemment votre écran** pour faire disparaître les marques de doigts et la poussière.

Protéger vos yeux ! Respectez la règle du 20-20-20.

Toutes les 20 minutes, prenez une pause de 20 secondes et regardez quelque chose qui se trouve à une distance de 20 pieds !!!

Bon courage, les infirmières du collège



« N'oubliez pas, le confinement permet d'éviter la propagation du virus »

Clin D'œil Santé-Bien-Etre n°1, Cohérence Cardiaque, essayez, ou persévérez... !