



RETROUVEZ-VOUS! MONDADORI FRANCE N° 335 - MAI 2014

Plaine Vie

DANS CE NUMÉRO
24 PAGES DE DROIT
pour se faciliter la vie!

*** MON CAHIER DROITS ***
16 PAGES DE FICHES À CONSERVER
VOL, PANNE, ACCIDENT
Les bons réflexes en cas d'urgence

ET AUSSI

- **RETRAITE**
PUIS-JE PARTIR PLUS TÔT?
- **ARGENT**
DÉPANNER UN PROCHE À L'ÉTRANGER
- **IMPÔTS**
LES AVANTAGES FISCAUX LIÉS AUX DONS

Balcon
Jouez le jardin vertical

Gourmandises
recettes carrément chocolat noir

DOSSIER 10 PAGES

Médecine douce & techniques de pointe
Gardons nos yeux en bonne santé!

Presbytie, fatigue oculaire, myopie → Mieux voir avec le yoga des yeux
Glaucome, DMLA, maladie de la rétine → Chirurgie et pistes du futur

RETRAITE
BANC D'ESSAI DES SIMULATEURS DE PENSION

SPÉCIAL 14-18
ON A TOUS EN NOUS QUELQUE CHOSE DE LA GRANDE GUERRE

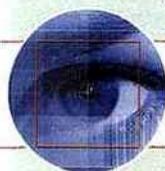
BALADES EN FRANCE
À LA DÉCOUVERTE DES PLANTES SAUVAGES

DOM surface: 4,00 €
M 06949 - 335 - F: 3,50 € - RD

BIEN-ÊTRE *À la maison*

Rubrique coordonnée par Catherine George-Hoyau

Mieux voir avec le yoga des yeux



10 exercices pour prévenir, améliorer, guérir

AVEC DES EXERCICES, ON PEUT LUTTER CONTRE LA PRESBYTIE ET BEAUCOUP D'AUTRES PATHOLOGIES DE L'ŒIL. ET AINSI, PRÉSERVER SA VUE, QUEL QUE SOIT SON ÂGE! *Patricia Riveccio*

Partant du travail du Dr Bates (1860-1931), premier spécialiste à affirmer que l'œil ne se différencie pas des autres organes, et qu'à ce titre il s'éduque et se rééduque, le Dr Agarwal, ophtalmologue indien, s'est inspiré de la médecine ayurvédique pour mettre au point le yoga des yeux. Le but ? Détendre les muscles qui entourent les globes oculaires pour supprimer les tensions qui s'y accumulent.

"Les affections visuelles, myopie, presbytie... ont plusieurs origines, mais la fatigue, le stress en sont les principales, explique Bernard Lisbonis, animateur Yoga des yeux au Centre Tapovan. Peu de gens savent reposer le regard, faire des pauses à la suite d'une observation attentive. Avec le yoga des yeux, on travaille sur la globalité de la personne, donc sur le sens de la vision, c'est-à-dire sur l'œil capteur et sur le cerveau qui va mémoriser et permettre l'imagination de l'image."

Bien voir, ça s'apprend !

Pour Bernard Lisbonis, comme pour Kiran Vyas, fondateur du Centre Tapovan (voir adresse p. 102), "le yoga des yeux n'est ni une technique ni une médecine, mais un art de vivre", parce que tout se tient : exercices, alimentation, respiration, mental.

