

Exercices contre la fatigue des yeux

Avec l'utilisation des smartphones et autres écrans, nos yeux sont fortement mis à contribution. Cette gymnastique proposée permet de réduire les sensations de fatigue oculaire. Il s'agit de tonifier, étirer et assouplir tous les petits muscles qui entourent les globes oculaires afin de mieux les irriguer et de favoriser leur bon fonctionnement. Tout comme une bonne alimentation et du repos, la pratique d'exercices pour les yeux est une habitude importante à prendre afin de préserver sa santé oculaire à long terme et favoriser la concentration. Faites une pause de 10 mn pour reposer vos yeux toute les heures si vous êtes face aux écrans ou si vous lisez.

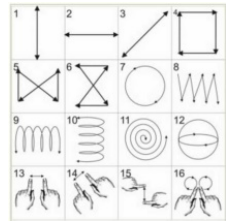
Exercices à faire en douceur environ 5 mn par jour après s'être lavé soigneusement les mains. Privilégier la position assise, La tête reste droite, seuls les yeux bougent. Enlever les lunettes pour ceux qui en ont. Rester concentrer. Ne faites pas tous ces exercices d'affilée, ces variantes permettent simplement d'éviter la monotonie. Le palming peut être fait plusieurs fois dans la journée avec ou sans les autres exercices

1. **Le palming** : Je me cache les yeux avec les paumes de la main
 - > Réchauffer d'abord vos mains en les frottant l'une contre l'autre
 - > Vos doigts fermés, placer vos mains en forme de coque sur vos 2 yeux
 - > Relâcher votre tête en posant le front sur les doigts
 - > On peut poser les coudes sur la table ou sans support en gardant le dos droit
 - > Fermez les yeux, décontracter les paupières et respirez lentement pendant 1 à 2 mn
 - > Retirer doucement vos mains et rouvrez les yeux

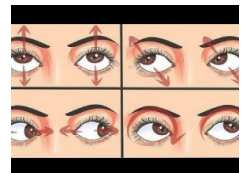


A quoi ça sert ? : L'obscurité et la chaleur des paumes des mains permettent de mettre les yeux et le système nerveux au repos. Utiliser le *palming* après chaque exercice

2. **La gym : Assis confortablement, tête droite, seuls les yeux bougent**
 - > Série de 5 allers/ retours pour chaque exercice puis palming entre chaque exercice différent
 - > Je regarde lentement de haut en bas sans bouger la tête suivi **d'un palming (repos)**
 - > Je regarde de droite à gauche comme si je voulais tirer un trait horizontal
 - > Je regarde en diagonale (coin inférieur bas vers le coin supérieur en haut)
 - > Enchaîner avec l'autre diagonale
 - > Figures géométriques : un cercle dans un sens puis dans l'autre, triangle, rectangle...
 - > Regarder aussi loin que vous pouvez dans les 4 directions pendant 2 ou 3 '' chacune



A quoi ça sert ? : Tonifier les muscles qui entourent le globe oculaire. Très utile pour les porteurs de lunettes notamment qui mobilisent peu leurs yeux



3. Je dessine le signe de l'infini puis palming
 - > croiser le mouvement juste au-dessus du nez pour améliorer la concentration et rester zen (5 x) -> palming

A quoi ça sert ? : En plus d'entraîner les yeux, d'après les kinésiologues, cela aide à «équilibrer les 2 cerveaux le droit (intuitif) et le gauche (rationnel)

4. Se concentrer et passer d'une vision de près à une vision de loin (5 x) puis -> palming
 - > Tendre votre bras devant vous index levé
 - > Tout en inspirant, suivez le des 2 yeux en le rapprochant de votre visage.
 - > Vous ne devez pas forcer ni loucher
 - > Lorsque vos yeux commencent à tirer, éloignez le pouce de votre visage tout en expirant

