



# **OUBLIONS LES LUNETTES**



## A. Contenu

<b>B. AVANT PROPOS .....</b>	<b>4</b>
Quelques faits scientifiques ; .....	7
Ce livre .....	8
<b>C. AVERTISSEMENT .....</b>	<b>9</b>
<b>D. UN PEU DE THÉORIE (si vous le voulez bien, sinon passez directement à la suite) .....</b>	<b>11</b>
L'œil - Magnifique système .....	11
Qui dit muscle dit rééducation .....	11
Comment fonctionne l'œil et son anatomie .....	12
Les pathologies les plus courantes .....	14
Le syndrome des yeux secs .....	14
La fatigue oculaire .....	15
La blépharite .....	15
La conjonctivite .....	16
L'orgelet .....	17
Le Chalazion .....	17
Le glaucome .....	18
La Myopie .....	18
La presbytie .....	19
L'astigmatisme .....	20
L'hypermétropie .....	20
La cataracte .....	21
La DMLA .....	22
Le strabisme .....	23
Intrusion dans l'œil .....	23
Que choisir ? : Les lunettes, les lentilles, la chirurgie, le laser ou les exercices de rééducation ? .....	23
Lunettes avec verres correcteurs .....	24
Lentilles .....	24
Correction au laser .....	24
Les Implants .....	25
La rééducation visuelle .....	26
Médecine quantique .....	27
<b>E. La rééducation visuelle (c'est là que l'on commence) .....</b>	<b>30</b>
Quelques bases .....	31
Les outils .....	32
Les exercices de base .....	35
La relaxation .....	35
Les exercices de rééducation .....	38
La Grande Horloge .....	38
L'accommodation .....	39
Accommodation & Coordination (les deux concentriques) .....	39
La Saga des chiffres .....	42
DEHORS ET DEDANS .....	43
Le collier des caraïbes .....	44

MASSAGE MUSCULAIRE .....	45
<b>La médecine fréquentielle pour vous aider .....</b>	<b>46</b>
Après 2 mois .....	46
Séances d'entretien .....	46
<b>La Carte routière .....</b>	<b>46</b>
<b>F. PREVENIR PLUS QUE GUERIR .....</b>	<b>48</b>
<b>Les bases .....</b>	<b>48</b>
<b>L'éclairage .....</b>	<b>49</b>
<b>Le sport .....</b>	<b>51</b>
<b>Activité professionnelle ou de loisir .....</b>	<b>51</b>
<b>Bien travailler à l'ordinateur.....</b>	<b>51</b>
<b>Coudre à la machine,.....</b>	<b>53</b>
<b>Coudre à la main .....</b>	<b>53</b>
<b>Ecrire sur un Bureau.....</b>	<b>53</b>
<b>Alimentation.....</b>	<b>54</b>
Légumes .....	54
Les fruits bons pour vos yeux.....	54
Fruits et légumes en jus. ....	55
Les plantes qui améliorent votre vue.....	55
Les huiles, épices et aromates à employer. ....	57
Les sources animales.....	57
Les nutriments et Compléments alimentaires .....	58
Vitamines et oligoéléments .....	58
<b>Les médicaments et effets secondaires sur les yeux .....</b>	<b>59</b>
Stéroïdes .....	59
Anti-malarias .....	59
Médicaments courants .....	59
<b>L'impact psychologique.....</b>	<b>60</b>
<b>G. Références .....</b>	<b>61</b>
<b>I. EXERCICES.....</b>	<b>62</b>
<b>Les deux concentriques .....</b>	<b>62</b>
<b>La Saga des chiffres .....</b>	<b>63</b>
<b>Dedans .....</b>	<b>64</b>
<b>Dehors.....</b>	<b>65</b>
<b>Un aide-mémoire.....</b>	<b>66</b>
<b>Feuille de suivi. ....</b>	<b>67</b>

## B. AVANT PROPOS

---

Pourquoi ce livre et les kits de rééducation visuelle dans notre boutique ?

Plusieurs membres de notre communauté pluridisciplinaire, en majorité orientée médecines douces, ÉTAIENT des porteurs de lunettes. L'un d'entre eux a découvert la méthode Bates, l'a associée avec des lunettes de rééducation et a eu d'excellents résultats. Cela a fait des jaloux.

MAIS des jaloux curieux !

Nous avons donc décidé de VOIR et d'ÊTRE CRITIQUES.

Nous avons commencé des recherches et nous nous sommes documentés. Nous avons pris l'avis de professionnels, certains positifs, d'autres, une majorité, moins. Cela a encore augmenté notre curiosité : POURQUOI cette négativité et sur QUOI est-elle fondée ?

Un MENSONGE QUI PERDURE DEPUIS +100 ans !

Et un refus de prise en compte des recherches et preuves apportées par les scientifiques en neurologie entre autres.

ET cela continue à être promu par les tenants au port des lunettes

« On ne peut pas rééduquer les yeux ! »

**Et pourquoi donc ????**

**Les yeux ne sont-ils pas l'extension directe du  
cerveau avec des muscles ?**

**Un muscle cela se rééduque Oui ou Non ?**

**Le cerveau aussi se rééduque Oui ou Non ?**

Aucun professionnel n'a pu ou voulu nous répondre ... C'est comme ça ! **Nous ont-ils dit.** C'est prouvé..., **par qui, par quoi ?**

Toujours curieux, nous avons continué à chercher et n'avons pas trouvé d'études scientifiques **INDÉPENDANTES** démontrant cette impossibilité de rééduquer un œil.

Puis nous avons compris ! Jetez un œil sur ces statistiques et faites-vous votre propre opinion !

**Les sources sont officielles** : depuis les organismes gouvernementaux de statistiques, aux fabricants de lunettes, en passant par les syndicats professionnels. Liste non exhaustive !

INSEE, Académie Française d'Ophtalmologie - Altermind - Arcane Research - Banque de France (notes de conjoncture) - Centrale des Opticiens - Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (Drees) - ECOO (European Council of Optic & Optometry) - Extrême Sensio - Eurostat 2012 - FCGA (Fédération des Centres de Commerces Agréés) - FNOF - Gallileo Business Consulting - GIK - Groupe Ali - Ifop pour le Baromètre Santé Deloitte 2013 - Ifop pour l'Observatoire Médicis - Ifop pour l'Observatoire de la Vue Krys Group 2013 - INSEE - Institut SWJ - La Mutualité Française - Le Quotidien du Médecin - Les Échos - Observatoire des Enjeux de la Vision (Vision Impact Institut) - OpinionWay pour le Baromètre de la santé visuelle de l'ASNAV - Optique Web Services - Promise Consulting - Que Choisir - Rapport de la Cour des Comptes - Rapport HCAAM (Haut Conseil pour l'Avenir de l'Assurance-Maladie) - Silmo - SYNOPE - Syftoc - Unilens - Xerfi-Precepta

En voici la synthèse (rien que pour la France. Imaginez pour le plan **mondial**...)

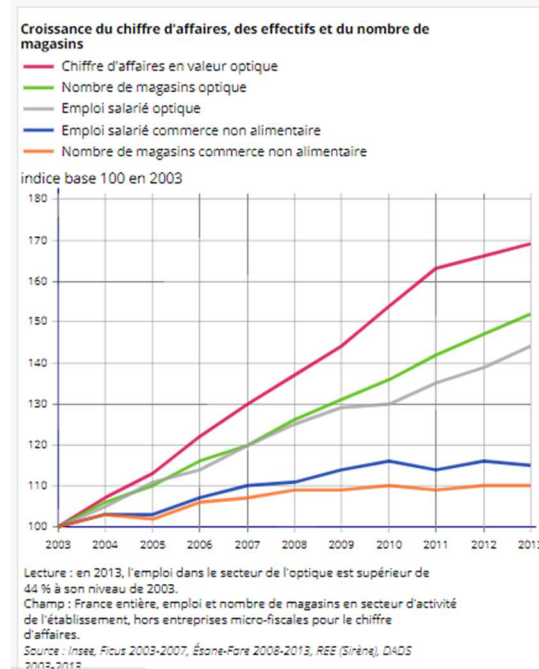
- 71 % des français (presque 2 français sur 3) portent des lunettes
- 6,5 milliard d'euros de chiffre d'affaires en 2016 contre 5,858 milliards en 2014.  
Soit : **+11%**
- 60,9% du Chiffre d'affaires d'un opticien provient de la correction de la vue, lunettes-lentilles
- +4,4% de croissance en 2016
- 13 millions de paires de lunettes en 2016
- Prix moyen 597 euros en 2016
- 12 440 opticiens en France en 2016
- 2,7 paires de lunettes et 2,9 paires de lentilles vendues par jour chez un opticien. Soit un équipement vendu toutes les 2 secondes...
- 275 euros de marge brute sur une paire de lunettes soit +46%
- 1 élève sur 3 en classe de 3ème porte des corrections optiques
- Il est estimé qu'en 2025, ce sera +12% de la population totale qui viendra rejoindre les rangs des porteurs de correction **optique, portant à 80% la population de porteur de lunettes**
- En 2020 on estime **que ce sera presque 4 français sur 5** qui porteront des lunettes !

Et ceci rien que pour la France... faites une projection sur le plan mondiale...

On trouve sur Google avec la recherche en Français « lunettes » et « rééducation des yeux » pas moins de :

- LUNETTES : **67 900 000 liens ! Presque 68 Millions, LA PREOCCUPATION MAJEURE**
- Ci-dessous les statistiques de l'Insee de 2003 à 2013 avec une comparaison avec le commerce non alimentaire. L'optique a une progression fulgurante

Croissance du chiffre d'affaires, des effectifs et du nombre de magasins



Et UN MARCHÉ **FLEURISSANT !**

**ALORS POURQUOI FAIRE DE LA REEDUCATION QUAND ON PEUT VENDRE UNE BEQUILLE ?**

**On peut rééduquer un œil et le cerveau !**

D'ailleurs les ophtalmologistes ne se gênent pas de le faire pour certains problèmes de strabisme, combattre les fatigues oculaires et autres... Fatigues oculaires qui sont un grand responsable dans la perte d'acuité.

## Quelques faits scientifiques ;

En 1967 Jampel et Mindel constatent une augmentation de la pression intraoculaire au cours de l'accommodation due à la contraction simultanée des muscles oculomoteurs.

Entre autres dans un article paru dans l'American Journal of Ophthalmology, J.D. Coleman (unified model for accommodative mechanism), suggère alors que cette pression due aux muscles extrinsèques de l'œil est responsable de l'accommodation.

D'autres études ont été menées à l'étranger démontrant la capacité de l'œil et du cerveau à se rééduquer et de traiter ce problème.

- Costello, M., The effect of stress and relaxation on autonomic function as measured by the resting state of accommodation, University Park, PA, Penn. State. Univ., 1974
- Demer, Joseph L., Sei Yeul Oh & Vadims Poukens, Evidence for Active Control of Rectus Extraocular Muscle Pulleys, Annals of the New York Academy of Sciences 956:17-32 (2002)
- Liebowitz, N W, Visual perception and stress. In physical work and effort: proceedings of the international symposium ED. G. Borg. Wenner-Gren Center, NY: Pergamon, 1977
- Malmstrom, RV & RJ Randle, Effects of visual imagery on the accommodation process. Percept. Psychophys., 19-5:450-453, 1976
- Westheimer, G & SM Blair, Accommodative measurements in empty fields. J. Optsoc. Am. 47:714-718, 1957
- Wong, K.K.W., W.Y. Wan & S.B.Kaye, Blinking and operating: cognition versus vision, British Journal of Ophthalmology, 2002 April, 86(4):479

### Et il y en a bien d'autres !

A titre d'exemple sur ce magnifique organe qu'est notre cerveau et de sa puissance.

Aux Etats-Unis, une expérience a été faite avec la participation d'étudiants devant porter des lunettes prismatiques inversant la vision : le bas en haut !

Après quelques jours, ils ne se rendaient plus compte de cette inversion et ils vaquaient à leurs occupations comme si de rien n'était !

Lorsque l'on a retiré les lunettes et qu'ils étaient de retour avec une vision normale.... Ils avaient l'impression de voir tout à l'envers !!!

**CELA PROUVE QUE LE CERVEAU C'ÉTAIT REEDUQUÉ POUR  
TRAITER CORRECTEMENT L'INFORMATION VISUELLE INVERSÉE  
PAR LES LUNETTES PRISMATIQUES**

**Il s'était auto-reprogrammé !**

**MERVEILLEUSE MACHINE QUE LE CERVEAU !**

Devant tous ces faits, nous avons donc décidé de changer la donne et de partager avec vous !

## Ce livre

Nous avons rédigé cet ouvrage de synthèse des connaissances que nous avons acquises. Car la santé est primordiale et l'affaire de TOUS

Nous avons conçu cet ouvrage pour qu'il soit utile pour tous : le curieux, le critique, celui à la recherche de sa solution, ...

Il est donc divisé en plusieurs parties que vous pouvez lire ou ne pas lire indépendamment les unes des autres, ou... tout lire.

1er Partie : c'est la théorie et de l'information générale

- Pour ceux qui aime la théorie avant de passer à la pratique
- Qui veulent en savoir plus sur les concepts
- Avoir un aperçu des principaux problèmes de vue sans rentrer dans le détail médical
- Connaître les solutions traditionnelles et les nouvelles avancées dans ce domaine.

2ème Partie : la rééducation visuelle

- Son fondement (les bases)
- Les exercices
- Les outils
  - Les lunettes sténopés
  - La médecine fréquentielle pour vous aider

3ème partie : Ce sont tous les conseils pour prévenir ou ralentir la perte d'acuité

- Les conseils de bases impératifs à suivre
- Les risques liés aux activités sportives, professionnelles, aux domiciles,
- Les conseils pour une hygiène de vie orienté vers vos yeux :
  - La position de travail
  - L'alimentation
  - Les nutriments bénéfiques
  - Certaines catégories de médicaments pouvant avoir un impact négatif sur votre vue
  - Certains chocs psychologiques pouvant avoir un impact sur votre vue

En fin de l'ouvrage vous trouverez

- Quelques références et publications scientifiques
- Les feuilles d'exercices à imprimer sur du papier A4 ou format lettre

## C. AVERTISSEMENT

---

### La Vue, La Vision L'UN DE NOS 5 SENS le plus PRIMORDIAL pour notre vie.

Ce sens est tellement important qu'il est strictement règlementé :

- Pour conduire un véhicule personnel, d'après l'arrêté du 31/08/2010 en France  
« *"Tout candidat à un permis de conduire devra subir les examens appropriés pour s'assurer qu'il a une acuité visuelle compatible avec la conduite des véhicules à moteur. S'il y a une raison de penser que le candidat n'a pas une vision adéquate, il devra être examiné par une autorité médicale compétente..."* »
  - Minimum 5/10<sup>e</sup> pour au moins un des 2 yeux
  - Angle de vision minimum de 120 degrés pour les 2 yeux sur les côtés
  - Et aucun défaut dans 1 rayon de 20 degrés du point central
- Dans certaines professions c'est encore plus strict :
  - Transport, Chauffeur poids lourd, transport en commun, autocar, Aviation civile, Conducteur de train, Naval et maritime, Etc.
  - Sécurité Publique Policier, Douanier, Pompier, Etc.

Quel porteur de lunettes n'a jamais ressenti le sentiment de frustration de les avoir oubliées quelque part et de ne pas pouvoir jouir totalement d'un événement de sa vie ?

« **AHHH si je pouvais me passer de mes lunettes...** »

Suivi d'un soupir.

Et pourtant, réduire, voire éliminer ses lunettes, c'est possible !! **Oublions les lunettes !**

Dans cet ouvrage, nous souhaitons vous présenter une méthode et des outils accompagnant la méthode qui a fait ses preuves depuis le début du 20<sup>e</sup> siècle, qui va vous aider à maintenir et/ou améliorer considérablement votre vue.

