

ZAYADO

clarté · sérénité · équilibre

GUIDE OFFERT · BOUTIQUE

Bien choisir sa *lumière* d'écran

Yeux qui piquent, maux de tête en fin d'après-midi, sommeil léger ? Le guide simple pour régler vos écrans et choisir (ou non) des lunettes et filtres anti-lumière bleue.

Pour ceux qui passent 6 heures ou plus par jour devant un écran

Ce que vos yeux *vous disent*

Cochez ce que vous ressentez au moins 3 fois par semaine.

☐	Yeux secs, qui piquent ou qui larmoient en fin de journée
☐	Maux de tête ou nuque raide après de longues sessions
☐	Difficulté à faire la mise au point en levant les yeux de l'écran
☐	Endormissement long après une soirée sur téléphone ou ordinateur
☐	Éblouissement face à un écran trop lumineux dans une pièce sombre

Lecture : 0-1 case → les réglages gratuits suffisent sans doute. 2-3 cases → réglages + pauses + filtre du soir. 4-5 cases → réglages, équipement adapté, et un rendez-vous chez l'ophtalmologiste ou l'opticien pour écarter un autre problème de vue.

D'abord, les réglages gratuits (5 minutes)

- **Luminosité :** l'écran ne doit pas être plus lumineux que la pièce. Une page blanche ne doit pas « éclairer » votre visage.
- **Distance :** un bras tendu, le haut de l'écran à hauteur des yeux ou légèrement en dessous.
- **Mode nuit :** activez la lumière chaude automatique à partir du coucher du soleil (Night Shift, Éclairage nocturne).
- **Taille du texte :** si vous plissez les yeux, augmentez le zoom à 110-125 %.
- **Règle 20-20-20 :** toutes les 20 minutes, regardez à 6 mètres pendant 20 secondes.

Lunettes, filtres, lampes : *que choisir ?*

Solution	Pour qui	Points à vérifier
Filtre d'écran (ordinateur, téléphone)	Vous travaillez surtout sur un seul poste	Taille exacte de l'écran, pourcentage de filtration annoncé et mesuré, pas de teinte jaune gênante pour le travail sur les couleurs
Lunettes « écran » de jour	Vous changez souvent d'écran ou travaillez en déplacement	Verres quasi transparents, anti-reflets, monture légère. Si vous portez déjà des lunettes de vue, demandez le traitement à votre opticien.
Lunettes « soir » (verres teintés)	Vous êtes sur écran après 20 h et vous dormez mal	À porter 1 à 2 h avant le coucher, pas pour conduire de nuit
Lampe de bureau à lumière réglable	Votre écran est la seule source de lumière	Température réglable (chaude le soir, neutre le jour), pas de scintillement

Les 3 pièges à éviter

- Les promesses de « guérison » ou de « protection totale » : aucun produit ne remplace les pauses et un bon réglage.
- Les verres très orangés en journée : ils faussent les couleurs et fatiguent sur la durée.
- Acheter avant d'avoir fait les réglages gratuits : commencez toujours par la page 2.

La sélection Zayado « Concentration visuelle »

Nous avons choisi peu de produits et nous les avons testés : lunettes et filtres Ocushield, conçus au Royaume-Uni avec des optométristes, avec les données de filtration affichées. Découvrez-les sur zayado.net/collections/concentration-visuelle.