

Comment prendre naturellement soin de vos yeux.

Introduction.

Notre mode de vie actuel (stress, alimentation industrielle, pollutions, manque de sommeil, notre utilisation de plus en plus importante des écrans.....) , nuisent à la santé de nos yeux.

La plupart des gens considèrent les problèmes de vue comme une fatalité liée à la génétique ou causée par l'avancée en âge. La médecine conventionnelle ne les détrompe pas en proposant comme solutions, des lunettes, des lentilles ou des opérations.

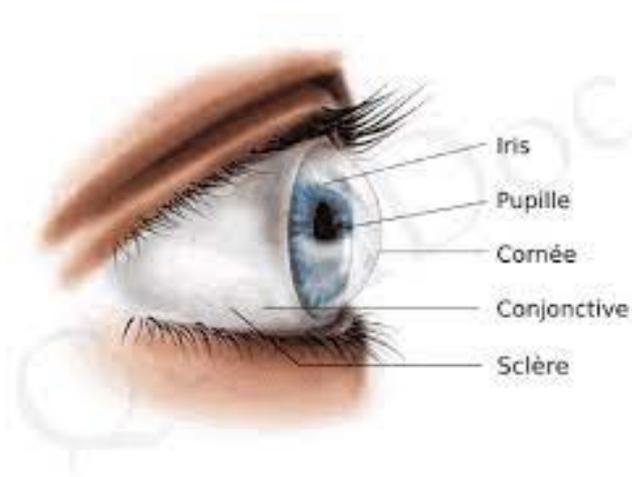
En ce qui concerne les lunettes des statistiques indiquent que 76 % des Français en portent. En considérant les tranches d'âge, ces statistiques indiquent que 45 % des 18 à 44 ans, 74 % des 45 à 54 ans et 85 % des plus de 55 ans portent des lunettes.

Très rarement les professionnels de santé, soit individuellement, soit à l'aide d'une campagne de santé donnent des conseils pour préserver la santé des yeux.

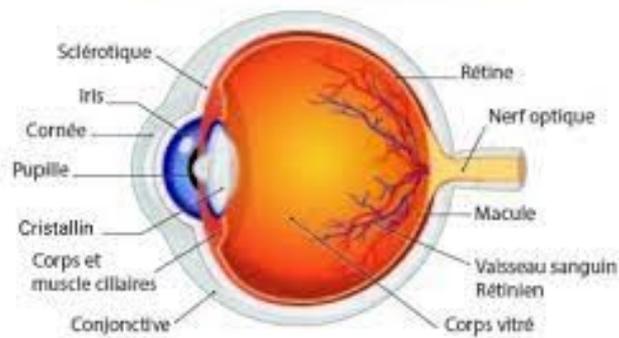


Cependant, bien que très peu diffusées, des techniques naturelles de maintien et de développement de la vue font leurs preuves.

Anatomie de l'oeil.



ANATOMIE DE L'OEIL HUMAIN



Les différentes pathologies.

La myopie.

La myopie est « un défaut de la vision qui se caractérise par une perte de la netteté visuelle au fur et à mesure que la distance entre l'oeil et l'objet augmente. On dit que l'œil est trop long ».

En France, une vaste étude épidémiologique initiée par le CHU de Poitiers en 2016 a permis d'évaluer la prévalence de la myopie au sein de la population française. Selon cette étude, la myopie concernerait :

- 20,48 % des enfants âgés de 0 à 18 ans;
- 37 % des adultes.



La myopie se corrige majoritairement par le port de lunettes ou de lentilles de contact. Une opération chirurgicale est parfois proposée mais elle est peu pratiquée.

L'astigmatisme.

L'astigmatisme n'est pas une pathologie oculaire mais un défaut visuel. Un œil astigmaté est un œil dont la cornée a une courbure "torique" comparable à un ballon de rugby au lieu de "sphérique" comme une balle de tennis.



En France, 15% de la population serait astigmatique.

L'astigmatisme se compense facilement avec des verres ou des lentilles de contact.

L'hypermétropie.

L'hypermétropie, n'est pas une pathologie oculaire mais un défaut visuel. Un œil hypermétrope est un œil géométriquement trop court.



Environ 9% des Français seraient hypermétropes, de tout âge.

L'hypermétropie se compense facilement avec des verres correcteurs ou des lentilles de contact.

La presbytie.

