



## Mieux vivre santé

**Notre vue baisse dès 40 ans**

# Comment garder de bons yeux ?

Nous pouvons retarder le vieillissement oculaire en adoptant dès à présent de nouvelles habitudes. Avec Pascal Barbey, notre spécialiste, *Nous Deux* vous aide à y voir plus clair.

Par Melvin Knight

**H**uit Français sur dix ont des lunettes ou des lentilles après 40 ans. Mais si le vieillissement oculaire est accéléré par nos habitudes, on peut le ralentir, voire améliorer sa vue pour un temps. Pascal Barbey, spécialiste en optique physiologique et en optométrie, nous dit comment.

### ✓ Prenez vos distances

Lire de trop près (ou de trop loin) et regarder un écran d'ordinateur ou une télévision mal réglés fatiguent les yeux.

➔ Approchez et éloignez votre livre pour trouver la zone de confort de lecture avant de vous plonger dedans. Elle est en général à peu près égale à la longueur de l'avant-bras. Pour l'ordinateur, clignez souvent des yeux, faites des pauses de cinq minutes toutes les heures et augmentez les contrastes. Par ailleurs, lorsqu'on regarde la télé, la distance idéale doit être égale ou supérieure à trois fois la diagonale de l'écran.

### ✓ Mangez frais et varié

Une bonne protection contre le vieillissement oculaire passe aussi par l'assiette. Le régime méditerranéen a prouvé ses bienfaits.

➔ Nos yeux sont gourmands en vitamines A, C et E, en zinc, en chrome, en sélénium et en antioxydants. Mangez des poissons gras, remplacez le beurre par des huiles végétales, dévorez des fruits et légumes en quantité (brocolis, épinards, laitues, petits pois, maïs, kiwis, carottes, agrumes) et buvez du thé vert ainsi que beaucoup d'eau. Une bonne hydratation favorise les échanges cellulaires, à condition que l'eau remplisse les critères requis : grande pureté, faible minéralisation et peu de résidus secs (Montcalm, Mont Roucou, Rosée de la Reine, Volvic).

### ✓ Consommez moins de sucre

En trop grande quantité dans le sang, le sucre génère des lésions



**En choisissant une bonne distance de lecture, vous fatiguerez moins vos yeux.**

IMANE/BSIP

oculaires. Le diabète est d'ailleurs source de troubles importants.

➔ Manger moins sucré est une solution, mais il faut surtout remplacer sucres blanc et roux ainsi que le miel par des substances moins raffinées et moins acides : muscovado (sucre de canne complet, en magasins bio), sirop d'érable, jus d'agave, stevia... Attention aussi aux édulcorants de synthèse, comme l'aspartame, formellement déconseillés.

### ✓ Faites de la gymnastique oculaire

Travail sur ordinateur, télévision, lecture... La fatigue oculaire nuit à notre vue sur le long terme.

➔ Prenez une minute par jour pour faire quelques mouvements de gymnastique oculaire. Dans l'idéal le soir avant de vous coucher, car le cerveau les mémorise et les reproduira pendant la nuit lors des phases de sommeil paradoxal. Pratiquez au quotidien pendant trois semaines, laissez passer autant de temps, puis reprenez l'entraînement et ainsi de suite. Vous gagnerez cinq à dix ans sur votre dégénérescence oculaire !

### ✓ Arrêtez de fumer

La fumée de cigarette contient une quinzaine de substances nocives qui favorisent le vieillissement oculaire.

➔ L'arrêt du tabac est bénéfique à n'importe quel âge, et l'on constate

très rapidement une amélioration. Les yeux sont moins agressés et mieux oxygénés. Cessez totalement de fumer, ou fumez moins à défaut d'y parvenir.

### ✓ Méfiez-vous du soleil

Les rayons ultraviolets sont dangereux. La rétine possède un capital soleil à respecter, exactement comme pour la peau.

➔ Lorsque vous sortez, protégez vos yeux avec des lunettes de soleil de bonne qualité qui filtrent les UVA et les UVB. Surtout à la mer et à la montagne, en été comme en hiver. Pour plus de confort, choisissez des teintes plus ou moins foncées en fonction de l'ensoleillement.

Quel que soit l'état de vos yeux, des contrôles réguliers chez un ophtalmologiste sont indispensables à partir de 40 ans. Car si le vieillissement oculaire est un phénomène naturel qui touche tout le monde, une baisse progressive de la vue peut aussi cacher un problème plus sérieux, comme une cataracte ou une dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA).

## Les signes qui ne trompent pas

**Votre vue baisse si un ou plusieurs des cas suivants s'appliquent à vous :**

- Vous plissez souvent les yeux.
- Vous éprouvez des difficultés à recopier un texte.
- Vous appréciez moins bien les distances.
- Vous avez des mouvements oculaires involontaires.
- Vous avez des difficultés à conduire de nuit.
- Vous choisissez toujours vos vêtements de couleurs vives.
- Vous avez du mal à boutonner vos vêtements.

**A lire**  
**De bons yeux pour la vie,**  
Pascal Barbey,  
Ed. Albin Michel, 19 €.

