

«Eye Athletics»: de la gym pour les yeux

Quand nous pensons à l'entraînement, c'est l'endurance et la musculation qui nous viennent à l'esprit. Cependant, nos yeux aussi travaillent chaque jour à plein régime, mais nous oublions souvent de penser à leur santé.



La charge de travail augmente

La numérisation et l'environnement de travail moderne nous poussent à fixer des écrans plusieurs heures par jour, non seulement pendant le travail, mais aussi dans la vie quotidienne. Chez les jeunes, le temps passé devant un écran de smartphone s'élève en moyenne à cinq heures par jour et ce chiffre ne comprend pas l'utilisation de médias sur tablette, la télévision ou encore l'ordinateur portable. Un temps d'écran prolongé est souvent synonyme de position assise. Cette situation ne nuit pas seulement à notre système cardiovasculaire, mais aussi à nos yeux. Le regard fixe sur l'écran, la focalisation à une distance visuelle constante et le manque de mouvements oculaires surchargent les muscles oculaires et les nerfs optiques. Cela peut engendrer des maux de tête, de la fatigue, une sécheresse oculaire et des problèmes de concentration.

Bien-être oculaire

Ce phénomène n'est cependant pas inéluctable: de petits exercices simples, rapides à réaliser et faciles à ajouter à notre routine de santé personnelle, suffisent déjà à faire beaucoup de bien à nos yeux! Solliciter nos yeux de manière plus variée en leur offrant plus de diversité que les lettres et les chiffres qui scintillent

sur l'écran est une première étape. Grâce à de courtes pauses, de préférence à l'air libre, les yeux perçoivent davantage de stimuli. L'air frais, la lumière du jour et un monde à trois dimensions ne sont pas seulement bénéfiques pour le corps et l'esprit, mais aussi pour les yeux, car ils doivent focaliser sur différentes distances, bouger et s'adapter à la diversité. S'il n'est pas possible de faire des pauses à l'air libre, on peut aussi fermer les yeux quelques secondes, détacher le regard de l'écran ou cligner consciemment des yeux pour produire du liquide lacrymal et humidifier la cornée. En fermant les yeux, tous les stimuli visuels sont occultés et la musculature peut se détendre.

Exercices pour les yeux

La détente n'est qu'un des éléments d'une meilleure vue. Il est recommandé d'aller encore plus loin en pratiquant régulièrement des exercices pour renforcer la musculature oculaire. Un entraînement ciblé ne permet certes pas de remédier aux troubles de la vue, mais de réduire la fatigue et ses conséquences. Autre bienfait: pratiquer ce genre d'exercices permet d'activer des zones cérébrales qui rafraîchissent également la matière grise. Quelques minutes par jour suffisent à améliorer la santé oculaire.

Vous trouverez ci-dessous quelques idées à mettre en pratique chaque jour lors d'une pause active:

- Regardez dans toutes les directions. Dirigez le regard vers la gauche, la droite, le haut, le bas et en diagonale. La tête reste dans la même position, seuls les yeux bougent.
- Dessinez avec les yeux un huit couché, dans les deux directions. Ici aussi, seuls les yeux bougent.
- Focalisez votre regard successivement sur un objet lointain et proche. Alternez le regard entre les deux objets. Il est important qu'avant de changer d'objet, vous ne le regardiez pas seulement brièvement, mais le voyiez clairement.

Essayez de faire ces exercices et offrez de la détente à vos yeux!

Vous aimeriez essayer plus d'exercices? Regardez ces vidéos:

[Exercices pour les yeux 1](#)

[Exercices pour les yeux 2](#)

Autrice

Alina Tamò, responsable de l'entraînement UNIK Corporate Vitality
UNIK Sports Management GmbH, Marktgasse 46, 3011 Berne
contact@unik-sports.com, www.unik-sports.com

Impressum

© Swissmilk 2023

Éditeur: Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk, Berne

Responsable de projet: Susann Wittenberg, BSc en écotrophologie, Swissmilk

Traduction: Trait d'Union, Berne

Photo: Shutterstock

Newsletter pour les professionnel·les de la nutrition, septembre 2023

Producteurs Suisses de Lait PSL

Swissmilk

Santé & saveur

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Berne

www.swissmilk.ch/nutrition

Suisse. Naturellement.