

Jeudis « Ateliers de l'ABER »  
ABER 2021

Service de santé au travail UBO

# La gymnastique oculaire pour soulager les yeux fatigués



## Fatigue oculaire

La fatigue oculaire concerne tout le monde, même les gens qui ont une parfaite vision. C'est le temps passé devant les écrans qui constitue le principal facteur de risque. Étant donné la place du numérique dans nos vies modernes, il est difficile d'y échapper!

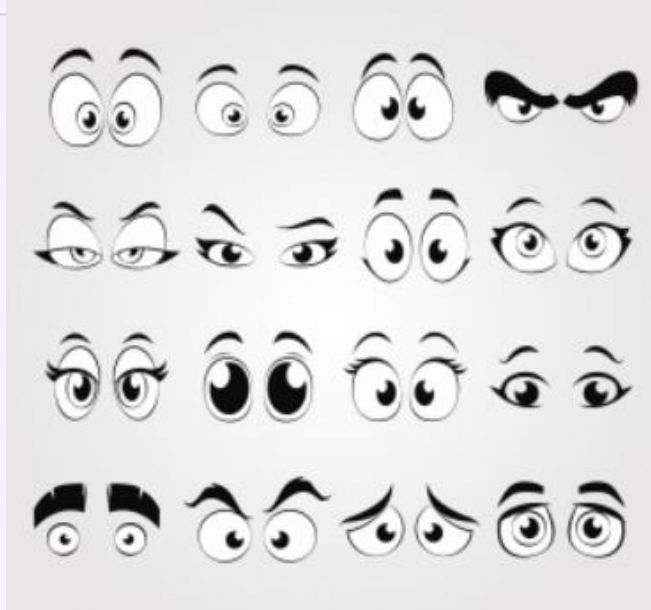
### **Voici les symptômes les plus courants de la fatigue oculaire :**

Maux de tête, yeux rouges, vision floue ou dédoublée, irritation des yeux, yeux larmoyants ou trop secs

Pour soulager ces signes de fatigue visuelle, vous pouvez faire des exercices de gymnastique des yeux.

En revanche, un saut chez l'ophtalmologue ne sera pas du luxe si vos gênes persistent ou s'aggravent.





## ECHAUFFEMENT

### **Cligner des yeux aussi rapidement que possible**

Clignez des yeux 10 fois de suite aussi vite que possible et gardez ensuite les **yeux** fermés pendant quelques secondes.  
Cet exercice peut être répété jusqu'à 4 fois.

### **Regarder tour à tour à proximité et au loin**

Lors de cet exercice, détournez les **yeux** d'un point fixe comme un écran et dirigez-les quelques secondes au loin.  
Répétez l'exercice dans le sens opposé jusqu'à 20 fois.





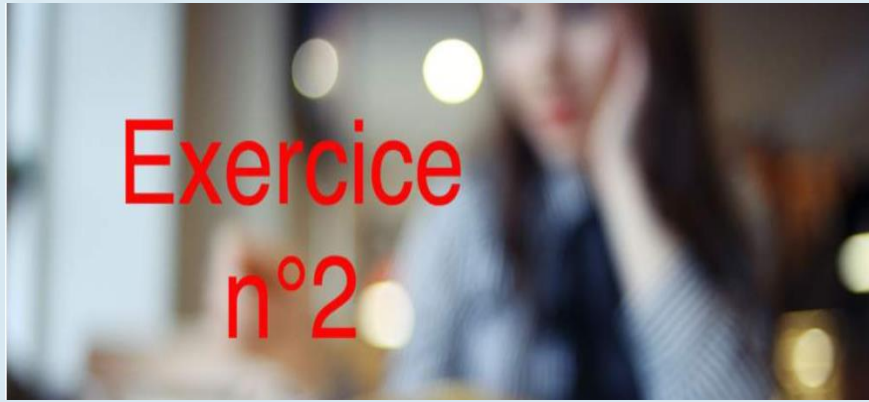
# Exercice n°1

## Loucher sur le côté

Louchez aussi loin que possible vers la droite, vers la pointe du nez, vers la gauche puis revenez vers la pointe du nez. Faites attention toutefois et essayez de ne pas bouger la tête.

Cet exercice peut être répété 10 à 20 fois.



