

SANTÉ DES YEUX

➤Tenez simplement un carton sur le nez afin de ne pas pouvoir voir devant soi, ce qui oblige à utiliser la vision latérale.

Après avoir regardé pendant 5 minutes les objets qui passent avec l'extrémité des yeux,

➤Fermez les paupières très fort, puis ouvrez-les et clignez des yeux rapidement pendant 30 secondes. Répétez trois fois.

Quand vous fermez fort les paupières, vous faites circuler le sang dans les capillaires et les petites artères. Quand vous ouvrez les paupières en grand et clignez des yeux, le sang se renouvelle dans vos yeux.

Ces deux exercices favorisent une « action de pompage » bénéfique pour les yeux fatigués, faibles et surmenés.

➤Puis réalisez les trois choses suivantes :

1) Fermez vos yeux et faites-les rouler dans le sens des aiguilles d'une montre, puis dans le sens inverse (1 minute de chaque côté).

2) Baignez vos yeux dans leur propre fluide lubrifiant en regardant de droite à gauche et de gauche à droite, puis de haut en bas, et réalisez également des mouvements en diagonale.

3) Tenez les index de vos deux mains devant votre visage les yeux ouverts, et déplacez-les sur les cotés tout en les suivant du regard. Pour être certain que vous voyez chaque doigt du coin de l'œil, bougez vos doigts. Puis ramenez les index vers le centre, puis étendez-les à nouveau mais en diagonale et suivez les du regard.