

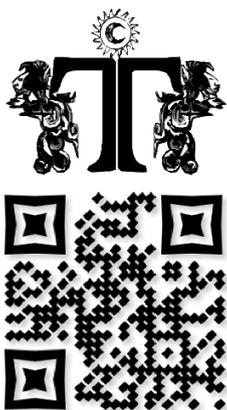
## La lecture sur écran nécessite des précautions d'usage particulières !

L'auteur et l'éditeur vous recommandent de suivre ces précautions d'usage et se déchargent de toute responsabilité en cas de mauvaise utilisation des appareils de lecture avec écran numérique. **Ainsi, la correction des défauts visuels préexistants est primordiale et voici nos recommandations pour votre plus grand confort :**

- Régler l'intensité et le contraste de l'écran en fonction de la lumière ambiante ;
- Alternier les tâches régulièrement (mise au point, convergence, divergence) ;
- Prévoir un éclairage extérieur ou d'appoint pour augmenter l'éclairement ;
- Positionner l'écran de façon qu'aucun éclairage ne s'y reflète ;
- Préférer le contraste positif (lettres noires sur fond blanc) ;
- À l'intérieur, renouveler l'air de la pièce régulièrement ;
- Quitter l'écran une dizaine de minutes chaque heure ;
- Hydrater et défatiguer vos yeux ;
- Dépoussiérer l'écran.



**De plus, notez bien qu'utilisés en soirée, certains appareils électroniques dérèglent durablement l'horloge interne** (Source : Actes de l'Académie américaine des sciences PNAS).



Les adeptes des écrans à rétroéclairage (qui émet de la lumière vers le visage, à la différence de l'éclairage frontal) ressentent moins les signes naturels de la fatigue et mettent 10 minutes de plus à s'endormir que les autres. Leur cerveau sécrète moins de mélatonine, une hormone nécessaire à l'endormissement, essentiellement libérée la nuit. Le matin, il leur faut plus de temps pour se sentir complètement réveillés par rapport aux membres de l'autre groupe. Plus frappant encore, leur horloge interne est décalée d'une heure et trente minutes !

**Regardez donc les écrans avec modération !**