**JEUDI 30 SEPTEMBRE** 

Atelier yoga des yeux : une détente visuelle efficace



# BIENVENUE A BORD

« Préserver le patrimoine Aéronautique, c'est protéger les femmes et les hommes qui le construisent au quotidien »

Philippe RICARD Directeur général IPECA

# Équipage

#### **Vos intervenantes**



**Hélène Lefebvre**Orthoptiste



Alice de Bailliencourt
Responsable communication
& marketing

#### C.EVIDENTIA

#### Vos accompagnantes



**Stéphanie Barberot**Directrice Générale Livre III



Adriana Varela
Responsable relation
entreprise & innovation



Hao Yi
Chargée de Service
marketing & innovation



Constance ROGER
Chargée Communication
et Marketing Opérationnel



### Checklist avant décollage







#### **ACCES A TOUTES LES FONCTIONNALITES**



Arrivée prévue à 13H45







Posez vos questions R



# NOS ESCALES



#1 - L'alliance IPECA-MSAé

#2 – Introduction au Yoga des yeux L'histoire de cette pratique

#4 – Exercices pratiques
A faire chez soi ou au travail

#5 – Questions et réponses

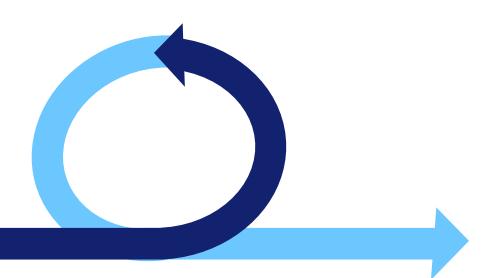
#### 1. L'alliance IPECA MSAé

Depuis le 1er janvier, IPECA s'est alliée à la MSAé, mutuelle dédiée au secteur aéro depuis plus de 60 ans, pour toujours mieux vous accompagner et mettre en œuvre une politique volontariste de prévention et d'action sociale adaptée aux enjeux de la filière.

IPECA et MSAé, ensemble, pour œuvrer au bien-être de la communauté aéronautique et aérospatiale et militaire.

L'alliance entre IPECA et MSAé porte pour ambition de :

- Mieux accompagner nos adhérents et participants
- Mettre en œuvre une politique de prévention et d'action sociale adaptée aux enjeux de la filière
- Renforcer et développer des dispositifs de soutien individuel et collectif de qualité de vie au travail, d'accès facilité aux soins et des outils de prévention dédiés





