

Précis de gymnastique oculaire

Lionel Clergeaud



*Pour bien voir
tout au long de sa vie !*

Dangles
EDITIONS 

Précis de gymnastique oculaire

Il faut voir les choses en face : spontanément, notre vue ne s'améliore pas au fil du temps. Le port des lunettes semble être l'inconditionnelle solution de facilité adoptée par tous. Or le système musculaire de l'œil peut être tonifié par la gymnastique oculaire, dont la pratique régulière permet un meilleur confort visuel, une diminution de la fatigue oculaire et des maux qui y sont liés.

Lionel Clergeaud offre, dans cet ouvrage, une synthèse confirmée par sa propre expérience. Tout d'abord, une introduction anatomique vient nous enseigner, de façon pédagogique, le fonctionnement de la vision. À travers un index des différentes affections (conjonctivite, cataracte, névrite optique...) et troubles (astigmatisme, presbytie, myopie...), il prodigue ses conseils de traitements naturels. Après un test qui permet de faire le point sur la santé de nos yeux, l'auteur propose une vingtaine d'exercices pratiques, illustrés et faciles à reproduire. Éclairés par l'apport des médecines douces (relaxation, réflexologie, massage, acupressure), ces exercices permettront à chacun de prendre une part active dans la préservation et l'amélioration de sa vue. En fin d'ouvrage, deux chapitres sont dédiés aux cas particuliers que sont les enfants ou les personnes âgées.

Un guide indispensable pour ceux qui tiennent à leur vue comme à la prune de leurs yeux !

Lionel Clergeaud est naturopathe et ostéopathe. Il est l'auteur de nombreux ouvrages et publications sur la diététique et les médecines douces.



Avertissement

Tous les traitements et conseils donnés dans cet ouvrage ne le sont qu'à titre indicatif et ne dispensent pas d'un diagnostic médical. L'auteur ne pourrait être tenu pour responsable d'une mauvaise compréhension des conseils donnés et de leur mise en pratique. Dans tous les cas, nous conseillons de consulter un thérapeute compétent afin de mettre à profit, sous son contrôle, les conseils donnés dans cet ouvrage.

ISBN : 978-2-7033-1114-0

© Éditions Dangles, 2015

Une marque du groupe éditorial PIKTOS
Z.I. de Bogues rue Gutenberg 31750 Escalquens

www.piktos.fr

Tous droits de reproduction, de traduction et
d'adaptation réservés pour tous pays.

À Gwendoline, Lydwine et Gwenwed
à Nolwen, Yanaël,
Aaron, Abbygaël,
Johanna et Élowan

Lionel Clergeaud

Précis de
GYMNASTIQUE OCULAIRE

Pour bien voir tout au long de sa vie !

Dangles
EDITIONS 

PRÉFACE

Ce titre suscitera sans doute de nombreux sourires chez les sceptiques, chez ceux qui depuis longtemps portent des lunettes.

Georgia Knap disait que pour juger d'une méthode, il fallait l'expérimenter sur soi-même. Personnellement, je l'ai fait, et ce d'autant plus que j'ai souffert de deux zonas ophtalmiques, soignés par mes soins avec des huiles essentielles.

J'ai donc étudié la méthode du docteur Bates et suivi des cours de rééducation visuelle. Puis, les travaux de L. Sébastien, A. Passebecq, A. Huxley, pour en retirer les exercices les plus simples à mettre en pratique au quotidien, avec un minimum de matériel.

Comme pour beaucoup, au fil du temps, les années m'enlevaient quelques dixièmes, et je commençais à avoir du mal à lire les faibles corps (9 ou 10).

Il fallait faire quelque chose si je devais éviter les lunettes que mon entourage, sans chercher à comprendre, me conseillait. Pourquoi ? Par bourrage de crâne. La seule alternative proposée à celui dont la vue baisse est le port de lunettes, et a fortiori s'il est âgé, pour bien voir. Si vous ne vous pliez pas à cet axiome, votre entourage juge, comme une coquetterie, le fait de ne pas vouloir en porter.

Le problème ne réside pas dans le fait que l'on refuse de vieillir (certains le soulignent comme à plaisir) mais dans le fait que le porteur de lunettes ne se pose aucune question et opte pour la solution de facilité : la béquille.

Sommes-nous faits pour, à un certain âge, porter des lunettes ? Nos problèmes oculaires ne sont-ils pas le résultat de notre façon de vivre, de notre méconnaissance totale de notre système visuel, et de la manière dont il fonctionne ? Nos problèmes ne viennent-ils pas

Précis de gymnastique oculaire

d'un manque de sollicitation de nos yeux, d'un manque de travail de nos muscles oculaires ?

Si demain vous cessez de marcher, vos muscles s'atrophieront et vous finirez sur une chaise roulante. Le principe est le même : apprenez à faire fonctionner vos yeux, vos muscles oculaires, et apprenez surtout à voir.

Cela ne signifie pas : jetez vos lunettes ! Il n'existe pas de solution miracle. Seul un travail quotidien pourra améliorer votre vision, améliorer vos rapports avec le monde extérieur, vous aider doucement à ne plus prendre systématiquement vos béquilles.

Les longs discours ne servent à rien, et la meilleure démonstration d'une vérité ne peut être que la mise en pratique. Alors, essayez et jugez par vous-même. Ce n'est pas à moi de défendre cette méthode, c'est à vous !

1

L'ŒIL : COMMENT VOYONS-NOUS ?

L'œil, l'un des organes les plus compliqués de notre corps, a souvent été comparé, mais à tort, à un appareil photographique. Sa complexité est telle qu'il consomme plus du quart de notre énergie totale. La lumière, ou plutôt les ondes lumineuses qui pénètrent l'œil font vibrer ses cellules réceptrices, les cônes et bâtonnets rétiniens – difficile d'imaginer que ces vibrations puissent atteindre, pour la couleur verte, 450 trillions d'oscillations par seconde – pour donner une image inversée sur notre rétine, image analysée et remise à l'endroit par notre cerveau. Nous voyons que la comparaison de notre vue avec un appareil photographique n'est que partiellement vraie, et ce d'autant plus que notre vision n'est pas statique.

Elle se trouve modifiée selon de nombreux facteurs comme :

- la fatigue ;
- notre état de santé quotidien ;
- les affections pouvant atteindre notre système oculaire ;
- notre aptitude à entretenir une bonne vision par des exercices judicieux.

1/ Les organes annexes de l'œil

Outre l'œil lui-même, bien enchâssé dans son orbite, un certain nombre d'organes secondaires l'entourent, de façon à le protéger et à en faciliter le fonctionnement.

a/ Les paupières

Ces deux replis de peau protègent la face antérieure de l'œil et facilitent la répartition des larmes indispensables à sa transparence. Les paupières présentent, sur leurs bords, des cils dont la fonction est de protéger l'œil des poussières de l'air.

Souvent, à la base des cils se dépose un produit gras jaunâtre. Il provient des glandes de Meibomius, au nombre d'une trentaine par paupière, et dont les canaux débouchent sur le bord de chaque paupière. Ce produit gras ne se mélange pas avec le liquide lacrymal, mais l'empêche de s'écouler, en temps normal, sur les joues.

Il est à noter que la peau recouvrant les paupières extérieurement se continue sur leur face interne, puis recouvre la face antérieure de l'œil pour, ensuite, constituer les faces internes et externes des paupières inférieures. Cette peau devient très mince et transparente lorsqu'elle recouvre l'œil, de façon à ce que nous puissions voir.

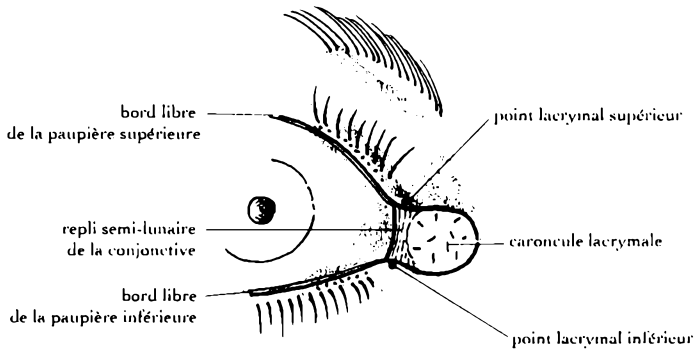
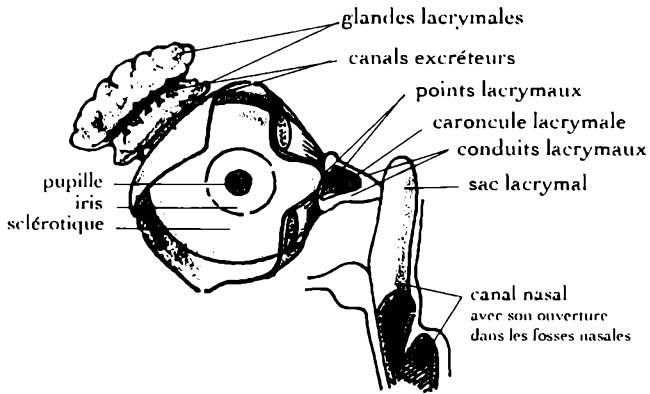
b/ Les glandes lacrymales

Pour empêcher le globe oculaire de se dessécher et de devenir opaque, il existe, dans le coin externe et supérieur de chaque œil, une très petite glande, la glande lacrymale. Elle sécrète des larmes en continu, liquide légèrement salé, déversé par huit à dix conduits fort courts au niveau de la face interne de la paupière supérieure.

Les paupières, par leur jeu régulier, étalent ce liquide à la surface de l'œil. Mais il en existe toujours un excédent. Celui-ci, dirigé vers le coin interne de l'œil par le jeu des paupières, va s'écouler via de très petits canaux, les conduits lacrymaux puis le canal nasal, vers les fosses nasales.

L'œil : Comment voyons-nous ?

En cas de présence de corps étrangers ou d'émotion intense, la production de liquide lacrymal augmente. Son surplus, ne pouvant être éliminé par ces canaux, se déverse sur les joues, ce sont les larmes.

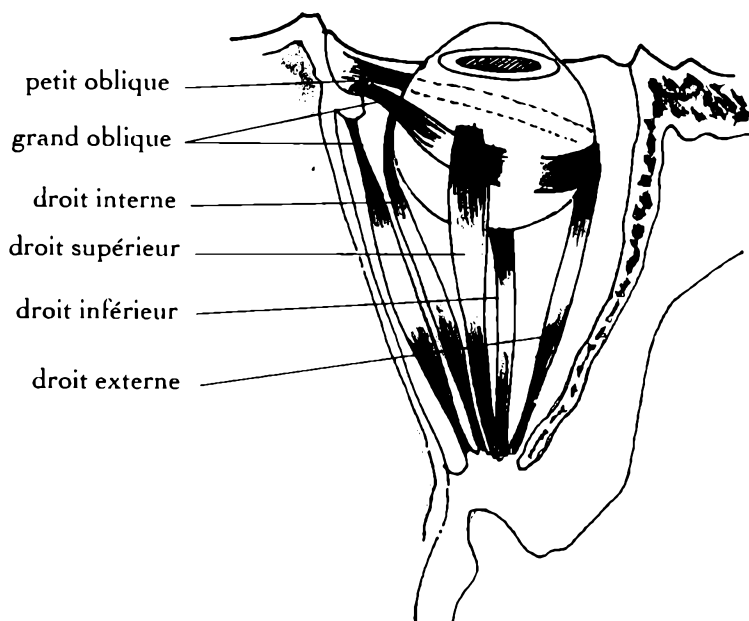


c/ Les muscles

Dans l'orbite, l'œil peut se mouvoir dans toutes les directions par l'intermédiaire de six muscles principaux : les muscles oculomoteurs, reliés par des fibres :

- **muscle droit supérieur** permet de regarder vers le haut ;
- **muscle droit inférieur**, placé sous le précédent et inséré face inférieure de l'œil, permet de regarder vers le bas ;
- **muscle droit interne** fait regarder en dedans ;
- **muscle droit externe** permet de regarder en dehors. Si les deux internes peuvent se contracter ensemble pour voir un objet rapproché et petit, il est impossible de réaliser les mêmes contractions avec les externes. Lorsque nous tournons notre regard vers la droite ou la gauche, nous contractons un externe et un interne ;
- **muscle grand oblique**. En réalité, il se compose de deux parties. Comme les muscles droits dont nous venons de parler, il s'insère au fond de l'orbite. Il commence par suivre la direction du droit interne puis, quand il arrive dans le coin interne de l'orbite, son tendon s'engage dans un anneau fibro-cartilagineux puis se continue par une nouvelle lanière musculaire qui va s'insérer légèrement en dehors, sur la face supérieure de l'œil. Quand ce faisceau musculaire se contracte, il fait tourner l'œil en dedans (l'œil droit tourne dans le sens des aiguilles d'une montre, alors que l'œil gauche tourne en sens contraire) ;
- **muscle petit oblique**, s'insère dans le coin interne et antérieur de l'orbite, passe sous le globe oculaire et se termine en face de l'insertion du grand oblique. Il fait tourner l'œil dans le sens contraire du grand oblique.

L'œil : Comment voyons-nous ?



À l'exception du petit oblique, tous ces muscles prennent naissance au fond de l'orbite.

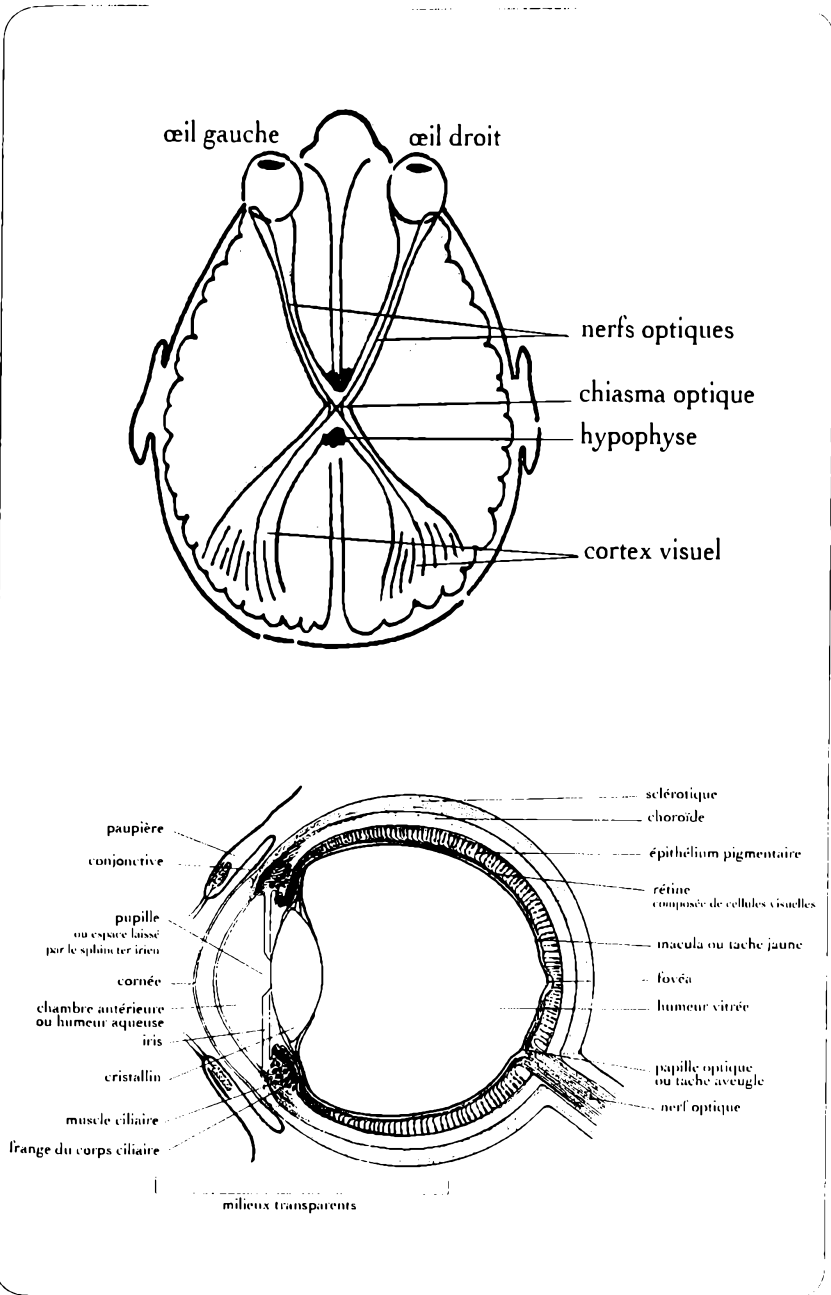
Il est à noter l'existence d'un septième muscle, le releveur de la paupière. L'ensemble de ces muscles est entouré par la membrane de Tenon, qui, dans l'orbite, ressemble à un véritable cornet. L'œil est séparé de l'orbite par un tissu graisseux, véritable matelas protecteur servant d'amortisseur.

d/ Le nerf optique

Son rôle est de transmettre les informations visuelles au cerveau. Le nerf optique sort de l'œil par le canal optique creusé dans l'os de l'orbite. Dans le crâne, les nerfs optiques droit et gauche se croisent, formant le « chiasma » optique. Les fibres provenant de l'œil droit se dirigent vers la partie gauche du cortex visuel, et les fibres de l'œil gauche vers sa partie droite.

Les excitations lumineuses venant de la tache jaune (macula et fovéa) par l'intermédiaire des fibres maculaires stimulent, lors de leur passage en certains endroits précis, l'hypophyse. Par extension, tout exercice à la lumière va stimuler le fonctionnement hypophysaire.

L'œil : Comment voyons-nous ?



2/ Description du globe oculaire

L'œil, l'un de nos organes les plus perfectionnés, est également l'un des plus fragiles. Bien enchâssé dans l'orbite – os très solide –, il est protégé sur sa face antérieure par les paupières, volets à la fois souples et hermétiques.

Organe creux à peu près sphérique (légèrement ovoïde), d'un poids de 7 g et d'un volume avoisinant les 6,5 cm³, plus volumineux chez les myopes alors qu'il est plus rétracté chez les hypermétropes, l'œil se compose de multiples parties étroitement liées les unes aux autres pour une vision parfaite, dont trois membranes principales, donnant la forme au globe oculaire, et dont nous allons parler en premier lieu.

De l'extérieur vers l'intérieur :

a/ La sclérotique

Membrane de nature conjonctive, c'est-à-dire analogue à de la peau, la sclérotique constitue la membrane protectrice de l'œil.

D'une épaisseur d'un millimètre, elle est percée en sa partie postérieure pour livrer passage au nerf optique ainsi qu'aux veines et artères indispensables à l'irrigation sanguine de l'œil.

Cette membrane est remarquable du fait qu'en sa partie antérieure et sur un cinquième de sa surface, elle se modifie en s'amincissant et se bombant légèrement, à la manière d'une lentille. Sa transparence devient telle qu'elle peut laisser pénétrer les rayons lumineux à l'intérieur de l'œil. Cette zone particulière se nomme « cornée transparente ».

b/ La choroïde

C'est la membrane nourricière de l'œil, située en dedans de la sclérotique. Son tissu conjonctif, riche de nombreux vaisseaux sanguins enchevêtrés, doublé d'un réseau capillaire très dense, entretient la chaleur du globe oculaire et le nourrit.

L'œil : Comment voyons-nous ?

Elle se compose en réalité de trois feuillets :

- le tissu conjonctif dont nous venons de parler ;
- deux membranes, de part et d'autre de ce tissu nourricier. Elles sont constituées d'une multitude de granulations pigmentaires microscopiques, faisant de l'œil une véritable chambre noire.

Il est à spécifier que la membrane interne de la choroïde constitue également, la face externe de la rétine.

■ L'iris

Sur sa face antérieure, la choroïde perd sa forme sphérique au niveau de la cornée, pour donner naissance à un disque vertical et circulaire, l'iris, percé en son centre par la pupille, ouverture pouvant être comparée à un diaphragme d'appareil photo mais en plus perfectionné, car il se rétrécit, ou se dilate par voie réflexe, réglant ainsi la quantité de lumière pénétrant dans l'œil.

Ce disque est formé principalement d'une couche musculaire constituée :

- de fibres lisses rayonnantes, dont les contractions dilatent la pupille ;
- de fibres lisses circulaires, qui la rétrécissent lorsque les rayons lumineux sont trop vifs.

Les deux faces de l'iris sont recouvertes d'un tissu épithélial pigmenté, à l'image de la choroïde, mais aux nuances variant du brun le plus foncé au bleu le plus pâle.

La pupille, quant à elle, reste noire, car elle correspond au fond de la choroïde.

Précis de gymnastique oculaire

■ Les corps ciliaires

Outre l'iris, la choroïde donne naissance à une autre formation, située sur tout le pourtour de la base de l'iris et à sa face interne. Cette zone se présente sous l'aspect d'un bourrelet circulaire ou corps ciliaire formé de :

- muscle ciliaire longitudinal ayant son point d'ancrage sur la sclérotique ;
- muscle ciliaire circulaire ;
- en dedans, une rangée de petites pyramides blanchâtres, les procès ciliaires.

L'ensemble de ces corps ciliaires permet les variations de courbure du cristallin sans lesquelles une vision aux différentes distances ne pourrait se faire.

c/ La rétine

Située en dedans des deux autres membranes, c'est la plus profonde et la plus importante.

Elle se constitue du nerf optique qui, après avoir traversé la sclérotique et la choroïde, s'étale en une coupe à demi sphérique. Ce sont toutes les extrémités nerveuses qui, excitables par la lumière, confèrent à la rétine son rôle fondamental.

Il est à noter qu'à l'endroit où le nerf optique se transforme en rétine, une petite zone ne renferme aucun filet nerveux et reste donc insensible à toute impression lumineuse. Il s'agit de la papille optique ou point aveugle.

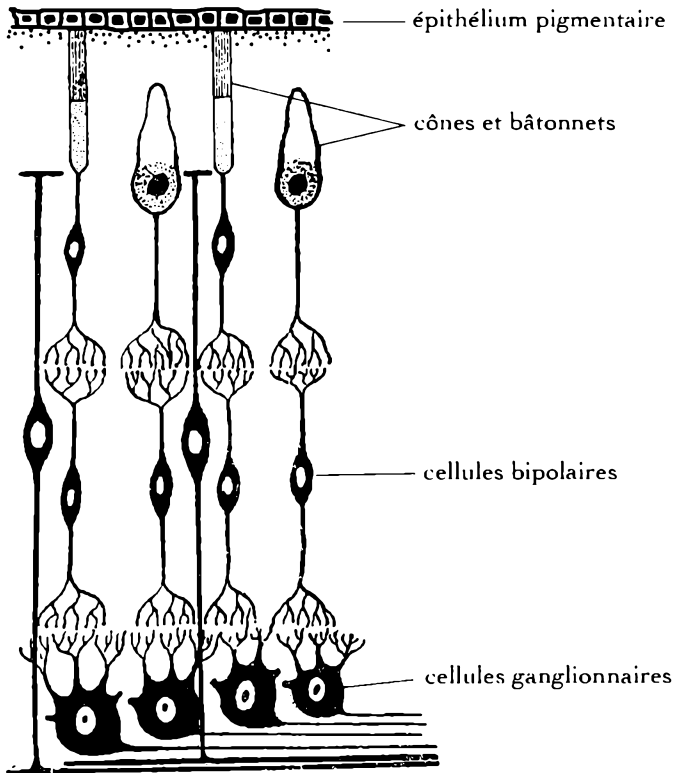
Non loin de ce point aveugle, un peu en dehors, la rétine présente une petite dépression de couleur jaune se nommant, justement, « tache jaune ». Son centre en forme de cupule, appelé « fossette centrale », représente, contrairement au point aveugle, la partie la plus sensible de la membrane nerveuse.

À cet endroit se forment les images les plus nettes. Ainsi, à chaque fois que nous regardons quelque chose, nous orientons les yeux de telle manière que l'image vient se former sur la tache jaune.

L'œil : Comment voyons-nous ?

