

## **PREVENTION DE LA FATIGUE VISUELLE**

### **Les bonnes pratiques au quotidien :**

1. S'hydrater régulièrement tout au long de la journée
2. Equilibrer et varier son alimentation : éviter les produits industriels, favoriser les fruits et légumes frais et de saison
3. Lors du travail sur écran, faire régulièrement des pauses, bien respirer, cligner souvent des yeux et si besoin utiliser des larmes artificielles
4. Protéger ses yeux du soleil (lunettes de soleil) et du tabac qui accélèrent le vieillissement cellulaire, y compris oculaire
5. Porter un équipement optique adapté en faisant contrôler sa vue régulièrement
6. Bailler régulièrement (relâchement des muscles du visage)



### **Quelques exercices pour les yeux (yoga des yeux) :**

Réaliser des **exercices visuels dix à quinze minutes par jour** permet à l'œil ainsi relaxé et bien irrigué, d'améliorer ses capacités (Méthode qui demande cependant beaucoup de régularité).

1. Détacher son regard de l'écran, fixer un objet éloigné, puis en suivre le contour sans bouger la tête (20 secondes)
2. Assis bien droit, sans bouger la tête, regarder au loin de droite à gauche puis de haut en bas (une vingtaine de fois), puis fermer les yeux 30 secondes,
3. Poser les coudes sur le bureau et poser les mains en coquille sur les yeux ouverts. Maintenir les yeux dans le noir pendant 1 minute et lâcher prise – à faire plusieurs fois par jour,
4. Cligner les yeux en serrant très fortement les paupières puis ouvrir en écarquillant très fortement les yeux pour stimuler la production de larmes (3-4 fois de suite),
5. Garder les yeux fermés et les déplacer lentement de gauche à droite, puis de haut en bas
6. Fixer son index en l'approchant le plus près possible du nez (en essayant de garder la netteté), puis l'éloigner doucement sans cesser de fixer. Faire ce mouvement 20 fois en gardant un rythme lent et en restant concentré (avec ses lunettes si on en a).

<https://www.weleda.fr/conseils/sante/ophtalmologie/yoga-des-yeux>