**CE N'EST PAS UNE SOLUTION MIRACLE SANS VOTRE CONTRIBUTION**  
**MAIS ELLE PEUT AMELIORER VOTRE SECURITÉ ET VOTRE CONFORT DE**  
**VIE**

**SI VOUS EN FAITES L'EFFORT.**

**SOYEZ PERSEVERANT**

Rassurez-vous cela ne demande que **peu d'effort** et **peu de temps** mais une certaine constance.

Dans tous les cas restez attentif à vos problèmes de vue qui peuvent masquer une autre pathologie et éventuellement consultez un professionnel de la santé.

**Soyez critique. VOUS ETES PERSONNELLEMENT RESPONSABLE DE VOTRE SANTÉ.** Votre médecin, pharmacien et autres pas plus que nous, pouvons être **responsables** de vos choix, actions ou inaction !

Vous portez des lunettes depuis 10 ans ?

Vous venez juste de commencer à en porter ?

**C'est pour le reste de votre vie !!!**

### **SAUF**

Si vous êtes prêt à consacrer **10 à 25 minutes** de votre temps par jour

Et ce, pendant au moins 2 mois voir plus suivant votre acuité actuelle

**A vous de choisir. AGISSEZ !**

**Rééduquez vos yeux et votre cerveau**

## D. UN PEU DE THÉORIE (si vous le voulez bien, sinon passez directement à la suite)

---

### L'œil - Magnifique système

L'œil est un organe vivant extrêmement perfectionné, gourmand en énergie, d'où l'importance de notre alimentation pour lui. Il est fragile ; c'est une extension directe de notre cerveau

C'est l'élément fondamental de la perception de notre environnement et de notre interaction avec lui qui couvre une ½ sphère de vision d'environ 180° avec nos 2 yeux.

Sphère souple, très mobile, avec 6 muscles puissants pour l'orienter **ET** l'adapter à l'instantané à nos actions et besoins. Nos émotions, notre mental, notre forme physique, notre mode et hygiène de vie peuvent l'affecter concernant sa souplesse et sa mobilité.

La vision représente la moitié de l'énergie dépensée par le cerveau pour traiter l'information.

### Qui dit muscle dit rééducation

**Qui dit muscle, souplesse et mobilité dit AUSSI possibilité de rééducation !!**

L'humain a oublié de travailler cet organe et 75% des français ont des troubles de la vue qui s'aggravent avec l'âge. Porter des lunettes à 45 ans devient une fatalité. Les enfants portent des lunettes de plus en plus tôt, et plus de la moitié de la population porte des lunettes.

## **Vivre sans lunettes est-ce possible ?**

## **DÉFINITIVEMENT OUI !**

**SI NOUS EN FAISONS L'EFFORT DÈS QUE POSSIBLE**, comme faire une petite marche de 30mn chaque jour pour maintenir notre cœur et notre corps en bonne santé. **NOS YEUX ONT BESOIN D'EXERCICES**

**ET il n'est JAMAIS trop tard pour améliorer notre santé**

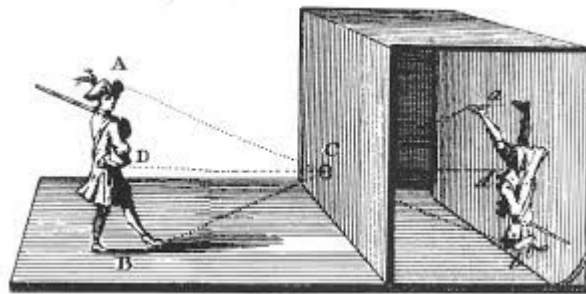
### Notre œil a besoin

- De stimulation et d'exercices (pour les muscles)
- De relaxation pour les muscles, le cristallin et l'iris
- De repos en état de veille. Nos yeux bougent énormément durant nos rêves et ne se relaxent pas, en obscurité éveillée ils restent immobiles
- De cillement
- D'oxygénation
- De vitamines, d'antioxydant, de bonne alimentation, ...

Nous allons aborder de manière essentielle et directe ces différents points dans cet ouvrage.

## Comment fonctionne l'œil et son anatomie

Connaissez-vous le principe de la chambre noire, base de l'appareil photo ?



Pour faire très « simpliste » :

Une boîte noire entièrement fermée avec un petit trou sur une face.

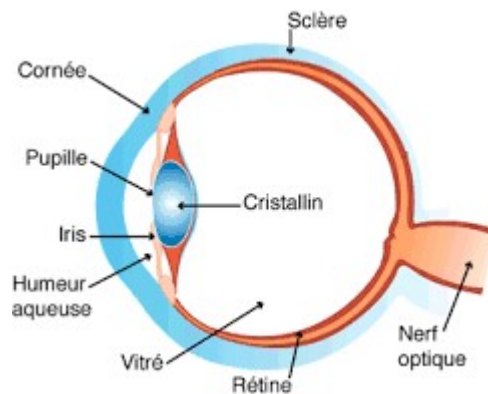
On place le sujet, en pleine lumière en face du trou.

Les rayons de lumière reflétés par le sujet passent au travers du trou en se croisant et se reflètent sur le fond de la boîte. On obtient l'image inversée du sujet.

La netteté de l'image projetée est un rapport entre la distance du sujet au trou, du fond du sujet et de la taille du trou.

Si on rajoute un objectif, pour améliorer la mise au point, une pellicule photo au fond de la boîte, un diaphragme de réglage de la quantité de lumière qui peut passer, on obtient un appareil photo « préhistorique » ou un œil mécanique.

Et bien l'ŒIL c'est presque pareil à la base !



- La chambre noire, c'est le globe oculaire
- Le trou, c'est la pupille
- Le diaphragme, c'est l'iris
- La rétine, la pellicule
- Et le cristallin, l'objectif ajustable

DONC EN FAIT ON VOIT A L'ENVERS et c'est notre cerveau qui corrige l'information pour tout remettre à l'endroit. On appelle ça « l'inversion rétinale ».

**SAUF QUE ce n'est pas aussi simple que cela...**

En fait notre œil est une **partie intégrante de notre cerveau**, une extension directe, et toutes les images sont traitées par la zone du cortex **cérébral**, cette dernière représente près du 1/3 du cerveau (d'après les connaissances actuelles). Et c'est dans le fond de l'œil qu'on trouve la plus forte densité de cellules nerveuses de tout le corps sur à peine 1.5mm<sup>2</sup>.

C'est à se rappeler lorsque vous lirez le paragraphe sur la psychologie. D'ailleurs, d'après le Dr Bates, le mental joue un rôle dans le développement des troubles de la vision par :

- Le stress
- L'effort volontaire ou involontaire, qu'il soit physique ou mental

**Il est donc PRIMORDIAL DE PRENDRE SOINS DE VOS YEUX  
ET**

**De la BONNE FACON, sans béquilles....**

**D'ailleurs, les neurosciences sont en train de prouver que notre cerveau a un rôle MAJEUR dans notre santé et le fonctionnement de nos organes.**

## Les pathologies les plus courantes

### Le syndrome des yeux secs

Les yeux secs. Un problème généralement causé par une baisse de la sécrétion de larmes ou par un déséquilibre entre les éléments qui les composent. Ce qui entraîne une augmentation de l'évaporation du fluide recouvrant la face externe de nos yeux, d'où un inconfort oculaire.



- Sensation de sable dans l'œil,
- Picotements,
- Brûlements légers,
- Irritation,
- Vision brouillée de manière fluctuante,
- Fatigue oculaire,
- Présence de mucus autour des yeux,
- Difficulté à porter des verres de contact,
- Sensibilité à la lumière, au vent, au froid, à la fumée, etc.
- Démangeaisons dans les yeux et parfois œil rouge,
- Larmoiement excessif,
- Envie de fermer les yeux.

On estime que 30 % des consultations en ophtalmologie concernent le syndrome des yeux secs. Et les femmes seraient deux fois plus atteintes que les hommes, ainsi que les personnes âgées de plus de 60 ans, qui sont beaucoup plus sensibles à ce problème.

Certains facteurs sont susceptibles d'augmenter les yeux secs :

- L'âge,
- Le sexe féminin en raison de leur cycle hormonal,
- Le travail devant un écran,

- La pollution atmosphérique, la fumée de cigarette, la poussière, l'air conditionné, etc.
- Les médicaments, les antalgiques, la pilule contraceptive, les antihistaminiques, les antidépresseurs, les décongestionnants, les diurétiques, les anti acnéiques, etc.
- Les maladies comme, par exemple : [le syndrome de Gougerot-Sjögren](#), relativement rare

## La fatigue oculaire

Les écrans d'ordinateur, tablette, smartphone sont des ennemis des yeux par la fixité du regard que l'on subit, engendrant la fatigue oculaire. Des exercices de relaxation sont la première parade. Un autre moyen est la lutéine naturellement présente dans l'alimentation (voir le chapitre Alimentation). Une étude chinoise réalisée en 2009, sur de jeunes sujets étudiants et soumis à la fatigue oculaire, faite en double aveugle (placebo et lutéine) a démontré que de faible dose 6 à 12mg par jour, sur une période 12 semaines a démontré sur les sujets prenant la lutéine une nette amélioration de la vue, principalement à la sensibilité au contraste

## La blépharite

C'est une inflammation bénigne mais inconfortable du revêtement cutané des paupières dans le cadre d'affection dermatologiques.

Elle est souvent d'origine allergie et/ou microbienne. Elle peut produire des irrégularités des paupières (granulations) dans la petite enfance. La blépharite peut être infectieuse ou non. Dans le cas de blépharite chronique, l'infestation par l'acarien Demodex peut en être la cause.



Elle peut avoir 2 formes : antérieur face externe de la paupière, postérieur face interne de la paupière. Elle s'accompagne généralement (mais pas toujours) de démangeaisons, sécheresse, irritations, brulures et éventuellement de pus (exsudat pathologique ou, liquide séreux résultant d'action bactérienne provoquant une suppuration). Dans ce cas durant le sommeil un « encroutement » par séchage du pus peut se former réalisant un collage des paupières inférieure et supérieure. Fréquent chez les nourrissons en période de rhinite.

Généralement on utilise un lavage des yeux à partir d'eau bouillie REFROIDIE avec une compresse propre et stérile, une application de compresse tiède pour décongestionner. Votre médecin peut vous prescrire des gouttes antibiotiques surtout s'il y a du pus (preuve bactérienne) ou à base de stéroïde... qui dit stéroïde dit ATTENTION.

D'après les dernières études, il semblerait qu'une carence en vitamines B2 (riboflavine), B6(pyridoxine), B8(biotine) et oligoélément zinc serait un facteur favorisant.

## La conjonctivite

C'est une inflammation de la membrane qui recouvre à la fois la paupière interne et le blanc de l'œil. Elle est due principalement à des irritations (poussières, fumée, produit de lentilles de contact, shampoings...), mais aussi à des allergies, des virus, des bactéries.

- Œil rouge, larmoyant et qui démange...



Suivant son origine, elle peut affecter un œil ou les deux yeux. Affection bénigne, mais qui ne doit pas être négligée, parlez-en, au moins, à votre pharmacien, car des complications sont possibles qui peuvent affecter la cornée.

Si elle n'atteint qu'un œil, elle peut être transmise à l'autre, et, suivant son origine ou sa pathologie, vous pouvez aussi la transmettre par contact de vos mains, mouchoir, instruments et/ou produits de beauté sur les yeux d'une autre personne (*ATTENTION aux enfants*).

Quelques précautions à prendre :

- Évitez de vous toucher les yeux,
- Lavez les mains très fréquemment avec de l'eau savonneuse
- Retirez vos lentilles si vous en portez, et désinfectez-les. Ne les portez pas pendant quelques jours,
- Jetez les produits et instruments de beauté ayant été en contact avec vos yeux,
- Changez draps, taie d'oreiller, gant de toilette, serviette tous les jours,
- Rincez-vous les yeux avec un liquide acheté en pharmacie.
- Mangez des aliments riches en vitamines C

## L'orgelet

L'orgelet atteint les cils ou les petites glandes sébacées localisées à leur racine, **c'est une infection bactérienne (type staphylocoque) TRÈS contagieuse.**

Toujours situé sur le bord de la paupière, à la base d'un cil, ressemblant à un bouton



purulent. C'est l'équivalent d'un furoncle.

Consultez **IMMÉDIATEMENT** un professionnel de santé, votre médecin ou un ophtalmologue.

Prenez quelques précautions :

- Évitez de toucher vos yeux,
- Lavez les mains très fréquemment avec de l'eau savonneuse,
- Retirez vos lentilles si vous en portez, et désinfectez-les. Ne les portez pas pendant quelques jours,
- Jetez les produits et instruments de beauté ayant été en contact avec vos yeux,
- Changez draps, taie d'oreiller, gant de toilette, serviette tous les jours,
- Rincez-vous les yeux avec un liquide acheté en pharmacie.

## Le Chalazion

Une petite boule rouge gênante dans l'épaisseur de la paupière. À ne pas confondre avec l'orgelet qui est à la base d'un cil. À l'inverse de l'orgelet, le chalazion est bénin.



Il est dû à l'enkystement de glandes, produisant le liquide lacrymal, qui se bouchent. De petites compresses chaudes (pas brûlantes !) vont aider à liquéfier et évacuer l'excès de sécrétion naturellement. Il doit normalement disparaître de lui-même en un à trois jours. Par contre s'il persiste au-delà de quatre à cinq jours, une consultation

peut être requise, car il est gênant et peut devenir douloureux. MAIS, ATTENTION ! Le médecin vous prescrira probablement un traitement avec une pommade à base d'antibiotique et cortisone pour réduire l'inflammation.

**BIEN SUIVRE** les indications du médecin et la durée du traitement, car les pommades contenant des corticoïdes peuvent provoquer des complications au niveau oculaire.

### **NE FAITES PAS D'AUTOMÉDICATION.**

Les mêmes conseils que pour la conjonctivite s'appliquent.

## Le glaucome

Le glaucome est une maladie de l'œil ! C'est une maladie insidieuse dans 90 % des cas, parce qu'elle passe inaperçue, et dont les causes sont, la plupart du temps, inconnues. Il s'agit du glaucome à angle ouvert :

- Aucune douleur,
- Aucun trouble visuel.

**Le glaucome a angle fermé**, 10% des cas, se manifeste par une douleur sourde et persistante, qui peut être associée à des nausées et troubles de la vision et peut déclencher une urgence médicale avec intervention immédiate.

Qu'il soit ouvert ou fermé, **C'EST UNE MALADIE GRAVE !**

Il provoque une diminution irrémédiable du champ de vision. Les dommages se situent au niveau du nerf optique. La vision périphérique est touchée. La personne qui en souffre peut devenir aveugle si elle ne reçoit aucun traitement.

### **Faites une visite de contrôle régulièrement chez un ophtalmologue**

Selon les récentes communications du congrès de la Société Française d'Ophtalmologie, il semblerait que des aliments protecteurs soient identifiés, contre cette maladie contenant **des oméga 3** :

- Les noix
- Les poissons gras.
- Etc.

## La Myopie

La myopie est une anomalie de la vision où les objets proches sont nets, mais troubles et flous de loin. Elle affecte environ 30 à 40 % de la population occidentale et 80 à 90 % dans les régions asiatiques à fort urbanisme, et cela ne cesse d'augmenter. Selon les estimations ce serait 2,5 milliards de personnes qui seront myopes d'ici 2020 soit 64 % de plus qu'aujourd'hui.

Les causes, encore méconnues, semblent toutefois être dues à deux principaux facteurs :

- La génétique. Les chercheurs auraient identifié soixante-dix gènes ayant un rôle dans cette affection et vingt régions mondiales plus spécifiquement atteintes.
- **L'environnement et le mode de vie.**
  - ⇒ La sédentarisation et la vie entre « 4 murs », avec un manque d'activité extérieure,
  - ⇒ La diminution de l'exposition à la lumière naturelle,
  - ⇒ Le manque d'activité de nos yeux pour travailler en accommodation pourrait être la principale cause d'augmentation de la myopie :
  - ⇒ Les jeux vidéo,
  - ⇒ La lecture intensive,
  - ⇒ Les écrans d'ordinateur
    - La fixation de longue durée au même point focal, d'où une perte d'entraînement à l'accommodation visuelle
  - ⇒ L'alimentation défailante,
- Certains médicaments comme les corticoïdes.

