

SOPHIE LACOSTE

Mon cahier
STOP
presbytie



Exercices
de rééducation visuelle

ÉDITIONS
MOSAÏQUE-SANTÉ

Avertissement

En aucun cas les informations et conseils proposés dans ce cahier ne sont susceptibles de se substituer à une consultation ou un diagnostic formulé par un médecin ou un professionnel de santé, seuls en mesure d'évaluer adéquatement votre état de santé.

© Mosaïque-Santé
1, rue Jean de Brion
77520 Donnemarie-Dontilly

EAN : 9782849392454

Toute reproduction même partielle sur quelque support que ce soit ne peut se faire qu'avec l'autorisation de l'éditeur.
De même, toute traduction pour tous pays est interdite sans l'autorisation de l'éditeur.

Mosaïque-Santé est une marque déposée à l'INPI.

SOMMAIRE

Introduction	5
Le palming	7
Exercice 1. Le chemin entre les mots	8
Exercice 2. Le chemin entre les blocs	10
Exercice 3. Les flèches horizontales	12
Exercice 4. Les flèches verticales	14
Exercice 5. Les petites spirales	16
Exercice 6. La grande spirale	18
Exercice 7. La spirale géante	20
Exercice 8. Le labyrinthe	22
Exercice 9. Les boules mouvantes n° 1	24
Exercice 10. Les zigzags horizontaux	26
Exercice 11. Les zigzags verticaux	28
Exercice 12. De bulle en bulle n° 1	30
Exercice 13. La boule mouvante n° 2	32
Exercice 14. La rosace	34
Exercice 15. La tasse	36
Exercice 16. De bulle en bulle n° 2	38
Exercice 17. Les index	40
Exercice 18. Quadrillage	42
Exercice 19. Roue mobile	44
Exercice 20. Passons à la 3D	46
Exercices 21 à 41. Les stéréogrammes	48
Exercice 42. Mesurez vos progrès	63

Introduction

Ce cahier pratique, je l'ai conçu avant tout pour moi, je l'avoue. J'en rêvais depuis des années. Je l'ai testé en variant les exercices jusqu'à trouver ce qui me convenait le mieux. Depuis, je l'utilise chaque jour pendant 10 minutes.

Jeune journaliste, j'ai souvent interviewé des ophtalmologues. À l'époque, j'avais une vue incroyablement précise et plusieurs d'entre eux m'ont confié que, souvent, les personnes qui étaient dotées d'une excellente vue étaient atteintes de presbytie assez tôt. Je faisais sans doute partie des hypermétropes légers, dont le cristallin « accomode » sans problème quand il est jeune pour voir de près, et qui ont une très bonne vision de loin. Mais voilà, ce sont les mêmes qui, vers la quarantaine, y voient d'abord moins bien de près, puis, rapidement, plus aussi bien de loin.

Il fallait donc que je m'y attende... Vers 40 ans, j'ai commencé à lire plus difficilement, surtout en cas de faible luminosité. J'ai d'abord acheté des lunettes loupes légères. Puis l'ophtalmologue m'a prescrit des verres « mi-distance » pour travailler sur mon ordinateur, et des lunettes pour voir de près.

Un peu avant 50 ans, j'avais toujours la même correction pour travailler sur mon ordinateur, j'y voyais encore suffisamment bien de loin pour conduire et ne pas manquer les panneaux, mais mes lunettes « vision de près » devenaient insuffisantes.

Un nouvel ophtalmo (jeune) m'a dit qu'à mon âge, il était temps que j'adopte des verres progressifs. Je me suis alors souvenu d'une émission de télé à laquelle je participais, il y a une quinzaine d'années, et où était invitée une femme qui venait d'écrire un livre pour raconter son expérience : myope depuis l'enfance, elle avait décidé, une fois adulte, de se passer de lunettes en rééduquant sa vue, et elle voyait parfaitement bien.

J'avoue que j'ai longtemps été dubitative... D'autant que le vieillissement est un processus *a priori* inéluctable. Mais un jour, j'ai retrouvé un livre que j'avais offert à mes enfants quand ils étaient petits, *L'œil magique* (éditions Marabout). Dans cet album, des pages très colorées se succédaient, des cadres de pointillés tout en couleur dans lesquels je ne distinguais aucun dessin. Pourtant, la couverture promettait de

superbes découvertes. J'ai décidé de prendre le temps de regarder longuement les images et j'ai eu comme une révélation. Finalement, il suffisait que je me décontracte pour que le spectacle surgisse ! Malgré l'âge de mon cristallin et des cellules visuelles ou un nerf optique un peu usagés, mon cerveau était tout à fait capable de décoder bien des images.

En 2019, je suis allée suivre un stage de « rééducation visuelle » basé sur la méthode Bates¹ et le yoga des yeux. Depuis, je rêvais d'un outil pratique pour, chaque jour, faire les exercices qui m'aideraient à garder une bonne vue, voire à l'améliorer.

Or dans cette même collection est paru le *Cahier pour mieux voir sans lunettes*, de Riad Malawi, qui a fini de me convaincre qu'il était temps pour moi de consacrer 10 minutes par jour à mes yeux. Pour comprendre les déficiences visuelles (la presbytie, mais aussi les autres), je vous en conseille vivement la lecture. Il propose aussi des exercices très bien expliqués. Ce fut la base de mon travail pour arriver au cahier que vous tenez entre les mains.

Dans l'idéal, je fais les exercices jusqu'à la page 46 les uns à la suite des autres, mais pas tous : je saute des pages, sinon ça prend plus de 10 minutes (et si certains vous agacent, ne vous acharnez pas). Et je prends soin de reposer mes yeux de temps en temps avec le palming (voir page ci-contre). Puis, en guise de dessert, je visualise deux ou trois stéréogrammes (à partir de la page 49). Je vous invite à faire de même.

Le déroulé de chaque exercice est expliqué. Lisez-le, puis retirez vos lunettes pour le réaliser. Après quelques jours, quand vous aurez intégré le « mode d'emploi », vous n'aurez plus besoin de lunettes !

Trouvez le moment idéal pour vous, 10 minutes où vous pouvez être tranquille, le matin au lever ou avant de vous coucher, par exemple. Ne vous attendez pas à un miracle, mais en pratiquant régulièrement, vous mesurerez assez rapidement vos progrès (pour cela, faites de temps en temps le test en fin de cahier).

Bons exercices et, surtout, détendez-vous, on y voit tellement plus clair quand on est cool...

