



loisirs

santé

Une bonne vue, ça s'

Lutter contre le vieillissement oculaire afin de conserver un œil de lynx, c'est possible. Il suffit de suivre le guide... Par Laura Chatelain

Reposez vos yeux À la longue, la lecture de près, notamment sur écran (ordinateur, smartphone ou tablette), peut entraîner une fatigue oculaire. Elle sollicite en effet les muscles de la convergence et de l'accommodation, qui finissent par faiblir, au risque de voir moins bien de près comme de loin. Si vous travaillez sur ordinateur, pensez à faire des pauses de cinq minutes toutes les heures. Profitez-en pour regarder au loin afin de relâcher les muscles de la convergence. Et veillez à garder une distance minimale de 50 cm entre l'écran et vos yeux. Dès que la fatigue visuelle se fait ressentir (vision floue, sécheresse oculaire, yeux rouges ou qui brûlent...), pratiquez le « palming » : réchauffez vos mains en les frottant l'une contre l'autre puis placez-les sur vos yeux en formant une coque. Gardez la position deux à trois minutes, en respirant profondément. Pensez aussi à cligner régulièrement des paupières pour éviter la sécheresse oculaire.

Gardez un œil sur votre assiette L'objectif du régime « anti-âge » pour vos yeux ? Contrecarrer l'effet des radicaux libres qui favorisent le vieillissement oculaire et l'apparition de certaines maladies, comme la cataracte ou la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA). Pour cela, il faut faire le plein de lutéine et de zéaxanthine, deux pigments naturels qui se concentrent sur la rétine pour filtrer une partie des rayons UV nocifs. On les trouve en grande quantité dans les légumes à feuilles vertes (choux, épinards, laitue, petits pois...), mais également dans le maïs. Certaines vitamines s'avèrent être aussi de véritables boucliers : la pro vitamine A protège la rétine (dans tous les aliments de couleur orange, type carottes, mangues, abricots, mais aussi dans les abats) tandis que la vitamine C renforce le cristallin et lutte contre son opacification, responsable de la cataracte (c'est l'acérola qui en contient le plus, mais les agrumes, cassis et kiwis sont aussi d'excellentes sources, tout comme la myrtille, un superfruit qui pourrait renforcer la vision nocturne). Enfin, la vitamine E, présente dans les huiles végétales (première pression à froid), les fruits secs oléagineux (amandes, noix,

BON À SAVOIR

Vision de loin, perception des couleurs, astigmatisme... : sur votre téléphone et en moins de cinq minutes, faites le point sur votre vue. Vous n'avez pas 10 sur 10 ? C'est l'occasion de prendre rendez-vous chez l'ophtalmo ! Test de vue : application gratuite à télécharger sur iPhone, iPad ou iPod Touch.

Avoir de beaux yeux à la Katy Perry, c'est bien... Mais avoir de bons yeux, c'est mieux !



Dans sa forme la plus grave, cette allergie peut entraîner la mort.

LE PREMIER GESTE

En cas de choc anaphylactique

Il s'agit d'une réaction allergique survenant, le plus souvent, dans les minutes qui suivent l'ingestion d'un aliment, une piqûre d'insecte ou la prise d'un médicament.

Le reconnaître : le choc anaphylactique se manifeste par l'apparition de symptômes cutanés (démangeaisons, rougeurs, œdèmes, notamment au niveau des lèvres et de la

gorge), mais aussi par des vomissements, un malaise, une sensation d'oppression thoracique, des palpitations ou des difficultés respiratoires.



entretient!

noisettes, pignons de pin, pistaches, cacahuètes) ou l'avocat, complète l'action antioxydante des vitamines A et C. Zinc, chrome et sélénium aident également à lutter contre les radicaux libres. Pour en faire le plein, misez sur les crustacés, le foie et les céréales complètes. Et n'oubliez pas les oméga 3 : ils peuvent constituer jusqu'à 50% de la teneur en acides gras des phospholipides présents dans la rétine et sont indispensables pour une bonne vision. On les trouve dans les poissons gras (saumon, maquereau, sardine...) et l'huile de colza ou de noix. En résumé, adoptez un régime de type crétois, riche en fruits et légumes, en poissons gras et en huiles végétales.

Misez sur les compléments spécial vision Comme il n'est pas toujours facile d'atteindre les apports journaliers conseillés, les compléments alimentaires peuvent donner un coup de pouce. En 2008, une étude américaine a montré qu'une supplémentation en lutéine et en zéaxanthine durant six mois améliorait les performances visuelles, notamment en cas de forte luminosité. Une autre étude, conduite par le National Eye Institute, a noté qu'un complément en vitamine C, vitamine E, bêta-carotène et zinc entraînait une réduction de 25% de la progression de la DMLA sur cinq ans. À partir de 50 ans, n'hésitez pas à faire chaque trimestre une cure d'un mois, en choisissant des compléments qui contiennent au minimum 6 mg de lutéine. ■

L'AVIS DE L'EXPERT



PASCAL BARBEY
Diplômé en optométrie, auteur de *De bons yeux pour la vie*, éd. Albin Michel.

Que peut apporter la gymnastique oculaire ?

Tout d'abord, une diminution de la fatigue visuelle. Elle fait travailler les muscles de la convergence, utilisés pour la vision de près. Ces exercices sont très utiles à ceux qui passent beaucoup de temps devant des écrans. Elle permet aussi d'améliorer les performances visuelles, comme la vision périphérique ou la vitesse des mouvements oculaires.

Le yoga des yeux peut-il freiner l'apparition des problèmes de vue ?

Oui, en particulier la presbytie, grâce à des exercices qui permettent au cristallin de rester tonique plus longtemps. Dans certains cas, la myopie débutante peut aussi être freinée et même stoppée.

Quand faut-il s'y mettre ?

Ces exercices permettent de gagner 5 à 10 ans, à condition de les pratiquer de façon régulière et, dans l'idéal, dès 35 ou 40 ans pour la presbytie, qui s'installe vers 45 ans. Pour la myopie, il faut pratiquer les exercices dès qu'elle apparaît.



PHOTOS : BEAUREGARD-WELLPHOTO/FOTOLIA ; DR.

Appelez immédiatement le Samu (15) :
En attendant l'arrivée des secours, allongez la personne malade sur le dos et relevez-lui les jambes à la verticale pour faciliter la circulation sanguine vers le cœur.

Si cette personne a déjà fait ce genre de réaction, elle a peut-être sur elle un kit d'adrénaline injectable. Si c'est le cas, administrez-la lui sans attendre, au niveau de la cuisse (en demandant si nécessaire au Samu de vous guider par téléphone).