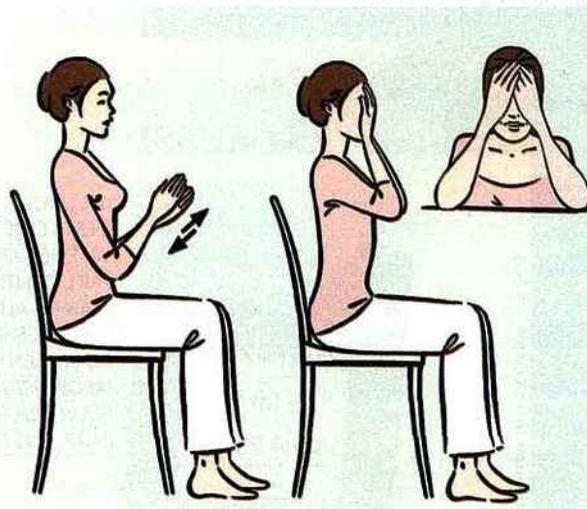
Pour bien récupérer, il faut bien respirer. Une respiration profonde procure une oxygénation efficace indispensable au cerveau et au bon état de ces grands consommateurs d'énergie que sont les yeux. Enfin, la relaxation est essentielle. Elle permet d'élargir sa vision qui devient, de ce fait, rapide, précise et décontractante. Lâcher prise, c'est aussi lâcher l'écran de télévision ou de

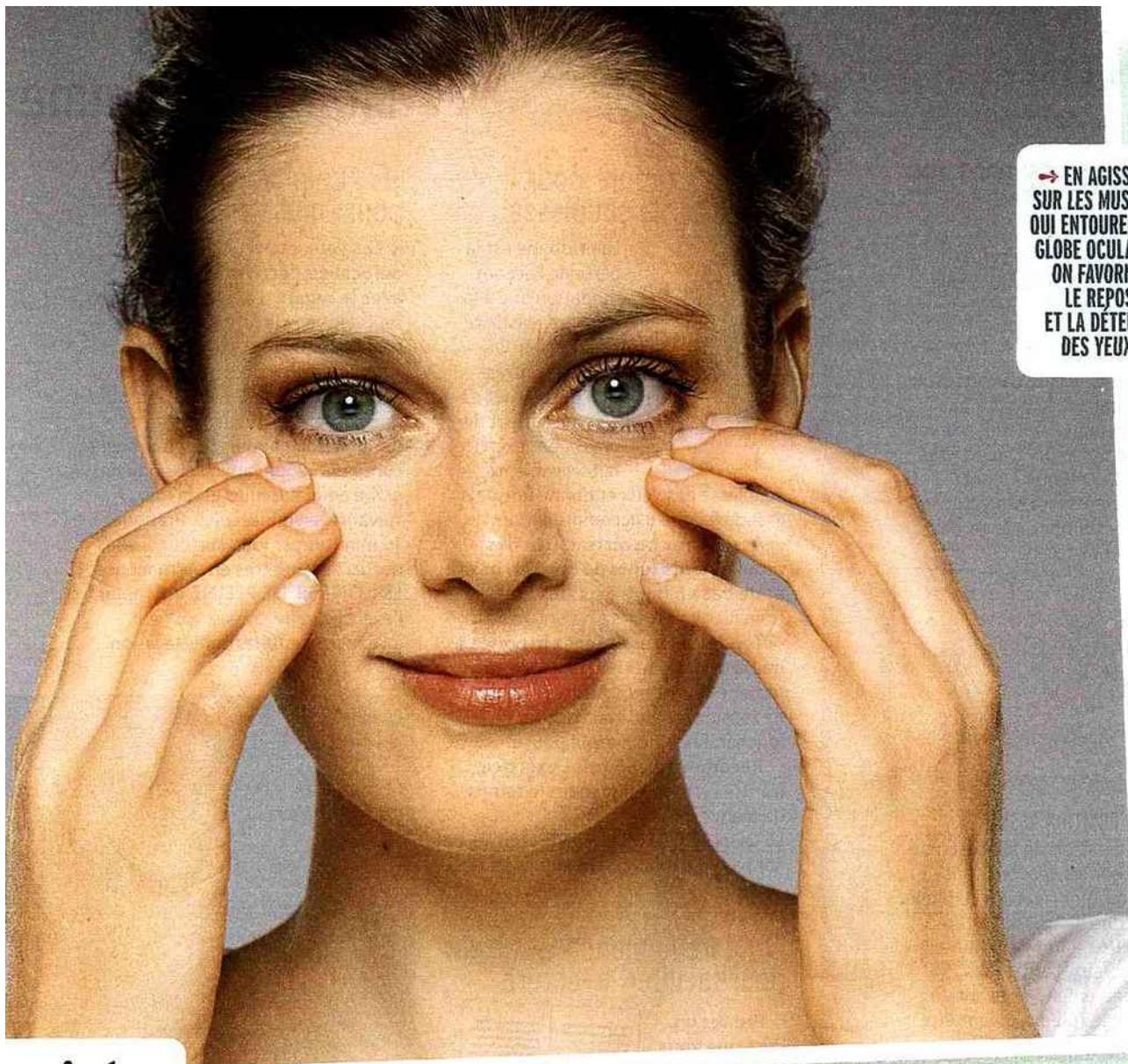
l'ordinateur... Et faire des exercices qui favorisent la souplesse d'adaptation de l'œil. "Si je ne peux plus corriger ma myopie à 70 ans, j'ai supprimé ma presbytie et je n'ai plus mes lunettes progressives !" confie Bernard Lisbonis.