La presbytie est « la diminution progressive du pouvoir d'accommodation de l'oeil entraînant une gêne à la vision de près ». En effet, le vieillissement de l'oeil s'accompagne d'une perte de souplesse du cristallin qui ne s'épaissit plus pour voir les objets proches.

Entre 25 et 35 % des Français vieillissants, seraient atteints de presbytie.

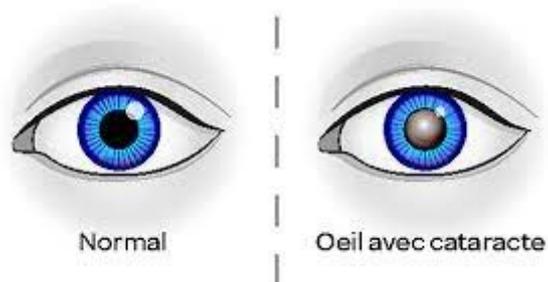


La presbytie se corrige majoritairement par le port de lunettes à verres progressifs. Une opération chirurgicale est parfois proposée mais elle est peu pratiquée.

La cataracte.

La cataracte est « une opacification du cristallin de l'oeil, principalement liée au vieillissement ». Un voile se développe progressivement devant les yeux entraînant une vision floue et une mauvaise perception des reliefs, des contrastes et des couleurs.

825 000 personnes opérées de la cataracte chaque année (2017) contre 573 000 en 2009.

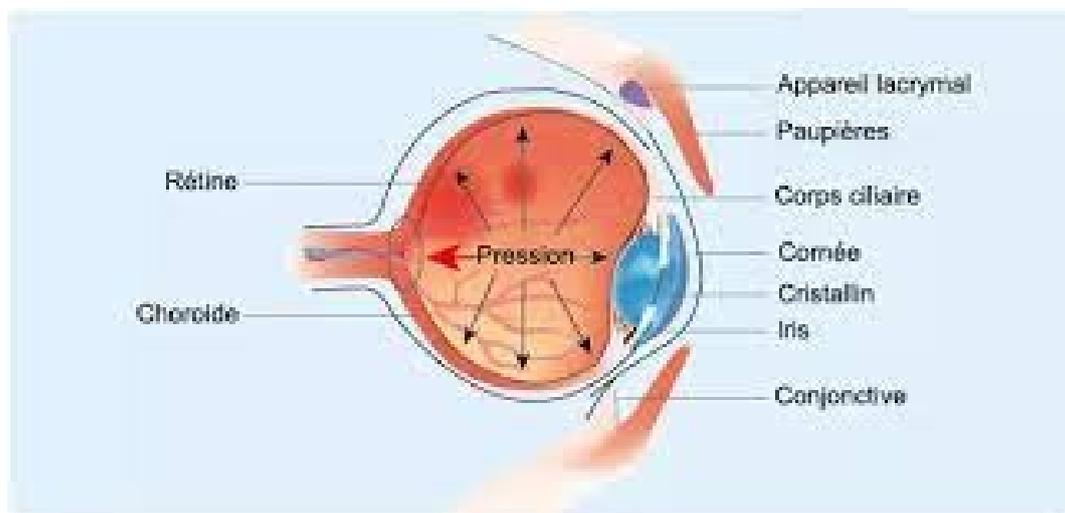


La cataracte, depuis une trentaine d'années, se traite chirurgicalement. Cette opération permet de restaurer la vision simplement et rapidement sans nécessiter d'anesthésie ni d'hospitalisation dans la très grande majorité des cas.

Le glaucome.

Le glaucome est « une maladie chronique de l'oeil due à des lésions du nerf optique causée par l'augmentation de la pression interne de l'oeil. Le glaucome se caractérise par une diminution du champ visuel ».

Le glaucome touche 1 à 2 % de la population de plus de 40 ans et environ 10 % après 70 ans. Environ 800 000 personnes sont traitées en France mais 400 000 à 500 000 présenteraient la maladie sans le savoir.



Le glaucome, dans la grande majorité des cas, est géré par un traitement médicamenteux. Des prostaglandines ou des bêta-bloquants peuvent être utilisées individuellement ou en synergie. Ces médicaments sont le plus souvent administrés sous forme de collyre et les ophtalmologues conseillent de les prendre à vie.

La DMLA.

La dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) est une pathologie maculaire (la macula est la zone centrale de la rétine.) survenant chez les sujets de plus de 50 ans. C'est la première cause de handicap visuel chez les personnes de plus de 50 ans.

