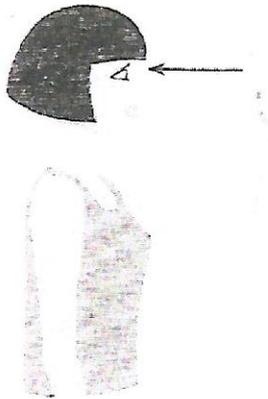


LES BONS GESTES...

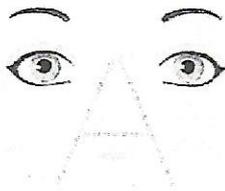
pour soulager des yeux fatigués

Écrans lumineux, mauvais éclairage, climatisation, chauffage, port de lentilles... fatiguent et fragilisent nos yeux. Voici 5 exercices pour y voir plus clair!



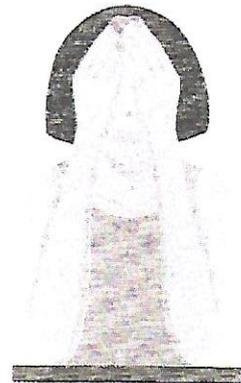
L'index repose le regard

- **Confortablement installée**, tête droite et immobile, tendre le bras devant soi et fixer le haut de son index (ou l'ongle du pouce).
- **Sans bouger la tête**, continuer à fixer son doigt en le rapprochant lentement de son nez.
- **Puis éloigner son doigt** de son visage tout doucement, sans cesser de le fixer.
- **Recommencer** le mouvement une vingtaine de fois en gardant toujours un rythme lent et en restant bien concentrée.



Les oscillations développent la mobilité oculaire

- **Confortablement installée**, dos droit, tête droite, les yeux sont ouverts. Sans bouger la tête, lever lentement les yeux le plus haut possible, puis les baisser le plus bas possible. Recommencer 10 fois. Faire une pause en fermant les yeux 30 secondes.
- **Sans bouger la tête**, regarder à droite le plus loin possible, puis à gauche le plus loin possible. Recommencer 10 fois. Fermer les yeux 30 secondes.
- **Sans bouger la tête**, regarder en haut à gauche, puis en bas à droite, en haut à droite et en bas à gauche. Recommencer 10 fois. Fermer les yeux 30 secondes.



Le "palming" relaxe et détend les yeux

- **Confortablement installée** sur une chaise, devant une table, frotter énergiquement les mains l'une contre l'autre pour les réchauffer.
 - **Poser les coudes** sur la table, puis fléchir légèrement le buste vers l'avant et couvrir les yeux ouverts avec les mains (comme si les paumes formaient des coquilles), mais sans appuyer sur les globes oculaires. L'appui se fait uniquement sur les coudes.
 - **Garder les doigts serrés** de manière à ne pas laisser passer la lumière. Les paumes sont au niveau des yeux, tandis que les doigts sont superposés au niveau du front.
 - **Fermer les yeux**, rester ainsi de 3 à 5 minutes en respirant calmement et profondément.
- LAISSER LES YEUX OUVERTS.

L'alphabet fortifie les muscles oculaires

- **Confortablement installée**, tête droite et immobile, regarder l'horizon.
- **"Écrire" l'alphabet** avec les yeux, lentement et sans bouger la tête.
- **Se reposer** durant cet exercice, qui peut être un peu fatigant. Ne pas hésiter à faire une pause toutes les six ou sept lettres en fermant les yeux pendant 1 minute.

CLIGNER DES YEUX POUR LES HYDRATER

Normalement on cligne des yeux toutes les 4 secondes environ, cela permet de les lubrifier, les masser et les reposer de la lumière. Mais le port de lunettes ou le fait de fixer longtemps un écran (ou autre chose) diminuent les clignements réflexes. Les yeux se fatiguent, picotent, la cornée se dessèche, la vue se brouille.

LA BONNE MÉTHODE

Activer une alarme (téléphone ou ordinateur) toutes les heures et faire 2 ou 3 séries de 20 clignements. Pour intensifier l'effet de massage et améliorer la répartition du film lacrymal à la surface de l'œil, garder un instant les yeux fermés et les faire « rouler » sous les paupières.