

Importance de la santé visuelle !

Dès fois, on ne se rend pas compte de notre santé oculaire... Les écrans, les UV, les poussières et plusieurs trucs pourra encore détruire nos yeux. Mais est-ce-que vous savez qu'on pourra encore prendre des précautions pour éviter tous cela ? Oui, on connaît tous que c'est très important de pouvoir voir des choses merveilleux. On aura pensé à vous et donc **voici quelques partages et astuces pour pouvoir avoir une bonne visuelle et pour être au top de son regard !**

Nourriture pour les yeux :

Certaines nourritures pourront aider nos yeux à garder sa santé comme tout notre corps. On vous propose ces quelques nourritures à base de vitamine C.

Les aliments riches en lutéine, en zéaxanthine :

Là, on parle des aliments qui pourra nous faire garder une bonne vision. On suggère comme exemple les légumes à feuilles vert foncés ou bien des poivrons

La plus grande source de vitamine C :

Si vous voulez savoir le meilleur fruit pour nos yeux, c'est sûrement le Kiwi.

Ce qui est riche en oméga-3 :

On pourra vous suggérer en particulier les noix ou bien de l'huile qui contient de l'oméga-3

La liste peut paraître encore longue, mais on vous suggère ces sites qui contiennent quelques listes de nos sélections pour la nourriture :

<https://magazine.cflou.com/aliments-bons-pour-les-yeux/>

<https://opto.ca/fr/health-library/renseignements-sur-les-aliments-bons-pour-les-yeux#:~:text=Les%20aliments%20riches%20en%20lut%C3%A9ine,maculaire%20li%C3%A9e%20%C3%A0%20l'%C3%A2ge.>

Nos yeux et les écrans :

Comme vous le savez, on est dans la nouvelle aire technologique en ce moment. Et l'écran est devenue notre quotidien. Hors, les écrans pourront anéantir notre regard. Donc, il faut prendre quelques précautions pour essayer.

Le plus important, c'est de savoir prendre des pauses :

Prendre des pauses pourra aider notre vision à s'améliorer. Et de ne pas trop attachés la fatigue que l'écran pourra nous rapporter. Le savez-vous que nos yeux sont tellement sensibles à des différentes

réactions que l'écran nous transmet ? C'est pourquoi, il est fort conseiller de prendre de temps en temps des pauses quotidiennes.

Les lunettes à vues :

Pour les personnes qui sont obligés de rester des heures et des heures sur l'ordinateur, il existe aussi pour vous des lunettes spécialement pour ordinateur. Nous vous conseillons de prendre contact avec nos opticiens pour pouvoir trouver les lunettes de vues le plus adapté pour vous.

Fermer un peu les yeux ou bien regarde des plantes vertes :

Après avoir passé du temps sur un écran, essaie un peu de fermer les yeux ou bien essaie de regarder des plantes vertes. La raison pour laquelle c'est important de les faire, c'est parce que c'est le seul moyen pour essayer de se régénérer un peu les liquides à l'intérieur de nos yeux.

Prendre de la distance entre tes yeux et les écrans :

Comme vous le savez très bien, même en lisant des papiers, il est nécessaire de prendre au moins 30cm de distance entre le papier et nos yeux. C'est exactement pareil pour les écrans et nos yeux, essaie de toujours prendre des distances pour ne pas trop abîmer nos yeux.

Le soleil et notre vision :

Le soleil est peut-être bon pour le corps, mais parfois pourra être un danger pour nos regards. Comme vous le savez, le soleil dégage les UV qui pourra détruire instantanément nos yeux. Et pour se protéger du UV, il est aussi conseiller de porter des lunettes de soleil. Pour nous dans notre cas, on a des différents styles de lunettes de différentes tailles. Vous n'aurez plus qu'à choisir votre style de lunettes et vos yeux seront protégés contre les effets du soleil.

Dormir suffisamment pour se renouveler :

Vous le savez sûrement que nos yeux se perdent aussi de l'eau pendant qu'ils sont actifs. La conséquence quand les eaux seront totalement vides, ce que nos yeux deviennent tout rouge et on commence à sentir des douleurs. Ça pourra même nous conduire à devenir totalement myope et ce sera totalement mauvais pour la santé.

Le vent et les poussières sont nos ennemies :

Quand nos yeux sont attaqués par les vents et la poussière, il y a la présence des microbes et des poussières dans nos yeux. Heureusement qu'avec l'avancement technologique, on pourra maintenant mettre des lentilles sur nos yeux pour se protéger des poussières. Vous pourrez aussi commander votre lentille chez nous directement sur ce site, et on vous le livrera vos choix. On vous conseille vraiment de les mettre quand vous vous sortez de la maison, car cela pourra vous sauver votre vision.

L'effets de l'alcool et les drogues sur nos yeux :

Les alcools et les drogues sont déjà classés comme les plus mauvaises pour la santé. Et ça aura aussi des conséquences sur nos yeux. On vous suggère vraiment d'essayer d'arrêter pour pouvoir encore avoir le temps de profiter la vue de la nature et de tous ce qui t'entoure.

Boire de l'eau :

L'eau est aussi indispensable pour nos yeux que pour nos corps. Comme on avait mentionné en haut, on pourra perdre de l'eau toutes la journée. Donc, il est important de remplacer ces eaux en buvant de l'eau pure.

N'hésitez pas à consulter les spécialistes :

On pourra bien voir tous ce qui nous entoure, mais il faut aussi comme même consulter des spécialistes. Faire des tests oculaires pourra t'aider déjà à prendre des mesures pour ta santé oculaire. Et cela te donneras l'occasion aussi de prendre soins de toi.

Faire du sport :

Les activités physiques, comme on le mentionne toujours, va nous aider à rester en bonne santé. Mais pour votre santé oculaire aussi, c'est le sport qui va vous aider à régénérer les yeux appart le sommeil.

Tant que vous voyez encore, il est très important de prendre soin de sa santé visuelle. On va vous citer quelques avantages pour cela. Vous pouvez voir en toutes sa beauté l'univers et vous pouvez aussi vous montrer styler avec les lunettes.

Ce qu'il faut retenir dans tous cela qu'il faut toujours entretenir vos yeux avant qu'ils soient trop tard. Il faut vous mettre à l'abri de toutes les dangers qui pourront détruire notre vision et nous rends aveugles. Et il faut aussi faire du sport et de boire de l'eau régulièrement.

Notre vision est un peu la source de tout, et si on prend le temps d'entretenir nos yeux, on pourra avoir le temps de profiter de la vie en voyant sa beauté. Et puisqu'on est des distributeurs de lunettes, on a pensé à tous les gammes de toutes sortes pour vous. On a des lunettes à vues pour tous les personnes qui ont besoin de correction et besoin de se protéger contre les écrans. On a aussi des lunettes de soleil qui pourra vous plaire et vous protège surtout du rayon ultra-violet. Et on a des lentilles qui sont fait exactement pour se protéger contre la poussière.

Appart le fait de fabriquer des lunettes et de le rendre encore plus attractifs aux yeux de tous, on a aussi la mission de vous aider à vous protéger de toutes sortes de problèmes contre la santé visuelle.

Donc, n'hésitez pas à prendre de rendez-vous avec nous quand vous aurez besoins des conseils concernant les optiques. Et n'hésitez surtout pas à tester nos produits grâce à sa marque et surtout à ses formes.