La rétine se compose de trois assises de neurones :

- de grosses cellules multipolaires localisées dans sa couche externe, opposée à la choroïde. Ces cellules, d'un côté, pénètrent les autres couches de la rétine alors que leurs cylindraxes forment le nerf optique ;
- une assise de cellules bipolaires formant le plexus externe ;
- une couche de cellules visuelles en contact avec la choroïde. Cette couche fondamentale est excitable par la lumière ; c'est le plexus interne, composé de cônes et de bâtonnets, cellules photo réceptrices.



Précis de gymnastique oculaire

Les cônes sont les éléments les plus sensibles à la lumière et constituent notamment le centre de la tache jaune. Au nombre de 7 millions, ils permettent la fixation, la vision des couleurs et la vision centrale. Les cônes sont pleinement actifs, en pleine lumière, pendant la journée.

Les bâtonnets, quant à eux, entrent en action lorsque l'éclairage diminue et en phase nocturne, de façon à discerner les couleurs et les mouvements. Ils sont présents, au niveau de la macula et sur toute la rétine, et permettent la vision périphérique.

Précisons que la tache jaune se compose de la macula (zone externe) et de la fovéa, centre de cette tache jaune. Les cônes sont très nombreux au niveau de la fovéa, puis leur nombre va diminuant dans la macula, laissant la place aux bâtonnets.

3/ Comment voyons-nous ?

Si l'œil peut être comparé à un appareil photographique – dans son fonctionnement, il s'en rapproche –, il est indéniablement l'organe de la vue. La vision, quant à elle, fait intervenir des zones très spécialisées du cerveau ou cortex visuel. Ce phénomène mental complexe analyse l'ensemble des données envoyées par le nerf optique quant à la forme, au relief, à la couleur ou à la texture de l'image que nous percevons.

Bien que l'image vue sur la rétine soit inversée par rapport à la réalité, le cerveau a seul la faculté de la remettre à l'endroit.

a/ Comment se forment les images

L'œil perçoit uniquement des impulsions lumineuses.

Celles-ci doivent traverser quatre milieux transparents pour s'imprimer de façon toute provisoire sur la rétine :

- la cornée transparente ;
- l'humeur aqueuse de la chambre antérieure ;
- le cristallin ;
- l'humeur vitrée de la chambre postérieure.

L'œil : Comment voyons-nous ?

Chacun de ces milieux possède un indice de réfraction supérieur à celui de l'air traversé par le rayon lumineux considéré.

Lorsque ces rayons arrivent dans l'œil par la pupille, véritable diaphragme, ils pénètrent le cristallin, structure convexe, et sont focalisés pour reproduire une image sur la rétine, image inversée identique à celle d'un appareil photographique.

C'est en arrivant sur la rétine que les ondes électromagnétiques de la lumière sont transformées en impulsions électriques par les photorécepteurs – cônes et bâtonnets – puis les neurones. Elles empruntent ensuite les nerfs optiques – droit et gauche. Ces derniers se croisent au niveau du chiasma optique pour véhiculer les informations vers les corps genouillés, droit pour le nerf optique gauche et vice versa. De là, les impulsions électriques ou radiations optiques atteignent les aires du cortex visuel pour y être analysées et synthétisées.

Le cerveau gauche reçoit les informations du champ visuel droit, et le droit, les informations du champ visuel gauche.

Notre vision binoculaire fait que les images perçues par l'œil droit et l'œil gauche se superposent de façon à ne donner qu'une seule image.

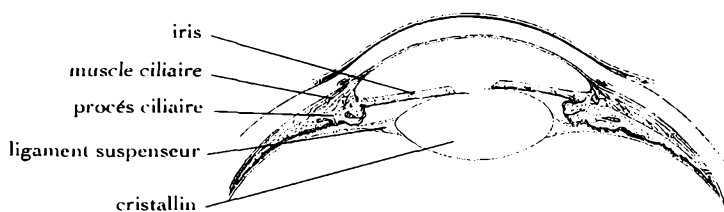
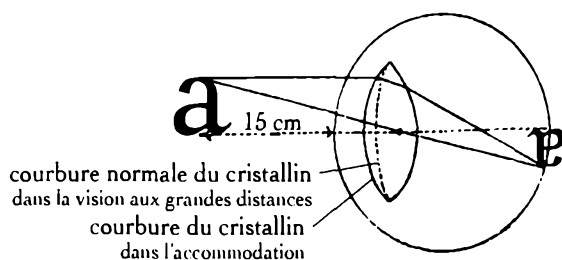
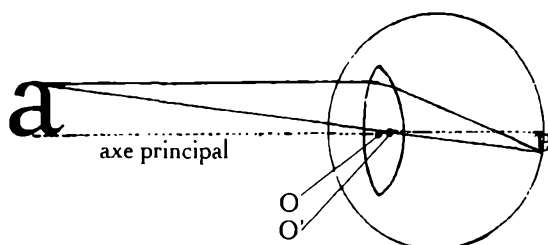
b/ L'accommodation : l'importance des muscles ciliaires

Nous l'avons vu précédemment : l'œil envoie des impulsions électromagnétiques sur la rétine, impulsions qui donnent une image nette, quelle que soit la distance de l'objet considéré. Que l'objet s'éloigne ou se rapproche, l'œil possède la faculté de modifier ses caractéristiques visuelles, de façon totalement réflexe, pour conserver une netteté indispensable à une bonne vision des choses.

Appelée accommodation visuelle, elle permet d'appréhender les différents plans de l'espace, de façon à obtenir des images en relief, images nous permettant de distinguer des premiers plans puis des plans plus ou moins lointains. Cette faculté d'accommodation vient du fait que la courbure du cristallin n'est pas figée mais très modulable, très souple, par l'intermédiaire des muscles ciliaires.

Précis de gymnastique oculaire

Cette notion de souplesse revêt un caractère extrêmement important, car un fatalisme général accepte que les muscles ciliaires, au fil du temps, se raidissent et ne puissent plus modifier les courbures du cristallin (voir exercice 11, page 90).



L'œil : Comment voyons-nous ?

Selon Bates, nos problèmes viennent en grande partie de notre façon de vivre et de faire fonctionner notre système visuel. Nous sommes trop habitués à une vision exiguë, en vase clos. Notre vue n'est plus adaptée aux grands espaces, mais à des zones étriquées. Dès l'enfance, notre regard se porte uniquement sur des objets situés à peu de distance tels que livres, écrans de télévision ou ordinateurs... Notre vision devient, « à court terme », à l'image de notre société et de ce qui nous entoure.

Nous avons perdu toute souplesse d'accommodation. Voir près, voir loin, à gauche, à droite ; l'œil a perdu sa mobilité, il se crispe et le système, dans sa globalité, s'atrophie inexorablement. Le port des lunettes compense alors ces défauts, mais ce n'est qu'un leurre, car il entretient la paresse des muscles ciliaires. Le mal, lui, demeure et s'accroît irrémédiablement.

c/ Le pourpre rétinien et la vitamine A

Les rayons lumineux pénètrent dans l'œil par la cornée, puis sont concentrés au niveau du cristallin pour impressionner la pupille. À ce niveau, le pourpre rétinien, encore nommé « rhodopsine » ou « érythropsine », contenu dans les bâtonnets se décompose de façon à produire une image inversée.

Cette image envoyée sur la rétine n'est pas une image persistante, comme une photo, mais une image furtive, qui une fois créée, est effacée pour laisser la place à la suivante. Il suffit d'une fermeture des paupières et donc d'une image noire pour que le pourpre rétinien se reconstitue dans l'attente de l'image suivante.

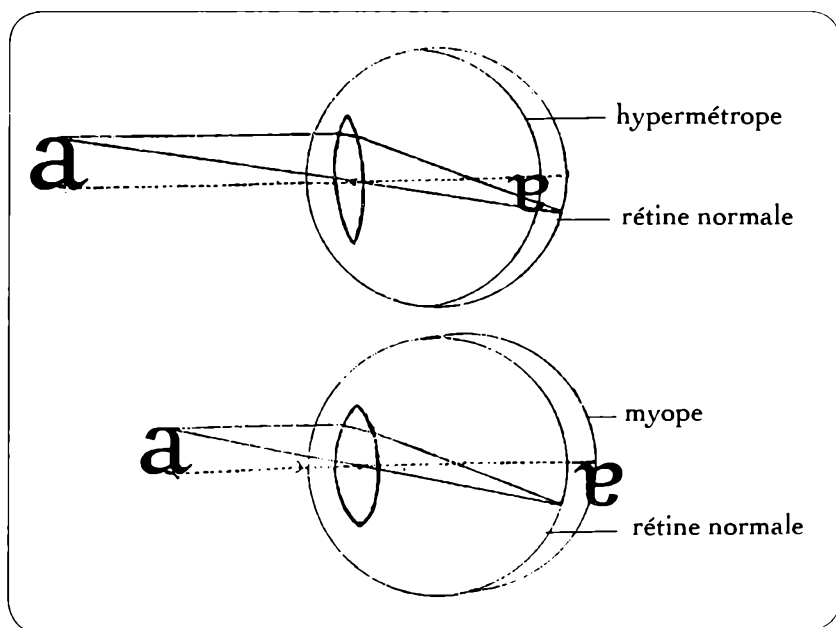
Le pourpre rétinien renferme une proportion importante de vitamine A indispensable à la vision crépusculaire. Aussi faut-il veiller à éviter toute carence par la consommation de végétaux riches en cette vitamine, comme la carotte, les épinards ou les groseilles et autres framboises.

2

DÉFORMATIONS ET MALADIES : CAUSES ET TRAITEMENTS NATURELS

Assemblage terriblement perfectionné de cornée, iris, cristallin, humeur vitrée, rétine, tache jaune, l'œil demande une attention toute particulière.

Certains troubles, certaines altérations du globe oculaire ou de ses annexes sont irrémédiables et ce livre, dans ce cas, ne vous sera d'aucune utilité.



En revanche, certaines affections ou déformations ne doivent pas être considérées comme définitives. Une mise en pratique des conseils donnés au fil des pages suivantes pourra vous procurer un soulagement, une nouvelle appréhension du monde qui vous entoure et, avec un peu de ténacité, vous aidera à récupérer une vision plus ou moins normale, sans lunettes.

1/ Affections des organes annexes de l'œil

Même si elle est bénigne au départ, ne laissez pas une douleur ou une irritation d'un des organes annexes de l'œil, comme la paupière, sans soin. Mal soignée, elle peut devenir chronique et évoluer vers des lésions plus ou moins graves, certaines pouvant provoquer la cécité.

a/ La blépharite

Inflammation du bord de la paupière, elle se manifeste par des rougeurs. Bénigne, cette affection se résorbe facilement.

Traitement naturel

- Lotionnez vos yeux avec une infusion de fleurs de sureau. Pour cela, préparez une infusion à 10 g de fleurs pour 25 cl d'eau bouillante. Nettoyez vos paupières plusieurs fois par jour avec cette infusion, sans frotter et sans essuyer vos yeux.
- Plusieurs fois par jour, nettoyez vos yeux avec une solution de chlorure de magnésium à 20 g par litre.
- Utilisez des hydrolats, en bains oculaires ou vaporisés directement dans les yeux ouverts, comme ceux de camomille, bleuet, myrte rouge ou rose. Ou encore un mélange à parts égales de ces eaux florales. Les hydrolats sont moins agressifs que les HE et sont décongestionnants.
- Pratiquez les bains de lumière comme indiqué au chapitre III, exercice 16, page 101.

b/ Les chalazions

Ce n'est pas, à proprement parler, une affection de l'œil, mais plutôt de la paupière. Le chalazion caractérise une petite grosseur, pouvant être suivie d'un enkystement, due à l'obstruction du canal excréteur d'une des glandes de Meibomius débouchant sur le bord de la paupière. Chaque paupière renferme 30 à 40 de ces glandes sébacées, excréant un liquide jaunâtre à la base des cils, qui se mélange habituellement aux larmes de façon à bien lubrifier la cornée.

Si le conduit se bouche, la graisse sécrétée s'accumule et une inflammation apparaît, donnant naissance à une petite grosseur dont la taille est variable de même que la douleur provoquée. Le traitement doit être rapide sous peine de voir cette affection bénigne s'enkyster, avec une opération chirurgicale à la clef.

Traitement naturel

- Appliquez plusieurs fois par jour un petit cataplasme d'argile sur la zone enflammée (laissez en place 90 minutes) en ayant soin de protéger l'œil avec une gaze. Vous pouvez également appliquer un cataplasme d'argile le soir, et le laisser en place toute la nuit.
- Préparez une décoction d'euphrase, encore appelée « délice des yeux » (1 c. à s. dans 50 cl d'eau de source). Appliquez sur l'œil atteint, matin et soir, une compresse chaude que vous laisserez en place dix à quinze minutes.
- En réflexothérapie plantaire, massez les zones suivantes : foie, rate, reins, système lymphatique lié à la tête et aux yeux.
- Faites plusieurs fois par jour un nettoyage des yeux à l'acide borique : versez 15 g d'acide borique dans une bouteille et ajoutez 50 cl d'eau de source. Secouez bien.
Pour chaque lavage, prélevez une tasse du mélange que vous ferez chauffer avant de l'utiliser.
- Faites la même chose que ci-dessus, avec une solution de chlorure de magnésium à 20 g par litre.

Précis de gymnastique oculaire

- Massez le chalazion pendant quelques minutes, puis appliquez dessus une compresse d'eau bien chaude pendant une à deux minutes. À répéter matin et soir.
- Faites une cure de vitamines du groupe B et de vitamine D.

c/ La conjonctivite

Comme son nom l'indique, il s'agit d'une inflammation de la conjonctive, partie interne de la paupière en contact direct avec l'œil et, bien sûr, la cornée. Il en résulte un larmoiement continu et une irritation du globe oculaire se matérialisant par une rougeur.

Parfois, les yeux sont collés au réveil.

Lorsque la conjonctivite devient chronique, elle évolue vers le trachome. L'altération de la cornée conduit à une baisse de la vision pouvant aboutir à la cécité.

Traitement naturel

- Faites bouillir 50 cl d'eau de source et y verser 1 c. à s. du mélange suivant : bleuet, euphrase et camomille romaine (20 g de chaque). Laissez reposer vingt minutes puis appliquez sur les yeux des compresses chaudes de cette infusion. Les laisser en place dix minutes.
- Faites bouillir 50 cl d'eau de source. Y jeter une poignée de feuilles de géranium et laissez reposer dix à quinze minutes. Filtrez et lavez vos yeux avec cette infusion plusieurs fois par jour. Vous pouvez vous servir de cette même infusion pour appliquer sur vos yeux des cataplasmes, laissés en place vingt minutes.
- En réflexothérapie plantaire, massez les zones suivantes : nuque, rate, reins, surrénales, système lymphatique lié à la tête et aux yeux.
- Matin et soir, une ou deux gouttes de sérum physiologique dans chaque œil.
- Plusieurs fois par jour, nettoyez vos yeux avec une solution de chlorure de magnésium à 20 g par litre.
- Pensez également à suivre un traitement de fond destiné à purifier le foie. Pour cela, prendre une tasse le matin à jeun et avant le repas du soir de l'infusion suivante : faites infuser, dix à quinze minutes, 1 c. à s. de feuilles d'artichaut dans une grande tasse d'eau bouillante. Filtrez et boire de suite.
- Utilisez des hydrolats, en bains oculaires, comme ceux de camomille, bleuet, myrte rouge, eucalyptus globulus ou rose. Ou encore un mélange à parts égales de ces eaux florales. Les hydrolats sont moins agressifs que les HE. Les hydrolats sont également de puissants décongestionnants après un travail assidu devant un écran d'ordinateur.
- Pratiquez les bains de lumière comme indiqué au chapitre III, exercice 16, page 101.
- Faites une cure de vitamines A, C et du groupe B.

d/ Les corps étrangers

Depuis le grain de sable jusqu'à la particule métallique, de nombreux corps étrangers peuvent occasionner un traumatisme. L'œil, comme nous le savons, ne possède comme barrière de protection que les paupières qui, malgré leur efficacité, ont leurs faiblesses. Généralement, les corps étrangers s'enlèvent facilement, mais, dans certains cas, ils pénètrent la cornée et entraînent des complications pouvant provoquer divers problèmes oculaires. N'hésitez pas à consulter un spécialiste s'il y a un doute quant à l'élimination du corps étranger.

Traitement naturel

- Faites des exercices oculaires pour éliminer les corps étrangers (se reporter chapitre III, exercice 13, page 92).
- Instillez dans l'œil quelques gouttes de sérum physiologique.
- Utilisez des hydrolats, en bains oculaires, comme ceux de camomille, bleuet, myrte ou rose. Ou encore un mélange à parts égales de ces eaux florales. Les hydrolats sont moins agressifs que les HE.

e/ *La dacryocystite*

La dacryocystite caractérise un dysfonctionnement des voies lacrymales, avec apparition d'une inflammation localisée au sac lacrymal. Le signe précurseur en est un larmolement permanent avec, en parallèle, une diminution du flux lacrymal. Cette affection atteint les tout jeunes enfants ou les personnes âgées, et s'accompagne d'une sténose des canaux lacrymaux (diminution du diamètre de ces canaux). Non soignée, elle entraîne une tuméfaction douloureuse, puis une infection avec abcès du sac lacrymal.

Associée à l'antibiothérapie, une petite hospitalisation peut s'avérer nécessaire. Aussi, ne laissez pas traîner un larmolement persistant.

Traitement naturel

- Instillez dans l'œil quelques gouttes de sérum physiologique.
- Lavez vos yeux deux ou trois fois par jour avec une solution de chlorure de magnésium à 20 g/l.
- Prenez chaque matin un petit verre (10 cl) de chlorure de magnésium.
- Pratiquez les bains de lumière comme indiqué au chapitre III, exercice 16, page 101.
- Faites une cure de vitamine C : 1 à 2 g par jour.
- Prenez deux ou trois fois par jour 5 gouttes d'HE de ravintsara. Ravintsara, chlorure et vitamine C lutteront efficacement contre l'infection.

f/ L'ectropion et l'entropion

- **L'ectropion** : se caractérise par le retournement, partiel ou total vers l'extérieur, des bords libres de la paupière inférieure, généralement. La conjonctive qui tapisse l'intérieur de la paupière se retrouve à l'extérieur et ne protège plus la cornée. Ce phénomène atteint plutôt les personnes âgées, dont les tissus ont tendance à se relâcher. Le fait n'est pas grave en soi et ne provoque qu'une rougeur de l'œil ou des picotements, car l'œil n'est plus humidifié. Le recours à des larmes artificielles évite ces désagréments, mais ne résout pas le problème.
- **L'entropion** : phénomène inverse de l'ectropion, l'entropion se manifeste par l'enroulement vers l'intérieur de la paupière supérieure. Causé par un relâchement des muscles et tendons de l'appareil suspenseur de la paupière, il provoque une irritation de la cornée causée par le frottement des cils sur la cornée, avec apparitions de multiples symptômes : rougeur de l'œil, sensation désagréable de la présence d'un corps étranger persistant avec augmentation des sécrétions lacrymales. Parfois, l'entropion apparaît suite à des lésions des paupières.

Traitement naturel

- En ce qui concerne ectropion et entropion, le traitement reste d'ordre chirurgical. Un traitement avec larmes artificielles ou pommade ne peut être que temporaire en ce qui concerne l'ectropion. Si l'entropion n'était pas rapidement soigné, il pourrait en résulter une atteinte en profondeur de la cornée (ulcère cornéen) entraînant une diminution puis une perte de la vision.
- Faites une cure de vitamines A et B.

g/ L'orgelet

L'orgelet n'est qu'un furoncle situé sur la paupière supérieure, à la base d'un cil, et causé le plus souvent par un staphylocoque doré. Il peut parfois n'être que l'aboutissement malheureux d'un chalazion mal soigné.

Traitement naturel

- Faites mûrir l'orgelet en y appliquant des cataplasmes de fleurs de sureau. Pour cela, mélangez 2 c. à s. de farine avec une c. à s. de fleurs de sureau et un peu d'eau. Amenez à température doucement et laissez cuire deux ou trois minutes. Mettez le mélange dans une gaze et appliquez sur l'œil malade. Le garder quatre-vingt-dix minutes deux fois par jour, et toute la nuit pour celui du soir.
- Lorsque l'orgelet est bien mûr, appliquez plusieurs fois par jour un petit cataplasme d'argile sur la zone enflammée (laissez en place quatre-vingt-dix minutes), en ayant soin de protéger l'œil avec une gaze. Vous pouvez également appliquer un cataplasme d'argile le soir et le laisser en place toute la nuit.
- En réflexothérapie plantaire, massez les zones suivantes : cou, rate, reins, surrénales, système lymphatique lié à la tête, yeux.
- Faites plusieurs fois par jour un nettoyage des yeux à l'acide borique : versez 15 g d'acide borique dans une bouteille et ajoutez 50 cl d'eau de source. Secouez bien. Pour chaque lavage, prélevez une tasse du mélange que vous ferez chauffer avant de l'utiliser.
- Faites la même chose que ci-dessus, avec une solution de chlorure de magnésium à 20 g par litre.
- Faites une cure de vitamines des groupes B et D.

h/ Le ptosis

Congénital ou acquis, le ptosis désigne une chute de la paupière supérieure par faiblesse du muscle releveur ou désinsertion de celui-ci. Cette blépharoptose, ou ptôse palpébrale, pose des problèmes visuel dès lors que la paupière tombe devant la pupille.

Ses origines sont plus ou moins graves et nécessitent parfois une intervention chirurgicale, comme dans le cas du ptosis congénital qui s'opère très tôt (dès l'âge de 3 ans).

Certains ptosis sont causés par une atteinte du nerf commandant le muscle releveur de la paupière ou par certains accidents et chocs.

Traitement naturel

- Si le ptosis provient uniquement d'une faiblesse du muscle releveur de la paupière, vous pouvez essayer les exercices oculaires stimulant l'ensemble des muscles de l'œil.

2/ Les affections du globe oculaire

La plupart des affections décrites ici demandent un traitement chirurgical ou une antibiothérapie plus ou moins longue. Cela ne veut pas dire que les exercices que nous décrivons tout au long de cet ouvrage n'auront aucune action sur ces troubles. Bien au contraire, ils seront d'excellents compléments à la thérapie que vous déciderez de choisir, sans aucune contre-indication.

a/ Les brûlures

Les brûlures les plus graves sont celles endommageant gravement la cornée. Elles proviennent bien souvent d'un manque de précautions dans l'utilisation de produits chimiques. Dans un premier temps, il faut impérativement laver les yeux à grande eau puis déterminer si le produit incriminé est acide ou basique :

Déformations et maladies : Causes et traitements naturels

- si c'est un produit acide, il faut savoir que malgré des douleurs importantes et des lésions parfois spectaculaires, l'œil ne sera pas attaqué en profondeur ou rarement ;
- par contre, attention aux produits basiques. Plus dangereux, ils pénètrent l'œil insidieusement, ce qui peut provoquer des lésions très graves, jusqu'à la cécité complète.

Mais les brûlures ne sont pas toujours occasionnées par l'utilisation irrationnelle de produits chimiques. Quelques activités comme la soudure peuvent entraîner des lésions oculaires graves, de même que certaines habitudes estivales comme l'exposition au soleil et prolongée sans protection. La réverbération du soleil sur le sable ou la neige peut être cause de brûlures cornéennes avec apparition de douleurs intenses. N'hésitez pas à consulter, rapidement, un spécialiste.

Traitement naturel

- Lavez les yeux à grande eau.
- Utilisez des hydrolats, en bains oculaires, comme ceux de camomille, bleuet, myrte ou rose. Ou encore un mélange à parts égales de ces eaux florales. Les hydrolats sont moins agressifs que les HE.
- Faites une cure de vitamines A, C, D, E et du groupe B de façon à faciliter la régénération des tissus lésés.

b/ La cataracte

Au cours de la cataracte, le cristallin s'opacifie graduellement, provoquant une diminution de la vision. Cette affection, ne pouvant toucher qu'un œil, apparaît généralement chez l'adulte de plus de 60 ans. Cette affection évolue lentement et entraîne une sensibilité à la lumière.

