Date : 01/02/2012
Pays : FRANCE
Page(s) : 1
Diffusion : (914369)
Périodicité : Mensuel

MONDADORI FRANCE N°308 FÉVRIER 2012

NOUVELLE FORMULE

Pleine Vie

Brico déco
8 FICHES
LAMPES À CRÉER SOI-MÊME

CAHIER PRATIQUE
MES DROITS
16 PAGES DE FICHES PERFORÉES
Faire appel au Défenseur des droits : quand et pourquoi ?
→ COMMENT OBTENIR SES TRIMESTRES DE RETRAITE
→ BIEN PLACER SA PETITE ÉPARGNE SANS SE TROMPER

INTERNET
Retoucher ses photos gratuitement

Jane Fonda
"Nous sommes les pionniers de notre âge"

MON HOMME
Il aime un peu trop ses rondeurs

CUISINE
Basta les régimes ! Vive les bons petits plats d'hiver

Bons plans
→ Tricoter pour un site Internet et arrondir sa retraite
→ Créer son petit verger
→ Les bonnes adresses pour échanger des services

Je garde mes yeux en bonne santé

Avec la méthode du Dr Bates et les exercices de Pascal Barbey

→ RALENTIR LA PRESBYTIE
→ APPRENDRE À LUTTER CONTRE LA FATIGUE VISUELLE
→ LES BONS RÉFLEXES POUR REGARDER LA TÉLÉ, CONDUIRE OU LIRE

DOM surface : 4,00€
L 16212 - 308 - F: 3,30 €

Tous droits de reproduction réservés

Date : 01/02/2012
Pays : FRANCE
Page(s) : 96-98;100
Diffusion : (914369)
Périodicité : Mensuel

BIEN-ÊTRE *À la maison*

Je garde mes yeux en bonne santé

→ Avec les méthodes du Dr William Bates, ophtalmologue américain et de Pascal Barbey, optométriste

UNE ALIMENTATION RICHE EN VITAMINES, DE BONNES HABITUDES ET QUELQUES EXERCICES VISUELS SPÉCIFIQUES DIMINUERAIENT LA FATIGUE OCULAIRE ET RECULERAIENT LES EFFETS DE LA PRESBYTIE. À ADOPTER ?

Catherine George-Hoyau et France Carp

Une image parfaite, nette de près et de loin, c'est l'apanage des yeux en bonne santé. Une qualité qui s'amenuise avec l'âge et qui pourrait durer plus longtemps si nos yeux ne se fatiguaient pas autant, victimes de trop de sollicitations (écran, TV, lumière inadaptée…), de stress psycho-émotionnel, d'environnement agressif (tabac, pollution, allergies…) et d'une alimentation inadaptée.

Le yoga à la rescousse

À un mode de vie sain et un bon équilibre alimentaire, on ajoutera quelques exercices quotidiens, destinés à mieux utiliser les muscles oculaires. Apprendre à les détendre, à domestiquer le travail de la convergence ou celui de l'accommodation visuelle, c'est le but de ce "yoga des yeux" proposé par l'optométriste Pascal Barbey et développé plus amplement dans son livre *De bons yeux pour la vie* *(voir p. 100)*. Un ouvrage de référence, clair et documenté, qui délivre tests de visions, conseils de prévention et techniques de relaxation oculaire, le tout s'appuyant sur l'expertise du Dr Bates. Attention : ce programme ne dispense pas, bien évidemment, d'une visite régulière chez l'ophtalmologiste qui, seul, pourra détecter une éventuelle pathologie, telle la cataracte ou la DMLA…