Toutes formes confondues, cette maladie concerne environ 8 % de la population française, mais sa fréquence augmente largement avec l'âge : elle touche 1 % des personnes de 50 à 55 ans, environ 10 % des 65–75 ans et de 25 à 30 % des plus de 75 ans.

Si l'on tient compte uniquement des formes avancées de la maladie, associées à une perte de la vision centrale, ces chiffres sont à diviser environ par deux.



Une forme de DMLA , la forme humide ou exsudative, se traite avec des produits injectés à l'intérieur même de l'œil grâce à une aiguille très fine (injection dite intravitréenne).

Les techniques naturelles de prévention.

Comme déjà indiqué, notre mode de vie actuel (stress, sédentarité, manque de lumière naturelle, alimentation industrielle, pollutions, manque de sommeil, notre utilisation de plus en plus importante des écrans , un excès de vision fixe et rapprochée.....) , nuisent à la santé de nos yeux.

En prodiguant des soins naturels particuliers à nos yeux nous pouvons prévenir les pathologies oculaires et en limiter les effets lorsqu'elles sont installées. Nous

pouvons aussi limiter les effets des éventuels défauts visuels que nous pouvons présenter.

L'hygiène des yeux.

Humidifier les yeux.

Les clignements, cillements et bâillements permettent en apportant un filet de larmes d'humidifier les yeux. Chez de nombreuses personnes cette humidification est insuffisante. Il est ainsi pertinent de faire des bains oculaires à l'eau fraîche et pure ou de vaporiser les yeux avec un brumisateur d'eau thermale (Avène, Jonsac, La Roche Posay.....)

Certains praticiens préconisent pour humidifier les yeux des collyres à base d'euphrase. L'euphrase aurait d'autre part, des propriétés calmantes et anti-inflammatoires qui permettraient de traiter des maladies ophtalmiques et des affections oculaires. Elle serait aussi réputée pour le traitement naturel du glaucome.

Reposer les yeux.

Si les yeux sont irrités, gonflés ou rouges il est possible de les calmer par des procédés naturels.

L'application de compresses imbibées d'infusions ou d'hydrolats de plantes (eaux florales de bleuet, camomille, mauve, mélilot...) pendant 5 à 10 minutes donnent de bons résultats.

Le palming, paumes des mains placées devant les yeux pour bloquer toute lumière, pendant quelques minutes, procure aux yeux une relaxation et un repos appréciables.

Nettoyer les yeux.

Les yeux doivent être nettoyés régulièrement. Les eaux florales, qui peuvent pénétrer dans l'oeil sans danger, sont ici très bénéfiques.

Il est important de ne pas déposer de crème au bord des yeux ou à la base des cils pour ne pas risquer que cette crème pénètre dans l'oeil.

Masser les yeux.

Masser, yeux fermés, du bout de vos doigts, délicatement les paupières pendant quelques secondes, de manière circulaire. Répétez ce massage 3 à 5 fois.

L'alimentation.

Pour leur bon fonctionnement, les yeux ont besoin d'apports alimentaires riches en vitamines, bêta-carotènes, Oméga 3..... Il est donc important de choisir les aliments les plus naturels possibles et de les cuisiner soi même à la demande.

L'apport en anthocyanes.

Les anthocyanes sont des pigments végétaux rouges, violets ou bleus des feuilles, des pétales et des fruits. Ils sont caractérisés par leurs propriétés antioxydantes et sont favorables à notre santé et notamment en ce qui concerne le vieillissement cellulaire.

Des études ont montré que les anthocyanes peuvent stimuler la régénération de la rhodopsine, une protéine de la rétine qui peut nous aider à voir en basse lumière, Ils peuvent également soulager les problèmes de vision temporaires et prévenir ou soulager la fatigue oculaire

Ils sont présents dans les myrtilles, les mûres, les cassis, les cerises, les framboises, les fraises.....

L'apport en vitamine C.

Certaines études montreraient une diminution du risque de cataracte chez les personnes ayant un taux élevé de vitamine C dans le sang.

Une étude publiée en 2001 , montrerait que chez les personnes souffrant d'une forme modérée à avancée de dégénérescence maculaire, la prise d'un supplément de vitamine C, associé à de la vitamine E, du bêta-carotène et du zinc a ralenti la progression de la maladie.

