



VOIR SANS LUNETTES NATURELLEMENT

LE MANUEL

de la VISION NATURELLE



COMPRENDRE



ADOPTER



AMÉLIORER



PROGRESSER

Le manuel de la vision naturelle

Voir sans lunettes naturellement

Le manuel de la vision naturelle

Sommaire

Introduction

Dites au revoir à vos lunettes : améliorez votre
vue naturellement 9

1. Le fonctionnement de l'œil 13

2. Le problème des lunettes : pourquoi elles font
plus de mal que de bien 19

3. Lentilles et laser : coûteux, pénibles et
dangereux 29

4. Pourquoi vous n'entendez jamais parler de
rééducation visuelle 35

5. Pourquoi la vue baisse ? 43

6. La rééducation visuelle : une approche
centenaire pour retrouver la vue
naturellement 49

Avertissement

Si ce livre est aussi complet et précis que possible, on ne peut vous garantir la guérison d'une maladie des yeux. Aucune information contenue dans ce livre ne peut servir pour diagnostiquer, traiter ou guérir une maladie, quelle qu'elle soit.

À l'heure où vous lisez ce livre, il est aussi possible que l'évolution rapide et constante du monde scientifique ait rendu son contenu obsolète.

Cet ouvrage et les conseils qui y sont recueillis ne constituent donc, en aucun cas, un document de référence en matière de santé. Ils ne peuvent se substituer aux traitements et soins médicaux sans la recommandation d'un médecin diplômé. Nous vous incitons donc fortement à consulter votre médecin avant de commencer ce programme.

Toute maladie ou blessure nécessite l'intervention d'un docteur en médecine. L'équipe rédactrice de ce livre ne peut donc être tenue pour responsable des dommages de toute nature – matériels, corporels ou immatériels – qui pourraient être la conséquence d'une utilisation inadaptée des conseils exposés ici.

Introduction

Dites au revoir à vos lunettes : améliorez votre vue naturellement

Nous avons longtemps cru qu'il était normal d'avoir la vue qui baisse avec l'âge. Mais aujourd'hui, on sait que ce n'est pas une fatalité. Le coupable principal : la vie moderne, qui maltraite nos yeux.

Chaque instant de l'existence est gâché quand on voit mal. Il n'y a pas que la broderie et la lecture qui deviennent pénibles ou impossibles.

Vous ne parvenez plus à lire les panneaux de circulation. Vous risquez d'écraser un écolier. Vous devez renoncer à conduire.

Vous ne pouvez plus apprécier les paysages, ni voir une exposition sans coller le nez aux tableaux et déclencher les alarmes.

Vous mettez une chaussette bleue et une chaussette noire. Vos enfants se moquent de vous parce que vos vêtements ont des taches que vous n'aviez pas vues.

Vous vous cassez le nez contre les vitrines trop propres et les portes vitrées. Vous ratez les marches, butez contre le trottoir.

Le visage de vos amis, de vos enfants et petits-enfants devient flou. À distance, dans la rue, vous ne les reconnaissez plus. Ils pensent que vous faites semblant de ne pas les voir.

Vous perdez les petits objets, clés, lunettes, petits outils, et les retrouver devient de plus en plus frustrant et long.

Lire une recette de cuisine, un mode d'emploi, vous fatigue. Vous préférez souvent y renoncer.

Vous vous fermez peu à peu au monde extérieur. À force, c'est votre vie tout entière qui devient grise, morne, triste, à cause de votre seule vue qui baisse.

Vous pouvez également commettre une erreur fatale lorsque, par exemple, vous ne parvenez plus à lire distinctement la notice d'un médicament.

Et pourtant, il n'y a rien de plus facile que de protéger vos yeux.

Savez-vous que l'obésité et le diabète – qui sont devenus des épidémies dans nos pays – ont des conséquences dramatiques sur la vue ? De même que le tabac, la télévision ou les longues heures passées devant des ordinateurs. Dans ces conditions, ceux qui pensent garder des yeux en bonne santé sans rien faire risquent de graves ennuis.

On dit que les yeux sont les « fenêtres de l'âme », qui indiquent aux autres ce que vous pensez ou ressentez. Ils sont aussi les « fenêtres sur le monde », vous permettant d'apprécier la vie et la beauté autour de vous. Trois personnes sur quatre considèrent la vue comme le plus important des cinq sens. De fait, 80 % de ce que nous percevons passe par nos yeux.

Alors quoi de plus logique que de chercher à améliorer sa vue ? La médecine conventionnelle offre ses solutions à tout le monde : lunettes ou lentilles... Et depuis trente ans, la chirurgie oculaire fait des promesses alléchantes.

Mais tous ces moyens ne sont pas aussi efficaces qu'ils paraissent. La vérité, c'est qu'ils peuvent même sévèrement abîmer vos yeux. Tout moyen artificiel ou invasif risque de faire empirer les choses sur le long terme.

Il ne faut rien tenter, en tout cas, avant d'avoir essayé cette méthode naturelle.

Ces pages rassemblent les conseils indispensables pour retrouver ou conserver la santé de vos yeux. La recherche a fait d'immenses progrès sur le fonctionnement de notre vision. Il est important de mettre à votre disposition les découvertes les plus récentes et celles qui sont négligées.

Dans ce livre, vous découvrirez :

- pourquoi les verres et les lentilles abîment votre vue, et comment vous pouvez vous en débarrasser pour de bon,
- les habitudes de vie qui nuisent à la santé de vos yeux – et celles qui la favorisent,
- pourquoi les enfants ne devraient *jamais* porter de lunettes.

Et, surtout, vous découvrirez une technique centenaire qui a aidé des dizaines de milliers de personnes à recouvrer la vue naturellement. Ces principes ont fonctionné pour eux, et ils pourront changer votre vie aussi.

Alors, êtes-vous prêt à prendre les choses en main, jusqu'à vous débarrasser de vos lunettes ou de vos lentilles ?

Pour commencer, découvrez comment marche votre œil...

