Date : 01/03/2012
Pays : FRANCE
Page(s) : 1
Diffusion : (480690)
Périodicité : Mensuel

avantages

www.magazine-avantages.fr

N° 282 / MARS

avantages

Conso
NOS MEILLEURS PLANS DE TROC

Ça cale !
Les aliments zéro kilo

SANTÉ
TOUS LES CHECK-UP GRATUITS

SPÉCIAL MODE
100 coups de cœur à petits prix

MENUS, BOUQUETS
Je crée ma déco de fête

AMBIANCE
QUAND LA COULEUR RÉVEILLE LA MAISON

La cuisine des copains

▶ Faciles : les petits plats des chefs pour leurs amis
▶ 10 astuces déco pour épater les invités
▶ Nos desserts rapido presto !

Médecines douces
JE BOOSTE MON CAPITAL VUE

M 02006 - 282 - F: 2,00 €

Tous droits de reproduction réservés

Date : 01/03/2012
Pays : FRANCE
Page(s) : 98-100
Rubrique : médecine douce
Diffusion : (480690)
Périodicité : Mensuel

médecine douce

Je préserve mon capital vue

Fatigue visuelle, conjonctivite, presbytie, qu'il s'agisse de petits ou de gros bobos, on peut soigner ses yeux au naturel et même les garder, longtemps, au top. Les promesses de ces traitements doux.

par **Maureen Diament**

Une noisette de crème pour garder une peau tonique, un peu de sport pour la santé de notre cœur, quelques grilles de sudoku pour booster notre mémoire… lorsqu'il s'agit d'entretenir notre corps, on est prête à faire des efforts. Mais on néglige souvent nos yeux alors qu'eux aussi fatiguent avec le temps. Ils sont très sollicités par les heures passées devant l'ordi ou la télé, le stress, la lumière artificielle, les UV ou la pollution. Pour les protéger, il y a les lunettes de soleil en été et la pause écran toutes les 2 h. C'est un début, mais cela ne suffit pas toujours. « Grâce à une bonne hygiène de vie, une nutrition adaptée, l'homéopathie, la gym oculaire ou l'ostéopathie, on peut avoir des yeux en forme plus longtemps », explique le Dr Petra Kunze, ophtalmologiste, auteur de *Vos yeux sont précieux. Les protéger et prévenir les maladies avec les médecines naturelles* (éd. Médicis). Petit tour d'horizon de ces techniques qui nous font de l'œil pour lutter contre la perte d'acuité visuelle ou les yeux secs et ralentir, voire éviter, une presbytie, une cataracte ou une dégénérescense.

SHUTTERSTOCK

S'offrir une cure de jeunesse oculaire avec les antioxydants

« Nos yeux s'oxydent facilement et ont besoin de grandes quantités d'antioxydants au quotidien pour se défendre contre les rayons UV et la lumière bleue qui arrivent sur la rétine », explique le Dr Petra Kunze. Les spécialistes recommandent d'adopter un régime alimentaire type crétois à base de fruits, légumes, poissons gras, huiles riches en oméga 3 (colza, noix), et de miser sur certains superaliments. « La myrtille renferme des polyphénols agissant dans la membrane de la rétine et la protège de l'usure », poursuit le Dr Kunze. Mais nos yeux sont aussi friands de vitamines et d'oligoéléments. La pro-vitamine A (dans les carottes, la mangue et tous les aliments orange) protège la rétine. La vitamine C renforce le cristallin et aide à prévenir la cataracte ou à stopper sa progression lorsque l'œil est déjà atteint (1 ou 2 g d'acérola, une vitamine C naturelle, par jour à partir de 50 ans). Quant au sélénium (dans les champignons, le foie, les crustacés…), il est indispensable pour lutter contre les radicaux libres qui s'accumulent sous la rétine provoquant une dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA).

La cure à ne jamais oublier. « A partir de 50 ans, on peut faire une fois par trimestre une cure d'un mois de compléments alimentaires à base de lutéine (au moins 6 mg) et de zéaxanthine, précise Pascal Barbey, optométriste et auteur de *De bons yeux pour la vie. Entretenez votre vue au quotidien* (éd. Albin Michel). Ces deux antioxydants complémentaires sont particulièrement efficaces pour préserver la santé de l'œil et la vision, notamment en prévention de la DMLA. »

Tous droits de reproduction réservés

Date : 01/03/2012
Pays : FRANCE
Page(s) : 98-100
Rubrique : médecine douce
Diffusion : (480690)
Périodicité : Mensuel

avantages

Muscler sa vue
avec le yoga des yeux

Etudiante qui passe son temps le nez plongé dans les bouquins, *working girl* scotchée devant son écran d'ordinateur ou quadra qui commence à avoir du mal à lire de près... on risque toutes d'avoir la vue qui baisse pour une raison ou pour une autre. La gymnastique oculaire, que l'on appelle également yoga des yeux ou encore rééducation de la vue, aide à conserver une meilleure acuité visuelle. « A condition, bien entendu, d'entraîner régulièrement ses yeux avant 45 ans, on peut, par exemple, retarder l'apparition de la presbytie de 5 à 10 ans », assure Pascal Barbey. C'est exactement la même chose pour certaines hypermétropies ou myopies. L'entraînement permet de stabiliser la vue et d'échapper aux lunettes à petites corrections. Naturellement, la visite chez son ophtalmologiste reste indispensable et c'est ce spécialiste qui conseillera les exercices les plus appropriés. Mais même lorsqu'on a 10/10 à chaque œil, on a vraiment tout intérêt à s'entraîner. Et de préférence le soir. « Lorsque nous dormons, nous traversons des phases dites de

SABINE VILLARD / SIC

Tous droits de reproduction réservés

Date : 01/03/2012
Pays : FRANCE
Page(s) : 98-100
Rubrique : médecine douce
Diffusion : (480690)
Périodicité : Mensuel

sommeil paradoxal au cours desquelles nos yeux bougent de manière spontanée. Or, il a été démontré qu'ils avaient tendance à reproduire les mouvements qui ont été effectués juste avant de s'endormir. Ainsi, en s'exerçant le soir, on peut donc profiter des bienfaits de plusieurs dizaines de minutes de gymnastique oculaire sans rien faire », complète Pascal Barbey.

