

Capsule Branchés Santé

1^{er} avril 2021



« Les yeux sont la porte d'entrée de l'âme. » Nous avons tous déjà entendu cette expression, mais prenons-nous conscience à quel point nos yeux sont importants ? En prenons-nous bien soin ? Pas très souvent sauf si un besoin urgent requiert notre attention.

Avec le temps passé devant les écrans qui ne cesse de croître depuis la pandémie, différents inconforts peuvent survenir. On remarque une augmentation du nombre de consultations pour des problèmes oculaires et visuels reliés aux écrans. Ceux-ci ne sont toutefois pas nécessairement une cause à effet du temps d'écran. L'augmentation du temps d'écrans va surtout mettre en évidence des problèmes qui étaient là auparavant, mais qui étaient asymptomatiques ou sous-cliniques.

Une étude publiée en 2005 explique que le fait de regarder un écran peut ralentir jusqu'à 60 % le réflexe de clignement des yeux, qui contribue au maintien de l'hydratation oculaire. Au lieu de cligner des yeux entre 15 et 20 fois par minute, la fréquence peut diminuer à 3 ou 4 fois par minute. Heureusement, il y a des solutions pour prévenir l'assèchement des yeux, dont le yoga des yeux.

Le yoga des yeux

Le but de la pratique du yoga des yeux, aussi appelé gymnastique des yeux, est de se muscler les muscles des yeux (c'est à dire ceux qui sont accrochés aux globes oculaires), mais aussi de pouvoir les assouplir et de stimuler l'irrigation des yeux. Pour ce faire, la marche à suivre consiste à faire des exercices précis, répétés. Comme pour tous les exercices de yoga ou de gymnastique, les mots d'ordre sont la persévérance et la régularité.

En suivant bien ces exercices, les bienfaits sont :

- Une détente oculaire ;
- Une réelle baisse de la fatigue oculaire ;
- Améliore la sécheresse oculaire

Il existe de nombreux exercices d'entraînement pour les yeux. Citons notamment :

- Lever les yeux vers le haut, les baisser en bas, sans bouger la tête ;
- Regarder à gauche puis à droite, sans bouger la tête ;

- Toujours sans bouger la tête, faire des cercles avec ses yeux, dans le sens des aiguilles d'une montre puis en sens inverse ;
- Mimer la forme des lettres de l'alphabet ou des forme géométriques avec ses yeux ;
- Fixer un objet proche, puis un peu plus loin puis encore plus loin. Ramener le regard vers le point le plus proche ;
- Faites passer votre regard d'un point à un autre, lentement et manière « souple » ;
- Placer votre index devant votre visage et le fixer en le rapprochant le plus possible du nez. Puis l'éloigner à nouveau;
- Finalement, pour chaque 20 minutes que vous fixez un écran, fixez un objet à 20 pieds de distance pendant 20 secondes. Ainsi, vous donnez à votre vision un moment de répit avant de se concentrer à nouveau sur l'ordinateur.²

Notons que pour être efficace, chaque exercice doit être répété 3 à 5 fois minimum. Et entre deux séries de mouvements, il est conseillé de mettre ses mains sur les yeux pour « faire le noir », puis de retirer ses mains lentement pour ne pas être trop ébloui.

De plus, même le temps passé sur votre tapis de yoga peut être une source d'apaisement pour les yeux, selon une étude de 2006.³

Votre équipe Branchés santé

Service des pratiques de gestion

Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques

Sources :

- ¹ Nature & Ayurveda, Krystine St-Laurent, Les éditions de l'homme, 2018, p.202
- ²[Zoom fatigue : Comment reconnaître les signes et en guérir ?](#)
- ³Shirley Telles et coll., «Effect of yoga on self-rated visual discomfort in computer users»
- [Le temps passé devant les écrans précipite la détection oculaire](#)
- [Le yoga des yeux et ses effets sur la fatigue oculaire](#)