

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 23 (1993)  
**Heft:** 9

## Werbung

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 26.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Voici comment vous passer définitivement de vos lunettes et de vos verres de contact

Si vous faites partie de ces millions de personnes qui doivent, chaque jour porter des lunettes, voici une communication médicale du Docteur Marilyn B. Rosanes-Berrett qui vous permettra de renoncer définitivement à vos lunettes ou verres de contact. Mais écoutez plutôt ses révélations...

### L'AUTEUR



Dr M. Rosanes-Berrett

"Aussi incroyable que cela puisse paraître, au bout d'une seule leçon je voyais mieux. Et au bout de quelques leçons, j'ai cessé de porter des lunettes. Aujourd'hui, plus de 25 ans plus tard, je ne porte toujours pas de lunettes."

Il y a plus d'un quart de siècle, Marilyn Rosanes-Berrett était elle-même affligée de presbytie, d'astigmatisme et de strabisme. Aujourd'hui pourtant, elle ne porte plus de lunettes.

(1949 : formation à l'American Association for Eyes Training.

1986 : doctorat à la New York Yeshiva University. Elle est aujourd'hui directrice du Gestalt Center for Psychotherapy and training.)

**C**'est aux plus sceptiques que je m'adresse. A tous ceux et celles qui sont convaincus qu'ils ne pourront plus jamais se passer de leurs lunettes ou de leurs verres de contact. Lisez bien ce qui suit car dans 2 à 3 semaines vous n'aurez plus jamais besoin de lunettes ou de verres de contact.

### 90% des porteurs de lunettes peuvent se passer de leurs lunettes

Mme Z., dans la cinquantaine, vient d'apprendre par son médecin qu'elle commençait à développer des cataractes. Je lui donnai 2 leçons à quatre jours d'intervalle et un programme d'exercices. 6 semaines plus tard, en visite de contrôle chez son médecin, celui-ci lui déclare :

- J'ai dû commettre une erreur car je ne vois plus le petit signe de cataractes.
- Vous n'avez pas fait d'erreur, lui répondit-elle, j'ai simplement utilisé une nouvelle technique...
- C'est tout à fait impossible, lui répondit le médecin en hochant la tête. Les cataractes ne disparaissent pas.

### Redonner la vue à une aveugle

Mme H. avait eu 3 attaques de

glaucome aigu. Elle avait en plus subi 5 interventions chirurgicales sans aucun succès. Elle s'était retrouvée aveugle ne distinguant plus que la lumière et l'obscurité totale.

Il m'a fallu 3 mois pour qu'elle puisse recommencer à distinguer de gros objets. Au bout de 6 mois elle arrivait à déchiffrer les titres des journaux. Puis, avec le temps, elle réussit à déchiffrer les légendes des photos, puis des textes de plus en plus petits.

### En quoi consiste cette technique "miraculeuse"

La technique, très simple, que vous trouverez très précisément décrite dans mon livre est basée sur les découvertes faites par le Docteur William H. Bates. Un ophtalmologue américain, professeur, qui enseignait à l'école-hôpital de New York.

Le Dr. William Bates examinait environ 30'000 paires d'yeux par an. Et plus il recueillait d'expériences, et plus il se mit à douter de ce qu'il avait appris. Je ne vais pas vous expliquer maintenant tous les résultats de ses recherches (*vous les trouverez dans mon livre*). Voici quelques-unes de ses conclusions, parmi les plus importantes :

- Certains troubles de la vue et même des maladies comme le glaucome sont influencés par le stress émotionnel et la fatigue. Nos yeux ne s'affaiblissent pas, nous les affaiblissons... (p. 33)

- En évitant la fatigue et en éliminant le stress, nous pouvons arriver à améliorer notre vision, parfois avec une rapidité étonnante... (page 34)

- Bien qu'il soit impossible d'échapper au vieillissement, nous pouvons éviter la presbytie qui frappe la plupart des gens à partir de 40 ans... (page 34)

- En général, les lunettes font plus de mal que de bien car elles ne font qu'accentuer les erreurs de l'œil... (page 35)

Bates obtenait de tellement bons résultats, qu'il arrachait les lunettes de ses nouveaux patients et les réduisait en miettes.