Sophie Lacoste

1. Méthode pour améliorer la fonction visuelle mise au point par un ophtalmologue new-yorkais au début du XX^e siècle, William Bates. Il a exposé sa méthode dans un ouvrage traduit en français : *Une vue parfaite sans lunettes ni traitement ou intervention*, éditions Courrier du livre.

Le palming

entre chaque exercice, et plus encore...

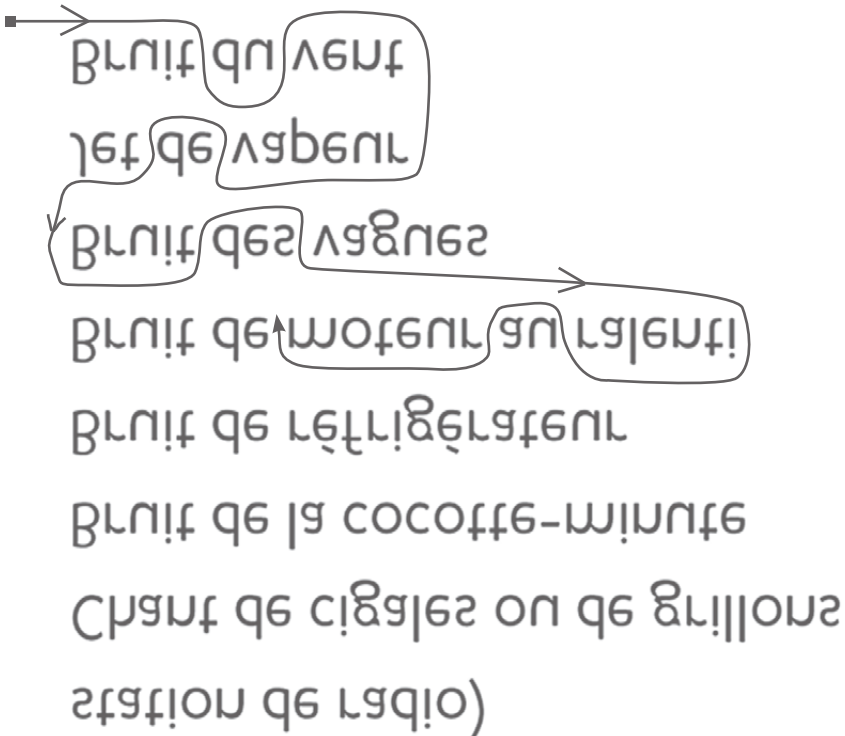
Issu de la méthode Bates, cet exercice tout simple permet de mettre ses yeux au repos. Pratiquez-le à tout moment de la journée, dès que vous avez quelques secondes ou quelques minutes, et surtout, entre les exercices pour ne pas fatiguer vos yeux.

Frottez vos mains l'une contre l'autre pour les réchauffer, formez une coque et posez-les sur vos yeux fermés (sans les toucher) pour faire le noir complet.



Il est temps de commencer à vous entraîner. Et n'oubliez pas : si un exercice vous ennueie, ou si vous n'y arrivez pas, laissez tomber et essayez une autre fois.

Tracez du regard un chemin entre les mots, dans les zones blanches. Commencez en haut et descendez au fur et à mesure, puis faites le chemin dans l'autre sens.



