Votre santé

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **23 (1993)**

Heft 9

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Votre santé

BIEN VOIR POUR VIVRE MIEUX

Valérie Klaus

Certaines difficultés de la vue surviennent dès la quarantaine. Mieux vaut alors éviter de fatiguer inutilement ses yeux.

Quand on ne voit plus correctement sans effort, que l'on commence à cligner constamment des yeux, à se les frotter souvent, à augmenter sa distance de lecture ou à avoir systématiquement besoin d'une lumière plus forte, la vue est déjà abîmée. Inévitable, la presbytie est un phénomène naturel qui fait partie des défauts oculaires liés au vieillissement. Avec les années, en effet, l'élasticité du cristallin diminue et l'oeil ne distingue plus nettement les images à courte distance. Le presbyte doit donc faire des efforts pour lire et regarder de près. Efforts qui entraînent souvent de la fatigue, des maux de tête et une sensation d'yeux qui brûlent. Apparaissant à la quarantaine, la presbytie s'accentue progressivement jusqu'à 65-70 ans. Ainsi, le point de vision nette le plus proche passe de six (dans l'enfance) à trente centimètres (à 40 ans), puis à un mètre (dès 60 ans). Raison pour laquelle, dès 40 ans, les yeux et les verres correcteurs doivent être contrôlés tous les trois ans environ. Si les lunettes de lecture aident à la vision rapprochée, des verres bifocaux sont cependant nécessaires pour regarder de près comme de loin. Ceux-ci n'empêchent pourtant pas qu'avec le temps la vision nette à mi-distance - entre soixante et huitante centimètres - se perde: il faut alors porter des verres trifocaux, multifocaux ou progressifs.

Apprivoiser la lumière...

Dès 40 ans, le besoin de lumière augmente considérablement. Avoir un éclairage correct aide à préserver ses yeux. En règle générale, mieux vaut éviter la lumière trop vive ou trop faible. Dans une pièce à éclairage indirect, la vision sera meilleure si l'on y ajoute une source lumineuse ponctuelle, telle une lampe de table ou un lampadaire. Toutes les ampoules et les lampes spot devraient être munies d'un abat-jour et, pour lire, l'idéal serait d'utiliser une lampe à bras orientable, qui éclaire le texte obliquement, depuis le haut.

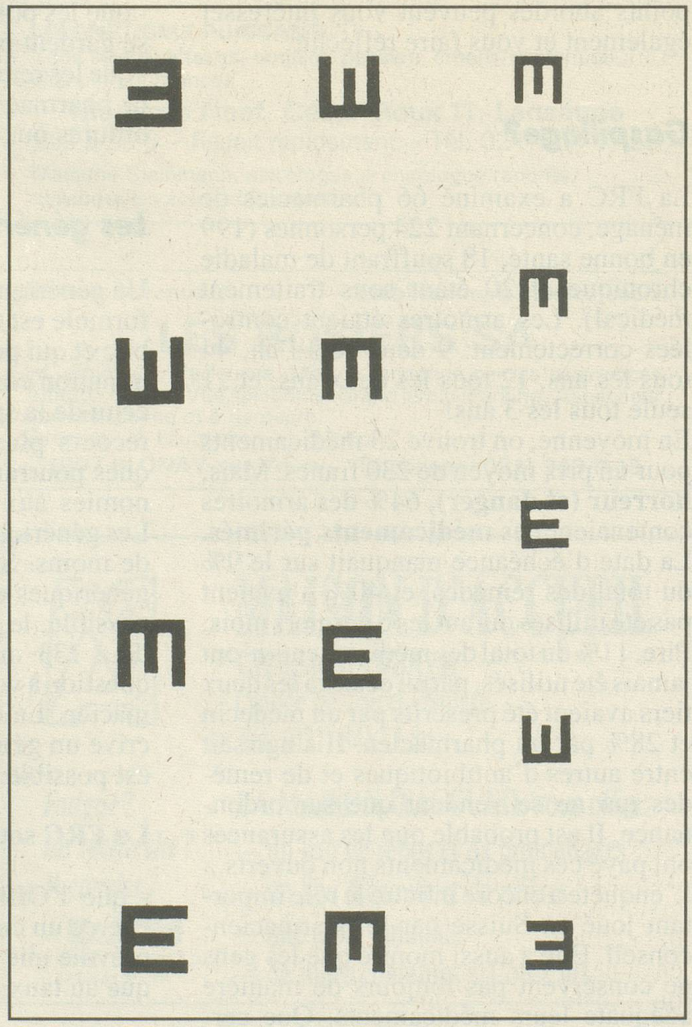
Il ne faut pas limiter l'éclairage à la seule place de travail, mais l'étendre à toute la pièce et - sur le plan de travail - supprimer les ombres gênantes projetées par la main ou le corps. Aux bureaux à plateau blanc ou noir, préférer une surface moyennement colorée, les contrastes trop marqués entre ombre et clarté étant fatigants.

Eviter aussi les éblouissements qui irritent les yeux: les éléments de métal poli sont à éliminer du champ visuel, ainsi que les surfaces très brillantes et les rayons directs du soleil sur le travail en cours.