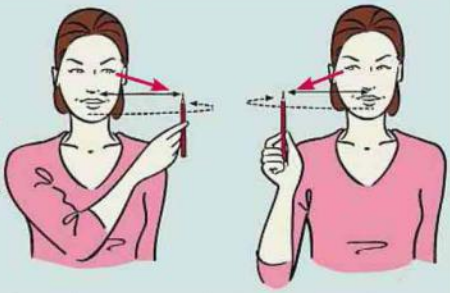
2 EXERCICES

→ Presbytie : la cure de musculation

La vision de près est la plus fatigante pour les yeux, car elle réclame un triple mécanisme d'ajustement : l'accommodation, la contraction des deux pupilles et la convergence pour voir une image nette. Si vous avez plus de 40 ans et que vous avez des difficultés à voir de près, alors que votre vision est très bonne de loin, vous êtes probablement presbyte. La presbytie correspond à une faiblesse de la souplesse du cristallin, un processus qui restreint une bonne mise au point d'un objet quand il se situe près. Voilà pourquoi on la découvre souvent en constatant qu'il faut éloigner le livre de plus en plus loin et augmenter l'éclairage pour décrypter les caractères.
Vous pouvez agir sur votre presbytie en faisant faire un peu de gymnastique aux muscles qui ajustent le bombé du cristallin. Faites ces exercices chaque jour pendant 3 semaines, puis arrêtez 6 semaines et recommencez pendant 8 jours pour refaire une pause de 6 semaines, etc.

Balayer l'espace

→ **Assis, tenir un stylo de couleur devant les yeux dans la main droite,** à distance de deux paumes de mains placées l'une contre l'autre. Le faire circuler de droite à gauche, et inversement. Pendant le parcours, toujours suivre le stylo des yeux. À faire une dizaine de fois avant le coucher.