### 2. Introduction au Yoga des yeux

#### Votre opticien en téléconsultation

# Prenez soin de vos yeux quand vous voulez, où que vous soyez

#### **Optique**

pour réponse à vos besoins en santé visuelle

#### Webinar

pour vous informer sur votre santé visuelle



## 2. Introduction au Yoga des yeux

#### Son histoire

Créateur de la méthode - 1920



**Dr Bates**ophtalmologiste
américain

Créateur hôpitaux « Agarwal » - 1957



**Dr Agarwal** ophtalmologiste indien



## 2. Introduction au Yoga des yeux

#### Les bénéfices de cette pratique



**Renforcer** les muscles externes



**Assouplir** les muscles internes

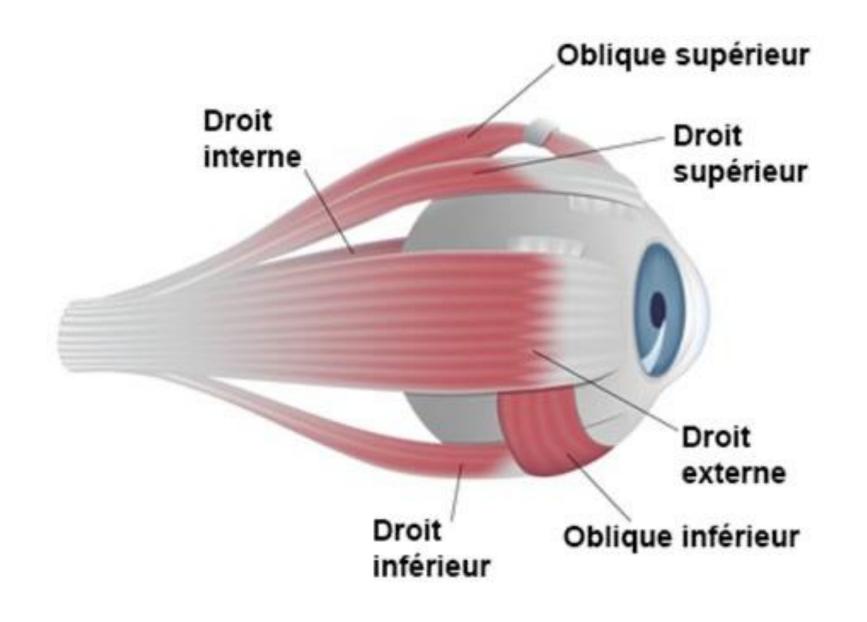


- **Détente** oculaire
- Diminution de la sécheresse oculaire
- **Diminution** de la fatigue visuelle



#### 3. Anatomie de l'œil

#### Un peu d'anatomie





## 4. Exercices pratiques

#### Comment faire ces exercices?

Relaxation & respiration

Plutôt le soir

Répéter en série





# Le palming, un relâchement total

Fermez les yeux

Relâchez la tête

Relâchez les épaules

Relâchez la mâchoire





# Le clignement

Inspiration -> ouvrez les yeux

Expiration -> clignez fort des yeux

Répétez 10 fois.





## Mouvement de tête, les yeux fixes

Les yeux fixes

Mouvement de tête haut – bas, puis droite - gauche

Répétez 3 fois.





# Le palming, un relâchement total

Fermez les yeux

Relâchez la tête

Relâchez les épaules

Relâchez la mâchoire





#### **Mouvements oculaires**

Tête fixe

Mouvement des yeux haut - bas et droite – gauche, et diagonale

Mouvement circulaire dans les 2 sens

Répétez 3 fois.