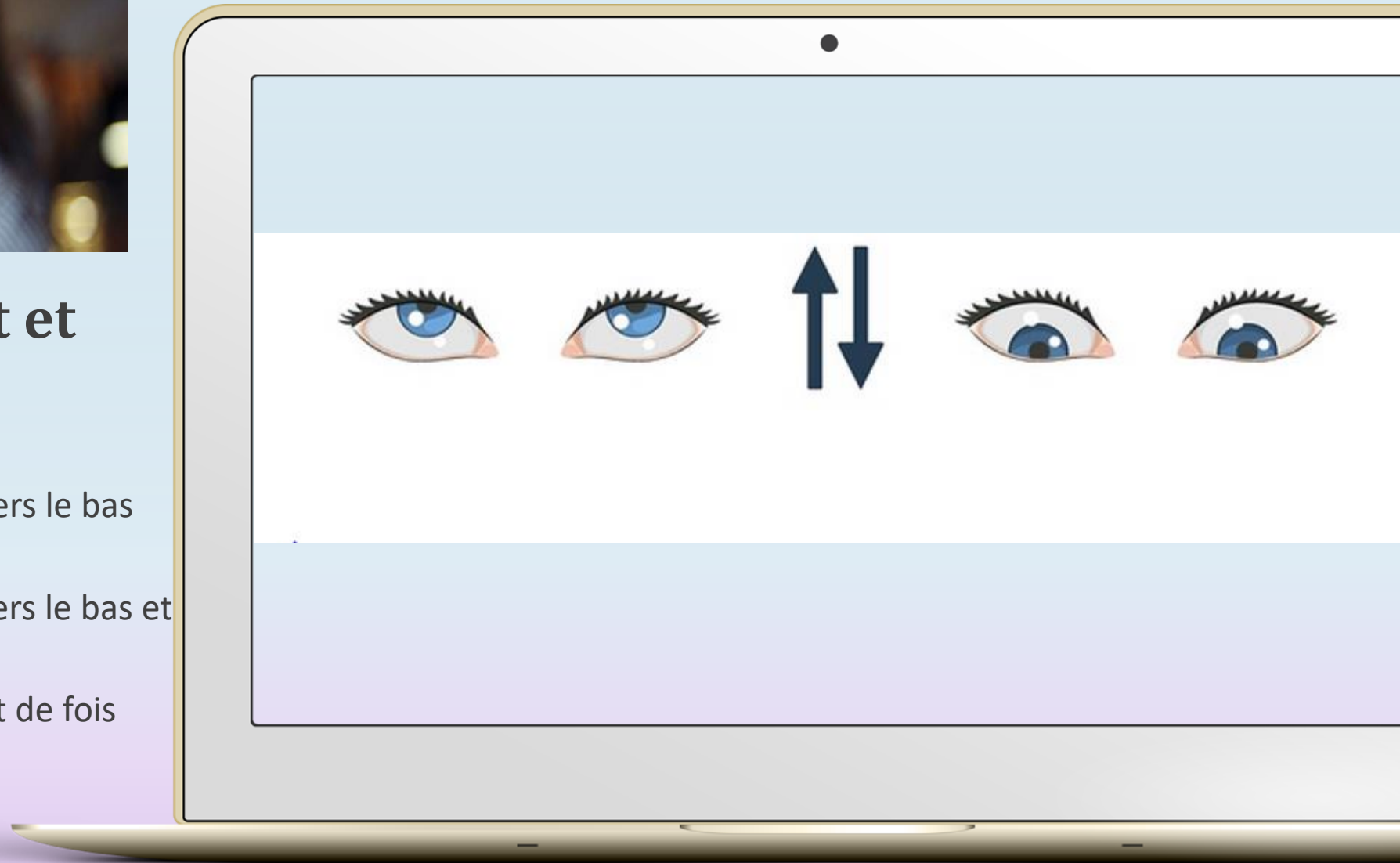


## regarder vers le haut et vers le bas

Regardez tour à tour vers le haut puis vers le bas sans bouger la tête.

Veillez à regarder le plus loin possible vers le bas et vers le haut.

