



Protecting our eyes is important – but sometimes we can forget about them when we think about our overall health. By keeping an eye on your ocular health, you can help prevent conditions like cataracts, macular degeneration, other eye diseases. Support your sight with these four simple tips:

#### **Take a break from screens**

Staring at a screen for long periods of time can cause your vision to blur, become stained, and dry your eyes. Try to follow the 20-20-20 rule – for every 20 minutes spent looking at a screen, take a break and look at something 20 feet away for 20 seconds. In addition, take a break from screens every 2 hours for 15 minutes.

#### **Wear sunglasses**

Exposure to UV rays can cause damage to your eyes and can lead to eye problems such as cataracts. Protect your eyes with a good pair of sunglasses.

#### **Protect your eyes**

Protective eyewear keeps your eyes safe from dust, debris, or injury – in and outside of the workplace. Wearing eye protection when doing household activities, like mowing the lawn or using power tools, shields your eyes from potential injury. If you play sports, add in extra defence by using goggles or helmet shields to your gear.

#### **Don't forget your vitamins**

Beta Carotene is an excellent supplement for eye health and can be found in leafy green vegetables, carrots, and bell peppers. Without Vitamin A seeing well in low light conditions can become challenging. Vitamin C, which is full of antioxidants and is found in select fruits and vegetables, keeps your cornea and sclera in good condition.

## Resources

- [Healthline | 9 Most Important Vitamins for Eye Health](#)
  - [Canadian Association of Optometrists | Seven Tips For Good Eye Health](#)
- 



La protection de nos yeux est importante - mais nous pouvons parfois les oublier lorsque nous pensons à notre santé globale. En surveillant votre santé oculaire, vous pouvez contribuer à prévenir des affections comme la cataracte, la dégénérescence maculaire et d'autres maladies oculaires. Protégez votre vue grâce à ces quatre conseils simples :

### **Faites une pause avec les écrans**

Fixer un écran pendant de longues périodes peut rendre votre vision floue, provoquer des taches et assécher vos yeux. Essayez de suivre la règle du 20-20-20 : pour 20 minutes passées à regarder un écran, faites une pause et regardez quelque chose à 20 pieds de distance pendant 20 secondes. En outre, faites une pause de 15 minutes toutes les deux heures.

### **Portez des lunettes de soleil**

L'exposition aux rayons UV peut endommager vos yeux et entraîner des problèmes oculaires tels que la cataracte. Protégez vos yeux avec une bonne paire de lunettes de soleil.

## Protégez vos yeux

Les lunettes de protection protègent vos yeux de la poussière, des débris ou des blessures - sur le lieu de travail et en dehors. Le port de lunettes de protection lors d'activités domestiques, comme la tonte de la pelouse ou l'utilisation d'outils électriques, protège vos yeux contre les blessures potentielles. Si vous faites du sport, ajoutez une défense supplémentaire en utilisant des lunettes ou des boucliers de casque à votre équipement.

## N'oubliez pas vos vitamines

Le bêta-carotène est un excellent complément pour la santé des yeux et se trouve dans les légumes verts à feuilles, les carottes et les poivrons. Sans vitamine A, il peut être difficile de bien voir dans des conditions de faible luminosité. La vitamine C, qui regorge d'antioxydants et se trouve dans certains fruits et légumes, maintient votre cornée et votre sclérotique en bon état.

## Ressources

- [Healthline | 9 Most Important Vitamins for Eye Health](#)
- [Canadian Association of Optometrists | Seven Tips For Good Eye Health](#)

**The Manion Living Well Team**

[www.manionwilkins.com](http://www.manionwilkins.com)

[Send to a Friend](#) · [View this Online](#) · [Unsubscribe](#)

Manion: 500 – 21 Four Seasons Place, Toronto, Ontario M9B 0A5 CA 1-833-344-6944