



De bons yeux pour la vie

Pascal Barbey

En librairie le **5 octobre 2011**

LE LIVRE

Entretenez votre vue au quotidien

Le vieillissement des yeux n'est pas inéluctable : tout comme l'ensemble de notre corps, les yeux sont sensibles à notre hygiène de vie, notre alimentation et notre équilibre psycho-émotionnel. Or il est non seulement possible de prévenir et freiner les défauts de la vision, mais aussi de regagner de précieux dixièmes grâce à des techniques simples issues de l'optométrie, et ce à tous les âges de la vie.

**Le premier livre
complet
sur la santé des yeux**

Cet ouvrage offre un vaste tour d'horizon sur la santé des yeux en associant diverses techniques de dépistage, d'autodiagnostic, de prévention, d'entretien et de soins. Très complet, il réunit, en une seule approche, les plans physique, émotionnel et psychique.

Les plus :

- **de nombreux tests de la vision**
- **des exercices de relaxation pour le repos des yeux et du mental**
- **des exercices de gymnastique oculaire pour améliorer les performances visuelles**
- **un lien vers le site internet de l'auteur, qui propose d'autres tests et exercices à faire en ligne car utilisant des images mobiles.**

L'AUTEUR

Pascal Barbey est diplômé de l'Université Paris XI en Sciences et techniques d'optique physiologique et en optométrie. Sa solide expérience (plus de 22 000 personnes examinées) et ses recherches permanentes lui ont permis de mettre au point des techniques fiables (dépistage, prévention, soin) et de les diffuser lors de conférences données, au cours de congrès professionnels et de salons grand public.

312 pages avec illustrations couleur • format 14,5 x 22,5 cm • broché • 19 €

Presse Paris : **Alexandra Diaconu** ☎ 01 42 79 10 04. Courriel : alexandra.diaconu@albin-michel.fr
Presse Province : **Caroline Hardoy** ☎ 01 42 79 19 12. Courriel : caroline.hardoy@albin-michel.fr

Sommaire

Introduction

CHAPITRE 1 - L'œil : une technique de pointe au service de la vision

À la découverte de l'œil...
L'étrange transparence du cristallin
De la lumière, des formes et des couleurs...
Le treizième film : un drôle de cinéma !
Les secrets de l'accommodation visuelle
Pourquoi voyons-nous net et en relief ?
Les daltoniens ne voient jamais rouge
Nous avons vu avant de naître
Communiquer avec les yeux
L'œil et l'énergie vitale : une nourriture immatérielle
Vouloir voir : la vision et l'évolution de l'être
Nos yeux vieillissent aussi...

CHAPITRE 2 -Les ennemis des yeux

Le stress : excès de tension en tout genre
Le tabac : des effets dévastateurs
Le sucre et l'aspartame : également nocifs
Le soleil : indispensable, mais...
La pollution : halte aux allergies...
La bonne distance : Rodin avait raison !
Les écrans : attention aux excès
La conduite automobile : une indispensable vigilance...
Éclairages fluo-compacts et LED : pas si bons que ça pour nos yeux...

CHAPITRE 3 -Nourrissez vos yeux !

Déjà, avant la naissance...
Les aliments qui protègent contre le vieillissement visuel
D'autres aliments bénéfiques pour vos yeux
Les oligoéléments
Les vitamines
Les végétariens : un cas particulier
Surveillez les index glycémiques
Principaux aliments ayant un IG bas (inférieur à 35)
Principaux aliments ayant un IG moyen (inférieur à 54)
Aliments à IG élevé (de 55 à 100)
Attention aux aliments irradiés
Les intolérances alimentaires
Buvez de l'eau de bonne qualité
Les compléments alimentaires pour la vision

CHAPITRE 4 -Gardez vos yeux en bonne santé

La respiration et le bâillement : recharger, évacuer...
Exercice de respiration complète
Les soins à base de plantes : tout en douceur
Conseils généraux
Inflammation oculaire bénigne
Conjonctivite
Fatigue oculaire
Migraine ophtalmique

Drusen

Rétinopathie diabétique

Obturation de l'artère centrale de la rétine

La relaxation : pour le repos du corps, du mental et des yeux

Exercice de palming

Exercice de relaxation des yeux

La gymnastique oculaire : pour améliorer les performances

Exercice préliminaire : pour la détente générale

Exercice de version : pour améliorer la myopie

Exercice des muscles releveurs : le charme discret du regard

Exercice de rotation des yeux : pour stimuler l'ouverture sur le monde

Exercice de compensation : pour augmenter votre vitesse de lecture

Exercice de convergence : pour ralentir l'évolution de la presbytie

Exercice du huit infini : les épousailles intérieures

Exercice de sunning-palming : pour la détente intérieure et l'équilibre nerveux

Exercice de balancement : pour stimuler la glande pinéale

Exercice de cillements rapides : pour diminuer le stress visuel

Pratiquez le soir...

Quelques conseils supplémentaires pour les jeunes enfants

CHAPITRE 5 -Testez votre vue !

Tests de myopie : des lettres et des couleurs

Premier test de myopie : avec des lettres

Second test de myopie : avec des couleurs

Test d'hypermétropie : mettez-vous au vert !

Test d'astigmatisme : dans quelle branche êtes-vous ?

Test pour les daltoniens : feu vert ou feu rouge ?

Test de DMLA : dites tout sur la grille...

Test de presbytie : mes bras s'allongent !

Test de vision binoculaire : la 3D chez vous !

Test de vision spatiale : rencontre avec vous-même !

Test de champ visuel : chauffard ou bon chauffeur ?

Test du strabisme : pour éviter l'échec scolaire

Test d'amblyopie : quand bébé joue au corsaire !

CHAPITRE 6 -Lorsque la vision se trouble...

Les examens classiques...

La myopie : un défaut visuel en constante évolution

Myopie et alimentation : attention au sucre !

La myopie comportementale : économisez votre énergie

La myopie psychosomatique : dépassez vos peurs !

L'hypermétropie : prendre sa vraie place !

Les trois visages de l'astigmatisme

L'astigmatisme cornéen, dit aussi « direct » ou « vrai »

L'astigmatisme dit « interne »

L'astigmatisme dit « physiologique »

La presbytie : l'eau et le cristallin

Comment lire votre ordonnance ?

Les abréviations

Les chiffres et les signes

Les lentilles de contact

Lunettes ou lentilles de contact ?

Lentilles et sécheresse oculaire

Le centrage des verres

Les lunettes-loupes

Les lunettes « à trous »

CHAPITRE 7 -Les maladies de l'œil et leurs solutions

Cataracte : une maladie du gros intestin

Glaucome : trop de tension !

DMLA : risque accru pour les fumeurs

Chalazion et orgelet : « j'ai les boules »

Conjonctivite : tout ce qu'on n'a pas pu pleurer !

Sécheresse oculaire : la prévention avant tout !

Corps flottants : des mouches volantes non identifiées...

Conclusion

Glossaire

Pour en savoir plus

Le site de l'auteur

Les professionnels de la vision

Les ophtalmologistes

Les orthoptistes

Les opticiens

Les optométristes

Les ocularistes

Bibliographie

Adresses

Sites Internet

Remerciements