RETIREZ VOS LUNETTES
et faites l'exercice sur la page ci-contre ►►

Bruit du vent

Jet de vapeur

Bruit des vagues

Bruit de moteur au ralenti

Bruit de réfrigération

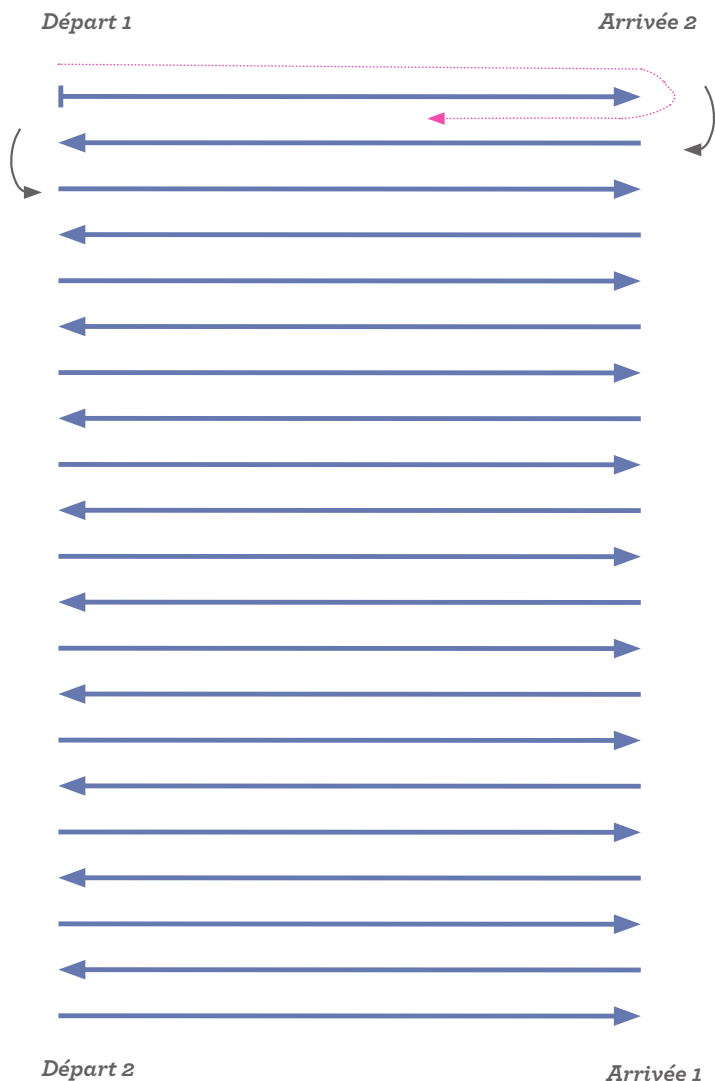
Bruit de la cocotte-minute

Chant de cigales ou de grillons

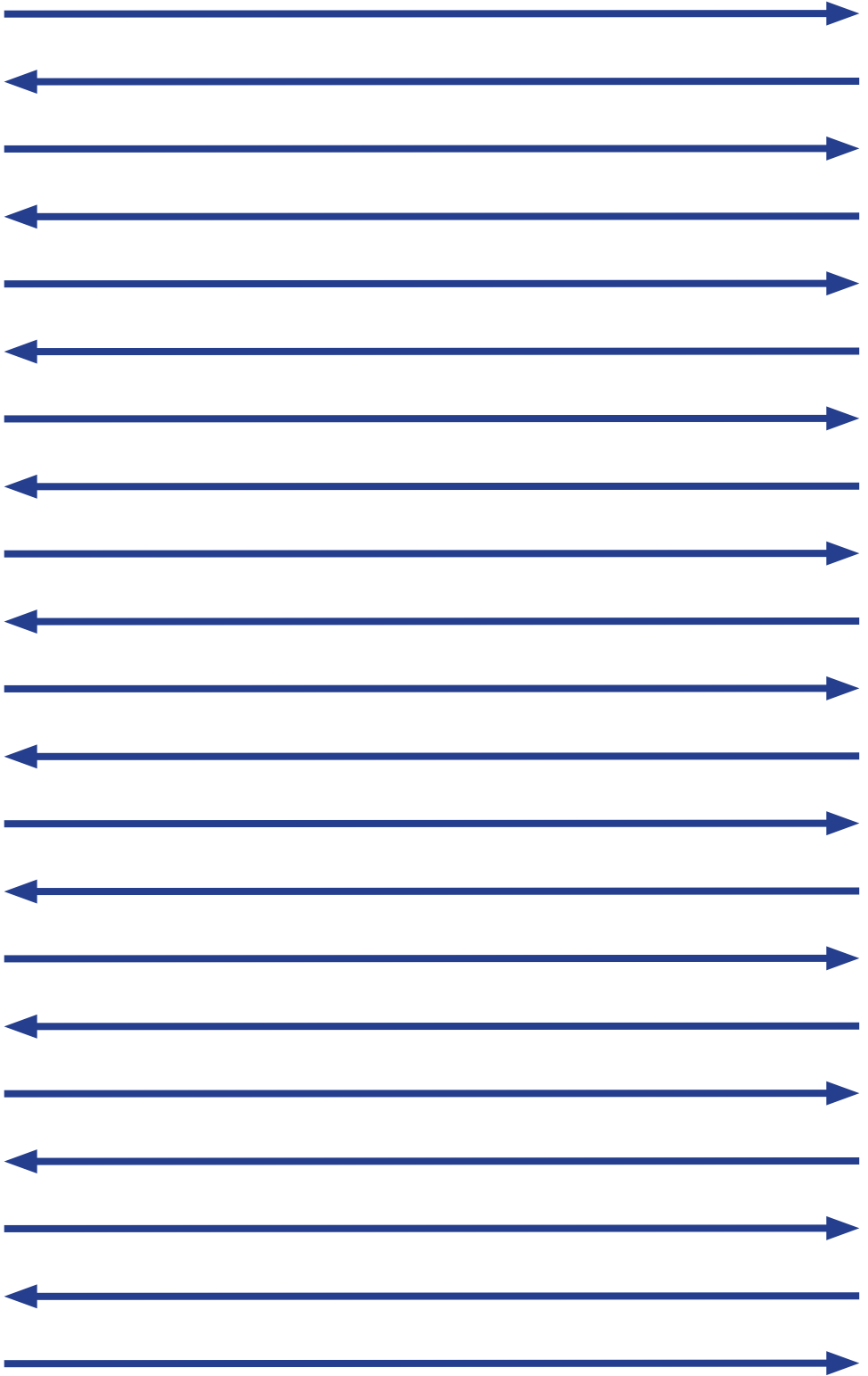
station de radio)

Dès que vous sentez vos yeux se fatiguer, frottez vos mains l'une contre l'autre pour les « chauffer », puis mettez-les en coquilles sur vos yeux fermés, que vous laissez ainsi se reposer dans le noir. Comptez jusqu'à au moins 15 avant de passer à l'exercice proposé.

Parcourez les lignes en démarrant en haut à gauche, et suivez du regard le chemin des flèches. Faites ensuite le parcours dans l'autre sens.