### Comment vous débarrasser de vos lunettes grâce à la technique du Dr. Bates

Le but de mon livre "Avez-vous vraiment besoin de lunettes?" est de vous permettre de faire très rapidement la réflexion que plusieurs centaines de mes patients ont déjà faite : "Tiens, j'ai oublié de mettre mes lunettes".

Je sais que cela peut paraître incroyable. Je sais qu'il est difficile de croire, que certains exercices, très simples et qui ne demandent que très peu de temps, peuvent vous permettre d'atteindre un tel résultat. Mais les faits sont là. Il ne tient qu'à vous de décider maintenant d'abandonner progressivement vos lunettes. Voici ce que vous allez découvrir dans mon livre :

- Comment vous servir de vos yeux pour augmenter naturellement et sans aucun effort votre acuité visuelle... (page 42)
- Les bains de lumière pour fortifier vos yeux... (page 56)
- L'exercice du balancement qui tonifie les yeux surtout dans les cas de myopie, de presbytie et de strabisme... (page 77)
- Comment corriger définitivement les défauts suivants : la Myopie (P. 94) - l'Hypermétropie (p. 102) - la Presbytie (p. 111) - le Strabisme

me (p. 115) - l'Astigmatisme (p. 131) - la Myodopsie (p. 134) - la Vision périphérique (p. 135) - l'Héméralopie (p. 140)

- Etc...

### Quand pourrez-vous vous débarrasser définitivement de vos lunettes

A moins que vous ne soyez un cas très rare, vous vous passerez de vos lunettes quand vous le déciderez. Lisez simplement le livre : "Avez-vous vraiment besoin de lunettes ?". Faites les quelques exercices simples qui y sont décrits - ils ne demandent que quelques minutes par jour et vous pourrez les faire n'importe où (et même les faire faire à vos enfants !) - et constatez tous les jours vos progrès. Ils seront beaucoup plus rapides que vous ne pouvez le penser aujourd'hui.

Alors, n'attendez pas une minute de plus, renvoyez dès maintenant le coupon ci-dessous et débarrassez-vous rapidement et définitivement de vos lunettes.

Dr Marilyn Rosanes-Berrett

Service personnel  
24 h/24 et 7 jours sur 7,  
au 021/313 58 13

Editions Reuille, Grand Montfleury 6  
1290 VERSOIX



### Bon de lecture prioritaire

à retourner aux :  
Editions Reuille, Grand Montfleury 6  
1290 VERSOIX

**OUI**, je souhaite recevoir le livre : "Avez-vous vraiment besoin de lunettes ?" du Docteur Marilyn B. Rosanes-Berrett et abandonner mes lunettes ou mes verres de contact.

Je vous verserai dans les 30 jours, LP44 (à l'aide du bulletin de versement joint à la facture) la somme de Fr. 45.- plus Fr. 4,50 de participation aux frais de port et d'assurance.

Mme       Mlle       M.

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

N°/Rue : \_\_\_\_\_

NP/Ville : \_\_\_\_\_

LU 122



# Villars



## DÉPAYSEMENT TOTAL

La randonnée à Villars est un monde en soi: sous l'experte conduite d'un guide, venez vivre l'été indien à Villars. Trois promenades accompagnées de niveau facile à moyen vous sont proposées. Vous pourrez par exemple découvrir à une altitude idéale de 1250 m. le merveilleux univers de la flore alpine ou l'ancienne route du sel ou encore emprunter le chemin de l'eau.

Tenté? Alors n'hésitez pas et remplissez le coupon-réponse ci-après ouappelez l'Office du tourisme de Villars au 025/35 32 32.

**Semaine de randonnées comprenant 7 nuits en demi-pension dans un hôtel de votre choix, 2 cartes de promenades détaillées et 3 randonnées accompagnées:**

**à partir de Fr. 500.—**



### Journal «Aînés»

Veuillez m'envoyer de plus amples renseignements sur vos semaines forfaitaires de randonnées à l'adresse suivante:

NOM: \_\_\_\_\_ PRÉNOM: \_\_\_\_\_

ADRESSE: \_\_\_\_\_

NPA: \_\_\_\_\_ LOCALITÉ: \_\_\_\_\_