... et la TV

Bien qu'elle ne soit pas néfaste pour la vue, la télévision peut néanmoins fatiguer, provoquer des maux de tête ou un scintillement désagréable devant les yeux. Dans ce cas, il faut s'abstenir de la regarder dans l'obscurité totale. Homogène, la lumière ambiante ne doit pas non plus être plus intense que celle du poste. Le mieux serait d'avoir un éclairage indirect derrière l'appareil TV ou sur les parois latérales. Nette, l'image ne doit pas être trop violemment contrastée. Le téléspectateur devrait se placer au moins à trois mètres du petit écran et détourner de temps en temps le regard du poste. Rappelons encore que le port des lunettes de lecture pour la télévision n'est pas adéquat.

Testez vos yeux: *Mettez ce tableau contre un mur. Regardez-le à quatre mètres de distance et dites de quel côté les E sont ouverts. Si la dernière colonne n'est pas lisible, votre vue n'est pas parfaite. Ce test peut aussi s'appliquer aux enfants, même s'ils ne lisent pas encore.*

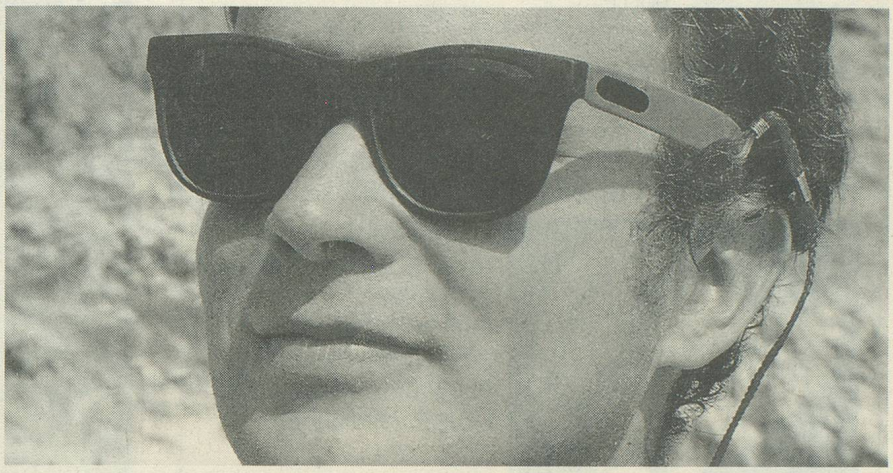


RELAXEZ VOS YEUX!

Votre santé

Valérie Klaus

Conduire, regarder la télévision ou utiliser un ordinateur sont des activités quotidiennes qui sollicitent fortement les yeux. Ces exercices vous permettront de les relaxer.



PALMING

Assis les yeux fermés, les coudes sur une table. Couvrir les yeux avec les paumes des mains, sans presser sur les globes oculaires. La relaxation est accomplie lorsque les illusions de mouvement, de couleur et de lumière sont remplacées par une obscurité uniforme. *(Cet exercice fait partie d'une méthode visuelle élaborée au début du siècle par l'oculiste newyorkais W. H. Bates.)*

Le regard baladeur

Laisser le regard errer de bas en haut et de gauche à droite. Sans faire d'effort, suivre les contours et les lignes extérieures d'objets situés à courte distance.

Les battements de paupières

Mouvement naturel, tant nécessaire au nettoyage qu'à l'humidification du globe oculaire, le battement de paupières permet de régénérer la partie extérieure de l'oeil. Cet exercice est particulièrement recommandé aux porteurs de lentilles de contact.

Décrispation de la nuque

Une crispation du cou et de la nuque peut provoquer des troubles visuels. Pour relaxer cette zone, dessiner simultanément des cercles avec les deux épaules, d'avant en arrière. Baisser lentement la tête, jusqu'à ce que le menton touche le sternum. Ramener la tête en arrière et recommencer l'exercice. Sans bouger le haut du corps, tourner plusieurs fois la tête à gauche et à droite, en allant le plus loin possible, mais sans forcer.

Saviez-vous que...

... le père des lentilles de contact est un Suisse?

A la fin du siècle dernier, Eugen Fick - un oculiste zurichois - fut le premier à élaborer des lentilles de contact qu'il adapta d'abord sur des moulages d'yeux de lapins. Il faudra toutefois attendre l'apparition de matières plastiques ad hoc - après la Seconde Guerre mondiale - pour que cette invention se fasse réellement connaître. D'abord utilisé par les sportifs et les artistes, ce nouveau système de correction oculaire n'est devenu populaire qu'avec l'avènement des lentilles souples. Leur principe? Les lentilles «flottent» sur une fine pellicule de larmes. Toujours renouvelée, celle-ci est uniformément répartie à la surface de l'oeil grâce au battement involontaire des paupières.

Pour en savoir plus, demandez à votre opticien les brochures à thème gratuites, éditées par le Centre d'information pour l'amélioration de la vue.

Consultez votre médecin

En cas de problème oculaire, mieux vaut demander l'avis d'un spécialiste. Ainsi, c'est lui qu'il faut consulter lors de saignement, de blessure ou d'une diminution notable de la vue suite à un choc. C'est également au médecin qu'il faut s'adresser si l'on constate une différence de diamètre entre les deux pupilles, une forte irritation des yeux, des douleurs oculaires, un larmoiement ou un corps étranger indélogeable.

En cas de brûlure par un liquide caustique, laver tout de suite l'oeil à l'eau, puis se rendre d'urgence chez le docteur, en emportant le produit coupable.

Si l'oeil saigne, le protéger à l'aide d'un léger pansement propre avant de se précipiter chez le médecin.