Elle touche la population dès l'âge scolaire et elle évolue jusqu'à l'âge adulte pour se stabiliser, BIEN QUE certaines fortes myopies puissent évoluer durant toute la vie de la personne atteinte.

Les professionnels discernent 3 niveaux de myopie :

- Myopie faible, nécessitant une correction de 0.25 à 2.5,
- Myopie moyenne, nécessitant une correction de 0.75 à 6,
- Myopie forte, nécessitant une correction au-delà de 6.

Comme tous troubles d'accommodation, la myopie est un champ privilégié de la rééducation oculaire. Cela demande la persévérance et une peu d'aide apporté par le masque intensif de notre collection avec le système de signaux visuels qui font travailler l'accommodation.

## La presbytie

L'œil a des difficultés à accommoder, en d'autres termes, à « faire la mise au point ». La vision de près baisse. Nous commençons à éloigner de nos yeux ce que nous regardons ou lisons. Nous allongeons le bras pour voir. Ceci est dû à un durcissement du cristallin qui perd de sa souplesse et donc sa capacité à changer sa courbure pour accommoder, ainsi qu'à une diminution de la flexibilité des muscles oculaires. La majorité des personnes en sont frappées dès l'âge de 45 ans.

Les facteurs importants, favorisant cette affection, sont :

Notre vie sédentaire,

- Nous sommes enfermés dans un univers clos, avec de faibles distances (bureau, métro, bus, domicile...) de 8 à 18 h par jour !
- Nous ne faisons plus travailler nos yeux (muscles et cristallins) pour accommoder notre vision
- Nous ne sommes pas suffisamment exposés à la lumière naturelle du soleil.

- ATTENTION, exposé ne veut pas dire « en prendre plein les yeux ! ». Il faut aussi se préserver des UV et porter des lunettes de soleil si nécessaire.

Le « syndrome de vision informatique ou par ordinateur ». Le SVI ou SVO génère, en plus d'une vision troublée, des maux de tête, une fatigue oculaire, de la sécheresse oculaire, des douleurs au dos et au cou.

- Les professionnels de la vue recommandent de ne pas rester plus de deux heures par jour face à un écran !
- Ce qui est devenu impossible pour la majorité des travailleurs passant entre cinq et sept heures par jour, face à un ordinateur.
- Sans compte les heures de télévision, de jeux vidéo, l'usage intensif des smartphones et autres gadgets ayant de petits écrans.

Le stress.

La rééducation de la presbytie est principalement orientée vers les techniques de relaxation le plutôt possible pour éliminer le stress permanent. **L'utilisation régulière d'un masque de massage des yeux, les exercices de 20/20/20** (voir plus loin), le travail sur la mobilité élimine très facilement les symptômes parallèles, maux de tête, fatigue oculaire, sécheresse, etc. Si le masque agit en plus sur les points d'acupuncture et offre une fonction chauffante relaxante, tel que notre modèle confort, c'est parfait.

## L'astigmatisme

C'est une anomalie de la cornée qui est plutôt ovale au lieu d'être de forme bien ronde. Les rayons lumineux ne convergent pas sur un seul et même point, ce qui produit une image déformée, et, par conséquent, une vision floue de près comme de loin. La vision est toujours imprécise à toutes les distances. Trouble de la vision très fréquent qui peut survenir DÈS LA NAISSANCE. Ce n'est pas un problème temporaire et il peut s'aggraver avec le temps.

Plus la personne est jeune et plus les **résultats** de la rééducation seront **probants**.

C'est donc une priorité à mettre en place avec un enfant. Faites attention qu'il ne soit pas en permanence sur l'ordinateur ou les jeux vidéo, pas plus que sur son smartphone. La rééducation est très orientée sur la capacité à passer du près au loin. La musique fréquentielle est d'une excellente aide à ce niveau. Mais attention ! Pas à des niveaux sonores de boîte de nuit / night-club.

## L'hypermétropie

L'hypermétropie est due à une tension excessive des muscles qui tirent le globe oculaire vers l'arrière et donc le raccourcissent. Cette anomalie permet de distinguer les objets lointains, mais pas ceux qui se trouvent à proximité.

L'hypermétropie est un problème de vision floue de près. C'est un défaut de forme de l'œil, qui est parfois qualifié de « trop petit » ou de « trop court », où la forme de la cornée est peu incurvée et trop plate. Une personne hypermétrope doit accommoder pour ramener l'image au centre de la rétine et obtenir une image nette. Avec une

hypermétropie forte, ou si la personne est atteinte d'autres problèmes de vision liés à l'âge, l'accommodation devient difficile et l'objet observé restera flou.

La capacité d'accommodation peut être **maintenue avec de la rééducation**

Le travail d'accommodation de près et de loin doit être favorisé ainsi que la mobilité orbitale de l'œil. Et surtout **travailler la relaxation de l'œil** pour diminuer progressivement la tension excessive des muscles et laisser le globe oculaire reprendre sa place initiale. L'utilisation du masque confort quelques minutes avant les exercices en fonction massant et chauffant puis après les exercices sont extrêmement bénéfiques

## La cataracte



La vision s'embrouille ! Cela survient lorsque le cristallin, lentille ovale derrière la pupille, qui joue le même rôle que l'objectif d'un appareil photo, perd de sa transparence. Il s'opacifie, et les rayons lumineux ne parviennent plus correctement sur la rétine.

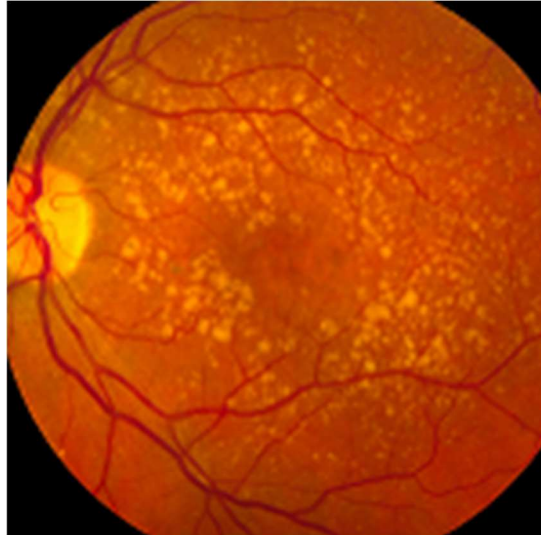
Cette affection de l'œil arrive progressivement avec l'âge et peut débuter à partir de 65 ans. Et, à 75 ans, la probabilité que plus de 60 % d'une population soit touchée est forte. C'est le cas des Américains.

Une des hypothèses serait que les radicaux libres altèrent les protéines du cristallin, La cataracte est relativement facile à détecter lors d'un examen de la vue fait par un professionnel.

Lorsque débutée, en dehors des actions d'un ophtalmologue, une alimentation saine et équilibrée aidant à fixer les radicaux libres (voir le paragraphe sur l'alimentation et les compléments) est la meilleure solution pour ralentir son évolution, vitamine C E bêta-carotène, sélénium, lutéine, lycopène, zéaxanthine. Le port des lunettes sténopés peut être une aide pour protéger d'une lumière intense à l'intérieur de l'habitation. MAIS ne pas utiliser en conduisant, marchant dans la rue ou travaillant sur une machine.

## La DMLA

La Dégénérescence Maculaire Liée à l'Age. Elle est la première cause de perte de vision des personnes de plus de 50 ans dans les pays occidentaux. Rien qu'en France, c'est 1 million de personnes atteintes. Plus l'âge avance, plus les probabilités que l'on vous diagnostique une DMLA vont augmenter : après 80 ans, plus d'une personne sur trois est touchée. Cette pathologie de la vision affecte la macula, située au fond de la rétine (très petite zone de 2 à 3 % de la rétine), c'est elle qui transmet 90 % de l'information visuelle.



Il y a deux formes de DMLA :

- **La DMLA humide est la forme la plus sérieuse (20 % des cas).** Des vaisseaux sanguins anormaux et fragiles se forment dans la rétine et vont exsuder du sérum, liquide sanguin qui va perturber la fonction de la rétine. Elle peut entraîner une perte plus rapide de la vision centrale.
- La DMLA sèche est la forme la plus courante, la moins grave (80 % des cas). Elle est caractérisée par un amincissement de la rétine qui ne fonctionne plus correctement. Elle entraîne une perte lente et progressive de la vision centrale.

**Une visite de contrôle chez un ophtalmologue ou un optométriste est indispensable pour la diagnostiquer avec certitude, et le plus tôt possible.** Une alimentation saine contenant des antioxydants ralentit la progression de la DMLA.

Favorisez les fruits rouges, myrtille, fraise, framboise, cerise ou compléments à base de ces fruits. Et toujours la lutéine et zéaxanthine et vitamine C, E, bêta-carotène et zinc...

## Le strabisme

C'est dû à un mauvais alignement des yeux : divergent (déviation vers l'extérieur), ou convergent (déviation vers l'intérieur : la personne louche). Il apparaît dès l'enfance.

Seule la rééducation peut apporter une amélioration et préférablement avec l'aide d'un professionnel

## Intrusion dans l'œil

Une poussière, une brindille, un insecte, un éclat de verre... dans l'œil. INCIDENT FRÉQUENT, et très souvent bénin, il faut extraire cet indésirable rapidement.

### **S'IL EST ACCESSIBLE !**

Facilement accessible et visible, utilisez un coin de mouchoir propre ou une compresse en écartant doucement les paupières avec votre pouce et votre index et rincez avec un liquide de lavage des yeux. Sous la paupière, explorez la face interne de la paupière supérieure, retournez celle-ci délicatement, vous pouvez vous aider d'un coton-tige, demandez à la victime de regarder à l'opposé et saisissez le corps étranger à l'aide d'un coin du mouchoir ou de la compresse.

S'il s'agit d'un éclat de verre ou que le corps étranger est planté dans la cornée, ou totalement invisible :

**DIRECTION LES URGENCES.  
NE LE FAITES PAS VOUS-MÊME !**

Bandez alors les deux yeux sans appuyer sur ceux-ci et transportez la victime, préférablement en position allongée, aux urgences les plus proches.

## Que choisir ? : Les lunettes, les lentilles, la chirurgie, le laser ou les exercices de rééducation ?

Quand la vision se détériore, le réflexe immédiat est de consulter un ophtalmologue, optométriste qui, au tout début, va vous prescrire des verres correcteurs faibles et peut vous proposer d'autres solutions en fonction de votre pathologie, comme de la rééducation.

Les lunettes ou lentilles apportent une amélioration et un soulagement, mais ne restaurent pas une vision naturelle et normale.

**Vous rentrez alors dans un cercle infernal pour votre vie durant !!!**

**AGISSEZ MAINTENANT !**

## Lunettes avec verres correcteurs

Les verres correcteurs peuvent affaiblir votre vision, votre vue changeant en permanence tout au long de votre vie, les lunettes ayant un défaut fondamental : elles offrent une correction figée, invariable. Elles enferment vos yeux dans un champ visuel très limité. Les muscles de vos yeux travaillent moins. Ils deviennent SEDENTAIRES, ne font plus travailler votre cristallin pour adapter votre vision. Et votre cerveau ne fait aucun effort pour se reprogrammer puisqu'on lui a donné une béquille.

Si vous optez pour des lunettes tâchez de ne les porter que lorsque c'est strictement nécessaire ! FAITES TRAVAILLER votre cerveau.

Pensez à relaxer vos yeux (voir les techniques plus loin) à en prendre soin et si possible évitez le stress.

Et n'oubliez pas, si vous ne faites rien maintenant pour vos yeux....

**1 à 2 ans après, nouveau cycle de verres plus puissants.**

## Lentilles

Au même titre que les lunettes elles rendent vos yeux paresseux.

En plus, tout le monde ne les supporte pas, elles :

- Peuvent être inconfortables à porter, en asséchant l'œil (car elles gênent le fonctionnement normal des glandes lacrymales et du clignement). D'où l'obligation d'utiliser des produits pour créer des larmes artificielles.
- Rendent vulnérables aux poussières, pollens et polluants. D'où irritation et abrasion de la cornée qui peuvent engendrer des infections aux paupières
- Modifient la courbure de votre cornée
- Diminuent l'oxygénation de la cornée
- Sont onéreuses et nécessitent un suivi régulier par l'ophtalmologue.

Les mêmes conséquences que les lunettes sont valables ici aussi.

**1 à 2 ans après, nouveau cycle de lentilles plus puissantes.**

**AGISSEZ MAINTENANT !**

## Correction au laser

Le chirurgien sculpte votre cornée avec un laser pour corriger les problèmes. Vous pouvez recouvrer une vision de 10/10e... Cependant, après l'intervention, certains patients (pas tous heureusement) ont observé un déclin progressif de leur qualité de vision. **Sur la durée son efficacité n'est pas sûre à 100%.** Ce n'est pas sans douleurs et peut demander une seconde chirurgie. De plus, la chirurgie s'accompagne de possibles conséquences reconnues par la profession (cliquez ou copiez le lien suivant : <http://www.ophtalmologie.fr/lasik-1.html> ). Parmi elles on peut citer :

- Les accidents de découpe du volet au Microkératome.

- L'érosion cornéenne qui n'est pas rare et se voit surtout chez les patients de plus de 50 ans
- Le décentrement nécessitant une reprise chirurgicale délicate
- Le déplacement du volet ou de plis
- La sécheresse oculaire
- L'inflammation ou l'infection
- L'infiltrat de cellules de l'épithélium qui nécessite une reprise chirurgicale délicate
- L'astigmatisme régulier ou irrégulier
- L'ectasie (bombement évolutif d'une cornée trop fine). Il s'agit d'une complication grave du LASIK. Elle se manifeste quelques mois ou années après l'opération par la réapparition de la myopie avec un astigmatisme qui va s'accroître progressivement
- L'altération de la vision nocturne
- La vision dédoublée.

Le LASIK est une solution onéreuse même si cela s'améliore et n'est pas prise en charge par la sécurité sociale

### **A vous de choisir !**

## Les Implants

Dernière technologie en vogue, connue sous le nom : "anneaux cornéens intrastromaux".

Le chirurgien fait deux petites incisions dans la cornée pour y placer les deux moitiés d'un petit morceau de plexiglass. Le but est de changer la courbure de la cornée et de trouver la correction nécessaire pour une vision claire. Mais cela peut aller jusqu'au retrait complet du cristallin et son remplacement par un implant.

Par contre, Ils ne corrigent principalement que les FORTES myopies. Cette intervention comporte les mêmes complications possibles que le laser plus :

- La sous ou sur correction.
- La perception par le patient de la diffraction de la lumière par le plexiglas.
- L'apparition de néo vaisseaux (vaisseaux sanguins anormaux).
- La migration des anneaux conduisant à l'extrusion ou la nécrose de la cornée.
- L'infection.

Bien qu'exceptionnelles, les complications peuvent mener dans les cas extrêmes, à une cécité et n'est pas prise en charge par la sécurité sociale

Prenez le temps de réfléchir avant de prendre votre décision.

### **A vous de choisir !**

## La rééducation visuelle

C'est un ensemble de techniques recommandées pour améliorer, maintenir et prévenir les problèmes de vue.

