

QUELQUES CONSEILS UTILES

- Réduire la lumière bleue des écrans en utilisant soit des lunettes oranges, des filtres et/ou des applications gratuites telles que F.lux et Twilight.
- Consulter la fonction "Temps d'écran" pour maîtriser sa consommation sur iPhone ou "Bien être numérique" sur Android 9.0.
- Se limiter à 1 écran à la fois.
- Respecter bien la règle des 20/20/20 (Toutes les 20 minutes faire une pause de 20 secondes minimums et regarder à 20 pieds soit 6 mètres, s'étirer et respirer profondément).
- Respecter toujours la bonne distance écran-yeux : soit 2 fois la diagonale de la télé, 40 à 70 cm de l'écran d'un ordinateur et 30 cm de la tablette.
- Paramétrer correctement les couleurs et l'intensité lumineuse de vos écrans.
- Éteindre les écrans 1h avant de dormir.
- Stopper les notifications la nuit ou le mettre en mode avion pendant les temps de repos.