L'entraînement. « On commence par fermer les yeux, par détendre les muscles autour des globes oculaires, puis on pose ses mains sur les yeux (mais sans les toucher) comme deux coques protectrices et on reste ainsi pendant une minute », explique Xanath Lichy, formatrice en yoga des yeux et auteur de *Voir clair, comment abandonner ses lunettes* (éd. Grancher). Cette technique, appelée « palming », permet aux yeux de se reposer grâce à la chaleur et à l'obscurité. Ensuite, on attaque les exercices à proprement parler : regarder en haut, puis en bas, à droite, puis à gauche, en diagonale, et dessiner des cercles ou des lettres de l'alphabet avec les yeux, etc. Le tout, bien sûr, sans forcer et sans se faire mal.

Où pratiquer ? Centre Tapovan, 9, rue Gutenberg, 75015 Paris : www.tapovan.com Stage Voir Clair, 56, rue du Docteur-Andarelli, 84400 Apt : www.voirclair.org

Pour les tout-petits qui louchent

« Une visite chez un ostéopathe à l'âge de 2 ou 3 semaines peut aider à corriger un éventuel défaut visuel comme le strabisme », insiste Romain Vaurillon. A cet âge et jusqu'à 18 ans, la croissance des os du visage et du crâne n'étant pas terminée, l'ostéopathie crânienne se révèle très efficace. Et, en quelques consultations, on peut éviter bien des ennuis futurs aux nourrissons souffrant de strabisme unilatéral : « En travaillant au niveau musculaire, on fait en sorte que le corps ne s'appuie pas en permanence sur l'œil le "plus fort" et on prévient ainsi les problèmes posturaux qui peuvent être à l'origine de troubles fonctionnels (migraines, digestion…). »

Soigner les petits bobos en homéopathie et phytothérapie

« Pour traiter les yeux secs, les collyres homéopathiques à base de calendula, d'euphrasia et/ou de lavande sont généralement mieux tolérés que les collyres chimiques », explique le Dr Petra Kunze. On essaye, par exemple, Calendula D4 Collyre (Weleda) ou, pour les yeux qui pleurent, Homéoptic (Boiron), efficace aussi en cas de fatigue oculaire, ou Euphrasia 3 DH (à commander en Suisse sur www.weleda.ch/fr/medicaments/yeux/collyre-euphrasia/). Pour les conjonctivites virales, il existe des collyres à base d'échinacée, une plante aux propriétés antimicrobiennes reconnues (il faut les commander en Allemagne et demander des *Echinacea Augentropfen,* collyre en allemand). Mais à ne pas confondre avec les conjonctivites allergiques qui, elles, seront soulagées par des préparations à base d'Apis mellifica en collyre (Boiron) ou en granules 9 CH (5 granules 3 fois par jour). Enfin, les orgelets disparaissent en quelques jours en posant sur l'œil fermé pendant 3 minutes des compresses tièdes imbibées de teinture mère de thuya (à demander au pharmacien), diluée dans de l'eau, et en appliquant ensuite une crème au calendula aux vertus à la fois antiseptiques et cicatrisantes.

Stabiliser un glaucome grâce à l'ostéopathie

Nos yeux, tout comme notre cœur, sont très vascularisés. Le sang leur apporte, entre autres, l'oxygène ainsi que les nutriments dont ils ont besoin pour fonctionner correctement. L'humeur aqueuse (l'équivalent de la lymphe) est, elle, chargée d'évacuer les déchets qu'ils produisent. Mais cette belle mécanique a tendance à s'encrasser un peu avec l'âge et encore plus lorsqu'on souffre d'un glaucome chronique. Celui-ci résulte d'une augmentation de la pression de l'humeur aqueuse dans l'œil et peut provoquer une insuffisance circulatoire et un écrasement des fibres nerveuses au niveau du nerf optique. Résultat : les fibres du nerf optique meurent peu à peu et notre vue diminue. « Grâce à des manipulations crâniennes et viscérales, l'ostéopathie peut permettre de relancer le drainage des toxines et freiner ainsi la perte de vision, voire parfois regagner une partie de ce qui a été perdu », explique Romain Vaurillon, ostéopathe D.O. (diplômé en ostéopathie).

Pour compléter. Il est recommandé de pratiquer une activité physique régulière qui facilite la détoxification et de s'appuyer sur des plantes aux vertus drainantes : artichaut, radis noir ou encore jus de bouleau, à prendre en cure de 3 semaines 3 fois par an en prévention ou selon les conseils de son médecin pour compléter le traitement.

Pour en savoir plus. www.osteopathe-vaurillon.fr

SHUTTERSTOCK

Tous droits de reproduction réservés