

du 1er juillet au 31 octobre 2018

**L'ÉQUIPE** 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

 Tweeter

 Google+

**86** partages

Coaching

- 12:30 **Musculation - Tutos vidéos** 3 exercices pour vo... ▶
- 04/10 **Musculation** Comment muscler ses mains ?
- 04/10 **Musculation - Tutos vidéos** 3 exercices pour le... ▶
- 03/10 **Fitness** La technique des montées d'escaliers
- 03/10 **Musculation - Tutos vidéos** 3 exercices avec un... ▶
- 02/10 **Fitness** Connaissez-vous la battle rope ?
- 02/10 **Musculation - Tutos vidéos** 3 exercices pour le ... ▶
- 01/10 **Running** De la marche à la course : comment fair...
- 01/10 **Musculation** Trois exercices pour les biceps ▶
- 28/09 **Bien-être** Faire vos semelles chez le podologue
- 27/09 **Running** Le top des régions où aller courir
- 27/09 **Tous sports** Le top 20 des nouveaux équipements...

< 1/10 >

tout le chrono



Comment protéger vos yeux des écrans ? (Shutterstock)

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 améliorer 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** numérique

**1€ le premier mois\***

puis 9,99€ / mois sans engagement

j'en profite

\*voir conditions

**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. Hydratez-vous 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

**1** 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

**4** Les sushis font-ils mincir ?

5 vues

Tous sports

**5** Les courses à ne pas manquer fin 2018

2 vues

## jeux & concours




les mieux notés

les plus récents



**ribellu20** - 15h15

Sur playboy !

répondre

signaler



0



0

commenter cet article

*E*

*E*

*E*

*E*

tous les jeux

à ne pas  
manquer

*E*

*E*

## JUDO

Championnats du Monde 2017  
Teddy Riner  
Lucie Décosse  
Celine Lebrun  
Gevrise Emene  
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



compte



facebook



twitter



rss



newsletter



mobile



services



plan du site



crédits



CGU



mentions légales



politique de confidentialité



cookies



contacts