Running

Fitness

Musculation

Bien-être Plans d'entraînement Tutos vidéos

adidas Runners Paris



L'EQUIPE numérique

1€ le premier mois* puis 9,99€ / mois sans engagement

*voir conditions



Les nouveaux équipements...



Faire vos semelles chez le...



Le top des régions où...



Comment optimiser son...

Bien-être

Comment muscler vos yeux pour les protéger?

Publié le mardi 3 avril 2018 à 14:02 | Mis à jour le 04/05/2018 à 10:31

En fixant des écrans pendant des heures, nos yeux perdent de leur efficacité et sont soumis à de grandes tensions provoquant fatigue, picotements, brûlures, maux de tête et autres pathologies. Carole Mégrot, formatrice à la Fédération Française du Sport d'Entreprise (FFSE), nous donne des conseils pour limiter les risques liés à cette forte exposition.

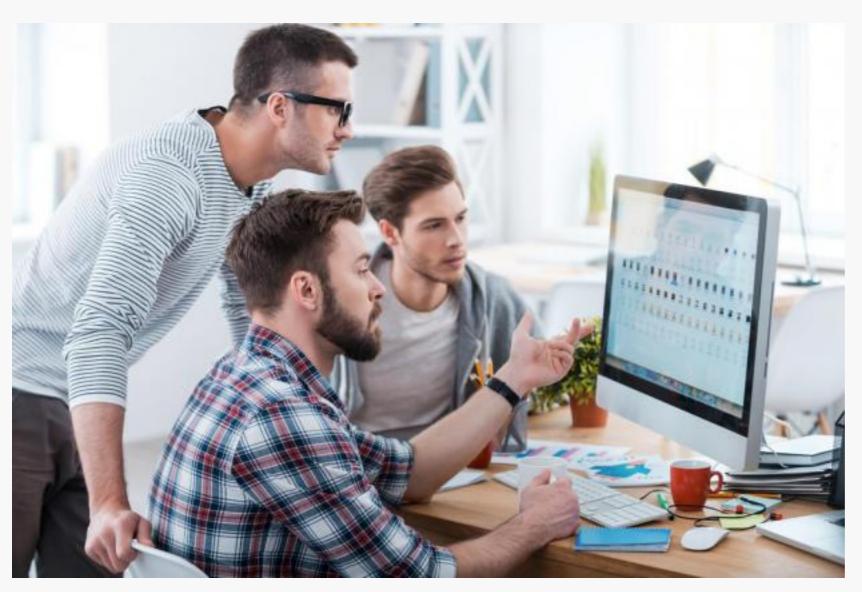
Partager sur Facebook





86 partages





Avec l'explosion des nouvelles technologies au sein de notre travail, nous passons davantage de temps devant les lumières bleues, réputées nocives pour les yeux.

Assurez-vous d'abord que votre écran soit situé à hauteur de vos yeux, vérifiez que l'éclairage ne soit ni trop intense, ni insuffisant. N'hésitez pas à ajouter si nécessaire une lampe de bureau ou à orienter différemment votre ordinateur pour éviter tout reflet.

1. Le Palming

Cet exercice va aider vos yeux à se reposer de la lumière, à les détendre et à les régénérer. Une fois que vous avez réchauffé vos mains en les frottant l'une contre l'autre, placez vos coudes sur votre bureau et mettez votre tête dans vos mains serrées et positionnées en coques. Laissez vos yeux ouverts pendant quelques respirations, puis fermez-les pendant quelques respirations.

2. Le clignement rapide des yeux

Il va permettre de stimuler les glandes lacrymales et réduire les irritations et la sécheresse oculaire. Réalisez cet exercice pendant une quinzaine de secondes puis faites une pause avant de recommencer. Vous pouvez également serrer très fort les yeux puis les écarquiller.

3. Les mouvements oculaires

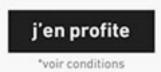
Pour tonifier les muscles des globes oculaires, faites bouger vos yeux dans tous les sens. Sans bouger la tête, regardez lentement vers le haut, vers le bas, à droite, à gauche. Reposez vos yeux puis effectuez des cercles dans un sens puis dans l'autre.