Excellent complément au suivi médical, pratiquer le yoga des yeux ne dispense cependant pas de visites régulières chez l'ophtalmo.

➔ Mon programme quotidien en 6

Fermez les yeux 5 minutes, lâchez vos écrans, votre livre... et exercez-vous au yoga des yeux. Incontournable, le palming est souverain pour détendre vos yeux dès que la fatigue visuelle se fait sentir. Les autres exercices proposés dans ce programme sont à pratiquer en fonction de vos besoins et envies, mais très régulièrement. Ils vont vous permettre d'entraîner la souplesse des muscles optiques. Et n'oubliez pas de bien respirer !





→ EN AGISSANT SUR LES MUSCLES QUI ENTOURENT LE GLOBE OCULAIRE, ON FAVORISE LE REPOS ET LA DÉTENTE DES YEUX.

points

1. Le palming pour se relaxer

→ **Allongez-vous si vous le pouvez ou restez assis.** Frottez vos mains l'une contre l'autre pour produire de la chaleur et appliquez vos paumes en coque sur vos paupières, les doigts bien serrés pour ne pas laisser passer la lumière, sans appuyer sur les globes oculaires.

→ **Sentez alternativement chaque doigt de la main droite, puis l'œil droit,** puis faites la même chose pour le côté gauche.

→ **Pour terminer l'exercice, caressez votre visage et vos yeux,** ouvrez-les et fermez-les plusieurs fois, étirez-vous et bâillez. Puis, relevez-vous doucement en roulant sur le côté et en vous aidant de vos mains, si vous êtes allongé. Ou levez-vous en vous étirant, si vous êtes assis.

LE CONSEIL DE PLEINE VIE : pour rendre cet exercice encore plus efficace, faites-le dans une pièce plutôt chaude et dans l'obscurité. Cela vous aidera à détendre vos yeux.

LE SAUNA DÉCONGESTIONNANT

Mettez, dans un bol d'eau chaude, 1 zeste de citron, 3 clous de girofle, 1 pincée de cannelle et de gingembre en poudre et quelques feuilles de menthe. Placez votre visage au-dessus du bol et formez une sorte de sauna avec une serviette sur la tête. Laissez transpirer votre visage 5 minutes. Puis aspergez-le à l'eau très froide. Appliquez un coton humidifié d'eau de source sur les paupières et relaxez-vous.

RECETTE MAISON



© SOURVIL RODACH FUR CUU - D. R.

BIEN-ÊTRE *À la maison*

CONSEILS DE LECTURE

→ L'ÉCLAIRAGE

Il doit toujours être suffisant. Choisissez de préférence une lumière blanche.

