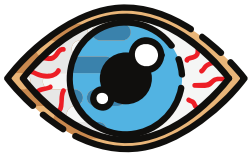
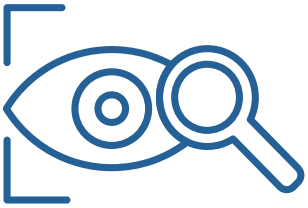
LA FATIGUE VISUELLE

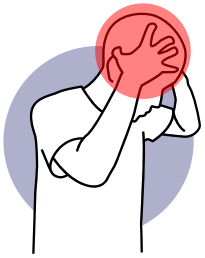
Quels sont les signaux d'alerte ?



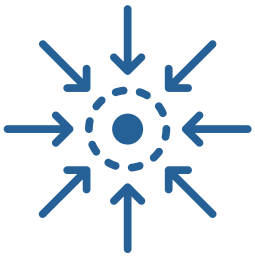
Yeux rouges



Vision floue



Maux de tête



Troubles de la concentration

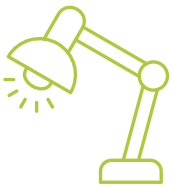
Quelle prévention ?

Faire une pause toutes les 20 minutes

Regarder à 20 mètres pendant 20 secondes

Cligner des yeux pour stimuler la sécrétion des larmes

Positionner l'écran à la bonne hauteur



Prévoir une lampe d'appoint

Alterner les tâches régulièrement

Renouveler l'air

Plus d'informations sur : www.cdg77.fr