4. Fixer son index

Cet exercice a pour but de soulager les yeux fatigués et améliore la presbytie. Bras tendu devant vous, fixez votre index. En expirant et sans jamais cesser de fixer votre index, rapprochez-le le plus possible de votre nez en essayant de garder au maximum la netteté. En inspirant, éloignez-le le plus loin possible. Réalisez cet exercice lentement et répétez plusieurs fois de suite ce mouvement.







L'Équipe Explore



5. Le signe de l'infini

Il s'agit, sans bouger la tête, de dessiner le signe de l'infini avec les yeux. Montez vos yeux vers le côté droit, redescendez au centre (au niveau de votre nez) puis remontez vos yeux vers la gauche avant de redescendre de nouveau au centre. Le mouvement doit être fluide. Effectuez cet exercice plusieurs fois de suite. En plus de soulager les yeux fatigués, ce mouvement augmente la concentration et améliore la vision périphérique.

6. Une séance de relaxation

Assis confortablement, les pieds à plat sur le sol, les épaules relâchées. Les yeux fermés, prenez le temps d'observer les mouvements de votre corps à l'inspiration et à l'expiration. Détendez votre visage en portant votre attention sur chacune des parties qui le composent. Votre front est lisse, tous les muscles de vos yeux sont détendus. Vos joues se relaxent, votre mâchoire inférieure se desserre. Et dans cet état de détente, pensez à un paysage qui représente pour vous la détente. Visualisez ce paysage avec vos 5 sens.

Puis tranquillement, vous allez pouvoir venir masser vos yeux ; effectuez des rotations douces de la tête, baillez, étirez-vous et ouvrez les yeux.

Cette séance vous permettra de détendre tous les muscles de votre visage, de reposer vos yeux.

7. Autres conseils

Ne restez jamais plus d'**une heure d'affilée** devant votre écran. <u>Hydratez-vous</u> régulièrement pour nourrir vos yeux. **Marchez**, prenez l'air dès que vous le pouvez. Vos yeux se reposeront pendant quelques instants des écrans.

La Fédération Française du Sport d'Entreprise (FFSE) organise la deuxième édition des Jeux Mondiaux du Sport d'Entreprise à la Baule, du 23 au 27 mai 2018. Cet événement, ouvert à tous les salariés, regroupera 6 000 athlètes de 50 pays qui concourront dans l'une des 25 disciplines proposées (athlétisme, tennis, football, rugby à 7, basket, cyclisme, voile, polo, beach volley, tir, etc.).

top5

Tous sports

Faire vos semelles chez le podologue

2 267 vues

Tous sports

2 Comment optimiser son sommeil?

483 vues

Tous sports

3 Le top des régions où aller courir

201 vues

Tous sports

Les sushis font-ils mincir?