→ LE REGARD

Il doit aller vers le bas ou rester horizontal. Ne le dirigez pas vers le haut. On ne doit pas voir le blanc des yeux. Quand vous lisez, cillez régulièrement : les paupières se baissent et se lèvent lentement. Ne gardez pas les yeux fixes.



→ EN POSITION ASSISE

Le dos est droit, la tête est souple sur les épaules, sans "cassure" au niveau de la nuque. Plutôt que de baisser la tête vers le texte, montez celui-ci vers les yeux. Les jambes sont légèrement en avant du corps et les pieds doivent être à plat sur le sol.

→ AU LIT

Ne lisez pas couché, tête rehaussée par un oreiller en tenant votre livre à bout de bras. Mais asseyez-vous plutôt, un oreiller derrière le dos droit, un autre sur les genoux et un coussin sous les pieds.

→ SUR ÉCRAN

Évitez de fixer les écrans de télé ou d'ordinateur longuement.

→ AU TRAVAIL

La position doit toujours être bien adaptée : le dos et la tête droits, les pieds au sol, levez votre travail vers vous plutôt que de vous baisser.

2. La "fixation" pour améliorer la souplesse



SPÉCIAL PRESBYTIE

La presbytie est la perte de l'accommodation due à la moindre élasticité du cristallin. Or, c'est sa contraction qui permet de voir nettement de près... Cet exercice fait travailler la

souplesse des yeux et donne une plus grande faculté d'accommodation

→ **Assis, yeux ouverts, faites des mouvements lents de haut en bas et de bas en haut.** Seuls les yeux travaillent, votre tête ne bouge pas.

→ **Tendez le bras et levez le pouce à hauteur des yeux.** Ramenez-le lentement devant eux. Arrêtez au point de tension, quand vous risquez de loucher. Puis, éloignez le pouce.

→ **Recommencez 5 fois l'exercice,** à votre rythme, en prenant le temps de bien respirer.

LE CONSEIL DE PLEINE VIE : terminer par un palming, sans jamais forcer.

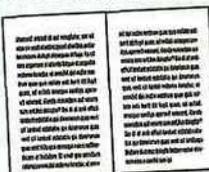
3. "Lire le blanc" pour faciliter la lecture

→ **Prenez un livre que vous placez à 30-40 cm de distance,** et ne lisez pas les

lignes imprimées, mais suivez des yeux les lignes blanches entre les textes. Sans crisper les yeux, en toute décontraction. Vous pouvez bouger également la tête si vous le souhaitez. Laissez bien votre regard sur les lignes blanches.

→ **En bout de ligne, fermez les yeux,** ramenez la tête vers le côté gauche, les yeux fermés. Ouvrez-les et lisez le blanc de la ligne suivante.

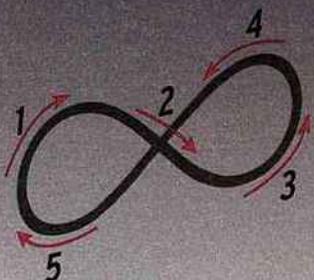
LE CONSEIL DE PLEINE VIE : entrecoupez l'exercice de pauses. Pratiquez de 5 à 15 minutes par jour.



→ Mon programme

4. "L'alphabet", pour "muscler" la vue

→ **Les yeux ouverts, le regard défocalisé, "écrivez" l'alphabet avec le regard.** La tête ne bouge pas, seuls les yeux le font, en douceur, doucement. Ne cherchez pas à former les 26 lettres d'un coup au début. Faites 5 à 10 lettres, marquez une pause, éventuellement avec l'exercice du palming, respirez bien et continuez. Pour varier, vous pouvez écrire en majuscules et, la fois suivante, en minuscules. Pratiquez 5 à 15 minutes par jour, surtout si vous portez des lunettes en permanence. **LE CONSEIL DE PLEINE VIE :** après l'exercice, rafraîchissez vos yeux à l'eau froide. Cela tonifie la vision.