*« Des stages de rééducation et des outils spéciaux permettent aux personnes malvoyantes de voir autrement. Mais même faible, la vision existe encore. Même imparfaite, elle fonctionne. Une personne malvoyante conserve des capacités visuelles plus ou moins importantes qu'il faut optimiser et cultiver. La rééducation basse vision est une aide précieuse. Ce concept est encore mal connu de beaucoup d'ophtalmologistes, mais elle permet, non pas de récupérer ses capacités visuelles, mais de voir autrement. » [Dr Emmanuelle Billon](#) :*

### **Particulièrement efficace dans le cas de SVO**

SVO = « syndrome de vision par ordinateur »

Ses principes ne sont pas neufs. Ils ont été explorés par le Dr Bates (ophtalmologiste américain 1860-1931) qui a été suivi par beaucoup de professionnels de la santé qui la recommandent AVANT la mise en place de solutions palliatives (lunettes, laser, etc.) **OU EN COMPLÉMENT** de ces mêmes solutions.

Basé sur 4 principes :

- **Relaxation**, pour retirer les stress subits par l'œil et lui permettre de retrouver sa forme normale et sa flexibilité
- **Rééducation par le Mouvement**, pour tonifier les muscles et les « **DÉSÉDENTARISER** » ; leur redonner de la **motilité**. C'est la capacité à effectuer des mouvements oculaires rapides pour positionner la vision centrale sur les points importants. Exemple : lorsque l'on conduit un véhicule et que l'on focalise sur notre route mais que l'on doit instantanément repérer le piéton qui traverse sans regarder, le véhicule qui vient en face, le vélo que l'on doit doubler et vérifier notre rétroviseur, tout cela avec une parfaite netteté et sans tourner la tête)
- **La vision centrale**. Notre note de vision 10/10<sup>e</sup> 7/10<sup>e</sup> ... correspond à la vision centrale
- **Stimulation du cerveau**

La rééducation n'est pas limitée à tel ou tel problème de vision, mais est valable pour l'ensemble du système visuel. Elle peut traiter beaucoup de problèmes de vision.

### **ENCORE UNE FOIS**

**CE N'EST PAS UNE SOLUTION MIRACLE, MAIS ELLE PEUT ÊTRE UN MOYEN EFFICACE D'AMÉLIORER VOTRE SÉCURITÉ ET VOTRE CONFORT DE VIE SI VOUS EN FAITES L'EFFORT**

### **VOUS OUBLIREZ VOS LUNETTES**

## Médecine quantique

Pour faire simple... Qu'est-ce que c'est que cette bête-là ?

Encore une invention des pros du BIO ! Des charlatans ? **Que nenni !**

### **ET CE N'EST PAS VRAIMENT NOUVEAUX EN FAIT !**

Et on ne parle pas de guérisseurs ici, mais de faits scientifiques avec beaucoup de recherches en cours.

#### **Sa philosophie médicale**

Les médecines traditionnelles chinoises, acupuncture, médecine vibratoire, la chromothérapie (médecine basée sur les couleurs) sont des bases de la médecine quantique. L'acupuncture est d'ailleurs officiellement enseignée aux médecins... et aujourd'hui elle évolue par le remplacement des aiguilles avec le LLL ou laser à froid.

La médecine occidentale **se base sur l'organe**, son fonctionnement individuel, et considère que les interactions entre les organes ne sont pratiquement réalisées que par des échanges physico-chimiques sans intervention d'autres sources.

Un **organe** serait **UN TOUT à lui tout seul**

**Il a une ou plusieurs fonctions et sa communication se limite à transmettre le/les produits de sa/ses fonctions et quelques informations**

Alors que,

La **médecine quantique** considère que **c'est le corps qui est UN TOUT en interaction perpétuelle avec lui-même et son environnement.**

C'est-à-dire que notre corps EST INFLUENCE PAR LES INFORMATIONS DE NOTRE **ENVIRONNEMENT**. Les neurosciences nous apprennent que ces informations reçues par nos sens « basiques » (Voir, Entendre, Sentir, Toucher, Goûter) sont transmises à notre cerveau reptilien (inconscient) qui traite l'information selon une programmation réflexe inconsciente face à un acquis. Ce dernier va les assimiler, les traiter pour réagir et influencer :

- Notre environnement (exemple : défense face à une menace)
- Notre corps, sécrétion d'hormone, accélération du cœur, ... pour soutenir la réponse à l'environnement

Cette réponse à l'environnement est la plupart du temps faite SELON UN SCHEMA PRÉÉTABLI (une programmation réflexe. Par exemple le réflexe de Pavlov). Ce schéma (ou programme) est le résultat de notre éducation, nos expériences passées, notre condition physique, de notre hérédité ET DE NOTRE PSYCHISME DU MOMENT. La PNL (programmation neurolinguistique) se base sur ces schémas.

Toute information provenant de notre environnement a une influence sur le fonctionnement de notre corps, MAIS AUSSI par l'interprétation que notre cerveau fait de l'information et de son action par la stimulation directe sur un organe !

Ce dernier générant un message chimique à destination d'autres organes comme l'adrénaline(neurotransmetteur, hormone) en réponse à un état de « stress » ou en vue d'une activité physique. Ce qui entraîne une accélération du rythme cardiaque, une hausse de la pression artérielle, une dilatation des bronches ainsi que des pupilles.

La première démonstration, qui en a été faite de l'influence de cette partie de notre cerveau, l'a été par le Dr Freud. Sur l'influence du psychisme sur des paralysies musculaires, des sujets aveugles ou sourds dont les muscles, nerfs auditifs, et yeux étaient parfaitement fonctionnels. C'est seulement le cerveau qui refusait de fonctionner, entendre ou voir suite à un stress psychologique grave.

### *La médecine fréquentielle*

**A ce titre la médecine fréquentielle** est particulièrement intéressante, car elle permet de communiquer des stimulus directement au cerveau.

**Elle se base sur l'auditif qui est le 2eme sens le plus important pour notre survie**, qui est ancré en nous depuis la nuit des temps. Le bruit d'une branche cassée pouvait être la présence d'un prédateur à l'affut prêt à bondir ou d'une proie dissimulée. Déclenchant le réflexe de fuite immédiat ou d'attaque de chasse de nos ancêtres.

**L'auditif est donc un stimulus PRIORITAIRE de notre cerveau inconscient.**

De la même manière, un ensemble de fréquences perçues par notre oreille est immédiatement traité par le cerveau qui modifie immédiatement un certain nombre de paramètres pour répondre à ce stimulus en instantané et agit sur les organes à différents niveaux.

Un autre exemple :

- L'œil est relié à l'hypothalamus. La diminution de la lumière va automatiquement déclencher la sécrétion de mélatonine (hormone du sommeil). Donc le niveau de lumière va jouer directement sur l'aspect d'apaisement car l'obscurité correspond à un signal pour le cerveau de la période de sommeil.
- De même, si vous rééduquez le cerveau pour qu'il entende systématiquement une musique douce au moment de l'endormissement, vous allez créer un réflexe de Pavlov. Chaque fois que vous écouterez une musique douce, le cerveau va associer baisse de lumière et musique dans une même classe de stimuli. Si ensuite vous émettez de nouveau la musique en pleine lumière, elle va vous relaxer et même peut-être vous conduire au sommeil en stimulant l'hypothalamus pour sécréter de la mélatonine. C'est un conditionnement de type I.
- Le marketing utilise cette capacité.  
Avez-vous remarqué que dans les grandes surfaces vous avez une musique de fond à peine audible par le conscient parfois mais audible par l'inconscient. En période calme avec peu d'achalandage de client, la musique est douce et relaxante pour vous détendre et que vous restiez le plus longtemps possible à magasiner vous laissant le plus de temps possible pour trouver « l'objet » tant

rêvé et que vous l'achetiez.

Par contre, si l'affluence est importante, la musique est plus dynamique et forte, vous poussant à allonger le pas pour aller à l'essentiel et faire des achats d'impulsion et passer à la caisse le plus vite possible. Par ce que plus de monde passera à la caisse le plus vite possible... plus il y aura de ventes.

### **En conclusion :**

**Ces médecines doivent-elles remplacer la médecine conventionnelle ?**

**La réponse est non.**

Mais elle doit être considérée comme un complément indispensable à une thérapeutique de la médecine occidentale.

En ce qui concerne la vision, des neurologues ont démontré que les émotions et que certaines fréquences avaient une influence directe sur elle.

C'est une voie à ne pas négliger ! C'est pourquoi nous l'avons inclus dans nos kits de rééducation visuelle.

### **ENCORE UNE FOIS**

**CE N'EST PAS UNE SOLUTION MIRACLE, MAIS ELLE PEUT ÊTRE UN MOYEN EFFICACE D'AMÉLIORER VOTRE SÉCURITÉ ET VOTRE CONFORT DE VIE SI VOUS EN FAITES L'EFFORT**

### **OUBLIEZ VOS LUNETTES**

## E. La rééducation visuelle (c'est là que l'on commence)

---

### **La base de TOUT et AVANT TOUT c'est la RELAXATION.**

L'utilisation abusive de nos écrans électroniques, souvent de plus en plus petits, (télévision, smartphones, ordinateurs, jeux vidéo, tablettes, etc.) a engendré le "syndrome de vision par ordinateur" (**SVO**).

Même les gens qui possèdent une vision parfaite peuvent être aux prises avec des symptômes tels que la vision floue, la fatigue visuelle et des maux de tête, des yeux secs et irrités s'ils doivent travailler à l'ordinateur pendant une longue période de temps.

Le résultat sera une fatigue permanente de l'œil → contraction permanente → perte d'acuité visuelle.

Cela est dû au stress subi par l'œil, focalisé sur un point précis à courte distance, qui va « abîmer » l'œil et cela va s'amplifier avec le temps.

### **Une des solutions : les procédures de relaxation et de rééducation visuelle**

#### **Pour déstresser l'œil**

Elles démontrent des améliorations réelles pour les fonctions accommodatives et une élimination ou une forte réduction des symptômes associés.

Cet exercice peut se faire chez soi, au bureau, dans le métro..., **sans frais**, sans visite systématique chez un professionnel.

**ELLES SONT :**

- **PRÉVENTIVES**
- **RETARDATRICES**
- **Et dans beaucoup de situation CURRATIVES**

**ÊTES VOUS PRÊT ? ON Y VA ?**

## Quelques bases

La régularité et l'assiduité sont des clés. Si vous ne faites rien ou que vous ne faites que de temps en temps, vous n'obtiendrez RIEN.

Alors que quelques minutes par jour, REGULIEREMENT 10 à 30 mn, vous apporteront des **RÉSULTATS**.

Concentrez-vous sur un exercice à la fois. Faites de préférence celui qui est le plus simple pour vous et que vous pouvez faire le plus facilement n'importe où.

Ensuite associez-le avec un autre, puis ensuite un autre, ... Vous aurez ainsi des résultats plus rapides. Chaque exercice travaille sur une des propriétés de l'œil. En étant associés, ils participeront à rééduquer complètement votre vue.

Faites vos exercices de préférence le matin au réveil, yeux détendus.

Consacrez 10 mn par jour sur ces exercices au début. Cela deviendra ensuite progressivement un réflexe, sans vous en rendre compte. Ces techniques deviendront par la suite des réflexes automatiques ; **principalement la relaxation de vos yeux, qui apaisera également vos autres tensions.**

Diminuez l'utilisation de vos lunettes actuelles au maximum. Assez rapidement, elles deviendront trop fortes pour vous. Il sera alors temps d'essayer de vous en passer.

Respectez toujours une distance maximum de la longueur de votre bras avec une durée de fixation sur la même zone de 20 mn maximum.

**Respectez LA règle des 20/20/20, toutes les 20 mn faites une pause de 20 secondes en regardant un objet éloigné de 20 pieds (~6 mètres), cela relaxe vos yeux.**

Ecoutez votre corps, **NE FORCEZ PAS !**

Lors des exercices dès que vous sentez une gêne, une tension, ARRETEZ, RELAXEZ-VOUS et ne dépassez jamais 25 mn d'exercices.

Surtout en **continu** → Prenez un 20/20/20 plusieurs fois

Pratiquez les exercices sans vos lunettes de vue

**NOUS Y ALLONS ! COMMENCONS !**

## Les outils

### *Un outil méconnu – les lunettes sténopés*

Remontant à plusieurs siècles, connues des Aztèques

### **LES LUNETTES A GRILLE OU STÉNOPEÏQUES**

Initialement, ces lunettes étaient faites en bois, en os ou en métal avec une fente au milieu. Regarder par cette très fine fente permet d'augmenter la perception visuelle.

De manière similaire à l'action de la chambre noire, chaque orifice ne permet qu'à une partie de la lumière d'atteindre la rétine. Le "cercle de confusion" est réduit et la profondeur de champ augmentée.

Aujourd'hui, elles sont en plastique, avec de multiples petits trous, qui vont tamiser la lumière et la focaliser là où la vision est la plus précise. L'image rétinienne va obliger le cerveau à se servir des muscles oculaires pour faire une mise au point.



### FAITE UN TEST

1. Prenez les lunettes à grille dans votre boîte. **NE VOUS ATTENDEZ PAS A UN MIRACLE, c'est un test.** Vous ne faites que commencer votre rééducation visuelle et les lunettes à grille sont un outil. Posez-les sur la table ou le bureau à côté de vous, prêtes à l'emploi.  
**Faites cela avec un bon éclairage car les lunettes à grille diminuent la lumière**
2. Avec vos lunettes de vue
  - a. Prenez un livre, un magazine, un journal avec des gros titres, des titres moyens et des petits caractères.
  - b. Rapidement, parcourez la page avec vos lunettes, si vous en portez déjà, vous pouvez lire sans problème. SUPER la béquille fonctionne...
3. Sans vos lunettes de vue
  - a. Retirez vos lunettes, et parcourez de nouveau la page. **Que voyez-vous ?** (Indépendamment de votre niveau de vision actuel)
  - b. Les gros titres sont lisibles mais légèrement flous
  - c. Les titres moyens sont illisibles, vous discernez à peine les caractères

- d. Les lignes de texte sont des lignes ou des points et vous ne discernez même pas une forme pour les caractères.
- 4. Avec les lunettes à grille
  - a. Mettez les lunettes à grille, que voyez-vous ?
  - b. Une vision qui vous demande d'adapter la position de vos yeux (premier exercice et rééducation)
  - c. Après positionnement correcte de vos yeux, les gros titres sont parfaitement lisibles
  - d. Les titres moyens vous demandent une légère concentration (1 à 3 secondes) mais vous les lisez
  - e. Les lignes de texte sont maintenant formées de caractères et si vous vous concentrez vous arrivez à lire mais difficilement

**ET VOUS N'AVEZ AUCUNE LENTILLE CORRECTRICE !**

- 5. Remettez vos lunettes de vue et tout rentre dans l'ordre, vous avez même une impression d'amélioration qui s'estompe très rapidement.
- 6. Vous avez peut-être une sensation de légère tension au niveau des muscles oculaires, c'est normal ils viennent de vraiment travailler ! La première fois depuis longtemps. **Les exercices de relaxation sont là pour ça !**

**CES LUNETTES SONT POUR QUI ? QUEL GENRE DE PATHOLOGIE VISUELLE ?**

Elles sont très bénéfiques pour les personnes ayant une pathologie de myopie, presbytie, hypermétropie et astigmatisme.

Les myopes perdent la fixité du regard qui crée des tensions dommageables pour les yeux.

Les personnes atteintes de cataracte y trouveront aussi un intérêt car les lunettes tamisent la lumière.

### OU, QUAND ET COMBIEN DE TEMPS ?

Vous pouvez les utiliser pour vos activités quotidiennes lire, travailler sur ordinateur, regarder la télévision, faire votre ménage, etc.

#### **MAIS NE PAS LES UTILISER POUR :**

**Conduire un véhicule**

**Marcher et Traverser dans la rue**

**Elles réduisent le champ de vision.**

**ET**

**Elles NE peuvent PAS remplacer vos lunettes de soleil.**

**Ne les mettez pas par-dessus vos lunettes de vue ou avec vos lentilles de contact. Cela annulerait leurs effets bénéfiques.**

Portez-les chaque jour en commençant par 15 minutes et augmentez la durée progressivement jusqu'à plusieurs heures, maximum 3 heures environ.

