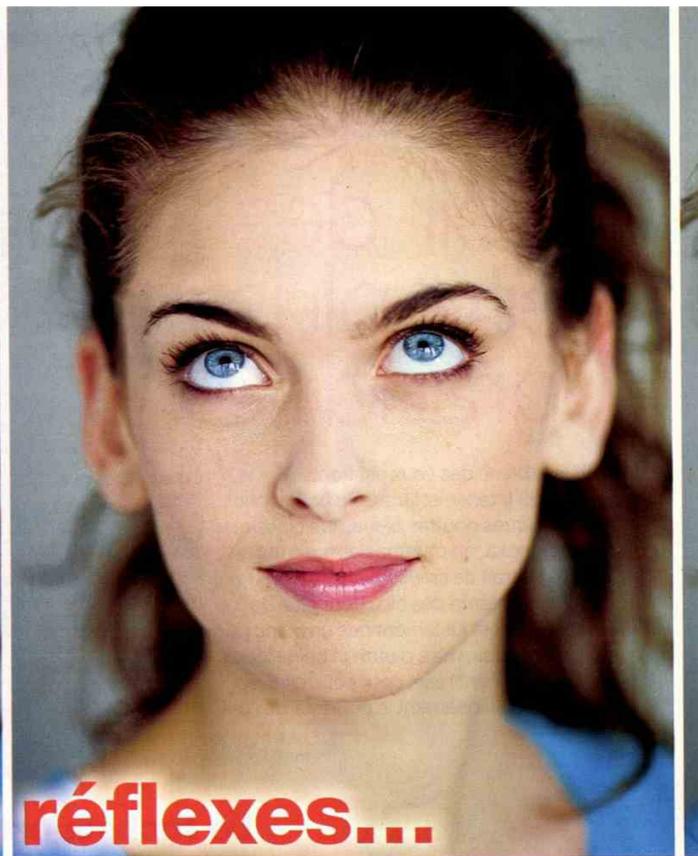
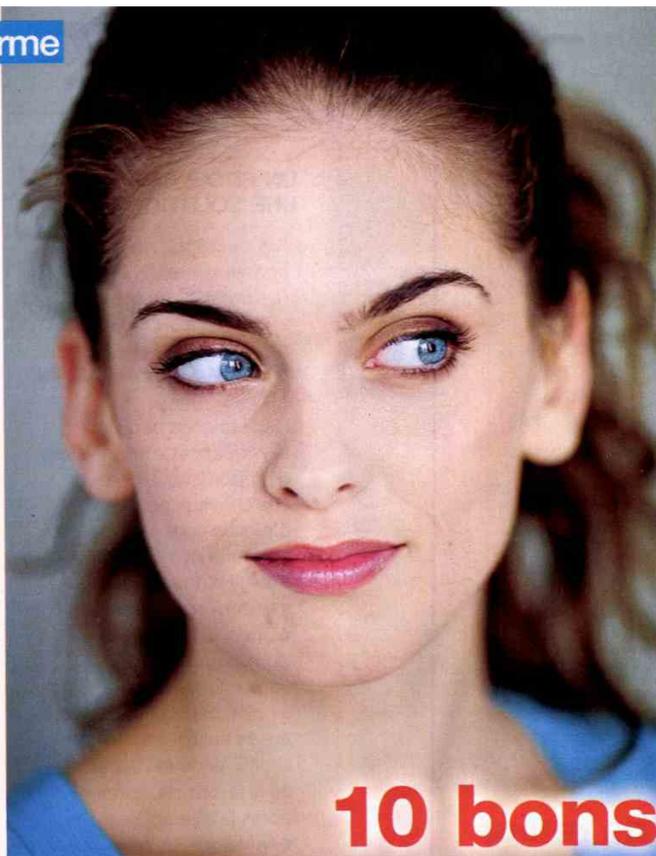




forme



10 bons réflexes...

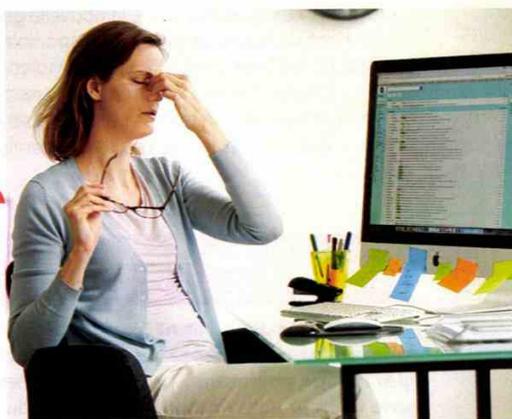
Pour muscler votre vue

Toute la journée, vos yeux sont ultra-sollicités. Lorsqu'ils fatiguent, les problèmes de vision s'installent. Bien voir et longtemps, ça se travaille !