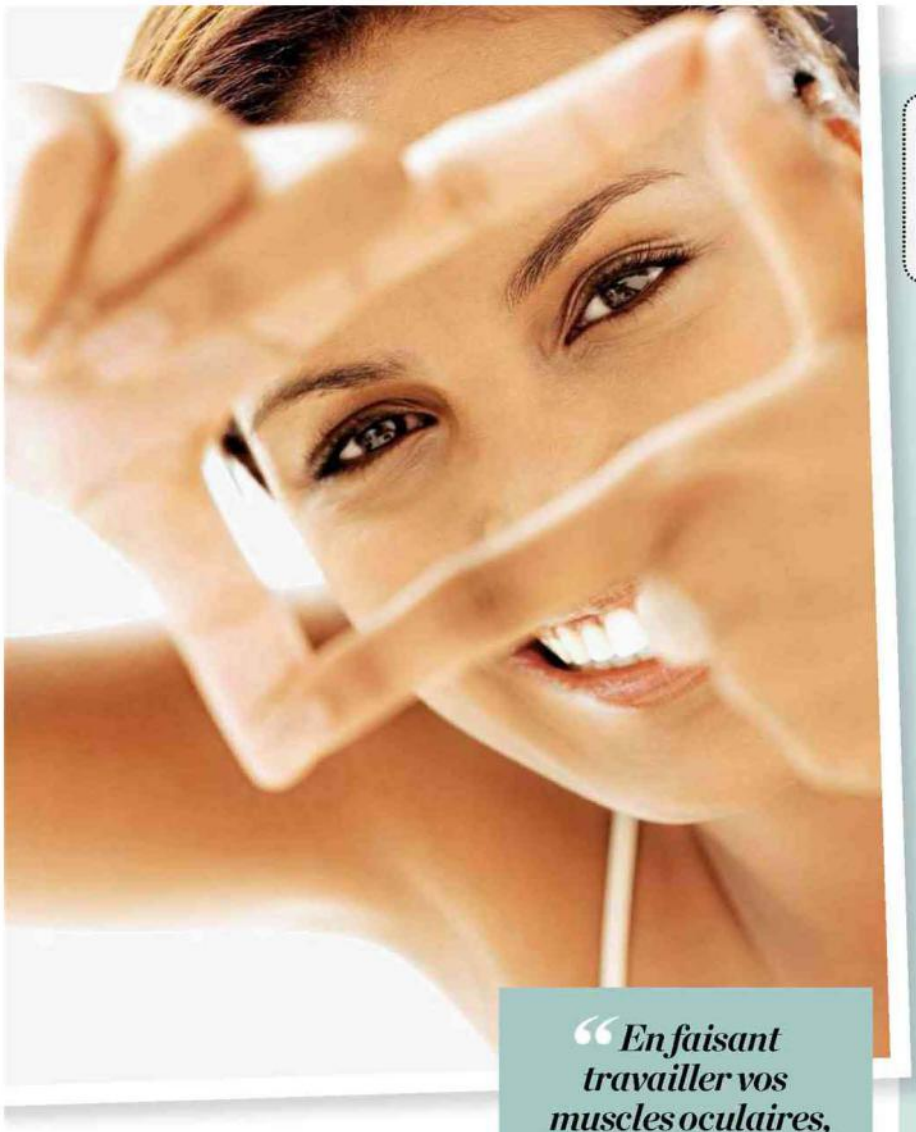


CONSEIL Pleine Vie

Pratiquer ces exercices le soir permet au cerveau de mémoriser les mouvements oculaires et de les reproduire pendant le sommeil paradoxal. Deux entraînements en un ! Dans les cas de maladies des yeux, demander conseil à son ophtalmo.

Tous droits de reproduction réservés

Date : 01/02/2012
Pays : FRANCE
Page(s) : 96-98;100
Diffusion : (914369)
Périodicité : Mensuel

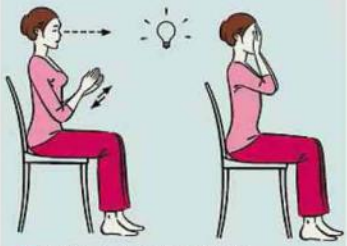


YOGA OCULAIRE

L'INVENTEUR DU PALMING

William Bates, (1860-1931)

Cet ophtalmologue new-Yorkais s'est inspiré de l'acuité visuelle des Indiens d'Amérique du Nord pour mettre au point un "yoga des yeux" destiné à améliorer et préserver une bonne vue, et à reculer l'arrivée de la presbytie. Sa méthode a fait des émules partout dans le monde, et particulièrement en Suède, pays qui propose aux patients des cours intensifs de réhabilitation du système visuel. Son exercice phare, le palming (utiliser les mains en coupe pour masquer les yeux, voir ci-dessous) permet d'atténuer les effets de la fatigue visuelle due à une trop longue exposition des yeux à la lumière.



➙ **Assis, commencer par réchauffer rapidement ses mains** en les frottant l'une contre l'autre, puis les placer devant le visage en faisant une coque autour des yeux.

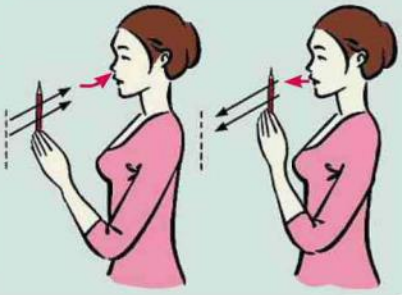
➙ **Garder cette position quelques minutes** en respirant profondément par le nez et en soufflant par la bouche. Avec la pulpe des doigts, tapoter la ligne des sourcils pour stimuler les points d'acupuncture.
➙ **Retirer les mains,** cligner des yeux plusieurs fois avant de les ouvrir fermement.
➙ **Décontracter les épaules,** bouger les yeux dans tous les sens.