Si vous ne pouvez pas les porter plusieurs heures, 30 mn par jour ont fait leurs preuves.

**Elles sont un complément aux exercices, mais ne les remplacent pas.**

### LEURS BIENFAITS

- Amélioration de la vision centrale (rappelez-vous le x/10<sup>e</sup>)
- Amélioration progressive de la perception visuelle de près comme de loin.
- Repos des yeux, diminution des tensions.

### *Les masques de relaxation*

De plus en plus vogue **ce ne sont pas des gadgets** si vous en prenez un de bonne qualité. Certains sont même équipé de signaux lumineux, comme notre modèle Intensif pour augmenter la relaxation et avoir une action rééducatrice, d'autre des écouteurs avec téléchargement de musique par prise USB, comme le modèle Confort, et **parfois pour vous donner une séance de thérapie fréquentielle en même temps** que vous relaxer vos yeux. Et cela peut être fait dans le métro, le train, le bus durant vos transports (au moins 10mn sans avoir à faire un changement), ou au bureau pendant votre pose, en arrivant à la maison pour relaxer.

### *Nos ensembles kit*

En synthèse de toutes nos recherches, dont vous venez de lire un tour d'horizon, nous avons décidé de regrouper sur différents kits, pour différent budget et/ou pathologie, les différentes technologies permettant d'améliorer considérablement l'acuité visuelle.

Nous basant sur les capacités de rééducation de l'œil et du cerveau, nos kits contiennent de 3 à 5 des éléments suivants :

- Un condensé de la méthodologie Bates, réunissant les meilleurs exercices et ceux demandant le moins de temps à consacré tout en ayant des résultats.
- Des lunettes sténopé, pour à la fois relaxer et rééduquer l'œil en le forçant à accommoder plusieurs fois, donc combattre la fixité du regard. Ce qui aussi contraint le cerveau à se reprogrammer
- De la musique fréquentielle, qui envoie un stimulus direct au cerveau le forçant progressivement à se reprogrammer
- Une sélection de masque de relaxation avec
  - Effet acupuncture, massage magnétique, pour un prix très budgétaire
  - Effet acupuncture, pression vibrante, effet chauffant et musique
  - Effet acupuncture par ondes, système de signaux lumineux utilisant la technologie 3D, de mise en vibration physique du pourtour des yeux

Pour une présentation Vidéo de la gamme, cliquer sur le lien court ci-après ou visitez notre boutique

<https://youtu.be/N9cv6p3lgl4>

## Les exercices de base

Ces exercices sont faisables presque n'importe où et n'importe quand

Un conseil, plusieurs de ces exercices peuvent être faits les yeux fermés. Quand vous en terminez un et que vous ouvrez vos yeux, **FAITES-LE LENTEMENT** ! Surtout pour la relaxation ! Il est **INUTILE** de remettre un **STRESS** violent à vos yeux détendus par l'arrivée d'un flux lumineux violent !

Vous réduiriez à néant les effets de la relaxation.

## La relaxation

**C'EST LA BASE DE TOUTE HYGIENE DES YEUX** et du corps, faites-le dès que vous en avez l'occasion : à la file du supermarché, dans le train, après avoir conduit la voiture, au bureau, à la maison, ...

Alternez les exercices en fonction de la situation.

### Le 20/20/20

On en a déjà parlé ! LE PLUS FACILE DE TOUS et qui vous prend 20 secondes, à la maison, au bureau, dans le métro, ...

A faire aussi souvent que possible pour sortir la fixation de vos yeux.

- Toutes les 20 mn prendre une pause
- Pendant 20 secondes

- Regardez un objet à 20 pieds (~ 6m)

Cela ne vous a pris que... **20 SECONDES. POURQUOI VOUS EN PRIVER ? FAITES-LE.**

Un truc, une astuce, mettez-vous un petit post-it de couleur sur la ligne de milieu à droite ou à gauche de votre écran avec écrit en gros dessus **20/20/20**

Vous pouvez combiner avec l'exercice du clignement des yeux, surtout si vous êtes presbyte.

### *La relaxation éveillée*

**A FAIRE N'IMPORTE QUAND DANS LA JOURNÉE** durant votre travail ou vos activités quotidiennes, pour relaxer. **MAIS PAS AU VOLANT DE VOTRE VOITURE**

### **A FAIRE SYSTEMATIQUEMENT APRES UNE SEANCE D'EXERCICE**

Dès que vous sentez vos yeux se lasser, faites l'exercice « relaxation éveillée », pendant trente secondes. Vous devriez ainsi rafraîchir votre vue et pourrez ensuite reprendre vos activités ou votre séance de rééducation.

- 1- Assis sur une chaise face à une table et les coudes sur la table.
- 2- Respirez profondément et expirez calmement.
- 3- Posez vos paumes sur votre visage pour couvrir vos yeux, doigts étendus, sans compression de vos paupières. Les cils peuvent frôler les paumes de mains. Entourez votre nez sans l'écraser, en reposant sur vos pommettes, et les doigts d'une main se posent sur votre front, sous ceux de l'autre main.
- 4- Créer une obscurité totale. Aucun rayon de lumière ne doit atteindre vos yeux.
- 5- Les yeux fermés, imaginez que vous regardez au loin à travers une nuit noire. Relaxez-vous.
- 6- Vous pourriez voir des couleurs, des formes, des lumières qui flottent. C'est normal c'est une rémanence rétinienne. Le but est de vous détendre assez pour que le noir soit complet.
- 7- Si vous travaillez sur ordinateur, ou si vous regardez beaucoup la télévision, faites l'exercice régulièrement une fois par heure ou toutes les deux heures durant 5 minutes ou plus.
- 8- Retirer vos mains et ouvrez les yeux lentement

Ça vous a pris... 5mn **POURQUOI VOUS EN PRIVER ?? FAITES-LE.**

### *La balle*

Faisable à la maison, au bureau, dans un parc, mais pas en marchant ☺

- Debout,
- Les pieds bien symétriques,
- Les jambes très légèrement écartées en position stable et confortable,
- Lancez doucement une petite balle de couleur d'une main et rattrapez-la de l'autre,
- En suivant des yeux son mouvement.

- Variez les trajectoires : plus haut, plus court, etc.

Cet exercice permet de se débarrasser pour un temps de **l'ennemi numéro un d'une bonne vision : un regard fixe à l'excès.**

La mobilité des yeux est primordiale

Ça vous a pris... 5mn POURQUOI VOUS EN PRIVER ?? **FAITES-LE.**

### **La vision Globale**

C'est une alternative au 20/20/20, à faire 5 mn

Debout ou assis devant une fenêtre ou à la terrasse d'un café, détendu, de préférence avec beaucoup d'espace en face de vous, de nature ou d'action **paisible**. Laisser vagabonder votre regard d'un point à un autre, SANS FIXER !

Tourner très légèrement la tête pour suivre votre regard, les yeux un peu dans le vague mais qui regarde ce qui vous intéresse SANS le fixer. **Vos yeux et votre tête bougent en permanence**, accompagnés d'une respiration calme et naturelle.

Vous pouvez aussi continuer en fermant doucement les yeux, à imaginer que vous continuez à regarder le paysage.

### **Le clignement des yeux**

**Luttez contre la sécheresse des yeux !**

On l'oublie trop, mais le cillement des yeux EST PRIMORDIAL ! C'est lui qui hydrate notre cornée régulièrement.

Le fait de regarder fixement quelque chose limite notre cillement. Alors quand on fait le 20/20/20 pourquoi pas faire quelques clignements. Sans froncer le front ni le nez, laissez la paupière supérieure se fermer lentement, sans tension.

Puis relevez très lentement la paupière.

Faites ce mouvement 3 fois, aussi souvent que vous le voulez, et en particulier si vous êtes ébloui par une lumière.

Le cillement permet de mieux s'adapter à la lumière

### **La chaleur humide**

Plus délicat à réaliser n'importe où car il vous faut de la logistique. Par contre, c'est excellent avant de vous endormir. Cela ne vous détendra pas que les yeux mais aussi le reste du corps.

- Prendre un gant de toilette (ou une petite serviette) PROPRE et SANS SAVON dessus.
- Le tremper dans une eau tiède qui doit être une température CONFORTABLE. Un peu comme une fin d'après-midi ensoleillée, quand le soleil est déjà bas sur l'horizon et que vous ressentez ses rayons sur le visage.
- Bien l'essorer pour qu'il soit humide.

- Assis confortablement, dans un relax ou sur un lit
- Les yeux fermés, posez le gant sur vos yeux et relaxez-vous.
- Ce peut être aussi le bon moment
  - De faire votre rééducation fréquentielle
  - Votre sieste (excellent pour la santé en général)
- Combien de temps ? le temps que vous voulez. Vous avez le droit de vous endormir et de relaxer tout votre corps 😊

### *Autre technique de relaxation de vos yeux*

Connu de nos grand-mères !!

Avec le pouce et l'index, pincez fortement la base de votre nez, entre les coins internes de vos yeux.

Comptez jusqu'à 10, puis relâchez. Recommencez quatre fois, et vous serez étonné de voir plus nettement.

## Les exercices de rééducation

Maintenant que vous savez vous relaxer et que vous le faites régulièrement, voyons les principaux exercices de rééducation

### **OUBLIEZ VOS LUNETTES, VOUS NE LES UTILISEZ PAS PENDANT LES EXERCICES**

### La Grande Horloge

Son objectif, c'est la souplesse et la coordination des muscles.

La première fois, faites-le les yeux ouverts, cela vous permettra de relire le protocole de l'exercice en cas de besoin, bien qu'il soit très simple. Une fois que vous en aurez compris le principe, vous pourrez aussi effectuer le protocole les yeux fermés.

**Attention** : cet exercice peut vous donner un léger tournis en gardant les yeux ouverts. Il suffit de fermer les yeux pour atténuer cette sensation.

Imaginez-vous une IMMENSE horloge qui emplit tout votre champ visuel de haut en bas et de droite à gauche.

- 1- Asseyez-vous confortablement, face à cette horloge imaginaire, posez vos mains sur vos cuisses et regardez sans fixer le centre de l'horloge.
- 2- Sans bouger la tête, levez les yeux pour regarder le chiffre 12, le plus haut possible.
- 3- Commencez un LENT mouvement circulaire avec les yeux sans bouger la tête, pour aller vers le 1, puis 2, puis 3, ... 11 - 12, doucement.
- 4- Essayez d'avoir le plus grand champ visuel possible, de voir la plus grande partie du cadran faisant ce large mouvement circulaire avec les yeux, qui va vous ramener au 12
- 5- A partir du 12 descendez le regard sans bouger la tête vers le 6 LENTEMENT, puis allez au 3, puis directement au 9 et retournez au 12
- 6- Refaites le tour du cadran mais à l'inverse 12 – 11 - 10 .... 1 - 12

- 7- Refaites le point 5 : 12 - 6 - 3 - 9
- 8- FAITES UNE PAUSE, un 20/20/20 par exemple ou simplement le regard dans le vide
- 9- Refaites l'exercice cette fois-ci les yeux fermés

**Ne le faites pas plus de 5 mn.**

- 10- Chaque quart de cercle que décrit votre regard (12-1-2-3 par exemple) doit prendre au moins une seconde voire 2 ou 3 secondes. Un tour complet doit donc durer au minimum quatre secondes.
- 11- Il est très important de garder un rythme régulier pendant la rotation. Fréquemment les yeux sautent d'un point à un autre, c'est un réflexe naturel.
- 12- Pour finir, fermez les yeux et refaites l'exercice. **Gardez toujours une sensation de confort**. Plus le cercle sera grand, plus vous sentirez vos yeux travailler –
- 13- Si vous avez une douleur, ARRETEZ ! et... un 20/20/20, puis reprenez.
- 14- Si la douleur persiste ARRETEZ pour aujourd'hui ! vous reprendrez demain

## L'accommodation

Le but est d'avoir une mobilité permanente, et d'éviter la fixité. L'exercice est faisable n'importe où.

**Dès que vous regardez fixement quelque chose ou quelqu'un, vous créez une tension dans les muscles oculaires.**

Pour éviter cela :

Levez un doigt devant vos yeux, à environ 20 cm, et regardez un objet se trouvant à peu près à 4 mètres.

Regardez alternativement votre doigt, puis l'objet, et faites cet exercice plusieurs fois de suite, sans bouger la tête.

Votre vision se fera de plus en plus nette.

## Accommodation & Coordination (les deux concentriques)

**Ensemble** ces 2 acuités sont primordiales pour toutes nos activités et principalement lorsque vous conduisez un véhicule. **Si vous ne faites rien c'est la vieillesse visuelle qui vous attend**

Cet ensemble d'exercices a pour objectif d'améliorer la coordination mais également l'accommodation. L'alternance de vision, lointaine et proche, permet de stimuler le muscle ciliaire.

Les exercices sont **à faire dans l'ordre** à raison d'un exercice par semaine. Si les résultats se font attendre, INSISTEZ avec le même exercice avant de passer au suivant

### Exercice n°1

PAS PLUS DE 4 MN

- 1- Imprimez la carte de l'exercice (les deux concentriques) et collez-la sur un morceau de carton.
- 2- Asseyez-vous et tenez la carte à 30/40 cm de votre vision environ. Peu importe si l'image est floue. N'OUBLIEZ PAS : N'UTILISEZ PAS VOS LUNETTES DE VUE
- 3- Avec l'autre main, tenez un stylo verticalement et positionnez-le verticalement entre les deux figures concentriques sur le dessin au même niveau que vos yeux.
- 4- Fixez la pointe du stylo et rapprochez-le lentement de vous. Vous allez vous mettre à loucher pour ne voir, non plus deux, mais trois cercles. Arrêtez alors d'avancer le stylo quand les trois cercles auront les mêmes aspects et les mêmes tailles.
- 5- Quittez alors du regard la pointe du crayon et fixez le cercle du milieu. Un entraînement sur plusieurs séances est parfois nécessaire.
- 6- Une fois que vous aurez appris à fixer le cercle du centre, retirez le stylo de votre champ de vision sans modifier votre regard. Maintenez votre visualisation sur le cercle du centre le plus clairement possible. En affinant votre netteté, vous vous apercevrez que la vision de ce cercle passe en trois dimensions comme si vous regardiez l'intérieur d'un cylindre ou d'une tasse.
- 7- Enfin, entraînez-vous à faire cet exercice sans l'aide du stylo, en faisant apparaître les trois cercles, dont celui du milieu en trois dimensions. Alternez alors le fait de regarder au loin, puis de focaliser votre regard pour obtenir cet effet sans l'aide du stylo.

### Exercice 2 :

#### PAS PLUS DE 4 MN

Les exercices 1 et 2 sont presque semblables, mais comportent des différences. Vous devez être parfaitement détendu et ne pas forcer vos yeux. Suivez à la lettre et laissez les images apparaître d'elles-mêmes.

- 1- Placez votre chaise de manière à pouvoir regarder un objet à 3 m.
- 2- Tenez la carte face à votre visage, à 30-40 cm environ de votre visage de manière à pouvoir voir au-dessus l'objet situé à 3 m.
- 3- Fixez l'objet.
- 4- Vous devez remarquer que les trois cercles apparaissent dans votre vision périphérique inférieure. Vos yeux seront nettement plus détendus que dans l'exercice 1.
- 5- Essayez d'accommoder votre vision sur le cercle du milieu comme si vous regardiez l'objet choisi à travers la carte. En d'autres termes : faites la mise au point de vos yeux sur l'objet, mais fixez le troisième cercle. C'est la seule manière d'obtenir et de garder l'image du cercle du milieu. Si vous perdez l'image du cercle central, visez à nouveau l'objet à 3 m : le cercle réapparaîtra.
- 6- Vous aurez alors à nouveau l'illusion optique de voir le troisième cercle en trois dimensions, comme si vous regardiez le fond de votre tasse de café, sauf qu'elle devrait apparaître retournée.
- 7- Une fois le phénomène obtenu, détournez le regard et recommencez.

