



LA GYMNASTIQUE DES YEUX

Exercices pour soulager la fatigue visuelle

Échauffement : Clins d'oeil

Clignez des yeux en exagérant le mouvement durant 30 secondes.



Ce mouvement stimule les glandes lacrymales, qui produisent des larmes et humidifient votre œil. Cet exercice est idéal en échauffement avant les exercices suivants.

Yeux au repos



Placez vos paumes de main sur vos yeux fermés pendant une minute. Gardez les doigts serrés pour ne pas laisser passer la lumière.

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

Lecture des blancs

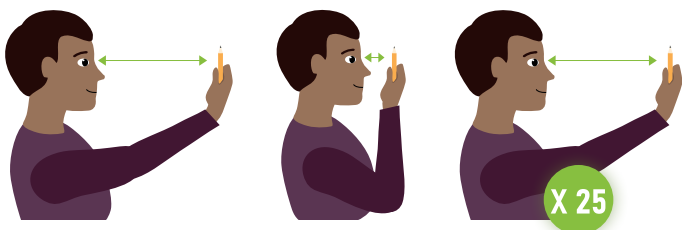
Prenez un livre et lisez - non pas les lignes imprimées - mais les lignes blanches entre le texte. Restez décontracté et concentré sur ces interlignes blancs.



En reprenant la lecture normale, vous lirez avec plus de facilité et surtout plus de fluidité.

Va-et-vient avec un crayon

Tenez votre index ou un crayon, bras tendu, face à vous, à hauteur des yeux, et fixez-le du regard.



En expirant, rapprochez-le doucement de votre nez tout en continuant à le fixer.

Puis en inspirant, éloignez-le lentement de votre nez, jusqu'à avoir le bras de nouveau tendu.

Répétez lentement ce va-et-vient 25 fois, au rythme de votre respiration.

Regarder l'infini



Yeux ouverts, détendus, tête immobile, décrivez plusieurs fois le signe de l'infini avec vos yeux, d'un mouvement fluide et sans marquer de temps d'arrêt.

Vous pouvez aussi balayer en douceur du regard tous les coins de la pièce où vous vous trouvez : le plafond puis le sol à gauche, ensuite le plafond puis le sol sur la droite.



SSTMC
Votre partenaire Prévention

Service de Santé au Travail Muret Comminges

Toutes nos actualités sur www.sstmc.fr et   