© CORBIS/ELIE BERNAGER - DR - ILLUSTRATIONS D'APRÈS HÉLÈNE LAFAIX

> *"En faisant travailler vos muscles oculaires, vous pouvez parfois ralentir l'évolution de la presbytie. Un challenge plutôt tentant!"* Pascal Barbey

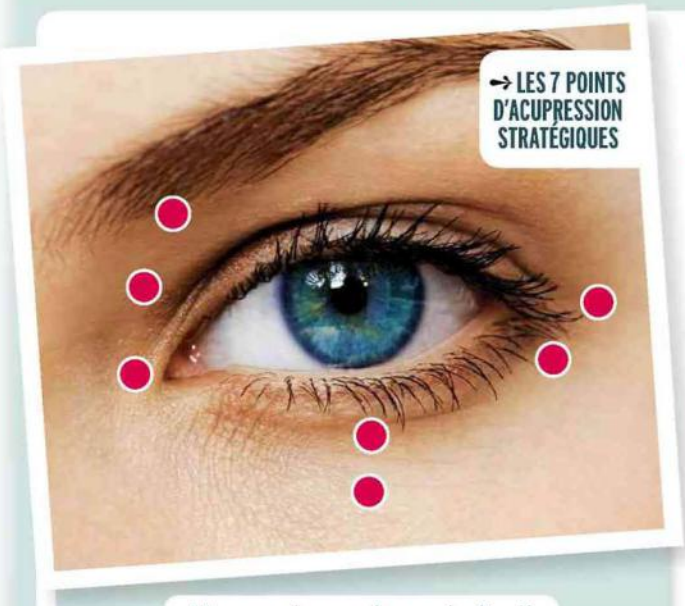
Fixer un point

Cet exercice améliore l'accommodation visuelle: les deux yeux – ou plutôt leur flux nerveux – s'associent pour faire un point net sur un objet.
➙ **En position debout ou assise, saisir un stylo de couleur** et le placer verticalement devant soi à la distance d'un bras fléchi.
➙ **En inspirant lentement et profondément par le nez,** rapprocher le stylo du visage et le fixer des deux yeux. Bloquer la respiration 3 secondes.
➙ **En soufflant par la bouche au même rythme,** éloigner le stylo sans le quitter des yeux et revenir à la position de départ. À faire 6 fois tous les jours de la cure, avant le coucher.



Tous droits de reproduction réservés

Date : 01/02/2012
Pays : FRANCE
Page(s) : 96-98;100
Diffusion : (914369)
Périodicité : Mensuel



Masser le contour de l'œil pour stimuler l'énergie

En médecine chinoise, la stimulation des points d'acupuncture permet de mieux réguler le flux d'énergie dans la région travaillée. Il existe 7 points autour de l'œil qui, massés, améliorent le confort visuel. Pratiquer cet exercice dès que l'on sent que ses yeux sont fatigués.

→ **Appuyer sur chaque point** avec la partie charnue de l'index et faire de toutes petites rotations. Répéter ce massage 7 fois en tournant dans un sens, puis dans l'autre.

3 EXERCICES

→ Fatigue oculaire : la gym détente

Si vos yeux bougent sans cesse, c'est grâce aux muscles oculaires auxquels ils sont attachés. Ils assurent tous les mouvements: latéraux, verticaux et rotatoires, tandis que le muscle ciliaire accommode la forme du cristallin. Heureusement, ils peuvent se relâcher pendant la nuit et, surtout, durant le sommeil paradoxal. 3 exercices à répéter chaque jour soulagent le stress visuel.

Ciller pour la détente

→ **Pendant quelques secondes, ouvrir et fermer les yeux très rapidement.** En plus de provoquer des larmes, cet effet "stroboscopique" de la vision, avec une alternance de pleine lumière et d'obscurité perçue par le cerveau, procure une sensation de détente liée à un lâcher-prise rare en état d'éveil.

Bâiller pour éviter les irritations

→ **Bâiller naturellement** procure une sensation de relaxation intense en modifiant la respiration qui devient plus ample. Ce sentiment autorise la détente, apaise le rythme cardiaque et réduit le stress mal géré. Par ailleurs, ce mécanisme excite les glandes lacrymales et lubrifie l'œil. Une façon naturelle de lutter contre la sécheresse !

PRÉVENTION

10 CONSEILS "ANTIFATIGUE VISUELLE"

Pascal Barbey, spécialiste de la vision et de la nutrition, conseil, enseignant, conférencier.