Parfois congénitale chez le bébé ou l'enfant, elle peut apparaître après un traumatisme oculaire, une rétinite, une uvéite, un glaucome, une exposition longue aux UV, un eczéma, un zona, une allergie, un traitement aux corticoïdes, la consommation de tabac...

Certaines maladies comme le diabète sont parfois cause de cataracte.

La chirurgie a fait ses preuves dans ce domaine, et plus de 500 000 personnes sont opérées chaque année. Cette opération permet, souvent, de corriger en même temps certains défauts de réfraction.

Traitement naturel

- Faites des bains de soleil (*sunning*) chaque jour de façon à stimuler nerfs et vaisseaux sanguins (se reporter chapitre III, exercice 16, page 101).
- Faites du *palming* chaque fin de journée ou après une sollicitation oculaire inhabituelle (se reporter chapitre III, exercice 14, page 95).
- Faites une cure de vitamines A, C et E.
- Réflexologie : massez les zones correspondant au cou, hypophyse, reins, système lymphatique et yeux (se reporter chapitre IV, page 122).

c/ Le décollement de la rétine

Attention si vous voyez apparaître, dans le champ de vision, une nuée de points sombres : il s'agit d'un décollement de la rétine. Cette affection se rencontre le plus souvent chez les soixantenaires. Il se produit, au début, un décollement vitré en provoquant une déchirure de la rétine. À ce stade, on ne parle pas encore de DR. Les premiers symptômes sont de petits points noirs flottant devant les yeux, ces « mouches volantes » si souvent décrites par le patient, ou des flashs lumineux.

Si le problème n'est pas combattu, viennent ensuite des signes caractéristiques, comme une zone sombre dans le champ visuel, avec accumulation de liquide entre la rétine et l'épithélium pigmentaire sous-jacent, signant un décollement réel de la rétine, pouvant aller jusqu'à une diminution importante de l'acuité visuelle.

Déformations et maladies : Causes et traitements naturels

Les personnes myopes font partie des individus à risque.

Un traitement chirurgical s'impose dans bon nombre de cas, avec d'excellents résultats.

Les personnes à risque doivent se reporter au paragraphe 3 du présent chapitre afin de mettre en application, le plus vite possible, les exercices conseillés en cas de myopie.

Traitement naturel

- Faites des bains de soleil (*sunning*) chaque jour de façon à stimuler nerfs et vaisseaux sanguins (se reporter chapitre III, exercice 16, page 101).
- Faites du *palming* chaque fin de journée ou après une sollicitation oculaire inhabituelle (se reporter chapitre III, exercice 14, page 95).
- Faites des exercices d'accommodation (se reporter chapitre III, exercice 2, page 58).

d/ La dégénérescence maculaire, DMLA

Elle apparaît vers 55/60 ans, d'où son nom : « dégénérescence maculaire liée à l'âge » et affecte la macula, région de la rétine située non loin du nerf optique. La macula et la fovéa (zone centrale de la macula et uniquement constituée de cellules cônes) constituent la tache jaune, zone de la meilleure acuité visuelle, siège de la vision centrale. Une dégénérescence de cette zone entraîne automatiquement une vision de plus en plus floue. Elle s'accompagne d'une déformation horizontale ou verticale des lignes, et des zones apparaissent comme gommées.

L'apparition de cette affection semble liée, en grande partie, au mode de vie. En effet, les personnes fumant, n'ayant pas d'activité physique, atteintes d'hypertension ou d'hypercholestérolémie, d'un excès de poids ou de problèmes cardiovasculaires présentent un risque trois fois plus élevé que les autres de souffrir d'une DMLA.

Handicapante, la DMLA ne provoque pas de cécité totale, car elle n'altère que la vision centrale et non la vision périphérique.

La malvoyance, si les deux yeux sont atteints, s'aggrave au fil du temps et devient très invalidante. Elle est très répandue dans les pays occidentaux.

Le principal traitement réside dans la prévention.

Traitement naturel

- Cessez de fumer, ayez une activité physique quotidienne, ayez une alimentation équilibrée et veillez à perdre les kilos superflus.
- Faites des bains de soleil (*sunning*) chaque jour de façon à stimuler nerfs et vaisseaux sanguins (se reporter chapitre III, exercice 16, page 101).
- Faites du *palming* chaque fin de journée ou après une sollicitation oculaire inhabituelle (se reporter chapitre III, exercice 14, page 95).
- Faites des exercices de « promenade » (se reporter chapitre III, exercice 15, page 97).
- Faites une cure de vitamines A et C de façon à combler vos carences.

e/ Le glaucome

Lors d'une augmentation de pression intra-oculaire, causée par une perte de perméabilité du trabéculum, on assiste à une destruction du nerf optique appelée « glaucome ».

Le glaucome chronique peut apparaître sans augmentation de la pression intra-oculaire, mais suite à une insuffisance circulatoire au niveau de la rétine.

Quant au glaucome aigu, nous n'en parlerons pas ici tant il est rare.

Certains facteurs doivent inciter à la prudence à partir de 40/45 ans : la myopie, l'hypertension artérielle, l'hérédité, les troubles cardiovasculaires.

Traitement naturel

- Faites des bains de soleil (*sunning*) chaque jour de façon à stimuler nerfs et vaisseaux sanguins (se reporter chapitre III, exercice 16, page 101).
- Faites du *palming* chaque fin de journée ou après une sollicitation oculaire inhabituelle (se reporter chapitre III, exercice 14, page 95).
- Faites des exercices d'accommodation (se reporter chapitre III, exercice 2, page 58).
- Faites une cure de vitamines des groupes B, D et P.
- Complétez, en vitaminothérapie, avec un apport journalier important de vitamine C (5 à 10 g/jour). La prise de vitamine C va diminuer la pression intra-oculaire.
- Chaque matin, prenez un petit verre (10 cl) d'une solution de chlorure de magnésium à 20 g/l.

f/ La kératite

Qu'elles soient d'origine microbiennes ou virales, les inflammations de la cornée ne sont pas rares. Elles peuvent atteindre la partie superficielle ou profonde de la sclérotique.

En fonction de la partie atteinte, les symptômes s'avèrent différents :

- baisse de la vision sans douleur particulière, mais progressive et continue. C'est ce que l'on constate chez les tuberculeux ou les syphilitiques et chez des patients souffrant d'une affection virale comme l'herpès ou le zona ;
- douleurs plus intenses avec difficulté à ouvrir les yeux, larmoiement, apparition d'un cercle périkératique (cercle rouge autour de la cornée), développement d'une opacité cornéenne, tous symptômes amenant à consulter un spécialiste.

Outre les complications dues à certaines maladies comme l'herpès, le zona, certaines peuvent être liées à des virus ou à des adénovirus (les amibes peuvent être cause de kératite), aux UVB ou à certains produits chimiques.

Traitement naturel

- Alternez des cataplasmes fins d'argile sur l'œil ou les deux yeux, suivant le cas, et des cataplasmes de fleurs de sureau (pour cela, mélangez 2 c. à s. de farine avec une c. à s. de fleurs de sureau et un peu d'eau. Amenez à température doucement et laissez cuire deux ou trois minutes. Mettez le mélange dans une gaze et appliquez sur l'œil malade). Faites deux cataplasmes par jour d'une durée de soixante minutes. Un soir sur deux, laissez en place un cataplasme d'argile toute la nuit, puis, le soir suivant, un cataplasme de fleurs de sureau.
- En cas d'herpès, zona, varicelles, l'huile essentielle de ravintsara se révèle salvatrice. Ne pas hésiter à en recouvrir la zone atteinte. En usage interne, prendre deux ou trois fois par jour une dizaine de gouttes dans un peu de miel.
- Faites une cure de vitamines A, C, D et du groupe B.

g/ La névrite optique

Cette atteinte du nerf optique, d'origine dégénérative, inflammatoire, toxique ou virale, avec, le plus souvent, une destruction du faisceau maculaire, présente de multiples causes : infectieuses (uvéite, méningite, zona ophtalmique, herpès, oreillons...), nerveuses (sclérose en plaques), toxiques (tabac, alcool, barbituriques...), traumatiques (blessures...) ou pathologiques (diabète, maladie de Basedow, maladie de Lyme, tuberculose, syphilis...).

Elle se traduit par une baisse de l'acuité visuelle bilatérale, lente ou brutale, avec apparition de douleurs (si la cause est inflammatoire) dès la mobilisation du globe oculaire.

Traitement naturel

- Faites une cure de vitamines du groupe B, et notamment B1, B6 et B12.
- Faites une cure de vitamine C.
- Prendre chaque matin un petit verre de chlorure de magnésium à 20 g/l.
- Faites des bains de soleil (*sunning*) chaque jour de façon à stimuler nerfs et vaisseaux sanguins (se reporter chapitre III, exercice 16, page 101).
- Faites du *palming* chaque fin de journée ou après une sollicitation oculaire inhabituelle (se reporter chapitre III, exercice 14, page 95).
- En cas de zona ou herpès, massez les zones atteintes, plusieurs fois par jour, avec de l'HE de ravintsara. Il n'y a aucun risque d'agression dermique avec cette HE.

h/ La rétinite

Encore appelée rétinite pigmentaire, cette affection d'ordre génétique apparaît très tôt (pendant la puberté) et l'un des premiers symptômes en est l'héméralopie (mauvaise vue à la tombée de la nuit ou dès qu'il fait sombre). Très vite, le champ visuel diminue, et une atrophie de la rétine, avec destruction des cônes et bâtonnets, va se développer jusqu'à la cécité. Le mal doit être diagnostiqué le plus rapidement possible et un traitement de fond prescrit.

Traitement naturel

- Faites des bains de soleil (*sunning*) chaque jour de façon à stimuler nerfs et vaisseaux sanguins (se reporter chapitre III, exercice 16, page 101).
- Faites des cures à intervalles réguliers de vitamine A.
- Consommez surtout des fruits et légumes riches en vitamine A.
- Pour votre alimentation, choisissez des huiles de première pression à froid, riches en oméga 3.

i/ La scléro-choroïdite

Il s'agit ici d'une atrophie partielle de la choroïde, avec amincissement de la sclérotique.

Traitement naturel

- Faites des bains de soleil (*sunning*) chaque jour de façon à stimuler nerfs et vaisseaux sanguins (se reporter chapitre III, exercice 16, page 101).
- Faites du *palming* chaque fin de journée ou après une sollicitation oculaire inhabituelle (se reporter chapitre III, exercice 14, page 95).
- Faites des exercices de balancement (se reporter au chapitre III, exercice 4, page 68).

j/ Le trachome

Encore appelé conjonctivite granuleuse ou ophtalmie égyptienne, le trachome affecte plus de 500 millions d'individus à travers le monde. Cette forme de conjonctivite, causée par la bactérie *Chlamydia trachomatis*, se transmet par contacts divers : vêtements, objets, mains, poussières, etc.

C'est dire si, dans certaines régions du monde, le trachome peut être très contagieux et persister de façon endémique.

Rappelons que la conjonctive prend le nom de « conjonctive palpébrale » pour ce qui est de la muqueuse située sur la face intérieure des paupières, et « conjonctive bulbaire » lorsqu'elle recouvre la face antérieure du globe oculaire.

En cas de trachome, le patient présente de nombreux symptômes allant de l'apparition de granulations jusqu'à des lésions de la cornée (opacité) en passant par une inflammation de la conjonctive bulbaire, un larmolement continu, une gêne à la lumière...

Si l'affection n'est pas rapidement enrayée, elle peut évoluer vers la cécité totale, avec apparition de multiples complications.

Traitement naturel

- Prendre chaque jour une goutte d'HE d'origan dans une cuillerée de miel (à ne pas faire prendre aux enfants).
- Prendre deux ou trois fois par jour 5 gouttes d'HE de ravintsara dans un peu de miel.
- Chaque matin, prendre un petit verre de chlorure de magnésium à 20 g par litre. Pour ceux ayant des difficultés à l'avaler, le prendre dans un peu de jus de fruit.
- Compresses tièdes, trois fois par jour, de chlorure de magnésium à 20 g par litre.
- Pratiquez les bains de lumière comme indiqué au chapitre III, exercice 16, page 101.
- Faites une cure de vitamines A, C et du groupe B.

k/ L'uvéite

L'uvéée regroupe la choroïde, l'iris et le corps ciliaire.

Selon la localisation de l'inflammation, on distingue :

- **l'uvéite antérieure** : se nomme également « iridite » et se localise à la chambre antérieure. Ses signes les plus importants sont : l'hyperémie (accumulation de sang), une peur de la lumière, une forte douleur oculaire. Son apparition est due à certaines maladies comme l'herpès, le zona, la varicelle, la syphilis... L'iritis, que l'on considère généralement comme une uvéite antérieure, atteint l'iris et parfois le corps ciliaire. Rare, elle semble en rapport avec certaines maladies comme la polyarthrite rhumatoïde, avec des symptômes réunissant douleur, chaleur, myosis (pas systématique) et baisse de l'acuité visuelle ;
- **l'uvéite intermédiaire** : se manifeste au niveau du vitré antérieur, touche la partie postérieure du cristallin et évolue sans douleur. Seules la perception de petites taches noires et une baisse de l'acuité visuelle peuvent mettre le thérapeute sur la voie ;
- **l'uvéite postérieure** : intéresse le vitré postérieur et la rétine. Là encore, une baisse de la vision et l'apparition de corps flottants sont significatifs. Elle peut survenir après une tuberculose, une toxoplasmose...

Si l'inflammation gagne l'ensemble de cette zone avec, pour manifestations, un œil rouge et douloureux, une baisse de la vision avec images troubles, consultez rapidement un spécialiste, car l'uvéite peut évoluer vers une lésion de la rétine, un œdème maculaire, la cataracte ou le glaucome.

Traitement naturel

- Instillez dans l'œil quelques gouttes de décoction d'euphrase à 20 g par litre.
- Faites la même chose que ci-dessus, avec une solution de chlorure de magnésium à 20 g par litre.
- Pratiquez les bains de lumière comme indiqué au chapitre III, exercice 16, page 101.

3/ Les troubles ou anomalies de la vision

La plupart des anomalies de la vision s'amélioreront avec les exercices que nous proposons au chapitre III. La constance reste de rigueur ainsi que l'application. Faites-les chaque jour, ne désespérez pas. Si les résultats tardent à venir, il ne faut surtout pas désespérer et répéter inlassablement ces exercices, qui ont aidé de nombreux patients à se passer de ces béquilles que sont les lunettes. Même si l'amélioration n'est pas totale, pour diverses raisons, les exercices auront l'avantage de stopper l'évolution de vos problèmes, et parfois d'éviter l'intervention chirurgicale, sans renier les bienfaits qu'elle peut apporter dans certains cas.

a/ L'amblyopie

Le plus souvent, l'amblyopie se détecte chez les sujets jeunes présentant un léger strabisme. Il faut donc agir assez vite de façon à ce que l'organisme et le cerveau ne mettent pas l'œil déficient à la retraite. La cause en est logique, le cerveau, qui ne reçoit de cet œil que des images de qualité médiocre, sollicitera plutôt l'œil non malade. L'œil amblyope devient alors de plus en plus paresseux. La vue diminue, mais sans réelles raisons.

La meilleure solution pour redonner aux deux yeux une vision correcte passe inexorablement par la mise en œuvre des exercices que nous décrivons au chapitre III.



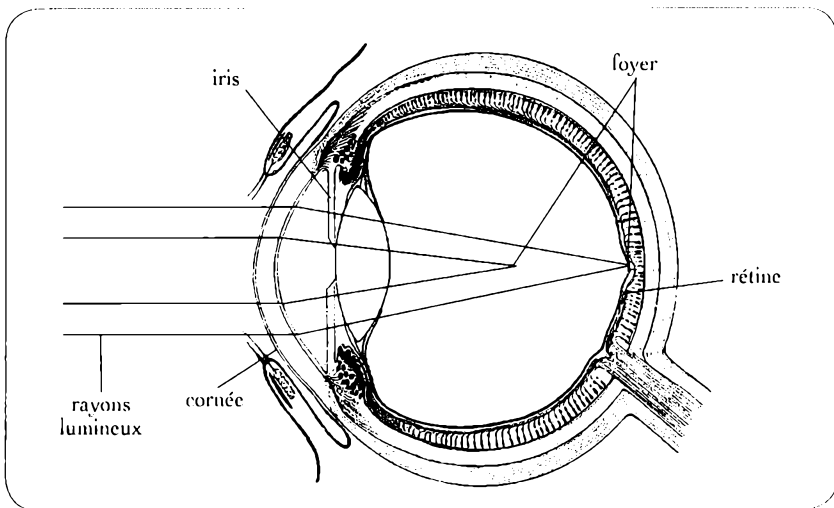
Exercices à faire chaque jour

- Pratiquez les bains de lumière comme indiqué au chapitre III, exercice 16, page 101.
- Faites chaque jour les exercices : l'accommodation (page 58), le balancement (page 68), le clignement (page 72), la convergence (page 74), la mobilité pupillaire (page 92), et la promenade (page 97) en priorité.
- Faites suivre les exercices précédents d'une séance de *palming* (page 95).

b/ L'astigmatisme

Nous sommes tous plus ou moins astigmates dès lorsque la cornée n'est jamais parfaitement courbe. Cela n'entraîne nullement un problème particulier de vision.

Par contre, les problèmes commencent quand la cornée se déforme un peu trop. Il s'ensuit divers troubles, comme une sensibilité à la lumière, une gêne d'accommodation à la vision de près ou de loin. Dans tous les cas, l'astigmate est également myope ou hypermétrope, mais nous vous rassurons, l'astigmatisme n'évolue pas. Il reste stationnaire.



En ce qui concerne les enfants sachant lire : si, à la lecture, ils ont tendance à confondre les lettres de même forme, alors il y a de fortes chances pour qu'ils soient astigmate.



Exercices à faire chaque jour

- Pratiquez chaque jour le *palming* (se reporter chapitre III, page 95).

c/ Le daltonisme

Forme de dyschromatopsie, voir ce terme ci-dessous. On appelle daltonisme une confusion de perception entre le rouge et le vert. Ce type d'affection peut être total ou partiel. Il est dû à une altération des cellules cônes de la rétine, et plus particulièrement de la fovéa. Les cônes ne réagissent plus ou très mal à la couleur concernée.

Dans la majeure partie des cas, le daltonisme est héréditaire, mais peut apparaître après une maladie affectant la vue (altération du nerf optique ou de la rétine...) ou un traumatisme oculaire.

d/ La diplopie

Encore appelée « double vision », la diplopie, qu'elle soit monoculaire ou binoculaire, fait voir en double une simple image.

La diplopie monoculaire, beaucoup plus rare, apparaît après :

- une lésion de la cornée, de l'iris...
- ou d'une intoxication médicamenteuse.

Généralement, le patient souffre d'une diplopie binoculaire, comme dans le cas du strabisme, due à un défaut de parallélisme des deux yeux, et fait diagnostiquer :

- une atteinte musculaire de l'un ou de plusieurs des muscles oculaires ;
- une atteinte neurologique de l'un ou de plusieurs des trois nerfs assurant la mobilité oculaire.

Dans certains cas très rares, il peut s'agir d'une mauvaise orientation de la fovéa d'un œil...

Parfois, la diplopie apparaît brusquement et signe l'existence d'une autre cause plus ou moins grave, comme du diabète, une sclérose en plaques, de l'hypertension artérielle ou des séquelles d'un traumatisme crânien. Toutes ces causes ne doivent pas être prises à la légère et susciter une prise en charge rapide par un thérapeute compétent, ce qui n'exclut pas, en parallèle, la mise en pratique quotidienne des exercices oculaires que nous décrivons.



Exercices à faire chaque jour

- Pratiquez les bains de lumière comme indiqué au chapitre III, exercice 16, page 101.
- Pratiquez chaque jour l'accommodation (page 58), les balancements (page 68), la convergence (page 74), la motricité et le massage des globes oculaires (page 94), la promenade (page 97).
- Faites quelques exercices de décontraction comme « l'infini » (voir chapitre IV, page 116).
- Terminez vos séances par du *palming* (page 95).

e/ La dyschromatopsie

Dans ce cas, le patient souffre d'une confusion dans la perception des couleurs. Généralement entre le vert et le rouge. C'est ce que l'on nomme « daltonisme » dans sa forme la plus répandue. Par extrapolation, on a donné le nom de daltonisme à d'autres confusions dans la perception des couleurs, comme entre le jaune et le bleu, ou une perception en un camaïeu de gris pour un ensemble de couleurs.

La dyschromatopsie revêt en fait de multiples formes :

- l'acromatopsie où le patient ne distingue pas les couleurs. Elle est causée par un non-fonctionnement des cônes ;
- la deutéranopie, véritable nom du daltonisme, caractérise une non-perception du vert avec confusion de perception entre rouge et vert ;

Précis de gymnastique oculaire

- la protanopie. Le patient ne perçoit pas la couleur rouge par absence de récepteurs rétinaux sensibles à cette couleur ;
- la tritanopie. Dans ce cas, le sujet n'est pas sensible à la couleur bleue par absence des récepteurs concernés.

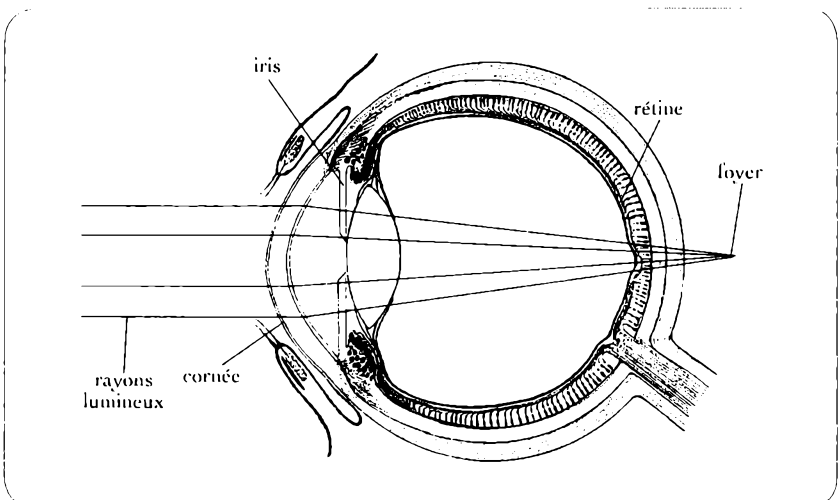
Parfois, la non-perception de ces couleurs n'est pas totale mais simplement diminuée. C'est le cas dans la deutéranomalie, la protanomalie ou la tritanomalie avec une diminution de perception des couleurs vert, rouge et bleue.

f/ L'hypermétropie

L'hypermétrope, comme le presbyte, voit très bien au loin, mais éprouve de la difficulté à bien discerner les objets rapprochés. Ce trouble touche principalement les enfants et persiste à l'âge adulte.

L'hypermétropie se distingue de la presbytie par le fait que le sujet à du mal à fixer un objet proche avec les deux yeux. Il en résulte que la lecture, pour ces enfants, devient compliquée et source de troubles secondaires, comme la nausée, le mal de tête...

Là encore, ce trouble de la vision, lié en règle générale à des problèmes émotionnels, sera facilement résolu par la pratique quotidienne d'exercices adaptés.





Exercices à faire chaque jour

- Pratiquez les bains de lumière comme indiqué au chapitre III, exercice 16, page 101.
- Pratiquez chaque jour : l'accommodation (page 58), les balancements (page 68), la convergence (page 74), la motricité et le massage des globes oculaires (page 94), la promenade (page 97).
- Terminez vos séances par du *palming* (page 95).

