

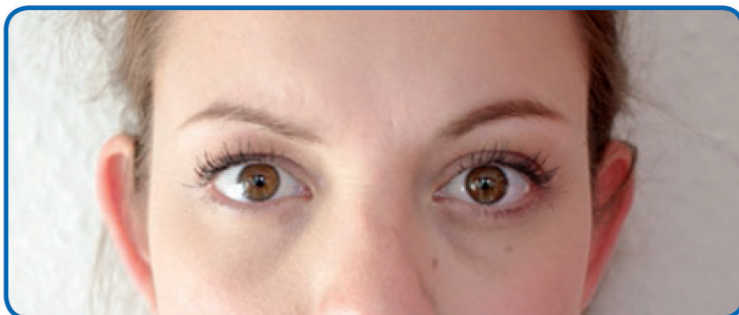
RÉÉDUCATION DES CLIGNEMENTS



1 - Fermer
les yeux et compter
jusqu'à 3



2 - Serrer
les paupières
et compter jusqu'à 3



3 - Ouvrir
les yeux et compter
jusqu'à 3

Répéter la séquence 5 fois d'affilée 10 fois par jour à des moments précis de la journée

- Avant et après la toilette matin et soir
- Avant et après chaque repas
- Et lorsque vous ressentez une gêne (travail sur écran, télévision, lecture)

** cette méthode a été développée par D.KORB*