

3 EXERCICES SIMPLES ET RAPIDES POUR SOULAGER VOS YEUX

1. Louchez

Prenez un crayon. Positionnez sa pointe à 30-40 cm de vos yeux, à hauteur de nez. Rapprochez-la tout doucement jusqu'à loucher, puis éloignez-la lentement et le plus loin possible, pour déloucher. Idéal pour tonifier les muscles oculaires.

A quel rythme ? 3 fois matin et soir. Pour ne pas oublier, mettez un crayon dans votre gobelet à brosse à dent. Vous pourrez facilement associer le rituel du brossage à cet exercice.

2. Alternez la vision de près et de loin

Tenez un crayon à 30-40 cm de vos yeux et fixez un point 3-4 mètres plus loin, par exemple, un post it, une boule de pâte à fixe ou un aimant, que vous aurez accroché sur un mur. Passez alternativement de la pointe du crayon à cette cible pour contracter le cristallin en vision de près et le détendre en vision de loin.

A quel rythme ? 3 fois par semaine. Prolongez l'exercice de plusieurs secondes d'une journée sur l'autre. Particulièrement recommandé pour les personnes presbytes.

3. Faites le tour de l'horloge

Tendez un crayon devant vous, le plus loin possible de votre corps. Sans le quitter des yeux, descendez-le doucement dans le sens des aiguilles d'une montre et remontez-le. Gardez bien la tête fixe, ce sont vos yeux qui doivent suivre le mouvement. Parfait pour étirer les muscles oculaires.

A quel rythme ? Faites 2 tours dans un sens, puis dans l'autre.

3 bis. Relaxez vos yeux

Alternez l'exercice précédent en pratiquant le palming. Frottez vigoureusement vos mains l'une contre l'autre, puis déposez vos paumes chaudes sur vos paupières fermées. Effet décontractant garanti. A renouveler 2 à 3 fois par jour.

Bon à savoir. Les bienfaits de ses trois exercices sont décuplés si vous ajustez votre écran à la bonne hauteur, respectez la distance entre vos yeux et l'écran, et contrôlez sa luminosité.

Dernier conseil : clignez souvent des yeux pour lutter contre le dessèchement oculaire et faites des pauses hors écran.