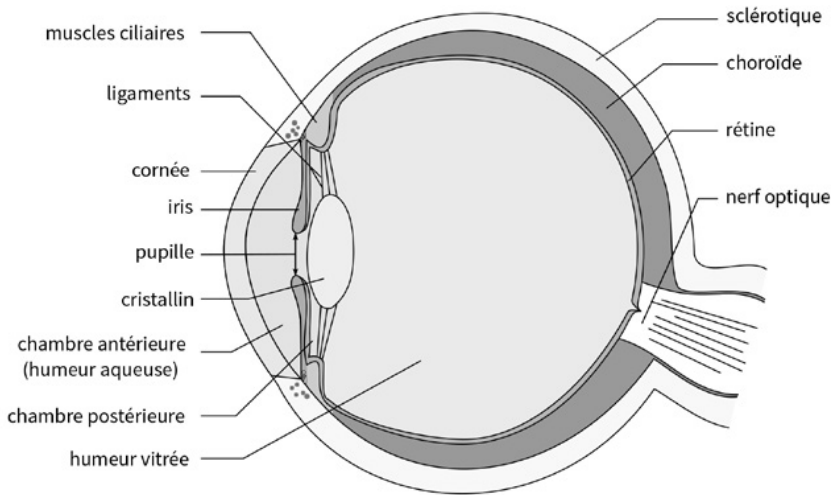
1.

Le fonctionnement de l'œil

L'œil est un arrangement extraordinairement précis de plus d'un milliard de composants. Ces derniers travaillent sans relâche ensemble pour fournir à notre cerveau les milliers d'images que nous fixons chaque jour. Aucune machine manufacturée n'approche la complexité structurelle de l'œil humain.

Le but, ici, n'est pas de vous ennuyer avec des gros mots scientifiques et des chiffres, mais de comprendre en des termes simples comment vos yeux fonctionnent. Vous comprendrez alors mieux ce qui provoque les erreurs réfractives (la mauvaise vue). Et comment les corriger par la rééducation visuelle.

Anatomie de l'œil



Tout le processus de vision commence par l'image que vous regardez. Au commencement, l'image est une quantité de rayons lumineux qui entrent dans l'œil par la **cornée**. Cette fine paroi transparente sur le devant de l'œil protège les composants intérieurs. Avec sa forme arrondie, elle agit comme une lentille. La cornée fait converger les rayons de lumière en les réfractant, c'est-à-dire en les courbant, quand ils entrent dans l'œil. En d'autres termes, la cornée dirige la lumière vers le centre de l'œil.

Les rayons ainsi courbés continuent leur chemin à travers l'œil en pénétrant dans la **pupille**. Ce point noir dans le centre de l'œil fait office de portail pour les rayons de lumière. La pupille peut réguler la quantité de lumière de concert avec l'iris. L'iris est la partie colorée de l'œil. Il étend ou réduit la taille de la pupille selon la quantité de lumière nécessaire pour voir l'objet. En plein jour ou dans une lumière vive, l'iris réduit la pupille pour empêcher l'entrée de tous les rayons de lumière : la pupille devient toute petite. La nuit ou quand il fait sombre, celle-ci devient très grande, car elle s'ouvre pour permettre à plus de rayons de pénétrer dans l'œil.

Après avoir traversé la pupille, la lumière pénètre dans le **cristallin**. Tout appareil photo possède une ou plusieurs lentilles. Le cristallin est la lentille de l'œil. Il est entouré par une bande de muscles appelée le **muscle ciliaire**. Grâce à lui, le cristallin fait la mise au point des rayons de lumière, comme la main d'un photographe tourne son

objectif pour déplacer les lentilles et obtenir une image nette. Au repos, le muscle ciliaire permet au cristallin d'avoir une image nette à 2,13 m. Pour voir des objets plus proches, le muscle ciliaire pousse sur le cristallin, lui donnant une forme plus convexe, un peu comme un bol. Pour faire le point sur des objets distants, le muscle ciliaire doit tirer sur le cristallin afin de l'aplatir. Le seul moment où le muscle ciliaire n'est pas tendu, c'est quand un objet est à 2,13 m. Les contractions et extensions du cristallin par le muscle ciliaire pour voir clair s'appellent **l'accommodation**.

Depuis le cristallin, les rayons passent à travers un gel transparent appelé **humour vitrée**, vers leur destination finale : la **rétine**. Cette membrane complexe, sensible à la lumière, tapisse l'intérieur du globe oculaire. Elle est composée de centaines de millions de récepteurs de lumière qui transmettent l'image au nerf optique. Enfin, le **nerf optique** envoie l'image au cerveau qui la traduit en ce que nous voyons. Et le processus est achevé. Il s'effectue en une fraction de seconde.

Chaque œil a aussi six **muscles oculomoteurs**. Ceux-ci entourent l'œil et le déplacent dans les différentes directions. Ces muscles sont incroyablement puissants : deux cents fois plus que ce qui serait nécessaire pour tourner le globe oculaire simplement de droite à gauche. Cette force permet des accélérations rapides et une grande précision dans les mouvements de l'œil.

Comme vous le comprenez, la vision est un processus complexe. À l'instar d'une machine ou d'une voiture, si toutes ses pièces ne sont pas correctement entretenues, l'œil risque de tomber en panne. Mais malgré leur structure délicate et fine, vos yeux ont une capacité de résistance – de « résilience » – dans l'environnement impitoyable au- quel vous les soumettez chaque jour. À condition que vous preniez soin d'eux, toute votre vie.

Comment mesure-t-on la vue ?

L'acuité visuelle est la capacité de l'œil à distinguer des détails. Au ^{xvii}^e siècle, l'astronome Hooker s'est aperçu que la plupart des gens étaient capables de distinguer avec un seul œil deux étoiles écartées de $1/60^{\circ}$ de degré (soit une minute d'arc). Depuis, on a choisi cette valeur pour déterminer l'acuité moyenne.

En France, on mesure l'acuité visuelle à l'aide de l'échelle Monoyer, du nom d'un ophtalmologiste de Nancy qui l'a mise au point en 1875. Celle-ci consiste en des tableaux de lettres disposées sur dix lignes. Plus on descend, plus les lettres sont petites.

L'échelle est graduée en dixièmes. Dix dixièmes (10/10) correspondent à l'acuité visuelle moyenne de la population, mais on peut avoir plus que 10/10. 1/10 est la mesure la plus basse.

