

PRESBYTIE

METTEZ TOUTES LES CHANCES
de votre côté



COMPRENDRE
les changements
de la vue



AGIR
avec les bons
réflexes



PROFITER
pleinement
de chaque instant



**VOIR NET
À TOUT ÂGE,**
vivre pleinement



**LA VUE ÉVOLUE,
VOTRE BIEN-ÊTRE RESTE**
une priorité



INFORMATIONS
claires
et fiables



SOLUTIONS
adaptées à
chacun



ACCOMPAGNEMENT
personnalisé



AU QUOTIDIEN,
gardez le focus
sur l'essentiel

Presbytie
Mettez toutes
les chances de
votre côté

SOMMAIRE

LES CONSEILS INDISPENSABLES POUR LUTTER CONTRE LA PRESBYTIE	5
LE POSTER POUR TESTER SA VUE	23
LES EXERCICES DE YOGA DES YEUX POUR AMÉLIORER SA VUE	24
LES ACTIVITÉS PHYSIQUES POUR AMÉLIORER VOTRE PRESBYTIE	30
LES HABITUDES SIMPLES À ADOPTER POUR AMÉLIORER SA PRESBYTIE	38
L'ALIMENTATION POUR PRENDRE SOIN DE VOS YEUX	47
LES 3 COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES POUR AMÉLIORER VOTRE PRESBYTIE	69
LES PRODUITS POUR SOULAGER VOS YEUX	71
LA FEUILLE DE ROUTE SUR-MESURE À SUIVRE QUAND ON A DÉJÀ DE LA PRESBYTIE	73
LA FEUILLE DE ROUTE SUR-MESURE À SUIVRE POUR PRÉVENIR LA PRESBYTIE	74

Les conseils indispensables pour lutter contre la presbytie

La presbytie n'est pas une fatalité !

Qu'est-ce que la presbytie ?

En grec ancien, presbyte signifie l'ancien, le vieillard. Sommes-nous des vieillards à 40 ans ? En Grèce Antique, une personne de 40 ans était considérée comme très vieille. Aujourd'hui, à la quarantaine les gens sont en parfaite santé. On est encore en progression sur tous les plans alors pourquoi on serait en régression pour les yeux ?

La presbytie touche toute la population mondiale, c'est un phénomène de société, lié à notre mode de vie. Elle est en augmentation dans tous les pays occidentaux. Si elle arrive de plus en plus tôt ce n'est absolument pas une fatalité.

La presbytie est une affection de l'œil qui survient au cours de la vie et plutôt après la quarantaine. Le cristallin est une lentille relativement transparente à l'avant de l'œil qui bouge pour nous aider à accommoder. L'accommodation nous permet de voir nettement sur différentes distances. À partir d'un certain moment, le cristallin se rigidifie. Il est moins souple et il peut moins accommoder de près. Bien souvent, on va garder la vision lointaine. En tout cas, au début, on va pouvoir continuer de voir très bien au loin ou à distance moyenne. Mais de près, la vision se brouille parce que l'accommodation ne se fait plus. C'est pourquoi il faut se tourner vers les

lunettes pour corriger cela et voir de près.

Changer son état d'esprit et être actif !

Si la presbytie est effectivement liée à l'âge, des ophtalmologues ont vu nombre de leurs patients avoir une bonne vue jusqu'à bien plus tard que la quarantaine. Pour autant qu'on l'entretienne, ce n'est pas du tout une fatalité que le cristallin perde de sa souplesse et de sa faculté d'accommodation. La presbytie, c'est l'affection de la vue la plus facile à éviter si l'on fait ce qu'il faut.

Il faut donc comprendre qu'il faut faire ce qu'il faut pour préserver la jeunesse de ses yeux, la souplesse de son cristallin, l'acuité de sa vision et aussi son confort oculaire. Cela passe par le fait de ne pas accepter certaines croyances limitantes, de pratiquer le yoga des yeux et de faire attention à son alimentation afin de donner à nos yeux tous les nutriments nécessaires à leur bon fonctionnement.

Sans être un sportif de haut niveau, le mouvement est indispensable pour préserver une bonne santé des yeux. Il est également important de s'exposer à la lumière naturelle car nous vivons beaucoup trop enfermés.

Si beaucoup de professionnels de la vision ne croient pas du tout que l'on puisse éviter la presbytie, ou qu'on puisse récupérer sur une presbytie, beaucoup d'abonnés du programme Vision nous ont envoyé des témoignages formidables nous disant qu'ils avaient récupéré à 60 ans, 70 ans ou encore à 80 ans.

Avec les bonnes pratiques, un bon état d'esprit ouvert et motivé, vous allez tout à fait pouvoir préserver votre confort oculaire, redonner de la mobilité, du tonus et de l'acuité à vos yeux !

Les exercices pour lutter contre la presbytie

Ces exercices ne prennent pas longtemps et sont très efficaces. Ils peuvent être pratiqués par tout le monde, même par les enfants, et permettent une pratique en toute sécurité. Ils vont aider à travailler sur l'accommodation et sont à réaliser par petites séances, tout au long de votre journée. Ne forcez jamais car l'idée n'est pas de fatiguer vos yeux.

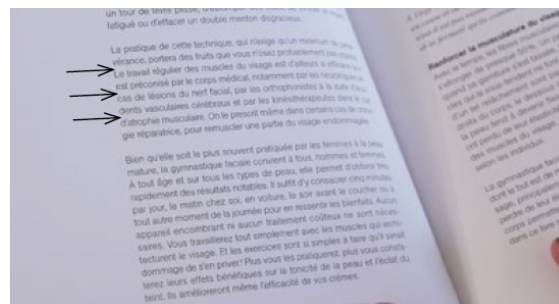
Lorsque vous faites ces exercices, pensez à bien retirer vos lunettes ou vos lentilles. Ce sera beaucoup plus efficace. Vous pouvez les réaliser en fonction de votre disponibilité mais il vaut mieux les mettre en application 1 à 2 fois par jour, d'autant qu'ils sont de courte durée. Ne pratiquez pas tous les exercices cités, choisissez ceux qui vous inspirent et ceux que vous souhaitez pratiquer. Il faut que cela reste ludique et amusant.

Lire entre les lignes

Cet exercice est excellent pour lutter contre la presbytie. Il s'agit de la lecture du blanc entre les lignes.

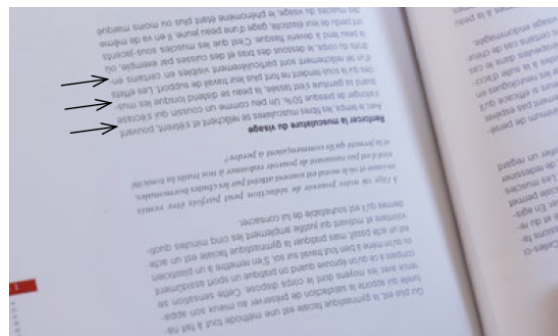
1. Munissez-vous d'un texte imprimé en noir sur un papier blanc. On privilégie généralement une bonne qualité d'impression. Le papier journal est déconseillé, au même titre qu'une encre qui bave ou un papier trop fin (car on peut voir à travers). Il faut vraiment que le texte soit imprimé en sombre (noir ou bleu marine) sur du papier blanc.
2. Lorsque vous avez choisi votre texte, jouez à promener vos yeux non pas sur le texte imprimé mais sur les interlignes blancs. Gardez les bras le long du corps et tenez le livre en biais

à la hauteur de vos avant-bras. L'exercice peut se réaliser assis ou debout.



Lisez entre les lignes

3. Promenez vos yeux sur chaque ligne, une par une, doucement tout en respirant calmement. Vous pouvez vous aider de votre doigt pour être sûr que vous restez sur l'interligne et bouger légèrement la tête. Si vous êtes trop tenté de lire le texte, retournez simplement votre livre.



Mettez le livre à l'envers

4. Réalisez cet exercice sur des durées très courtes et n'oubliez pas de cligner les paupières pour conserver la bonne hydratation de vos yeux. Une page entière ou une demi-page suffisent.
5. Dès que vous ressentez une sensation de fatigue oculaire ou que cela tire sur vos yeux, arrêtez l'exercice. Vous pouvez fermer vos

yeux pour récupérer ou faire une petite session de palming. Si vous êtes suffisamment à l'aise, vous pouvez réaliser de nouveau l'exercice pour quelques lignes supplémentaires.

Au début, la plupart des gens, surtout ceux atteints de presbytie, ne peuvent pas lire ce qui est écrit. Après quelques minutes de lecture du blanc entre les lignes, ils reprennent leur texte, mais cette fois-ci en regardant le texte imprimé, certains sont capables de lire clairement le texte. Pour ceux qui ne le peuvent pas encore, les lignes et les mots se détachent mieux, il y a une amélioration.

Exercice d'accommodation

Cet exercice est parfait pour travailler l'accommodation et la convergence. Voici comme le réaliser.

1. Tendez votre bras devant vous et regardez votre pouce.
2. Rapprochez lentement et tranquillement votre pouce des yeux, tout en pensant à bien respirer et à cligner des paupières régulièrement. Attention, il vaut mieux éviter de loucher, ne regardez pas votre pouce de trop près.



Rapprochez votre pouce

3. Ensuite, éloignez le pouce de vous, toujours en le suivant du regard.



Éloignez-le

4. Cet exercice ne doit pas être pratiqué trop longtemps. Effectuez ce mouvement 5 fois maximum. Stoppez l'exercice dès que vous ressentez que vos yeux se fatiguent ou que cela commence à tirer.

Variante :

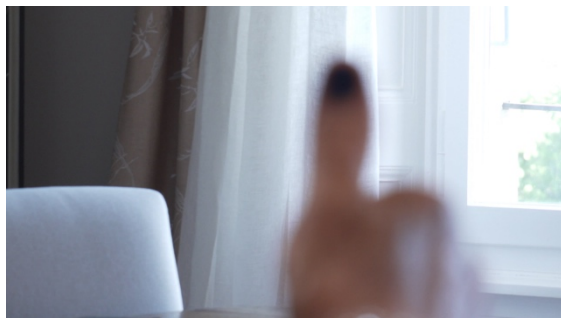
Une variante de cet exercice consiste à éloigner le pouce de vous afin de regarder ce qu'il y a au-delà.

1. Regardez votre pouce quelques secondes, puis regardez ce qui se trouve devant vous. Ensuite, promenez votre regard plus loin.



Regardez votre pouce

2. De manière progressive, faites bouger votre regard sur différentes distances.



Regardez au-delà

3. Pour finir, revenez à votre pouce et respirez. Rapprochez doucement votre pouce et puis vous fermez vos yeux afin de laisser votre regard se reposer.

Exercice d'accommodation par Pascal Barbey

Pascal Barbey est un optométriste qui propose une variante à l'exercice d'accommodation, qui permet de récupérer sur la presbytie. Il a écrit le livre *Des bons yeux pour la vie* (aux éditions Albin Michel) qui contient de très bons compléments et de très bonnes informations sur les yeux et sur leurs facultés.

1. Munissez-vous d'un stylo.
2. Tenez-le à distance, le bras légèrement fléchi, mais en contrebas. Il ne doit pas être à la hauteur de vos yeux et vous ne devez pas loucher.
3. Regardez le stylo et inspirez tout en le rapprochant de vous.
4. Retenez votre respiration lorsque le stylo est proche de vous puis soufflez en éloignant le stylo.
5. Réalisez cet enchaînement 6 fois maximum (ou moins si vos yeux fatiguent), puis reposez le stylo. Vous pouvez fermer les yeux afin de les

détendre, et réaliser une petite session de palming.

C'est un exercice qui joue sur le mouvement et la respiration et qui est relativement rapide à réaliser. Le fait de bloquer la respiration va permettre au cerveau de mémoriser l'information. Faites-le tous les jours, une fois par jour si vous en avez la possibilité.

L'exercice des cartes à jouer

Cet exercice ludique se réalise avec des cartes à jouer. Il permet de jouer avec nos yeux sur différents plans et différentes distances, pour stimuler les mouvements oculaires.

1. Munissez-vous d'une carte avec des motifs sombres sur fond blanc (ex : un pique ou un trèfle de couleur noire).
2. Tenez la carte devant vous et de manière détendue.
3. Regardez la carte. Si vous ne distinguez pas très bien les détails, cela n'a aucune importance. Laissez vos yeux se déplacer sur cette carte et faites-en le tour. Observez ses détails, peu importe s'ils vous apparaissent de manière nette ou floue.
4. Au bout d'un certain laps de temps, tournez-vous vers le mur qui se trouve face à vous et détaillez les objets qui s'y trouvent (un tableau, un calendrier...). Prenez le temps de la manière la plus détendue possible de détailler l'objet qui est face à vous.
5. Ensuite, revenez à la carte. Vous pouvez la placer un peu plus loin et laisser vos yeux s'y promener.

6. Quand vous avez terminé, vous pouvez de nouveau regarder ce qui se trouve face à vous. Réalisez ainsi plusieurs allers-retours, en respirant profondément, tout en clignant des yeux régulièrement. Vous allez peut-être remarquer que plus vous faites l'exercice, plus la carte est nette. Au fur et à mesure, il va vous être beaucoup plus facile de regarder au loin.

Vous pouvez également réaliser cet exercice dans votre quotidien, avec un panneau ou une publicité par exemple. Cela suppose de ne pas être en permanence sur votre téléphone portable.

L'exercice de la clémentine

Cet exercice ne prend que 30 secondes. Il vous suffit de vous munir d'un objet coloré qui va attirer votre regard et qui tient dans votre main : une clémentine, un citron, une balle de tennis, une boule de Noël. Il va vous permettre de détendre et de stimuler vos yeux.

1. Munissez-vous d'une clémentine.
2. Bougez-la de différentes façons, toujours en la suivant du regard. Vous pouvez l'éloigner ou la rapprocher dans toutes les directions. Vous pouvez aussi aller vers le haut, en respirant profondément et en clignant des yeux.
3. Vous pouvez ensuite diriger votre regard vers le bas.

Vous n'avez pas besoin de le pratiquer longtemps pour qu'il soit efficace. En revanche, gardez votre objet

à portée de main afin de reproduire l'exercice tout au long de la journée.

L'exercice du signe de l'infini ou du huit couché

C'est un exercice de gymnastique oculaire dans lequel vous allez dessiner le signe de l'infini avec vos yeux. On s'aide généralement d'un stylo qui sert de point de repère.

1. Avec un stylo, partez du centre et commencez par monter. Les yeux suivent du regard le stylo qui est en train de dessiner le signe de l'infini. La tête ne doit pas bouger, seuls les yeux suivent ce mouvement très lentement. Ne forcez surtout pas. N'essayez pas de faire un mouvement trop grand et respirez profondément.
2. Réalisez 3 signes de l'infini au maximum car cet exercice est très complet et stimule les mouvements oculaires dans toutes les directions.
3. Prenez ensuite un temps pour détendre vos yeux, que ce soit par un palming ou simplement en fermant les paupières.

