

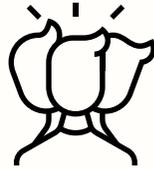
# LE YOGA DES YEUX

## OU COMMENT PRÉSERVER VOTRE SANTÉ OCULAIRE

### Que vous y soyez déjà sujet ou non...

#### Vision floue/double

Utilisation des écrans, fatigue, luminosité,...



#### Maux de tête

Fatigue, stress, lumière bleue, ...  
provoquent souvent des céphalées

#### Irritation des yeux

Travail prolongé sur ordinateur, luminosité,  
tabagisme,...



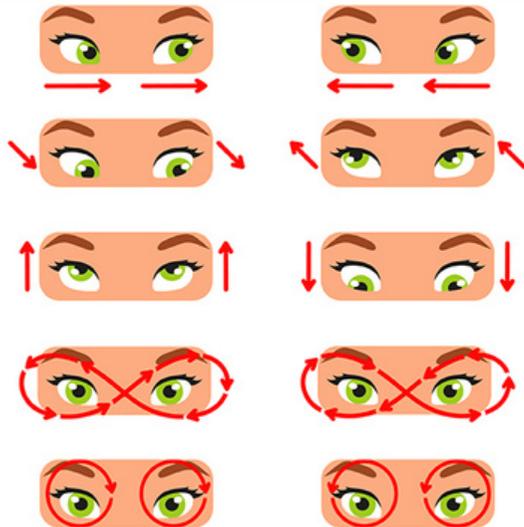
#### Sécheresse oculaire

Qualité de l'air, environnement, exposition aux  
écrans,...

### Comment éviter la fatigue oculaire ?

Le yoga des yeux se compose d'une série d'exercices permettant de lutter contre la fatigue et les sècheresses oculaires.  
-> Son but : faire travailler les muscles oculaires pour les entretenir et éviter qu'ils ne fatiguent prématurément.

Il s'agit d'exercices préventifs afin de limiter l'apparition des symptômes de la fatigue oculaire.



### Recommandations

Faites une pause toutes les 20 minutes :

- Regardez au loin
- Clignez 20 fois des yeux et faites la mise au point
- Pratiquez quelques mouvements des yeux

**N'attendez pas de finir**  
**Myope comme une taupe.**