### Exercice 3

PAS PLUS DE 4 MN

- 1- Maintenant, visualisez alternativement les deux illusions d'optique à l'endroit, puis à l'envers. Commencez en employant le crayon et l'objet à 3 m. Faites la mise au point proche et vous verrez le fond de la tasse. Détendez vos yeux, faites la mise au point lointaine et vous verrez le cul de la tasse. Veillez à n'alterner qu'une fois que l'image sera bien nette.
- 2- Pour finir, faites les deux niveaux d'exercice en alternant sans crayon et sans l'objet à 3 m. Vous devez parvenir à contrôler votre mise au point de façon à obtenir les deux illusions d'optique.

### Exercice 4

PAS PLUS DE 4 MN

- 1- Avec un scotch, collez la carte d'exercice avec du papier collant sur une fenêtre dont vous pouvez vous éloigner d'au moins 2 m. Le bord supérieur à hauteur de vos yeux (vous pouvez voir juste au-dessus à travers la fenêtre)
- 2- Commencez en vous plaçant à 20-30 cm de la carte et faites apparaître le troisième groupe de cercle concentrique en trois dimensions comme dans l'exercice 1
- 3- Reculez lentement et maintenez l'image aussi longtemps que possible.
- 4- Quand ce n'est plus possible, recommencez à 20 cm. À ce moment-là, vous devez sentir que vous louchez légèrement.

### Exercice 5

PAS PLUS DE 4 MN

- 1- La carte toujours collée à la fenêtre, faites la mise au point pour réaliser l'illusion de l'exercice 2 en regardant à travers la fenêtre juste au-dessus de la carte (pour voir la tasse renversée).
- 2- Reculez lentement en maintenant l'image de la tasse renversée le plus longtemps possible. Cet exercice peut être plus difficile. Si vous perdez l'image, refaites-la apparaître en regardant à travers la fenêtre. Veillez à marcher lentement, le corps et l'esprit détendus.
- 3- Quand vous êtes trop loin et que vous avez perdu l'image, refaites-la apparaître et avancez vers la fenêtre jusqu'au point où l'illusion devient trouble, le visage à 20 cm de la fenêtre.
- 4- Notez sur le sol l'endroit où vous perdez l'illusion (un papier collant sur le sol peut faire l'affaire). Plus vous ferez de progrès, plus vous serez capable de vous éloigner tout en maintenant l'illusion de la tasse en trois dimensions.

### Exercice 6

PAS PLUS DE 4 MN

Altermuez votre mise au point entre les deux types de groupe de cercles (vue du dessus ou du dessous) à différentes distances de la fenêtre où est collée la carte. Cela requiert un niveau de contrôle et de concentration très élevé.

## La Saga des chiffres

Un complément à la vitesse d'exécution de vos yeux. Cette vitesse fait la différence entre voir un enfant qui traverse sans regarder et votre capacité à anticiper.

Cet exercice vise à augmenter le contrôle, la vitesse et la précision avec laquelle vos yeux font la mise au point. Téléchargez, imprimez et découpez les quatre cartes allongées couvertes de chiffres (page 50). Deux d'entre elles ont de petits chiffres et les deux autres des chiffres plus grands. Collez sur un morceau de carton à leur taille, d'un côté, une carte avec les petits chiffres et, de l'autre côté, une carte avec les grands chiffres. Vous avez au final deux cartons imprimés recto verso.

1. Placez une main sur un œil de manière à en boucher la vue. Aucune lumière ne doit passer. **Gardez surtout cet œil ouvert derrière votre paume.**
2. Asseyez-vous à une table. Placez les deux cartes d'exercice devant vous à plat sur la table, de manière à ce qu'elles soient justes à l'aplomb de vos yeux. Choisissez une table assez basse pour que vous puissiez vous pencher par-dessus et placez votre visage à 50 cm au-dessus de la table. Choisissez le côté des cartes avec la taille de chiffres que vous pouvez lire sans lunettes ou lentilles. Ajustez la hauteur de votre visage par rapport aux cartes afin de pouvoir lire ces chiffres clairement. Rapprochez ou écartez les deux cartes selon la hauteur choisie.
3. Commencez par fixer le chiffre 1. Glissez votre œil sans bouger la tête vers le chiffre 2 sur la carte d'à côté. Puis vers le chiffre 3 de la première carte. Et ainsi de suite.
4. Descendez jusqu'à 50, puis remontez jusqu'à 1 pendant le temps indiqué dans le cycle de rééducation visuelle qui vous convient (voir page 53). Fixez complètement chaque chiffre avant de passer au suivant. Vous pouvez compter à voix haute ou silencieusement. L'important est d'avoir bien distingué chaque chiffre avant de le dire.
5. Faites le même exercice avec l'autre œil en occultant le premier.
6. Au fur et à mesure que vous ferez des progrès, écartez ou rapprochez les cartes. Ceci augmentera la difficulté de l'exercice et sollicitera vos muscles oculomoteurs dans les deux directions.
7. Le dernier défi de cet exercice est d'augmenter la vitesse d'accommodation et de bien voir chaque chiffre sans bouger la tête. Veillez à allier vitesse, précision et clarté. Ne vous contentez pas de fixer les cartes ou des groupes de chiffres. Passez les chiffres en séquence et faites la mise au point sur chacun avant de passer au suivant.

## DEHORS ET DEDANS

Cet exercice est très efficace pour augmenter l'acuité visuelle. Il représente une étape importante dans votre parcours de rééducation visuelle. Vous devrez effectuer cet exercice plus qu'aucun autre. Il sollicite les capacités accommodatrices de l'œil autant sur les objets lointains que sur les proches. L'avantage, c'est qu'il est assez facile à apprendre.

Téléchargez, imprimez et découpez les deux cartes associées à l'exercice (page 51 et 52) et collez-les sur deux cartons adaptés.

### Exercice 1

1. Accrochez à un mur la grande carte intitulée « Dehors », de manière à ce qu'elle soit à la hauteur de vos yeux quand vous serez assis sur une chaise située à une distance d'entre 2 et 7 m du mur.
2. Installez-vous bien droit sur la chaise, à n'importe quelle distance entre 2 et 7 m du mur. Choisissez la distance qui vous permettra de distinguer le « E » sans pour autant qu'il soit parfaitement clair. Si le E reste clair à 7 m, choisissez une lettre plus petite. Si le E n'est même pas lisible à 2 m, imprimez un E plus grand à partir d'un logiciel de traitement de texte type Word (police Arial corps 72) et collez-le sur le mur au-dessus de la carte « Dehors ». Quand votre vue s'améliorera, vous utiliserez le E de la carte.
3. Placez une main sur un œil de manière à en boucher la vue. Aucune lumière ne doit passer. Gardez surtout cet œil ouvert derrière votre paume. Fixez le E ou la première lettre que vous avez choisie. Notez alors la distance de la chaise au mur et sur quelle ligne de la carte se situe la lettre lue.
4. Occultez la vue de l'autre œil et faites le même exercice. Il est probable que les repères soient différents du premier œil.
5. Prenez en main la petite carte « Dedans ». Placez-la devant votre visage aussi près que possible pour la lire (entre 7 et 25 cm). Choisissez sur cette petite carte une lettre que vous pouvez distinguer sans qu'elle soit parfaitement nette. (Si vous êtes myope, ça ne devrait pas poser de problème, puisque vous serez capable de toutes les lire de près). Tenez la carte de manière à pouvoir lire par-dessus la grande carte au mur sans bouger la tête, seulement les yeux.
6. Commencez l'exercice en fixant la lettre choisie sur la petite carte. Maintenant, calmement mais directement, fixez la lettre choisie sur la grande carte au mur. À nouveau, placez votre regard sur la lettre de la petite carte. Recommencez, et ainsi de suite.
7. Au début, vous aurez besoin de quelques secondes pour faire la mise au point sur chaque carte. Mais en progressant, vous devriez être capable de changer de mise au point rapidement et sans à-coup d'une carte à l'autre. La ligne de lettres choisie deviendra de plus en plus nette. Vous aurez alors deux options : soit vous reculez votre chaise de 30 cm,

soit vous passez à une lettre plus petite. Vous pouvez aussi rapprocher la petite carte de votre visage, pour augmenter votre effort de mise au point. Ou choisir une lettre encore plus petite sur la carte.

Tant que dure ce programme, enchaînez l'exercice en vous éloignant de plus en plus du mur ou en passant à des lettres plus petites. Notez votre progrès œil par œil, et bientôt vous vous rendrez compte que vous vous éloignez du mur, en lisant des lettres de plus en plus petites.

Important : Vous cherchez ici à augmenter la netteté d'objets proches et lointains, et à améliorer votre mise au point (votre accommodation). Ajustez votre vue par alternances rapides, tout en passant assez de temps sur chaque lettre pour obtenir la plus grande netteté possible. Cela demande beaucoup de concentration. Vous aurez de courts instants de netteté entre deux passages du proche au lointain. Essayez de garder cette netteté le plus longtemps possible et de répéter aussi souvent que nécessaire l'exercice. Vous constaterez que vous avez la capacité de contrôler et d'augmenter votre pouvoir d'accommodation.

### Exercice 22

Un niveau de difficulté supérieur consiste à effectuer les mêmes exercices les deux yeux ouverts. Quand vous aurez passé assez de temps à entraîner chaque œil l'un après l'autre, vous entraînerez vos yeux à travailler ensemble pour obtenir la plus grande netteté possible.

## Le collier des caraïbes

L'exercice du "collier des caraïbes" est un autre exercice améliorant la coordination et l'accommodation des yeux à la fois de près et de loin. Il est particulièrement adapté aux problèmes liés à la myopie et à la presbytie.

La première chose à faire est de construire votre propre collier

- Prenez un lacet de chaussure de couleur noire de 60 cm de long, ou un fil de laine solide et assez gros.
- Faites un nœud simple à 20 cm de chaque extrémité. Vous avez alors comme un collier avec deux petites perles à chaque tiers du lacet.
  1. Asseyez-vous confortablement devant une table vide.
  2. Posez vos deux coudes sur la table.
  3. Tenez une extrémité du collier sous votre nez. Prenez soin de retirer de votre champ de vision le maximum d'objets de la même couleur que le collier.
  4. Prenez l'autre extrémité du collier entre le pouce et l'index de l'autre main et tendez le collier de manière à ce que cette extrémité touche la table. Le collier doit donc partir de votre nez et descendre jusqu'à la table, bien droit. Quand vous regardez le collier, vos mains doivent être sur le côté, ni dessus ni dessous le collier. Seules les extrémités de vos doigts doivent être sur la ligne formée par le collier tendu.
  5. Fixez l'extrémité inférieure du collier, celle qui touche la table. La corde doit vous apparaître dédoublée. Elle forme un V ouvert vers votre visage et se fermant sur votre main posée sur la table.

6. Remontez lentement du regard la corde, arrêtez-vous sur la perle la plus éloignée de vous. Comme votre regard remonte le long de la corde, l'intersection de ce qui apparaît comme deux cordes, doit se déplacer aussi en remontant. Vous voyez désormais un X avec la partie supérieure du X plus petite que la partie inférieure. Essayez de garder l'intersection des deux cordes sur la perle basse pendant 3 secondes.
7. De nouveau, déplacez votre regard doucement de la perle éloignée vers la perle la plus proche le long de la corde. Gardez la mise au point pendant 3 secondes. L'intersection des deux cordes se déplace vers le haut quand vous changez la mise au point, jusqu'à se fixer sur la perle du haut. Pensez à accommoder en actionnant vos muscles pour faire monter l'intersection le long de la corde. Si vous avez de la difficulté, détournez le regard un instant ou faites l'exercice « Nuit profonde ».
8. Pour finir, faites encore monter votre regard le long de la corde jusqu'à votre nez. La corde fait à nouveau un V, mais inversé cette fois : ouvert vers la table, fermé au niveau de votre nez.
9. Maintenez la mise au point pendant 3 secondes.
10. Redescendez le long du collier en vous arrêtant à nouveau à chaque perle pendant 3 secondes, de manière à garder l'intersection du X sur une perle puis sur l'autre.
11. Ce qui compte dans cet exercice, c'est de fixer le collier sans à-coup. Placez l'intersection des deux cordes exactement sur chaque perle. Au début, vos yeux sauteront le long du collier, alors que vous vous efforcerez de monter et de descendre votre regard sur la corde. Apprenez à contrôler les muscles de vos yeux, calmement, doucement, lentement. C'est la clé de l'exercice du "Collier de perles".
12. Avec l'expérience, vous apprendrez à vous arrêter n'importe où sur le collier et à tenir la pose 5 secondes.

## MASSAGE MUSCULAIRE

Un petit massage relaxant... Ça vous dit ?? Vos yeux DIRONT OUI !!

Massage manuel ou avec un masque de massage avec effet acupuncture.

Alors finissons les séances de rééducation visuelle quotidienne par quelques minutes de massage des muscles de l'œil. Vous vous sentirez bien mieux et détendu.

1. Assis confortablement, vous allez masser vos muscles ou quelqu'un passe dans votre dos peut le faire pour vous.
2. La procédure : avec 2 doigts vos majeurs au-dessus de vos yeux et de part et d'autre du haut de votre nez.
3. Déplacez le bout de vos doigts vers les tempes en longeant le dessous de vos arcades et en passant sur le haut de vos paupières.
4. N'appuyez pas sur vos paupières, mais pressez légèrement sur le dessous de l'os de l'arcade.
5. Arrivé aux tempes, massez-les quelques instants par des mouvements circulaires.

6. Faites de même en dessous des yeux en travaillant du nez vers les tempes. Massez les tempes à nouveau quand vous les atteignez.
7. N'appliquez aucune pression sur les paupières ou les globes oculaires.
8. Finissez toujours avec un exercice "relaxation éveillée" ou une autre technique de relaxation comme la chaleur humide.

## La médecine fréquentielle pour vous aider

La médecine fréquentielle est un outil puissant qui vous aidera à récupérer votre vue par une action ciblée des fréquences sur l'œil. La musique relaxante contient un ensemble de fréquences qui agissent sur les cellules de votre système visuel. Cet ensemble de fréquences découle des fréquences de RIFE selon ses protocoles et a fait l'objet de recherches approfondies.

Son utilisation est on ne peut plus simple. Il vous suffit de vous relaxer, de fermer les yeux et d'écouter via un casque audio de bonne qualité.

Tous nos kits de rééducation contiennent un fichier de médecine fréquentielle spécialement adapté aux yeux.

Ce dernier pourra être écouté via tous les types d'appareils y compris votre téléphone portable. Utilisez de préférence cet outil le soir pour vous relaxer avant de vous endormir et éventuellement avec le masque de rééducation si vous avez opté pour un de nos kit.

## Après 2 mois

À ce moment du programme, vous devriez connaître sur le bout des doigts tous les exercices et toutes les techniques. Vous avez certainement découvert quels étaient les exercices qui vous faisaient le plus de bien.

Pour continuer de progresser, établissez votre propre cycle d'exercices et continuez votre séance de 25 min par jour. N'oubliez pas d'inclure la relaxation à la fin de chaque séance.

## Séances d'entretien

Une fois que vous aurez obtenu le résultat que vous souhaitez, effectuez des rappels des semaines 5 à 8 une à trois fois par semaine pendant les premiers mois. Essayez de glisser ces exercices (un ou deux différents à chaque fois) le plus souvent durant la journée et surtout n'oubliez pas de faire votre relaxation régulière tel le 20/20/20.

Au-delà des premiers mois, vous n'aurez besoin de faire ces séances d'entretien que lorsque vous sentirez que votre vue fatigue. En cas de baisse de vue prolongée, reprenez le programme

## La Carte routière

Avant tout, prenez le bon réflexe de faire systématiquement des exercices de relaxation

- Le 20/20/20 – n'importe quand et plusieurs fois
- La relaxation éveillée -Toutes les 2 heures ou si le besoin s'en fait sentir
- La vision Globale - Avant d'aller déjeuner le midi
- La balle – de temps à autres
- Le clignement des yeux – associé avec le 20/20/20 ou chaque fois que vous avez les yeux secs
- La chaleur humide – Avant de vous coucher ou au début de votre sieste accompagné si possible de l'écoute du fichier musical.