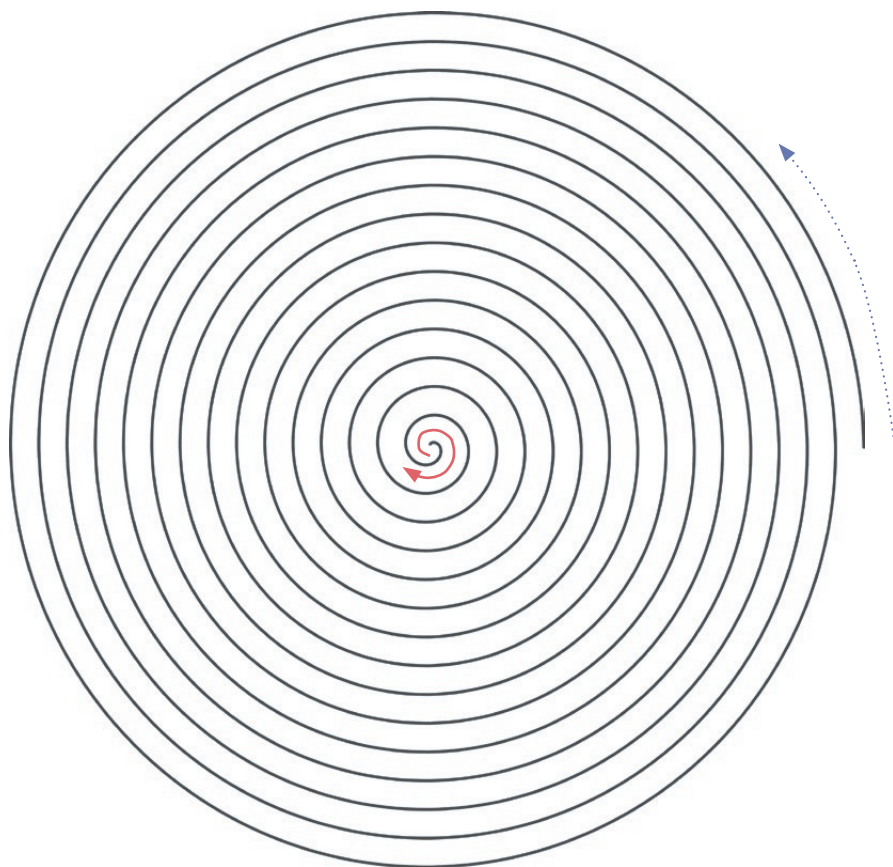


RETIREZ VOS LUNETTES
et faites l'exercice sur la page ci-contre ►►

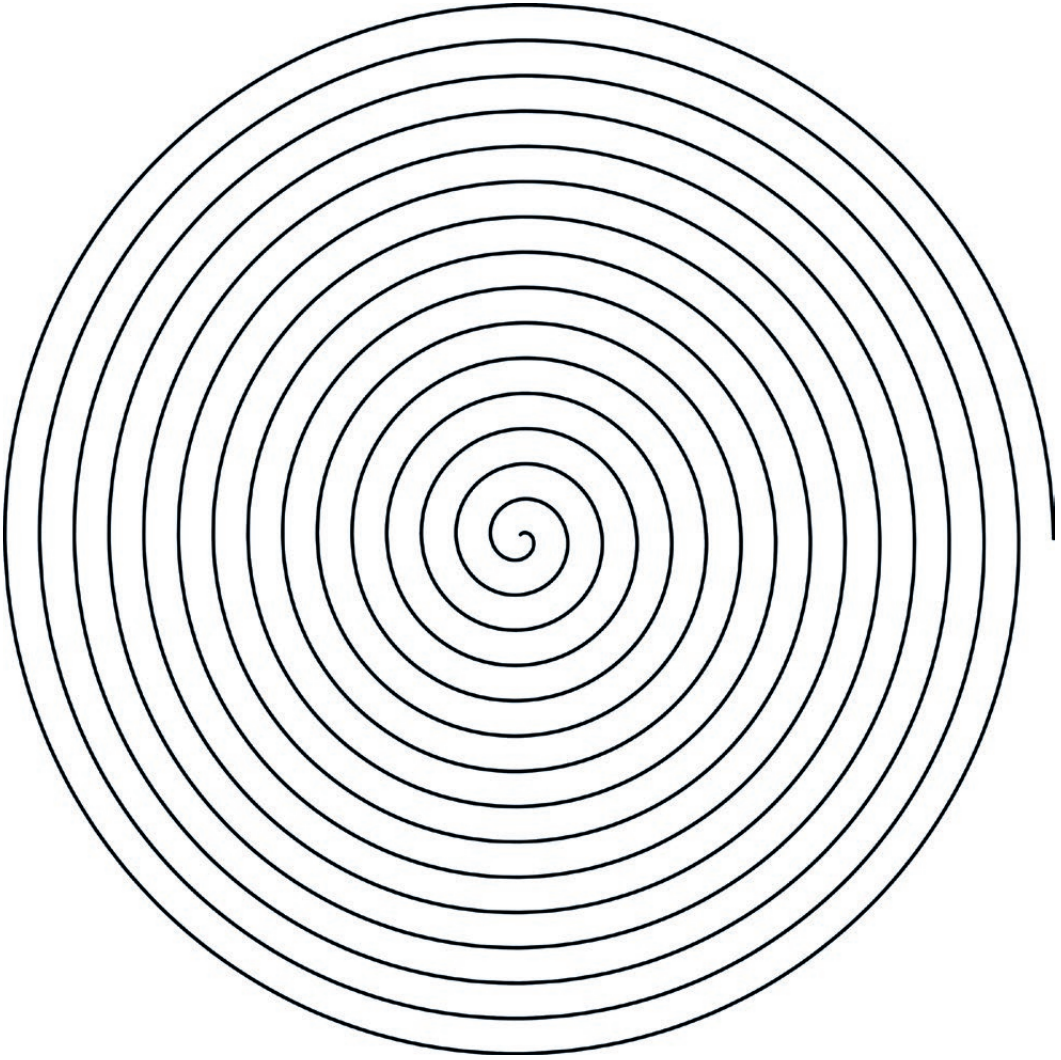


Dès que vous sentez vos yeux se fatiguer, frottez vos mains l'une contre l'autre pour les « chauffer », puis mettez-les en coquilles sur vos yeux fermés, que vous laissez ainsi se reposer dans le noir. Comptez jusqu'à au moins 15 avant de passer à l'exercice proposé.

Du regard, suivez la spirale de l'extérieur vers l'intérieur, puis de l'intérieur vers l'extérieur.