Vous avez 10/10 si vous êtes en mesure de lire une lettre de 7,3 mm de haut à 5 m de distance. Les traits qui composent cette lettre sont distants d'une minute d'arc, et la lettre mesure en tout 5 minutes d'arc... soit 7,3 mm à 5 m.

2.

Le problème des lunettes : pourquoi elles font plus de mal que de bien

Si vos enfants ou vous-même souffrez d'une vision qui se détériore, l'ophtalmologiste vous prescrira une paire de verres correcteurs. Pas un instant, il n'aura envisagé une autre solution. Certes, les lunettes apportent une amélioration et un soulagement pour certaines personnes. Mais elles ne restaurent en rien une vision normale – elles peuvent même comporter des risques.

Les lunettes ont été inventées il y a plusieurs siècles, au milieu du Moyen Âge. De nos jours, on en trouve de toutes sortes, avec une variété impressionnante de styles, de formes, de couleurs et de matériaux. Mais le concept reste le même, il n'a presque pas changé. Si l'on se rapporte aux bouleversements technologiques que l'humanité a connu depuis sept cent ans, les lunettes sont plutôt archaïques.

Le principal reproche qu'on peut leur faire, c'est de n'être rien d'autre que des béquilles. Elles aident à supporter une infirmité. Elles ne guérissent pas la vue. Elles ne protègent pas des détériorations futures. Elles sont prescrites comme des médicaments, et, comme des médicaments, on peut en abuser. Si vous abusez du médicament que sont les lunettes, votre état de santé peut s'en ressentir, conduisant votre ophtalmologiste à vous prescrire une dose plus forte du médicament – des verres à plus forte correction. C'est le cercle vicieux.

Les défauts visuels ne sont pas une fatalité

Une étude sur plus de 20 000 écoliers a révélé que plus de la moitié avaient une vue normale, même parfaite à certains moments de la journée. Mais aucun n'avait une vision parfaite avec chaque œil à chaque moment de la journée. Leur vue pouvait être bonne le matin et médiocre l'après-midi, ou l'inverse.

De plus, certains enfants pouvaient lire parfaitement une table de Monoyer (le test d'acuité le plus connu en France, avec les lettres de tailles différentes). Mais les mêmes échouaient à déchiffrer une autre table.

Plus troublant : beaucoup pouvaient lire correctement certaines lettres de l'alphabet, tout en étant incapables de distinguer d'autres lettres de la même taille dans des conditions identiques.

Ces découvertes valent aussi pour les adultes. Le niveau d'imperfection visuelle et sa durée varient au cours d'une même journée. Dans certaines conditions, une vue médiocre durera seulement quelques minutes ou moins, tandis que dans d'autres conditions, la vue restera mauvaise pendant des jours, des semaines, voire plus.

Pour résumer : les défauts de vue ne sont pas nécessairement figés, car ils varient beaucoup, même au cours d'une journée.

Pourquoi les verres correcteurs peuvent affaiblir vos yeux

Puisque votre vue change en permanence, les lunettes ont un défaut fondamental : elles offrent une correction figée, invariable. Elles enferment vos yeux dans un champ visuel très limité.

Pour la plupart de ceux qui commencent à porter des lunettes, la correction a besoin d'être constamment augmentée afin de maintenir le degré d'acuité visuelle qu'apportaient les premiers verres. Depuis que vous portez des lunettes, vous avez dû constater que votre vue a baissé progressivement avec le temps.

Par exemple, une personne atteinte d'une myopie de 5/10^e (elle voit mal au loin) commence à porter des lunettes qui lui procurent une vision de 10/10^e (vision parfaite). Elle peut se rendre compte qu'au bout d'une semaine, sa vision sans lunettes est tombée à 3/10^e. Lorsqu'on laisse ses lunettes de côté pendant une ou deux semaines, l'effet habituel est une amélioration de la vue. En vérité, réduire le port de vos lunettes peut aider à corriger votre vision, d'une façon plus ou moins importante.

Comment expliquer le fait que personne ne prête attention à ce phénomène surprenant ?

Les verres correcteurs posent toutes sortes de problèmes :

- Ils se cassent ou se rayent.
- Les montures se déforment.
- Dans certaines conditions météorologiques, il est difficile, voire impossible, de garder des verres clairs. Quand il fait humide ou qu'il pleut, la buée brouille la vue. *Idem* quand il fait chaud ou que vous faites un effort physique par temps froid.
- Les lunettes sont vite tachées par de la poussière ou des éclaboussures.
- Les traces de doigts sont inévitables.

- Les visites chez l'ophtalmo et chez l'opticien entraînent des frais importants.
- Porter des lunettes n'est pas naturel. Voilà encore une de ces médecines qui ne tiennent pas compte du patient dans sa globalité.
- Les lunettes entravent votre corps et votre esprit, comme des béquilles ou des attelles.
- Elles sont une gêne sociale.
- Elles vous font paraître plus vieux que vous ne l'êtes.
- Enfin, les lunettes peuvent provoquer des blessures graves quand elles se brisent.

Les lunettes de soleil peuvent aussi endommager vos yeux

La plupart des gens pensent que porter des lunettes de soleil protégera leurs yeux des rayons nocifs. Hélas, ils ignorent que les yeux ont besoin de se « nourrir », d'être stimulés, par les milliers de longueurs d'onde de la lumière naturelle. Les priver de ce bain régénérant peut conduire à une forme de malnutrition des yeux et même à une dégradation de la vue.

Attention : pour profiter au mieux des bienfaits du soleil, vous devez avoir une alimentation riche en antioxydants et en bêta-carotènes de qualité.

Le soleil est bon pour la santé en général, et celle de vos yeux en particulier – et il est gratuit. Vous devez réserver l'usage de lunettes de soleil aux situations extrêmes et pendant un temps limité, si vous avez la chance de dévaler des pentes de neige éblouissantes ou de sortir en mer un jour de beau soleil. La neige ou la mer accentuent les effets du soleil : les bienfaits du soleil se transforment alors en graves désagréments.

Hormis ces situations exceptionnelles, un chapeau fournit une protection suffisante à vos yeux, tout en permettant au soleil de les nourrir.

Devez-vous corriger la vue de vos enfants avec des lunettes ?