Ce sont les fruits et les légumes colorés et crus (poivron rouge, orange, citron, pamplemousse, framboise, fraise, brocoli, tomate.....) qui contiennent le plus de vitamine C .

L'apport en bêta-carotènes.

Le bêta-carotène, un précurseur de la vitamine A, est transformé en vitamine A par le foie, selon les besoins. Le rôle primordial de la vitamine A se situe sur la vision, notamment nocturne.

Le bêta-carotène se trouve principalement dans les aliments d'origine végétale (carotte, pissenlit, épinard, persil, abricot, brugnion, scarole, chicorée, laitue..) et en quantité moindre dans les œufs et le beurre.

L'apport en Oméga-3.

Les Oméga-3 sont des acides gras polyinsaturés qui sont bénéfiques pour la santé, en particulier pour le système vasculaire.

Ils agissent sur les membranes et sont des constituants de la rétine. L'acide gras DHA est un oméga 3 participant au renouvellement des cellules photo-sensibles de la rétine.

Les Oméga-3 ont un effet préventif sur certaines maladies des yeux, comme la DMLA ! Des études australiennes démontrent que la consommation bi-hebdomadaire de poissons gras réduirait de 38% les risques de DMLA.

Les Oméga-3 sont actifs dans l'entretien et la réparation des nerfs. Un apport suffisant en Oméga-3 permet de prévenir une dégénérescence du nerf optique et diminuer le risque d'être atteint de glaucome.

Les Oméga-3 permettent l'apport lipidique aux larmes. Cela évite la déshydratation des yeux, responsable du syndrome des yeux secs.

Les Oméga-3 se trouvent principalement dans les poissons gras (saumon, thon rouge, hareng, maquereau, anguille, anchois, sardine...). On en trouve aussi dans les margarines et les huiles végétales (colza, noix, soja...), dans les noix, les noisettes, les pistaches, les amandes.

L'apport en vitamine E.

Des études indiquent que la vitamine E est un antioxydant majeur qui pourrait être un agent efficace contre la dégénérescence maculaire et l'apparition de la cataracte.

La vitamine E est majoritaire dans les amandes, les noix, les cacahuètes, les graines de tournesol, les huiles végétales (l'huile d'olive, l'huile de tournesol, l'huile de colza, l'huile de germes de blé, l'huile de noisette....), l'anguille, la sardine, l'huile de foie de morue, les œufs....

Les oligoéléments.

Plusieurs études montrent que certains oligoéléments, le sélénium, le silicium, le potassium, le zinc, sont particulièrement importants pour la santé des yeux. Le sélénium et le silicium peuvent notamment agir contre la DMLA.

En particulier le potassium est présent dans les avocats, les bananes, les pruneaux, les endives, les épinards.....Le sélénium est présent dans les maquereaux, les crevettes, le cacao.... Le zinc est présent dans les huitres, le jaune d'oeuf, les noix de cajou, le cacao, les lentilles... Le silicium est présent dans les céréales complètes, le pain complet, la plupart des légumes, les champignons, les noix, les amandes, la plupart des fruits...

Les mouvements.

Nous savons que pour rester en bonne santé nous devons avoir une bonne hygiène alimentaire, nous aérer, faire de l'exercice. Ce dernier point n'est que rarement évoqué en ce qui concerne les yeux.

Cependant des pratiques douces, consistant en des mouvements de la tête et des mobilisations des yeux, sans contre-indications, permettent de redonner ou conserver mouvement et mobilité à nos yeux.

Les mouvements de la tête.

L'ensoleillement.

Chaque journée ensoleillée, une ou deux fois par jour, se placer, yeux fermés, face au soleil. Durant 2 à 5 minutes, sentir la chaleur du soleil sur les paupières et tourner, lentement, plusieurs fois la tête de gauche à droite.

Cette pratique détend les muscles oculaires et les nerfs optiques et stimule toutes les zones oculaires en augmentant leur irrigation.

Les assouplissements.

Le matin ou après une longue période d'immobilité, pensons à notre chat ou à notre chien quand ils sortent de leur panier. Ils s'étirent !!

Les nerfs qui partent de notre colonne vertébrale relient chaque vertèbre à plusieurs organes. Les vertèbres cervicales C1, C2, C3, C4 sont entre autres reliées aux yeux.

Étirons nous la nuque et le haut du dos.

Étirements de la nuque.