→ **Ne lisez pas plus de 50 minutes d'affilée** et placez l'ouvrage à distance du bras fléchi.
→ **Privilégiez les lampes à halogène** les plus proches de celle de la lumière naturelle et réservez plutôt les lumières Led et les fluocompacts pour les endroits de passage.
→ **Choisissez des éclairages indirects** avec abat-jour.
→ **Buvez au moins 8 verres d'eau de 25 cl par jour** pour produire suffisamment de larmes. Choisissez une eau pure plutôt que minéralisée, et légèrement acide (PH entre 6,1 et 7).
→ **Choisissez des lunettes solaires traitées anti-UV** en fonction de l'ensoleillement et du degré de luminosité. Elles protègent vos yeux plus efficacement en montagne, sports en plein air...
→ **Restreignez votre temps passé devant les écrans** (télévision et ordinateur).
→ **Évitez les aliments à trop fort index glycémique** (sucres rapides, aliments raffinés) : l'excès de sucre dans les tissus est très préjudiciable pour la rétine.
→ **Pratiquez l'exercice de palming** créé par William Bates après votre activité visuelle, si vos yeux se fatiguent (*voir encadré p. 97*).
→ **Reposez vos yeux la veille d'un départ en voiture** (évitez les écrans d'ordinateur ou de télévision) et ne conduisez pas si vous êtes fatigué. Arrêtez-vous toutes les heures et demi pour vous reposer et défatiguer vos yeux.
→ **Préférez les voyages de jour.** La nuit, le relief, les couleurs et les contrastes s'amenuisent et notre acuité visuelle est moindre, car l'œil s'adapte moins aux variations lumineuses. Votre capacité à supporter l'éblouissement diminue aussi avec l'âge.

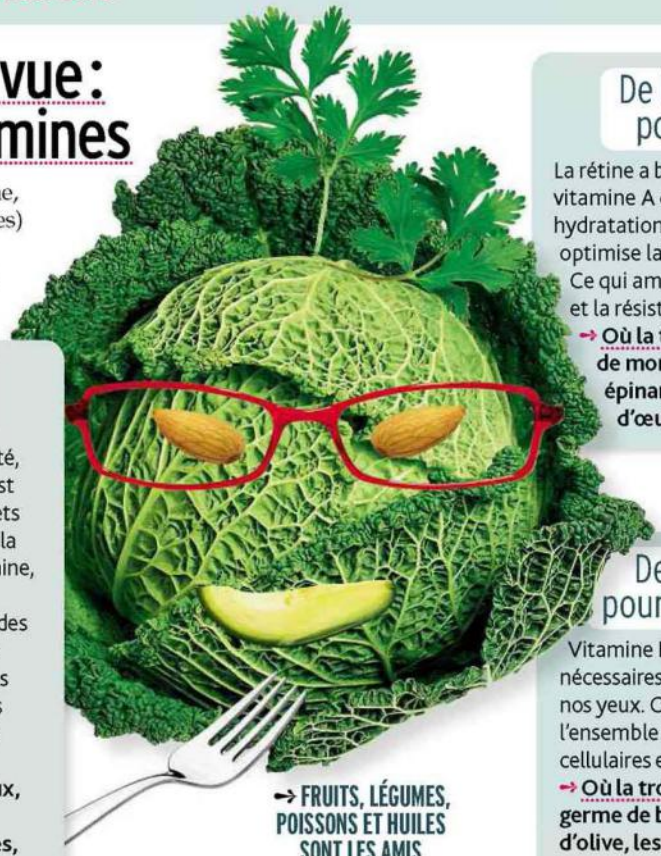
© CORBIS/HOLGER SCHEIBE - FOTOLIA (X2)

Tous droits de reproduction réservés

Date : 01/02/2012
Pays : FRANCE
Page(s) : 96-98;100
Diffusion : (914369)
Périodicité : Mensuel

→ Bon pour la vue : le régime vitamines

Les différents tissus de l'œil (rétine, cristallin ou membranes cellulaires) ont besoin d'antioxydants très spécifiques pour lutter contre les effets du vieillissement.