Reposez vos yeux des écrans

Chacun jette en moyenne 150 coups d'œil par jour sur son téléphone et six personnes sur dix passent plus de cinq heures par jour devant un écran (ordinateur, TV, tablette, etc.). Une source de fatigue pour les

yeux car la vision de près, voire de très près, sollicite les muscles de la convergence et de l'accommodation. Une partie de la lumière bleue émise par certains écrans est aussi source d'éblouissement et agresse la rétine.



Cillez et clignez régulièrement des yeux

Devant un écran, on a tendance à moins souvent cligner des yeux. Or, cela permet de bien répartir le film lacrymal sur la surface de la cornée pour éviter la sécheresse oculaire, mais aussi détendre les yeux et le cerveau. Dès que vous y pensez, ouvrez et fermez les paupières

(comme pour battre des cils) pendant trente secondes. Alternez avec des clignements forcés : de temps en temps, fermez les yeux pendant deux secondes, rouvrez-les, puis fermez-les à nouveau en serrant les paupières pendant deux secondes. À répéter trois fois de suite.

Faites des pauses pour regarder au loin

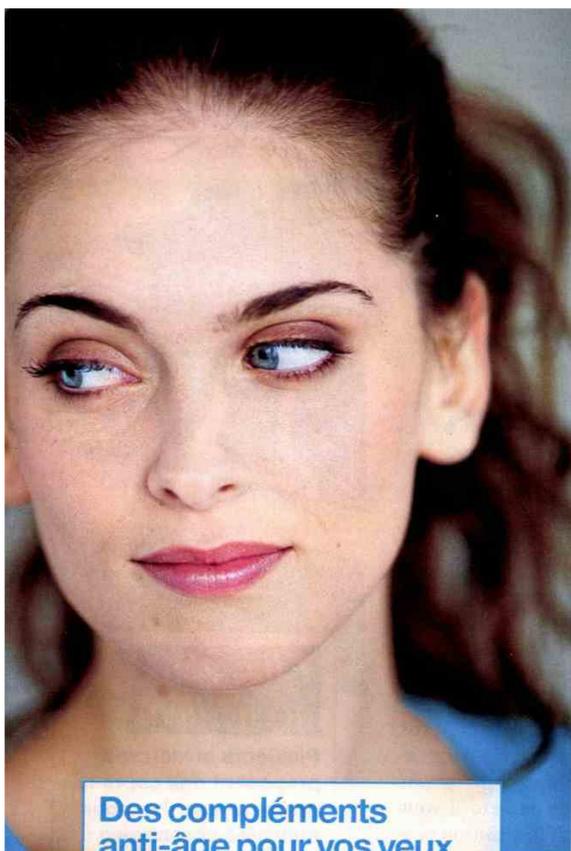
Il est important de changer d'horizon et de ne pas toujours regarder près de soi et vers le bas. Si vous travaillez devant un ordinateur, pensez à faire des pauses de cinq minutes toutes les heures. Profitez-en pour regarder au loin afin de relâcher les muscles de la

convergence. Revoyez aussi votre poste de travail. Dans l'idéal, votre regard doit passer au-dessus de l'écran de votre ordinateur lorsque vous regardez droit devant vous : n'hésitez pas à rehausser votre siège. Et comptez au minimum 40 à 50 cm entre l'écran et vos yeux.

Pratiquez le palming

C'est un véritable exercice de relaxation pour les yeux. Frottez vos mains l'une contre l'autre pour créer de la chaleur et placez-les devant vos yeux, comme deux coques (base des paumes sous les pommettes et bout des doigts sur le front). Restez ainsi pendant au moins deux ou trois minutes, les coudes posés sur le bureau, en respirant calmement. Répéter deux fois par jour. Profitez-en pour masser du bout des doigts l'arcade des sourcils vers les tempes.