Tout ce qui vous a été expliqué jusqu'ici vaut aussi pour vos enfants. La plus grande prudence est recommandée avant de leur imposer des verres correcteurs. Des chercheurs anglais de Cambridge ont fait une étude d'optométrie sur 94 enfants en 2002. Ils ont révélé que les pratiques des ophtalmologistes aggravaient la myopie des enfants qu'ils traitaient.

Les problèmes de vue chez les enfants peuvent être corrigés sans verres. Les enfants réagissent très bien aux moyens naturels d'amélioration, y compris une alimentation adaptée.

Une étude sur 229 groupes de chasseurs-cueilleurs, publiée en mars 2002 par une revue scandinave d'ophtalmologie, a montré que moins de 2 % de leurs enfants avaient besoin de lunettes. C'est bien loin des populations européennes ou asiatiques, qui comptent jusqu'à 50 % d'enfants myopes.

La découverte la plus importante de ces chercheurs a été que ces sociétés avaient un mode de vie traditionnel dont les céréales et les sucres raffinés étaient presque exclus. Mais avec la rencontre du monde moderne, ces aliments sont entrés en masse dans leur régime alimentaire. Il s'en est suivi une détérioration rapide de la vision de ces populations.

En effet, la consommation importante de sucres diminue la sensibilité du corps à l'insuline (l'hormone qui régule taux de sucre-glucose dans le sang). Pour rappel, le rôle de l'insuline est de sortir le glucose en excès dans le sang — et de le stocker sous forme de graisse dans vos hanches et vos cuisses.

Pour éviter que vous ne vous empoisonniez au glucose, le pancréas se met alors à produire de l'insuline comme un fou.

Cet excès d'insuline dans le corps a un effet inattendu : il fait augmenter le taux d'une protéine, l'IGF-1, celle qui vous a fait pousser comme un haricot à l'adolescence. Deuxième effet : le corps perd sa capacité à activer certains gènes censés limiter la prolifération des cellules qui composent précisément le blanc de l'œil (la sclère). À l'adolescence, période de croissance importante d'un humain, certains organes croissent alors de façon désordonnée, quand on mange trop de sucres, de féculents et de céréales.

L'œil grandit donc en s'allongeant comme un œuf. La mise au point des images se fait en avant du fond de l'œil, au lieu de s'étaler sur la rétine, et la vue se brouille. C'est une cause commune de la myopie des enfants.

Dit autrement : à force de se bourrer de céréales au petit-déjeuner, un grand nombre d'enfants finissent par avoir besoin de lunettes. Heureusement, une alimentation réduisant le sucre et les féculents permet d'inverser cette tendance.

Si votre enfant a des problèmes de vue vers 12-16 ans, sans avoir jamais porté de lunettes, sa vue peut s'améliorer en quelques semaines ou quelques mois, en tout cas en moins d'un an. Outre le changement d'alimentation, il doit apprendre à entretenir sa vue par de la rééducation visuelle.

De l'importance de choisir le bon spécialiste

Si vous choisissez de consulter un médecin, il vaut mieux se tourner vers le seul bon spécialiste pour examiner votre enfant : un ophtalmo-pédiatre.

Des chercheurs de la faculté de médecine de l'université Vanderbilt aux États-Unis ont établi que les chances que votre enfant sorte de la consultation avec une ordonnance pour des verres correcteurs étaient de :

- 35 % chez un orthoptiste ;
- 12 % chez un ophtalmologiste généraliste ;
- 2 % seulement chez un ophtalmo-pédiatre !

Ils ont aussi conclu que les orthoptistes et les ophtalmos qui soignent les adultes avaient très peu d'expérience avec les enfants. Cette information précieuse montre com- bien il est important de mettre votre enfant entre les mains d'un bon professionnel de la vue. Contrairement aux idées reçues, les médecins ne sont pas interchangeables.

Et retenez bien ceci : à partir du moment où votre enfant chausse des lunettes, sa vue entame un lent chemin de détérioration. Ce n'est certainement pas ce que souhaitent des parents pour leur enfant.

3.

Lentilles et laser : coûteux, pénibles et dangereux

Les lentilles de contact sont considérées comme une façon pratique, inoffensive et élégante d'améliorer sa vue. Mais ce n'est certainement pas la meilleure, car la nature n'a pas conçu vos yeux pour porter des lentilles.

Pourquoi porter des lentilles est une mauvaise idée

Avez-vous déjà observé les personnes autour de vous qui portaient des lentilles ? N'avez-vous pas l'impression que c'est pire que de porter des lunettes ? Une rapide enquête autour de moi montrera que :

- les lentilles sont souvent inconfortables à porter, surtout si elles sont mal adaptées ;
- elles coûtent cher, sans compter le liquide de rinçage et les rendez-vous chez l'ophtalmo ;
- elles assèchent l'œil et brouillent la vue, car la cornée ne s'oxygène plus bien ;
- elles risquent d'abîmer la cornée par irritation et abrasion ;
- elles causent des infections aux paupières ;
- elles rendent vulnérables aux poussières, pollens et polluants ;
- elles gênent le fonctionnement normal des glandes lacrymales et du clignement ;
- elles modifient la courbure de votre cornée et gênent la vue.

Mais il y a un problème encore plus sérieux : les produits d'entretien pour lentilles. Leur emploi n'est pas aussi simple qu'il y paraît. À moins de suivre un protocole digne d'un laboratoire universitaire, le risque d'attraper un champignon à l'œil n'est pas négligeable. Les conséquences en sont alors graves : les yeux sont gravement endommagés, voire pire.

Certaines solutions contiennent du peroxyde d'hydrogène, ou « eau oxygénée ». Elles causent des brûlures insupportables à l'œil quand elles ne sont pas utilisées avec le soin le plus rigoureux.

Même un fabricant de grande réputation comme Bausch & Lomb, celui des fameuses Ray-Ban, s'est retrouvé sous le feu des critiques en 2006. Il a fini par retirer du marché ses solutions pour lentilles après plusieurs cas de mycoses à la cornée (kératite fongique).