Variante :

Pascal Barbey propose à nouveau une variante à cet exercice.

1. Regardez votre stylo.
2. Réalisez un signe de l'infini avec votre stylo mais ne bougez pas les yeux. Vous allez voir que vous gardez le stylo dans votre vision, sans avoir besoin de bouger la tête. C'est votre vision panoramique qui travaille. Vous pouvez constater que même en

regardant droit devant vous, sans bouger les yeux, vous continuez très bien à voir le stylo qui se déplace.

3. Reproduisez ce mouvement 3 à 4 fois maximum.

Grâce à cet exercice, vous allez envoyer un message à votre conscience :

votre champ visuel est large et vos yeux peuvent voir loin sur les côtés, en haut et en bas sans bouger. Cet exercice ne fatigue pas les yeux car ils ne sont pas en train de bouger. Il va vous permettre d'élargir votre vision et de tonifier vos yeux.

Les bonnes pratiques de détente oculaire pour éviter ou diminuer la presbytie

Comment éviter la presbytie et comment la faire reculer si elle s'est déjà installée ? Les causes actuelles de la presbytie et de l'augmentation de la presbytie dans notre société, sont liées à l'évolution de notre mode de vie, très fatigant pour nos yeux.

Il s'agit de ces excès de vision fixe et rapprochée, le fait que nous soyons trop enfermés... Toutes nos activités ont tendance à être de plus en plus en intérieur et donc dans des endroits où notre vue ne peut pas se porter au loin. Les yeux ne peuvent plus accommoder au loin ou bouger sur différentes distances ou directions. Nous sommes en permanence sur des livres, des écrans, des appareils, des outils, des activités... mais toujours dans un périmètre très proche. Le port de lunettes réduit également notre champ visuel.

Au bout de plusieurs années, les mouvements oculaires ne se font plus du tout de la même façon. Le cristallin n'a plus l'habitude de jouer sur différentes distances et la vision se rétrécit petit à petit. C'est pourquoi, si on veut éviter la presbytie, il va falloir tonifier nos yeux avec du mouvement et changer nos habitudes et nos croyances sur la presbytie et l'âge.

Les bonnes habitudes au quotidien

Poser ses lunettes

C'est le premier geste à intégrer à votre routine. Nous avons tendance à penser que l'on ne peut se passer de

lunettes et à les porter même quand nous n'en avons pas réellement besoin. Cette dépendance aux lunettes aggrave en réalité la presbytie puisque nos yeux deviennent paresseux. En vous passant de plus en plus de vos lunettes dans la journée, vous allez faire énormément de bien à vos yeux.

Un sommeil de qualité

Il est important de bien dormir et d'avoir suffisamment de temps de sommeil. Il faut donc préserver un sommeil de qualité, au calme et dans l'obscurité. Toute lumière parasite doit être supprimée.

Se détendre

Prenez régulièrement le temps de faire du yoga, du Taï-Chi, de la randonnée, de la peinture, d'écouter de la musique relaxante... Il n'y a pas de règles et il existe un tas de façons de se détendre, de se ressourcer et de se recharger. Vous pouvez aller vous promener dans la nature ou dans un jardin public... Les yeux adorent ces moments de calme que l'on prend pour soi.

Regarder par la fenêtre

Au travail, on ne va pas pouvoir aller faire de balade. Mais peut être que vous pouvez regarder régulièrement par la fenêtre. Regarder au loin va aider vos yeux à se détendre et à focaliser plus loin.

L'ensoleillement

C'est une des pratiques proposées par le Dr. Bates. Il s'agit de se mettre face au soleil, les yeux fermés. Cela permet à vos yeux d'être rechargés par la lumière et par la chaleur.

Garder les yeux hydratés

Parfois on a les yeux secs. On est trop longtemps enfermés dans la lumière artificielle ou focalisé sur une tâche. En clignant exagérément les yeux, vous allez stimuler les glandes lacrymales. Vous pouvez également bailler. Cela favorise la sécrétion de larmes par la stimulation des glandes lacrymales.

Pratiquer une activité physique

Nos yeux ont besoin d'exercices physiques peu importe notre âge¹. Le sport active l'oxygénation des yeux et favorise la circulation de la lymphe qui permet d'évacuer les toxines. Vous n'avez pas besoin de pratiquer une activité très intense. Il suffit de faire bouger le corps, si possible en extérieur, pour respirer et avoir l'occasion de voir loin.

Le palming

Cette pratique a été proposée par un ophtalmologue américain, le Dr. William Bates, qui a mis en place cette méthode pour aider ses patients à se débarrasser de leurs lunettes. C'est un exercice de détente des yeux. En effet, le

Dr. Bates a constaté que le premier facteur de baisse visuelle, c'est le stress.

Cet exercice consiste à utiliser nos paumes de mains pour les placer devant nos yeux et les laisser se reposer totalement. C'est un exercice très relaxant, idéal à pratiquer au travail.

1. Accoudez-vous sur un bureau, fermez les yeux et positionnez vos mains en creux et en biais le long du nez. Les mains doivent se superposer au niveau du front. Laissez-vous complètement aller pour vous détendre.



¹ https://www.lepoint.fr/sport/le-sport-c-est-bon-pour-les-yeux-aussi-10-07-2022-2482764_26.php



2. Vous pouvez rester dans cette position le temps que vous souhaitez. 30 secondes à quelques minutes suffisent généralement.
3. Pour sortir du *palming*, retirez vos mains pour laisser la lumière passer doucement. Dans un deuxième temps, ouvrez les yeux et reprenez contact avec la lumière, afin de ne pas être ébloui.



Si vous avez une activité professionnelle fatigante, vous pouvez faire une pause *palming* toutes les heures.

Les assouplissements

Il s'agit des assouplissements de la nuque et du cou. Nos globes oculaires sont reliés par les nerfs à nos cervicales et il est important que les cervicales soient souples et que cette connexion globes oculaires/cervicales fonctionne bien.

1. Tenez-vous droit. En douceur, baissez la tête. Faites attention à ne pas forcer.



Penchez la tête en avant

2. Ensuite, levez la tête en arrière. Effectuez plusieurs répétitions en avant et en arrière. 3 répétitions suffisent.



Penchez la tête en arrière

3. Vous pouvez ensuite répéter l'opération en penchant la tête d'un côté puis de l'autre toujours en douceur. Effectuez 3 répétitions.



Penchez la tête à gauche puis à droite

4. Pour finir, effectuez des rotations de la tête, sans faire de tour complet. Effectuez 3 rotations vers le bas. Puis 3 rotations vers l'arrière.



Faites des demi-rotations vers l'avant



Faites des demi-rotations vers l'arrière

5. Réalisez cet enchaînement 1 à 2 fois par jour à n'importe quel moment de la journée.

Les brumisateurs

Les eaux thermales

Ces petits instruments permettent de préserver l'humidité de vos yeux. On les trouve en pharmacie. On a notamment : les brumisateurs d'eau d'Avène, une source thermique bénéfique pour la peau et ceux de La Roche-Posay. Il existe une grande variété de marques dans le commerce.

Vaporisez ces petites brumes sur les yeux tout au long de la journée et

pendant toutes vos activités lorsque vous sentez que vos yeux sont secs. Pour plus de confort, vous pouvez garder votre brumisateur à portée de main.

Les eaux florales

Les eaux florales sont extrêmement bénéfiques pour la peau : l'eau florale de bleuet, l'eau florale de camomille et l'eau florale de rose vont être extrêmement apaisantes et hydratantes pour les yeux. Elles vont les recharger et sont parfaites en cas d'irritation, de sécheresse oculaire, de rougeurs... Vous les trouverez en magasin biologique.

Vous pouvez vaporiser vos eaux florales sur les yeux fermés ou ouverts et les appliquer avec des compresses. Ne choisissez que des eaux florales de qualité biologique.

Il existe également des lotions adoucissantes pour les yeux. D'inspiration ayurvédique, elles sont une synergie de différentes eaux florales. Vous pouvez vous en procurer [via ce lien](https://www.voirclair.org/e-boutique/beaut%C3%A9-des-yeux/#cc-m-product-9941306022) :

<https://www.voirclair.org/e-boutique/beaut%C3%A9-des-yeux/#cc-m-product-9941306022>

Les lunettes jaunes

Vendues chez les opticiens, ces lunettes au filtre jaune vont détendre les yeux et les défatiguer. Elles sont utiles dans les cas où il y a un manque de luminosité, où il fait très gris, et l' où on aurait envie de soleil. Elles apportent un certain confort aux yeux.

L'alimentation pour les presbytes

Pourquoi prendre soin de son alimentation pour prendre soin de ses yeux ?

L'alimentation est très importante pour la santé des yeux et pour éviter l'apparition de la presbytie ou son aggravation, puisque nos yeux ont de très gros besoins en nutriments.

En effet, nos yeux ont besoin de 40 fois plus de vitamine C que d'autres organes. Ils ont besoin des milliers de fois plus de lutéine. Ainsi, si vous voulez vous mettre à l'abri de la presbytie, mais aussi des maladies qui affectent les yeux et qui sont en augmentation de manière inquiétante, tels que la cataracte, la dégénérescence maculaire liée à l'âge, le glaucome ou la tension oculaire. À titre d'exemple, l'opération de la cataracte est l'opération la plus pratiquée en France à l'heure actuelle. Grâce à l'alimentation, vous pouvez vous mettre à l'abri de beaucoup de soucis pour vos yeux et de beaucoup de carences alimentaires qui favorisent l'apparition de toutes ces maladies.

Le sucre : premier poison pour nos yeux

Le premier poison pour les yeux et pour leur santé, c'est le sucre blanc raffiné. Il s'agit du sucre de betterave c'est-à-dire le sucre industriel. Très mauvais pour notre santé²³, il est extrêmement présent dans toute notre alimentation moderne. Il va donc être

très important de diminuer ce sucre et le remplacer par d'autres sucres moins agressifs pour les yeux, comme le sucre de canne complet, le miel, le jus de la stévia ou le sucre de coco.

Quels nutriments favoriser pour la santé de nos yeux ?

La vitamine C

La vitamine C va être notamment conseillée pour les yeux très fatigués en raison de certaines activités sur les écrans ou des activités telles que la couture, le bricolage, la poterie...

Afin d'avoir les bons apports en vitamine C, privilégiez au maximum une alimentation naturelle et éliminez les aliments transformés. Consommez des fruits et des légumes du marché ou rendez-vous chez un producteur. On cherche à avoir vraiment des produits encore vivants, frais, de bonne qualité.

Vous pouvez également la trouver dans les compléments alimentaires mais dans ce cas, évitez la vitamine C effervescente vendue en pharmacie et qui n'est pas bonne du tout.

Voici une liste d'aliments riches en vitamine C :

- l'acérola, un petit fruit amazonien ;
- le jus d'argousier ;
- l'amlà : un fruit indien que l'on retrouve également sous forme de poudre dans les magasins qui

²https://www.liberation.fr/checknews/2018/01/29/le-sucre-est-il-plus-addictif-que-la-cocaine_1625877/

³<https://lejournel.cnrs.fr/billets/le-fructose-un-additif-problematique>

vendent des produits ayurvédiques et que l'on retrouve sous le nom de d'amalaki ;

- la myrtille, le cassis.

Notez que toutes les fruits bleus ou violets (tels que le cassis ou le raisin) sont très riches en antioxydants et donc excellents pour nos yeux et notamment pour la rétine. On appelle ces nutriments les anthocyanes ou les anthocyanines.

Le bêta-carotène

Nos yeux ont aussi des gros besoins en bêta carotène. Il s'agit de tous les fruits et les légumes de couleur orange et que l'on trouve toute l'année :

- la carotte ;
- la clémentine ;
- l'orange ;
- le citron ;
- le kaki ;
- l'abricot ;
- le melon ;
- la mangue ;
- le potimarron ;
- la patate douce...

La lutéine et l'astaxanthine

Ce sont deux nutriments très importants pour la santé de la macula, la partie centrale de la rétine, qui a de très gros besoins en lutéine et en astaxanthine.

On trouve ces nutriments dans de nombreux légumes verts :

- les épinards ;
- le brocoli ;
- toute la famille des choux verts : choux de Bruxelles, chou vert, chou frisé, chou kale...

Ces nutriments sont également présents dans :

- l'avocat ;
- le jaune d'œuf (de préférences des œufs de poule plein air et de qualité biologique).

Les omégas-3

Très importants pour aider les yeux à bien vieillir, on les trouve surtout dans les bonnes huiles de qualité biologique. Attention, toutes les huiles ne contiennent pas d'oméga-3 et c'est notamment le cas de l'huile d'olive. L'huile de colza n'en contient qu'un peu. Voici la liste des huiles à privilégier à raison d'1 à 2 cuillères à café dans vos salades, crudités et légumes :

- l'huile de lin ;
- l'huile de cameline ;
- l'huile de noix.

La vitamine D

Il est très important de ne pas manquer de cette vitamine car en plus de booster notre système immunitaire, elle nous permet d'assimiler correctement les autres vitamines.

On sait qu'il n'y a rien de mieux que le soleil pour se recharger en vitamine D. Ainsi pensez, si vous le pouvez à prendre des bains de soleil régulièrement. 15 à 20 minutes par jour suffisent.

En hiver, lorsqu'il devient difficile de bénéficier de la chaleur du soleil, une supplémentation en vitamine D est recommandée. Là aussi, dirigez-vous vers vos magasins bio et demandez conseil à votre naturopathe. Les ampoules de vitamine D sont déconseillées en raison de leur fort

dosage. Les cures de vitamine D sont à réaliser du mois de novembre au mois de mars, lorsqu'il n'y a plus assez de soleil.

Prendre soin de ses yeux et de son visage après 40 ans

Comment agir pour détendre ses yeux et rajeunir ?

Vous pouvez agir sur toutes les manifestations de la fatigue oculaire qui rendent le regard moins tonique tels que les yeux gonflés, les cernes ou encore les paupières tombantes. En effet, il existe des pratiques qui vont contribuer à la détente oculaire vont rajeunir nos yeux ainsi que le reste du visage.

Les pratiques de yoga du visage ou de rajeunissement du visage sont de plus en plus connues. Le Dr. Bates, cet ophtalmologue américain, disait par ailleurs qu'avec des yeux détendus, on voit tout de suite mieux. Donc toute pratique qui contribue à détendre les yeux va être bénéfique pour la vue.

Le yoga des yeux peut donner des résultats incroyables tels que des yeux plus grands, plus brillants, des cernes qui s'estompent... La gymnastique oculaire et toute la détente procurée par le *palming* et par des petits automassages favorisent très rapidement un rajeunissement du visage.

Les outils pour détendre ses yeux

Le coussin de repos pour les yeux

Cet objet est utilisé dans certains cours de yoga pour la relaxation. Il est également utilisé par des hypnothérapeutes dans le cadre de l'autohypnose. Enfin, il permet tout simplement de mettre les yeux au repos dans l'obscurité. Ce petit coussin de repos pour les yeux est constitué de

matières biologiques et de coton bio. Il est rempli de petites graines de lin bio et de lavande également bio.