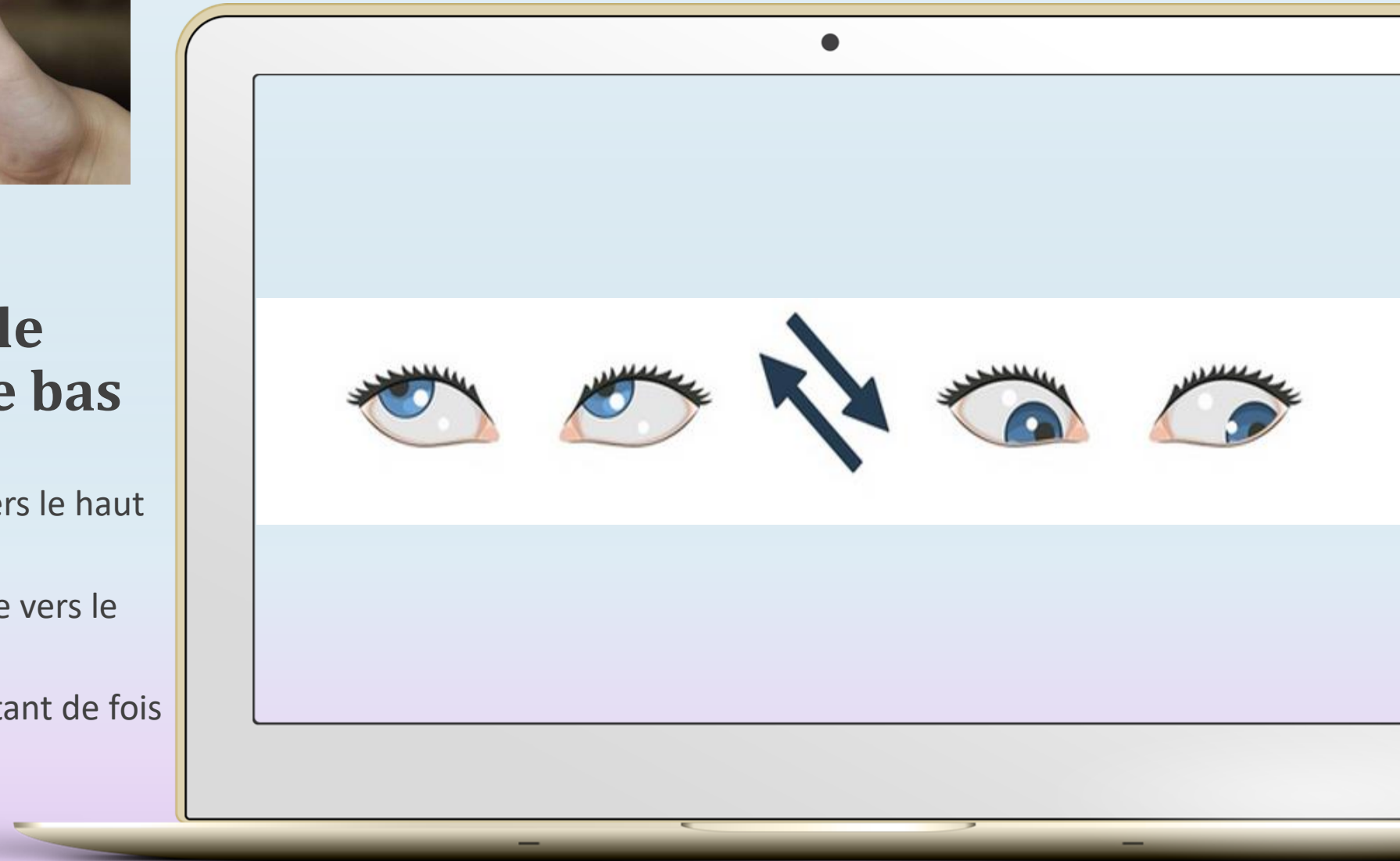
Vous pouvez répéter cet exercice autant de fois que vous voulez.

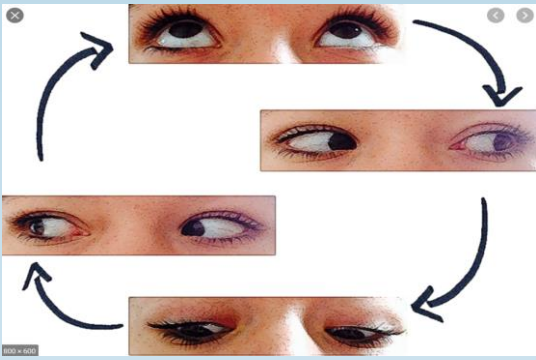




## regarder en diagonale vers le haut et vers le bas

- Regardez tour à tour en diagonale vers le haut et vers le bas sans bouger la tête.
- Veillez à regarder le plus loin possible vers le bas et vers le haut.
- Vous pouvez répéter cet exercice autant de fois que vous voulez.