5 vues

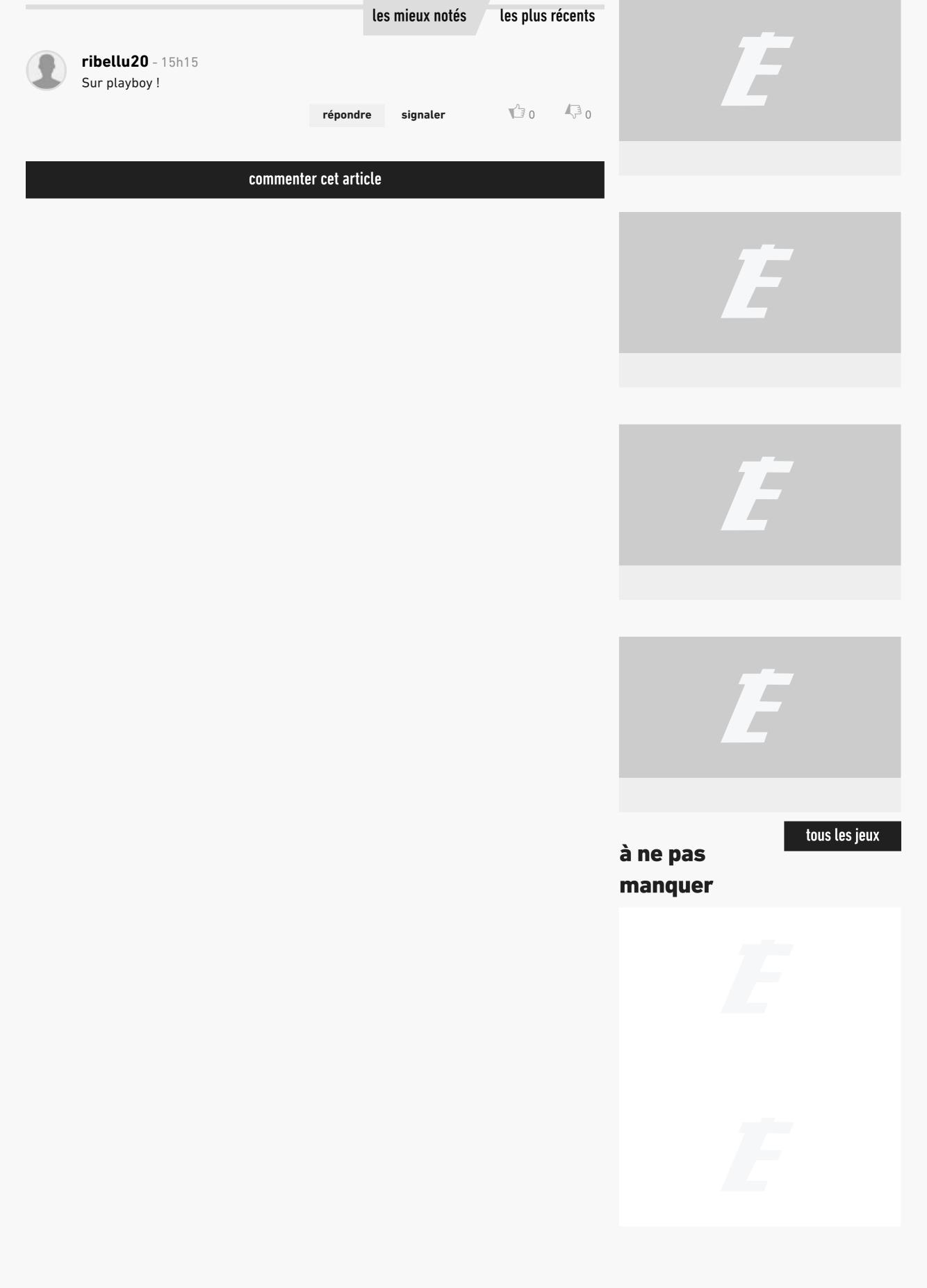
Tous sports

5 Les courses à ne pas manquer fin 2018

2 vues

jeux & concours

E



JUDO

Championnats du Monde 2017 Teddy Riner Lucie Décosse Celine Lebrun Gevrise Emane Audrey La Rizza Automne Pavia Ugo Legrand

BOXE

Mohamed Ali Floyd Mayweather Manny Pacquiao Jean-Marc Mormeck Vladimir Klitschko Lazaro Alvarez

VOLLEY-BALL

Euro Masculin Play-offs Ligue A

ESCRIME

Championnats du Monde 2016 Palmarès

SKI-GLACE

Marie-Laure Brunet Jason Lamy Chappuis **Alexis Pinturault** Coline Mattel Shaun White Adrien Theaux

Julien Lizeroux

SKI FREERIDE

Freeride World Tour Home from the top Coupe du monde

CODE PROMO

SURF

Kelly Slater Mick Fanning World Surf League Joan Duru Carpe Diem Blog Jérémy Florès On the ride again

AUTRES

Paris 2024 Tokyo 2020 Donne-moi du mou Coupe du monde escalade Alpinisme Ultra-trail VTT de descente

































cookies



compte

facebook

twitter

newsletter rss

mobile

services

site

crédits

CGU

mentions

politique de légales confidentialité



contacts

FranceFootball | Adrénaline L'Équipe | L'Équipe Coaching | L'Équipe Magazine | Vélo Magazine | Sport & Style | ASO | Amaury Media | PresseSports | Groupe Amaury | © L'Equipe 24/24 -2018 Code promo tous droits réservés