Les dangers du laser

L'idée de la chirurgie oculaire est assez ancienne. Mais ses débuts doivent tout au hasard – comme bien des découvertes en médecine. Dans les années 1970, un médecin russe soigna un jeune garçon. Ses lunettes s'étaient brisées et des éclats de verre avaient gravement endommagé sa cornée. Le médecin l'opéra pour retirer les éclats de verre de ses yeux. Une fois cicatrisés, le médecin se rendit compte que son patient voyait mieux qu'avant l'accident. Cette expérience le poussa à développer une méthode moins hasardeuse pour corriger les défauts visuels de ce type.

La chirurgie de l'œil au laser la plus répandue aujourd'hui est la « kératomileusis par laser *in situ* » – LASIK. Pour faire simple, le chirurgien sculpte votre cornée avec un laser pour corriger les problèmes de réfraction. Pour en savoir plus sur l'opération, allez visiter

le site de l'Agence nationale de sécurité du médicament française : [http://ansm.sante.fr/Dossiers/Chirurgie-refractive-Complications-et-effets-Indesirables-de-la-chirurgie-dite-Lasik/Les-differentes-techniques-de-chirurgie-refractive/\(offset\)/0](http://ansm.sante.fr/Dossiers/Chirurgie-refractive-Complications-et-effets-Indesirables-de-la-chirurgie-dite-Lasik/Les-differentes-techniques-de-chirurgie-refractive/(offset)/0)

Pour des personnes qui ont porté des lunettes toute leur vie, l'idée de retrouver une vision de 10/10e en quelques minutes est une vraie tentation. Si vous envisagez d'y avoir recours, oubliez cette idée.

Les études montrent que la sécurité et les résultats du LASIK ne sont pas garantis à 100 %. Bien souvent, les patients n'obtiennent pas du tout la vision parfaite qu'on leur avait fait miroiter, même après complet rétablissement. De plus, les patients ayant recouvré une vision de 10/10e après l'intervention ont observé un déclin progressif de leur qualité de vision. Ils se sont retrouvés au final à porter quand même des lunettes pour lire ou conduire.

Non seulement son efficacité est douteuse, mais en plus la chirurgie réfractive s'accompagne de conséquences douloureuses. Même l'Agence française du médicament (partisane du LASIK) le reconnaît :

- accès d'astigmatie ;
- sécheresse oculaire ;
- complications affectant le volet cornéen ;
- infections et inflammations ;

- invasion épithéliale ;
- perception de halos lumineux ;
- altération de la vision nocturne ;
- vision dédoublée ;
- ectasie secondaire (déformation de la cornée) ;
- réduction de l'acuité visuelle ;
- toutes sortes de troubles de la vue que ni des lunettes, ni des lentilles ou de la chirurgie ne pourront corriger.

Et puis le LASIK n'est pas à la portée de toutes les bourses. La Sécurité sociale française refuse de rembourser la chirurgie réfractive – car l'œil n'est pas « malade » au sens propre. La plupart des mutuelles ont le même discours. Vous en serez donc de votre poche, et pas qu'un peu. Pour vous donner une idée, les tarifs vont de 1 300 à 2 600 €, selon le type de laser et de technologie.

Les Intacs

C'est la dernière invention « révolutionnaire » des chirurgiens, connue aussi sous le nom d'« anneaux cornéens intrastromaux ».

L'opération consiste à faire deux petites incisions dans la cornée. On y place les deux moitiés d'un petit anneau de plexiglas. Le but est d'aplatir la cornée pour retrouver la correction nécessaire à une vision claire. L'épaisseur des anneaux dépend de la correction recherchée. L'opération dure en général quinze minutes.

L'avantage des Intacs est qu'on peut les retirer si le patient n'est pas satisfait. L'opération est donc en principe réversible, et le patient peut retrouver sa vue initiale. C'est une grande différence d'avec le laser.

Hélas, les Intacs ne sont en mesure de corriger que de faibles myopies. Quant aux complications, elles ne sont pas à négliger :

- sous-correction ou sur-correction ;
- perception par le patient de la diffraction de la lumière ;
- apparition de néovaisseaux (vaisseaux sanguins anormaux) ;
- migration des anneaux, extrusion ou nécrose de la cornée ;
- infection.

Certaines complications, bien qu'exceptionnelles, peuvent survenir après l'intervention et mener, dans les cas extrêmes, à une cécité.

Quant au prix, il varie entre 3 000 et 6 000 € !

Des opérations onéreuses, aux conséquences hasardeuses... Ça vous tente ? Pas moi.

4.

Pourquoi vous n'entendez jamais parler de rééducation visuelle

Quand vous vous cassez une jambe, le kinésithérapeute vous accompagne pour rendre au membre sa souplesse. Vous ne gardez pas plâtre et béquilles le restant de vos jours.

Mais pour vos yeux défaillants, on ne vous a jamais proposé autre chose que des « béquilles » – c'est-à-dire des lunettes.

Il existe pourtant une science médicale bien établie dans beaucoup de pays du monde : l'optométrie. Elle est reconnue et remboursée dans tous les pays du nord de l'Europe, au Canada et aux États-Unis.

De puissants intérêts en jeu

Si vous n'en avez jamais entendu parler en Belgique et en France, c'est parce que les syndicats des ophtalmologistes s'y opposent lourdement.

D'après le World Council of Optometry, les optométristes sont des « professionnels de santé de l'œil et du système visuel qui assurent un service oculaire et visuel complet, qui inclut la réfraction et la fourniture des équipements optiques, la détection/diagnostic, le suivi des maladies oculaires et la réhabilitation du système visuel ».

Ils ont donc une expérience et une pratique de thérapies alternatives et complémentaires à celles des ophtalmologistes – parmi lesquelles la rééducation visuelle. L'American Optometric Association réaffirme année après année sa position selon laquelle la rééducation visuelle pratiquée par les optométriciens est efficace dans le traitement des problèmes physiologiques, neuromusculaires et perceptuels du système visuel.

Un article de l'*American Journal of Optometry & Physiological Optics* affirme : « La littérature médicale fournit une solide base de recherches montrant que la rééducation visuelle est un traitement efficace pour les déficiences accommodatives. Les procédures de rééducation visuelle montrent des améliorations réelles des fonctions accommodatives et une élimination ou une réduction des symptômes associés » (Rouse, 1987).