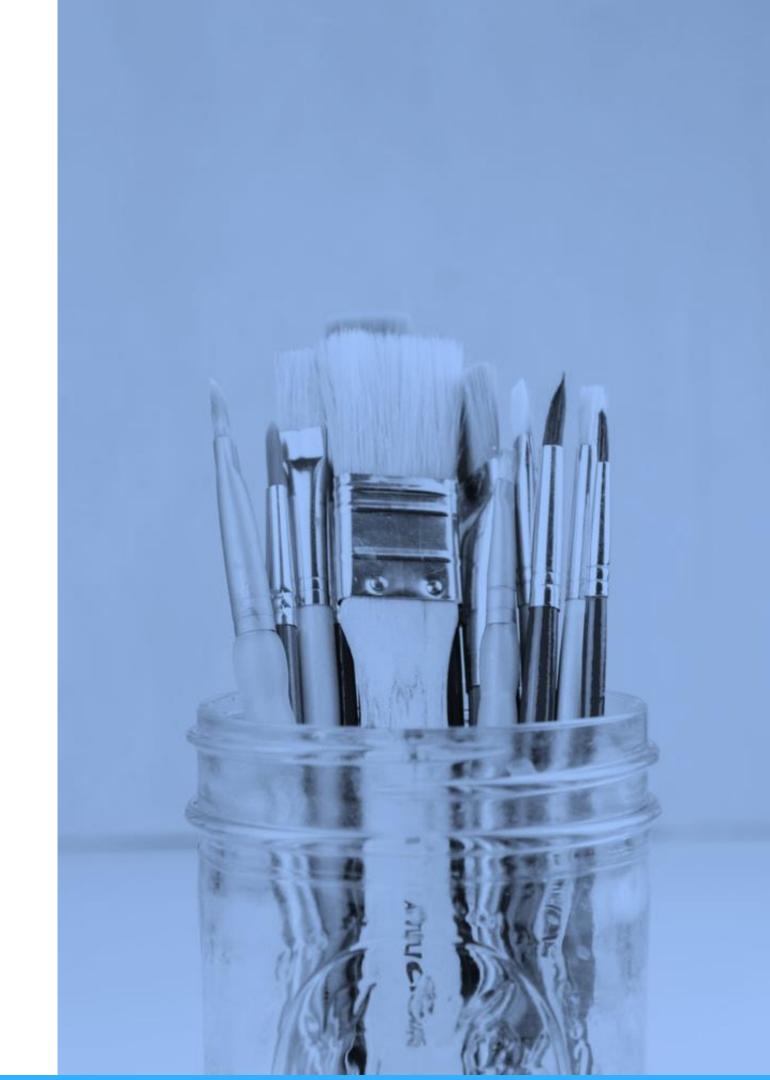
### Le pinceau imaginaire

Les yeux ouverts

Regardez un objet au loin -> tracez son contour avec vos yeux sans bouger la tête

Exercez également en vision de près.

Répétez 2x en vision de loin et vision de près (peut-être un objet différent)





# Le palming, un relâchement total

Fermez les yeux

Relâchez la tête

Relâchez les épaules

Relâchez la mâchoire





#### Convergence

Bras tendu, index levé au niveau de la ligne du regard, rapprochez-le jusqu'au nez en continuant à le fixer puis reculez le doigt.

#### Répétez 3 fois

Regardez votre 3eme œil situé entre vos sourcils. Gardez la fixation quelques secondes. Fermez les yeux.





### La valse de l'éléphant

Debout sur les 2 pieds

Effectuez un mouvement pivotant autour de votre axe vertébral.

Votre regard est totalement libre.

Le regard totalement libre comme si vous pouviez voir à l'infini

Faites 10 allers-retours.





# Le palming, un relâchement total

Fermez les yeux

Relâchez la tête

Relâchez les épaules

Relâchez la mâchoire







• Est-ce que le travail sur ordinateur de longues heures par jour peut accroître les défauts visuels (myopie, astigmatisme,...)?

Non, l'écran n'augmente pas les défauts visuels et n'abime pas la vue, l'écran révèle les défauts visuels latents, qui étaient existants mais non ou mal corrigés. Notre service « Test de vue en téléconsultation » vous permet de faire un point précis.

• Souffrant de fatigue visuelle importante déclenchant des migraines toutes les semaines, peut-il y avoir une reconnaissance de handicap?

Pas à notre connaissance. Le handicap visuel est reconnu pour une très mauvaise acuité visuelle ou une sérieuse atteinte du champ visuel en fonction de certaines pathologies spécifiques. En cas de migraines récurrentes, consultez un spécialiste qui saura vous orienter.

• Est-ce normal d'avoir des points noirs qui se promène dans les yeux ?

Les points noirs ou mouches volantes peuvent provenir de petites parties du vitré qui s'opacifient avec l'âge. Rien de dangereux, juste désagréable. En revanche, si vous avez une altération de la vision, un point noir fixe en vision centrale ou de nombreux points noirs dans votre champ visuel associés à une perception d'éclairs ou de points brillants intermittents, consultez rapidement votre ophtalmologue. Cela peut provenir d'autres pathologies à surveiller.

• Y a-t-il des mouvements conseillés pour atténuer l'astigmatisme ?

Non, l'astigmatisme est dû à une déformation de cornée ovalisée plutôt que ronde. Les seules solutions pour la compenser sont le port de correction optique adaptée ou la chirurgie réfractive. Tous ces conseils peuvent être abordés lors de notre bilan visuel.

• Le port du masque chirurgical assèche mes yeux et me fait contracter la mâchoire. Y a-t-il des exercices en faveur de diminution de ces effets néfastes ?

