



EyeCare : conseils précieux

Philips EyeCare est une nouvelle gamme de lampes de bureau à éclairage LED qui prend soin de vos yeux. Inspiré des dernières innovations de Philips en matière d'éclairage et de confort oculaire, ce produit a été conçu, d'une part pour réduire la fatigue oculaire occasionnée par de longues heures de travail, d'autre part pour augmenter la productivité.

Afin de préserver la santé de vos yeux, nous vous recommandons de respecter ces conseils précieux pour le bien-être oculaire lorsque vous utilisez nos luminaires. La gamme Philips EyeCare a été créée dans le but d'amoindrir la fatigue oculaire, à l'origine d'une sensation de gêne.

Éclairez votre espace de travail

Assurez-vous que votre espace de travail est bien éclairé et que la luminosité est optimale. Les experts de Philips considèrent que la température de lumière idéale est de 5500 kelvins, et qu'un éclairage compris entre 500 et 1000 lux est parfait pour se concentrer et étudier.

Au moment d'acheter une lampe de bureau, choisissez-en une à éclairage réglable, qui s'adaptera aux tâches réalisées et aux différents moments de la journée.

Faites des pauses

Faites des pauses régulières afin de soulager les yeux. Rester longtemps devant un écran peut engendrer une fatigue visuelle, qui se traduit par des tensions, des douleurs, des picotements, une sensation de fatigue, des maux de tête, une perception faussée des couleurs et une vision trouble.

Mangez sainement

La bonne santé des yeux passe par une nourriture équilibrée. Des études ont démontré que les substances nutritives présentes dans les acides gras oméga 3, le zinc ainsi que les vitamines C et E, aidaient à prévenir les troubles de la vision liés à l'âge, comme la dégénérescence maculaire et la cataracte. Les légumes verts, les poissons gras comme le saumon ou encore les agrumes font partie des aliments qui contiennent des nutriments bons pour les yeux. Assurez-vous aussi que votre consommation d'alcool reste dans les limites recommandées.

Procédez à des contrôles réguliers

Faites vérifier vos yeux tous les deux ans, même si vous pensez que votre vision est bonne. Certaines maladies des yeux peuvent se manifester sans que leurs symptômes soient visibles. Par conséquent, la réalisation de contrôles réguliers revêt une importance capitale.

Prenez des renseignements auprès de vos proches

Demandez à vos proches l'historique de la santé des yeux de votre famille, car certaines maladies oculaires sont génétiques. Communiquez ces informations à votre optométriste ou votre ophtalmologue.

Prenez garde au soleil

Protégez-vous les yeux quand le soleil brille ou si vous vous trouvez dans une région où le taux d'éblouissement est élevé, comme l'eau ou la neige. L'exposition répétée aux rayons UV peut augmenter le risque de contracter une cataracte ou une dégénérescence maculaire.

Références

¹Fiche d'informations de la Semaine de la santé oculaire

<http://www.visionmatters.org.uk/downloads/NEHW%202012%20Fact%20Sheet.pdf>

Pour plus d'informations, veuillez contacter :

Sarah Facxin

PR Manager Lighting & Healthcare

Tél. : +32 2 525 80 78 (ne pas publier)

E-mail : sarah.facxin@philips.com

A propos de Royal Philips :

Royal Philips (NYSE : PHG, AEX : PHIA) se pose comme une entreprise diversifiée, active dans les domaines « de la Santé et du Bien-être » et qui a pour but d'améliorer la qualité de vie des personnes par des innovations significatives dans les domaines des soins de santé, de la vie moderne et de l'éclairage. Philips, dont le siège social se trouve aux Pays-Bas, emploie quelque 114.000 personnes actives dans les domaines de la vente et des services dans plus de 100 pays et a réalisé un chiffre d'affaires de 24,8 milliards d'euros en 2012. L'entreprise est leader sur les marchés des soins cardiologiques, des soins de médecine d'urgence et des soins de santé à domicile, des solutions d'éclairage économique et des nouvelles solutions d'éclairage ainsi que dans le domaine des rasoirs électriques et des soins d'hygiène dentaire. Vous trouverez plus de renseignements sur Philips via www.philips.com/newscenter.