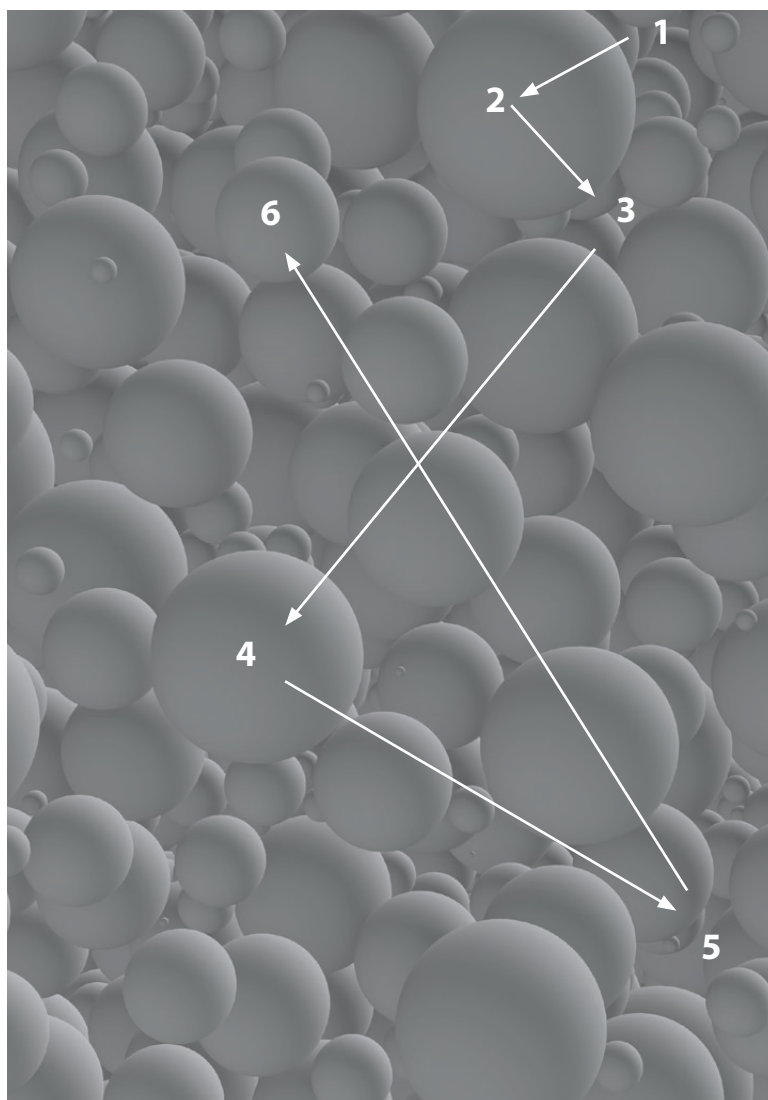


RETIREZ VOS LUNETTES
et faites l'exercice sur la page ci-contre ►►

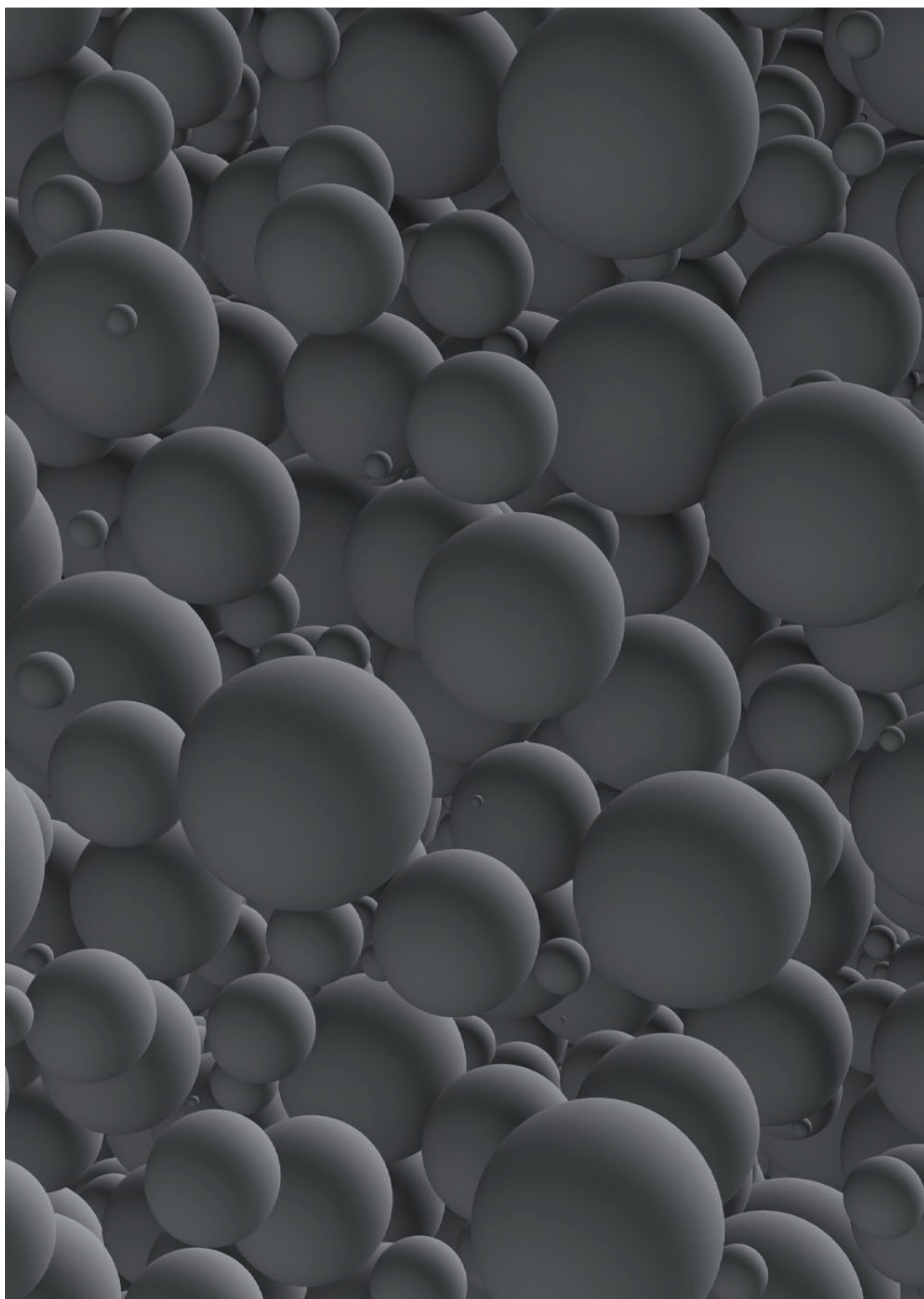


Dès que vous sentez vos yeux se fatiguer, frottez vos mains l'une contre l'autre pour les « chauffer », puis mettez-les en coquilles sur vos yeux fermés, que vous laissez ainsi se reposer dans le noir. Comptez jusqu'à au moins 15 avant de passer à l'exercice proposé.

Du regard, tentez de voir une boule très éloignée, puis une tout près. Faites cela une dizaine de fois.



RETIREZ VOS LUNETTES
et faites l'exercice sur la page ci-contre ►►

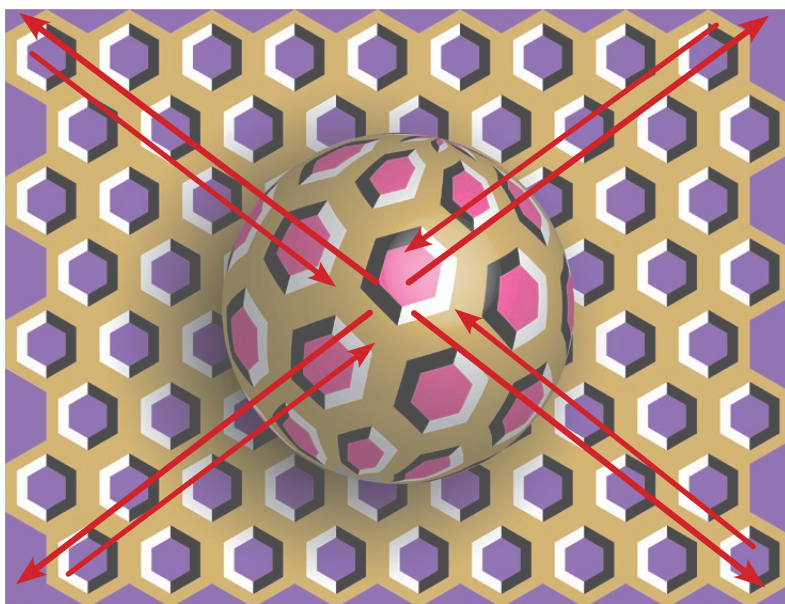


Dès que vous sentez vos yeux se fatiguer, frottez vos mains l'une contre l'autre pour les « chauffer », puis mettez-les en coquilles sur vos yeux fermés, que vous laissez ainsi se reposer dans le noir. Comptez jusqu'à au moins 15 avant de passer à l'exercice proposé.