Pour diminuer l'asséchement des yeux, il faut augmenter la sécrétion de larmes. Pour cela, favoriser des exercices de clignements et de fermetures de paupières. Si cela ne suffit pas, vous pouvez instiller des larmes artificielles régulièrement dans vos yeux. Pour la contraction de la mâchoire, essayer de faire des exercices de respiration régulièrement pour relâcher la tension musculaire.

- Le yoga des yeux permet-il de diminuer les problèmes d'accommodation des porteurs d'implants suite à une cataracte ?
- Pour relâcher l'accommodation, il ne faut pas hésiter à regarder au loin régulièrement lors de travaux de près. Cela est valable avec ou sans implants.
- Le yoga des yeux peut-il être pratiqué par les enfants et si oui, à partir de quel âge ? Et s'ils portent des lunettes ?

Il n'y a pas d'âge pour commencer le yoga des yeux (sauf une certaine concentration de quelques minutes nécessaire). Certains enfants sentiront très rapidement les bénéfices. Cela s'adresse à tous les enfants, porteurs ou non de correction optique.



• Je produis peu de larmes et j'ai eu l'impression que les exercices avaient tendance à me rendre les yeux plus secs (sensation de sable dans les yeux qui piquaient plus au fur et à mesure). Est-ce dû au fait de faire ces exercices pour la première fois ?

Avec de la régularité, vous allez atténuer ces sensations. Privilégiez les exercices de clignements et de fermetures des paupières.

• Le froid sur les yeux ne permet pas de les reposer ?

Le froid sur les yeux sera efficace contre les inflammations et les gonflements des yeux (cernes, poches).

• Le yoga des yeux peut-il éviter la progression d'une myopie ou presbytie?

Le yoga des yeux ne permet pas d'éviter la progression de la myopie, ni de la presbytie. Il est important d'être à jour dans sa correction optique pour plus de confort. Votre opticien en ligne est là pour ça.

• le yoga des yeux est-il compatible avec la tension oculaire?

Ce sont deux choses différentes, vous pouvez tout à fait faire du yoga des yeux même en présence de tension oculaire. Il est important que celle-ci soit surveillée par votre ophtalmologue de façon très régulière.

• Comment atténuer la sécheresse oculaire qui apparait la nuit et se traduit par une sensation de sable sous la paupière et qui provoque le réveil ?

Vous pouvez essayer de mettre des larmes artificielles avant le coucher.

• La téléconsultation avec un opticien en ligne, donne-t-elle droit à la délivrance d'une ordonnance, par exemple, pour changement de lunettes ?

Notre service « Test de vue en téléconsultation » vous permet de faire un état des lieux sur votre vue. Nous vous accompagnons tout au long de votre parcours de soin visuel, y compris la facilitation de la prise de rendez-vous ophtalmologiste.

- Y-a-t-il des exercices pour minimiser la gêne causée par les corps flottants (myopie)? Malheureusement non.
- Concernant la presbytie, existe-t-il des exercices efficaces ?

La presbytie est due à une perte progressive de l'accommodation. Alterner les exercices de loin et de près permet de solliciter et relâcher l'accommodation. Mais cela ne remplacera en aucun cas le port de correction optique.

Le yoga des yeux est il utile pour la cataracte ?

Il n'y a pas de relation entre cataracte et le yoga des yeux. Ce dernier n'influence donc pas l'évolution de la cataracte.



Y-a-t-il des exercices pour prévenir la divergence oculaire ?

Il faut privilégier les exercices de convergence pour faire travailler les yeux dans le sens inverse. Une vraie divergence peut nécessiter des séances de rééducation orthoptique.

• En l'absence de vision binoculaire (en lien avec strabisme), y a-t-il des exercices contre-indiqués ?

En cas d'absence de vision binoculaire, l'exercice de convergence n'est pas utile. Tous les autres permettront de relâcher la tension musculaire.

Pourquoi éviter le thé?

Le thé contient de la théine, comme le café de la caféine qui sont des excitants. Il faut donc privilégier de l'eau. Vous pouvez éventuellement boire du rooibos ou des infusions.

