



COUP DE PROJECTEUR SUR LA LUMIÈRE BLEUE !

Nous passons de plus en plus de temps face à nos écrans.

Cette nouvelle habitude n'est pas sans risque pour nos yeux : elle les expose quotidiennement à une dose supplémentaire de lumière bleue. Décryptage en images...

LA LUMIÈRE BLEUE DANS LE SPECTRE DE LA LUMIÈRE VISIBLE

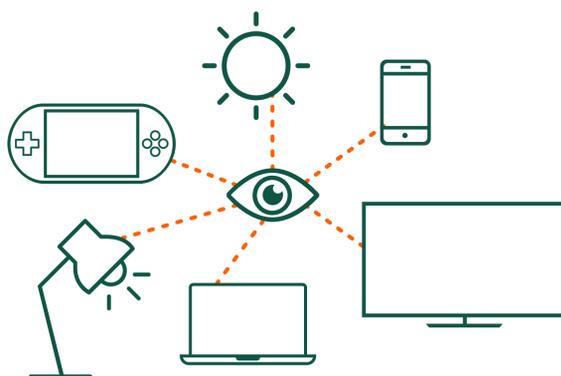
LUMIÈRE NON VISIBLE

LUMIÈRE VISIBLE



LES SOURCES DE LUMIÈRE BLEUE

SOLEIL
ÉCLAIRAGE
TÉLÉPHONE
TÉLÉVISION
ORDINATEUR
CONSOLE DE JEU VIDÉO



LES EFFETS DE LA LUMIÈRE BLEUE SUR LA SANTÉ



PROTÉGEZ-VOUS !



PORTEZ DES LUNETTES
AVEC DES VERRES
ANTI-LUMIÈRE BLEUE



BAISSEZ LA LUMINOSITÉ
DE VOS ÉCRANS



ÉTEIGNEZ VOS APPAREILS
UNE HEURE AVANT
LE COUCHER



RELAXEZ
VOS YEUX



DEMANDEZ CONSEIL
À VOTRE OPHTALMOLOGISTE
ET À VOTRE OPTICIEN !

DEVANT VOS ÉCRANS ADOPTÉZ LA RÈGLE DES 20-20



TOUTES LES
20 MINUTES



FAITES UNE PAUSE
DE 20 SECONDES



ET REGARDEZ
AU LOIN