Et selon votre vue vous auriez intérêt à faire suivre la carte routière ci-après. Mais restez critiques, certains exercices vous réussiront mieux que d'autres, aucun humain n'est semblable alors notez vos impressions et ajustez le tir.

Dans l'ordre et pour une durée de 2 à 5mn par exercice suivant votre confort visuel et votre fatigue personnelle.

- La grande horloge
- La relaxation éveillée
- Les deux concentriques 2 fois (protocole 1 à 5 en progression)
- La relaxation éveillée
- Dehors dedans 1- 2
- La relaxation éveillée
- Le collier des caraïbes
- Le massage
- La relaxation avec le fichier audio et un masque de relaxation si possible.

Vous trouverez en fin de livre une page à imprimer chaque semaine pour noter vos exercices et assurer un suivi.

## F. PREVENIR PLUS QUE GUERIR

---

Nous venons de voir comment améliorer votre acuité, il serait par contre plus judicieux AUSSI d'éviter qu'elle ne subisse des perturbations !

### **Suivez le guide de la prévention !**

**Notre corps est un TOUT**, et toutes nos actions, alimentation, fatigue, abus d'écran, manque de vitamines, médicaments, etc. peuvent avoir un impact négatif ou POSITIF sur notre vision.

### **Les bases**

Faites contrôler votre vision et vos yeux régulièrement.

- Pour les enfants :
  - À 6 mois, 1 an et 1re année scolaire, avant la rentrée,
  - Ensuite, annuellement.
  - Mais résistez au port de lunettes systématique, il y a d'autres solutions !
- Pour les adultes,
  - Tous les 2 ans
- Pour les seniors, 65 ans et plus,
  - Annuellement, pour détecter la DMLA, la cataracte et autres

Et, il y a des choses PRIMORDIALES que nous devons faire pour les préserver et le premier conseil que nous vous donnerons concerne ce « **bel ami** » **très dangereux** **LE SOLEIL**.

### **IL NE FAUT JAMAIS REGARDER LE SOLEIL DROIT DANS LES YEUX !!!!**

Les yeux grands ouverts :

- Même avec des lunettes de soleil avec un indice de protection UV très élevé,
- Même au coucher de soleil **ne le fixez jamais du regard !**
- Il est comme un ROI que l'on ne regarde que les yeux baissés, sinon son courroux pourrait être mortel pour vos yeux.

Il en va de même avec les surfaces réfléchissantes, la neige, l'eau, les miroirs, ... La réverbération peut être extrêmement forte. Alors si vous faites du ski ou du bateau sous un soleil splendide, **PORTEZ DES LUNETTES DE SOLEIL** avec un indice de protection UV élevé indice 400. Demandez aux alpinistes et marins ce qu'ils en pensent ?

### **IMPORTANT, pensez à vos enfants !**

Il en va de même avec les lumières violentes directes dans les yeux :

- Phares de voiture,
- Lampes halogènes
- Flash d'appareil photo, etc.

Par contre il faut avoir une lumière suffisante pour travailler, lire, écrire, etc. Un court paragraphe est consacré juste après.

Un autre conseil générique qui malheureusement est dur à suivre de nos jours

**Fuyez le surmenage... Détendez-vous !**

**C'est le secret des yeux en bonne santé.**

Quel bonheur de voir sans lunettes ni lentilles... d'apprécier le monde et de profiter du regard à chaque instant.

Par ailleurs, en dehors de la préservation et combattre la sédentarisation de nos yeux, il y a d'autres facteurs à prendre en compte, tels que les médicaments, l'alimentation, le manque de vitamines, l'usage abusif des écrans.

Ci-après des pistes de réflexion...

## L'éclairage

Avec la disparition des ampoules à incandescence, vous avez maintenant le choix entre les halogènes, les fluorescents (néons classiques et ampoules fluocompactes) et les **LED**.

Mais **pensez en Lumen et non pas en Watt**. Le Watt est une mesure de dépense énergétique, le lumen une intensité lumineuse ! Une ampoule économique en énergie de 15w peut fournir la même intensité lumineuse en Lumen qu'une ampoule incandescente de 60W ou un halogène de 45w.

Et ce n'est pas suffisant pour choisir un éclairage, car le lumen est une intensité de départ mais pas la valeur d'arrivée. Il faut prendre en compte le LUX « *Un lux est l'éclairement d'une surface qui reçoit, d'une manière uniformément répartie, un flux lumineux d'un lumen par mètre carré* » », le nombre de lux diminue avec le carré de la distance et l'angle de réception de la surface. Selon la formule  $LUX = (Lumen * \cosinus \text{ de l'angle }) / (distance \text{ en m})^2$ .

Par conséquent pour choisir une source lumineuse ce sera donc ces 3 paramètres qui sont à prendre en compte pour calculer le nombre de lumen de votre éclairage.

Par exemple :

Pour bien travailler sur un bureau, lire, écrire, et en règle générale sur un poste de travail il faut entre 200 et 800 LUX (à noter que plus le travail demande de précision plus vous devez avoir une intensité lumineuse élevée).

Si vous désirez 400 lux cela nous demande une lampe qui fournira en Lumen =  $LUX * distance \text{ en m}^2 / \cosinus \text{ de l'angle}$  (formule inverse) du flux lumineux. Donc pour un poste de travail selon si votre source lumineuse est à une distance de 1m (lampe de bureau ou 2m (au plafond) à 90 ou 45degres nous avons :

1m 90 degrés	1m 45 degrés	2m 90 degrés	2m 45 degrés
400 Lumen	+/- 565 Lumen	1.600 lumen	+/-2.260 Lumen

Voici quelques exemples de recommandations des normes Françaises. En prenant comme principe que l'éclairage est mesuré au sol sur 1m<sup>2</sup>, les sources de lumière sont fixées directement au plafond à 2m50 et que la lumière est équitablement répartie toujours à 90° (ce qui dans l'absolue est toujours faux surtout avec une ampoule unique), Il faudrait par m2 de surface au sol :

- Zone de circulation et couloirs 100 LUX → 625 lumens
- Escaliers, 150 → 940 lumens
- Magasins, entrepôts 100 → 625 lumens
- Magasins de vente, 300 → 1,875 lumens
- Zone de caisse 500 → 3,125 lumens
- Espaces publics, halls d'entrée 100 → 625 lumens
- Guichets 300 → 1,875 Lumens
- Restaurants, hôtels 300 → 1,875 lumens
- Cuisines 500 → 3,125 lumens
- Salle de conférences 500 → 3,125 lumens
- Ecriture, lecture 500 → 3,125 lumens

Ce qui peut représenter beaucoup de points lumineux pour une répartition équitable, TROP dans une maison ! Donc là aussi la mesure est de circonstance ! Par exemple pour un bureau à la maison, un éclairage central fournissant un éclairage général de 150 à 300 LUX (940 à 1,875 lumen) pour la circulation et complété par 1 ou 3 points lumineux de faible distance (1m) de 300 à 500 LUX (donc entre 1,875 et 3,125 Lumens).

Un autre point à prendre en compte, il y a diminution des performances d'une ampoule avec son usure. Ceci est très variable selon le type de lampe, mais prenons une convention. Pour maintenir un bon éclairage, lorsque vous arrivez entre 80 et 90% de temps d'utilisation, pensez à changer votre ampoule. Aujourd'hui avec la qualité de beaucoup de produits vous avez de nombreuses heures devant vous, mais pensez-y dès que vous avez un sentiment de baisse de flux lumineux.

## Le sport

Le sport est bon pour la santé, bon pour vos yeux car ils sont toujours en mouvement et ne focalise pas sur un seul point pendant plusieurs minutes. De plus l'accélération du rythme du flux sanguin leur apporte oxygénation et nutriments. **MAIS c'est aussi la porte ouverte à des accidents, des lésions des yeux...**

Encore une fois, pensez aux enfants ! **42% des victimes des accidents aux yeux sont faits durant le sport.** Choc, sable, brindilles, eaux de mer ou eau chlorée dans les piscines, ... peuvent créer des lésions parfois irréversibles.

- Abrasions cornéennes, égratignures et coupures,
- Blessures causées par un objet contondant – comme l'impact d'une balle ou d'une rondelle
- Blessures causées par la pénétration d'un objet dans l'œil, comme un éclat de bois ou de plastique

En faisant du sport, pensez à porter une visière et/ou des lunettes de protection UV pour le ski, les promenades en mer, le golf, les randonnées, le Ball Trap, le tir à l'arc, ...

Des lunettes de natation pour vos sports aquatiques, des lunettes de protection pour le vélo ou la moto (contre le soleil, le vent, les poussières et les brindilles...).

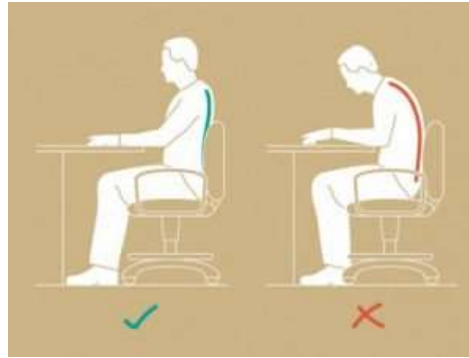
## Activité professionnelle ou de loisir

Tout ce qui concerne le travail ou le loisir sur machine générant des projections, de la poussière, ... **doit être effectué avec des lunettes de protection.** Si vous êtes porteur de lunettes vous devez porter les protections par-dessus vos lunettes de vue.

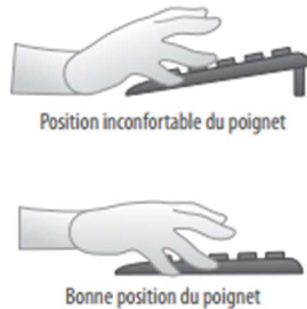
- Lunettes de sécurité
- Lunettes à coques
- Masques faciaux
- Masques de soudeurs très importants pour la lumière intense et les rayons émis
- Masque intégral de protection

## Bien travailler à l'ordinateur

Le travail à l'ordinateur est un **TUEUR pour les yeux et le dos**. A la fin du livre vous trouverez le dessin ci-dessous en plus grand pour l'imprimer et le mettre à côté de votre ordinateur. (Voir le paragraphe sur l'éclairage)



- Une chaise réglable en hauteur
- Votre écran face à vous. Pas sur le côté, ni à droite ni à gauche car cela risque de provoquer des courbatures du cou
- Une distance de 40 à 70 cm pour un écran standard
- En vous tenant droit, (pas d'épaules arrondies)
- Le haut de l'écran doit se trouver à peu près à la hauteur horizontale de vos yeux.
- Le centre de l'écran doit se situer avec un angle d'environ 15° à 20° plus bas
- ATTENTION si vous utilisez de très grands écrans, 17, 19, 21 pouces ou plus, le haut de l'écran ne devra jamais être plus haut que la ligne horizontale des yeux
- Pas d'écran face à une fenêtre car cela crée des reflets et fatigue inutilement vos yeux
- Pas de lumière artificielle directe sur votre écran :
  - Ce serait comme avoir l'écran face à la fenêtre. Positionnez votre lumière d'appoint légèrement en retrait de votre écran et vers la table de travail
  - MAIS attention qu'elle ne soit pas directement dirigée vers vos yeux, vous auriez un effet d'éblouissement et un contre-jour avec votre écran
- Réglez votre écran
  - Le contraste et la luminosité pour qu'il soit confortable et que ce ne soit pas votre écran qui vous éblouisse
  - N'hésitez pas à adapter les réglages en fonction des changements d'éclairage durant la journée
- Si vous travaillez à partir
  - D'un texte écrit, préférez une tablette support fixe à votre écran et à la même hauteur, plutôt qu'un document placé sur le bureau,
  - D'un deuxième écran (voire même un troisième), positionnez-le(s)
    - A côté immédiat, sans espace de part et d'autre, de l'écran principal• A la même hauteur,
    - A la même distance que l'écran principal
    - ET SURTOUT, transférez votre document principal sur lequel vous travaillez, sur l'écran central en face de vous



- Une bonne position des mains
- Changez de position régulièrement, levez-vous, marchez, profitez-en pour faire le 20/20/20
- Un repose pieds sous le bureau est une excellente chose

## Coudre à la machine,

Pour coudre à la machine les mêmes règles générales s'appliquent. (Voir le paragraphe sur l'éclairage)

- Une chaise réglable en hauteur est idéale, mais une chaise ordinaire peut faire l'affaire si elle respecte la position de vos jambes (voir plus loin)
- Le corps face à l'aiguille et dans la même ligne
- Une hauteur de travail au niveau de vos coudes
- Les pieds à plat sur le sol, les jambes faisant un angle de 90° à 120° maximum
- Un bon éclairage dans la salle de couture et au poste de couture est essentiel.

## Coudre à la main

Il est préférable d'être assis devant une table, que dans un fauteuil où vous serez plié en deux avec votre ouvrage sur les genoux. (Voir le paragraphe sur l'éclairage)

- 
- Les positions à respecter sont les mêmes
  - Hauteur de chaises, jambes à 90° ou 120° pieds à plat sur le sol, cuisses à 90° par rapport au corps.
  - Les bras à 90°
  - Les coudes 2 à 5 cm plus haut que la table
  - Se tenir droit
  - Et l'ouvrage à 40 à 70 cm des yeux
- Un bon éclairage d'ambiance et un éclairage direct sur l'ouvrage

## Ecrire sur un Bureau

- Là aussi confort, et à ce sujet **les pupitres d'écoles de nos parents et grands-parents étaient plus ergonomiques**, avec leur plateau légèrement incliné. Si dans une brocante vous en trouvez un pour vos enfants à la taille de vos enfants, n'hésitez pas ! Et enseignez leurs la bonne position. Même pour jouer à la Nintendo ou Playstation
- Les pieds sont à plat sur le sol,

- Les fesses sont au fond de la chaise,
- Le dos est bien appuyé sans que les courbures naturelles de la colonne vertébrale ne soient éliminées,
- Les articulations des hanches, des genoux et des chevilles sont maintenues à 90°,
- La surface du pupitre est environ à 5 cm au-dessus du coude. Pour les enfants, n'hésitez pas à mettre un coussin sous les fesses pour les rehausser
- La chaise est proche du bureau
- La distance entre le document et les yeux est située entre 40 et 70 cm
- Un bon éclairage direct sur la feuille d'écriture et pas dans vos yeux. (Voir le paragraphe sur l'éclairage)

## Alimentation

### **Tous les diététiciens nous le disent : on mange MAL**

L'obésité et le diabète, par exemple, sont en augmentation dans tous les pays occidentaux, mais aussi en Asie.

Cela influe directement sur notre santé, mais aussi sur le bon fonctionnement de vos yeux, leur santé et la qualité de votre vue.

Pour que vos yeux et votre système nerveux central fonctionnent correctement, il est important que vous leur apportiez une nourriture saine. De préférence, des aliments crus, complets, non traités, à l'état naturel. Il est possible de recouvrer une meilleure vue, de lutter contre la sécheresse oculaire, de prévenir la cataracte ou la DMLA. En commençant par une alimentation saine et équilibrée.

## Légumes

ABUSEZ des légumes verts à feuilles sombres.

En priorité :

Cresson, cerfeuil, roquette, épinards, chou kale, chou vert, vert de blette, mâche, persil, coriandre, céleri branche, courgette, petits pois mange tout, brocoli, feuilles de radis et de jeunes navets (en soupe), choux de Bruxelles, poireau, laitue, chou cavalier, feuilles de pissenlit.

Ajoutez-y de la couleur c'est plus gai ! : Maïs, tomate, poivron, carotte, patate douce, citrouille, potiron.