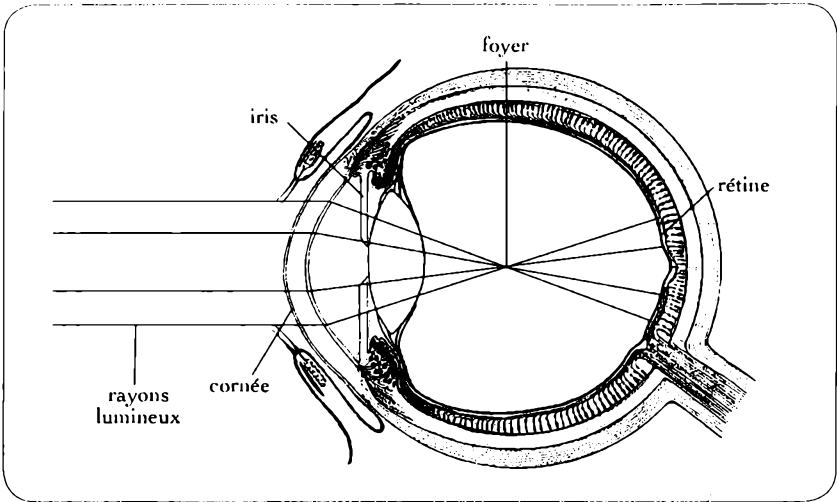
g/ La myopie

Le mot myope signifie, en grec : « qui cligne des yeux », ce qui caractérise fort bien la personne atteinte de ce mal qui, par clignement des yeux, essaie de voir ce qui se passe au loin.

En cas de myopie, la vue est bonne de près, mais pas de loin. La faute en revient à un œil trop gros, trop grand, trop puissant. L'image se forme non plus sur la rétine, mais en avant de celle-ci, ce qui entraîne une image floue.

La myopie, causée par l'allongement antéro-postérieur de l'œil, apparaît assez tôt, au cours de l'enfance ou à l'adolescence, et peut revêtir deux formes :

- *une forme bénigne* survient chez les enfants entre 5 et 18 ans. Elle va évoluer doucement puis se stabiliser avant de reprendre, parfois, après la quarantaine ;
- *une forme plus grave* peut survenir dès la naissance. Cette forme de myopie évolue inexorablement vers des troubles plus handicapants, comme un décollement de la rétine, une cataracte, un glaucome...



Généralement, la myopie, sauf si le bébé en est affecté à la naissance, provient de problèmes émotionnels et disparaît, ou s'atténue, par la mise en pratique assidue des exercices conseillés ci-dessous.



Exercices à faire chaque jour

- Pratiquez les bains de lumière comme indiqué au chapitre III, exercice 16, page 101.
- Pratiquez chaque jour : l'accommodation (page 58), le clignement (page 72), la convergence (page 74), la mobilité pupillaire (page 92).
- Terminez vos exercices par une séance de *palming* (page 95).

h/ La presbytie

En vieillissant, le cristallin perd de sa souplesse et de son adaptabilité. Aussi, à partir d'un certain âge (le mal évolue entre 40 et 65 ans, puis se stabilise), lorsque l'on regarde de près, le cristallin a de la peine à se déformer, et la mise au point se fait très mal. Cette perte d'accommodation en revient à une diminution de la souplesse des muscles de l'œil, et notamment des muscles ciliaires. Ces derniers ne pouvant plus assurer au cristallin des modifications de courbure normaux, il en résulte une mauvaise focalisation, et donc la perception d'une image floue.

Le patient, pour lire, va, en cas de presbytie, éloigner le livre, pour obtenir une vision plus nette. C'est une erreur. Il est préférable d'augmenter la luminosité. Pourquoi ? Tout simplement parce que le cristallin étant insuffisamment bombé, le fait de reculer la page à lire va simplement encore aplatir le cristallin, ce qui est une aberration. À l'inverse, il faut redonner au cristallin toute sa souplesse, de façon à adapter sa courbure, dans un sens comme dans l'autre, pour « bien voir ». En augmentant l'éclairage, le patient peut lire sans lunettes et faire travailler correctement ses muscles oculaires.



Exercices à faire chaque jour

- Pratiquez les bains de lumière comme indiqué au chapitre III, exercice 16, page 101.
- Pratiquez chaque jour l'accommodation (page 58), les balancements (page 68), la convergence (page 74), la motricité et le massage des globes oculaires (page 94), la promenade (page 97).
- Faites quelques exercices de décontraction comme « l'infini » (voir chapitre IV, page 116).
- Se forcer à lire sans lunettes des caractères de plus en plus petits, mais bien éclairés.
- Terminez vos exercices par une séance de *palming* (page 95).

i/ Le strabisme

Il affecte la vision binoculaire, par le défaut de parallélisme des globes oculaires. Les deux images ne fusionnent pas, car les deux yeux sont dans l'incapacité de regarder simultanément dans la même direction et le cerveau, de façon à maintenir une vision nette, court-circuite l'image de l'un des deux yeux de façon à ne garder qu'une image. Si le cerveau n'intervenait pas, la vision serait floue.

Ainsi, le patient atteint de strabisme ne voit que d'un œil. Il développe des problèmes de vision en trois dimensions et peut voir double.

Les yeux peuvent dévier vers l'intérieur (ésotropie), vers l'extérieur (exotropie) et, beaucoup plus rarement, vers le haut ou le bas.

Le strabisme doit être corrigé très tôt au risque de voir se former une fausse macula, non loin de la première, ou évoluer vers l'amblyopie.



Exercices à faire chaque jour

- Pratiquez les bains de lumière comme indiqué au chapitre III, exercice 16, page 101.
- Pratiquez chaque jour l'accommodation (page 58), les balancements (page 68), la convergence (page 74), la motricité et le massage des globes oculaires (page 94) la promenade (page 97).
- Faites quelques exercices de décontraction comme « l'infini » (voir chapitre IV, page 116).
- Terminez vos exercices par une séance de *palming* (page 95).

3

DES EXERCICES POUR BIEN VOIR

Acte réflexe par excellence, la vision ne se fonde que sur notre mémoire et l'assimilation que nous avons pu faire du monde qui nous entoure.

Un aveugle de naissance n'a aucune idée de la façon dont se présente une maison ou même un être humain, même si nous lui expliquons le plus fidèlement possible (mais toujours en fonction de nous-même... et donc de notre propre réalité). Nous nous apercevons alors que les mots ont leurs limites. Comment pouvons-nous expliquer une distance, une profondeur, une couleur, des nuages dans le ciel, un rocher, une texture... ?

La vue est un bien précieux qui nous permet, à 80 %, de répondre à ce qui nous entoure, qui nous permet d'appréhender une situation, d'établir une prévision en fonction de ce que nous percevons, etc. Mais l'œil n'est rien sans le cerveau. Sans le cerveau, impossible à l'image perçue par notre rétine d'être analysée et de donner naissance à ce que nous voyons. Ce que nous pouvons décrire dans notre champ visuel provient d'un apprentissage intellectuel et mémoriel.

Mais, comme tout ce qui est précieux et complexe, l'œil est chose fragile. Il demande de l'attention, de la prévention et, en cas de maladie, un traitement, qu'il soit médicamenteux ou non.

À chaque trouble son traitement. Dans ce chapitre, nous ne vous proposerons que des exercices. Pratiquez-les quotidiennement. Qu'ils deviennent une habitude pour préserver et entretenir un de vos biens les plus précieux : une bonne vision.



EXERCICE 1

TESTEZ VOTRE VISION

Le test que nous vous soumettons, vous devez le connaître pour l'avoir subi une ou deux fois, au moins, dans votre vie.

Vous devez simplement lire des lettres de plus ou moins grande taille, sur un tableau. En fonction de vos possibilités à lire tel ou tel corps, vous savez si vous avez une vision normale ou si vous avez perdu quelques dixièmes.

Pour ce faire, affichez à une distance de 2,50 mètres (bien éclairé) le tableau joint à cet ouvrage.

Si vous arrivez à lire correctement les petites lettres, alors ce livre n'est pas pour vous. Mais vous pouvez l'utiliser pour entretenir votre vue.

Dans le cas contraire, appliquez-vous à faire les exercices décrits dans les pages suivantes.

De temps en temps, affichez le tableau et testez de nouveau votre vision. Sans doute serez-vous surpris.

A B

S T Y O R

K T R A E X

D R F O P G W J

O K G Q B S X M T A

L S A O R G B T H K D P X F

H Q X C O T E P L M B D A M D F G

R W O T A H G S N Q L D T M E Y D R U P

G P A T R U K J H D Q E O R I U V B M F Y C



EXERCICE 2

L'ACCOMMODATION

Les exercices proposés vont favoriser la souplesse de votre cristallin, souplesse pouvant, au fil des ans, s'amenuiser. Il est bien évident que nos habitudes de vie ne favorisent pas ce travail oculaire d'adaptation. Le cristallin change de forme en fonction de la distance d'où l'on regarde un objet, et nous devons protéger cette facilité d'adaptation.

a/ Accommodation 1



Placez-vous à table, devant une fenêtre, par exemple.

Placez devant vous un objet à 20 cm de vos yeux, puis un autre à 40 ou 50 cm. La poignée de la fenêtre constituera le troisième objet puis, à l'extérieur, une fleur, une branche, un panneau de signalisation ou une voiture fera office de quatrième objet.

Dans un premier temps, regardez le premier objet en cillant trois ou quatre fois, puis passez au deuxième objet. Cillez de nouveau avant de revenir vers le premier objet. À faire une dizaine de fois.

Refaites cet exercice, dix fois, en passant alternativement de l'objet 1 au 2 puis au 3, en cillant plusieurs fois sur chaque objet.

Troisième étape, faites le même exercice sur quatre objets, dix fois de suite.

b/ Accommodation 2



Asseyez-vous confortablement, le dos droit. Regardez devant vous l'objet le plus proche en clignant normalement des yeux, sans insister et sans forcer en comptant jusqu'à 10 (simultanément à 10 clignements).

Fermez les yeux et comptez jusqu'à 10.

Ouvrez les yeux et regardez, droit devant vous, l'objet le plus loin placé, tout en comptant jusqu'à 10, toujours sans forcer et en n'oubliant pas de cligner normalement des yeux dix fois.

Fermez les yeux et comptez jusqu'à 10. Recommencez l'exercice cinq ou six fois.

c/ Accommodation 3

Prenez une page de journal avec des titres de toutes grosseurs, et fixez-la au mur, à hauteur des yeux.



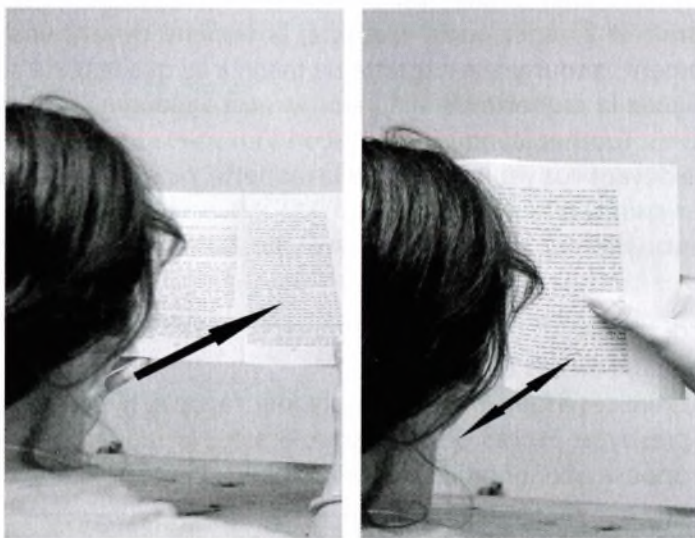
Asseyez-vous à 2 mètres de cette page en prenant avec vous un texte écrit normalement, et placez-le à 40 cm de vos yeux.

Regardez alternativement le texte placé près de vos yeux et celui du mur. L'alternance est fonction de la durée d'accommodation. Dans tous les cas, le texte doit pouvoir être lu, sans trouble. Au fur et à mesure, accélérez les alternances. À faire 50 à 100 fois.

Refaites cet exercice en plaçant le texte normal à 15 ou 20 cm de vos yeux. Pratiquez encore 50 à 100 alternances.

d/ Accommodation 4

Reprenez le texte précédent écrit en caractère normal.



Placez-le devant vos yeux et lisez-le en l'éloignant doucement. Continuez, en le rapprochant de vos yeux. L'œil doit effectuer une succession de zoom, et le texte ne doit pas perdre sa netteté.

Refaites cet exercice en accélérant l'éloignement et le rapprochement.

Pour terminer, faites cet exercice avec l'œil droit, puis, le gauche.

e/ Accommodation 5

Exercice dit de « la raquette ». Munissez-vous d'une raquette de ping-pong et, sur une face, collez un texte en choisissant un corps normal (12). Asseyez-vous sur une chaise, le dos droit. Pliez votre bras droit et amenez votre raquette, la tranche devant vos yeux. Doucement, retournez la raquette de façon à ce que le texte soit vu, et éloignez la raquette de vos yeux jusqu'à l'allongement total de votre bras. Tournez la raquette de façon à en voir la tranche, amenez-la juste devant vos yeux, retournez la raquette, puis refaites l'exercice une vingtaine de fois.

Ne vous forcez pas à lire le texte, parcourez-le en clignant des yeux.

Conseillé en cas de :

- Exercices à faire en cas d'amblyopie, myopie, hypermétropie, presbytie. En cas de strabisme, écartez la raquette, du côté opposé à l'orientation de l'œil, le plus loin possible.





EXERCICE 3

ASSOUPPLISSEMENT DES DIFFÉRENTES PARTIES DE L'ŒIL

Si l'ensemble des exercices décrits précédemment agit sur la souplesse des différents éléments constitutifs de l'œil, nous les complétons ci-dessous par des rappels nécessaires et des exercices parfois plus spécifiques.

De l'extérieur vers l'intérieur :

a/ Assouplissement de la cornée

Cette partie externe de l'œil, exposée à l'air et aux poussières, a besoin, tout au long de la journée, d'être humectée, d'être lubrifiée. C'est le rôle des larmes – qui, en même temps, apportent des éléments nutritifs à la cornée –, par l'intermédiaire des glandes lacrymales. Mais pour cela, afin de bien répartir ce liquide indispensable, il faut cligner des yeux. Aussi, pensez à le faire systématiquement et le plus souvent possible. Le travail sur ordinateur, la lecture et de nombreuses autres activités entraînent souvent une fixité du regard avec peu de clignements. La fixité s'avère dangereuse pour notre vue : elle ne permet pas de mieux voir mais, surtout, entraîne un affaiblissement de la cornée qui, nous le rappelons, gère la presque totalité de la puissance de réfraction de l'œil. Certains signes, comme une sensation de brûlure ou de « sable dans les yeux », signent une mauvaise humidification de la cornée.

Précis de gymnastique oculaire

b/ Assouplissement de l'iris et de la pupille

L'iris est le diaphragme de l'œil. En fonction de la luminosité, elle s'ouvre ou se ferme, laissant apparaître une plus ou moins grande pupille (la pupille étant la partie apparente du cristallin). Elle s'adapte donc automatiquement, par voie réflexe et sous l'action de différents muscles. Pour une bonne souplesse de ces muscles – un muscle qui ne travaille pas s'atrophie –, le clignement, de nouveau, s'avère indispensable. Pour cela, placez-vous dehors, la tête tournée vers un ciel lumineux, et clignez rapidement des yeux. Nous préconisons l'exposition à une lumière naturelle, car seule celle-ci possède un large spectre permettant à la pupille un rétrécissement impossible avec une lumière artificielle. L'alternance jour-nuit va stimuler non seulement le travail musculaire mais également l'hydratation de la cornée.

c/ Assouplissement du cristallin et des muscles ciliaires

Le rôle essentiel du cristallin est de focaliser la lumière entrant dans la pupille pour reproduire une image inversée sur la rétine.

Sous l'action du muscle ciliaire, la courbure du cristallin se modifie en fonction de l'éloignement ou du rapprochement de l'objet regardé.

Ce muscle ciliaire, totalement involontaire, répondra d'autant moins que vous surfocaliserez, c'est-à-dire que vous aurez tendance à fixer les objets regardés sans ciller normalement, par exemple devant l'ordinateur ou devant la télévision. Ce muscle doit être travaillé, sollicité. Dans le cas contraire, il devient paresseux et s'atrophie jusqu'à ne plus remplir le rôle qui est le sien : l'adaptabilité.

Très souvent sollicité, ce muscle vous permettra de focaliser facilement sur de petits objets rapprochés.

La stimulation du muscle ciliaire doit devenir un jeu pratiqué à chaque instant et partout :

- en voiture, regardez au loin puis focalisez sur le tableau de bord. Faites cela sans arrêt de façon à conserver une bonne vision et à anticiper ce qui peut se passer. Seuls vos yeux peuvent vous prévenir d'un danger ;

Des exercices pour bien voir

- chez vous, faites le même exercice en regardant des objets éloignés puis des objets plus rapprochés (voir accommodation 2, page 59). Faites cela en alternance le plus souvent possible ;
- de la même manière, au téléphone, en promenade vous pouvez également regarder au loin puis plus près ;
- mêmes exercices en tournant les yeux à gauche puis à droite, en haut et en bas.



Ce travail fait fonctionner l'ensemble des muscles de l'œil, en plus du muscle ciliaire.

Par la convergence, les sphincters de l'iris et du muscle ciliaire se contractent. La divergence fait travailler les muscles dilatateurs.

d/ Assouplissement de la rétine et de la tache jaune

Là encore, vous ne devez pas focaliser, pour les raisons déjà invoquées. Si vous vous habituez à focaliser, vous allez surstimuler la fovéa et entraîner une atrophie du muscle intervenant dans la focalisation. La rétine perdra de sa fonctionnalité, et votre vision périphérique en sera diminuée.

Au contraire, habituez-vous à regarder dans tous les sens, de loin et de près, et à cligner des yeux à intervalles réguliers tout en ayant une respiration rythmée. Les yeux doivent être habitués à regarder, sans cesse, dans tous les sens, à avoir une mobilité extrême.

e/ Assouplissement des muscles oculaires

L'œil, comme un diamant, est enchâssé dans une cavité à laquelle il est relié par des muscles (se reporter chapitre II, page 12). Sans eux, pas de motilité oculaire. Ils doivent être sollicités comme tous les autres muscles de notre corps, par des exercices d'étirement, d'assouplissement.

Pour cela, au réveil, vous pouvez les étirer en regardant à gauche, à droite, en haut et en bas, dans les coins supérieurs et inférieurs droits et gauches, en allant jusqu'à leur limite d'étirement, mais sans forcer et toujours en ayant une respiration rythmée. Deux ou trois fois dans chaque direction suffira à assouplir vos muscles engourdis.

Terminez par une séance de *palming* (page 95).

Faites suivre les exercices précédents par une séance de strabisme, pour stimuler les muscles responsables de la convergence, à savoir les muscles droits internes. Asseyez-vous sur une chaise, totalement décontracté et utilisez un crayon que vous tenez, vertical, à 30 centimètres de votre nez, en face de vos yeux (a). Focalisez sur ce crayon puis doucement rapprochez-le (b) de la racine de votre nez.

Inspirez lorsque vous rapprochez le crayon et expirez en l'éloignant, sans oublier de cligner des yeux normalement toutes les deux secondes.

Des exercices pour bien voir



a) Crayon à 30 cm du nez.



b) Crayon proche du nez.

Faites cet exercice cinq minutes puis terminez par un *palming*.



EXERCICE 4

LE BALANCEMENT

Il consiste à se balancer en fixant du regard un point fixe. Cet exercice, en procurant une détente nerveuse évidente, contraint l'œil à un travail constant d'accommodation et à une coordination de l'ensemble des muscles oculaires. Il développe le sens du rythme, que nous avons perdu.

a/ Le balancement 1

Placez-vous debout devant une fenêtre, de préférence les pieds écartés de la largeur des hanches. Fixez un point sur la fenêtre en clignant assez fréquemment.

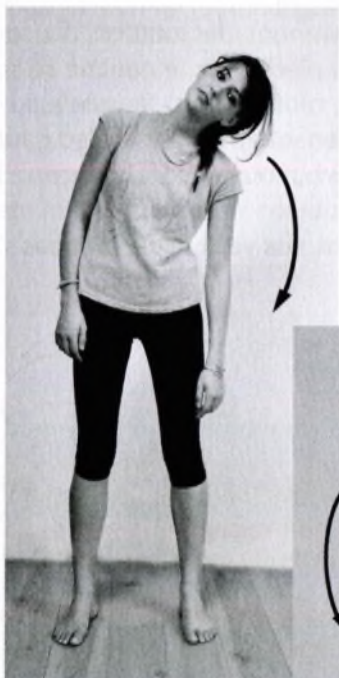
Doucement portez votre poids sur le pied gauche (a) puis, en retour, sur le pied droit (b), sans décoller les pieds du sol. Ce mouvement de balancier doit se faire d'une façon rythmée et pas trop rapide.

La tête et les épaules, tout comme le torse, doivent suivre le mouvement d'ensemble et ne doivent surtout pas avoir de mouvement propre.

Vous devez avoir l'impression que le paysage situé derrière la fenêtre est animé, également, d'un mouvement de balancier.

Calquez votre respiration sur vos balancements. Faire 20 à 30 balancements.

Des exercices pour bien voir



a)



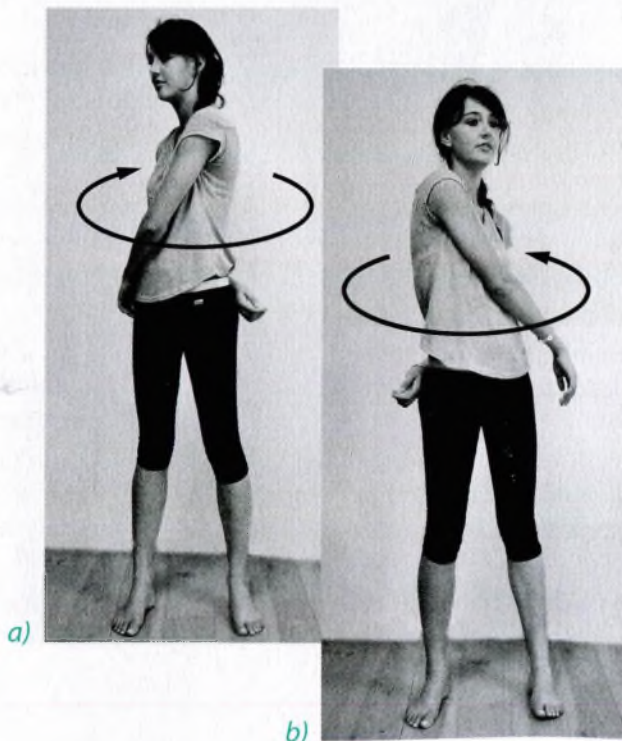
b)

b/ Le balancement 2

Adoptez la même position que précédemment et regardez devant vous, les yeux dans le vague. Les bras pendent le long du corps. Doucement, effectuez un mouvement de rotation du torse, vers la droite en prenant appui sur la pied droit, le gauche se soulevant légèrement. Les bras suivent le mouvement. Revenez au point O et continuez sur la gauche, en prenant appui sur le pied gauche.

Calquez votre respiration sur vos mouvements de façon à toujours conserver le même rythme.

Clignez des yeux assez souvent, vos yeux ne devant pas s'attarder sur ce qu'ils voient.



c/ Le balancement 3

Faites le même exercice en fixant, cette fois, un point à l'extérieur. Ici, c'est la fenêtre qui se balance. Effectuez 20 à 30 balancements.

d/ Le balancement 4

Exercice 1 puis le 2, à refaire en extérieur en regardant des objets mais, cette fois, sans les fixer, toujours 20 à 30 fois.



e/ Le balancement 5

Le balancement peut, également, être pratiqué les yeux fermés. La détente ressentie n'en sera que plus grande.

Peut être pratiqué par tous et dans tous les cas de problèmes oculaires. Son action sera renforcée, dans certains cas particuliers (myopie, presbytie, strabisme...), par des exercices complémentaires.



EXERCICE 5

LE CLIGNEMENT

Encore appelé « cillement », il consiste à ouvrir et fermer les paupières plus rapidement qu'en temps ordinaire.

Le cillement stimule la circulation sanguine au niveau des yeux, et notamment de la choroïde, tout en humidifiant et nettoyant la cornée. Les larmes, provenant des glandes lacrymales, renferment des substances antidessicantes, cicatrisantes, désinfectantes, nourrissantes, qui vont à la fois protéger les yeux des microbes et éviter l'accumulation d'éléments extérieurs, comme des cellules mortes, qui auront tendance à les opacifier.

