

Attention les yeux!



Nos yeux sont malmenés par notre mode de vie : ils vieillissent et s'abîment lorsqu'ils sont agressés par la fumée ou les écrans.

On sait tous que fumer abîme le cœur et les poumons, que l'excès de soleil favorise les cancers de la peau... Mais peu d'entre nous savent que nos yeux, eux aussi, vieillissent et s'abîment lorsqu'ils sont malmenés par notre mode de vie. A l'occasion de la sortie du livre « De bons yeux pour la vie »*, petit tour d'horizon des dangers qui guettent vos yeux, et des solutions pour les protéger.

Gare au « burn-out » des yeux!

Nos yeux aussi peuvent être malades du stress... Le travail intensif sur écran, par exemple, oblige notre cerveau à traiter des quantités gigantesques d'informations, ce qui provoque une fatigue intense, à la fois visuelle et cérébrale. « Les systèmes réflexes de convergence visuelle, commandés par le système nerveux autonome, sont activés sur des périodes trop longues et trop fréquentes, ce qui finit par entraîner un excès d'accommodation du cristallin et une sur-convergence », explique Pascal Barbey, diplômé de l'université Paris-XI en sciences et techniques d'optique. « A la longue, des blocages peuvent se produire dans l'accommodation visuelle, provoquant un début de myopie. » Ce stress oculaire, un burn-out des yeux, peut s'accompagner de douleurs oculaires, maux de tête, vision double, vertiges...

LES CONSEILS : essayer quand c'est possible de diminuer la sollicitation visuelle, faire des exercices de relaxation oculaire.

Fumer nuit gravement à la santé de vos yeux...

Certaines substances contenues dans la cigarette sont nocives pour les yeux, comme l'acroléine (utilisée comme gaz lacrymogène pendant la Première Guerre), le toluène (un solvant industriel irritant pour la peau et les yeux) et l'acide cyanhydrique (qui diminue la quantité d'oxygène distribuée par le sang aux tissus). Le tabac favorise l'apparition de trois maladies oculaires : la cataracte, la dégénérescence du nerf optique et la DMLA (dégénérescence maculaire liée à l'âge). L'auteur cite une étude qui prouve que l'arrêt du tabac est bénéfique pour les yeux, même à un âge avancé et après avoir fumé pendant des années.

LES CONSEILS : inutile de vous faire un dessin... Arrêtez de fumer ou fumez moins.

Pas trop de sucre

L'excès de sucre dans le sang peut, à la longue, générer des lésions des cellules oculaires. C'est ce qui se passe lorsque le délicat mécanisme qui régule le taux de glucose sanguin ne fonctionne plus, ou mal. Le diabète peut ainsi provoquer de sérieux troubles des yeux.

LES CONSEILS : manger moins sucré (ce qui bénéficiera aussi à vos dents, à votre silhouette...) et essayer de remplacer le sucre blanc par du sucre complet ou du sucre intégral non raffiné (en magasins bio). Essayez aussi le sirop d'érable, d'agave, le miel, la vergeoise (sucre roux extrait de la betterave), les sirops de fruits ou la stévia (édulcorant naturel extrait d'une plante sud-américaine).

Méfiez-vous du soleil

Les rayons ultraviolets sont dangereux pour notre rétine, surtout les UVA (les UVB étant largement absorbés par le cristallin, donc touchant peu la rétine, et les UVC n'étant pas dangereux). Le risque est surtout important pour les enfants dont la rétine peut être durablement lésée. On sait d'ailleurs que plus la rétine a été fortement exposée aux UV dans l'enfance, plus on risque de développer une cataracte ou une DMLA précoce.

LES CONSEILS : protégez systématiquement vos yeux, et plus encore ceux de vos enfants, avec des verres filtrants portant la mention anti-UVA, surtout l'été aux heures de grande luminosité et l'hiver à la montagne.

Trouvez la bonne distance

« Lorsque vous lisez, peignez, écrivez... votre confort visuel dépend de la distance séparant vos yeux de ce que vous regardez, explique Pascal Barbey. Maintenir une distance erronée finira par fatiguer vos yeux et perturber votre vision. »

LES CONSEILS : la distance de travail idéale, en fonction de l'accommodation optimale, correspond à la longueur de votre avant-bras.

* « De bons yeux pour la vie, entretenez votre vue au quotidien », Ed. Albin Michel, 300 p., 19 €