Pencher la tête en avant puis en arrière 2 à 4 fois. Puis basculer la tête vers la droite puis la gauche 2 à 4 fois.

Étirements du haut du dos.

Pour le haut du dos faire de petites rotations des épaules en avant et en arrière en alternant gauche et droite.

Les balancements.

Debout, pieds plaqués au sol, écartés d'environ 50 cm, balancer le corps d'une jambe sur l'autre. Inspirer avant de se pencher sur une jambe, expirer en se penchant sur une jambe, ré-inspirer à l'équilibre entre les deux jambes, expirer en se penchant sur l'autre jambe et ainsi de suite.

Faire cela lentement et régulièrement, cet exercice stimule la vision et délasse les yeux.

Les mobilisations oculaires.

La gymnastique en général est favorable à la santé des muscles et des organes. Il en est de même pour la gymnastique oculaire, qui pour être profitable, doit se pratiquer de manière douce et lente. Plusieurs types d'exercices sont possibles.

Dessiner avec les yeux.

Il est généralement conseillé de dessiner des formes géométriques (3 à 6), dans un sens puis dans l'autre, avec les yeux , le buste droit et la tête immobile, en respirant lentement et en clignant souvent. Après chaque série fermer les yeux un moment ou faire une pause palming.

Le plus simple est de commencer par dessiner de petits cercles, puis au fur et à mesure des exercices il est bon de varier les formes géométriques (triangles, carrés, losanges, hexagones, étoiles, le signe de l'infini...).

Ecrire avec les yeux.

Il est aussi conseillé d'écrire avec les yeux dans les mêmes conditions que pour l'exercice précédent.

Commencer par écrire les lettres de l'alphabet en majuscules. Faire des séries de 4 lettres entrecoupées de petites pauses palmings.

Après s'être habitué à cet exercice il est possibles de faire des séances «d'écritures » de mots, chaque mot étant suivi d'une pause palming.

Les plus habiles à cet exercice peuvent le varier en « écrivant » dans les mêmes conditions en minuscules.

Jouer à la balle avec les yeux.

Ce dernier exercice préserve la mobilité et la souplesse des yeux ainsi que du corps.

Il s'agit de se placer debout, jambes écartées et de lancer une balle d'une main dans l'autre en la suivant des yeux et en clignant quand on attrape la balle.

Pratiquer ainsi par des séances de quelques minutes entrecoupées de pauses palming.

L'exercice d'accommodation pour les presbytes.

Pour cet exercice, s'asseoir le buste et la tête droits et adopter une respiration lente et régulière. Tendre devant soi un bras pouce levé. Regarder le pouce et lentement le rapprocher du visage en le suivant des yeux.

Si une tension se manifeste dans les yeux alors que le pouce est proche du visage, l'éloigner jusqu'à tendre le bras à nouveau tout en le suivant des yeux.

Réitérer ce mouvement 3 à 5 fois puis faire une pause palming avant de répéter l'exercice 1 à 2 fois.

Cet exercice conforte la possibilité d'accommodation et aide à conserver une bonne vision de près.

Sources.

<https://fr.statista.com/statistiques/1045290/porteurs-lunettes-age-france/>

<https://www.futura-sciences.com/sante/definitions/medecine-myopie-12428/>

<https://ensemblecontrelamyopie.fr/la-myopie/la-myopie-en-france-et-dans-le-monde/>

<https://www.planetoscope.com/Maladie/2015-la-presbytie-en-france.html>

<https://www.planetoscope.com/sante/794-.html>

<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/cataracte/comprendre-cataracte>

<https://www.inserm.fr/dossier/glaucome/>

https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2022-11/app_364_guide_dmla_cd_2022_10_20_v0.pdf

<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/dmla/comprendre-dmla>

<https://cliniquesaada.com/comment-ameliorer-votre-vision-naturellement/>

https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=vitamine_c_ps

<https://www.fondation-louisbonduelle.org/nutriment/le-beta-carotene-ou-provitamine-a>

<https://www.doctissimo.fr/nutrition/news/les-omega-3-bons-pour-la-vue>

<https://www.opticiensparconviction.fr/les-omega-3-pour-ameliorer-la-vue>

<https://www.lanutrition.fr/les-aliments-les-plus-riches-en-vitamine-e>

<https://www.alternativesante.fr/vertebres/votre-dos-est-un-tableau-de-commande>

<https://www.voirclair.org/>