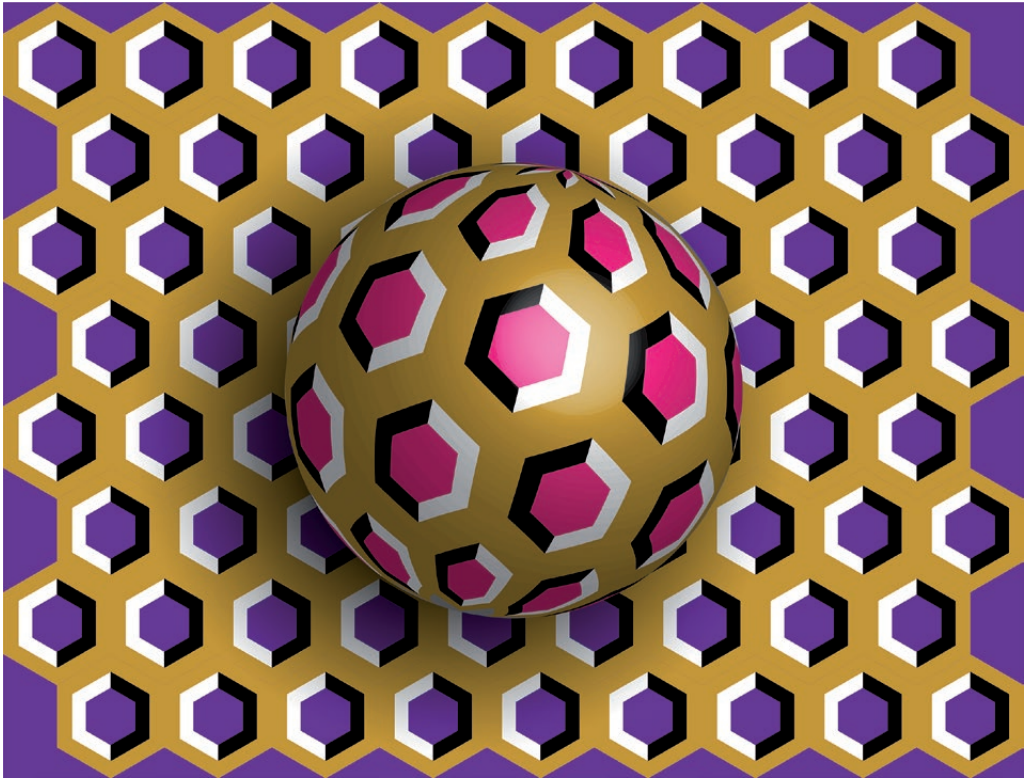
Fixez le centre du dessin, puis, sans bouger la tête, portez votre regard sur le coin supérieur gauche du dessin : la boule se met à tourner vers la droite.

Remplacez votre regard au centre : la boule redevient immobile.

Faites de même avec le coin supérieur droit, puis inférieur droit, puis inférieur gauche, en revenant chaque fois au centre. Amusez-vous à faire ralentir et accélérer la rotation de boule.



RETIREZ VOS LUNETTES
et faites l'exercice sur la page ci-contre ►►

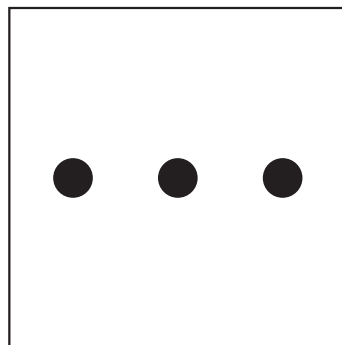
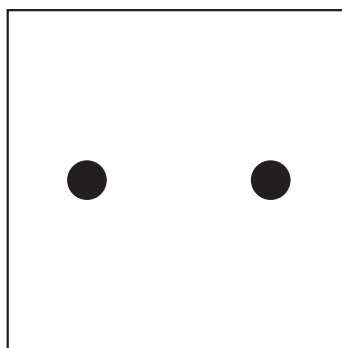


Passons à la 3D

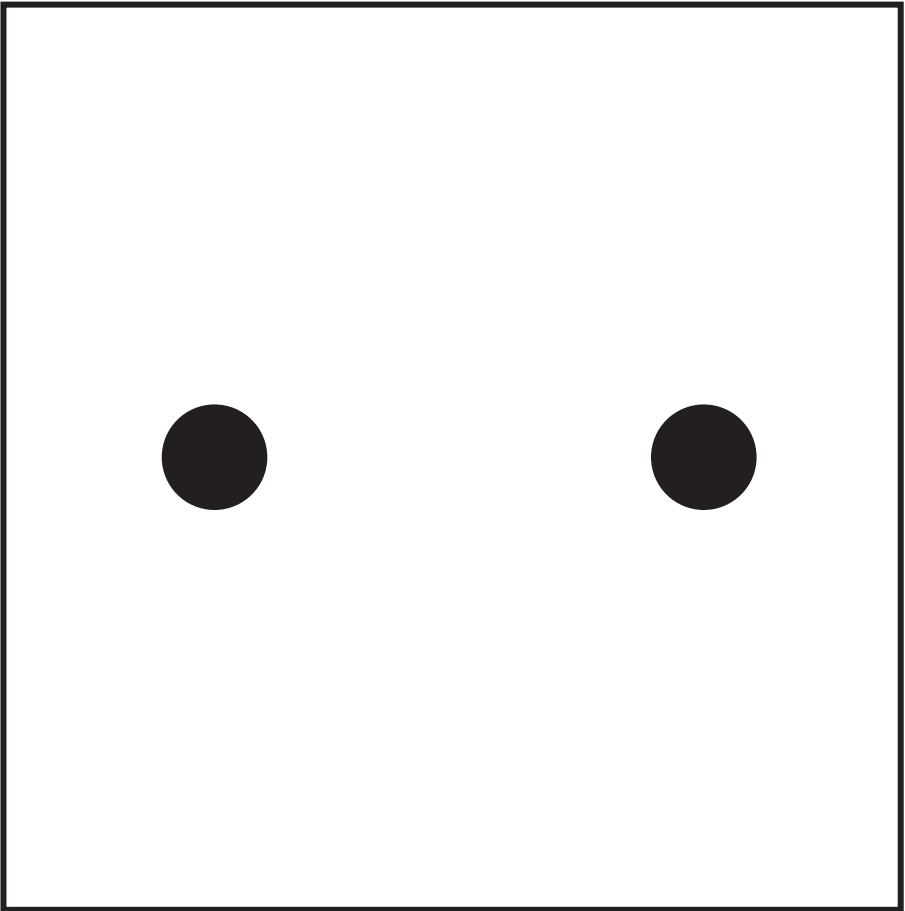
Avec l'âge, le cristallin de nos yeux s'atrophie et a de plus en plus de mal à accommoder, c'est-à-dire à faire la mise au point. Pour l'aider à redevenir plus mobile, offrez-lui quelques exercices en 3D !

