



Adopter la bonne position devant son écran, porter des verres anti-UV au soleil... ça permet d'éviter la fatigue oculaire.

La médecine anti-âge, ça marche aussi pour la vue

Non, la baisse de la vue n'est pas inéluctable. A condition d'adopter les bonnes stratégies pour juguler les effets du temps et apprendre à protéger ses yeux. Démonstration pour y voir plus clair ! PAR CLARA BAYLE

L'acuité visuelle est optimale à l'adolescence, entre 10 et 15 ans. Ensuite, elle commence à flancher. Pas de panique ! Il est parfaitement possible de retarder, voire de limiter, le vieillissement oculaire et les troubles qui vont avec. Pascal Barbey, spécialiste en sciences et techniques d'optique physiologique et en optométrie, qui vient de publier *De bons yeux pour la vie* (éd. Albin Michel), nous dévoile ce qu'il faut faire pour garder un œil de lynx.

Ce qu'il faut favoriser

LA BONNE DISTANCE POUR LIRE Elle correspond à la longueur de l'avant-bras (du coude jusqu'à la jonction pouce/index). Face à un ordinateur, tablez entre 40 et 67 cm de distance entre l'écran et les yeux. Respecter cette consigne permet de limiter la fatigue oculaire.

LA BONNE POSITION FACE À L'ORDINATEUR « Le travail sur écran ne crée pas de défauts visuels, mais il peut révéler ceux passés inaperçus jusqu'alors ou mal compensés par les lunettes ou lentilles », souligne Pascal Barbey. Afin d'éviter un stress visuel, travaillez face à votre

écran. Les fenêtres doivent être perpendiculaires à l'écran. Cela évite les reflets, éblouissant les yeux. Votre écran ne doit pas être placé trop en hauteur, vous devez pouvoir regarder par dessus, afin d'alterner vision de près et de loin, indispensable pour relâcher l'accommodation. Clignez régulièrement les yeux pour entretenir le film lacrymal qui prévient l'assèchement de l'œil. Utilisez un collyre, notamment si votre bureau est climatisé. Reposez votre regard 5 minutes toutes les 45 à 50 minutes.

L'ÉCLAIRAGE PARFAIT Une bonne luminosité est un rempart contre la fatigue visuelle. La lampe qui éclaire votre ordi ou votre bureau doit être réglée à la moitié de l'intensité lumineuse nécessaire pour lire sur papier. Évitez de travailler dans une pièce sombre, sous un puits de lumière unique et circonscrit. Les yeux ont besoin d'un éclairage ambiant pour que les pupilles puissent se contracter. Quid de l'impact des ampoules fluo-compactes ? La polémique enfle. Si elle est certes économe en énergie, elles ne seraient pas inoffensives. La raison ? Elles émettent des ondes électromagnétiques, et renferment du mercure. Résultat : le mieux

est de se tenir à distance de ce type d'ampoules quand on les utilise de façon prolongée ; les proscrire pour une liseuse ; ne pas fixer une ampoule allumée ; préférer les éclairages indirects ; penser à mettre des abat-jour.

L'ALIMENTATION SPÉCIAL VISION Objectif ? Contrecarrer les effets délétères des radicaux libres, qui accélèrent le vieillissement cellulaire lorsqu'ils s'accumulent en excès, en misant sur des assiettes au contenu ciblé.

Les antioxydants indispensables : la lutéine et la zéaxanthine Deux atouts pour contrer la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), car ces deux substances se concentrent sur la rétine, dans la macula, pour filtrer une partie des rayons nocifs et bloquer l'impact des radicaux libres. Mais, potiron, brocolis, épinards, endives et petits pois en contiennent.

Les trois vitamines protectrices : A, C et E « La vitamine E piège les composants indésirables et les neutralise. Elle agit en synergie avec les vitamines A et C, qui intensifient son action », précise Pascal Barbey. Où les trouver ? Vitamine A : dans les végétaux orangés (carotte, mangue, melon...), dans les myrtilles, brocolis, épinards, persil... ➤

H. SCHEBECORIS



A consommer crus de préférence, car la cuisson entraîne une déperdition. Vitamine C : dans les agrumes, les kiwis, les fraises, les poivrons. Vitamine E : dans les huiles végétales, les œufs, les amandes, les noix et les céréales complètes. **Les oligoéléments de l'œil : le zinc et le sélénium** Les carences en zinc font baisser l'acuité visuelle. Alors, faites la part belle aux fruits de mer, au pain complet, aux légumineuses (lentilles, etc.). Le sélénium, lui, contribue à l'élimination des métaux lourds (mercure, plomb, etc.), dont l'accumulation dans l'organisme est néfaste à la qualité des tissus oculaires. Mettez sur les poissons, œufs, viandes et brocolis.

De l'oxygène « Les yeux consomment autant d'oxygène que le cœur ! » Or, nous respirons trop superficiellement, ce qui limite son apport. Les solutions : faire du sport ou pratiquer un exercice de respiration complète. « Votre concentration oculaire et votre capacité de lecture s'amélioreront », précise Pascal Barbey. A faire pendant 5 minutes, deux ou trois fois par jour, (une fois le soir au coucher). Assise, le dos bien droit, fermez les yeux. Inspirez par le nez en « sentant » l'air remplir la cavité abdominale puis les poumons. Visualisez vos côtes qui se soulèvent de bas en haut. Sentez l'air emplir le haut des poumons jusqu'aux clavicules. Expirez par le nez en rentrant le ventre pour vider en premier le bas des poumons puis la région du thorax, puis celle des clavicules. Expirez plus longuement (comptez jusqu'à 10) que vous n'avez inspiré (comptez jusqu'à 5).

