



## Gymnastique pour les yeux



Le travail à l'ordinateur est exigeant, les yeux fixent l'écran pendant de longues heures et sont très sollicités en vision rapprochée. La fatigue visuelle provoque des larmoiements aux yeux, de l'irritation et des rougeurs. Ces premiers symptômes sont souvent accompagnés de tensions au niveau du cou et de maux de tête. Faire travailler constamment notre vue de près peut même restreindre le champ de vision.

Ces signes indiquent qu'il est temps de faire des exercices de relaxation des yeux dans le but de les soulager.

Pas le temps ? Ils ne prennent que quelques minutes et ils peuvent être effectués partout et à tout moment. Ils sont également utiles pour améliorer la concentration lors du travail à l'ordinateur.  
**Pourquoi ne pas essayer ?**



### *Exercices de relaxation et gymnastique pour les yeux fatigués*

Les muscles qui entourent les yeux peuvent perdre de leur efficacité s'ils restent fixés à l'écran.

Il est possible de retrouver un meilleur confort visuel à l'aide des exercices de relaxation. Pour solliciter les muscles oculaires et les tonifier, quelques exercices oculaires seront suffisants.

#### **1. Relaxation par la chaleur et l'obscurité**

Placez les paumes de main sur les yeux en les mettant en forme de coque. Les doigts sont serrés afin de ne pas laisser passer la lumière. Les yeux sont au repos, fermés, derrière les paumes. Gardez les mains sur les yeux environ une ou deux minutes en inspirant et expirant lentement.

L'obscurité et la chaleur des mains permettent aux yeux de se ressourcer profondément et amènent un grand bien-être.

#### **2. Effacer la tension ou la fatigue des yeux**

Ouvrez les yeux, détendez-les et décrivez plusieurs fois le signe de l'infini avec vos yeux, en gardant la tête immobile.



Le tout en un seul et même mouvement fluide et sans marquer de temps d'arrêt.

#### **3. Activer les glandes lacrymales**

Pour prévenir la sécheresse, clignez des yeux. Regardez devant vous avec la tête droite et détendez vos muscles faciaux et votre mâchoire inférieure. Ensuite, ouvrez et fermez les deux paupières jusqu'à 20 fois. Gardez vos muscles détendus pendant tout l'exercice; vos paupières doivent bouger doucement et sans effort.

#### **4. Exercice d'accommodation**

Tenez votre index droit au niveau de l'œil, à une demi-longueur de bras environ de votre œil. Tenez votre index gauche à environ 15 centimètres derrière le droit. À un rythme régulier, regardez vos doigts l'un après l'autre. Faites cela pendant une minute.

#### **5. Rééduquer les yeux fatigués**

Faites cet exercice en cas de travail intensif sur un écran d'ordinateur ou après une période de lecture assidue. L'exercice renforce les muscles qui interviennent lorsque les yeux sont en **mouvement**. Tendez votre index ou un crayon, face à votre visage, à hauteur des yeux, le bras tendu et fixez-le du regard. Sans jamais cesser de fixer votre index ou votre crayon, expirez et rapprochez-le de votre nez. En inspirant éloignez-le doucement le plus loin que votre bras vous le permet, en continuant de le fixer. Répétez lentement ce va-et-vient 25 fois, au rythme de votre respiration.