La clé, c'est d'arriver à se détendre, et si vous avez réussi l'exercice de la page 40, vous savez que vous pouvez percevoir des images qui n'existent pas vraiment... Votre cerveau est un magicien à qui vous devez faire confiance.

Pour commencer, tenez le cahier bien droit face à vous, les bras tendus. Regardez les deux points noirs ci-dessous, puis essayez d'imaginer un point entre les deux points existants, mais situé derrière le cahier, comme si vous vouliez regarder au travers de la page. Au début, l'image des deux points va devenir floue, se dédoubler, puis vous verrez apparaître un troisième point au milieu.

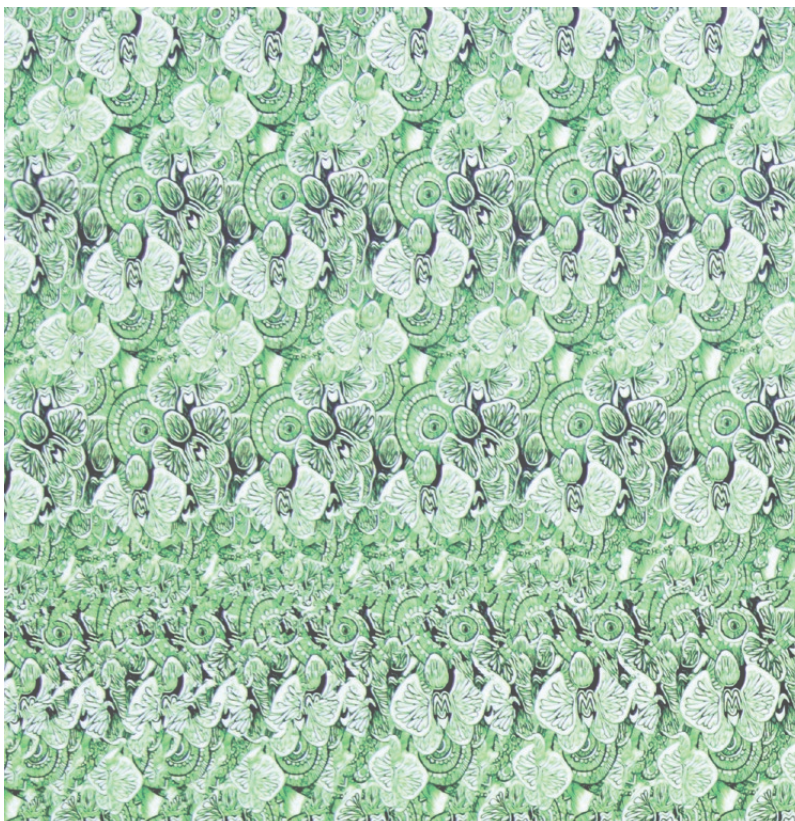


RETIREZ VOS LUNETTES
et faites l'exercice sur la page ci-contre ►►

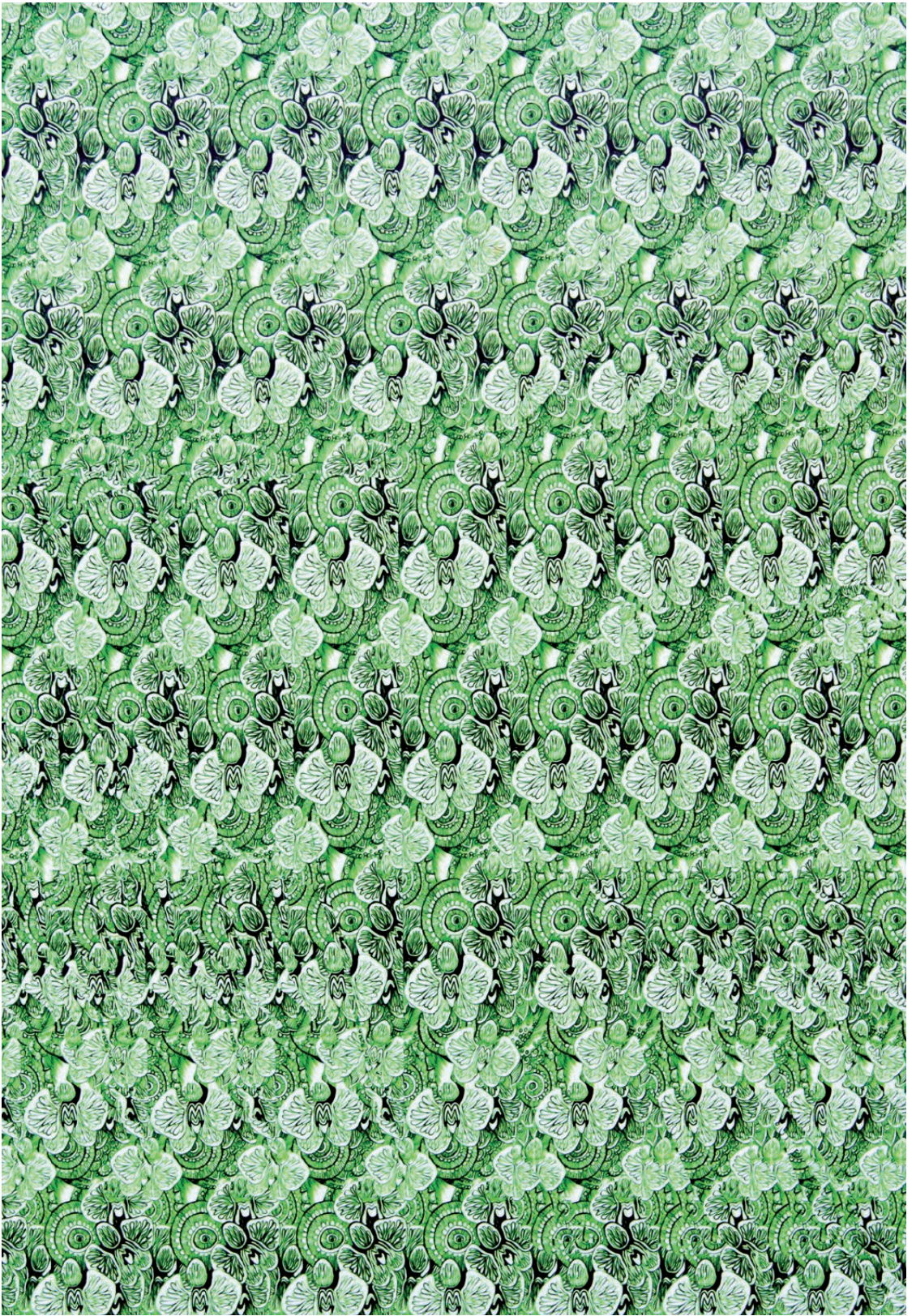


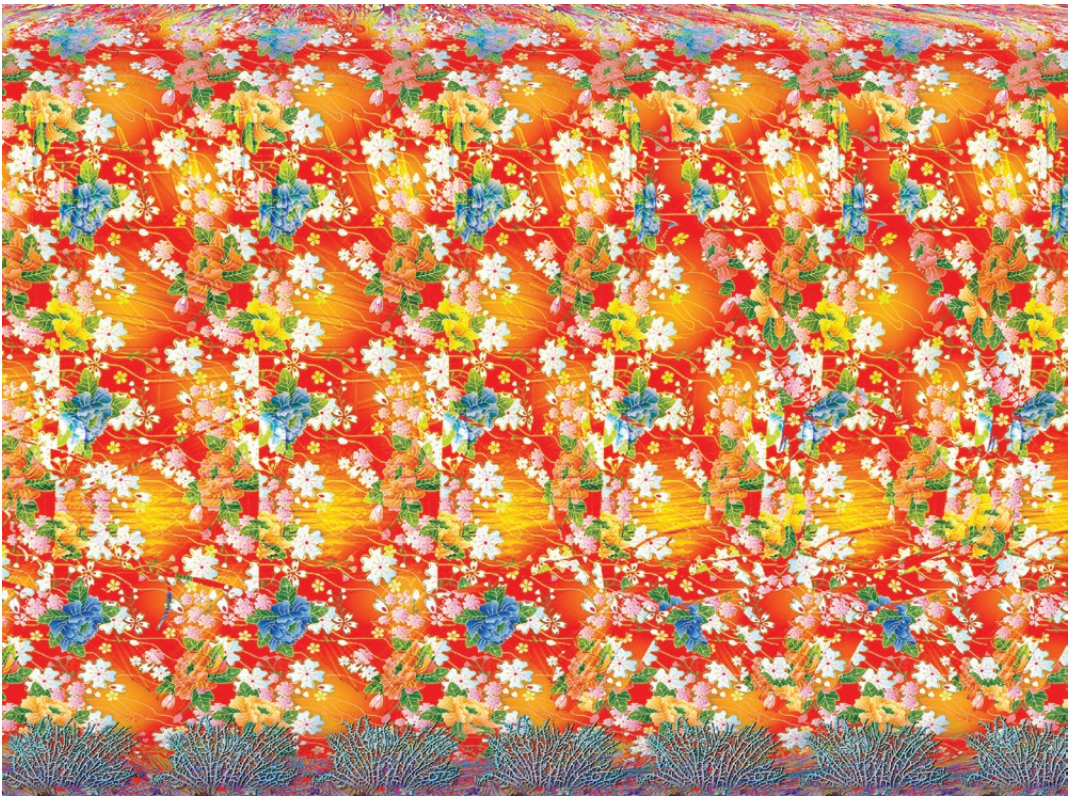
Passons maintenant aux stéréogrammes, ces images dans lesquelles vous pouvez faire apparaître la 3D, à condition de bien vous relaxer et de ne pas vous impatienter. Une fois que vous aurez vu une image se détacher, vous aurez hâte de recommencer ! N'en faites qu'un ou deux avant de refermer le cahier jusqu'au lendemain.

Approchez la page du cahier au plus près de vos yeux, puis éloignez-la très lentement, en essayant d'imaginer un point derrière le cahier, comme si vous vouliez regarder au travers. Vous avez réussi quand vous voyez apparaître la troisième dimension ! Faites de même avec les pages suivantes.



RETIREZ VOS LUNETTES
et faites l'exercice sur la page ci-contre ►►





Mesurez vos progrès

De temps en temps, faites le petit exercice suivant pour voir si votre cristallin apprécie les exercices à leur juste valeur !

Retirez vos lunettes, puis tenez le cahier bien droit et rapprochez-le de vos yeux jusqu'à ce que le texte ci-dessous perde de sa netteté.

