

LES YEUX À CRAN DES ÉCRANS

Textos au réveil, actualités dans les transports en commun, travail sur l'ordinateur puis soirée devant la TV... sans compter les moments de *swipes* addictifs sur les réseaux sociaux... nous passons en moyenne **56 heures par semaine les yeux rivés à un écran**⁽¹⁾. Une exposition massive, non sans conséquences sur la bonne santé des yeux. **De récentes études ont en effet montré une corrélation directe entre le temps passé sur écran et la sécheresse oculaire**^(2,3). Celle-ci désigne une quantité et qualité de larmes insuffisantes, provoquant picotements, fatigue oculaire... et pouvant entraîner des irritations de la cornée ainsi que des infections oculaires.

L'UTILISATION INTENSIVE DES ÉCRANS...



entraîne une **réduction de 30 à 50%** de la fréquence des clignements des paupières^(2,3).



multiplie par 2 le risque de sécheresse oculaire (**par 4** en cas de port de lentilles)⁽⁴⁾.

LEADER EUROPÉEN 100% DÉDIÉ À L'OPHTALMOLOGIE, LE LABORATOIRE FRANÇAIS THÉA **DONNE SES ASTUCES POUR REPOSER SES YEUX ET LIMITER LA FATIGUE OCULAIRE :**



1. La règle des 20.20.20

Prendre une pause de 20 secondes, toutes les 20 minutes en regardant un objet à 20 pieds (soit 6 mètres environ)⁽⁵⁾.



2. La pause tranquille

Appuyez les coudes sur le bureau et poser les mains sur les yeux. Tout en gardant les yeux fermés, respirer tranquillement pendant deux minutes⁽⁶⁾.



3. L'ergonomie de la position au bureau

La position la plus favorable est une distance de 60 à 100 cm avec un angle de vision orienté vers le bas⁽⁶⁾.

LARMECRAN® THÉA

Dispositif médical classe IIb
Flacon 10 ml : **10€80***
Code EAN : 3662042007354

**DISPONIBLE EN
PHARMACIE**



LE GESTE LARMÉCRAN®

Ces conseils simples ne sont parfois pas suffisants pour soulager les symptômes et la sensation d'œil sec. L'utilisation de larmes artificielles peut aider à faire diminuer la fatigue oculaire et le risque de sécheresse associé. THÉA met ainsi à disposition le dispositif médical LARMECRAN®. **Un flacon de gouttes oculaires sans conservateur, qui hydrate & soulage les yeux secs, fatigués et exposés aux écrans.**

La formule exclusive de cette solution hypotonique parfaitement compatible avec les lentilles de contact associe :

Acide hyaluronique sous forme de sel de hyaluronate de sodium aux vertus hydratante et lubrifiante

Actinoquinol, un agent aux propriétés anti-UV.

Elle offre ainsi une action hydratante immédiate et soulage les irritations, la fatigue et la sécheresse oculaires.

*Larmecran®. Pour l'humidification et la lubrification de l'œil et des lentilles de contact. Dispositif médical - CE 0459 - Fabricant : Laboratoires Théa. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Demander conseil à votre pharmacien. Lire attentivement les instructions d'utilisation figurant dans la notice. (1) 20h dans le cadre professionnel et 36 heures pendant notre temps libre. Source : NordVPN, Enquête menée dans quatre pays auprès de 5000 adultes entre le 22 et le 30 juin 2021. (2) Cardona, Genis et al. "Blink rate, blink amplitude, and tear film integrity during dynamic visual display terminal tasks." Current eye research vol. 36,3 (2011) : 190-7. (3) Uchino, Miki et al. « Prévalence de la maladie de l'œil sec chez les utilisateurs japonais de terminaux d'affichage visuel. » Ophthalmologie vol. 115,11 (2008) : 1982-8. (4) Rosenfield M et al. Prevalence Of Computer Vision Syndrome (CVS) And Dry Eye In Office Workers ARVO Annual Meeting Abstract - March 2012. (5) Source : <http://www.larmecran.fr/conseils-aux-utilisateurs-decrans/www.larmecran.fr/conseils-aux-utilisateurs-decrans/> consulté le 12/12/2023. (6) Source : Parihar JK, Jain VK, Chaturvedi P, Kaushik J, Jain G, Parihar AK. Computer and visual display terminals (VDT) vision syndrome (CVDTs). Med J Armed Forces India. 2016 jul ;72(3) :270-6.)