Au Royaume-Uni, on ne compte que 750 ophtalmologistes, contre 5 000 en France. En revanche, on compte 11 000 optométristes outre-Manche, et seulement 3 000 en France... Pas étonnant qu'on doive attendre jusqu'à dix-huit mois pour obtenir un rendez-vous chez l'ophtalmo en France : c'est la pénurie organisée – par le système du « *numerus clausus* » dans les facultés de médecine, et par la répression des optométriciens qui voudraient proposer leurs services.

Alors, pourquoi tant de méfiance envers la rééducation visuelle ? Pourquoi continuer à traiter les problèmes de vue avec des ordonnances de verres de plus en plus forts ? Propose-t-on à un alcoolique de boire plus pour traiter son addiction ?

Voir plus loin... dans votre compte en banque

En 2015, on estime que les Français ont dépensé presque sept milliards d'euros en frais d'optique. Ce chiffre inclut les honoraires chez les ophtalmologistes, les achats en pharmacie, les dépenses chez les opticiens, etc.

Si la rééducation visuelle était proposée comme solution sérieuse aux problèmes de vision, les consommateurs auraient-ils encore besoin de dépenser autant d'argent pour leurs yeux ? Surtout que la rééducation visuelle peut se faire chez soi, à peu de frais, sans visite chez un professionnel.

Attention : un examen régulier chez un spécialiste est nécessaire si vous avez des problèmes de vue. Mais avec le programme que vous tenez entre les mains, les milliers d'euros dépensés en lunettes, lentilles, produits optiques ou chirurgie deviennent tout d'un coup nettement moins nécessaires.

Si seulement une petite fraction de ceux qui ont besoin de corrections oculaires faisaient de la rééducation visuelle, cela représenterait des économies substantielles pour la Sécurité sociale.

Pour le modique prix de ce programme, vous serez aussi soulagé de ces dépenses à répétition. Sans parler de la liberté retrouvée et de la sécurité de savoir que vous préservez et conservez votre vision naturellement.

Êtes-vous atteint du SVO ?

Ceux qui remettent en cause la rééducation visuelle contestent les résultats de centaines d'études scientifiques menées par des professionnels de santé expérimentés, et qui attestent de l'efficacité de cette méthode. La tentative la plus courante pour la discréditer est qu'elle contredit les modèles de l'ophtalmologue contemporaine.

L'enseignement médical actuel continue d'affirmer que la plupart des problèmes visuels sont génétiques, et que des erreurs réfractives comme la myopie ou l'hypermétropie sont permanentes, qu'elles ne peuvent être guéries, seulement soignées.

Comment réfuter ces affirmations ? D'abord, la chirurgie oculaire moderne démontre qu'il est possible de guérir les erreurs réfractives – même si les conséquences de ces opérations ne sont pas anodines. Les maladies comme la myopie ou l'astigmatie ne sont donc pas permanentes. Ensuite, la thèse de l'hérédité est contredite par les études statistiques qui indiquent une hausse inquiétante de la myopie liée à l'usage des écrans et de la télévision. Les yeux ne sont plus employés pour voir loin, ce qui produit des tensions oculaires et contribue à la détérioration de l'acuité visuelle.

La multiplication des écrans (télévision, smartphones, ordinateurs, jeux vidéo, tablettes) a même engendré ce qu'on appelle désormais le « syndrome de vision par ordinateur » (SVO). Des millions d'utilisateurs d'écrans se plaignent d'avoir les yeux rouges, mal au crâne, des douleurs dans le dos, des yeux qui tirent, une vision floue ou double (diplopie), ou des yeux secs et irrités. D'après l'American Optometric Association, les entreprises américaines dépensent près de deux milliards de dollars par an pour traiter le SVO.

Quant au postulat de l'hérédité, nous avons déjà tordu le cou à cette légende dans un chapitre précédent en vous apprenant comment les tribus de chasseurs-cueilleurs devenaient myopes en adoptant l'alimentation moderne.

Les enfants, allez jouer dehors !

Dans l'enquête pour trouver le coupable de l'épidémie mondiale de myopie, l'étau des soupçons se resserre autour des méthodes scolaires. Dans une étude sur la myopie publiée en 2015, des chercheurs chinois de l'université Sun Ya Tsen de Canton ont suivi pendant trois ans 1 900 élèves du primaire. La moitié de ces enfants passaient quarante minutes de plus que les autres en activités extérieures. Leurs parents étaient aussi encouragés à les laisser dehors plus longtemps le soir et le week-end. L'autre moitié des enfants a gardé un rythme habituel, et leurs parents n'ont pas reçu de consignes spéciales. Au bout de trois ans, les élèves du premier groupe avaient un taux de myopie de 23 % inférieur à ceux du deuxième groupe.

Puisque la myopie vient de nos habitudes de vie, on peut la prévenir. L'éthique médicale exige de prendre des mesures. Près de 30 % des petits Français sont atteints de myopie. De simples techniques apprises lors de l'enfance et pratiquées tout au long de la vie peuvent la prévenir. Quand j'étais petit (dans les années 1980), mon institutrice nous apprenait à bien nous brosser les dents.

Pourquoi ne pas enseigner aussi l'hygiène de la vue ? Vous découvrirez ces simples techniques dans le *Fichier d'exercices pratiques*. Une fois que vous les aurez assimilées, vous les pratiquerez sans y penser.

La génétique n'y peut rien

Pourquoi juge-t-on permanents les rares problèmes visuels réellement génétiques ? Et pourquoi supposer qu'ils ne peuvent pas être atténués grâce à la rééducation visuelle ? En fait, ils ne sont sans doute pas permanents, et on peut probablement les corriger.

Prenez un homme malingre, qui a été maigre toute sa vie et qui peut à peine soulever cinquante kilos, et, face à lui, un homme fort, capable de lever plusieurs centaines de kilos. Ce sont leurs dispositions naturelles. Le malingre suit des mois d'entraînement et de musculation. À son tour, il devient capable de manier des haltères très lourds – surmontant son patrimoine génétique. Nous voyons tous les jours des personnes surmonter des différences génétiques ou des handicaps.

Bref, que les défauts de vision soient héréditaires ou non, il est difficile de rester hostile aux solutions offertes par la rééducation visuelle.

5.

Pourquoi la vue baisse ?

