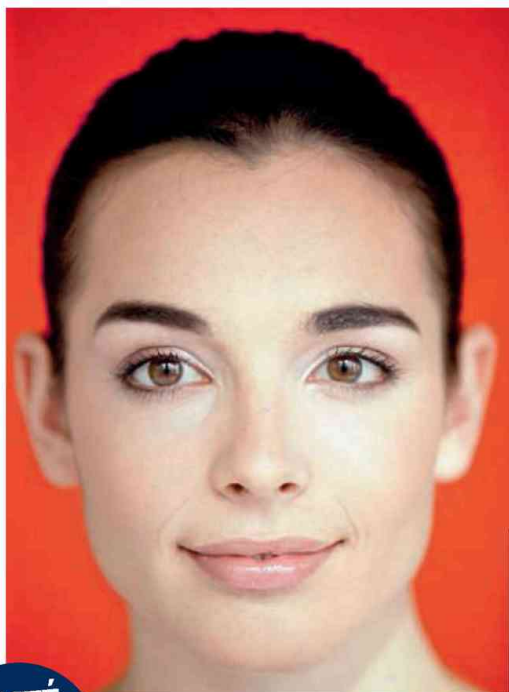




(bien-être)

Améliorer sa vue grâce au yoga des yeux !

Mieux voir sans lunettes, c'est possible avec la gymnastique oculaire. Voici quelques exercices et nos conseils pour faire le point.



Télévision, fumée de cigarette, pollution, mauvaise alimentation, climatisation, eau chlorée... À la longue, ces agressions fatiguent nos yeux et favorisent l'apparition d'une presbytie ou de maladies oculaires comme la cataracte et la dégénérescence maculaire liée à l'âge. Or un mode de vie sain complété par

le faire circuler de droite à gauche vingt fois et suivre la gomme des yeux.

Battre des paupières

Le but Offrir un peu de détente aux yeux qui, chaque jour, bougent sans cesse grâce aux muscles oculaires qui assurent

Bâiller

Le but Éviter les irritations de l'œil et amener une sensation de relaxation intense.
Comment faire ? En forçant plusieurs fois le bâillement, celui-ci viendra tout seul. Bâillez ainsi une vingtaine de fois pour exciter les glandes lacrymales et lubrifier l'œil.

Décrire des cercles

Le but Stimuler l'ensemble des muscles des yeux. Idéal pour les personnes qui font de la « poursuite oculaire », par exemple en suivant quotidiennement leur souris sur l'ordinateur, comme quand on assiste à un match de tennis...
Comment faire ? Décrire des grands cercles avec les yeux, comme si l'on suivait l'aiguille d'une horloge, sans bouger la tête. Regarder le plus loin possible en bas, à gauche, en haut puis à droite. Pratiquer dix rotations dans le sens des aiguilles d'une montre puis dix dans le sens inverse.

Fixer un point

Le but Améliorer l'accommodation visuelle, les deux yeux s'associant pour faire un point net sur un objet. Cela développe la concentration pour le travail ou la lecture.
Comment faire ? Fixer la flamme d'une bougie située à environ 45 cm des yeux et s'entraîner à la voir bien nette. Puis lever la tête pour fixer un autre objet à une distance d'environ 2 m. Alternier le plus vite possible vision de près et de loin pendant quelques minutes. ■
Florence HEIMBURGER

des exercices peut retarder la presbytie de 5 à 15 ans, voire améliorer les performances visuelles. Voici cinq exercices pour muscler vos yeux.

Balayer l'espace

Le but Retarder l'apparition de la presbytie, ce trouble qui, après 40 ans, entraîne des difficultés à voir de près. À condition d'entraîner régulièrement ses yeux avant 45 ans.
Comment faire ? Assis, tenir par la mine un crayon avec une gomme juste sous les yeux,

tous les mouvements latéraux, verticaux et rotatoires. Cet exercice s'adresse aux personnes qui ne produisent plus assez de larmes (yeux secs), aux porteurs de lentilles de contact ou à ceux qui travaillent beaucoup sur ordinateur ou sont très tendus.
Comment faire ? Pendant quelques secondes, cligner très vite des yeux. En plus de provoquer des larmes, l'effet « stroboscopique » (alternance de lumière et d'obscurité) procure une sensation de détente due à un lâcher prise.

TÉMOIGNAGE

« J'étais myope et astigmatique, et j'ai récupéré 80% de ma vue ! »

Xanath Lichy, 54 ans

« J'étais myope et astigmatique depuis l'enfance quand, à 35 ans, j'ai appris que l'on pouvait rééduquer sa vue par la gym oculaire, la relaxation et la "pensée créatrice" (une sorte d'approche positive comme la méthode Coué). J'ai aussi

adopté une alimentation saine, riche en vitamines et minéraux essentiels à la santé des yeux. Cette rééducation a débuté en 1993. Deux ans plus tard, ma vue s'était améliorée : je pouvais lire les sous-titres au cinéma sans lunettes ! Aujourd'hui, dix-neuf ans après, j'ai récupéré 80 %

de ma vue et ne suis plus du tout astigmatique. Je ne porte des lunettes que pour conduire, sans aucune presbytie, et ma vue continue à s'améliorer ! J'ai voulu partager mon expérience, écrire un livre et, depuis 1998, enseigner ma méthode lors de séminaires. »

TESTÉ
POUR
VOUS !

Les lunettes à trous

Présentées au Salon du bien-être en mars dernier, ces lunettes noires opaques percées de trous mettraient nos yeux au repos, nous permettant d'y voir clair, même quand on est myope et astigmatique. Sceptiques, nous les avons testées. Et nous avons pu lire toutes les lettres de l'alphabet, même les plus petites. L'explication ? Quand on regarde à travers les trous, la profondeur du champ est augmentée et l'œil s'adapte. Il suffirait de porter ces binocles chez soi au moins 15 minutes par jour pendant 6 semaines pour se relaxer les yeux et rééduquer les muscles qui font défaut.

• Entre 20 € et 40 €, uniquement sur Internet, notamment sur www.vivre-mieux.com (à 29,90 € + 5,99 € de frais d'envoi).



• Voir clair, comment abandonner ses lunettes, de Xanath Lichy, éditions Grancher, 20,30 €.

et astigmatique depuis l'enfance quand, à 35 ans, j'ai appris que l'on pouvait rééduquer sa vue par la gym oculaire, la relaxation et la "pensée créatrice" (une sorte d'approche positive comme la méthode Coué). J'ai aussi



À LIRE

• De bons yeux pour la vie, de Pascal Barbey, Albin Michel, 19,30 €.



NOTRE EXPERT

"Pendant trois semaines, puis pendant huit jours toutes les six semaines, pratiquer une vingtaine de mouvements chaque jour avant le coucher pour que le cerveau les reproduise pendant le sommeil."

Pascal Barbey, optométriste au Centre de vision, à Paris.