De la vitamine C pour le cristallin

Le cristallin, qui, en mauvaise santé, est responsable de la cataracte, est particulièrement réceptif aux effets de la vitamine C. La meilleure est la lutéine qui, associée à la zéaxanthine, a le pouvoir de filtrer la lumière blanche nocive. Pour se protéger des rayons ultra-violets du soleil, nos yeux comptent sur ces 2 pigments présents dans la rétine. Mais nous ne les synthétisons pas et devons les stimuler par l'alimentation.

→ **Où la trouver ? Dans les choux, les épinards, les brocolis, le persil, les navets, les myrtilles, les agrumes, les cassis, les kiwis…**

De la vitamine A pour la rétine

La rétine a besoin en priorité de vitamine A qui assure une bonne hydratation des muqueuses et optimise la reproduction cellulaire. Ce qui améliore l'acuité visuelle et la résistance à l'éblouissement.

→ **Où la trouver ? Dans le foie de morue, les carottes, les épinards, les abricots, le jaune d'œuf, les poissons…**

De la vitamine E pour les membranes

Vitamine E et oméga-3 sont aussi nécessaires à la bonne santé de nos yeux. Ces éléments protègent l'ensemble de leurs membranes cellulaires et les gardent bien souples.

→ **Où la trouver ? Dans l'huile de germe de blé, de tournesol et d'olive, les noisettes, les amandes, les avocats, le thon…**

→ **FRUITS, LÉGUMES, POISSONS ET HUILES SONT LES AMIS DE NOS YEUX.**

BONNES IDÉES POUR UN MAXICONFORT

→ **Comment bichonner son regard ?** La marque espagnole Dermeyes, exclusivement vendue chez les opticiens, propose une gamme pour yeux sensibles : un gel décongestionnant et un sérum régénérateur. On regrette juste leur prix : *29 € le gel (15 ml), 39 € le sérum (15 ml).*

→ **Comment être presbyte, ni vu ni connu ?** En jetant ses lunettes ! Pour cela, trois solutions : l'opération au laser, la pose d'implants ou le port de lentilles. Le Japonais Menicon, spécialiste des lentilles rigides, lance Indivisual, des souples de port journalier en silicone hydrogel qui corrigent les défauts visuels. À renouvellement trimestriel, elles sont proposées en pack de six mois. *Prix selon prescription. Infos : www.menicon.fr.*

→ **Comment être branché lunettes ?** Idéal pour ne plus les casser ou les perdre, un étui rigide, confortable, qui, avec ses poignées, prend des allures de sac à main lilliputien. *La Chaise Longue, 5,90 €. Infos : www.lachaiselongue.fr.*

→ **Comment passer de l'ombre à la lumière ?** On n'a jamais fait plus confortable que les verres Transitions® qui s'adaptent à l'intensité de la lumière. Bonne nouvelle : ils reviennent à la mode. Un bémol : parfaits au printemps, ils ne sauraient remplacer les lunettes de soleil l'été. Disponibles en teinte grise ou marron.

→ **Comment préparer des compresses défatigantes ?** Jetez 10 g ou 2 cuillerées à soupe de plante séchée *Euphrasia officinalis* dans un bol d'eau froide. Amenez à ébullition et laissez bouillir 3 minutes, puis laissez tiédir 10 minutes avant de filtrer soigneusement. Appliquez les compresses sur les yeux.

© FOTOLIA (X6) - DR (X4)

À LIRE

→ *De bons yeux pour la vie,* Pascal Barbey, Albin Michel, 297 p., 19 €.

→ *Une vue meilleure avec le Dr Bates,* Jean-Philippe Marie Dit Moisson, Le Courrier du livre, 213 p., 18 €.

Tous droits de reproduction réservés