Le cillement a l'avantage de détendre toute la musculature oculaire et doit être pratiqué en fin de tout exercice. Il peut également apporter une profonde détente après un travail assidu, une sortie en voiture ou toute action demandant de l'attention.





Le clignement se pratique en douceur ; alterner, pas trop rapidement, ouverture et fermeture de la paupière supérieure.

Clignez des yeux cinq à six fois après chaque exercice décrit dans ce livre.

Certains préconisent des mouvements de paupière plus rapides. C'est à vous de choisir, d'adapter votre vitesse de clignement au bien-être que vous pouvez en retirer.



EXERCICE 6

LA CONVERGENCE

La convergence est un des avantages de notre vision et s'acquiert au cours des premiers mois de la vie. Ainsi, pour regarder un objet proche, nos deux yeux doivent converger vers la racine du nez.

Si, dans notre activité quotidienne, nous n'entretenons pas cette souplesse oculaire, souplesse favorisant une alternance de visions lointaines et rapprochées, différents symptômes peuvent apparaître, allant de la fatigue aux maux de tête, en passant par une vision qui, au fur et à mesure, va perdre de sa netteté et même se dédoubler.

La convergence s'entretient par des exercices simples que vous pourrez effectuer quel que soit le moment de la journée, même au travail.

a/ La convergence 1

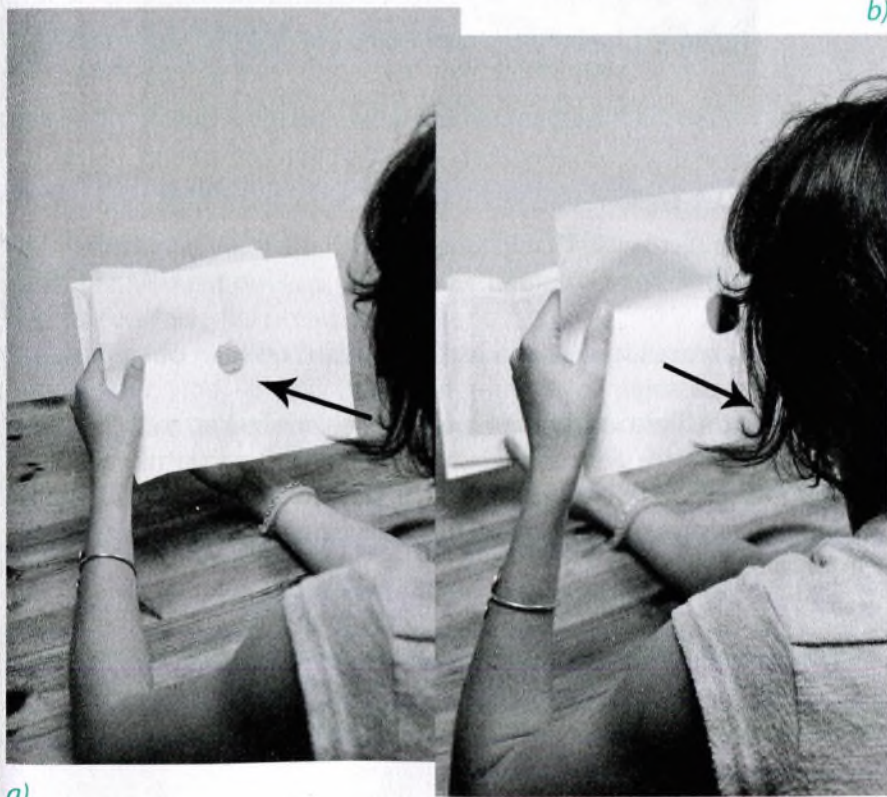


Des exercices pour bien voir

Debout ou assis, prenez un stylo bras tendu, à hauteur des yeux. Fixez la pointe et, petit à petit, rapprochez le stylo de vos yeux. À trois ou quatre centimètres des yeux, reculez le stylo. Faites cet exercice, aller-retour, une trentaine de fois. Veillez à ce que la vision de la pointe du stylo soit toujours nette.

b/ La convergence 2

Prenez une feuille de carton format A4. Au centre, évidez un cercle d'un diamètre d'une pièce de 2 €. En tenant le carton à bout de bras (a), puis en le rapprochant (b) de vos yeux, effectuez la lecture d'une page de magazine avec l'œil droit, puis l'œil gauche. Terminez la lecture avec les deux yeux. Pratiquez cet exercice une dizaine de minutes chaque jour.



c/ La convergence 3

Voici un exercice que vous pouvez faire facilement à l'extérieur, assis dans un parc, dans les transports en commun ou devant une vitrine de magasin. Portez votre regard sur un objet ou un détail proche de vous, puis regardez un objet plus lointain. Revenez au premier objet avant de porter votre regard sur un autre objet lointain. Avant de changer d'objet, qu'il soit près ou éloigné, il doit vous apparaître net.



d/ La convergence 4

Encore un exercice à faire à l'extérieur, dans un train ou un bus... si vous êtes passager !

Prenez un livre ou une revue et lisez une page, puis laissez vagabonder votre regard à l'extérieur tout en essayant de bien distinguer ce que vous voyez. Faites cela pendant deux ou trois minutes, puis reprenez votre lecture avant de regarder, à nouveau, le paysage.



EXERCICE 7

LE DISQUE NOIR

Lors de cet exercice, il ne faut, en aucun cas, forcer. Ce n'est pas le but. Ici, la finalité se nomme décontraction, mobilisation des globes oculaires, mémorisation, car nos yeux ne peuvent voir qu'avec le cerveau. En effet, la lumière passe par la pupille, mais les images engrangées ne peuvent être analysées que par le cerveau. Grâce aux yeux, qui sont pour le cerveau une véritable fenêtre sur l'extérieur, nous voyons et sommes sensibles à ce qui nous entoure.

Le disque noir

Sur un carton blanc, tracez un disque de 1,5 à 2 cm de diamètre et noircissez-le (a).

Asseyez-vous et placez-le vertical devant vous. Regardez ce disque sans le fixer, mais en cillant plusieurs fois assez rapidement.

Fermez les yeux et laissez-le apparaître. Ne forcez surtout pas si le disque ne vient pas lorsque vous fermez les yeux. Faites cet exercice plusieurs fois sans jamais forcer.

À la place du rond noir, vous pouvez placer un rond de couleur, une fleur, une voiture (b), enfin tout objet permettant de faire cet exercice de façon plus agréable et décontractée, et surtout vous permettant une reproduction mentale plus facile de l'objet choisi.

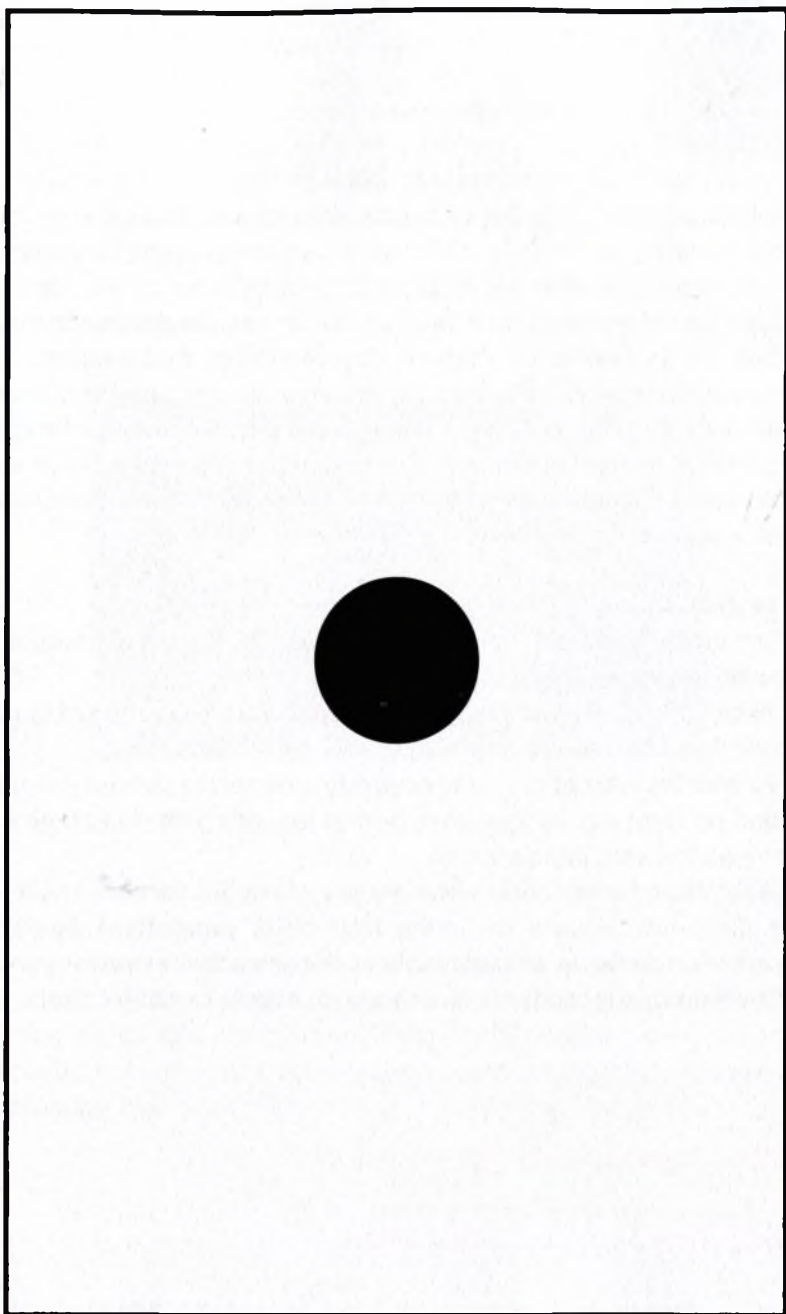


Illustration de l'exercice 7 a



Illustration de l'exercice 7b



EXERCICE 8

LA FIXATION CENTRALE
ET LE *FLASHING*

1/ La fixation centrale

L'œil n'enregistre des images précises que dans la région centrale de la rétine, la *macula lutea* entourant la *fovea centralis*, point central de la vision la plus nette. Les images en dehors de cette zone sont moins précises, et les couleurs moins intenses.

Ainsi, lorsque vous lisez, vous voyez bien la page entière, mais la surface de plus grande netteté n'excède pas un cercle de 1,5 à 2 cm de diamètre. La vision la plus précise se trouve au milieu de ce cercle et ne concerne qu'une seule lettre.

Aussi, il est important que l'œil puisse effectuer de très nombreux et minuscules mouvements lui permettant de bien ressentir toutes les parties d'un objet ou d'effectuer une lecture avec le maximum de clarté et de netteté.

Cette mobilité rapide de l'œil est une condition totalement normale et naturelle qu'il faut veiller à conserver afin de préserver une perception normale des choses.

La fixation comme nous l'entendons, c'est-à-dire sans bouger les yeux, est un acte antiphysiologique et fatigant, entraînant une détérioration de la vision.

Fixation centrale et mobilité sont les gages d'une bonne vision. Quelques exercices simples permettent d'entretenir cette mobilité.

a/ Les dés

Asseyez-vous à une table et prenez trois dés. Lancez-les et, le temps d'une seconde, allez de l'un à l'autre pour mémoriser les nombres indiqués. Fermez les yeux et repositionnez les dés avec les nombres indiqués.

Faites cet exercice, à rapprocher du *flashing*, une dizaine de fois. Cet exercice a l'avantage, en parallèle, de stimuler l'esprit.



b/ La balle

Prenez une balle dans la main droite. Envoyez-la en l'air, puis rattrapez-la avec la main gauche. Suivez des yeux le parcours de la balle. Exercice à faire une quinzaine de fois puis relâchez votre attention par quelques cillements.

c/ Effets d'optique

Quel que soit l'endroit où vous vous trouvez et même en promenade, en voiture, en train, prenez conscience du mouvement des objets lors de vos déplacements. C'est un effet d'optique, car les objets eux-mêmes restent fixes. Mais, cette apparente mobilité augmente la mobilité réelle de vos yeux, tout en stimulant, là encore, l'esprit.

2/ Le *flashing*

Il consiste en de rapides coups d'œil. Ce procédé est d'une importance capitale pour notre vue, car il stimule la mobilité de nos yeux tout en dynamisant nos autres perceptions.

Le *flashing* est indispensable à toute personne ayant une mauvaise vue. En effet, dans ce cas, la personne a tendance à fixer l'objet qu'elle regarde, ce qui est une erreur fondamentale. Il est nécessaire de simplement jeter des coups d'œil rapides sur cet objet, puis de se détourner dudit objet afin de se rappeler ce que l'œil a enregistré.

Cet exercice, qui doit devenir une habitude, est facile à réaliser dans la rue, en promenade, en regardant des affiches ou des devantures de magasins. Quelques rapides coups d'œil sans fixation, puis une mémorisation de ce qui a été vu, en se détournant de l'objet, stimulent à la fois la vision et la mémoire.

D'autres exercices sont à pratiquer, comme :

a/ Le *balancement*

Que nous avons déjà décrit (voir page 68).

b/ La *carte*



Faites au préalable un *palming* (voir page 95) puis prenez une carte à jouer au hasard. Levez-la à bout de bras puis regardez-la très rapidement. Fermez les yeux et visualisez l'image tout en énonçant, les yeux fermés, les caractéristiques de votre carte.

Recommencez cet exercice chaque jour, une quinzaine de fois.

c/ Le jeu de cartes

Suite logique du précédent exercice, prenez un jeu de cartes, mélangez-le, puis, les yeux fermés, placez devant vous une dizaine de cartes. Parcourez les cartes du regard sans aucune fixation. Fermez les yeux et rappelez-vous ce que vous avez vu en vous remémorant les cartes, leur place, leur couleur et leurs caractéristiques. Vérifiez et recommencez l'exercice une dizaine de fois. Si l'exercice vous paraît trop difficile, commencez avec trois à quatre cartes.





EXERCICE 9

LA FUSION

Nos yeux sont éloignés de quelques centimètres, et leur écartement fait que chaque œil voit une image légèrement différente. Aussi, pour une vision parfaite, les deux images doivent-elles se superposer pour n'en faire qu'une. Si la fusion des deux images ne se fait pas correctement, nous voyons « flou ».

Pour éviter et corriger ce défaut, nous vous proposons un exercice très simple, mis au point par le docteur Rosanes-Berrett que vous devrez mettre en pratique chaque jour.

La fusion

Prenez un morceau de bristol de 11 x 5 cm. À l'horizontale, tracez une bande perpendiculaire, passant par le milieu, de 1 cm de large. Teintez cette bande.

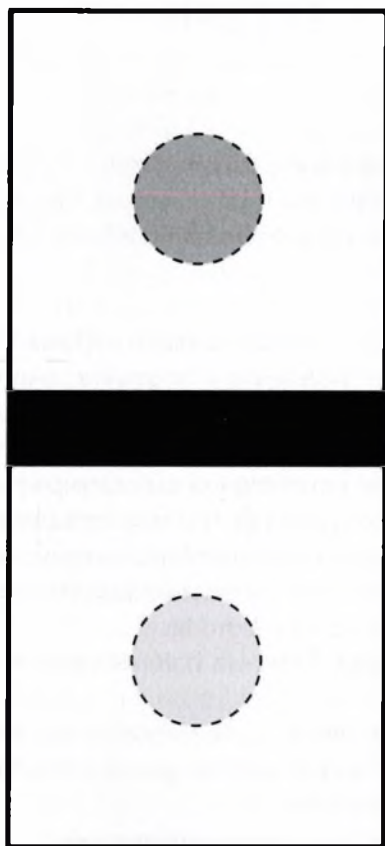
Le bristol étant partagé en deux carrés égaux, tracez, sur la ligne médiane, deux cercles de 1 cm de diamètre, dont les centres seront distants de 5 cm. Vous pouvez également photocopier, contrecoller et découper l'illustration page 85.

Asseyez-vous confortablement sur une chaise, face à un mur situé à quelques mètres.

Approchez le carton de vos yeux et regardez le mur par les trous. La vision semble alors parfaite.

Éloignez le carton de 2 à 3 cm de vos yeux. La bande centrale doit se diviser en deux bandes séparées par un trou. Les bandes paraissent placées aux extrémités de votre carton.

Lentement, reculez encore le bristol de vos yeux d'une quinzaine de centimètres : les deux lignes sont alors séparées par trois trous.



Faites des allers-retours, lentement, en rapprochant et éloignant le bristol de vos yeux.

Faites cet exercice une quinzaine de fois et faites-le suivre d'un *palming*.



EXERCICE 10

LA LECTURE

Choisissez un texte composé en corps 10 ou utilisez la page 89. Un texte écrit en « Gabriola », par exemple, fournira un bon sujet de travail pour cet exercice que nous préconisons pour la presbytie.

La lecture

Commencez par un bain de soleil en exposant vos yeux fermés à une forte lumière artificielle ou à la lumière solaire. Après quelques minutes (2 au début), détendez vos yeux avec un *palming*.

Ouvrez vos yeux et tenant votre page en pleine lumière, à bout de bras, laissez errer votre regard sur cette page. Sans effort, sans vous contracter, en respirant de façon rythmique et en clignant souvent des yeux, suivez les espaces blancs sans chercher à lire le texte. Ne faites aucun effort pour voir les mots inscrits, parcourez les marges de haut en bas et de gauche à droite.

Après cinq minutes, faites un bain de lumière et un *palming*, et reprenez l'exercice.

Rapprochez votre texte à une trentaine de centimètres de votre visage et continuez à errer comme précédemment, en clignant des yeux et sans chercher à lire.

De nouveau, au bout de cinq minutes, refaites un bain de lumière et un *palming*.

Au bout de quelques jours de ce travail-détente, et toujours sans chercher à lire, certains mots ou morceaux de phrase apparaîtront nets et lisibles. Ne forcez pas, ne cherchez pas à lire le texte dans son entier. La lecture doit toujours se faire détendu.

Lorsque vous lirez certains mots, prenez un livre avec une typographie normale et lisez une page. Vous devriez déjà sentir une différence, une plus grande aisance dans votre lecture. Vous pouvez commencer les exercices par le texte de droite en corps 14, puis ensuite passer aux autres versions en corps 12, puis 10.

Je marchais et, insensiblement, les événements de la journée émergèrent du maelström d'émotions. Contrairement à mes idées préconçues, l'affaire Colin Desrousselles s'avérait grave, très grave.

La menace n'était pas formelle. Et pourtant, je ressentais un malaise diffus, inexplicable.

Ce n'était pas seulement les lettres et les mots qu'elles recelaient qui m'inquiétaient, c'était surtout la suite de mots et leur chronologie qui rendaient inéluctable une échéance incertaine. Son auteur voulait transmettre un message qui ne serait compréhensible qu'à l'épilogue.

Cet ésotérisme avait une finalité que je craignais définitive et implacable. Et puis, ce qui m'inquiétait aussi, c'était les passions qui régnaient à la villa « Carpe Diem », elles semblaient inassouvies et pouvaient tout entraîner dans le chaos. Les réactions excessives que j'avais constatées face aux lettres anonymes n'étaient, j'en suis sûr, qu'un aperçu de ces sentiments extrêmes.

Parmi toutes ces sensations ambivalentes et subjectives, un élément objectif s'était avéré : les lettres étaient postées à intervalles de plus en plus courts. Le deuxième courrier avait été posté cinq semaines après le premier ; entre le deuxième et le troisième : quatre semaines ; entre le troisième courrier et le quatrième, trois semaines s'étaient passées ; enfin, deux semaines entre le quatrième et le cinquième courrier. Si on admettait que ce décompte était voulu, ce dont je ne doutais pas, le prochain courrier serait envoyé dans moins d'une semaine, juste pour la générale de la représentation de *Tristan et Iseult*.

Le message était clair, l'échéance finale était désignée : c'était à Francfort que Colin Desrousselles était attendu et, assurément pas pour son bien.



Je marchais et, insensiblement, les événements de la journée émergèrent du maelström d'émotions. Contrairement à mes idées préconçues, l'affaire Colin Desrousselles s'avérait grave, très grave. La menace n'était pas formelle. Et pourtant, je ressentais un malaise diffus, inexplicable. Ce n'était pas seulement les lettres et les mots qu'elles recelaient qui m'inquiétaient, c'était surtout la suite de mots et leur chronologie qui rendaient inéluctable une échéance incertaine. Son auteur voulait transmettre un message qui ne serait compréhensible qu'à l'épilogue. Cet ésotérisme avait une finalité que je craignais définitive et implacable. Et puis, ce qui m'inquiétait aussi, c'était les passions qui régnaient à la villa "Carpe Diem", elles semblaient inassouvies et pouvaient tout entraîner dans le chaos. Les réactions excessives que j'avais constatées face aux lettres anonymes n'étaient, j'en suis sûr, qu'un aperçu de ces sentiments extrêmes.

Parmi toutes ces sensations ambivalentes et subjectives, un élément objectif s'était avéré : les lettres étaient postées à intervalles de plus en plus courts. Le deuxième courrier avait été posté cinq semaines après le premier ; entre le deuxième et le troisième : quatre semaines ; entre le troisième courrier et le quatrième, trois semaines s'étaient passées ; enfin, deux semaines entre le quatrième et le cinquième courrier. Si on admettait que ce décompte était voulu, ce dont je ne doutais pas, le prochain courrier serait envoyé dans moins d'une semaine, juste pour la générale de la représentation de *Tristan et Iseult*.

Le message était clair, l'échéance finale était désignée : c'était à Francfort que Colin Desrousselles était attendu et, assurément pas pour son bien.

Je marchais et, insensiblement, les événements de la journée émergèrent du maelström d'émotions. Contrairement à mes idées préconçues, l'affaire Colin Desrousselles s'avérait grave, très grave. La menace n'était pas formelle. Et pourtant, je ressentais un malaise diffus, inexplicable. Ce n'était pas seulement les lettres et les mots qu'elles recelaient qui m'inquiétaient, c'était surtout la suite de mots et leur chronologie qui rendaient inéluctable une échéance incertaine. Son auteur voulait transmettre un message qui ne serait compréhensible qu'à l'épilogue. Cet ésotérisme avait une finalité que je craignais définitive et implacable. Et puis, ce qui m'inquiétait aussi, c'était les passions qui régnaient à la villa "Carpe Diem », elles semblaient inassouvies et pouvaient tout entraîner dans le chaos. Les réactions excessives que j'avais constatées face aux lettres anonymes n'étaient, j'en suis sûr, qu'un aperçu de ces sentiments extrêmes. Parmi toutes ces sensations ambivalentes et subjectives, un élément objectif s'était avéré : les lettres étaient postées à intervalles de plus en plus courts. Le deuxième courrier avait été posté cinq semaines après le premier ; entre le deuxième et le troisième : quatre semaines ; entre le troisième courrier et le quatrième, trois semaines s'étaient passées ; enfin, deux semaines entre le quatrième et le cinquième courrier. Si on admettait que ce décompte était voulu, ce dont je ne doutais pas, le prochain courrier serait envoyé dans moins d'une semaine, juste pour la générale de la représentation de *Tristan et Iseult*. Le message était clair, l'échéance finale était désignée : c'était à Francfort que Colin Desrousselles était attendu et, assurément pas pour son bien.



LA MAIN

a/ La main 1

Pendant les balancements, suivez ou, du moins, essayez de suivre, avec l'œil malade, le doigt de votre main.

90

b/ La main 2

Cet exercice doit, comme le précédent, être fait avec un œil couvert puis continué avec le second (sauf si vous ne souffrez de strabisme que d'un œil).

Asseyez-vous sur une chaise, le dos droit, totalement décontracté. Couvrez l'œil droit avec la main droite. Allongez la gauche devant vous de façon à ce que la main soit à une cinquantaine de centimètres. Agitez-la devant votre œil, puis déplacez-la doucement, le doigt tendu, de droite à gauche en suivant le doigt avec l'œil libre.



Au bout d'une quinzaine d'allers-retours, ramenez votre main devant votre œil et l'agitant doucement, puis recommencez les mouvements le même nombre de fois.