Pour s'en servir, il suffit de poser le coussin sur ses yeux. Le coussin épouse parfaitement la forme du visage et met donc les yeux dans une obscurité totale. Il n'y a plus aucune lumière extérieure qui passe. C'est l'outil parfait pour une sieste, un petit temps de repos ou une relaxation puisqu'il favorise la détente des yeux.

Les outils de massage pour le visage

Ils vont vous permettre de masser le contour des yeux. Ces objets sont de tradition chinoise. En effet, les Chinoises utilisent des rouleaux en pierre semi-précieuses, pour réaliser des massages sur leur visage, pour lifter ou pour drainer. Cela permet de gommer les cernes mais également de lisser et de tonifier le visage.

- Les roll-on

On trouve tout d'abord ce qu'on appelle les roll-on que l'on trouve souvent en pierre de jade ou en quartz rose et qui va permettre de masser le visage. On réalise toujours les mouvements du bas vers le haut et de l'intérieur vers l'extérieur. Les rouleaux peuvent avoir différentes tailles. Avec le grand, vous allez pouvoir faire les parties plus larges du visage : le cou, les joues et le front. Le petit rouleau est plutôt utilisé pour le contour des yeux.

Cinq mouvements suffisent à éliminer les poches, décongestionner les yeux, éliminer des cernes. C'est donc un objet facile d'utilisation qui ne prend pas beaucoup de temps. Pour plus

d'efficacité, vous pouvez placer votre rouleau au réfrigérateur. En effet, le froid qui aide à décongestionner, va activer la microcirculation et va avoir un effet relaxant et drainant sur le contour des yeux. Ces massages activent également la circulation lymphatique, ce qui contribue à diminuer les poches et les cernes. Les effets sont très rapides, voire immédiats.

- Le Gua-sha

C'est un autre instrument de massage du visage, toujours issu de la tradition chinoise. Un mode d'emploi est généralement vendu avec afin de vous montrer le sens des massages sur les différentes parties du visage. Mais retenez qu'il faut toujours les effectuer du bas vers le haut, de l'intérieur vers l'extérieur. N'utilisez jamais ces outils directement sur vos yeux, mais autour.

- Le champignon ou « *mushroom* » en quartz rose

Cet outil est également utilisé pour réaliser des petits massages, des petits « roulés ». Le côté plus petit est drainant et cet outil permet de réaliser des massages de différentes façons. Il est extrêmement bénéfique pour détendre les yeux.

- La « *spoon* » pour les yeux

Cet outil a une forme de cuillère et est composé de quartz rose. Elle

permet de drainer et de rafraîchir. Vous allez pouvoir aussi utiliser la pointe de la cuillère pour insister sur certains points autour des yeux.

Liens des vidéos pour utiliser les différents objets :

- Roll-on :
<https://www.youtube.com/watch?v=LxUawEP9yJM>
- Gua Sha :
<https://www.youtube.com/watch?v=QBRfdyWLThk>
- Mushroom :
<https://www.youtube.com/watch?v=ALi1Bd8oH1U>
- Spoon :
<https://www.youtube.com/watch?v=4yelsdXdCug>

Les autres soins pour prendre soin de ses yeux

Déposez régulièrement des compresses sur vos yeux avec une eau florale de bleuet, de camomille, de rose.

Vous pouvez également offrir à vos yeux des vaporisations d'eaux florales pour les rafraîchir. Il existe également toute une panoplie de soins pour faire des masques contour des yeux mais également des soins décongestionnants et apaisants pour les yeux.

Les lunettes à grille

Qu'est-ce que les lunettes à grille ?

On peut trouver les lunettes à grille sous différentes appellations telles que lunettes à trous ou encore « lunettes sténopéïques ». Ce dernier terme est utilisé en optique et veut dire que l'on regarde au travers d'un petit trou, ce qui permet de renforcer l'accommodation et la qualité visuelle.



Il en existe différentes formes et avec différentes sortes de trous. Mais le principe reste le même : le verre de ces lunettes est une grille en plastique avec de petits trous.

C'est un principe que les anciens utilisaient beaucoup quand ils étaient en extérieur et qu'ils voulaient voir quelque chose au loin qu'ils ne voyaient pas bien. Ils faisaient ce qu'on appelle la longue vue avec la main. Le fait de regarder au travers de ce petit trou concentre l'acuité visuelle et va permettre de voir mieux des détails de quelque chose qui est au loin.

C'est la même chose avec ces lunettes. Vous allez mettre devant vos yeux une grille et vos yeux vont regarder au travers de petits trous, qui vont renforcer votre acuité visuelle. Vous n'avez rien à faire à part enfilez les

lunettes. Vos yeux sont obligés de focaliser et de s'adapter.

C'est un outil d'entraînement visuel qu'il faut porter sans correction et donc sans lunettes de vue et si possible sans lentilles, qui peuvent vous gêner pendant l'exercice.

Comment utiliser les lunettes à grille ?

Les lunettes à grille permettent de renforcer l'acuité visuelle et peuvent être utilisées tout au long de la journée mais de manière ponctuelle. Attention, ça ne remplace pas des lunettes de vue. C'est un outil qui va pouvoir vous aider à mieux voir certains détails.

Il faut surtout éviter de passer la journée avec les lunettes à grille qui stimule les yeux et peuvent les fatiguer. Ne les portez pas longtemps. Vous pouvez les porter quelques minutes à quinze minutes au maximum. En général, on ne fait pas plus de quinze minutes au début. Les premières fois vous allez probablement avoir envie de les enlever. C'est tout à fait normal. Commencez donc au début, pour entraîner vos yeux, par prendre un livre et prenez le temps de découvrir que vous lisez beaucoup plus facilement.

En les portant, vous allez constater que vous voyez mieux. C'est le moment d'effectuer des exercices de focalisation. Pour cela, entraînez-vous par exemple à voir au loin et observez comment vous voyez. Ensuite, essayez de voir de près.

De nombreuses personnes presbytes ont constatées que si elles

prennent un livre sans aucune correction, elles ne peuvent pas lire. En mettant les lunettes à grille, elles peuvent voir presque parfaitement.

Pour stimuler vos yeux, vous pouvez les utiliser dans différentes activités de votre quotidien, par exemple lorsque vous lisez un livre, que vous regardez la télévision ou que vous allez au cinéma (mais évitez de les garder toute la durée du film !). C'est une sorte de gymnastique oculaire que vous allez faire pratiquer à vos yeux.

Enfin, vous pouvez utiliser les lunettes à grille comme lunettes de soleil, quand il y a beaucoup de luminosité et que vous voulez vous protéger un peu, sans pour autant mettre des lunettes de soleil. Elles vont permettre de diminuer l'intensité solaire sans changer les couleurs, tout en vous permettant de bénéficier de la lumière solaire qui va pouvoir passer au travers des petits trous.

Les contre-indications

Les lunettes à grille ne sont pas faites pour la conduite et pour faire du sport. Ne les utilisez pas pour la lecture avec un éclairage insuffisant, au risque d'abîmer les yeux. Enfin, elles sont déconseillées aux personnes présentant plus de 6 dioptries (δ) de myopie.

Où se procurer les lunettes à grille ?

On peut trouver les lunettes à grille assez facilement. Vous pouvez notamment en trouver sur le site internet de Xanath à cette adresse : <https://www.voirclair.org/e-boutique/lunettes/>

Vous pouvez également en trouver sur d'autres sites internet et dans certains magasins de bien-être. Prêtez bien attention à la qualité afin de ne pas tomber sur des lunettes peu solides ou des grille mal conçues avec du plastique mal découpé, ce qui va être moins efficace pour vos yeux.

Le poster pour tester sa vue

VUE

JOIE

CLARTE

JE VOIS DE MIEUX EN MIEUX

JE SAIS QUE JE PEUX VOIR CLAIR

MA VUE S'AMELIORE CHAQUE JOUR

JE SAIS QUE JE PEUX PRESERVER LA SANTE DE MES YEUX

JE RENFORCE ET TONIFIE MES YEUX A CHAQUE INSTANT

**JE STIMULE LA SOUPLESSE ET LA MOBILITE DE MES YEUX GRACE A LA GYMNASTIQUE
OCULAIRE DOUCE**

CHAQUE FOIS QUE JE PRATIQUE MON YOGA DES YEUX JE FORTIFIE MES YEUX ET J'AMELIORE MA VISION

**J'ENTRETIENS LE POTENTIEL VISUEL DE MES YEUX PAR UNE BONNE HYGIENE DE VIE, UNE ALIMENTATION SAINTE ET UN
ETAT D'ESPRIT POSITIF**

Les exercices de yoga des yeux pour améliorer sa vue

Séance de yoga des yeux

Un grand nombre de personnes, quand elles regardent, ne bougent plus les yeux mais uniquement la tête, c'est très mauvais. Cette séance va vous permettre de recommencer à bouger les yeux, en douceur. La gymnastique oculaire, à la différence de certains sports, ne demande pas de forcer pour être efficace. Cette gymnastique est très douce, lente et calme. C'est ce qui fait son efficacité. Si vous sentez que cela tire ou force, c'est que le mouvement n'est pas juste. Dans ce cas arrêtez, ou diminuez les mouvements.

Contre-indication

Les personnes qui ont récemment subi une opération des yeux doivent attendre l'accord de leur médecin avant de faire ces exercices. Les très grands myopes, entre -12 et -19 doivent également faire attention. Je leur recommande de faire moins de répétitions des exercices car leurs yeux sont plus fragiles. Les personnes souffrant de glaucome doivent aussi réduire la cadence. Il n'y a jamais eu d'accident, mais il est bon que la pratique reste agréable et confortable.

Pour cette séance, vous allez faire des mouvements simples en dessinant des formes géométriques : des triangles, des losanges et des carrés. Ces formes se répéteront sous forme de série, courtes au départ, elles seront plus longues ensuite. Entre ces séries, nous ferons des pauses de palming.

Si les exercices sont fatigants, difficiles et douloureux, cela n'est pas grave. Dans ce cas, faites simplement les exercices plus doucement. Pendant les exercices, nous avons tendance à parfois oublier les bases : pensez donc à votre respiration, elle doit être calme et lente, et à bien cligner des yeux.

Consigne pour bien démarrer

Pour commencer l'exercice, asseyez-vous. Votre tête doit être bien droite, votre posture doit être agréable et détendue. Seuls vos yeux bougent pendant l'exercice. Il ne faut ni tirer ni forcer. Évitez donc de faire des mouvements trop grands avec vos mains pour que ce ne soit pas la tête qui bouge. Pour bien suivre le mouvement, n'hésitez pas à prendre un stylo comme point à suivre.

1. Une relaxation

Installez-vous confortablement. Respirez lentement et calmement.



Relaxez-vous les yeux fermés

Faites le vide autour de vous, puis rouvrez les yeux.

2. Trois triangles

Commencez au sommet du triangle en haut. Puis dirigez vos yeux en bas à droite, puis à gauche pour dessiner la base du triangle. Finissez le triangle en allant de gauche en haut pour faire le troisième côté. Votre mouvement doit être fluide et détendu. Répétez ce mouvement 2 fois.



Dessinez un triangle avec vos yeux

3. Un palming

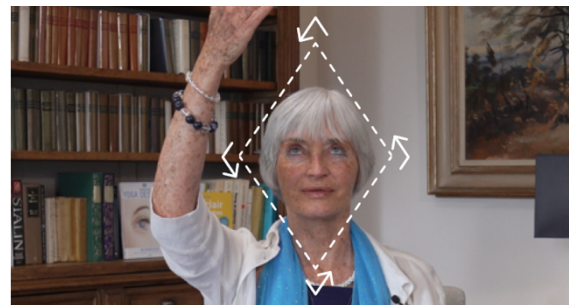
Frottez vos mains les unes contre les autres pour les chauffer, et placez vos paumes devant les yeux comme vous avez appris à le faire. Fermez vos yeux. Ressentez la chaleur de vos mains et faites une pause pour vous recentrer. Quand cela est fini, reposez vos mains et ouvrez ensuite les yeux.



Faites un palming

4. Trois losanges

Dessinez un losange en partant d'en haut, en continuant à droite, en bas et à gauche avant de revenir vers le haut. Si vos yeux semblent ne pas faire ce que vous voulez, la maîtrise s'apprend, ce n'est pas grave. Continuez votre mouvement calmement, respirez et clignez. Ne bougez jamais la tête. Reproduisez cette forme deux fois.



Dessinez un losange

5. Un palming

Recréez une obscurité totale pour vos yeux. N'appuyez pas sur vos globes. Quand vous sentez que vos yeux sont reposés, vous pouvez poser vos mains sur vos genoux et rouvrir vos yeux.

6. Trois carrés

A ce stade de l'exercice, il est possible que vos yeux commencent à fatiguer. C'est normal car ils n'ont plus l'habitude de travailler, mais cet exercice doux et progressif devrait devenir de plus en plus facile. N'oubliez pas de cligner et de respirer pendant que vous

dessinez la forme. Réalisez le carré avec vos yeux trois fois.



Dessinez un carré

7. Un palming

Faites un dernier *palming* pour reposer vos yeux.

8. Quatre visualisations

Gardez les yeux fermés et restez dans la même position. Vous allez réaliser vos premières visualisations, cela vous permettra de reposer vos yeux mais aussi votre esprit.

1. Imaginez des mimosas : ces fleurs jaunes et duveteuses, leur parfum et leur énergie.



2. Pensez ensuite à un champ de coquelicot : leur belle couleur rouge au milieu d'un tapis de verdure, la liberté de cette fleur et son rayonnement.



3. Imaginez des lilas : ces fleurs violettes, en grappe, qui ont une riche densité et un parfum envoutant.



4. Finissez la séance en pensant à vos fleurs préférées. Vous pouvez rouvrir les yeux. Observez vos impressions et conservez ce calme de fin d'exercice le plus longtemps possible.

Écrivez avec vos yeux

Pour continuer à stimuler vos yeux, leur souplesse et leur mobilité, je vous propose de jouer à écrire avec eux. Cet exercice simple est aussi très varié car nous disposons des 26 lettres de notre alphabet.

Pour commencer, nous dessinerons des majuscules d'imprimerie, qui sont les plus simples. Plus tard, vous pourrez dessiner des lettres cursives (avec des boucles) ou même des lettres de calligraphies.

Vous pouvez pratiquer cet exercice avec les enfants, cela stimule très bien leur vision et cela les amuse beaucoup quand ils sont en plein apprentissage des lettres.

Je vous propose de réaliser une série de lettres ou de mots inspirants dans le thème de la vision. Choisir des mots inspirants permet de stimuler les yeux et le mental. Entre chaque série, je vous ferai faire une pause palming.