## Les fruits bons pour vos yeux.

Place aux petits fruits rouges, ils contiennent des bios flavonoïdes qui favorisent la circulation sanguine dans les capillaires, indispensables pour nourrir les tissus des yeux.

La star est la myrtille sauvage (à chair colorée), qui améliore la vision nocturne. Le bleuet ou bluet (à chair blanche), le cassis, la canneberge, ou airelle, la framboise, la mûre de ronce, la mûre d'Espagne, la groseille.

D'autres fruits sont connus pour favoriser la santé visuelle : l'abricot (frais ou sec), le melon de Cavaillon, le kaki, la goyave (fraîche), le citron, le kiwi, l'acérola.

## Fruits et légumes en jus.

En consommant des fruits et des légumes sous forme de jus, vous digérez les enzymes présents dans ces aliments plus vite et plus efficacement. En ajoutant du germe de blé ou des céréales complètes à vos jus, vous absorberez un précieux apport en protéines. Leur forme liquide permettra une assimilation plus rapide lors de la digestion. Les protéines couleront littéralement dans votre corps, directement vers les organes qui en ont le plus besoin.

Des recettes de jus de fruits et de légumes correspondant aux différents problèmes de vision :

**Cataracte et conjonctivite** : Pomme. Myrtille. Carotte. Céleri branche. Endive. Épinard. Persil.

**Dégénérescence maculaire** : Brocoli. Poivron vert. Mâche. Poivron rouge. Pomme. Cresson. Framboise.

**Myodésopsie** : Pomme. Framboise. Betterave rouge. Carotte. Céleri branche. Panais. Ail. Persil.

**Maladie de Best** : La liste contient surtout des légumes. Pomme. Raisin. Framboise. Betterave rouge. Chou. Carotte. Céleri branche. Poireau. Gingembre. Persil. Citron. Légumes à feuilles vertes.

**Rétinopathie diabétique** : Framboise. Gingembre. Ail. Persil. Topinambour. Asperge. Betterave rouge. Chou. Carotte. Céleri branche. Poireau. Potiron. Épinard.

**Glaucome** : Framboise. Prune. Pomme. Navet (avec les feuilles). Radis (avec les feuilles). Persil. Concombre. Céleri branche. Carotte. Chou. Betterave rouge.

**Rétinite pigmentaire** : Raisin. Framboise. Citron. Grenade. Gingembre. Betterave rouge. Chou. Carotte. Céleri branche. Poireau. Persil. Épinard.

## Les plantes qui améliorent votre vue

**Rooibos**, cette plante puissante pousse exclusivement en Afrique du Sud. Bourrée d'antioxydants aux propriétés proches de celles de la myrtille, elle piège, grâce à ses polyphénols, les radicaux libres, responsables du vieillissement des tissus de l'œil (cornée, rétine, cristallin). Elle a des effets bénéfiques sur la digestion, sur le cœur et la circulation.

**L'abricotier d'argent**, Les extraits de Gingko biloba ont des capacités vasodilatatrices : ils peuvent augmenter le diamètre des vaisseaux sanguins. Cela permet de faire affluer le sang dans la rétine, appréciable en cas de DMLA.

**Bilwa**, arbre sacré de l'hindouisme, le dieu Shiva est censé vivre à son pied. Il pousse dans les forêts sur les flancs de l'Himalaya. L'homéopathie lui prête des vertus pour la santé oculaire : il soigne les conjonctivites et les orgelets.

**Raisin d'Oregon**, C'est un arbuste fréquent dans nos parcs. L'extrait de ses pépins a la réputation de protéger vos yeux des UV et de réparer les dommages causés par le soleil. On lui attribue aussi la capacité d'améliorer la circulation sanguine des capillaires de votre rétine. L'extrait de ses racines est riche en berbérine, un antiseptique précieux pour soigner les yeux irrités.

**Hydrate du Canada**, il s'agit d'un remède traditionnel transmis par les Indiens d'Amérique du Nord. Il est précieux pour sa richesse en berbérine, un alcaloïde présent aussi dans le raisin d'Oregon. On emploie des extraits de sa racine pour apaiser les inflammations des yeux.

Avec toutes ces plantes, vous pouvez atténuer les douleurs des yeux, les irritations, et améliorer votre bien être visuel. Cependant, elles ne viendront qu'en complément d'une stratégie plus large de soutien apporté à vos fonctions visuelles. Vous devez, combiner l'usage de ces plantes avec une alimentation saine

## Les huiles, épices et aromates à employer.

- Curcuma, principal ingrédient des curry/carry
- Les herbacées
  - Origan, appelé aussi marjolaine sauvage MAIS ce n'est pas de la marjolaine
  - Persil, c'est une plante médicinale
  - Coriandre, fraîche ou en fruit séché (et non ce ne sont pas des graines mais des fruits)
  - Aneth,
- Huile de colza (crue si possible 1<sup>ère</sup> pression à froid),
- Huile d'olive (crue si possible 1<sup>ère</sup> pression à froid).

## Les sources animales

Privilégiez le poisson.

Exigez de l'oméga 3 d'origine animale. Les bienfaits pour les yeux de l'acide gras oméga 3 ne sont plus à prouver. En particulier, l'acide docosahexaénoïque (DHA), un oméga 3 qui favorise la santé de votre rétine et prévient la dégénérescence maculaire. Vous pouvez trouver l'oméga 3 dans l'huile de krill de bonne qualité. Mais les poissons gras, qui présentent l'avantage d'être bon marché, seront la principale source d'oméga 3 :

Sardine, maquereau, hareng, thon albacore.

Limitez mais là encore ne faites pas du dogmatisme. La bonne mesure est la bonne interprétation et la bonne attitude

- Les steaks-frites à midi avec un bon verre de vin
- Les croissants pur beurre le matin
- Le café au lait.

Il convient aussi de limiter :

- **Ce qui est cuit dans de l'huile à haute température** : frites, chips, poulet frit, beignets, biscuits d'apéritif, nems, etc.
- **Les boissons alcoolisées** : l'abus des composés alcooliques altère le fonctionnement du cerveau, ce qui endommage la coordination des muscles oculaires internes et externes.
- **La viande rouge** : bœuf, porc, agneau, à cause des graisses qu'elle contient.
- **Les viandes transformées** : lard, saucisses, hachis divers, salami, saucissons et assimilés.
- **Les pâtisseries** : viennoiseries, gâteaux, biscuits secs.
- **Fuyez l'aspartame**. Les effets de l'empoisonnement à l'aspartame sont les plus graves sur la vue.

**Évitez les graisses présentes dans les plats préparés.** On les trouve dans les produits laitiers, les fritures et les graisses animales. **Mais les plus nocives sont**

**celles contenues dans les margarines et l'huile de Palme.** Ces acides gras interfèrent avec l'oméga 3 dans votre corps.

Rien de vous empêche de faire quelques entorses à la règle. Mais tous les jours sans exception c'est trop et lassant...

Donc faites-vous plaisir, c'est bon pour le psychisme **MAIS N'ABUSEZ PAS !!**

## Les nutriments et Compléments alimentaires

### Mettez des antioxydants dans votre assiette.

#### C'est bon pour tout ! Cœur, foie, cerveau, yeux

Ils agissent en neutralisent les radicaux libres dans l'organisme (les mauvais radicaux libres car comme les bactéries certains sont favorables).

La lutéine (jaune d'œuf, les légumes jaunes (maïs, carotte) ou à feuilles vertes (épinards, oseille) et la zéaxanthine (maïs, chou-fleur), en particulier, ont la réputation de réduire de façon significative les risques de DMLA.

L'astaxanthine est un puissant antioxydant. C'est le caroténoïde suprême pour protéger la vue et prévenir la cécité.

**Prenez conseil de votre pharmacien et/ou de votre naturopathe.** La liste ci-après, non exhaustive, est un bon point de départ. MAIS ils toujours préférable d'avoir recours aux vitamines et oligoélément contenu NATURELLEMENT dans l'alimentation. Le recours a des produits issus de la pharmacopée doit être une seconde solution pas la prioritaire. **MANGEZ SAINEMENT !**

## Vitamines et oligoéléments

L'œil a besoin de zinc. On le trouve dans les huîtres, le cacao, le foie de veau, le jaune d'œuf... mais peuvent aussi être pris avec des solutions, comprimés. Mais attention de ne pas abusez non plus avec des surdosages et sur de longues périodes

Pour que vos yeux et votre système nerveux central fonctionnent correctement, il est important que vous leur apportiez une nourriture saine. De préférence, des aliments crus, complets, non traités, à l'état naturel, riches en antioxydants, en zinc, mais aussi en oméga-3 et en vitamines (A, C et D notamment). La vitamine C est un facteur important car elle évite la fatigue qui se répercute sur la vision. Elle est fragile et peut être détruite par la cuisson à forte température. Privilégiez donc la cuisine à la vapeur pour cuire vos légumes.

Si vous connaissez un Naturopathe, n'hésitez pas à le consulter.

- Acide alpha-lipoïque
- Le chrome
- Le gluconate de cuivre
- Le zinc
- La lutéine et zéaxanthine forment le pigment jaune de la rétine
- Les vitamines A, B, C et E

- Les oméga-3 et 6 et des compléments antioxydants

## Les médicaments et effets secondaires sur les yeux

Les divers médicaments prescrits par le médecin aident à lutter contre telle ou telle maladie ou symptôme, mais ils ne sont pas sans effets secondaires pouvant être différents d'une personne à l'autre, et certains peuvent avoir des conséquences sur vos yeux A VOUS.

Si au cours de leur prise vous constatez une dégradation de votre vision **consultez immédiatement votre médecin traitant et avisez-le**. Il pourra peut-être vous prescrire un substitut. MAIS aussi demandez l'avis de votre pharmacien, c'est l'expert des médicaments.

### Stéroïdes

Toutes les hormones stéroïdiennes : cortisol, aldostérone, hormones androgènes et œstrogènes, ainsi que la progestérone.

### Anti-malarias

Médicaments pouvant affecter la cornée. Leur usage peut créer des halos dans votre œil. Il est aussi possible que vous deveniez plus sensible à la lumière et facilement ébloui. Votre acuité visuelle s'en ressentira. Ces symptômes disparaissent, en général, après la fin du traitement.

- Quinacrine.
- Hydroxuchoroquine.
- Chloroquine.

### Médicaments courants

Ces médicaments sont réputés néfastes pour les yeux, bien que nécessaires parfois, voyez avec votre médecin d'autres possibilités.

Très fréquemment utilisés

- Contre l'hypertension.
- Contre le lupus et la polyarthrite rhumatoïde.
- Antipsychotique.
- Anti Inflammatoires Non Stéroïdiens. Leur ingestion sur le long terme provoque des hémorragies rétinienne, des yeux secs et des cataractes.

Médicaments pouvant provoquer des thromboses oculaires.

- Œstrogènes.
- Androgènes de synthèse.

Médicaments pouvant provoquer un glaucome et/ou affecter le nerf optique.

- Toutes les hormones stéroïdiennes : cortisol, aldostérone, hormones androgènes et œstrogènes, ainsi que la progestérone.

La liste est longue et dépasse le cadre de cet ouvrage.

## L'impact psychologique

Les psychologues et neurologues ont démontré que notre état d'âme avait une influence sur notre santé.

### « Les mots non-dits s'expriment par des MAUX »

Quelques pistes de réflexion sur le ressenti qui peuvent vous aider à comprendre et à retrouver la vue en complément des exercices, en résolvant vos conflits intérieurs. Ce ne sont que des pistes cela nécessite un ouvrage complet, à venir...

**Kératite** : Conflit de séparation et de contact imposé

**Cataracte** : S'empêcher de voir ce qui se passe sous nos yeux : avenir incertain, peur de la mort, violence dans le monde, ...

**Glaucome** : Notion de temps et d'espace : se sentir éloigné des personnes qu'on aime, vouloir brûler les étapes car sensation de retard dans vos projets.

**DMLA** : Refus de voir la mort en face.

**Hypermétropie** : Chercher à voir loin les dangers potentiels.

**Myopie** : Le danger est proche et on doit voir près.

**Presbytie** : Peur de s'accommoder avec quelqu'un de proche au détriment de sa personnalité.

**Astigmatisme** : Vouloir transformer la réalité

**Strabisme** : Refus de voir dans une autre direction

## G. Références

---

Costello, M., The effect of stress and relaxation on autonomic function as measured by the resting state of accommodation, University Park, PA, Penn. State. Univ., 1974

Demer, Joseph L., Sei Yeul Oh & Vadims Poukens, Evidence for Active Control of Rectus Extraocular Muscle Pulleys, Annals of the New York Academy of Sciences 956:17-32 (2002)

Liebowitz, N W, Visual perception and stress. In physical work and effort: proceedings of the international symposium ED. G. Borg. Wenner-Gren Center, NY: Pergamon, 1977

Malmstrom, RV & RJ Randle, Effects of visual imagery on the accommodation process. Percept. Psychophys., 19-5:450-453, 1976

Westheimer, G & SM Blair, Accommodative measurements in empty fields. J. Optsoc. Am. 47:714-718, 1957

Wong, K.K.W., W.Y. Wan & S.B.Kaye, Blinking and operating: cognition versus vision, British Journal of Ophthalmology, 2002 April, 86(4):479

Dr Emmanuelle Billon :

[http://www.doctissimo.fr/html/sante/seniors/sa\\_465\\_aidvisuel\\_01a.htm](http://www.doctissimo.fr/html/sante/seniors/sa_465_aidvisuel_01a.htm)

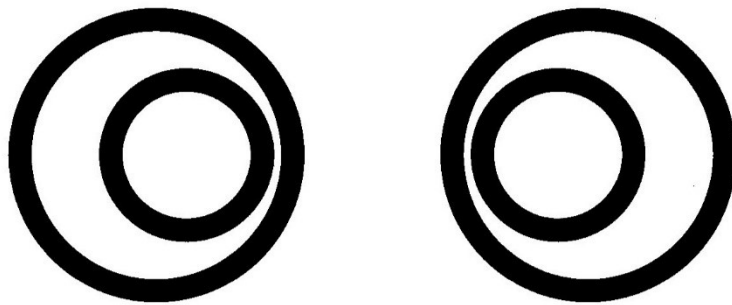
Gaby (AR) « Nutritional Thérapie for Ocular Disorders : Part 3” Alternative Medecine Review 2008, vol 13, No 3

Dr MA, LIN, ZOU, XU, LI, XU « 12 weeks lutein supplementation improve visual function in Chinese people with long-term computer display light exposure” Br J Nutr juill 2009 vol 102 N2

# I. EXERCICES

---

## Les deux concentriques



## La Saga des chiffres

1	2	1	2
3	4	3	4
5	6	5	6
7	8	7	8
9	10	9	10
11	12	11	12
13	14	13	14
15	16	15	16
17	18	17	18
19	20	19	20
21	22	21	22
23	24	23	24
25	26	25	26
27	28	27	28
29	30	29	30
31	32	31	32
33	34	33	34
35	36	35	36
37	38	37	38
39	40	39	40
41	42	41	42
43	44	43	44
45	46	45	46
47	48	47	48
49	50	49	50

Dedans

**F O C U S**

## Dehors

E

Z P

S H C

K D W L

U I X A Q M

O T F N J G V

## Un aide-mémoire

Imprimez cette page, découpez le dessin et épinglez-le sur le mur à côté de votre écran. Chaque fois que vous le verrez cela vous rappellera de corriger votre position et cela va devenir un réflexe. Immédiatement vous ressentirez les effets du changement de position. Chaque patron devrait mettre cette image à chaque poste de travail d'ordinateur → moins de courbatures → moins de fatigues → moins d'absentéisme → plus de productivité !

Votre dos et vos yeux vous dirons MERCI !



## Feuille de suivi.

	Jour							Semaine :
Exercice	1	2	3	4	5	6	7	Vos commentaires