Faites la même chose en élevant le bras et en le descendant.

Changez d'œil et poursuivez l'exercice.

Cet exercice se pratique également si vous ne souffrez pas de strabisme. Il est excellent pour la mobilité oculaire.



Conseillé en cas de :

- strabisme, amblyopie, hypermétropie.



EXERCICE 12

LA MOBILITÉ PUPILLAIRE

La pupille joue le rôle de diaphragme, ouvert ou fermé, par l'intermédiaire de l'iris. Une forte luminosité contracte l'iris et la pupille diminue. Le phénomène s'inverse en cas de baisse de luminosité. La mobilité pupillaire est donc en rapport étroit avec la mobilité de l'iris.

Dans le cas où la rétine s'affaiblit, il en résulte une altération des muscles de la rétine et un mauvais fonctionnement du diaphragme pupille.

Aussi est-il indispensable, par le jeu d'exercices, de renforcer la musculature de l'iris afin de conserver à la pupille sa souplesse.

a/ Mobilité pupillaire 1

Qu'il fasse beau ou pas, regardez le ciel pendant quelques secondes, puis placez les paumes de vos mains sur vos yeux de façon à ce qu'ils soient dans l'obscurité totale. Une fois l'image mémorative évanouie, recommencez l'exercice. À faire une vingtaine de fois.



Des exercices pour bien voir

b/ Mobilité pupillaire 2

Assis à une table, placez devant vous, à une cinquantaine de centimètres, une lampe sans abat-jour, de 40 à 60 watts.

Regardez l'ampoule quelques secondes, sans la fixer mais en laissant vos yeux vagabonder autour de celle-ci. Mettez ensuite vos mains devant vos yeux jusqu'à disparition complète de l'image. Faites cet exercice une quinzaine de fois.

Cet exercice peut être réalisé avec toute source lumineuse, une bougie par exemple.

c/ Mobilité pupillaire 3

Cet exercice vient en complément de l'exercice 6 sur la convergence et la divergence, et stimule de façon parfaite la mobilité pupillaire.

Regardez un objet rapproché au soleil et portez votre regard sur un objet éloigné, plutôt dans l'ombre. À faire une vingtaine de fois.



EXERCICE 13

MOTRICITÉ ET MASSAGE DES GLOBES OCULAIRES

Tous les exercices précédents, comme ceux proposés lors de la fixation centrale et du *flashing* ont comme avantage de stimuler le travail des muscles non seulement des paupières mais également ceux des globes oculaires.

Le mouvement des globes oculaires dans les orbites agit à la manière d'un massage facilitant les échanges sanguins au niveau de la choroïde, de la sclérotique et de la rétine, tout en favorisant l'élimination des déchets accumulés.

Le regard ne doit en aucun cas être statique, mais toujours en mouvements. Ainsi, vous favoriserez ce massage indispensable à une bonne vue.

Les exercices proposés en 11 ont un intérêt tout particulier en ce qui concerne la motricité des globes oculaires.



EXERCICE 14

LE PALMING

Sans doute un des exercices les plus importants de la méthode. Facile à réaliser, il apporte aux yeux tout le repos dont ils ont besoin lorsque la fatigue apparaît. Le *palming* favorise la détente tout en améliorant l'acuité visuelle et la régénération oculaire. Vous pouvez donc l'utiliser très souvent sans aucun risque sinon celui d'améliorer votre vue.

Le palming

Vous devez impérativement être assis pour que l'exercice soit positif. Posez vos coudes sur la table et appliquez sur vos yeux les paumes de vos mains.

Elles ne doivent pas toucher ni appuyer sur les globes oculaires, tout en conservant une grande souplesse.

Bien appliquées, les paumes ne laissent filtrer aucun rayon de lumière, et surtout ne gênent en aucune façon la respiration. Les parties basses de vos mains appuient sur les pommettes, et les doigts reposent sur le front. Vous pouvez aussi croiser les mains. À vous de choisir la position qui maintiendra vos yeux totalement dans le noir.

Les yeux ouverts ou fermés, dans le noir, prenez conscience de votre respiration. Sans la bloquer, pensez, en fin d'inspiration, à la retenir quelques secondes, sans forcer, puis expirez lentement.

Pendant le *palming*, visualisez des scènes paisibles et agréables. Laissez votre imagination se « promener ».



En fin de *palming*, avant d'ouvrir vos yeux à la lumière, massez légèrement le pourtour des globes oculaires, puis les muscles des paupières et du front. Faites quelques cillements avant de porter votre regard (sans fixation) sur un objet.

Le *palming* peut être réalisé en croisant les mains sur les yeux. Les enfants trouveront cette façon de faire plus facile.

Essayez, en fin de journée, de toujours consacrer quelques minutes au *palming*.

Conseillé en cas de :

- astigmatisme et presbytie ;
- peut être pratiqué par tous et dans tous les cas de problèmes oculaires.



EXERCICE 15

LA PROMENADE

Ces exercices ne doivent pas être sous-estimés. Ils viennent compléter tous les exercices précédemment décrits et vont assurer une bonne motricité et un massage constant de l'ensemble de notre système oculaire.

Au cours de ces exercices, la tête reste bien droite, seul le regard est mobile.

a/ La promenade 1

Regardez à droite le plus loin possible derrière la tête. Doucement, votre regard va partir vers la gauche jusqu'à regarder également le plus loin possible. Lors de cette translation, cillez sur les objets que votre regard va rencontrer. Prenez exemple sur l'exercice 3, page 65, mais en allant à l'extrême limite des possibilités de vos yeux. Faites une dizaine d'allers-retours.



Précis de gymnastique oculaire

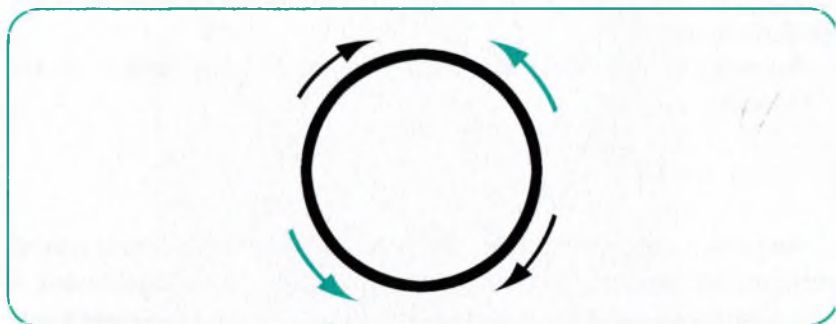
b/ La promenade 2

Même exercice de haut en bas.

c/ La promenade 3

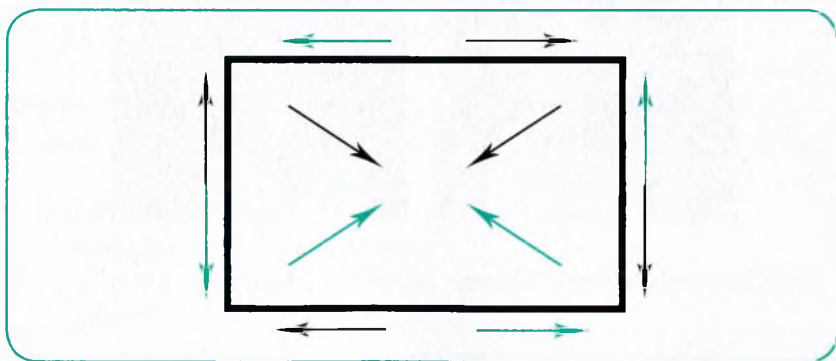
Asseyez-vous face à un mur. Avec vos yeux, dessinez un rond que vous allez suivre du regard, dans un sens, puis dans l'autre.

À faire dix fois dans un sens, puis dix fois dans l'autre sens. Cillez plusieurs fois lors des rotations.



d/ La promenade 4

Asseyez-vous devant un mur sur lequel est accroché un miroir ou tout autre cadre.



Des exercices pour bien voir

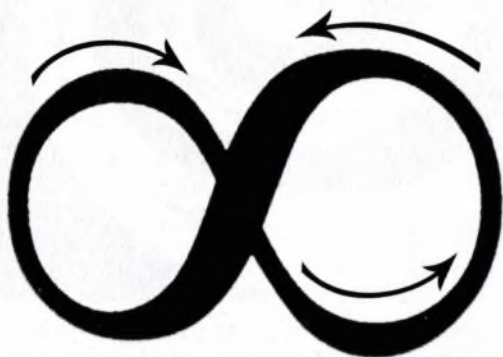
Partez du coin gauche, puis faites le tour du cadre cinq fois dans un sens puis cinq fois dans l'autre sens. Clignez des yeux deux ou trois fois à chaque angle.

Faites ensuite le même exercice en suivant les diagonales du cadre dans un sens (cinq fois) puis dans l'autre (cinq fois), toujours en clignant dans les coins.

e/ La promenade 5

Toujours dans la même position, tracez avec vos yeux un huit horizontal, en clignant deux ou trois fois pendant le tracé. Suivez une dizaine de fois ce tracé, puis effectuez l'exercice dans l'autre sens.

Faire le même exercice en traçant un huit vertical.



f/ La promenade 6

Sur un carton, dessinez une spirale et affichez-la devant vous.

Lentement, parcourez la spirale dans un sens puis dans l'autre en effectuant quelques cillements à l'aller comme au retour.



Parcourez une dizaine de fois cette spirale.



EXERCICE 16

LE *SUNNING* OU BAIN DE LUMIÈRE

Sans soleil, nous ne pourrions vivre. Notre corps, dans sa totalité, en a besoin chaque jour. Et notre œil tout particulièrement. Le soleil lui apporte détente et, surtout, favorise son irrigation sanguine. Plus l'œil est capable de supporter une lumière intense, mieux il fonctionne.

Aussi, n'hésitez pas à profiter chaque jour, en hiver comme en été, de ces bains de soleil salvateurs.

Avant de vous exposer à la lumière solaire, vous pouvez commencer à habituer vos yeux à la lumière artificielle, plus facile à contrôler. Dans tous les cas, vous ressentirez, rapidement, les bienfaits que vous procurent ces bains à la fois relaxants et revitalisants : selon certains auteurs, les bains de soleil, en stimulant la rétine et le nerf optique, retarderaient le vieillissement cérébral.

Dans tous les cas, procédez aux premiers bains de lumière en observant les règles ci-dessous :

- asseyez-vous sur une chaise, le dos droit ;
- placez votre lampe à deux mètres de vous. Elle doit être à hauteur de vos yeux ;
- les premières séances ne doivent pas dépasser cinq minutes, avec une ampoule de 40 watts, mais seront, au fil du temps, augmentées jusqu'à vingt minutes, avec des ampoules de plus en plus puissantes. L'expérience a montré qu'il était préférable de faire une séance longue par jour en lieu et place de plusieurs séances courtes ;
- le bain de soleil artificiel doit se faire avec des lampes à incandescence et surtout pas avec des LED ;
- une fois la lumière allumée, placez votre visage en pleine lumière, les yeux fermés ;

Précis de gymnastique oculaire

- doucement, faites tourner votre visage vers la droite jusqu'à la limite de mobilité, sans forcer, puis ramenez vos yeux en pleine lumière en continuant la rotation vers la gauche. Ne forcez jamais dans la rotation. Vos muscles ne doivent pas être sollicités en force ;
- en fin d'exercice, laissez votre visage stable en pleine lumière une à deux minutes.

Après quelques semaines, exposez directement vos yeux au soleil. En préambule, commencez toujours ces exercices par une détente du visage et du cou, doublée d'une exposition de toutes les parties de votre tête au soleil.

L'été, les exercices sont à faire le matin lorsque le soleil n'est pas trop chaud.

a/ Le sunning 1

Pour ce faire, installez-vous face au soleil, les yeux fermés. Lentement, inclinez votre tête sur votre épaule droite ; plus lentement, faites un cercle avec votre tête en l'amenant en arrière avant de l'incliner sur votre épaule gauche. Continuez le mouvement en amenant votre menton sur votre sternum, puis en continuant le mouvement de rotation en direction de votre épaule droite.

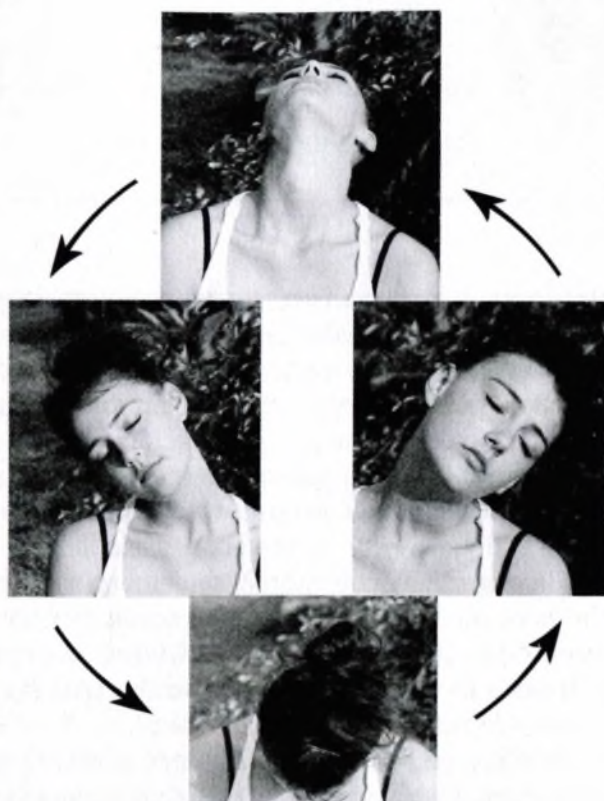
Faites une dizaine de circonférences avant de ramener la tête droite. Avant d'ouvrir les yeux, faites un *palming* comme indiqué page 95.

Au début, l'exercice ne doit pas dépasser deux minutes. Avec l'habitude, vous augmenterez progressivement le temps d'exposition. Vous ne devez jamais ressentir la moindre brûlure, même sur la peau.

b/ Le sunning 2

Au bout d'un à deux mois, asseyez-vous face au soleil matinal, les yeux fermés. Ouvrez-les légèrement et regardez lentement de droite à gauche et de bas en haut. Faites cet exercice quelques secondes, puis fermez les yeux. Recommencez une dizaine de fois.

Des exercices pour bien voir



c/ Le sunning 3

Après avoir fait l'exercice précédent pendant quelques temps, passez au stade supérieur. Asseyez-vous toujours face au soleil. Choisissez les premiers rayons du matin, lorsque le soleil n'est pas fort.

Ouvrez les yeux et regardez le soleil une à deux secondes, pas plus, et sans vous concentrer sur un point particulier. Faites un *palming* comme indiqué page 95, jusqu'à ce que les images mémoratives aient disparu.

Refaites l'exercice cinq fois.

Cet exercice peut être pratiqué par tous et dans tous les cas de problèmes oculaires.



EXERCICE 17

LES VISIONS CENTRALE ET PÉRIPHÉRIQUE

Lorsque vous regardez un objet, au repos ou mobile, son image est captée par la rétine (collée à l'intérieur du globe oculaire) et transmise au cerveau. Vous avez une vue d'ensemble de cet objet, qui vous paraît plus ou moins net mais le principal n'est-il pas de reconnaître cet objet ?

Nous sommes dans le cadre de la vision périphérique ou informative. L'objet est vu et reconnu, mais reste imprécis.

Sur la rétine existe une petite zone d'à peu près 1,5 mm de diamètre, la macula. À cet endroit seulement, l'image de l'objet considéré apparaît très nette. La macula fovéa, très riche en cônes, est le siège de la vision centrale et analytique, le siège de l'acuité visuelle et de la perception des contrastes les plus fins. Par contre, elle n'est pas adaptée à une vision nocturne.

Cette dernière ne peut se faire que par la rétine, plus riche en bâtonnets. Aussi, pour voir la nuit, inutile de se focaliser sur l'objet que l'on veut voir. Il est préférable de regarder autour, pour avoir une vue générale, et ainsi distinguer l'objet que l'on cherche à identifier.

Visions centrale et périphérique sont complémentaires et se doivent, l'une et l'autre, d'être travaillées. La vision centrale permet une vision très nette et contrastée des objets alors que la vision périphérique les fixe dans l'espace tout en nous fournissant des indications générales sur ces objets.



EXERCICE 18

LA VISUALISATION ET L'IMAGINATION

Voir ou percevoir des images ne sont pas le fait de l'œil qui, lui, ne fait que capter des ondes lumineuses, conduites et analysées par le cortex cérébral pour donner naissance aux images : ce que l'on voit. Le processus demeure complexe et soutient difficilement la comparaison avec un appareil photographique.

Il est des choses ou objets que nous ne voyons pas, car ils ne sont pas mémorisés. Dans le cadre d'une vision périphérique, certaines choses ou certains objets peuvent passer inaperçus dès lors qu'ils sont inconnus. En revanche, si notre vision centrale se porte sur une forme ou une chose inconnue, une analyse est faite par notre cerveau. Comparaison avec des éléments déjà vus, intégration d'éléments non connus, toutes informations permettant de mémoriser cette chose ou objet. Et, si nous sommes amenés à la (le) revoir, il y aura reconnaissance par le cerveau, et nous saurons à quoi correspond l'image vue. Tout est codifié. Une maison vue pour la première fois reste un mystère. Il va falloir apprendre à la détailler, dans sa forme et ses couleurs, ses particularités, à en connaître le nom, de façon à ce que le cerveau puisse reconnaître plus tard une maison. Voir reste une analyse purement cérébrale. Voir : ce n'est pas la projection des rayons lumineux sur la rétine, mais l'analyse qui en est faite par notre cerveau. Sans cela, nous ne pourrions comprendre ce que l'on voit.

Faire travailler notre imagination, notre mémoire et notre visualisation ne peut être que positif pour notre système visuel dans son ensemble.

Visualisation, imagination et mémoire sont étroitement liées. En effet, il ne peut y avoir de visualisation ou d'imagination sans mémoire. Nous ne pouvons visualiser et imaginer qu'autant que nous nous rappelons.

a/ Le point

Sur une feuille de bristol, dessinez un point noir de 1 à 2 millimètres de diamètre. Regardez au loin et focalisez sur une maison, une voiture, un arbre, et placez la feuille devant un œil à la distance à laquelle le point noir sera net. Vous aurez alors l'illusion que le point se trouve sur la maison, la voiture ou l'arbre.

Enlevez la feuille et essayez de vous souvenir de ce petit point noir, de près ou de loin.



b/ Le mot

Asseyez-vous confortablement, prenez un livre et lisez-le lentement. Choisissez un mot, regardez-le bien puis, sur un mur au loin ou tout autre support, plus ou moins loin de vous, visualisez ce mot écrit. Passez au mot suivant et faites cet exercice plusieurs fois.



c/ Le souvenir

Prenez un objet, regardez-le sous tous les angles, touchez-le, imprégnez-vous de cet objet (a), puis fermez les yeux (b). Refaites les mêmes gestes en essayant de visualiser ce que vous faites, les formes et les couleurs. Faites cet exercice avec des objets très différents en forme et texture.



a)



b)

d/ Le yogi

La référence au yoga semble évidente dès lors que nous allons chercher à développer ce que l'on nomme « le troisième œil » ou, d'un point de vue occidental, à stimuler la glande pinéale.

Asseyez-vous sur une chaise ou au sol, le dos droit et les yeux fermés.



Imaginez un rayon lumineux pénétrant un point situé au milieu du front, au-dessus de l'arête du nez et dirigé vers votre glande pinéale. Imaginez ensuite que ce rayon est accompagné de rayons lumineux entrant par vos yeux et convergeant vers la même glande.

Procédez à cet exercice pendant cinq minutes en ayant une respiration calme et rythmée.

Ouvrez les yeux et faites une séance de cillement en regardant alternativement au loin et tout près de vous.



EXERCICE 19

EXERCICES DE RÉGÉNÉRATION VISUELLE POUR TOUS

Pour en profiter au maximum, préparez-vous par une relaxation complète (se reporter chapitre IV, page 113), afin d'être totalement détendu.

Voir est un capital que l'on ne peut pas dilapider. Il est très difficile de s'en passer ou d'être handicapé par une vision diminuée. Pourquoi ne pas vieillir et partir en bonne santé.

Aussi, faut-il se prémunir et empêcher une baisse de notre vision par un entretien quotidien.

Chaque jour, quel que soit le moment de la journée :

- commencez par un *palming* durant une minute et visualisez un noir intense, noir qui devra, au fur et à mesure de l'exercice, s'assombrir toujours plus ;
- ouvrez les yeux et portez votre regard à droite et à gauche, le plus loin possible, sans chercher à voir un objet, à faire une dizaine de fois ;
- faites un *palming* d'une minute, en faisant, avec les yeux, le même mouvement que ci-dessus mais dans le noir ;
- ouvrez les yeux et regardez de haut en bas et de bas en haut, le plus près possible, et le plus loin, à faire dix fois ;
- faites un *palming* d'une minute, en faisant, avec les yeux, le même mouvement que ci-dessus, mais dans le noir ;
- ouvrez les yeux et regardez en diagonale vers la droite, en haut et en bas, le plus près possible et le plus loin, à faire dix fois ;
- faites un *palming* d'une minute, en faisant, avec les yeux, le même mouvement que ci-dessus, mais dans le noir ;
- ouvrez les yeux et regardez en diagonale vers la gauche, en haut et en bas, le plus près possible et le plus loin, à faire dix fois ;

Précis de gymnastique oculaire

- faites un *palming* d'une minute, en faisant, avec les yeux, le même mouvement que ci-dessus, mais dans le noir ;
- ouvrez les yeux et regardez en faisant un demi-cercle supérieur, de droite à gauche et vice versa, le plus près possible et le plus loin, à faire dix fois ;
- faites un *palming* d'une minute, en faisant, avec les yeux, le même mouvement que ci-dessus, mais dans le noir ;
- ouvrez les yeux et regardez en faisant un demi cercle supérieur, de droite à gauche et vice versa, le plus près possible et le plus loin, à faire dix fois ;
- faites un *palming* d'une minute, en faisant, avec les yeux, le même mouvement que ci-dessus, mais dans le noir ;
- ouvrez les yeux et regardez en faisant des cercles de gauche à droite, le plus près possible et le plus loin, à faire dix fois ;
- faites un *palming* d'une minute, en faisant, avec les yeux, le même mouvement que ci-dessus, mais dans le noir ;
- ouvrez les yeux et regardez en faisant des cercles de droite à gauche, le plus près possible et le plus loin, à faire dix fois ;
- faites un *palming* d'une minute, en faisant, avec les yeux, le même mouvement que ci-dessus, mais dans le noir.

Ne cherchez pas à fixer les objets qui vous entourent, aucune tension ne doit apparaître au cours de cet exercice. En revanche, au fur et à mesure de votre entraînement, veillez à avoir une amplitude de plus en plus grande dans la mobilité de vos globe oculaire, que le mouvement s'effectue pendant le *palming* ou les yeux grand ouverts.

4

DU REPOS POUR UNE BONNE RÉGÉNÉRATION VISUELLE

Il en est de nos yeux comme des autres organes de notre corps : à tout travail doit correspondre des moments de repos.

Notre état mental joue également un rôle important. Si nous sommes bien dans notre peau, détendus et l'esprit libre, aucune raison pour que nos yeux soient fatigués. Par contre, et vous pourrez le constater tout au long de la journée, la vue s'altère en cas de fatigue physique, problème psychologique ou de toute autre perturbation de quelque ordre qu'elle soit.

Apprenons alors à nous relaxer et à détendre nos yeux par quelques exercices appropriés.

1/ Un peu de respiration

Bien que petits, nos yeux ont besoin d'énormément d'oxygène.

Aussi faut-il apprendre à bien respirer de façon à ce qu'ils n'en manquent jamais.

Pour cela, il suffit de consacrer, plusieurs fois par jour, cinq minutes à une respiration consciente qui, au bout de quelques jours, deviendra réflexe.

a/ Respiration 1

Inspirez lentement et profondément, puis expirez tout aussi lentement.