Les rayons de lumière qui entrent dans l'œil accomplissent un processus complexe pour atteindre la rétine avec une mise au point parfaite. Tout ce qui conduit les rayons à converger ailleurs que sur la rétine produit une vision trouble. Les causes typiques sont à chercher dans un des composants de l'œil : dysfonctionnement du cristallin ou du muscle ciliaire, ou encore modification de la forme de l'œil. Même la plus légère déformation d'un composant de celui-ci peut troubler votre vue.

Un stress que vous ne connaissez pas

Alors, qu'est-ce qui provoque un mauvais fonctionnement de ces composants ou une déformation de l'œil ? En un seul mot : le stress.

Rassurez-vous : il n'est pas question de vous expliquer que ce sont vos problèmes quotidiens et vos inquiétudes qui sont à la racine de chaque problème de santé. Vous n'avez sans doute jamais entendu parler du stress dont il est question ici.

Rappelez-vous que la forme de vos yeux change en permanence sous l'action des muscles présents dans et autour de vos yeux.

Comme cela a été précisé au début du livre, au repos l'œil regarde naturellement à une distance de 2,13 m. Quand il fait la mise au point à cette distance, le muscle ciliaire qui contrôle la forme de votre cristallin est détendu. Vous vous en rendez compte quand vous regardez dans le vague, par comparaison avec l'effort qu'il faut fournir pour regarder un écran d'ordinateur ou la télévision. Si vous re- gardez un objet plus lointain ou plus proche, votre muscle ciliaire doit travailler pour étendre ou comprimer le cristal- lin, qui permet à son tour de mettre au point l'image sur la rétine.

Faites faire du sport à vos yeux

Le corps humain s'efforce en permanence de s'adapter aux contraintes qui s'exercent sur lui.

Il doit se protéger des conditions hostiles et réparer les dommages que lui cause son environnement. Votre corps cherche toujours à prendre le chemin le plus facile. Pour reprendre l'image de notre gymnaste, quand il contraint ses muscles avec des haltères, ceux-là réagissent en devenant plus puissants. À chaque printemps, vous reprenez la bêche pour retourner votre jardin. Vos mains se couvrent d'ampoules et votre corps s'adapte en produisant des cals là où ça frottait. Un coup de soleil se transforme en bronzage pour protéger votre peau des rayons du soleil. La liste des exemples de ce genre est sans fin. Et c'est exactement ce qui arrive à vos yeux.

Même en lisant ces pages, les muscles de vos yeux sont contractés pour mettre au point sur l'image de la feuille ou de l'écran. Ils ont certes la capacité de le faire, mais ce n'est pas leur état normal et ça leur cause du stress. Le temps passant, comme tout muscle de votre corps, la pression continue sur ces muscles les force à s'adapter en restant dans une position contractée, ce qui remodèle la forme de votre œil.

La bonne nouvelle, c'est que beaucoup de personnes qui souffrent d'erreurs réfractives ont seulement perdu la coordination, la force et la souplesse de ces muscles particuliers. Ces derniers ne sont pas condamnés à rester dans cet état et peuvent retrouver un fonctionnement naturel.

Quelques problèmes courants de vision

Myopie

C'est un des problèmes de vue les plus courants. L'œil myope est incapable de faire la mise au point sur des objets lointains. Les rayons de lumière qui pénètrent l'œil convergent vers un point en avant de la rétine, au lieu de s'imprimer sur elle. La cause la plus courante se trouve dans les activités prolongées à faible distance, ce qui conduit les muscles à demeurer dans un état de constante contraction. Ils perdent l'habitude de se relâcher suffisamment pour voir au loin. Le temps passant, l'œil s'adapte en allongeant le globe oculaire, ce qui aggrave l'infirmité.

Bien des formes de myopie pourraient être prévenues grâce à la pratique des techniques simples décrites dans le *Fichier d'exercices pratiques*. Elles consistent à stimuler et exercer le muscle ciliaire pour améliorer sa souplesse par la rééducation visuelle.

Hypermétropie

L'œil hypermétrope est incapable de faire la mise au point sur des objets proches. Le globe oculaire est trop court, ce qui fait converger la lumière sur un point situé derrière la rétine.

Soit les muscles oculomoteurs (ceux qui font bouger le globe oculaire) sont incapables de se détendre, écrasant le globe oculaire, soit le muscle ciliaire n'arrive pas à se contracter suffisamment sur le cristallin pour la mise au point à courte distance. Habituellement, un hypermétrope n'a pas de difficulté à voir au loin.

Pour corriger l'hypermétropie, il faut stimuler, renforcer et coordonner à nouveau les muscles oculomoteurs et ciliaires par la rééducation visuelle.

Astigmatie

L'astigmatie est le résultat d'une cornée déformée. Elle peut être causée par des tensions déséquilibrées entre muscles oculomoteurs. La déformation de la surface de la cornée fait que les rayons de lumière ne sont pas tous mis au point au même endroit – certains en avant et d'autres en arrière de la rétine. Tout le monde est astigmate, à des degrés divers. Les plus atteints ont besoin de correction visuelle.

On a montré que les degrés d'astigmatie changeaient dans la vie d'une même personne. La rééducation visuelle pourrait donc jouer un rôle important pour suivre ces changements et corriger les erreurs causées par ce problème.

Presbytie

Comme son étymologie l'indique, c'est la « vue des vieilles personnes ». Le cristallin durcit et les muscles s'affaiblissent. Elle affecte chacun d'entre nous à partir de 40 ans. Le muscle ciliaire n'arrive alors plus à pousser suffisamment sur le cristallin pour le rendre convexe et faire la mise au point sur des objets proches.

La solution à la presbytie est alors de coordonner, de renforcer les muscles des yeux et de leur redonner de la souplesse.

6.

La rééducation visuelle : une approche centenaire pour retrouver la vue naturellement

La rééducation visuelle est une technique pour améliorer, maintenir et prévenir les problèmes de vue naturelle- ment. Elle n'est pas limitée à telle ou telle erreur réfractive, mais est valable pour l'ensemble du système visuel. Elle peut traiter beaucoup de problèmes de vision.