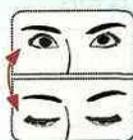


5. "Le signe de l'infini" pour effacer la fatigue

→ **Les yeux ouverts, sans bouger la tête, décrivez plusieurs fois de suite le signe de l'infini avec le regard.** Le tout en un seul et même mouvement fluide et lent, sans marquer de temps d'arrêt, ni de saccades. À faire 5 minutes environ quand le besoin s'en fait sentir. **LE CONSEIL DE PLEINE VIE :** fermez les yeux dès que vous sentez une tension ou de la fatigue. Le but n'est pas de battre un record, mais de déplacer vos yeux aisément.

quotidien en 6 points

6. "Autour du globe" pour entretenir la mobilité des yeux



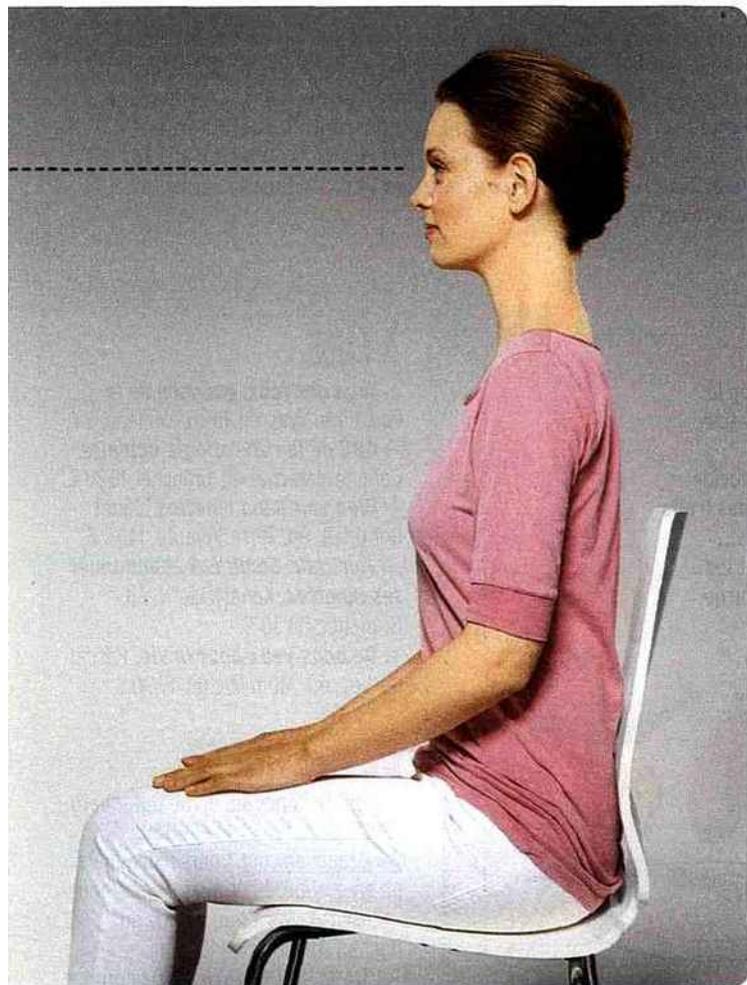
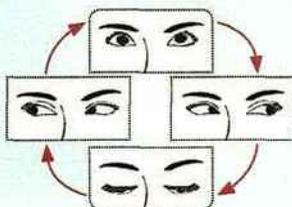
→ **Les yeux ouverts, faites-les aller de haut en bas et de bas en haut.** Lentement, à votre rythme. Seul le regard travaille, votre tête ne bouge pas. Faites ainsi 5 allers-retours.

→ **Ensuite, déplacez vos yeux à l'horizontale,** de droite à gauche, puis de gauche à droite, toujours très lentement, en douceur, sans forcer. Faites 5 allers-retours.

