



VISION

Quelques recommandations pour votre santé visuelle

Une bonne santé visuelle permet de prendre en compte toutes les informations de notre environnement, de se déplacer en sécurité, de lire... Une baisse de la vision peut avoir de nombreuses conséquences sur la santé et la qualité de vie. Il est important de prendre soin de ses yeux et d'être attentif aux différentes pathologies qui peuvent apparaître avec l'âge (DMLA, Glaucome, Cataracte...) car elles doivent être repérées et traitées au plus tôt.

Conseils de prévention pour la santé de ses yeux :



Protégez vos yeux du soleil. À l'extérieur, portez toujours des lunettes de soleil avec une protection UV adaptée.



Protégez vos yeux des écrans en utilisant des filtres lumière bleue. Ne regardez pas la télévision ou un écran dans une pièce noire, préférez une lumière d'appoint.



Hydratez vos yeux et pensez à les protéger du vent et des poussières.



Ajustez votre alimentation. Parmi les aliments indispensables pour la vue, les vitamines A, C et E et les oméga-3 sont fortement conseillés.



Arrêtez de fumer.



Contrôlez votre glycémie en cas de diabète.



Faites contrôler votre vue tous les 2 ans à partir de 50 ans et tous les ans à partir de 60 ans.



Assurez-vous d'avoir un éclairage suffisant au domicile.



Faites des pauses visuelles, en vision de près, en levant la tête ou changeant de position pour éviter la fatigue oculaire.