A la fin de l'exercice, je vous proposerai, comme souvent, une visualisation de nature. Elles sont reconnues pour apaiser le mental et ressourcer les yeux. En sophrologie, on apprend que la nature apaise le mental. C'est aussi l'occasion de se connecter à la beauté de notre nature. Avant de commencer, voici quelques rappels sur la pratique :

- Vous pouvez toujours vous guider de votre main ou d'un stylo pour écrire les lettres si nécessaire.
- Vous enchainerez les lettres, mais vous ne devez pas forcer.
- Seuls vos yeux bougent, doucement. Votre tête ne bouge pas.
- Pour écrire les lettres, vous êtes libre : vous pouvez revenir sur le tracé précédent pour faire la partie suivante, ou sauter des parties.

1. La relaxation

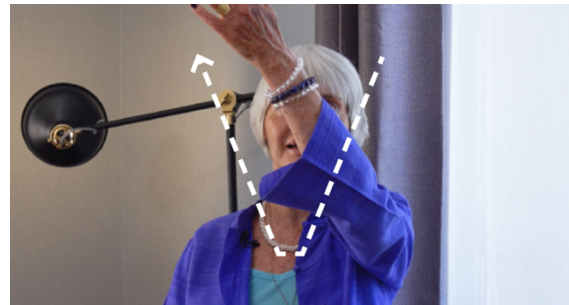
Installez-vous confortablement, votre position doit être agréable avec le dos droit et les épaules dégagées. Vos mains et vos doigts sont déliés, votre tête est droite, vos yeux sont fermés, au repos. Respirez amplement, détendez-vous. Ouvrez les yeux lentement avant de commencer l'exercice.



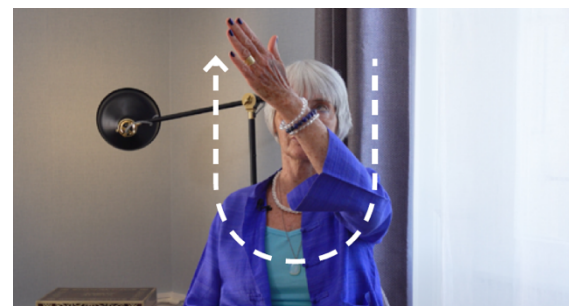
Relaxez-vous

2. VUE

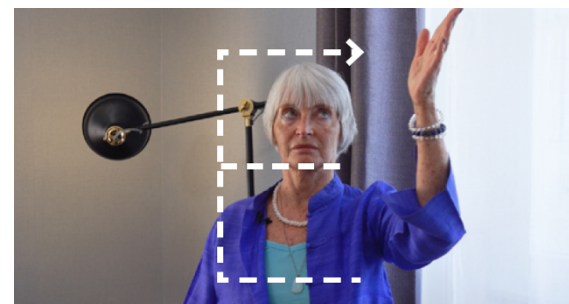
A votre rythme, tranquillement, écrivez les lettres : V, U, E. Enchaînez les lettres en douceur, lentement.



Écrivez la lettre V



Écrivez la lettre U



Écrivez la lettre E

3. Un palming

Faites un palming assez rapide. Vous n'aurez sûrement pas besoin de coussin, vous pouvez donc caler vos bras sur votre buste. Placez vos mains et ressourcez-vous dans cette obscurité. Quand vous avez terminé, reposez vos mains, respirez lentement puis, dans un deuxième temps ouvrez vos yeux.

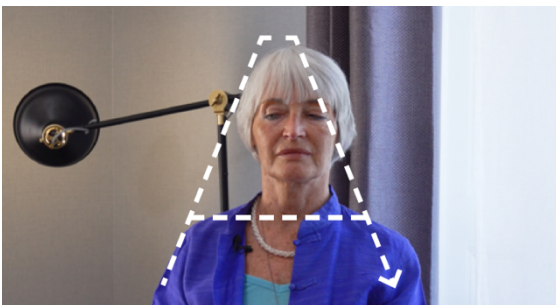


4. PAIX

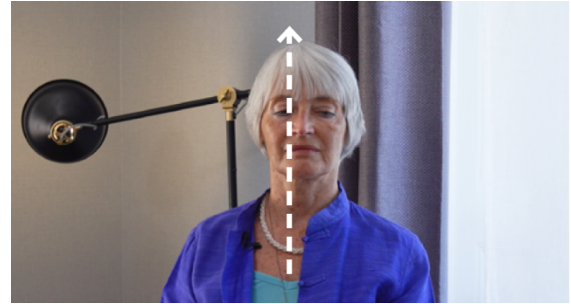
En écrivant, faites toujours attention à ne pas bouger la tête, ce sont uniquement les yeux qui bougent. Ne forcez pas, vous ne devez pas avoir les yeux qui tirent pendant que vous écrivez le mot paix : P, A, I, X.



Écrivez la lettre P



Écrivez la lettre A



Écrivez la lettre I



Écrivez la lettre X

5. Un palming

Laissez vos yeux se détendre dans ce cocon de chaleur, lentement, calmement. Gardez vos yeux fermés en posant vos mains. Vous pourrez les ouvrir quand vous serez ressourcé et que la lumière sera passée par vos paupières.

6. YOGA

Vos yeux peuvent aller dans tous les sens car ils sont encore faibles. C'est pour cela que vous les stimulez, pour mieux les contrôler. Vous allez écrire seul avec vos yeux : Y, O, G, A.

7. Un palming

Délasser vos yeux dans l'obscurité qui est bonne pour vos yeux et pour votre rétine. Cela vous permet aussi de détendre votre cerveau. Respirez amplement et reposez vos mains.

8. Une visualisation

Gardez vos yeux fermés car nous allons faire une visualisation. Respirez bien et imaginez.

Vous êtes face à la mer, le ciel est bleu et vous observez cette immensité. Vous pouvez voir un lieu que vous aimez ou inventez un lieu et admirez-le. Laissez-vous remplir par ces couleurs, par ce bleu, si ressourçant. Le bleu est symbole de paix. Votre regard est vaste, il s'étend à perte de vue. Respirez amplement et sentez cet air marin.

Tranquillement revenez à vous, étirez-vous et ouvrez les yeux quand vous vous sentez parfaitement ressourcé. Observez les bienfaits de cette pratique. Notez les différences, les améliorations de votre vue. Les effets de nos exercices s'installent et les progrès sont en chemin.



Les activités physiques pour améliorer votre presbytie

Première étape pour bien détendre vos yeux

Pour bien commencer ce programme, il est nécessaire de préparer vos yeux en les détendant. On ne s'en rend souvent pas compte, mais le stress et la fatigue impactent fortement notre vision et contribuent à la faire baisser. Le Dr Bates avait déjà constaté les bienfaits de cette relaxation il y a plus d'un siècle. Dès que les yeux sont détendus, la vue s'améliore.

La relaxation est très simple, vous n'avez pas besoin d'acquérir une technique particulière. Cela rend cette pratique très accessible. Et si vous pratiquez déjà la méditation, je vous conseille juste d'ajouter les parties de cette relaxation qui concernent spécifiquement le cou, la tête et les yeux.

1. Choisissez un endroit où vous vous sentez bien.

2. Asseyez-vous confortablement.

Vous pouvez vous assoir sur une chaise, un tapis de yoga, un coussin zafu. Si vous vous installez sur une chaise, vos pieds doivent être bien à plat, vous ne croisez ni les bras ni les jambes (ni même le doigts !). Votre bassin doit être bien calé, votre dos droit et adossé à un

dossier, votre poitrine est ouverte et vos épaules dégagées.

Vous devez être confortable et sentir votre corps souple. Vous pouvez poser vos mains sur le haut de vos cuisses.



La position pendant la méditation

NB : vous devez créer un espace favorable à votre détente, si cela nécessite de faire brûler de l'encens, d'allumer une bougie ou de mettre de la musique, faites-le.

3. Fermez les yeux.

Faites-le doucement, comme un rideau qui s'abaisse, sans contracter les paupières.

4. Inspirez lentement et expirez complètement.

Réalisez cette respiration profonde 3 fois.

5. Laissez votre corps se relaxer pendant quelques minutes.

A chaque inspire, à chaque expire, votre corps se détend un peu plus. Chaque organe se relaxe, chaque cellule s'oxygène. Votre corps tout entier se ressource, se délasse. Votre mental est au repos. Si des pensées vous assaillent, laissez-les passer et reconcentrez-vous sur votre respiration.

6. Respirez naturellement.

Progressivement, votre respiration trouve son rythme naturel. Vous respirez calmement, tranquillement. Vous vous laissez bercer par cette respiration. Elle vous délasse. Vous constatez que vous êtes beaucoup plus détendu. Vous êtes bien, vous vous sentez bien en vous, ici et maintenant.

7. Détendez votre tête.

Vérifiez que vos épaules sont bien dégagées et que votre nuque et votre cou sont souples. Votre tête est droite. Bâillez, faites des grimaces pour détendre vos mâchoires, déliez votre langue. Laissez votre visage se lisser, s'apaiser. Vos joues, vos paupières et votre front se détendent. Libérez vos tensions. Laissez cette détente se propager dans le cuir chevelu. Imaginez qu'on vous masse tout doucement les cheveux. Accueillez cette détente. Détendez vos paupières et les muscles autour des globes oculaires. Vous avez la sensation que vos yeux s'agrandissent car ils retrouvent toute leur place, sans pression, sans contraction.



Bâillez ou faites des grimaces



Lissez votre visage

8. Relaxez vos yeux.

Portez votre attention sur vos yeux, vos globes oculaires. Sentez-les, prenez-en conscience. Vous constatez qu'ils sont plus détendus dans cet espace de relaxation, d'oxygénation. Percez comme ils se régénèrent, comme ils se ressourcent et retrouvent leur plein potentiel. Laissez cette détente totale s'installer dans chacune des cellules de vos yeux. Cette détente se propage à l'arrière des globes oculaires dans les nerfs optiques. Vos nerfs optiques aux aussi se rechargent, se ressourcent et retrouvent leur plein potentiel. Cette détente se propage maintenant dans toute votre tête et dans la zone des cerveaux. Vos cerveaux sont mieux oxygénés, mieux irrigués, mieux nourris. Ils se détendent parfaitement. Ce sont tous ces organes qui sont sollicités dans la vision.

Jour après jour je vous invite à amener cette détente naturellement dans tous vos organes.

9. Imaginez une lumière blanche qui baigne vos yeux.

Ce symbole de clarté et de pureté vient vous envelopper. Accueillez-la dans vos yeux. Laissez-vous baigner dans ce halo de lumière, de paix et de sérénité.

10. Commencez à bouger en douceur, ouvrez les yeux.

Étirez-vous en douceur. Prenez votre temps, observez comment vous vous sentez, comment sont vos yeux et votre vision. Cligner, bougez légèrement. Gardez en vous cet état de paix. Vos yeux sont maintenant prêts. Je vous invite à réaliser une relaxation plus courte, avant chaque exercice pratique. Cela vous aidera à être préserver votre bien-être et la bonne santé de vos yeux « dans l'instant ».

Assouplissements :

3 postures qui oxygènent vos yeux

Les étirements sont très bénéfiques pour votre santé. Pour rappel, Edgar Cayce recommandait de « s'étirer tous les matins comme un chat pour vivre vieux et en bonne santé ».

Nous avons déjà vu ensemble comment détendre le cou, la nuque et le haut du dos, j'aimerais aujourd'hui vous présenter les postures dites « inversées ». C'est une stagiaire, professeur de yoga qui me les a conseillées. Car en amenant le cœur plus bas que le nombril, on permet un

meilleur afflux d'oxygène vers le cerveau et vers les yeux.

Ces postures sont donc très bénéfiques pour la vue. La position inversée la plus classique est celle du poirier, mais elle est déconseillée aux personnes qui ont de fortes myopies car leur globe oculaire subit déjà de fortes pressions, ou à celles qui souffrent de glaucomes ou de forte tension dans l'œil.

1. La chandelle

Installez-vous confortablement sur un tapis ou un matelas. Montez vos jambes et votre bassin. Cela permettra à votre nombril d'être plus haut que votre cœur et donc de favoriser l'afflux sanguin. Vous pouvez rester dans cette position le temps que vous voulez, jusqu'à ce que cela devienne désagréable.



Faites une chandelle

Si cet exercice n'est pas possible pour vous, je vous en propose un autre, plus simple.

2. Touchez le sol avec vos mains

Debout sur un tapis, penchez-vous vers l'avant jusqu'à ce que vos mains touchent le sol. Dans cette position, votre cœur est bien plus bas que votre nombril. Si vous avez des problèmes de dos ou de bassin, cet

exercice peut être difficile. Je vous en propose donc un troisième qui sera adapté à tous.



Amenez doucement vos mains au sol

3. Le chien tête en bas

Depuis la posture précédente, marchez avec vos mains jusqu'à être confortable dans la posture. Vos mains sont à plat sur le sol, votre dos est droit et étiré, vos jambes sont tendues et vos pieds au sol. S'il vous est difficile de laisser tout votre pied à plat, vous pouvez vous mettre sur la pointe des pieds.

Dans cette posture, votre oxygénation est parfaite. Respirez profondément, en conscience, 6 fois. Pour remonter, marchez dans l'autre sens puis déroulez votre dos et votre tête lentement, pour que votre tête ne tourne pas.



Mon expérience personnelle

J'aime beaucoup cet exercice, il me permet une clarté mentale étonnante. Cette clarté m'accompagne à la suite de cet exercice et me permet d'écrire ou de faire preuve de créativité plus facilement.

Rebondir pour mieux voir

La séance que je vous propose aujourd'hui est un peu différente de celles dont vous avez l'habitude : vous allez apprendre des pratiques plus dynamiques, en effectuant un mouvement excellent pour les yeux grâce à un trampoline (qu'on appelle aussi « mini trampoline » ou « rebondisseur »). Cet objet est facilement mobile et vous pouvez donc l'utiliser en extérieur comme en intérieur, à la différence des grands trampolines de plage ou acrobatiques.

Le trampoline : un instrument bon pour tout votre corps

Le premier avantage du trampoline est qu'il ne fait pas d'à-coups, par rapport à un sol dur (jogging) où l'on ressent des chocs dans les articulations et les ligaments. Le trampoline est très souple, très doux pour le corps, et tout le monde peut en faire quel que soit son âge, y compris les personnes qui ont été blessées. Les kinésithérapeutes l'utilisent d'ailleurs en rééducation.

En plus de préserver vos articulations et votre squelette, les sauts sur le trampoline activent l'oxygénation et, surtout, la lymphe. Faire circuler la lymphe permet d'activer le drainage

lymphatique qui élimine les déchets. Al Carter pensait que la vision devenait plus claire et tonique grâce à l'oxygénation et à l'élimination de ces déchets.

Votre corps est composé de 638 muscles et, lorsque vous rebondissez sur le trampoline, ils se mettent TOUS en mouvement, y compris les petits muscles autour de vos yeux. De plus, quand vous êtes sur le trampoline, vos yeux vous aident à vous maintenir en équilibre, vous les faites donc travailler de la bonne façon, tout en vous détendant car c'est une activité amusante. Je vous invite pour commencer à prendre des repères avec le poster et à prêter attention à l'évolution de votre vision avant et après la pratique du trampoline.

