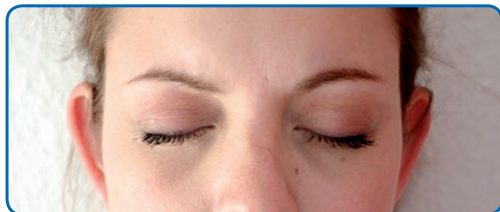


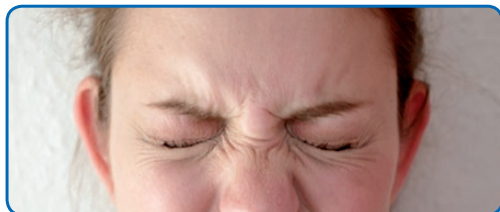
# Ré-éducation des clignements

1



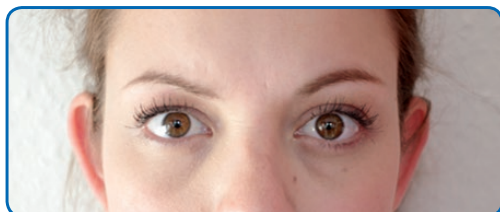
Fermer les yeux  
et compter  
jusqu'à 3

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)