→ **Déplacez ensuite vos yeux en traçant des demi-cercles.** À répéter 3 fois.

→ **Enfin, effectuez des cercles complets,** les deux yeux tournant vers la droite, puis dans l'autre sens. À répéter 3 fois.

LE CONSEIL DE PLEINE VIE : entre ces séries de mouvements, prenez quelques minutes pour faire l'exercice du palming.



TÉMOIGNAGE

"Grâce au yoga des yeux, j'ai pu abandonner mes lunettes"



Xanath Lichy, fondatrice de la méthode "Voir clair" a conçu un programme qui reprend certains exercices du yoga des yeux. Selon elle, 10 à 15 minutes par jour pendant deux mois consécutifs peuvent accomplir des miracles.

"À 8 ans, j'avais une myopie si importante que les médecins avaient déconseillé à mes parents de me faire opérer. J'ai donc continué à porter des lunettes. Il y a un peu plus d'une dizaine d'années, j'ai entendu parler de techniques naturelles pour soigner la myopie. Je me suis intéressée à la méthode Bates, l'ophtalmologue américain, et en pratiquant très régulièrement ses exercices, j'ai senti un changement : ma vue s'améliorait. Après quelques mois, j'ai pu commencer à me passer de mes lunettes. Au bout d'un an, 80 % de ma myopie avait disparu et je n'étais plus astigmatique ! Si aujourd'hui, je garde mes lunettes pour conduire, je n'en ai plus besoin dans la vie quotidienne. Je souhaitais m'en passer, c'est fait, et je propose mon travail à ceux qui désirent voir clair de nouveau." (Voir adresse p. 102).

EN COMPLÉMENT



Concentré vision bio de Fleurance nature : raisin, myrtille et cassis en concentré à boire, une formule retenue pour un meilleur confort oculaire. 10,90 € les 200 ml. www.fleurancenature.fr.



Vision de Floissance : à base de lutéine et de myrtille, à suivre en programme Optimal ou Intensif Haute Concentration. 6,60 € les 60 gélules. www.leanatureboutique.com.



Myrtille bio de Super Diet : à prendre en cure pour améliorer l'acuité. 12,50 € les 20 ampoules. www.superdiet.fr.



Arkoluteine d'Arkopharma : la lutéine et la zéaxanthine, constituants naturels antioxydants de la rétine, contribuent à protéger la rétine et le cristallin en filtrant la lumière bleue, nocive pour les yeux. 7 € les 45 gélules. www.arkopharma.fr.

→ 4 façons de libérer les tensions

1. Cillez plus!

→ **Le cillement est le mouvement imperceptible de la paupière qui se ferme une fraction de seconde**, ce qui procure à l'œil une courte période d'obscurité qui lui est indispensable. Les glandes lacrymales sont activées, elles humidifient les yeux, les nettoient et les débarrassent de toutes les petites poussières qui s'y logent. Lorsque nous ne clignons pas assez, nos yeux sont secs, s'irritent facilement, deviennent douloureux et nous ne pouvons pas alors voir clairement ni nettement.



3. Détendez-vous en bâillant

→ **Lorsque nous retenons inconsciemment notre respiration, c'est le flux d'énergie dans tout notre corps que nous restreignons**. Bâiller, en étant détendu, ouvre la porte à une respiration plus profonde. Le bâillement est le mode de respiration le plus naturellement libérateur et le plus accompli chaque fois que nous éprouvons spontanément le besoin d'avoir davantage d'oxygène, de détendre nos muscles et de changer de rythme...

2. Massez-vous les pieds

→ **Selon l'ayurvéda, les yeux sont reliés au feu**. Il faut donc atténuer le feu pour relâcher le cerveau et améliorer la vision. On y parvient en massant l'ensemble du pied. L'adaptation visuelle va ainsi mieux fonctionner. Si on le fait régulièrement, on peut améliorer la presbytie ainsi que l'hypermétropie.