Ce qu'il faut tenter d'éliminer

LE STRESS ET LA TENSION NERVEUSE Utiliser sa vision « de près » longtemps et de façon soutenue est le premier des stress visuels. « Les systèmes réflexes de convergence visuelle sont activés sur des périodes trop longues et trop fréquentes, cela finit par entraîner un excès d'accommodation du cristallin et une surconvergence. A la longue, des blocages peuvent se produire dans l'accommodation visuelle, provoquant

un début de myopie, mais aussi des douleurs oculaires, des maux de tête, une vision double, des spasmes des muscles oculomoteurs et ciliaires », indique le spécialiste. Quant à la tension nerveuse (anxiété, peur, trac...), elle peut finir par causer les mêmes troubles, bien que les mécanismes affectés diffèrent : ce sont les muscles permettant aux yeux de bouger qui subissent une tension excessive délétère.

STOP AU TABAC ! La cigarette crée un stress oxydatif au niveau du cristallin et de la rétine. De plus, l'acroléine exhalée par la fumée agit comme un toxique sur les tissus oculaires. A la clé, des risques accrus de cataracte, de DMLA (quadruplé chez les gros fumeurs), voire d'atteinte du nerf optique. Le risque d'artériosclérose grimpe lui aussi. Or, il peut affecter les veines et l'artère de la rétine. Bonne nouvelle : à tout âge, et même après des décennies d'addiction, écraser sa cigarette est salutaire pour la santé des yeux et réduit les risques de maladies.

PAS D'ORGIES DE SUCRE « L'excès de sucre est très préjudiciable pour la rétine. Elle est plus atteinte que les autres tissus oculaires, car le débit sanguin de sa membrane nourricière est dix fois plus élevé que dans les autres tissus oculaires. Conséquence, le risque pour les cellules visuelles de recevoir des déchets est aussi décuplé », explique Pascal Barbey.

LE SOLEIL : DANGEREUX Il est vital pour l'organisme qui s'en sert comme copilote pour synthétiser la vitamine D et sécréter la mélatonine, mais les UV font des ravages sur les yeux. Les UVA peuvent toucher la rétine et altérer de façon irréversible ses cellules. « Plus vos rétines ont été fortement exposées aux UV dans l'enfance, plus il y a de risque de cataracte ou de DMLA précoce. Les UVB aussi sont néfastes, même s'ils touchent peu la rétine, puisqu'ils sont en partie absorbés par le cristallin. Reste que ce dernier aurait un capital soleil, comme la peau et la rétine, et ne serait donc pas éternel », prévient le spécialiste. Conclusion : portez des lunettes à verres filtrants arborant la mention anti-UV. ■



UNE DOULEUR DORSALE PEUT VENIR DES YEUX

Vrai. Ils contribuent à la posture du corps et codirigent les mouvements exercés dans l'espace. Un trouble de la convergence binoculaire peut générer une mauvaise posture que le squelette va chercher à compenser. Une rééducation des muscles oculaires parvient généralement à rééquilibrer la symétrie de la vision et remédie aux maux de dos.

LES LENTILLES DE CONTACT SONT ANTI-UV

Faux et Vrai. Toutes les lentilles médicales sont anti-UV et préservent efficacement la cornée, le cristallin et la rétine, mais l'ensemble de l'œil n'étant pas recouvert, la zone sans lentilles subit les UV. Portez des lunettes en plus.

CHEZ L'ENFANT, LA MIGRAINE SE MANIFESTE PAR DES TROUBLES DE LA VISION

Vrai. 5% des enfants sont concernés, parfois dès 1 an, dont une majorité de fillettes – les garçons souffrent plutôt de symptômes digestifs. Elles voient des éclairs, des taches colorées, des images allongées, tordues, comme avec un miroir déformant. Ce n'est pas grave, mais très angoissant pour l'enfant. Couchez-le dans le noir et consultez.

LES LUNETTES AUX VERRES-MIROIRS PROTÈGENT MAL

Faux. Ces verres atténuent la réverbération et l'éblouissement et sont adaptés si vous skiez au printemps. En revanche, les verres « dégradés » (du plus foncé au plus clair) ou dont la teinte change selon la luminosité sont déconseillés par fort ensoleillement (été ou ski) : ils n'atteignent pas l'assombrissement requis pour une bonne protection.

Baisse de la vision : les 8 signes qui doivent vous alerter

Susceptibles d'indiquer une future baisse de l'acuité visuelle, ils doivent vous inciter à consulter

1. Vous plissez souvent les yeux.
2. Vous êtes de plus en plus sensible à la lumière.
3. Vous choisissez systématiquement des objets ou des vêtements de couleurs vives
4. Vous appréciez mal les distances et vous renversez souvent des aliments ou des boissons.
5. Vous voyez des éclairs de lumière ou des mouvements rapides au bord de votre champ visuel.
6. Vous éprouvez des difficultés à conduire le soir ou la nuit.
7. Recopier un texte, enfiler un fil dans une aiguille ou boutonner un vêtement est malaisé.
8. Vous avez des mouvements oculaires involontaires.

