

20 CONSEILS POUR PROTEGER VOTRE VUE

1° Evitez l'exposition prolongée au soleil entre 12 et 16 heures ou à la lumière vive sans protection

2° Protégez vos yeux de la lumière trop intense en mettant une casquette à visière ou des lunettes pour limiter la réverbération par l'eau ou la neige. Choisissez les bien pour quelles soient efficaces.

3° Evitez de fumer car la fumée du tabac et les composants inhalés altèrent la vision.

4° Prenez des précautions de protection en cas de travaux ou d'activités à risques pour vos yeux (poussières, fumées, chocs, liquides, piscine....)

5° Pensez à hydrater vos yeux avec du sérum physiologique en cas de sécheresse oculaire et clignez fortement et rapidement des yeux pour inciter la restauration du film lacrymal.

6° Evitez l'usage intensif des téléphones portables dont les ondes émises détruisent certaines structures des yeux et du cerveau (ADN, membranes cellulaires et neurones....) ainsi que l'usage fréquent des fours à micro-ondes qui peuvent causer des dommages à votre système visuel.

7° Evitez de fixer trop longtemps les écrans de télévision, écrans d'ordinateurs ou écrans tactiles surtout dans l'obscurité.

8° Surveillez votre tension artérielle et votre tension oculaire à l'origine de glaucome.

9° Consultez régulièrement un ophtalmologue pour surveiller votre vue.

10° Faites adapter régulièrement vos lunettes de vue à votre acuité visuelle.

11° Pensez à détendre vos yeux en les massant

12° Certains médicaments ont des effets indésirables sur la vision (antidépresseurs, bêta-bloquants, psychotropes, contraceptifs oraux, corticoïdes....)

13° Apprenez à faire régulièrement des exercices et mouvements oculaires

14° Pensez à humidifier vos yeux avec de l'eau florale de camomille ou de bleuet en cas d'irritation ou de fatigue oculaire.

15° Evitez de consommer trop de sucre surtout raffiné à l'origine de la cataracte et du diabète.

16° Mangez beaucoup de fruits de saison et des légumes verts peu cuits

17° Faites des cures de myrtilles et de fruits rouges riches en antioxydants.

18° Consommez des oméga 3 (huiles de poissons et oléagineux) qui sont bénéfiques pour la circulation et la conduction nerveuse.

19° Consommez des compléments alimentaires appropriés (vitamines, minéraux, antioxydants) pour faciliter et protéger votre vue.

20° Lors de la conduite de nuit, le bon réflexe à prendre est de regarder sur les côtés et non plus vers la lumière.