

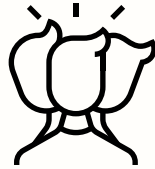
LE YOGA DES YEUX

OU COMMENT PRÉSERVER VOTRE SANTÉ OCULAIRE

Que vous y soyez déjà sujet ou non...

Vision floue/double

Utilisation des écrans, fatigue, luminosité,...



Irritation des yeux

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



Maux de tête

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



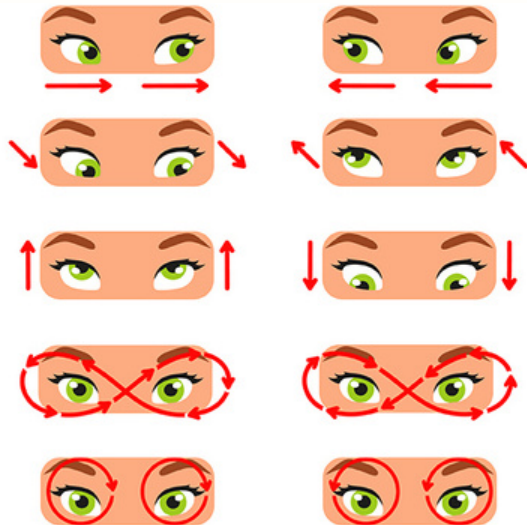
Sécheresse oculaire

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.