Assouplissements

Commencez d'abord par vous échauffer à côté du trampoline, faites bouger vos articulations, réalisez des petits mouvements avec vos jambes...



Puis, profitez-en pour effectuer les assouplissements de la nuque et du cou que vous avez appris dans les vidéos précédentes. Ils sont indispensables et très bénéfiques à faire tous les jours :

- Tête en avant puis en arrière (2 ou 3 fois)
- Tête de chaque côté (2 ou 3 fois)
- Demi-rotations (3 vers le bas et 3 vers le haut)

- Tirez vos bras en arrière en tournant la tête de chaque côté



Bougez doucement votre tête d'avant en arrière



Tournez votre tête de chaque côté avant de faire des demi-rotations

Exercices sur le trampoline

Vous pouvez monter sur le trampoline pieds-nus, en chaussettes ou en chaussures, selon votre convenance.

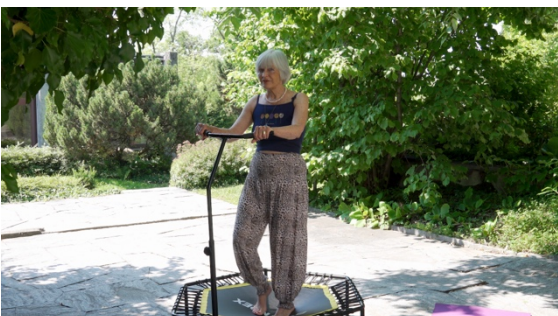
Oscillez pour vous échauffer

Prenez le temps de sentir la toile sous vos pieds, de comprendre le mouvement de votre corps sur ce type de revêtement souple dont vous n'avez pas l'habitude. Allez-y doucement car on peut facilement être déséquilibré au début. Ne sautez pas tout de suite, commencez par « osciller » : vous esquissez les mouvements d'un saut sans que vos pieds ne quittent la toile. Vous pouvez en même temps faire quelques mouvements des bras, des épaules, vous étirer un peu. Cela commence à activer l'oxygénation et la lymphe, tout en étant très ludique.



Marchez

Mettez-vous ensuite à marcher sur place en vous tenant si nécessaire. La NASA a évalué que 10 minutes de



trampoline étaient équivalentes à 30 minutes de sport au sol. Au début n'en faites pas plus de 5 minutes, allez-y en douceur car vous verrez que vous aurez des courbatures le lendemain en ayant l'impression de n'avoir que très peu travaillé vos muscles.

Attention, ne faites pas l'impasse sur cet échauffement et ne commencez jamais directement par les grands sauts car il faut laisser le temps au rythme cardiaque de s'activer. Il est d'ailleurs tout à fait possible de ne faire que ces exercices préparatoires, il n'est pas nécessaire de sauter très haut pour ressentir les bienfaits du trampoline sur notre corps.

Sautez

Si vous souhaitez quelque chose d'un peu plus dynamique, vous pouvez maintenant passer aux sauts un peu plus hauts. Tenez-vous au guidon si vous avez peur de perdre l'équilibre. Tournez-vous de différents côtés, sautez à l'avant, à l'arrière, sur le côté du trampoline pour vous déplacer et déplacer votre regard qui se fixe à chaque fois sur un nouveau point pour maintenir l'équilibre.

Bougez vos yeux

Vous pouvez maintenant, en oscillant ou en sautant selon votre envie, reprendre les exercices de yoga des yeux que nous avons appris ensemble. D'abord, vérifiez que vous avez bien vos repères habituels, sinon vous risquez de perdre l'équilibre. Vous pouvez par exemple :

- Bouger les yeux de droite à gauche et de gauche à droite
- Regarder en haut

- Regarder sur le côté droit
- Regarder en bas
- Regarder sur le côté gauche

Travaillez vos bras

Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter des mouvements des bras tout en sautant. Vous pouvez également prendre des altères pour les faire travailler davantage. N'hésitez pas à varier vos mouvements pour utiliser vos différents muscles. Faites cela pendant 2 ou 3 minutes.



Ces mouvements sont recommandés par les kinésithérapeutes, ils travaillent l'équilibre.



Faites des abdominaux

Certaines personnes vont aimer finir avec des abdominaux en s'asseyant sur le trampoline et en bougeant les jambes. L'avantage est que le dos est parfaitement maintenu avec la toile qui est souple, on évite ainsi les cambrures.

Décélérez

Quand vous avez bien sauté, ne vous arrêtez pas brutalement, décélérez progressivement. Reprenez l'oscillation, faites des petits pas sur le trampoline pendant minimum 2 minutes. Continuez à faire travailler vos yeux en les bougeant horizontalement et verticalement.

Travaillez votre équilibre

Vous pouvez tester votre équilibre ce qui permet aux yeux de fixer un point. Surtout ne les bougez plus et ne les fermez pas car vous pourriez tomber. Posez un pied au centre de la toile et levez l'autre jambe avec vos bras tendus. Vous pouvez monter cette jambe plus ou moins haut et la tenir, ou pas, avec vos mains, puis en changer.



Postures inversées

Enfin, descendez du trampoline et mettez-vous sur le tapis de yoga pour pratiquer les postures inversées que nous avons déjà pratiquées :

- D'abord un « chien tête en bas » qui permet de bien étirer votre dos, de bien vous assouplir,
- Puis redressez-vous un peu en laissant pendre le buste et les bras,
- Remontez progressivement et étirez-vous.



Ces postures permettent, elles aussi, l'oxygénation des yeux et du cerveau.

Quand et combien de temps pratiquer ?

Le trampoline renforce la souplesse, la musculation et l'équilibre en plus de l'oxygénation de tout le corps et de l'activation de la lymphe.

L'ensemble de la pratique prend en moyenne un quart d'heure. Ce n'est pas très long mais extrêmement complet et surtout très ludique. Entre 5 et 10 minutes par jour sont déjà très bien.

Si vous ne pouvez pas en faire tous les jours, il est conseillé de pratiquer le trampoline 3 fois par semaine (environ un quart d'heure par séance) pour en ressentir véritablement les bienfaits pour le corps, les yeux et la clarté mentale.

Sécurité

- Ne pas placer le trampoline près d'un meuble à angle saillant
- Laisser un périmètre libre tout autour de 50 cm minimum

Contre-indications pour l'usage du mini-trampoline

- Prolapsus (descente d'organes)
- Incontinence, fuites urinaires (demander conseil à son médecin)
- Femmes enceintes
- Enfant sans surveillance si le trampoline n'est pas sécurisé par un filet

Le livre sur le mini-trampoline pour approfondir et être guidé : *Le trampoline au quotidien* de Marc Ventura (avec préface de Xanath Lichy), Éditions Jacques Grancher, 2019.



Les habitudes simples à adopter pour améliorer sa presbytie

Pouvez-vous vous passer de vos lunettes ?

Pour débiter ce programme, j'aimerais vous donner un premier conseil sur le port des lunettes (ou des lentilles). Deux théories s'opposent et elles ont tendance à perturber mes élèves. Voici ce que je vous conseille.

Les deux courants de pensées

Pour le port de corrections visuelles (lunettes ou de lentilles), deux théories s'opposent généralement :

- Certains disent qu'il faut complètement abandonner ses lunettes pour faire travailler ses yeux. C'est l'approche que proposent certains tenants de méthodes de rééducation naturelle des yeux un peu radicales.
- D'autres, comme votre médecin, votre ophtalmologue, vous diront au contraire qu'il faut les porter tout le temps car elles vous sont indispensables pour bien voir.

Ma méthode

Ce que je conseille, c'est un compromis entre ces deux approches.

Si vous avez besoin de vos corrections pour vous sentir totalement en sécurité à certains moments, mettez-les quand c'est nécessaire. C'est le cas par exemple pour la conduite, pour votre travail, quand vous faites du bricolage. Ne vous mettez jamais en danger ! Soyez conscient des moments où vous avez besoin de voir parfaitement et dans ces cas-là portez vos corrections.

Mais il est important d'offrir à vos yeux des moments où ils peuvent vivre par eux-mêmes, même si votre vision n'est pas nette. Il est bon de laisser vos yeux s'entraîner et d'accepter de ne pas avoir une vision parfaite tout le temps. Observez comment voient vos yeux en début de programme et soyez-y attentifs.

A quel moment pouvez-vous vous passer de vos corrections visuelles ?

Réfléchissez à quel moment vous avez impérativement besoin de vos lunettes et à quels moments vous pouvez-vous en passer. Enlevez-les quand vous sentez que vous êtes assez en sécurité pour pouvoir le faire.

Par exemple, c'est assez facile de ne pas mettre ses lunettes au lever, ou quand vous prenez votre petit déjeuner... A ces moments-là, il n'est pas impératif de voir parfaitement. Quand vous ne portez pas vos corrections, faites-le dans des lieux que vous connaissez déjà, où vous avez déjà vos

repères. Vous pouvez alors fonctionner en automatisme. Cela sera plus facile. Ne vous testez pas dans un endroit que vous ne connaissez pas. Le fait de connaître un endroit vous aide aussi à mieux le voir (par le phénomène de mémorisation). A vous de choisir les moments où vous vous sentez à l'aise.

Pour entretenir sa vue, il est important de ne pas porter ses corrections tout le temps. Vos yeux risquent sinon de s'habituer aux lunettes et de moins travailler. Or, un organe qui ne travaille pas est un organe qui s'atrophie.

Les pratiques que je vous propose vont bien sûr vous aider à faire travailler vos yeux, mais il est nécessaire que vous les fassiez travailler par vous-même régulièrement également. Le fait de ne pas porter de lunettes de temps à autre est un bon exercice.

Certaines méthodes extrêmes d'amélioration naturelle de la vue, recommandent de ne plus du tout mettre de lunette pour forcer sa vue à se rééduquer. Il faudrait mettre les lunettes à la poubelle et avoir foi en sa guérison. Mais cela ne marche malheureusement pas comme cela ! Nos défauts visuels sont différents d'une personne à une autre, et ils nous obligent à avancer à notre rythme. De plus, les méthodes de « cassage de lunettes » ne sont plus réalistes dans un monde où nos yeux sont si utiles et où tout va si vite. On a un besoin de voir bien, très souvent.

Soyez attentif à votre vue, à votre récupération visuelle et, régulièrement, enlevez vos lunettes. Pensez-y, surtout si cela ne fait pas longtemps que vous en portez, car elles ont tendance à s'installer rapidement sur votre nez.

Commencez à considérer vos lunettes non pas comme des béquilles dont vous êtes dépendants, mais comme des outils : vous les utilisez quand vous en avez besoin, et uniquement à ce moment-là. Vous allez ainsi créer un rapport nouveau avec vos lunettes.

Mon témoignage

En 1993, la méthode que je suivais me disait de mettre mes lunettes à la poubelle. J'étais très myope et je n'avais pas l'habitude d'enlever mes lunettes. Je n'ai donc pas suivi ce conseil radical, mais je me suis petit à petit déshabituée de ce port de lunettes permanent. J'étais dans le flou mais j'étais libérée. C'était parfois un peu inconfortable mais j'avais lunettes dans mon sac pour me rassurer et les utiliser si besoin. Étant rassurée, je les mettais de moins en moins. J'ai récupéré de plus en plus de netteté dans ma vision, et j'ai appris à fonctionner avec mes propres yeux. Aujourd'hui, les seuls moments où je porte des lunettes c'est pour conduire car je n'ai pas encore la vision parfaite. C'est une question de sécurité.

Les actions qui prennent naturellement soin de vos yeux

Aujourd'hui encore, je vous propose des exercices simples, basiques mais essentiels. Ils permettent de stimuler les larmes pour garder les yeux humides et hydratés.

La maladie du manque de larmes est peu répandue mais la sécheresse oculaire touche de plus en plus de personnes, parce que nous ne stimulons pas assez nos glandes lacrymales. Selon les spécialistes, nous clignons seulement 5 fois par minute aujourd'hui, soit 3 fois moins qu'avant ! Avant, nous clignons ou cillions, toutes les 5 secondes.

Nous devons retrouver cette fréquence pour mieux stimuler nos glandes lacrymales et rétablir naturellement des larmes à la surface de nos yeux. Les yeux secs sont très inconfortables et gênent aussi la vue. En stimulant nos yeux par le clignement ou le cillement, nous pouvons retrouver un meilleur confort et une meilleure vision.

Ce clignement ou cillement offre aussi une fraction d'obscurité, et donc de repos, à l'œil. C'est essentiel pour que nos yeux soient confortables.

Clignez

Clignez exagérément des yeux pour sentir vos larmes. Fermez et rouvrez les yeux, un peu fort. Vous ne devez pas vous faire mal mais vous devriez sentir les larmes.



Fermez les yeux



Rouvrez-les

La différence entre cligner et ciller

Beaucoup ne font pas la différence entre le clignement et le cillement, mais cette différence est importante. Le cillement est un mouvement presque imperceptible de la paupière. Très rapide, il procure une fraction d'obscurité bénéfique à nos yeux. Le clignement, quant à lui, est un mouvement plus appuyé de la paupière qui humidifie les yeux en profondeur. N'hésitez donc pas à faire ces deux actions pour reposer au mieux vos yeux.

Bâillez

« Je bâille tellement fort que j'en pleure », cette expression résume le but de cet exercice. Vous devez stimuler la création de larmes en bâillant. Cela vous permet aussi de décontracter votre mâchoire et de vous oxygéner.

Les pratiquants de Qi Gong et de yoga savent que le bâillement est excellent pour la santé, c'est un moyen sain et naturel de se détendre. Même si cette pratique vous semble impolie et mal vue, bâillez autant que possible pour votre santé.

Riez

Le rire est bon pour la santé globale mais aussi pour la santé des yeux. On sait qu'il stimule le système immunitaire, mais on sait aussi qu'il peut faire pleurer. On parle bien de « rire aux larmes ». Le rire permet, en effet, de préserver l'humidité et une vision nette. Je vous encourage donc, aujourd'hui, à prendre 5 minutes pour rire !

Mise en garde

Si vous ne sentez pas de larmes, consultez un professionnel de la santé pour savoir si vous avez la maladie du manque de larmes.

Comment bien faire respirer vos yeux ?

Les yeux sont de petits organes mais, à certains moments de la journée, ils peuvent avoir besoin d'autant d'oxygène que le cœur.

Or, de nos jours, nous sommes souvent enfermés dans nos maisons ou au bureau. Les fenêtres sont fermées, la climatisation ou le chauffage tournent. Nous manquons d'oxygène et d'espace de respiration pour toutes nos cellules. Nous devons donc être plus vigilant à bien nous oxygéner, en respirant calmement, lentement et amplement.

La nature est une bonne alliée. Sortez, profitez de l'air pur et oxygénez-vous le plus souvent possible !

Une étude a confirmé que la bonne oxygénation permet une bonne santé des yeux. Vous pouvez constater par exemple que votre vue est meilleure aux endroits où l'air est très pur, en montagne ou à la mer par exemple. Observez les bienfaits de cet air pur.

