

◇ Exercice 1

Confortablement installé, sans bouger la tête, et lentement, regarder de gauche à droite puis de droite à gauche le plus latéralement possible.

De la même manière regardez de haut en bas, puis de bas en haut. Ensuite, faites tourner vos globes, dans le sens des aiguilles d'une montre, puis en sens inverse, en suivant un cercle imaginaire. Faire environ 5 fois chaque mouvement.

Au fil du temps, nous vous recommandons d'augmenter progressivement le port de vos lunettes, plus forcément pour effectuer vos exercices dits d'orthoptie mais simplement pour regarder la télévision, vous détendre en lisant un livre ou travailler sur un écran d'ordinateur.

Cela va en partie dépendre de votre ressenti quant aux progrès que vous aurez eu la chance de faire grâce à vos exercices de lunettes à trous. L'intérêt étant, vous l'avez compris de cumuler les différentes utilisations des lunettes à trous.

◇ Exercice 2

Cet exercice sert à améliorer sa vue et à faciliter la lecture.

Il est utile surtout lorsque vous lisez pendant longtemps et que vous sentez que votre vue baisse : c'est de la fatigue oculaire. Prenez un livre et lisez les lignes blanches dans votre texte.

Oui ce n'est pas une blague ! nous vous demandons dans cet exercice non de lire le texte du livre mais de regarder les espaces blancs entre les lignes.

Restez décontracté, et fixez de façon attentive les interlignes blancs pendant 5 min.

Passé ces 5 minutes, reprenez votre lecture normalement. Vous serez étonné de constater que votre vue est plus claire et que vous lisez le texte de votre livre avec beaucoup plus d'aisance.

◇ Exercice 3

Cet exercice est idéal pour renforcer les muscles oculaires. Tendez un crayon devant vous à hauteur de vos yeux. Fixez-le et rapprochez-le de vous petit à petit sans arrêter de le fixer. Vous pouvez aussi le monter, le descendre et même faire le signe de l'infini (un 8 couché) en ne quittant jamais votre crayon des yeux. Effectuez cet exercice 3 fois de suite.

◇ Exercice 4

Avec le même crayon, le tenir verticalement à bout de bras, focaliser le regard sur la pointe du crayon, puis sur un objet plus éloigné, le temps de compter jusqu'à trois, en cillant entre chaque accommodation. Répétez cet exercice 5 fois.

◇ Exercice 5

Devant une fenêtre, à 1 mètre environ, focaliser le regard sur la fenêtre 2 secondes, puis regarder à travers la vitre et focaliser le regard sur un objet plus éloigné, un arbre par exemple, 2 à 3 secondes et revenir, en cillant une fois entre chaque accommodation. Répétez l'exercice 5 fois.

◇ Exercice 6

Confortablement assis, vous allez fixer un point devant vous à quelques mètres, et bouger lentement la tête, sans cesser de fixer ce point (de gauche à droite, de bas en haut, en faisant des cercles avec la nuque).

◇ Exercice 7

Debout, les pieds parallèles et légèrement écartés, il s'agit de pratiquer des mouvements circulaires à partir du bassin jusqu'à la nuque, en allant loin derrière soi chercher le plus large champ visuel, ceci très lentement, en respirant calmement, de gauche à droite et de droite à gauche, les bras tombant le long du corps, en essayant d'atteindre le relâchement le plus parfait, sans s'étourdir, en cillant quelquefois si nécessaire, afin de ne pas se contracter. Répétez l'exercice 5 à 10 fois.