4. Baignez l'intérieur de votre bouche

→ **Gardez dans la bouche de la tisane ou de l'eau pendant 10 minutes environ**. L'eau va masser l'intérieur de la bouche, ce qui va éliminer les tensions des mâchoires et du front. Ce massage aide à une meilleure circulation du liquide céphalorachidien au niveau de la nuque. Il élimine les toxines qui se trouvent dans la bouche et augmente l'énergie vitale des yeux. Il faut cracher le liquide à la fin de l'exercice.

UNE BONNE NUTRITION POUR MIEUX VOIR

Le rôle de la nutrition est primordial, car ce que nous mangeons a une influence directe sur le fonctionnement de nos yeux. En plus de la pratique des exercices de yoga, surveillez le contenu de votre assiette. Voici ce qu'on doit y trouver.

De la vitamine A : elle aide à maintenir une cornée saine et translucide. La médecine ayurvédique insiste beaucoup sur la couleur orange des fruits et légumes : carottes, patates douces, citrouille, abricots, mangues...

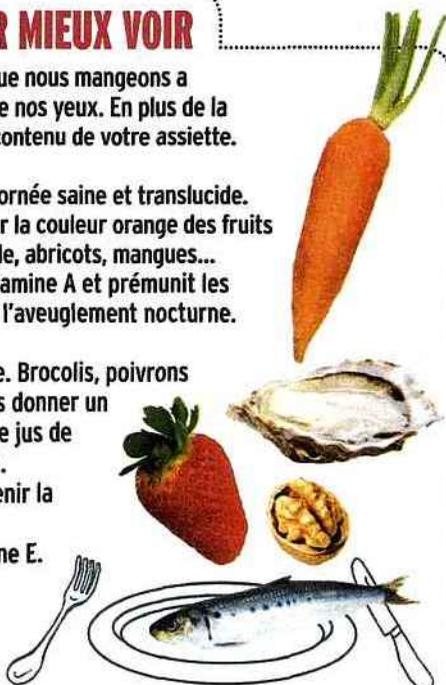
Du zinc : il permet au corps d'absorber la vitamine A et prémunit les yeux contre la dégénérescence maculaire et l'aveuglement nocturne. Huîtres, blé, noix... en sont riches.

De la vitamine C : pour prévenir la cataracte. Brocolis, poivrons rouges, oranges, fraises, myrtilles (pour vous donner un œil de lynx, n'hésitez pas à faire des cures de jus de myrtilles, et cela plusieurs fois dans l'année).

De la vitamine E : des fruits secs pour prévenir la cataracte, la dégénérescence maculaire.

Du sélénium : il permet d'assimiler la vitamine E. Privilégier les fruits de mer, la levure.

Des acides gras : saumon, maquereau, sardines en sont riches. Ils sont essentiels pour un bon confort visuel et en prévention.



À LIRE

→ **Yoga des yeux, guérison de la vue**, Kiran Vyas, éd. Recto Verso, 8 €.

→ **ABC de la réflexologie oculaire**, Corinne Maréchal, éd. Grancher, 15,20 €.

→ **Bien voir sans lunettes**, Janet Goodrich, éd. Terre Vivante, 14,70 €.

→ **Voir clair. Comment abandonner ses lunettes**, Xanath Lichy, éd. Grancher, 20,30 €.

→ **De bons yeux pour la vie**, Pascal Barbey, éd. Albin Michel, 19,90 €.

OÙ PRATIQUER

→ **Centre Tapovan**, 9, rue Gutenberg, 75015 Paris. Tél. 01 45 77 90 59.

www.tapovan.com. Cours individuels et, en groupe, environ 1 fois par mois.

→ **Institut Voir Clair**, 56, rue du Docteur-Andarelli, 84400 Apt. Tél. 04 90 75 14 50. www.voirclair.org. Stages de 2 jours dans toute la France.