Beaucoup de techniques peuvent vous apprendre à bien respirer comme la pleine conscience, la cohérence cardiaque, le yoga ou le Qi Gong. Tous ces exercices insistent sur les bienfaits de la respiration et vous apprennent à respirer d'une manière particulière.

Au-delà de ces pratiques, je vous invite, le plus souvent possible à vous

concentrer pour retrouver une respiration naturelle, lente et tranquille.

Si vous sentez parfois que vous « bloquez » tout au cours de la journée, faites une pause. Allez à la fenêtre et respirez, même si cela ne dure que pour 30 secondes – 1 minute.

Deux exemples de respiration régénérante

- Au cours d'un de mes stages, j'ai organisé une danse africaine de 5 minutes, seulement. Cela devait permettre de s'ancrer dans l'instant et de mieux respirer. A la fin, une de mes stagiaires presbytes a voulu tester sa vision. Elle a pris un document et a réussi à lire les petits caractères !
- Un autre de mes stagiaires était un grand myope. Il avait -8 à chaque œil. C'était aussi un grand marathonien. Chaque semaine, il courrait 42 km sans lunettes car la libération des endorphines et l'oxygénation pendant le sport lui permettait de voir clair et de sentir en sécurité. Malheureusement, à la fin de l'exercice, sa vision baissait à nouveau. Il a donc souhaité participer à un de mes stages pour trouver d'autres solutions et aider cette bonne vue à s'installer durablement.

N'abusez pas des lunettes de soleil

Le soleil fait polémique. Il nous apporte de la vitamine D et pourtant en entend encore beaucoup qu'il faudrait s'en protéger. Que faire ? La réponse se trouve dans le compromis.

En effet, le soleil est très bon pour les yeux selon l'utilisation que l'on en fait. Parfois, il est primordial de s'en protéger, mais souvent, il est bon de profiter de ce soleil bénéfique et de le recevoir naturellement.

Quand utiliser vos lunettes de soleil ?

Il ne faut pas mettre les lunettes de soleil dès le premier rayon du jour. En effet, certains chercheurs ont montré que se priver de cette lumière solaire empêchait de synthétiser correctement la vitamine D.

Le cerveau a besoin d'être informé de la présence de soleil pour lancer ses activités de synthèse. Ces informations, il les obtient grâce aux yeux et à la peau. En portant des lunettes noires et un écran total à + 50, ces actions ne peuvent pas se déclencher. On risque alors des carences en vitamine D.

De plus, le soleil est excellent pour le moral. Il est l'élément le plus favorable à la bonne vision et au... bonheur !

Évidemment les lunettes de soleil sont parfois nécessaires, notamment contre la réverbération, au ski ou à la mer. Si vous en avez besoin en conduisant aussi, ne vous mettez pas en danger et utilisez-les si vous sentez qu'elles sont nécessaires. Mais, comme avec les lunettes de vue, il faut faire l'effort ne pas les mettre tout le temps, et doser les moments où elles sont vraiment indispensables.

Ma solution : plutôt que de vous mettre en plein soleil munis d'écran total et de lunettes de soleil, privilégiez l'ombre, portez un chapeau ou utilisez un parasol...

Mon expérience

Intuitivement, je n'aimais pas du tout les lunettes de soleil, mais je n'étais pas sûre de faire le bon choix.

J'ai donc cherché des articles pour m'éclairer et j'ai trouvé le livre du Dr Downing en collaboration avec Jean Celle. Cela m'a permis d'y voir clair sur cette polémique autour du soleil et de me rendre compte que le soleil pouvait être mon ami si je savais l'utiliser avec modération. Je vous conseille donc d'écouter votre ressenti, votre sensibilité au soleil. Ne vous en coupez pas, mais exposez-vous en conscience selon vos besoins.

Offrez un bain de soleil à vos yeux

Aujourd'hui, nous faisons une pause de yoga des yeux, pour parler d'une autre méthode majeure de la santé naturelle des yeux : la méthode Bates. Ce grand ophtalmologue américain est l'un des premiers à s'être intéressé à la santé naturelle pour une meilleure vue.

L'ensoleillement, une des meilleures pratiques

Pour cette pratique, vous aurez besoin de soleil, mais vous ne devrez surtout pas le regarder avec les yeux ouverts ! Le Dr Bates enseignait au départ cette méthode avec les yeux ouverts, mais il a fini par changer sa manière de faire : garder les yeux ouverts peut être très dangereux et peut même vous brûler les yeux.

Vous pouvez réaliser cet exercice debout, assis ou allongé (sur la plage par exemple).

1. Fermez les yeux. Inclinez la tête pour être face au soleil. Sentez la chaleur sur vos yeux et la lumière qui les stimulent. Elle passe doucement à travers vos paupières.



Fermez les yeux face au soleil

2. Tournez la tête d'un côté et de l'autre : vos paupières et vos globes oculaires bougent avec votre mouvement et se réchauffent. Vous énergétisez vos yeux. Restez ainsi 3 minutes maximum pour ne pas vous brûler. Si vous sentez que le soleil est trop chaud, mettez-vous un peu à l'ombre.



Tournez la tête

3. Ouvrez les yeux en les baissant pour ne pas vous retrouver à regarder directement le soleil. Sentez l'énergie et le confort nouveau de vos yeux. N'hésitez pas à répéter cette pratique dès que la météo le permet.

Observer pour mieux voir

Aujourd'hui, j'aimerais revenir sur le Dr Bates, que vous connaissez bien maintenant, et sur ce qu'il disait à propos

de l'observation. Selon lui, observer et être attentif à l'environnement permet de stimuler les yeux, le cerveau et la capacité de mémorisation. Or, dans notre société actuelle, nous sommes en permanence « dans nos pensées », à réfléchir à ce qui s'est passé la veille ou à ce que l'on devra faire le lendemain... Nous sommes dans le virtuel au lieu d'être dans le réel et de vivre l'instant présent.

Être dans l'ici et maintenant

Lorsque vous pensez au moment présent, vous voyez mieux, c'est un fait. Il vous faut donc incarner cet instant présent en quittant vos pensées et en observant le réel autour de vous. Essayez d'être conscient de ce que vous vivez en vous posant des questions simples :

- Que voyez-vous ? un arbre devant vous, une maison derrière, vous pouvez détailler les feuilles, observer le sol...
- Que sentez-vous ? des odeurs particulières...
- Qu'entendez-vous ? des bruits extérieurs, des oiseaux...
- Que ressentez-vous ? une température plutôt fraîche ou chaude...

En prenant conscience de tout cela, vous allez être plus ancré, « les pieds sur terre », et plus vous êtes ancré dans le réel, plus vous voyez net et clair. C'est pour cette raison que je vous invite dans les différentes vidéos à marcher, courir ou sauter : pour habiter pleinement votre corps. Activer votre corps stimule tous vos sens et vous aide à être dans l'instant. Cela vous permet d'être nourri par les énergies vitales de la terre et que tout votre corps (et donc vos yeux) s'en sente boosté. Quand vous

observez ce qu'il y a autour de vous, votre cerveau va enregistrer ce qu'il voit et le mémoriser, il se comporte donc comme un disque dur. Et c'est un cercle vertueux, car vous voyez mieux ce que vous connaissez déjà. Aucune inquiétude si votre vision est un petit peu floue, vous la stimulez malgré tout. Donc observez tant que vous pouvez, assouvissez la soif de votre cerveau d'enregistrer des informations, il aime ça !

Lâchez vos téléphones !

Attention au fléau actuel : les individus sont en permanence en train de lire et de pianoter sur leurs téléphones portables, même quand ils marchent dans la rue. Outre le fait que la posture est très mauvaise pour les yeux, la nuque et la tête, cela vous prive totalement de regarder autour de vous, d'observer et d'être présent. Enfin, il n'est plus à démontrer que l'utilisation du téléphone portable en marchant cause des accidents. C'est donc une pratique à bannir.

Que vous soyez dans la rue, à un arrêt de bus ou dans un magasin il y a toujours de nombreuses choses à observer. Alors soyez présent dans vos pieds, dans votre tête et dans vos yeux. Stimulez-les au quotidien de mille et une façons et vous verrez la richesse de tout ce qui vous entoure.

Voici une façon de pratiquer le yoga des yeux en situation, au naturel. Regarder autour de vous, c'est préserver la vitalité, la jeunesse et la disponibilité de vos yeux et de vos cerveaux. Alors arrêtez d'être « dans les nuages », ancrez vos pieds et votre tête dans le sol et pratiquez en pleine conscience ce yoga des yeux pour découvrir les beautés qui vous entourent !

« L'œil, appelé fenêtre de l'âme, est la principale voie par où notre intellect peut apprécier pleinement et magnifiquement l'œuvre infinie de la nature. » Léonard de Vinci.

La méthode pour décider de bien voir

Vous avez sans doute déjà entendu parler de la « méthode Coué ». Inventée par un pharmacien français, Émile Coué, elle est l'ancêtre de la pensée positive. Cette méthode a été, au fil des années, critiquée puis détournée en Europe. Aux États-Unis, en revanche, elle est restée admirée et constitue encore une référence. Émile Coué conseillait de pratiquer l'autosuggestion avec sa célèbre formule : « chaque jour, à tout point de vue, je vais de mieux en mieux ». Je vous suggère d'adapter cette phrase à vos yeux et à votre vision : les résultats sont formidables.

La parole positive

Commencez par adapter la phrase d'Émile Coué à vos yeux :

« *Chaque jour, à tout point de vue, je VOIS de mieux en mieux.* »

Penser à vous en termes positifs va vous aider à atteindre ce que vous souhaitez. On appelle cette pensée positive également la « pensée créatrice » : il s'agit de créer ce que l'on souhaite. Dans la société actuelle les individus ont davantage tendance à penser en termes négatifs et à se focaliser sur ce qu'ils ne veulent pas et sur ce dont ils ont peur. Mais le cerveau n'entend pas la négation et ne retient que ce à quoi l'on pense. Si l'on pense à la peur de la maladie donc, à

la peur que la vue baisse ou à la peur de perdre la vue, nous sommes, en quelque sorte, en train de créer ces désagréments.

Émile Coué nous disait de faire le contraire, de penser à notre bonne santé et de l'activer à travers les affirmations positives. Évidemment, il ne s'agit pas d'une baguette magique, et penser positivement ne va pas résoudre tous vos problèmes. Simplement, se placer dans un état plus positif programme votre esprit vers ce que vous désirez et vous aide à atteindre ce que vous souhaitez réaliser.

Il est donc nécessaire de se reprogrammer vers des termes positifs, bénéfiques et bienveillants. Comme il n'est pas facile de changer des habitudes acquises depuis longtemps, les Américains proposent une méthode : s'il vous arrive de penser une chose négative comme « c'est une catastrophe, je ne vais pas y arriver », vous annulez ensuite cette pensée négative en vous disant « cancel, cancel » (« annule, annule ») et en formulant une pensée positive juste après, telle que « je vais améliorer ma vision pas à pas et retrouver la clarté ». Cela permet ainsi à votre cerveau de se souvenir uniquement de la dernière chose à laquelle il a réfléchi, à savoir, une pensée positive.

L'action positive

Cette méthode a beaucoup été critiquée car jugée inefficace. Mais il ne s'agit pas uniquement de se répéter des phrases positives. Il faut aussi faire ce qui va avec : il faut vous donner les moyens de vous améliorer, et c'est ce que vous faites avec ce programme Vision. Vous allez dans le sens des affirmations positives : vous prenez conscience de vos yeux et vous apprenez

à faire ce qui est bénéfique pour eux. Vous agissez alors en cohérence, ou, comme on dit en PNL, (Programmation Neuro-Linguistique) « en congruence », c'est-à-dire en accord avec ce que l'on pense, ce que l'on dit et ce que l'on fait.

Vous allez ainsi pouvoir vous créer une multitude de phrases qui vous correspondent et vous stimulent. Plus vous vous formulez des phrases positives qui incarnent ce que vous souhaitez, plus vous allez reprogrammer votre mental et votre cerveau dans ce sens et plus vous vous donnerez les moyens que cela se réalise. Vous devenez ce à quoi vous pensez.

Exemples de phrases positives

- « Chaque jour, à tout point de vue, ma vision s'améliore. »
- « Chaque jour, mes yeux vont de mieux en mieux. »
- « Chaque jour, j'entretiens ma vue grâce à mon yoga des yeux. »
- « Chaque jour, je stimule mes petits muscles oculaires quand je pratique le yoga des yeux. »
- « Chaque jour, j'enrichis et je nourris positivement mes yeux car je leur donne les bons nutriments. »
- « Chaque jour, mes yeux récupèrent car je leur offre des espaces de détente et de relaxation et je prends en compte leurs besoins. »
- « Chaque jour, je sais que je peux de mieux en mieux lire naturellement. »
- « Chaque jour, je retrouve ma vision au loin et mes yeux se tonifient et se renforcent. »
- « Je sais que je peux voir clair »
- « Je renforce et tonifie mes yeux à chaque instant »
- « Chaque fois que je pratique mon yoga des yeux, je fortifie mes yeux et j'améliore ma vision. »
- « Je renforce ma clarté à chaque instant. »

- « Je sais que je peux préserver la santé de mes yeux. »
- « Mes yeux sont des organes constitués de cellules et entourés de muscles ; il est donc normal de pouvoir les ré-éduquer, tout comme nous pouvons le faire pour d'autres organes. »
- « La santé est naturelle si je prends bien soin de moi et de mon corps. »
- « Je stimule la souplesse et la mobilité de mes yeux grâce à la gymnastique oculaire douce. »
- « J'entretiens le potentiel visuel de mes yeux par une bonne hygiène de vie, une alimentation saine et un bon état d'esprit positif. »

La visualisation positive

On peut ajouter à cela des pratiques de visualisation. Ne visualisez

pas un paysage cette fois-ci mais ce que vous souhaitez :

- Imaginez-vous voyant clairement dans différentes circonstances
- Imaginez-vous sans aucune correction visuelle et parfaitement à l'aise dans vos activités
- Imaginez que, lors de la prochaine visite chez l'ophtalmologue, celui-ci constate avec stupeur que votre vision s'est nettement améliorée

Vous verrez que lorsque se produit dans la réalité ce que vous aviez imaginé, vous vous sentirez bluffé et vous pourrez vous féliciter de cette belle réussite. Car chaque jour, vous avancez un peu plus sur le chemin de la vision claire.

L'alimentation pour prendre soin de vos yeux

Ce que nous mangeons aurait des conséquences sur notre vision ? Quelle drôle d'idée ! Et pourtant, si nous commençons à considérer nos yeux comme des muscles (ce qu'ils sont), il semblerait évidemment que bien les alimenter devrait être une nécessité. Tout comme nous le ferions pour entretenir notre masse musculaire.

Mais les conséquences de ce que nous mangeons sur nos yeux sont-elles si grandes ? La réponse des études est unanime : oui ! En seulement deux heures et demie, la consommation de 35 g de chocolat noir améliore la sensibilité aux contrastes de notre vision. Les caroténoïdes présents dans les légumes verts feuillus permettraient d'augmenter la portée visuelle et réduirait l'inconfort dû à la lumière.