5. Regarder votre index devant vous puis viser un point au loin dans la même direction (5 x)

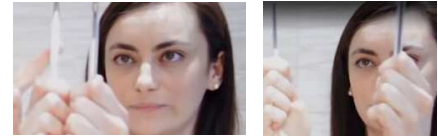


6. Même exercice un œil à la fois (2 ou 3 x par œil) puis palming
 -> trouver l'objet le plus éloigné que vous pouvez voir clairement
 -> Fixer un objet plus éloigné et voyez si vous arrivez à faire la mise au point sur celui-ci.
 -> Arrêtez-vous si vous commencez à être étourdi-e ou à avoir mal à la tête.

7. Fixer un seul objet immobile dans un lieu bien éclairé pendant 1 à 2 mn puis palming
 -> Ne pas cligner des yeux
 -> Essayez d'en avoir une image nette et détaillée dans votre esprit.
 -> Fermez les yeux et concentrez-vous sur l'espace entre vos deux sourcils en essayant de garder l'image de l'objet claire et précise de votre observation aussi longtemps que possible.



8. Éloigner et rapprocher progressivement les stylos fixés
 -> Fixer alternativement les 2 stylos proches 3 aller/retour
 -> Écarter de 10 cm les stylos (largeur épaules) et recommencer 3 X
 -> Écarter encore de 10 cm et fixer alternativement 3 X
 -> Des gênes se feront sentir parce que cela fait travailler l'élasticité
 -> Repartir dans l'autre sens en respectant les 10 cm (fluidité de l'exo nécessaire ne pas arrêter d'un coup)



9. Imaginer écrire sur les murs :
 -> imaginez que vous écrivez sur un mur en n'utilisant que vos yeux.
 -> Gardez votre tête en place et tracez des lettres avec les yeux.
 -> Plus les lettres que vous formez sont grosses et plus vos mouvements sont contrôlés.

10. **Exercice de relaxation des yeux :** Regardez chaque objet tour à tour (3 x)
 -> Tenez-vous droit et tendez un bras devant vous, au niveau de votre nez, le pouce dirigé vers le haut.
 -> Choisissez cinq objets : le bout de votre nez, votre bras tendu, votre pouce et deux autres objets dans la pièce, situés plus loin.
 -> Regarder chaque objet pendant quelques mouvements de respiration.
 -> Laissez votre regard passer du bout de votre nez à votre bras, votre pouce et les deux objets, en finissant par regarder au loin.

11. Garder les yeux grands ouverts et fixer au loin un objet en bougeant la tête de droite à gauche puis de haut en bas pour libérer également les cervicales (x 10 sur le côté + x 10 de bas en haut)

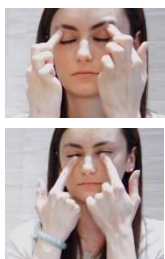
12. Fermez les yeux très forts durant 3 '' et rouvrir les yeux 5 x et relancer la circulation sanguine

13. **Exercice du papillon (pour prévenir la sécheresse des yeux)**
 -> Regardez devant vous avec la tête droite et détendez vos muscles faciaux et votre mâchoire inférieure.
 -> 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, comme les ailes d'un papillon.

14. Finir en douceur pour détendre vos yeux :
 -> Effectuez des clignements rapides « ouvert/fermé » 5''
 -> Gardez les yeux ouverts en regardant droit devant vous un maximum de temps. -> PALMING

<https://www.youtube.com/watch?v=lyelfuokr5I>

Massage de l'orbite : Un massage en douceur est très relaxant pour les yeux. Mouvements circulaires pour tous les exercices



ACUPRESSING :
 Stimulation des glandes lacrymales : petites rotations sous l'œil puis au-dessus de l'œil



LE PALMING MASSÉ
 Massez les orbites doucement sans toucher les yeux en inversant le sens de rotation



LE TEMPING : massage des tempes au niveau des artères. + Appuyez 3'' et relâchez (3 x)