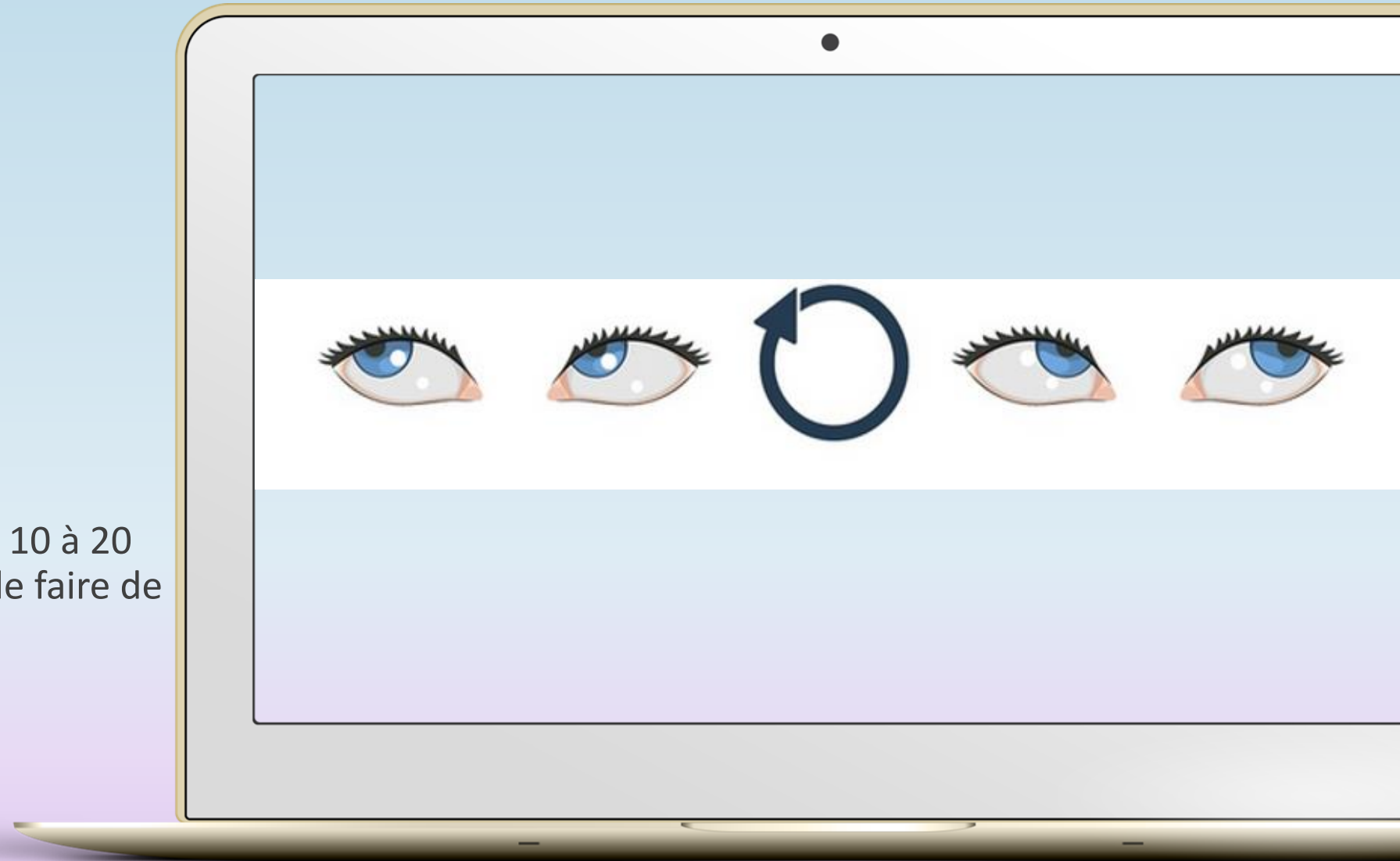


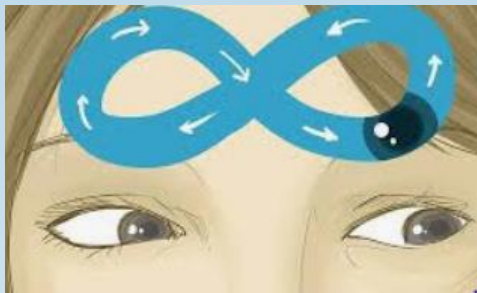


## Exercice 4

### rouler les yeux

- Pour cet exercice, roulez les yeux 10 à 20 fois dans les deux sens. Essayez de faire de grands cercles.