La preuve la plus probante est sûrement celle d'un adolescent de 14 ans qui aurait perdu la vue à cause de son alimentation. Bien qu'ayant un poids normal et une taille normale, cet adolescent américain a consulté des médecins pour la première fois suite à une fatigue importante. Il leur confie alors ne se nourrir que de frites, de chips, de pain blanc et de charcuterie. Décelant une carence en vitamine B12 et une anémie,

les médecins lui prescrivent cette vitamine et lui conseille de changer d'alimentation. Un an plus tard, l'adolescent consulte à nouveau : il est cette fois-ci atteint de troubles auditifs et visuels. Hélas, les médecins sont impuissants, et à l'âge de 17 ans, le jeune-homme perd la vue. Selon les médecins, sa cécité serait due à carence en vitamine B12, et de faibles taux de cuivre, de sélénium et de vitamine D. En langage médical, ce jeune patient est atteint de neuropathie optique nutritionnelle : un dysfonctionnement du nerf optique rare dû à une carence nutritive. Si elle est traitée tôt, cette maladie peut être réversible. Ce ne fut pas le cas pour cet adolescent encore aveugle aujourd'hui.

Cette triste histoire nous rappelle à quel point il est important de prendre soin de nos yeux en adoptant la bonne alimentation.

Nos yeux ont d'importants besoins en nutriments. Vitamine C, A ou E, oméga-3, zinc, sélénium, bêta-carotène...

Je vous indique où trouver ces nutriments indispensables à une bonne vision.

Dans quels aliments trouver les nutriments indispensables pour nos yeux ?

Synthèse : les aliments intéressants pour vos yeux

Connaître les nutriments essentiels pour nos yeux ne suffit pas, encore faut-il savoir où les trouver. Voici le tableau récapitulatif des meilleures sources de nutriments.

Nutriments	Principales sources
Lutéine 	• Epinard • Chou frisé • Choux vert
Zéaxanthine 	• Maïs • Poivrons rouges et jaunes • Jaune d'œuf

Nutriments	Principales sources
Lutéine & Zéaxanthine 	• Chou frisé • Épinard • Navet • Laitue • Petits pois • Choux de Bruxelles • Brocoli • Maïs • Œuf • Courge
Meso-zéaxanthine 	• Crevette • Peau de poisson
Vitamine A 	• Huile de foie de morue • Foies • Beurre • Crème • Fromage • Œuf
Bêta-carotène 	• Patate douce • Carotte • Potiron • Épinards • Chou frisé • Courge
Vitamine B6 	• Son de riz • Sauge • Menthe • Poivre ou piment de Cayenne • Ail • Paprika

Nutriments	Principales sources
Vitamine B9 	• Foies • Levure de boulanger • Farine de pois chiche • Pois chiche • Farine de soja • Soja • Avocat
Vitamine B12 	• Abats • Viandes • Laitages • Poissons gras • Coquillages • Œuf
Vitamine C 	• Goyave • Poivrons jaunes, rouges et verts, • Cassis, • Persil & thym • Orange • Brocoli • Papaye • Kiwi • Chou frisé • Ananas • Mangue • Choux de Bruxelles
Vitamine E 	• Huile de germe de blé • Huile de tournesol • Graines de tournesol • Huile d'avocat • Huile d'amande • Amandes • Noisette
Vitamine D 	• Huile de foie de morue • Hareng • Maquereau • Saumon • Thon • Sardine • Anguille

Nutriments	Principales sources
Zinc 	• Huîtres • Bœuf • Veau • Gibier • Poulet • Crabe • Langouste • Homard • Germe de blé • Graines de sésame • Graines de citrouille
Sélénium 	• Thon • Champignon • Noix du Brésil • Sole • Maquereau • Foie
Oméga-3 	• Huile de poisson • Foie de morue • Maquereau • Sardine • Saumon • Hareng • Thon • Jaune d'œufs

Les recettes inspirées du seul régime alimentaire à mettre en place pour la santé des yeux (régime méditerranéen)

Comment doit-on cuisiner ces aliments ?

Les vitamines ont tendance à être détruites par la cuisson. C'est la même chose pour les enzymes contenus dans les fruits et légumes qui ne résistent pas à la cuisson. Il est donc recommandé de consommer au moins une assiette de crudités avant chaque repas.

Si la digestion est un peu plus difficile avec le cru, il vaut mieux le consommer avant le repas. Ces aliments sont ainsi digérés rapidement. Consommés après d'autres plats, ils auront tendance à fermenter dans l'estomac.

Il n'est évidemment pas nécessaire de tout consommer cru pour prendre soin de vos yeux. A l'inverse, certains aliments doivent être cuits absolument (généralement la viande, les céréales...). Cependant, pour ne pas perdre vos vitamines, vous pouvez favoriser les cuissons longues (plus douces) : la cuisson vapeur est douce, elle conserve beaucoup de nutriments. La cuisson au wok est si rapide que les légumes restent presque crus.

En revanche, il faut impérativement éviter de griller vos aliments. La cuisson à plus de 100 °C élimine les vitamines ET favorise le stress oxydatif dans le corps. Deux éléments qui précipitent le vieillissement de nos cellules et de nos yeux.

Les erreurs à ne pas commettre

Notre alimentation est une source importante de radicaux libres et peut devenir un ennemi pour nos yeux lorsqu'elle n'est pas maîtrisée et que la « malbouffe » est trop présente. Sous l'effet des radicaux libres, le fonctionnement des cellules de la rétine est bousculé et ces dernières deviennent moins résistantes aux différentes menaces.

Pour éviter cela, voici les erreurs à ne pas commettre :

- Évitez de consommer des aliments dont l'index glycémique est élevé (pâtisseries, confitures, sodas, jus de fruits, pommes de terre, riz blanc, galettes de riz, pain, alcool, pizzas, etc.).
- Évitez les cuissons à très haute température (au-delà de 100 °C, au four, à la poêle, au barbecue).

Les recettes pour vos yeux

Vous l'avez compris, pour prendre soin de vos yeux par l'alimentation, vous devez :

- Privilégier les aliments à IG bas, comme le riz basmati et les légumineuses (lentilles, pois chiches, etc.).
- Bannir les céréales raffinées, les aliments sucrés, les fritures et aliments grillés.
- Privilégier les cuissons douces (papillote, vapeur, etc.).
- Adopter un régime riche en antioxydants.
- Adopter un régime riche en oméga-3, en vitamines du groupe B et en zinc.

À ce jour, le régime qui semble le mieux respecter tous ces critères est le régime méditerranéen. Connus surtout pour ses bienfaits pour prévenir les maladies cardiovasculaires, il a été prouvé que le régime méditerranéen contribue aussi à faire diminuer les risques de déficience visuelle et d'apparition de troubles de la vision, notamment la DMLA⁴.

Inscrit en 2010 par l'Unesco au patrimoine culturel de l'humanité, ce modèle se caractérise par les habitudes alimentaires suivantes :

- La quasi-absence de produits agroalimentaires préfabriqués : seuls sont consommés des produits frais.
 - La faible proportion de glucides rapides par rapport aux glucides complexes (légumes secs et céréales complètes présents à chaque repas, y compris au petit-déjeuner).
 - La grande proportion de fruits, de légumes, d'oléagineux (amandes, noix), d'herbes et d'aromates : l'ail, l'oignon, le persil, le thym, le romarin, la sauge, le laurier, le pourpier, la menthe, le basilic etc.
 - Plus de poisson que de viande (surtout volailles), donc pauvre en fer.
 - La consommation entre autres aliments d'escargots ou de poissons gras comme le maquereau, les sardines, riches en oméga-3.
 - Une consommation faible de produits laitiers (mais les fromages et yaourts au lait de chèvre sont privilégiés).
 - La consommation élevée d'huile d'olive vierge (riche en polyphénols).
- Une activité physique quotidienne (marche ou activités physiques spécifiques).
 - Un climat ensoleillé (qui apporte de la vitamine D).

⁴ B. Merle, B. Srour, A. Ozguler, « Adhérence à un régime de type méditerranéen et risque de déficience visuelle : l'étude Constances », Nutrition clinique et métabolisme, septembre 2017



Toast de pain complet au houmous et aux graines de lin

Bienfaits

Le petit-déjeuner français est plein de sucres et ne donne pas beaucoup de « bonnes énergies » pour commencer la journée. Il vaut donc mieux remplacer le pain blanc par du pain complet, et si vous aimez les graines, par un pain complet aux graines. Le houmous vous permet d'accompagner le pain et de vous donner des protéines et des vitamines B9 que vous retrouverez aussi dans les graines de lin.

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 300 g de pois chiches
- 1/2 citron
- 2 gousses d'ail
- Huile d'olive
- Huile de sésame
- 1 c. à s. de sel
- 1 c. à s. de cumin
- Pain complet ou pain complet aux graines
- 4 c. à s. de graines de lin moulues

Préparation :

1. Si vous achetez des pois chiches secs, vous devez les faire tremper 12 heures dans l'eau et ensuite les faire cuire dans une casserole d'eau chaude pendant 1 heure.
2. Mixez les pois chiches avec un peu d'eau de cuisson. Ajoutez le jus de citron, l'ail, le cumin et le sel.
3. Versez ensuite les huiles petit à petit jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène et crémeuse.
4. Servez sur des tranches de pain et déposez des graines de lin moulues par-dessus.



Dés de betterave au saumon

Bienfaits

Le saumon est riche en oméga-3. Il apporte aussi du zinc et de la vitamine B12. Il est parfois décrié à cause des métaux lourds et autres toxiques qu'il peut contenir. Le choisir bio est donc d'autant plus importante. Avec la laitue et la betterave, qui ont des propriétés détoxifiantes, le plat est plus sain. L'avocat contient de la vitamine B9 et de la bêta-carotène. Un plat riche en nutriments donc !

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 pavés de saumon cru
- 2 betteraves cuites
- 4 oranges
- Sauce tamari
- 1 laitue
- 2 avocats
- Quelques cerneaux de noix de pécan
- Huile d'olive
- Gingembre en poudre
- Basilic

Préparation :

1. Pressez vos oranges. Coupez les betteraves cuites en petits cubes d'environ 1 cm de côté. Arrosez-les de jus d'orange, d'huile d'olive et de tamari.
2. Laissez cette préparation mariner pendant toute une nuit (dans un récipient couvert au frais), cela permet d'enlever le petit goût terreux de la betterave.
3. Ciselez les feuilles de laitue lavées et essorées, et disposez-les dans une assiette.
4. Disposez sur le lit de laitue vos dés de betterave égouttés.
5. Coupez l'avocat et le saumon en petits dés et posez-les sur les betteraves et la salade. Ajoutez les cerneaux de noix puis la feuille de basilic.
6. Mélangez de l'huile d'olive et de gingembre. Servez cette vinaigrette à côté du plat.



Granola aux 5 noix

Bienfaits

Les noix sont riches en vitamines (B et E principalement) et en oligo-éléments (zinc, sélénium, fer...). Elles sont donc très intéressantes pour la vue. Dans cette recette, on combine les bienfaits des noix avec des fruits frais riches en vitamine C. De quoi vous en mettre plein la vue dès le matin !

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 150 g de flocons d'avoine
- 35 g de graines de tournesol et de sésame
- 150 g de noix du Brésil, de pécan, amandes, noisettes et pistaches
- 20 g de noix de coco râpée
- 20 g de fruits secs : raisins secs et abricots secs
- 1 c. à c. de quatre épices
- 75 g de miel ou de sirop d'érable
- 1 c. à s. d'huile de pépin de raisin
- 4 fruits frais : cassis, kiwis, ananas...

Préparation :

1. Préchauffez le four à 150 °C. Pendant ce temps, faites fondre l'huile avec le miel et les quatre épices.
2. Cassez les noix en morceaux en les mettant dans un petit sac congélation et en les écrasant légèrement avec un rouleau à pâtisserie.
3. Dans un saladier, mélangez les flocons d'avoine, les noix, les graines, la noix de coco et les fruits secs.
4. Versez le miel sur la préparation et mélangez bien. Laissez le mélange reposer quelques minutes afin que les flocons d'avoines gonflent.
5. Etalez la préparation de manière uniforme sur une plaque du four et enfournez à mi-hauteur pendant 20 min. Mélangez la préparation toutes les 5 min pour que tout le contenu cuise.

6. Sortez le granola du four et laissez -le refroidir. Vous pouvez déguster le granola avec un laitage et ajouter quelques fruits de saison.



Taboulé croquant au tartare d'algues et abricots

Bienfaits

Les abricots sont pleins d'antioxydants et de bêta-carotène. Ils sont donc tout particulièrement bons pour les yeux. Les noix de cajou sont riches en acide oléique, comme l'huile d'olive, et sont pleines de vitamines et de minéraux (d'autres antioxydants pour vos yeux).

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 300 g de millet
- 2 verres de jus d'abricot
- 200 g de tartare d'algues
- 2 concombres
- • citrons
- • 4 tomates
- 10 abricots secs
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 2 poignées de noix de cajou
- Ciboulette
- Coriandre fraîche
- 2 poignées de cranberries secs
- 2 oignons bio

Préparation :

1. Versez une mesure de millet pour deux mesures d'eau portée à ébullition.
2. Faites cuire pendant 12 à 15 minutes.
3. Ajoutez le jus d'abricot, l'huile de colza, mélangez et couvrez. Laissez mariner pendant environ 30 minutes.
4. Épluchez et coupez le concombre, les tomates et les abricots en petits cubes.
5. Coupez l'oignon en fines lamelles.
6. Ajoutez tous ces ingrédients au millet.

7. Ajoutez le tartare d'algues, les noix de cajou entières et les cranberries et mélangez bien.
8. Réservez au frais au moins 1 h pour le mélange des saveurs, puis dégustez bien frais.



Huîtres chaudes au potimarron et crème de balsamique

Bienfaits

On retrouve, dans cette recette, du potimarron, très riche en lutéine, en zéaxanthine et en bêta-carotène, précurseur de la vitamine A (1 760 µg pour 100 g). Les huîtres présentes dans cette recette vous apporteront une quantité intéressante de zinc : 91 µg environ pour 100 g.

Ingédients (pour 4 personnes) :

- 16 huîtres
- 1/2 potimarron (environ 400 g)
- 50 g de beurre
- Des graines de fenouil
- Des baies roses pour l'assaisonnement
- De la crème de vinaigre balsamique
- Sel et poivre (facultatif)

Préparation :

1. Épluchez votre potimarron. Coupez-le en morceaux. Faites cuire 25 minutes environ dans une eau bouillante salée et poivrée. Égouttez votre potimarron et mixez avec le beurre.
2. Ouvrez les huîtres et sortez-les de leur coquille.
3. Préchauffez le four th. 6-7 (200 °C). Lavez les coquilles d'huîtres et disposez une cuillère à soupe de purée de potimarron dans chacune. Ajoutez l'huître, parsemez de graines de fenouil et de baies roses. Enfourniez 3 minutes à la même température.
4. Versez une cuillère à café de crème de balsamique sur chaque coquille.
5. Servez les huîtres encore tièdes.



