



La gymnastique oculaire pour bien entretenir sa vue

CETTE PRATIQUE PERMET DE LUTTER CONTRE LE VIEILLISSEMENT ET LA FATIGUE OCULAIRE. LES CONSEILS DE PASCAL BARBEY, DIPLÔMÉ EN OPTOMÉTRIE, POUR **GARDER UNE BONNE VISION LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE.**

NOTRE CONSULTANT



PASCAL BARBEY
diplômé en sciences
et techniques d'optique
physiologique
et en optométrie

Le stress, l'exposition intensive aux écrans, la fumée de cigarette... autant d'ennemis qui fatiguent et font vieillir nos yeux prématurément. Dans son livre *De bons yeux pour la vie*, Pascal Barbey donne ses conseils (nutrition, relaxation...) pour les protéger. Il a sélectionné pour *Santé Magazine*, parmi la quarantaine d'exercices répertoriés en yoga des yeux, les plus pertinents.

Que peut-on attendre de ces exercices ?

Ils entraînent tout d'abord une diminution de la fatigue oculaire, car ils font travailler les muscles de la convergence utilisés pour la vision de près. Ils sont très utiles pour les personnes qui passent beaucoup de temps devant les écrans d'ordinateur, car celles-ci sollicitent

ces muscles de manière prolongée. La gymnastique des yeux pourrait également retarder l'apparition de la presbytie. L'explication : certains mouvements stimulent les muscles qui permettent au cristallin d'être bien bombé pour une meilleure accommodation.

« Ces exercices peuvent permettre de gagner cinq à dix ans si on les pratique de façon régulière à partir de 35 ou 40 ans. En revanche, après 60 ans, le vieillissement naturel prend le dessus et les exercices deviennent moins efficaces », explique Pascal Barbey. De manière générale, cette gymnastique induit une meilleure oxygénation des

tissus et des muscles oculaires. À quel rythme pratiquer ?

À quel rythme pratiquer ?

Sauf exception (exercice 5), il vaut mieux s'exercer le soir : « Lorsqu'on réalise ces exercices quelques minutes avant de se coucher, le cerveau continue à les répéter pendant le sommeil. L'efficacité est donc accrue, sans avoir besoin d'y passer beaucoup de temps », explique Pascal Barbey. Le protocole le plus efficace consiste à pratiquer ces exercices pendant 21 jours (au-delà, l'efficacité reste la même). Puis alterner pause de 4 à 6 semaines et reprise des exercices pendant 8 jours pour maintenir la tonicité des muscles oculaires.

PROTÉGER SES YEUX DEVANT L'ORDINATEUR

La distance idéale entre les yeux et l'écran correspond à la longueur de l'avant-bras (de la jointure pouce-index à la pointe du coude).

- Pour éviter la sécheresse oculaire, penser à cligner régulièrement des yeux, on a tendance à moins le faire quand on est devant un écran.
- Faire une pause d'au moins 5 minutes toutes les 45 à 50 minutes. En profiter pour regarder au loin afin de relâcher les muscles qui travaillent à la convergence.

5 EXERCICES POUR MUSCLER SES YEUX



1. EXPLORER

Le but : travailler tous les muscles oculaires.

Comment faire ? Debout ou assis, saisir un stylo dans la main dominante et le tenir à 20 cm du visage. Le déplacer lentement vers la gauche, puis vers la droite, en gardant la même distance. Suivre le stylo des yeux, sans bouger la tête, jusqu'à ce qu'il disparaisse du champ de vision. Faire une dizaine d'allers-retours.



2. CONVERGER

Le but : entraîner les muscles de la convergence.

Comment faire ? Tenir un stylo verticalement devant soi à la distance où l'on tiendrait un livre ouvert. En inspirant vivement par les narines, rapprocher vite le stylo des yeux (à 5 cm de la racine du

nez), sans quitter la pointe du regard. Loucher, bloquer la respiration pendant 3 secondes, poumons pleins, puis souffler lentement en éloignant le stylo jusqu'à revenir à la position de départ, toujours sans le quitter des yeux. À faire 6 fois.



3. FOCALISER

Le but : entraîner

l'accommodation du cristallin.

Comment faire ? Tenir un livre à environ 45 cm des yeux et s'entraîner à voir le texte bien net. Puis lever vite la tête pour fixer les gros caractères d'un journal ou d'un magazine à une distance d'environ 2 m. Alternier le plus vite possible lecture de près puis de loin, pendant quelques minutes.



4. DETENDRE

Le but : diminuer les tensions liées à la lecture et à l'écran.

Comment faire ? Debout, pieds écartés de 25 à 40 cm, relâcher les bras le long du corps. Détendre tous les muscles y compris ceux du visage (front, mâchoires...). Balancer lentement le corps à gauche puis à droite, sans saccades. Lever alternativement le talon du pied du côté opposé au balancement de manière à faire reposer le poids du corps sur l'autre jambe. Le corps entier doit bouger. Ne pas porter de lunettes pendant l'exercice. Ciller à chaque fin de mouvement. À faire six fois.



5. DÉFATIGUER

Le but : reposer la rétine, en l'isolant de l'intensité lumineuse, et détendre les muscles periorbitaires.

Comment faire ? Réchauffer les mains en les frottant l'une contre l'autre, puis les placer sur les yeux en forme de coque. Le bout des doigts repose sur le front et la base des paumes sous l'os des pommettes. Garder cette position pendant 2 à 3 minutes, en respirant profondément. Cet exercice se pratique dès que la fatigue oculaire se fait sentir. ●

Laura Chatelain

Les yeux ont des muscles, les entraîner peut faire gagner en acuité visuelle. Pratiquer régulièrement quelques exercices, le soir, est à la portée de tous.



À lire

De bons yeux pour la vie. Entretenez votre vue au quotidien, Pascal Barbey. Éd. Albin Michel. 19 €.