Des compléments anti-âge pour vos yeux

Une étude américaine conduite par le National Eye Institute a noté qu'une supplémentation en vitamine C, vitamine E, bêta-carotène et zinc réduit de 25 % la progression de la DMLA (dégénérescence maculaire liée à l'âge). Après 50 ans ou en cas de risque de DMLA, faites chaque trimestre une cure d'un mois, avec des compléments contenant aussi de la lutéine et de la zéaxanthine, deux pigments antioxydants protecteurs (Léro Pervulane ; Préservision 3 de Bausch & Lomb ; Macula-Z d'Horus Pharma...).

Misez sur des verres protecteurs

Il existe des verres traités avec un filtre anti-lumière bleue pour limiter la fatigue devant l'ordinateur. Celui-ci donne une légère teinte jaune aux verres, à peine perceptible, comme Crizal Prevencia (Essilor) ou Hi-Vision LongLife Blue-

Control (Hoya). Essilor vient également de lancer les verres Eyezen, adaptés à la vision ultra-rapprochée sur les appareils connectés : une puissance renforcée dans la partie la plus basse du verre soutient le travail de l'œil lorsqu'on regarde tout en bas (par exemple pour consulter un smartphone). Ces technologies sont disponibles sur des verres avec ou sans correction, y compris pour les presbytes.



À lire : *Précis de gymnastique oculaire*, de Lionel Clergeaud (éditions Dangles), un livre bourré de conseils et d'exercices pour garder une vision au top le plus longtemps possible.



Faites des cercles avec vos yeux

Ces exercices viennent compléter les autres pour assurer une bonne motricité de l'ensemble du système oculaire.

Tracez un 0. Asseyez-vous face à un mur et, avec vos yeux, dessinez un cercle que vous allez suivre du regard, dans un sens, puis dans l'autre. À faire dix fois dans un sens, dix fois dans

l'autre. Pensez à bien ciller des yeux plusieurs fois lors des rotations.

Tracez un 8. L'objectif est le même. Cette fois, tracez avec vos yeux un 8 horizontal (symbole de l'infini) en cillant des yeux deux ou trois fois pendant le tracé. À faire dix fois. Ensuite, faites la même chose en traçant un 8 vertical.

Entraînez votre convergence pour lutter contre la presbytie

Cet exercice peut vous permettre de mieux accommoder et de gagner en confort visuel, surtout pour lire de près. Debout ou assise, tenez un stylo devant vous, à peu près à la distance où vous tiendriez un livre ouvert. Rapprochez rapide-

ment le stylo de vos yeux, jusqu'à environ 5 cm de la racine du nez. Attendez deux à trois secondes, puis éloignez le stylo, toujours sans le quitter des yeux. Veillez à ce que la vision de la pointe du stylo soit toujours nette. À répéter au moins dix fois.

Balayez votre champ visuel pour freiner la myopie

Effectuer des mouvements des yeux vers le côté peut aider à atténuer ou freiner un peu la myopie, surtout si celle-ci est liée à des tensions oculaires. Dans tous les cas, cela améliore le confort visuel. Attrapez un stylo dans votre main dominante (droite ou gauche)

et placez-le devant vous, à environ 20 cm de votre visage. Lentement, déplacez-le vers la gauche, puis vers la droite, en maintenant toujours la même distance avec le visage. Suivez le stylo des yeux aussi loin que vous le pouvez sans bouger la tête. Effectuez environ dix allers-retours.



Les petits massages avec le bout des doigts permettent une réelle relaxation oculaire.

Du nouveau contre la sécheresse oculaire

Les yeux qui piquent ou qui larmoient, une sensation gênante de grain de sable sous la paupière...

ces symptômes peuvent être le signe d'une sécheresse oculaire. Celle-ci est liée à l'insuffisance du film lipidique qui recouvre la cornée ou à son évaporation excessive. Si aucun collyre ne vous soulage, la cause révèle souvent un dysfonctionnement des glandes de Meibomius, qui produisent ce film lipidique. Il existe deux nouveaux traitements pour stimuler ces glandes.

■ Lipiflow utilise des micro-pulsations et de la chaleur. C'est indolore et cela ne prend qu'une dizaine de minutes en cabinet. Seul bémol, le prix : comptez 600 € par œil, non remboursés par la Sécurité sociale, pour un résultat qui dure plus de douze mois (lipiflow.fr).

■ E-Eye utilise une lumière pulsée froide, en trois à quatre séances réparties sur trois mois, avec une amélioration dès la première séance. Comptez entre 100 € et 120 € la séance (e-swin.com).

Par Laura Chatelain