Précis de gymnastique oculaire

Vous êtes-vous aperçu que l'expiration se fait sur un temps bien plus important que celui de l'inspiration ? Apprenez à conserver ce rythme, et vous vous apercevrez que votre vision s'améliore du fait même d'un apport en oxygène plus important.

Vous pouvez accompagner cette respiration consciente d'un *palming*, de façon à en accentuer les bienfaits.

b/ Respiration 2

Ce type de respiration, plus complet, facilite la décontraction du corps dans son ensemble, tant au niveau oculaire qu'abdominal ou intellectuel. Il facilite l'oxygénation sanguine.

Allongez vous et suivez les deux phases d'inspiration et expiration.



Du repos pour une bonne régénération visuelle

Inspiration

Commencez à inspirer, pieds en flexion vers le sol, genoux légèrement fléchis, bras allongés contre le corps et paumes des mains vers le ciel. L'abdomen se gonfle lentement avec le bassin basculé en avant. Le thorax suit le gonflement de l'abdomen et les clavicules se soulèvent. La tête est baissée, la bouche fermée et les mâchoires légèrement contractées. La gorge s'ouvre pendant que le regard se dirige vers le bas, sans aucune fixation.

Expiration

Les bras toujours allongés contre le corps, les paumes s'orientent vers le sol. Les pieds passent lentement en extension et les genoux se fléchissent pendant que le bassin revient vers le sol. L'abdomen et le thorax se vident et le diaphragme se détend. Les clavicules reprennent leur position et la tête se relève. La mâchoire s'ouvre lentement pendant que la gorge se referme. Le regard est dirigé vers le haut, sans fixation. Le corps doit être totalement détendu.

Continuez ce type de respiration pendant cinq à dix minutes. Faites un *palming* et poursuivez vos occupations.

2/ Un peu de relaxation

Rien de mieux pour bien détendre vos yeux après une journée chargée. Eux aussi ont besoin de « lâcher prise », de faire une pause.

a/ Relaxation courte

Mettez-vous debout, bras relâchés devant vous. Joignez les paumes de vos mains, doigts dirigés vers le bas (a).

Doucement, levez vos mains vers le haut et frottez vos paumes jusqu'à une sensation de chaleur (b).

Appliquez vos paumes sur vos yeux (c) et effectuez, sur vos globes oculaires, avec légèreté et souplesse, des mouvements circulaires (une dizaine) vers la droite puis vers la gauche. Terminez en appuyant très doucement sur les globes. Comptez jusqu'à 10 et relâchez.



a)

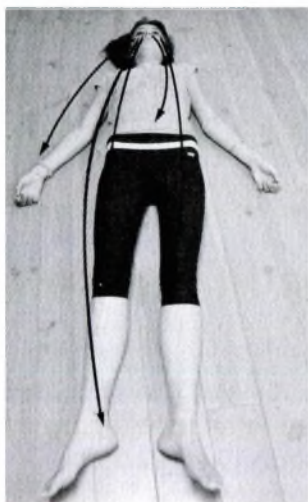


c)



b)

b/ Relaxation longue



Asseyez-vous ou allongez-vous confortablement. Fermez les yeux et concentrez-vous sur chacune des parties de votre corps : les orteils, les pieds, les chevilles, les jambes, le bassin, le ventre, la poitrine, les épaules, les bras, les mains, les doigts, la tête, le menton, la bouche, le nez, les yeux (visualisez bien vos yeux profondément détendus, et imaginez-vous avec une vision parfaite), les cheveux.

Fixez bien chacune de ces parties tout en leur demandant de se laisser aller, de se détendre complètement.

Cette relaxation dure approximativement quinze minutes, mais procure une profonde détente.

À faire en fin de journée.

3/ Un peu de décontraction

La décontraction s'allie à la relaxation pour détendre l'ensemble des muscles de l'œil. Pratiquez-les souvent, quel que soit l'endroit où vous vous trouvez (ascenseur, terrasse d'un café, salle d'attente...).

a/ Décontraction 1



Cet exercice est à faire le matin, au moment de la toilette, avant d'entamer la journée.

Devant la glace, faites toutes les grimaces possible, en douceur, pendant quelques minutes. Faites également des mouvements de rotation de la tête, là encore sans brusquerie.

En douceur, vous allez donc réveiller l'ensemble des muscles de votre tête et les aider à retrouver toute leur mobilité.

b/ Décontraction 2

Cet exercice ressemble à certains déjà décrits dans le chapitre précédent. Son avantage est de pouvoir être pratiqué partout.

Mettez-vous le dos au soleil et regardez le ciel en cillant quatre à cinq fois. Faites ensuite un *palming* tout en cillant, là encore quatre à cinq fois dans le noir.

Faites cet exercice cinq fois.

c/ Décontraction 3 : l'infini



Il regroupe de nombreuses variantes, qui sont autant d'exercices de décontraction des muscles non seulement oculaires mais de la tête dans son ensemble, avec une répercussion toute évidente sur la circulation sanguine de cette zone de notre corps.

L'intérêt de cet exercice est qu'il peut être pratiqué partout dès lors que nous sommes seuls.

Debout ou assis, fermez les yeux et tracez avec le bout de votre nez le signe de l'infini, horizontalement, verticalement ou en diagonale. Faites l'exercice avec une faible amplitude au début puis, petit à petit, augmentez-la de façon à assurer une détente à un maximum de muscles.

Ne forcez pas, n'allez pas trop vite, ce n'est pas d'une course dont il s'agit, mais d'apporter une détente bienfaitrice à vos yeux.

Pensez à rythmer vos mouvements, et à visualiser ce que vous faites. N'oubliez pas que la vision dépend de notre cerveau et de son bon fonctionnement. Toutes les images que nous voyons correspondent à un apprentissage de la couleur, de la forme, de la matière, etc.

Pour changer un peu, au lieu de visualiser le symbole infini, vous pouvez tracer avec le bout de votre nez nombres et chiffres.

Enfin, cet exercice peut être associé au bain de lumière, que vous le fassiez au soleil ou avec un éclairage artificiel.

4/ Un peu de massage

Si vous en avez la possibilité, demandez à une tierce personne de vous masser. Le massage devient alors un plaisir profond.

a/ Le massage de la nuque

Avec la main droite puis la gauche, effectuez un massage, de chaque côté de la colonne vertébrale. Massez la zone musculaire.



b/ Le massage de la tête

Massez, chaque matin au réveil, avec vos doigts, votre crâne, de l'implantation des cheveux à l'arrière de la tête. Si certains points se révèlent douloureux, attardez-vous sur ces zones sensibles sans appuyer trop fort. Maintenant, mettez vos doigts en ligne devant et parallèlement à vos oreilles. Massez doucement et en rotation l'articulation de la mâchoire inférieure. Descendez légèrement et massez toujours en rotation la partie verticale de la mâchoire inférieure.



c/ Le massage des yeux, direct

Frottez les paumes de vos mains entre elles de façon à les réchauffer. Appliquez les paumes sur vos yeux. Effectuez, sans appuyer, des petits massages circulaires de droite à gauche puis de gauche à droite. Dix fois dans chaque sens.



Maintenez ensuite les paumes sur les yeux en effectuant des pressions très légères, dix fois en inspirant sans appuyer, et en expirant lors de la pression. Terminez avec une petite relaxation, les paumes toujours sur les yeux de façon à rester dans le noir.

d/ Le massage des yeux, indirect

Les yeux sont très fragiles, aussi faut-il se méfier lors des massages. Sans danger : un massage léger avec les paupières. Pour cela, fermez les paupières en relevant, le plus haut possible, les sourcils.

Faites quatre à cinq fois cet exercice ; deux secondes en contraction, sourcils relevés (a), et quatre secondes en décontraction, sourcils baissés et yeux grand ouverts.

Pendant l'exercice, restez détendu, lèvres fermées et mâchoires relâchées.



a)

e/ Le massage des épaules

Placez votre main gauche sur votre épaule droite (a) et massez en profondeur la partie où se sont posés vos doigts. Puis, votre main droite sur votre épaule gauche (b).

Souvent douloureuse, cette zone doit être bien travaillée, jusqu'à diminution et même disparition de la douleur.



5/ Un peu de réflexologie

Si l'action réflexe, qui réunit une zone bien déterminée de notre corps à un organe éloigné, n'a pas encore livré tous ses secrets, ses effets bénéfiques n'en sont pas moins réels.

Toutes les parties de notre corps sont en relation les unes avec les autres. C'est ainsi que les mains, les pieds, le nez ou les oreilles sont divisés en zones reliées à nos organes les plus profonds. Comme si le fait de masser ces zones stimulait la circulation sanguine et nerveuse de ces organes et renforçait leur fonctionnement. Le fait est que les résultats sont vérifiables.

Dans cet ouvrage, nous nous bornerons aux zones réflexes des pieds et des mains en relation avec les yeux et la vue. Bien que les illustrations des zones réflexes ici soient présentées dans leur globalité, massez uniquement les zones prescrites ou, pour plus de facilité, demandez à une tierce personne de vous masser.

Le massage se fait avec le pouce, le masseur et le massé dans une position de relaxation. Souvent, au début, la zone réflexe apparaît douloureuse, mais cette douleur disparaît après quelques minutes.

a/ Réflexologie 1

Massez le bout de vos doigts en les pinçant (a). Faites la même chose avec vos orteils (b).

Appliquez ce massage pression-pincement aux lobes de vos oreilles (c).



a)



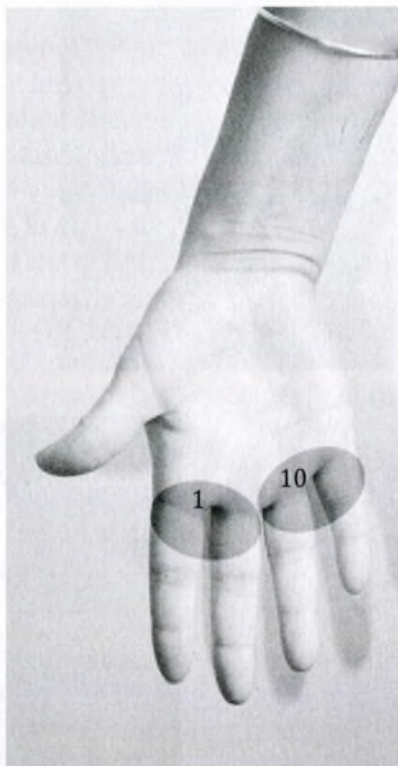
b)



c)

b/ Réflexologie 2 : les yeux tonification

Massez les zones concernant les yeux (zone 1), au niveau des mains et des pieds.



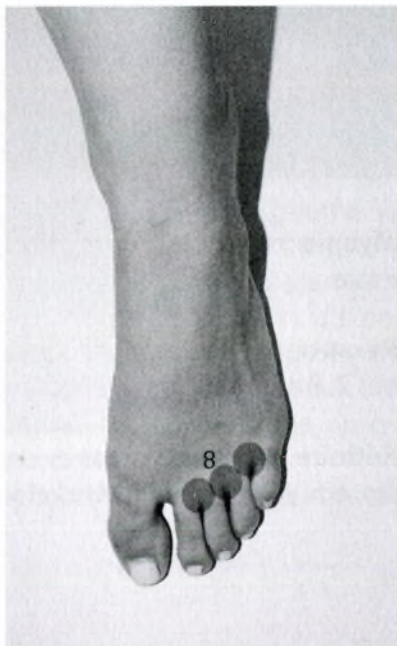
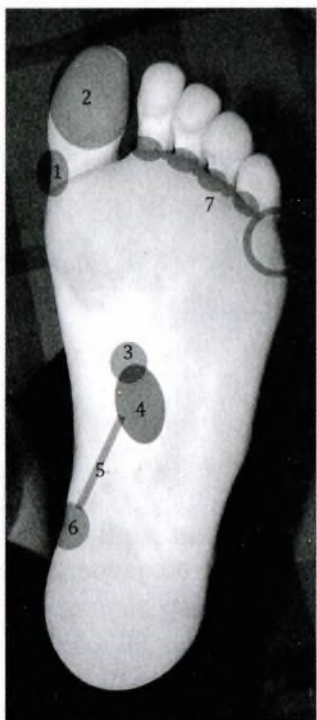
c/ Réflexologie 3 : en fonction des troubles

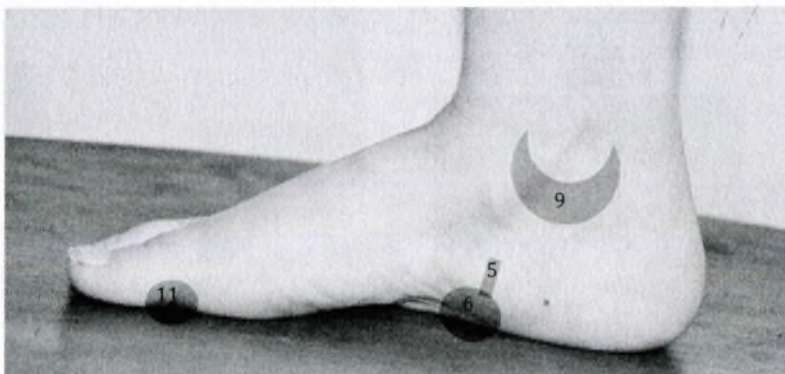
Cataracte : massez les zones correspondant à la tête (zone 2), aux yeux, aux surrénales (zone 3), aux reins (zone 4), aux uretères (zone 5) et à la vessie (zone 6).

Glaucome : massez les zones correspondant à la tête, aux yeux, aux surrénales, reins, uretères et vessie. Massez également les zones des oreilles (zone 10) et de la colonne cervicale (11).

Irritations des yeux : massez les zones correspondant aux yeux, reins, uretères et vessie.

Hypermétropie : massez les zones correspondant à la tête, aux reins, uretères et vessie.





Myopie : massez les zones correspondant aux yeux, reins, uretères et vessie.

Kératite : massez les zones correspondant aux zones lymphatiques (zones 7, 8 et 9), aux yeux, reins, uretères et vessie.

Rétinite : massez les zones correspondant aux zones lymphatiques, aux yeux, reins, uretères et vessie.

6/ Un peu d'acupressure

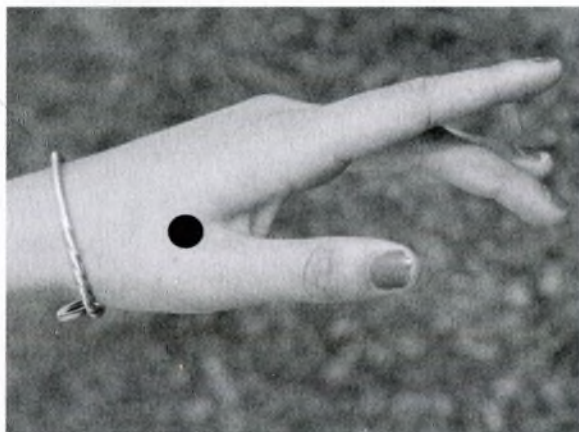
L'acupressure ou digitopuncture appartient au domaine de l'acupuncture, mais sans aiguilles. Aussi cette technique convient-elle à tous, sans connaissance préalable du corps et des méridiens. Si vous massez à côté du point, il ne se passera rien, donc aucune crainte de se tromper.

Dans cet ouvrage, nous ne masserons que certains points du visage. Généralement, ces points sont massés avec le pouce ou le majeur, dix fois vers la droite puis dix fois vers la gauche. La pression exercée, plus ou moins forte, stimule à la fois les points nerveux et énergétiques tout en facilitant l'élimination des toxines ayant tendance à s'accumuler en ces endroits.

Après avoir massé un point, appuyez dessus quelques secondes, puis relâchez la pression. Passez au suivant.

Tous les points sont à masser en bilatéral.

a/ Digitopuncture 1 : la tabatière



Placez la paume de votre main droite sur le dos de votre main gauche. Le pouce de la main gauche vient automatiquement se placer à la jonction du pouce et de l'index de la main droite, dans une zone en creux

encore appelée : « tabatière anatomique ». Massez ce point, main droite puis main gauche, plus ou moins longtemps selon l'intensité de la douleur ressentie.

b/ Digitopuncture 2 : les tempes



Avec vos index, recherchez, au niveau des tempes, les deux points correspondant à une petite dépression. Ces points sont situés assez près des extrémités externes des sourcils.

c/ Digitopuncture 3 : la base du nez



Massez, avec pouce et index, la base du nez, de chaque côté en simultané. Ces points agissent contre la fatigue visuelle.

d/ Digitopuncture 3 : les sourcils



Massez les points situés aux extrémités internes des sourcils (approximativement à 1 cm de l'extrémité). Les points recherchés se trouvent dans une petite dépression facile à mettre en évidence, et se révèlent douloureux à la pression. Massez si possible jusqu'à cessation complète de la douleur.

e/ Digitopuncture 4 : le tour des yeux



Au cours de cet exercice, plusieurs points sont à masser les uns à la suite des autres. Utilisez vos index et partez de l'extrémité interne des sourcils. Après vous être attardé sur ce point interne, suivez le sourcil jusqu'en son milieu avant de poursuivre vers l'extrémité externe.

Reprenez le massage du coin interne de l'œil et, en passant dessous, rejoignez le point externe.

Faites plusieurs fois ce massage. Il apporte un soulagement énorme s'il y a fatigue visuelle.

f/ Digitopuncture 5 : les points d'Arnold



Situés sous l'os occipital, ils se trouvent de chaque côté de la base du crâne, dans une dépression. Massez ces points avec vos pouces, et prolongez ce massage jusqu'à cessation complète de la douleur. Le massage peut se prolonger en remontant doucement sur le crâne.

7/ Un peu d'exercice

a/ Exercice 1

Reportez-vous au chapitre précédent et reprenez le préambule de l'exercice 12 (*sunning*) sans toutefois être obligé de rechercher le soleil. L'exercice de rotation de la tête n'a pour but, ici, que de vous apporter détente et bien-être.

Cet exercice, que G.M. Millot a nommé « tourniquet », se révèle être un parfait décontractant de la nuque et de la tête dans son ensemble. Tout le temps de cet exercice, vous pouvez effectuer des cillements.

Démarrez détendu, la tête droite. Doucement, l'incliner sur l'épaule gauche puis, dans un lent mouvement de rotation, amenez votre tête sur votre poitrine, puis sur votre épaule droite avant de l'incliner en arrière pour revenir sur l'épaule gauche. Faites une dizaine de rotations suivies d'une dizaine de mouvements de torsion, à droite et à gauche, tête droite et sans forcer, tout en allant en limite de mobilité.

b/ Exercice 2

Il se rapproche de l'exercice décontraction 3, page 116. Fermez les yeux et visualisez au bout de votre nez un pinceau. Sur une feuille imaginaire, dessinez un paysage ou un objet quelconque. Terminez par un *palming*.

Vous assouplirez, en le pratiquant chaque jour, les vertèbres cervicales.

5

POUR LES ENFANTS : TRAVAILLER EN S'AMUSANT

De nombreux problèmes peuvent être détectés, très tôt, chez l'enfant, comme le strabisme. Les troubles constatés doivent être combattus dès le plus jeune âge, de façon à ce que la progression scolaire de ces enfants n'en soit pas perturbée.

Faites-leur prendre des bains de soleil et habituez-les au *palming*, après les devoirs, par exemple, pour les décontracter et les reposer des efforts fournis.

Tous les jours, préparez un certain nombre de jeux, que vous pouvez également puiser chapitre III, comme le balancement, la fixation ou la promenade, et apprenez-leur à retrouver leur capacité visuelle ou à la préserver.

Voici quelques exercices plus adaptés aux enfants par leur caractère ludique.

a/ Les deux cure-dents

Prenez deux cure-dents et peignez-les d'une couleur différente. L'enfant doit prendre un cure-dent dans chaque main et tendre ses bras devant lui, les cure-dents verticaux. Doucement, il écarte les bras d'une trentaine de centimètres et regarde alternativement les cure-dents sans bouger la tête. Après une vingtaine d'allers-retours, il écarte les bras au maximum et regarde à nouveau alternativement les cure-dents, dans la mesure du possible. Enfin, l'enfant ramène les bras, tendus, doucement devant les yeux et rapproche les cure-dents le plus près des yeux. Après une dizaine d'allers-retours, faites faire à l'enfant un *palming*.

Il fait jouer ainsi la convergence et la divergence.





Cet exercice peut se pratiquer avec un seul cure-dent en cas de strabisme. L'œil sain est couvert d'un bandeau, et le cure-dent, à bout de bras, doit être orienté dans le sens opposé à l'orientation de l'œil malade. L'enfant, sans bouger la tête, doit essayer de voir le cure-dent. Revenir, puis recommencer dix fois.

Au début, le bras ne doit pas être trop écarté, pour terminer dans le prolongement du corps.

b/ La raquette

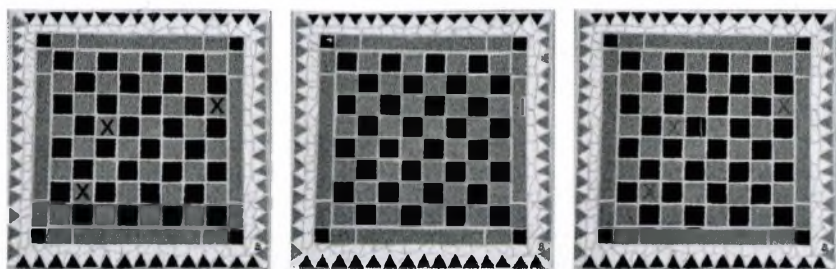
Se reporter chapitre III, exercice 2, page 62.

Si l'enfant ne sait pas lire, collez sur la raquette un dessin ou une illustration qu'il aime bien et procédez comme décrit.



c/ Le damier ou memory

Dessinez un damier et faites-en des photocopies. Sur l'un des damiers, dessinez, sur deux ou trois cases, des croix. Avant de le présenter à l'enfant, couvrez-le d'une feuille. Devant l'enfant, soulevez la feuille et laissez-le regarder le damier deux secondes, puis recouvrez. Sur un damier vierge, demandez à l'enfant de redessiner les croix dans les espaces qu'il a vus.



Faites également cet exercice avec un damier où sont dessinées diverses figures. Placez des pions de couleur sur certaines figures et laissez l'enfant regarder le jeu quelques secondes.

Couvrez et demandez à l'enfant de décrire les figures sur lesquelles sont placés les pions. Au fur et à mesure, augmentez le nombre de pions.

Au fur et à mesure, ajoutez des croix ou d'autres figures.

Ne passez à un exercice plus compliqué que lorsque l'enfant ne fait plus de fautes lors d'un exercice plus simple. Ces exercices font travailler la mémoire et la visualisation.

d/ La recherche

Choisissez le livre que votre enfant préfère avec des animaux ou des personnages. Faites des photocopies des pages de ce livre, et découpez personnages et animaux. Les coller sur des cartons et les mélanger. L'enfant choisit une image, la regarde une à deux secondes, et doit la retrouver sur la page ouverte.



Au fur et à mesure, diminuez le temps de vision et étendez la recherche à tout le livre.

Quand l'enfant semble fatigué ou veut changer d'activité, faites-lui faire un *palming*.

e/ Le balancement

Tels que décrits page 69, les balancements peuvent être effectués sans problème par tous les enfants dès 2 à 3 ans.