Salade aux couleurs d'été

Bienfaits

La salade est un bon moyen de faire le plein de vitamines. Les légumes sont crus pour la plupart et ne perdent donc pas leurs nutriments. Dans cette recette, on peut retrouver de la vitamine E, de la vitamine C, de la provitamine A (avec des bêta-carotènes), du zinc, de la lutéine et de zéaxanthine. Si vous voulez des protéines, vous pouvez ajouter des œufs mollets riche en vitamine A et en vitamine B12.

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 carottes
- 1 petite tête de brocolis
- 1 poivron rouge et 1 poivron jaune
- 1 oignon rouge
- 2 c. à s. de graines de sésame
- 1 poignée d'haricots surgelés
- 4 œufs (facultatif)
- 1 c. à s. d'huile d'amande
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. d'huile de tournesol
- Sel et poivre

Préparation :

1. Coupez le brocoli en branche et faites-les cuire doucement à la vapeur pendant 5 minutes. Vous pouvez aussi faire réchauffer vos haricots à la vapeur en même temps.
2. Epluchez vos carottes et coupez-les en tranches. Coupez aussi vos poivrons et votre oignon.
3. Dans un grand saladier, préparez votre vinaigrette avec les différentes huiles, et du sel et du poivre. Ajoutez ensuite les légumes et saupoudrez de graines de sésame.
4. Si vous voulez ajouter des œufs mollets à votre recette, faites chauffer une casserole d'eau. Quand l'eau arrive à ébullition, plongez-y les œufs pendant 6 min. Après la cuisson, passez-les sous l'eau froide pour stopper la cuisson, puis écaillez les œufs.



Canapés de patate douce et leur crème d'épinards

Bienfaits

Les deux caroténoïdes accumulés dans la macula sont la lutéine et la zéaxanthine. Ils absorbent l'excès d'énergie dans l'œil. Pour conserver les nutriments dans cette recette, il faut cuire très doucement les épinards et mélanger à une matière grasse. En effet, la lutéine est plus biodisponible si on ajoute du gras à sa cuisson.

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 250 g de patate douce
- 300 g d'épinards frais
- 1 poignée de pousses d'épinards
- 20 cl de soja cuisine
- 1 c. à s. d'un mélange curcuma-gingembre
- 4 fraises
- Vinaigrette à l'huile de colza
- Huile d'olive extra-vierge
- 1 c. à s. de tamari
-

Préparation :

1. Cuisez à la vapeur la patate douce lavée. Laissez refroidir. Épluchez et coupez 4 tranches épaisses. Arrosez-les d'huile d'olive. Réservez au chaud, à couvert.
2. Rincez et égouttez les épinards. Hachez finement. Dans une casserole, faites-les fondre à feu doux pendant 15 minutes avec le soja cuisine, 2 c. à s. d'huile d'olive, des épices, le tamari. Remuez.
3. Mixez à l'aide d'un mixeur plongeant vos morceaux restants de patate douce et les épinards cuits jusqu'à obtenir une crème épaisse.
4. Répartissez votre préparation sur les 4 tranches de patate douce.
5. Déposez vos canapés garnis sur les pousses d'épinards. Assaisonnez avec de la vinaigrette et le reste de votre crème d'épinards. Décorez avec les fraises coupées.



Sardines à la corse et ratatouille provençale

Bienfaits

La sardine est un poisson riche en oméga-3 et moins pollué aux métaux lourds que le saumon. Ses petites arêtes fines sont comestibles et même assez intéressantes pour les articulations, car elles contiennent du collagène. On l'accompagne ici d'une ratatouille peu cuite (et donc riches en vitamine) et de graines de fenouils « détox ».

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 8 filets de sardines fraîches ou surgelées (800 g)
- 150 g de bruccio ou de fromage frais
- 2 c. à s. de graines de fenouil
- 2 tomates ou 1 cœur-de-bœuf
- 1 courgette
- 1 poivron jaune
- 1 aubergine
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 20 cl d'huile d'olive
- Poivre et sel
- Quelques branches de romarin
- Des petites piques en bois

Préparation :

1. Mélangez le fromage avec un peu de sel, de l'huile d'olive et les graines de fenouil.
2. Placez les sardines dans le plat à gratin sur la peau, et garnissez-les du mélange. Roulez-les et faites tenir le rouleau à l'aide de piques en bois.
3. Enfournez à 110 °C pendant 30 minutes, pour que le fromage soit fondu et les sardines mi-cuites.

4. Faites cuire successivement les différents légumes coupés en petits cubes dans la poêle, à feu doux, avec une portion généreuse d'huile d'olive et éventuellement un peu de sel. Comptez moins de cinq minutes pour chaque légume.
5. L'aubergine boit l'huile d'olive : n'hésitez pas à en ajouter en cours de cuisson.
6. Quand les oignons et l'ail sont saisis, ajoutez dans la poêle l'ensemble des légumes, mélangez et réchauffez le tout quelques instants. Salez, poivrez.
7. Dressez la ratatouille avec les sardines. Décorez avec du romarin ou du basilic frais.



Filet de saumon et tomates séchées, cuisson à l'unilatérale

Bienfaits

Avec environ 2,27 g d'oméga-3 dans une portion de 100 g, le saumon est l'un des aliments qui concentre la plus grande quantité de cet indispensable nutriment. Pour augmenter davantage cette quantité, n'hésitez pas à saupoudrer votre pavé de saumon avec des graines de lin moulues !

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1/2 de tasse de pignons de pain
- 1/4 de tasse d'huile d'olive
- 4 filets de saumon bio avec la peau (environ 1 kg en tout)
- 150 g de roquette
- 1/2 tasse de tomates séchées coupées en lanières
- Du vinaigre balsamique
- Sel et poivre noir (facultatif)

Préparation :

1. Dans une petite poêle, faites chauffer les pignons à feu doux, en remuant de temps à autre, 3 à 5 minutes. Hachez-les grossièrement avant de les remettre dans la poêle. Ajoutez ensuite 2 cuillères à soupe (30 ml) d'huile et réchauffez. Vous pouvez mettre à refroidir une fois la cuisson terminée.
2. Dans une grande poêle, chauffez le reste de l'huile à feu doux. Ajoutez les filets de saumon, la peau en contact avec la poêle, et faites cuire quelques minutes jusqu'à ce que vos pavés soient saisis.
3. Répartissez la salade roquette dans quatre assiettes et déposez dessus un filet de saumon. Parsemez de tomates séchées, ajoutez les pignons et un filet de vinaigre balsamique.



Sorbet mangue et orange

Bienfaits

Le sorbet est peu gras par rapport à une glace mais il est tout aussi rafraîchissant. L'orange et la mangue sont riches en vitamine C et donc pleines d'antioxydants. Si vous n'avez pas besoin de sucre, vous pouvez réduire cette proportion, il n'est utile que pour le goût.

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 mangue
- 2 oranges (bio)
- 1 citron vert
- 90 g de sucre glace
- 10 cl d'eau

Préparation :

1. Pelez la mangue et coupez-la en morceaux. Versez les morceaux dans un mixeur et ajoutez le jus d'un demi-citron vert, 60 g de sucre et 7,5 cl d'eau. Mélangez pour obtenir une purée lisse.
2. Mixez la pulpe d'orange avec le jus de citron, le sucre et l'eau restants. Passez le jus que vous obtenez au chinois pour enlever les morceaux de peau et les pépins.
3. Versez les deux préparations dans des contenants distincts et mettez-les
4. au congélateur. Grattez la glace qui se forme toutes les deux heures trois fois. Laissez ensuite le sorbet prendre ensuite pendant toute la nuit.



Yaourt de soja aux fruits

Bienfaits

Les fruits de cette recette sont riches en vitamine C. La vitamine agira contre les radicaux libres. Avec les noix du Brésil qui contiennent de la vitamine E et du sélénium (en plus du zinc), le travail des antioxydants sera d'autant plus important. Le yaourt de soja permet d'ajouter à la recette un peu de vitamine B9, attention toutefois à bien le choisir sans sucre ajouté, les taux de sucre sont souvent trop importants.

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 yaourts de soja sans sucre ajouté
- 1 demi-ananas
- 2 kiwis
- 4 c. à s. de cassis
- 1 goyave
- Quelques noix du brésil

Préparation :

1. Épluchez l'ananas, la goyave et le kiwi et coupez-les en petits morceaux. Mélangez-les dans un grand saladier avec les yaourts de soja.
2. Ajoutez les cassis et les noix du Brésil à la toute fin.
3. Si les fruits ne sont pas assez sucrés pour votre goût, vous pouvez ajouter une à deux cuillères à soupe de sucre.



Smoothie myrtilles, pêche, chou kale

Bienfaits

Voici LE smoothie pour faire du bien à vos yeux ! Les myrtilles sont remplies d'anthocyanes, des pigments naturels reconnus pour leurs propriétés antioxydantes : comptez 400 à 500 mg d'anthocyanes dans 100 g de myrtilles. Enfin, le chou kale est riche en lutéine et en zéaxanthine.

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 6 dl de lait bio ou de lait d'amande
- 375 g de myrtilles fraîches
- 180 g de morceaux de pêche (éventuellement congelées pour plus de fraîcheur dans votre smoothie)
- Environ 100 g de chou kale

Préparation :

1. Mettez le lait à refroidir au réfrigérateur avant la réalisation de votre recette.
2. Mixez à l'aide d'un blender vos myrtilles et les morceaux de pêche en ajoutant au préalable votre lait bio.
3. Après avoir obtenu une préparation bien lisse, ajoutez le chou kale et mixez pendant encore quelques minutes.
4. Mettez votre préparation au réfrigérateur au moins une heure avant de servir.

Les 3 compléments alimentaires pour améliorer votre presbytie

Les compléments alimentaires

Malgré tous les bons nutriments que contiennent les fruits et légumes au naturel, il faut parfois se supplémenter, notamment si vous souffrez d'une maladie des yeux ou si on vous a dit que vous couriez le risque d'en avoir une. Vous pouvez donc faire des cures de compléments alimentaires afin de varier les apports en nutriments.

Vision Optimale – Novéa

- Myrtilles
- Vitamine C
- Vitamine E
- Ginkgo Biloba
- Zinc

<https://novea-nutrition.com/vision-optimale>



Le ginkgo biloba est réputé pour ses bienfaits sur la microcirculation et le nerf optique. Il est par exemple intéressant pour se mettre à l'abri du glaucome ou de la tension oculaire.

Vision – Cell'innov

- Myrtille
- Lutéine
- Zéaxanthine
- Vitamine E (tocophérol)

<https://cellinnov.com/formule-vision>



Vitamine D3 et K2 – Cell'innov

- Vitamine D : à prendre surtout en hiver quand la lumière naturelle et le soleil manquent.

<https://cellinnov.com/formule-vitamines-d3-k2-mk-7>



Extra Life Vision : produit de de fabrication française aux nombreux nutriments

- Extrait de myrtille
- Lutéine
- Astaxanthine



<https://energievitaleboost.com/product/lot-de-4-flacons-extra-life-vision-liposomale-30-gelules/>

Dirigez-vous toujours vers des magasins biologiques et des laboratoires de confiance. Interrogez vos vendeurs, votre naturopathe pour être sûr de la qualité de vos compléments alimentaires.

Les produits pour soulager vos yeux

Nom	Composition	Indications	Utilisation	Distribution
Anjan - Lakshmi 	Concentré d'eaux florales : bleuet, camomille, hysope et euphrase	Allergies, picotements, rougeurs, sécheresse oculaire	Mettre une petite goutte dans chaque œil et laisser imprégner	www.voirclair.org
Visiodoron - Weleda 	Mauve : plante très douce pour les yeux Acide hyaluronique : très onctueux et clarifiant pour l'œil	Démangeaisons, rougeurs, petits écoulements	Solution unidose à appliquer dans l'œil et à utiliser dans la journée	Pharmacie
Eau ciliaire – Catalyons 	Oligo-éléments : cuivre ionisé (n'hésitez pas à explorer la gamme pour voir ce qui vous convient le mieux)	Apaiser, hydrater	Compte-goutte très facile d'utilisation	Magasin bio
Lotion adoucissante pour les yeux – Lakshmi 	Eaux florales de : bleuet, camomille, rose, genévrier, sauge, extrait de carotte	Allergies au pollen	Vaporisateur, compresses	www.voirclair.org
Masque anti-cernes et anti-poches - Lakshmi 	Plantes ayurvédiques	Yeux cernés ou avec des poches	Gel à appliquer sous l'œil	www.voirclair.org

Brumisateurs – Avène 	Eau thermale	Yeux secs car longtemps enfermés avec des airs climatisés ou travail sur ordinateur	Vaporisez généreusement sur vos yeux	Pharmacie
---	--------------	--	--	-----------

Conseil :

Ayez toujours un vaporisateur d'eau forale ou d'eau thermale sur votre bureau ou dans votre sac. Vous pourrez ainsi vous rafraichir les yeux instantanément et aussi souvent que vous le souhaitez.

La feuille de route sur-mesure à suivre quand on a DÉJÀ de la presbytie

	Jour 1 :	Jour 2 :	Jour 3 :	Jour 4 :	Jour 5 :	Jour 6 :	Jour 7 :
	Je pratique une ou plusieurs relaxations Je fais un ou plusieurs palmings						
	Je pense bien à : • poser mes lunettes • humidifier mes yeux (cligner, bailler...) • oxygéner mes yeux • faire prendre un bain de soleil à mes yeux s'il fait beau • observer autour de moi • appliquer la méthode positive						
	Je mets en pratique 2 à 4 exercices de Xanath au choix par semaine (exercice d'accommodation, écrire des mots avec ses yeux, dessiner des formes géométriques, lire entre les lignes...)						
	Je fais des assouplissements						
	Je baigne mes yeux et je fais des vaporisations					Je réalise un soin avec des hydrolats	

La feuille de route sur-mesure à suivre pour prévenir la presbytie

	Jour 1 :	Jour 2 :	Jour 3 :	Jour 4 :	Jour 5 :	Jour 6 :	Jour 7 :
	Je pratique une relaxation (5 min) Je fais un palming (2 min)						
	Je pense bien à : - observer autour de moi - humidifier mes yeux (cligner, bailler...) - oxygéner mes yeux - manger de bons nutriments pour mes yeux						
	Je fais une séance de yoga des yeux	Je fais une autre pratique : Qi Gong, brain gym, antigym, jeux de balles...	Je fais une séance de yoga des yeux	Je fais une autre pratique : Qi Gong, brain gym, antigym, jeux de balles...		Je fais une séance longue (enchaînement de fin de mois)	
	Je fais des assouplissements Je fais une posture inversée Je fais du trampoline (si j'en ai un)						
	Je fais des vaporisations		Je fais des vaporisations et des massages du visage		Je fais des vaporisations		Je fais des vaporisations et un rituel complet de soin