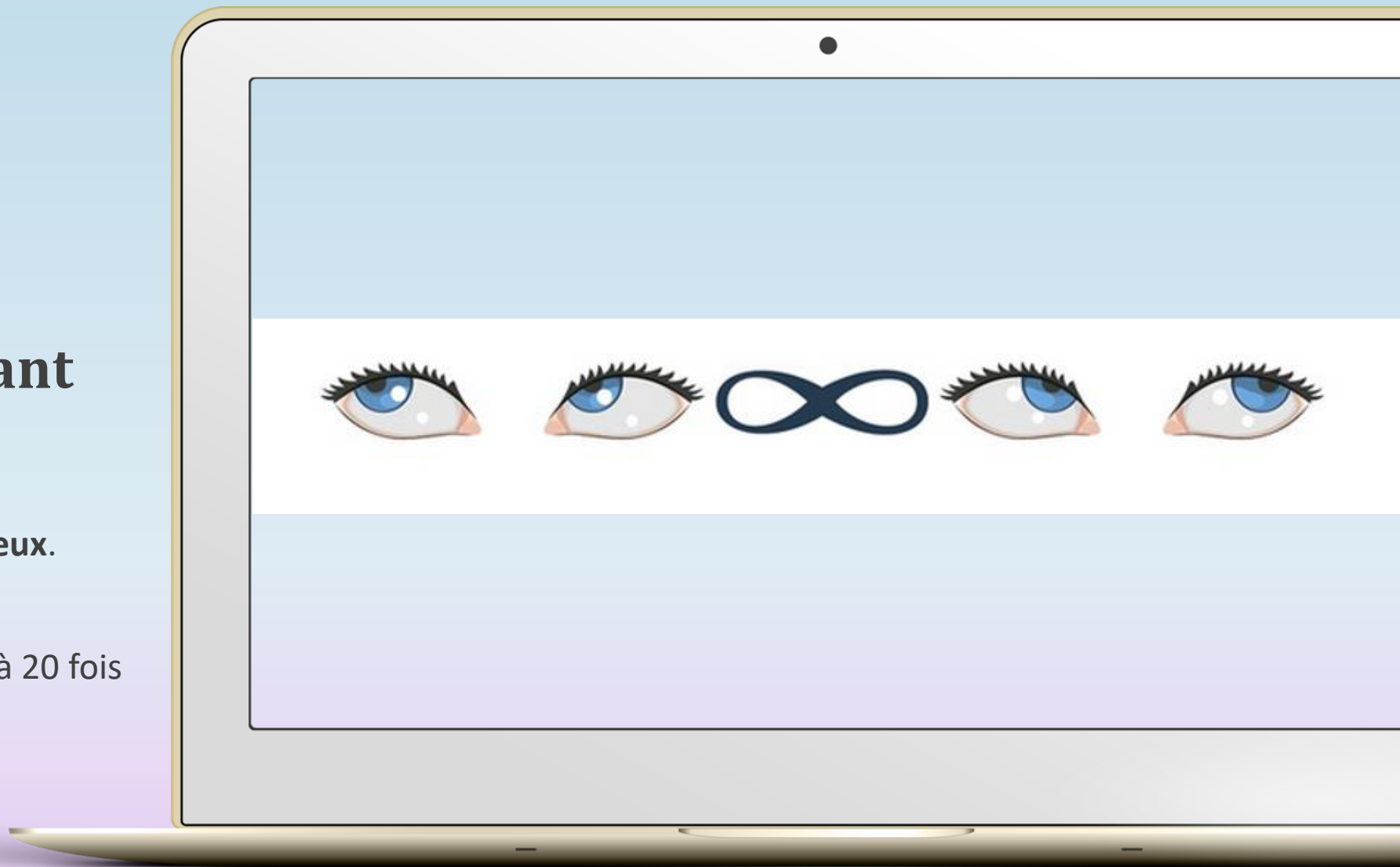




## Exercice 5

**faites un huit en roulant les yeux**

- Tracez un huit dans le ciel avec vos **yeux**.
- Vous pouvez répéter cet exercice 10 à 20 fois dans les deux sens.





# Le palming "express"

Dans la journée, en cas de baisse d'énergie ou de fatigue oculaire, où que vous soyez...

frottez-vous les mains puis, les coudes sur une table, couvrez les yeux ouverts ou fermés avec les paumes « en coque », sans appuyer.

Restez ainsi quelques instants en respirant calmement et profondément.



A crystal ball sits on a piece of weathered wood, reflecting a sunset over a lake. The reflection shows a tree silhouette, the sun, and its reflection on the water. The background is a real sunset over a lake with a tree silhouette.

# Merci de votre attention

☎ 0298018367

✉ [medecinedutravail@univ-brest.fr](mailto:medecinedutravail@univ-brest.fr)

[www.univ-brest.fr/medecine-prevention-personnels/](http://www.univ-brest.fr/medecine-prevention-personnels/)