Ses principes ne sont pas neufs. Ils ont été explorés par le Dr Bates. Ce dernier fait partie de ces pionniers, de ces explorateurs qui ont osé sortir des sentiers battus. Ils ont été rejetés par leurs contemporains, mais ont fait avancer la science comme personne. Nous leur devons beaucoup.

William Bates a fait des études d'ophtalmologie dans la célèbre université Cornell près de New York. Il a ensuite pratiqué cette discipline pendant trente ans auprès de dizaines de milliers de patients. Il s'est penché, en particulier, sur les causes d'amélioration subite de la vue. Il a acquis la conviction que les défauts de la vision n'étaient pas permanents et qu'il y avait moyen de les guérir réellement. Cette expérience lui a fait prendre conscience des sérieuses limites de l'ophtalmologie officielle au tournant du xx^e siècle.

C'était un innovateur très en avance sur son temps – même pour la médecine d'aujourd'hui. Ce médecin anti-conformiste a consacré sa vie à comprendre d'où venaient des problèmes de vue comme la presbytie, la myopie et l'astigmatie.

Bates ne se satisfaisait pas des méthodes conventionnelles – encore employées aujourd'hui. Il se servait d'un rétinoscope très avancé. Cet instrument, inventé une vingtaine d'années plus tôt, sert à mesurer la réfraction de l'œil en projetant un rayon de lumière dans la pupille.

Trente ans durant, le Dr Bates a utilisé son rétinoscope pour examiner, dans une grande variété de situations cliniques, les yeux de milliers d'enfants, de nourrissons et même d'animaux – chats, chiens, lapins, chevaux, oiseaux, tortues, reptiles et poissons. Son travail acharné lui a permis de mettre au point des procédés simples qui aident les patients à récupérer leur vue sans lunettes ou chirurgie.

Il a mis finalement au point la méthode qui porte son nom, une approche qui a aidé des milliers de personnes à améliorer naturellement leur vue.

La méthode Bates

En 1919, le Dr Bates publia les observations qu'il avait faites durant trente ans. Il expliqua à ses collègues que leur science était rudimentaire et qu'ils faisaient plus de mal que de bien à leurs patients.

Son approche se révéla si efficace que la profession se sentit en danger. À force de pressions politiques, ses confrères ophtalmologistes new-yorkais firent interdire la méthode Bates. De nos jours, elle est toujours illégale dans l'État de New York.

Avertissement : il n'y a pas de baguette magique

Les médecins qui enseignent et pratiquent la rééducation visuelle exercent ce qu'on appelle « l'optométrie comportementale ». Comme nous l'avons vu, en France et en Belgique, ils sont très rares. L'immense majorité des optométristes s'occupe surtout du développement visuel chez les enfants qui ont des problèmes de lecture ou d'attention.

Rares sont ceux qui se consacrent à l'amélioration globale des problèmes visuels et à leur prévention.

J'ai mis le plus grand soin à sélectionner les exercices les plus susceptibles d'améliorer les problèmes de vue les plus courants. Toutes les techniques élaborées depuis quatre-vingts ans ont été passées en revue. Seules les meilleures figurent dans le *Fichier d'exercices pratiques*. Tout ce qui compte s'y trouve : souplesse, force, coordination des muscles du système visuel. À force de répétition tranquille, le programme *Voir sans lunettes naturellement* se substitue à tout ce que vos yeux ont oublié de faire à cause d'activités quotidiennes stressantes pour eux.

Cette amélioration naturelle de la vue n'est pas un processus complexe. Elle est simple, elle est dictée par le bon sens. Elle finit par faire partie de votre vie de tous les jours, comme une brosse à dents.

Cette méthode exige cependant un suivi quotidien pour prévenir les petites faiblesses temporaires qui peuvent peser sur chaque œil. Souvenez-vous, en tout cas : quelle que soit votre vue, il est toujours possible de l'améliorer.

Table des matières

Introduction

Dites au revoir

à vos lunettes : améliorez votre vue naturellement 9

1. Le fonctionnement de l'œil 13

Anatomie de l'œil..... 14

2. Le problème des lunettes : pourquoi elles font plus
de mal que de bien 19

Les défauts visuels ne sont pas une fatalité..... 20

Pourquoi les verres correcteurs peuvent affaiblir vos yeux 21

Les lunettes de soleil peuvent aussi endommager vos yeux..... 23

Devez-vous corriger la vue de vos enfants avec des lunettes ? 24

De l'importance de choisir le bon spécialiste 26

3. Lentilles et laser :
coûteux, pénibles et dangereux 29

Pourquoi porter des lentilles est une mauvaise idée 29

Les dangers du laser..... 31

Les Intacs 33

4. Pourquoi vous n’entendez jamais parler de rééducation visuelle	35
De puissants intérêts en jeu	36
Voir plus loin... dans votre compte en banque.....	37
Êtes-vous atteint du SVO ?	38
Les enfants, allez jouer dehors !.....	40
La génétique n’y peut rien	41
5. Pourquoi la vue baisse ?	43
Un stress que vous ne connaissez pas	43
Faites faire du sport à vos yeux	44
Quelques problèmes courants de vision.....	46
6. La rééducation visuelle : une approche centenaire pour retrouver la vue naturellement	49
La méthode Bates	51
Avertissement : il n’y a pas de baguette magique.....	51

Crédits photo : Couverture © Picsfive / Shutterstock.com
Illustration intérieure : Talos - Jakov - Falcox

Voir sans lunettes, c'est possible en 60 jours sans chirurgie et sans verres correcteurs

Notre parcours « Voir sans lunettes naturellement » est une méthode unique de rééducation visuelle.

Avec des mots simples, ce *Manuel de la vision naturelle* changera votre regard sur la vision et sur vos yeux. Vous y trouverez toutes les informations indispensables pour comprendre comment votre corps peut se régénérer et retrouver une vision performante avec des solutions naturelles. Il s'appuie sur les connaissances les plus récentes en optique humaine, et contient des informations exclusives sur les dangers que représentent les lunettes, les lentilles de contact ou la chirurgie réfractive.

Vous découvrirez ce qui se cache derrière votre défaut visuel :

- **presbytie**
- **myopie**
- **astigmatie**
- **hypermétrie**

Gardez-le précieusement, lisez et relisez-le pendant tout le temps de votre rééducation visuelle.