Balancement 1



Balancement 2



f/ Le massage pincement

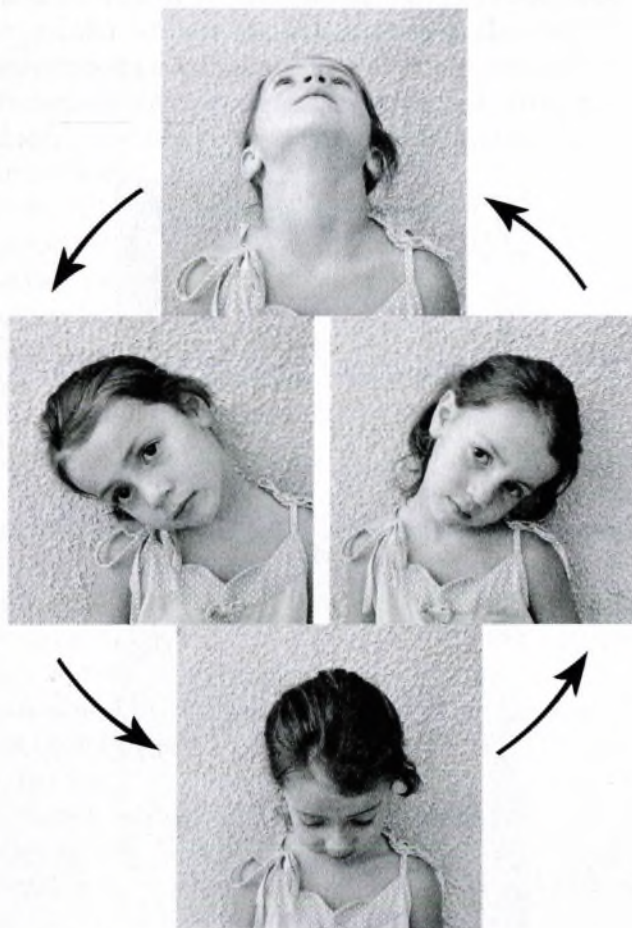
Apprenez à vos enfants tout petits à faire un peu de réflexologie, comme il est décrit à la page 123.



g/ Le tourniquet

Faites faire à votre enfant, cet exercice vraiment décontractant, en fin d'après midi, en rentrant de l'école, ou le soir avant de se coucher, pour le préparer au sommeil.

Veillez à ce que cet exercice soit fait en douceur et lentement. N'hésitez pas à le proposer comme jeu, et faites-le en même temps que votre enfant.



h/ Un peu de relaxation

Après les exercices, un peu de relaxation s'impose. Nous partons de l'exercice b, page 114. L'enfant s'allonge, décontracté.

Pour rendre cet exercice plus ludique, nous allons accompagner l'enfant tout au long de sa relaxation avec une petite coccinelle qui se pose doucement sur son pied droit et que nous allons faire remonter jusqu'au sommet de son crâne, en lui faisant vivre de multiples péripéties. La coccinelle doit franchir des montagnes, traverser des forêts de poils, subir des tremblements de terre dus à sa respiration, lutter contre les vents violents qui entrent et sortent de son nez, faire attention au gouffre béant de sa bouche si elle est entrouverte, ne pas se perdre dans ses cheveux, avant d'atteindre le sommet de son crâne, pour doucement s'envoler



6

POUR LES PERSONNES ÂGÉES : DES CONSEILS POUR BIEN VOIR

Tous les exercices décrits au chapitre III peuvent être mis en pratique par les personnes âgées. Et ce, sans aucun risque.

Par contre, certains conseils peuvent se montrer judicieux pour des résultats optimaux :

- n'hésitez pas à pratiquer les bains de soleil chaque jour. Si, au début, ces bains ne doivent pas excéder deux à trois minutes, pensez à les augmenter au fil du temps jusqu'à une exposition pouvant durer vingt minutes ;
- un exercice doit être privilégié, c'est celui de la lecture. Forcez-vous à lire chaque jour en suivant quelques règles simples ;
- la lecture vous sera d'autant plus simple que vous utiliserez une lumière forte, dirigée sur les pages de votre livre ;
- ne forcez jamais votre regard, ne plissez pas les yeux dans un souci de mieux voir. Vous n'en retirerez que les méfaits de la crispation et d'une attention trop soutenue ;
- ne fixez pas votre texte, mais laissez vos yeux courir, vagabonder sur les mots. Au fur et à mesure, ces derniers vous apparaîtront nets et d'une lecture facile ;
- toutes les deux pages, regardez autour de vous sans fixer quoi que ce soit. Sans bouger la tête, portez vos yeux à droite, à gauche, en bas et en haut... un bon exercice de mobilité oculaire ;
- faites suivre chacun de vos exercices par un long *palming*. Ne prenez pas ces instants privilégiés pour une perte de temps.

Le fait de garder les yeux dans le noir, ouverts ou fermés, quelques minutes, vous apportera détente et bien-être. Pour un bon *palming*, ayez une attitude décontractée, que ce soit allongé ou assis, et pensez ou visualisez une chose, une situation, un fait agréable. Aucune contraction ne doit venir polluer les bienfaits de votre séance ;

- pensez à toujours respirer profondément, en rythme avec les exercices choisis. En oxygénant bien votre sang, vous oxygénerez également votre système visuel ;
- complétez votre alimentation avec des compléments en vitamine A (faites des cures de myrtilles), en vitamine C (aucun risque de surdose avec la vitamine C), en levure alimentaire (riche en vitamines du groupe B) ;
- ayez une activité physique adaptée comme de la marche, de la natation, de la gymnastique... ;
- enfin, voici un exercice complémentaire pour un recentrage facile après votre séance de gymnastique oculaire.

Pour ce faire, allongez-vous confortablement, de façon à ne pas être dérangé. Fermez les yeux, et inspirez et expirez profondément. À chaque expiration, répétez-vous mentalement un mot ou plusieurs mots positifs en rapport avec la relaxation/recentrage que vous avez entrepris : « paix », « repos », plaisir, « je suis de mieux en mieux », « je vois de mieux en mieux »... Cette façon de procéder entretient la détente en ne laissant aucune prise aux idées ou aux images externes et non voulues qui, et c'est normal, s'imposent à vous, et ce malgré votre volonté, si vous n'utilisez pas la technique du recentrage.

Après dix à quinze minutes de relaxation/recentrage, ouvrez les yeux, faites quelques cillements et reprenez vos activités habituelles ;

- faites une photocopie du petit texte ci-après et affichez-le dans votre salle de bain de façon à le lire chaque jour.

Chaque jour
ma vue
s'améliore
et je vois
de mieux

en mieux

merci

mes yeux

7

LE LANGAGE DES YEUX. VOYEZ LES CHOSES EN FACE : LE POURQUOI DES TROUBLES OCULAIRES

Sans doute le corps est-il le miroir de l'âme, mais nombre de nos problèmes de santé sont le résultat non d'une particulière malchance, mais le résultat de notre vécu. Un cri du corps, une façon de se dérober aux problèmes que nous avons du mal à affronter de face, aux problèmes que nous ne voulons pas « voir ». La souffrance, dans tous les cas, reste une porte fermée dont nous avons peu de chance de trouver la clef, si ce n'est de nous affronter devant le miroir.

Chaque trouble visuel signe une volonté de notre part de ne pas..., le refus de voir les choses en face, de les affronter dans une remise en question, de plus en plus difficile au fur et à mesure que l'on prend de l'âge. « Ce n'est pas à mon âge que je vais changer », disent souvent les personnes âgées ! À tort ! Il n'y a pas d'âge pour se remettre en question.

La signification, nous vous la donnons ci-dessous, mais elle n'est rien si vous ne faites rien... et souvent vivre avec notre mal, ce mal auquel nous nous accommodons fort bien finalement, reste la plus facile des solutions.

Les yeux traduisent notre regard sur les choses, les gens, la société... et la moindre des anomalies modifie notre manière de voir, notre « point de vue » sur ces choses et les situations auxquelles nous sommes inmanquablement confrontés.

Ce chapitre se veut simplement informatif. Il peut vous aider à comprendre et à agir pour inverser le cours des choses. Vous restez seul juge de la véracité des explications données.

Astigmatisme

L'astigmatisme perçoit un monde déformé, une réalité qui n'est pas tout à fait celle qui nous entoure. Il se crée un monde différent de celui dans lequel les autres évoluent.

Blépharite

Souvent, une maladie aiguë cache une colère, paravent de la réalité. On se sent contredit dans nos points de vue, et l'on accepte mal une mise en doute de notre autorité. Une inflammation peut également signer un conflit, avec un refus total de pardon ou de compréhension. Pour se sortir d'un tel problème, il est indispensable de pardonner, au sens de se mettre à la place de la personne cause de ce conflit, d'essayer d'appréhender les choses avec les « yeux » de l'autre, avec une remise en question de notre propre « vision » des choses.

Ne pas oublier également l'œil atteint : l'œil droit signifie un conflit avec un élément féminin, alors que l'œil gauche avec un élément masculin.

Cataracte

Se caractérise par un voile. Cet obscurcissement de la vue indique un désir de voiler les choses, de ne pas les regarder en face, d'en faire abstraction. On ne les voit pas, donc on les ignore. Ce peut être le refus ou la peur d'un échec. Mais ce refus, mal vécu, jette une ombre sur notre vie quotidienne, de la tristesse, de la morosité. Il faut impérativement « lever le voile », dans tous les sens du terme, redonner à la vie sa plénitude. Voir le bon et le beau côté des choses reste ici un message à prendre en compte. Chez la personne âgée, la cataracte peut signifier des regrets vis-à-vis de sa vie passée.

Le langage des yeux

Chalazion

Peut-on considérer ces petits kystes comme autant de petites accumulations de colère ou de tristesse ? Faites table rase, et ne laissez pas votre esprit succomber à ces rancœurs.

Conjonctivite

Voir **Blépharite**.

La conjonctivite provoque un gonflement des paupières, irrite les yeux sans altérer la vue. Le matin au réveil, les yeux sont collés, ce qui entraîne une certaine gêne. La conjonctivite, comme toutes les inflammations, signifie l'existence d'un conflit biologique c'est-à-dire, un choc violent survenant contre toute attente. On ne supporte pas ce que l'on voit, d'où cette douleur. Mais nous en sommes au stade où le conflit se résout (encore faut-il que ce ne soit pas temporaire), et la guérison s'amorce par l'apparition de cette inflammation. Le corps se recentre et la guérison se poursuit. Pensez à voir avec le pardon et les yeux de l'amour, sans jugement. Les yeux demandent à retrouver une paix durable.

Dacryocystite

Les atteintes des glandes lacrymales signifient généralement un conflit au cours duquel nous avons de la difficulté, voire de l'impossibilité à réaliser une chose que l'on voudrait voir prendre corps.

Glaucome

D'un point de vue affectif, le patient atteint d'un glaucome a du mal à accepter non seulement la réalité d'aujourd'hui, mais également celle d'hier, les moments douloureux, mal vécus. Le glaucome s'apparente à un rideau baissé sur les blessures anciennes, qui sont toujours là, sous-jacentes, avec la peur de les revivre, avec une colère enfouie au plus profond de soi par la non-acceptation d'un passé très lourd. Il faut donc accepter ce passé de façon à ne plus en souffrir. Il faut pardonner aux autres et voir, avec ses yeux, les différences qui nous séparent. La vie ne doit plus être une lutte, mais un partage d'idées, de faits et même de souffrance,

car l'autre reste confronté à des problèmes identiques. Voir n'est plus un refus d'affronter, mais une acceptation, dans le pardon, la joie et l'amour, d'un vécu douloureux et des différences qui nous opposent aux autres, dans leur globalité.

Pour expliquer les pressions émotionnelles du glaucome, certains auteurs affirment « qu'il résulte de toutes les larmes que l'on n'a pas versées ». Ce n'est pas faux, mais ces larmes non versées se sont, au fil du temps, transformées, à tort, en colère non exprimée.

Hypermétropie

L'hypermétrope voit bien les objets éloignés. En langage clair, cela signifie que l'hypermétrope a peur de voir les choses qui se passent dans sa vie de trop près. Il ne peut gérer les détails et n'a pas confiance en lui. Pourtant, le message délivré est clair : se rapprocher des autres sans appréhension. Vivre de nouvelles expériences, et les vivre pleinement permet d'avancer. Ne pas voir de près, ne pas voir les détails de sa vie, procure une sorte de paix... mais la vie reste ce qu'elle est.

Kératite

Voir **Blépharite**

Nous avons, dans ce cas, inflammation et infection. La volonté de ne pas voir ce qui se passe, avec de la colère et de la peine, semble évidente. Il ne faut pas retenir sa peine ; l'enfouir en soi n'est pas bon. L'exprimer, la laisser sortir, ne serait-ce que par des pleurs, reste la meilleure solution. Un choc violent, émotionnel a eu lieu, auquel on n'était pas préparé. Inutile d'avoir de la rancœur, le pardon reste la meilleure solution afin de ne pas avoir à porter ce fardeau tout le restant de notre vie. Remettons-nous en question et essayons de voir la vie autrement. Il y a souvent plusieurs façons d'affronter les situations aussi douloureuses soient-elles.

Le langage des yeux

Myopie

Voir les choses proches permet de rester dans sa bulle.

Par contre, ce qui est éloigné reste trouble. Est-ce une peur de l'avenir ou d'affronter ce qui est en dehors de notre entourage proche ? Recherchons les causes de ces peurs afin de pouvoir les affronter sereinement.

La myopie, chez les jeunes, peut signifier une peur du monde adulte, d'un monde dans lequel ils ne sont pas prêts à vivre.

Orgelet

Voir **Chalazion**

Presbytie

Elle est due à une perte d'élasticité du cristallin. Cette affection touche plutôt les personnes âgées. Celles-ci perdent, au fil des ans, une certaine souplesse dans leur façon d'appréhender les situations et les gens. Pourtant, ne dit-on pas que vieillir apporte la sagesse ? Encore faut-il ne pas avoir peur de vieillir et de vivre avec toujours le même enthousiasme. Vieillir ne signifie pas se raidir psychologiquement, rester sur ses positions, ses jugements en les considérant comme des vérités, à avoir peur de l'avenir. Il n'y a pas de vérité, seulement des appréciations éphémères dans notre vie de chaque jour, dans nos rapports quotidiens avec les autres.

Ptosie

La ptôse palpébrale, ou chute des paupières, met bien en évidence ce baisser de rideau, cette capitulation devant la vie qui nous déçoit. La vie, d'une part, mais surtout les gens rencontrés, nos proches en premier lieu, ceux dont on attend souvent beaucoup et qui ne sont pas à la hauteur. Ce qui entraîne de la tristesse, matérialisée par la chute d'une ou des deux paupières, selon le cas, la paupière gauche étant rattachée au masculin et la droite au féminin.

L'enflure palpébrale (enflure des paupières), quant à elle, peut apparaître en cas de retenue des larmes. Dans tous les cas, il est préférable de laisser sortir sa peine, de l'extérioriser.

Rétinite

Quelle que soit la rétinite, le patient vit un sentiment d'abandon. Il se sent rejeté, délaissé, et une colère presque incontrôlable l'envahit.

Surtout, ne restez pas sur vos positions, le dialogue se montre souverain ainsi que le pardon et l'amour que l'on peut donner à l'autre.

Strabisme

En règle générale, lorsque nous louchons sur quelque chose, la signification en est très claire : nous regardons cette chose avec envie, avec avidité. Mais cela peut aussi signifier envier les autres, par sentiment d'infériorité.

La personne qui louche a également du mal à avoir une vision binoculaire parfaite, et les deux images qu'elle perçoit peuvent ne pas se superposer. Elle a donc du mal à voir la réalité telle qu'elle est. Et selon l'œil atteint, les interprétations sont différentes. Nous vous recommandons, à cet effet, de vous reporter aux livres de Lise Bourbeau.

CONSEILS RÉCAPITULATIFS

À SUIVRE AU QUOTIDIEN

- À intervalles réguliers, asseyez-vous, la tête droite, et fermez les yeux quelques instants. Faites quelques respirations en essayant de faire le vide dans votre esprit. Laissez les idées et les images venir et repartir sans vouloir réfléchir.
- Si vous êtes dehors, en voiture, dans le train, laissez votre regard vagabonder sans chercher à focaliser. Regardez au loin, puis, plus près et repartez au loin.
- Pensez, de temps en temps, ne serait-ce qu'une minute, à faire un *palming*. Dans le noir, faites mouvoir vos globes oculaires de droite à gauche et de haut en bas. Visualisez pendant les mouvements ce que vos yeux verraient normalement. Le *palming* reste un des exercices principaux apportant, lors de la pratique des autres exercices une détente salutaire. Vous l'utiliserez, également, avec beaucoup de bénéfice en cas de : migraines, fatigue oculaire, strabisme dû à la fatigue, picotement des yeux ou mal-être pendant les voyages en voiture, bateau ou avion...
- Clignez des yeux toutes les deux à trois secondes.
- Si vous travaillez sur ordinateur, faites des pauses rapides en regardant au loin, puis l'écran, sans chercher à lire, mais en laissant vos yeux parcourir l'écran entre les lignes. Dans ce cas, la vision centrale se porte sur les blancs, mais la vision

périphérique vous permet néanmoins de voir les mots et même de les lire.

- Tous les matins, étirez les muscles de vos yeux comme vous le feriez pour ceux de votre corps.
 - Pour améliorer votre vue, faites de temps en temps une cure de myrtilles de deux mois (fruits, jus, confiture...). Ce petit fruit apporte notamment des tanins, de la provitamine A et de la vitamine C. Durant la dernière guerre, les aviateurs anglais prenaient des myrtilles pour améliorer leur vue.
 - Modifiez légèrement votre alimentation en privilégiant les fruits et légumes, crus de préférence.
 - Diminuez votre consommation de sucre, de fromage, de viande, de café, de tabac.
 - Pensez chaque jour à vous répéter certaines affirmations pouvant agir sur votre cerveau, comme :
 - chaque jour, je vois de mieux en mieux ;
 - je vois parfaitement ce qui m'entoure et j'en profite pleinement ;
 - je me sens plus maître de moi sans mes lunettes.
- À vous de créer vos propres affirmations.
- Chaque jour, pensez à donner à vos yeux un bain de soleil, yeux fermés bien sûr.
 - Lire avec un bon éclairage. Plus vous éclairez les petits caractères, plus vous les lirez facilement jusqu'à ne plus éprouver la moindre difficulté à les lire avec un éclairage moindre. L'éclairage ne fatigue pas vos yeux, mais les fait travailler.

RÉCAPITULATIF DES TROUBLES VISUELS ET DES EXERCICES CONSEILLÉS

Pour chaque trouble, nous avons répertorié les exercices recommandés, mais la liste n'est pas exhaustive. Vous n'êtes pas obligé de tous les faire au même moment. Certains sont plus importants que d'autres. Aussi variez les exercices, et notez ceux vous apportant du bien-être. Nous avons conscience de l'aspect contraignant de ce « travail »... Aussi, ne faites pas tous les exercices les uns à la suite des autres, mais répartissez-les sur la journée, ou alternez.

Pour tous

Amblyopie

- Chapitre III : les bains de soleil (*sunning*), l'accommodation, le balancement, le clignement, la main, la mobilité pupillaire, la promenade, le *palming* ;
- Chapitre IV : en fin de « travail », faites les exercices de détente et massage qui vous conviennent.

Astigmatisme

- Chapitre III : les bains de soleil (*sunning*), l'accommodation, le balancement, le clignement, le disque noir, la fusion, la lecture, la mobilité pupillaire, la motricité et le massage oculaire, la promenade, le *palming* ;
- Chapitre IV : en fin de « travail », faites les exercices de détente et massage qui vous conviennent.

Précis de gymnastique oculaire

Cataracte

- Chapitre III : les bains de soleil (*sunning*), le balancement, le disque noir, la lecture, la motricité et le massage oculaire, la promenade, la visualisation, le *palming* ;
- Chapitre IV : en fin de « travail », faites les exercices de détente et massage qui vous conviennent.

Daltonisme

- Chapitre III : les bains de soleil (*sunning*), l'accommodation, le balancement, le clignement, la convergence, le disque noir, la fixation, le *palming* ;
- Chapitre IV : en fin de « travail », faites les exercices de détente et massage qui vous conviennent.

Diplopie

- Chapitre III : les bains de soleil (*sunning*), l'accommodation, le balancement, la convergence, la motricité et le massage des globes oculaires, la promenade, le *palming* ;
- Chapitre IV : en fin de « travail », faites les exercices de détente et massage qui vous conviennent.

Dyschromatopsie

- Chapitre III : les bains de soleil (*sunning*), le *palming*.

Hypermétropie

- Chapitre III : les bains de soleil (*sunning*), l'accommodation, le balancement, la convergence, la fusion, la motricité et le massage des globes oculaires, la visualisation, la promenade, le *palming* ;
- Chapitre IV : en fin de « travail », faites les exercices de détente et massage qui vous conviennent.

Récapitulatifs des troubles visuels et des exercices conseillés

Myopie

- Chapitre III : les bains de soleil (*sunning*), l'accommodation, l'assouplissement des muscles ciliaires, le clignement, la convergence, le balancement, le disque noir, la fusion, la mobilité pupillaire, la promenade, la visualisation, le *palming* ;
- Chapitre IV : en fin de « travail », faites les exercices de détente et massage qui vous conviennent.

Presbytie

- Chapitre III : les bains de soleil (*sunning*), l'accommodation, le balancement, le clignement, la convergence, la fusion, la lecture, la motricité et le massage des globes oculaires, la promenade, la visualisation, le *palming* ;
- Chapitre IV : en fin de « travail », faites les exercices de détente et massage qui vous conviennent.

Strabisme

- Chapitre III : les bains de soleil (*sunning*), l'accommodation, le balancement, la convergence, la fusion, la main, la motricité et le massage des globes oculaires, la promenade, la visualisation, le *palming* ;
- Chapitre IV : en fin de « travail », faites les exercices de détente et massage qui vous conviennent.

Pour les enfants

- Chapitre III : les bains de soleil (*sunning*), l'accommodation, le balancement, la convergence, la fixation, la main, la promenade, le *palming* ;
- Chapitre V : tous les exercices, en fonction des problèmes de l'enfant.

Pour les personnes âgées

- Chapitre III : les bains de soleil (*sunning*), l'accommodation, le balancement, la convergence, la fixation, la lecture, la main, la promenade, le *palming* ;
- Chapitre VI : suivre tous les conseils donnés dans ce chapitre.

BIBLIOGRAPHIE

- BATES** Dr, *Vision parfaite sans lunettes*
- BOKOBZA** Yves, *L'œil en question*, Éd. Flammarion
- BORNET** Dr, *La santé de vos yeux*, Éd. Du Rocher
- BROFMAN** Martin, *Apprendre à mieux voir*, Éd. Soleil
- DARST-CORBETT** M., *Aidez-vous à mieux voir*
- DE SURANY** M., *Pour une médecine de l'âme*, Éd. Guy Trédaniel
- DERMEYER** J., *Protégez et rééduquez vos yeux*, Éd. Andrillon
- GRANSART** P. Dr, *La maladie cherche à me guérir T1*, Éd. Le Mercure Dauphinois
- GRANSART** P. Dr, *La maladie cherche à me guérir T2*, Éd. Le Mercure Dauphinois
- HUXLEY** Aldous, *L'art de voir*, Éd. Payot
- LUZY** Antoine, *La puissance du regard*, Éd. Dangles
- ODOUL** Michel, *Dis-moi où tu as mal*, Éd. Dervy
- PASSEBECQ** A. et J., *La santé de vos yeux*, Éd. Dangles
- POULIQUEN** Yves, *La transparence de l'œil*, Éd. Odile Jacob
- PROVOST** R.P., *Guérison dans le Nouvel Âge*, Éd. Le Souffle d'Or
- ROSANES-BERRETT** M. B., *Do you really need eyeglasses ?*
- VIGNERON** Dr, *Des yeux pour voir*, Éd. Veyrier

TABLE DES MATIÈRES

PRÉFACE	7
L'ŒIL : COMMENT VOYONS-NOUS ?	9
DÉFORMATIONS ET MALADIES : CAUSES ET TRAITEMENTS NATURELS	25
DES EXERCICES POUR BIEN VOIR	55
DU REPOS POUR UNE BONNE RÉGÉNÉRATION VISUELLE	111
POUR LES ENFANTS : TRAVAILLER EN S'AMUSANT	131
POUR LES PERSONNES ÂGÉES : DES CONSEILS POUR BIEN VOIR	141
LE LANGAGE DES YEUX. VOYEZ LES CHOSES EN FACE : LE POURQUOI DES TROUBLES OCULAIRES	145
CONSEILS RÉCAPITULATIFS À SUIVRE AU QUOTIDIEN	151
RÉCAPITULATIF DES TROUBLES VISUELS ET DES EXERCICES CONSEILLÉS	153
BIBLIOGRAPHIE	153