Gardez l'image légèrement floue à cette distance, et calmement, sans forcer, « faites le point » pour distinguer les lettres de manière bien nette, sans plisser les yeux.

JE VOIS DE MIEUX EN MIEUX

Mon cahier **STOP** presbytie

Exercices de rééducation visuelle

Vous tendez les bras et cherchez la lumière pour déchiffrer les petits caractères ? Vous avez des difficultés pour lire vos mails, sms, etc. ? Vous éprouvez une gêne visuelle pour des gestes nécessitant de la précision ? Ce sont les premiers signes de la presbytie, un phénomène parfaitement naturel lié au vieillissement du cristallin. Il est donc temps de prendre soin de vos yeux !

Ce cahier propose plus de 40 exercices oculaires faciles et accessibles à tous, que l'on ait déjà des problèmes de presbytie ou que l'on souhaite les retarder. Il suffit d'y consacrer 10 minutes par jour pour récupérer rapidement confort des yeux et vision claire : des résultats concrets, pour un minimum d'efforts.

La méthode est simple : page de gauche, une explication de l'exercice à réaliser ; page de droite, le support visuel pour vous entraîner quotidiennement. Mêlant astucieusement plusieurs techniques (yoga des yeux, méthode Bates, stéréogrammes...) pour un effet optimal, ce cahier vous permettra d'améliorer nettement votre capacité visuelle, et pourquoi pas, de poser vos lunettes !

Sophie Lacoste est rédactrice en chef du magazine Rebelle-Santé. Elle est l'autrice de plusieurs livres sur la santé au naturel, devenus des ouvrages de référence, notamment Et si vous appreniez à vous soigner vous-même ?, Mon cahier de tisanes, et Plantes sauvages médicinales, aux éditions Mosaïque-Santé.



www.mosaique-sante.com

Prix France TTC 9 €