• Est-ce-que les lunettes qui filtrent la lumière bleue sont efficaces ?

Aucune étude ne montre que les lunettes anti lumière bleue sont efficaces pour réduire la fatigue visuelle (ce qui n'exclut pas le ressenti de chacun). C'est un filtre proposé pour limiter le vieillissement prématuré de l'œil dû à l'excès de lumière bleue arrivant dans l'œil. Privilégiez donc des lunettes à porter quelques heures devant votre écran, vous permettant de bénéficier de la lumière naturelle le reste du temps.

• Lors d'une séance de yoga des yeux, si un exercice est douloureux (tel est le cas lors de la rééducation avec un orthoptiste), dois-je arrêter ou aller moins loin ? Ou dois-je combiner cet exercice et avec ré-musculation ?

Si un exercice de yoga des yeux est douloureux, vous pouvez le passer pour en faire un autre ou diminuer l'amplitude de cet exercice, contrairement à la rééducation orthoptique qui vous demandera de forcer davantage. Vous pouvez également combiner cette relaxation avec la rééducation.

Quel est votre avis sur les purificateurs d'air ?

Les purificateurs d'air sont efficaces, surtout en ce moment avec la crise sanitaire. Ils filtrent les allergènes et les polluants. Essayez juste de ne pas être trop à proximité pour éviter d'assécher vos yeux et ouvrez les fenêtres régulièrement pour humidifier l'air.

• Est-ce que les sachets de camomille chaud sont compatibles avec l'exercice "palming" ? Car j'ai les mains froides.

Les sachets de camomille chaud peuvent être utilisés pour l'exercice du palming sans problème. Fermez bien vos yeux derrière et faites attention à la température.



• Est-ce que la fatigue oculaire peut être à l'origine des maux de tête au niveau des cervicales ?

La fatigue oculaire se présente de manières différentes chez chacun, y compris des maux de tête au niveau des cervicales. Mais attention, cela peut être également un problème de posture, de mâchoires...

• Y a-t-il des contre-indications avec le port de lentilles sclérales ?

Vous pouvez tout à fait faire les exercices de yoga des yeux avec vos lentilles. Toutefois, les lentilles sclérales ayant un grand diamètre, cela peut être inconfortable sur des exercices type mouvements des yeux sans bouger la tête. Dans ce cas, n'hésitez pas à réduire l'amplitude ou enlever les lentilles.

• le yoga des yeux permet-il de diminuer la tension oculaire dans le cadre d'un glaucome ?

Le yoga des yeux ne permet pas de réduire la tension oculaire. Il est indispensable d'avoir un contrôle très régulier chez votre ophtalmologue en cas de tension oculaire élevée et/ou glaucome. Celui-ci sera à même de vous indiquer la conduite à tenir et les examens à effectuer pour votre surveillance.

• Comment profiter d'une téléconsultation avec un opticien en ligne ?

Vous pouvez prendre rendez-vous en cliquant ici, ou en tapant cette adresse dans la barre de recherche de votre navigateur : app.cevidentia.com/c/ipeca Vous pouvez également prendre rendez-vous depuis votre Espace MyIPECA.

• Quelle serait la gymnastique oculaire à pratiquer pour une atteinte maculaire légère ?

Si vous avez une atteinte maculaire, vous devez avoir un suivi avec votre ophtalmologue régulier pour surveiller une éventuelle évolution. Le yoga des yeux ne modifiera pas cette atteinte. Les exercices à effectuer au niveau du yoga des yeux sont les même que ceux vus lors du webinar.

• Y aurait-il d'autres séances pour ceux qui n'auront pas pu y participer aujourd'hui?

Nous vous communiquerons par mail quand un prochain atelier aura lieu. D'ici là, les personnes qui n'ont pas pu assister à cet atelier auront l'accès à l'intégralité des exercices dans le replay et le support transmis par mail.



# Merci!



C'EVIDENTIA IPECA MSAÉ