

Faites les gros yeux à la presbytie!

Autor(en): **Kottelat, Isabelle**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2010)**

Heft 9

PDF erstellt am: **17.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-832035>

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.

Faites les gros yeux à la presbytie!

La gymnastique des prunelles fait merveille contre les problèmes de vue et les dégâts occasionnés par l'abus d'écrans en tous genres. A vos exercices!



Le yoga des yeux est aussi un excellent remède contre le stress qui engendre une baisse de la vision.

«**L**a presbytie n'est pas une fatalité. Il est possible de la prévenir et même de la bloquer.» De la myopie à la fatigue oculaire, tous les problèmes de vue n'ont qu'à bien se tenir face au yoga des yeux d'Anne Ducreux. La thérapeute genevoise, qui a développé et enseigné cette technique en Suisse, en est le plus bel exemple: dix ans sans changer de lunettes pour cette sénior hypermétrope et astigmat, et une hypertension intraoculaire (antichambre du terrifiant glaucome) soignée sans les fameuses gouttes habituellement prescrites à vie.

Mélange d'exercices oculaires et de médecine ayurvédique, le yoga des yeux tient autant de l'art de voir que de l'art de vivre. C'est d'ailleurs sous ce double nom qu'Anne Ducreux vient de créer une association pour diffuser les vertus du yoga des yeux. Il faut dire qu'elles sont multiples et pas forcément là où on les attend.

Utile pour reposer et embellir le regard, améliorer et entretenir la vision, cette gym particulière fait aussi merveille contre les maux de tête et la fatigue oculaire liés à l'usage d'un écran d'ordinateur. Et contre le stress: la maladie du siècle s'illustre très vite par une baisse de la vision, souligne la thérapeute.

Pas de poudre aux yeux

Loin de la poudre aux yeux, sa méthode est recommandée par la SUVA. Elle s'apprend généralement en 8 à 10 séances. La pratique quotidienne fait toute la différence. Quelques minutes suffisent. Les exercices sont simples, comme le *palming* pour détendre les yeux: on se frotte vigoureusement les mains l'une contre l'autre jusqu'à ce qu'elles chauffent puis on les applique en conques sur les yeux fermés. On peut aussi (lunettes enlevées) regarder en haut, en bas, à gauche, à droite, etc, sans bouger la tête. « Si ça tire, il faut arrêter. Les

muscles des yeux sont fragiles», met en garde la thérapeute.

Bouger les yeux se révèle aussi une clé pour limiter les dégâts du travail à l'écran. Tout comme boire beaucoup. «Les yeux sont sous le signe de l'élément feu. Quand il y a dysfonctionnement, il faut de l'eau», explique-t-elle. C'est que les exercices oculaires vont de pair avec l'hygiène de vie ayurvédique qui donne des recommandations jusque dans l'alimentation. Saviez-vous par exemple que les fruits de couleur foncée, comme les myrtilles ou les prunes, sont excellents pour les yeux? **Isabelle Kottelat**

Des samedis d'initiation

Art de voir, art de vivre propose dès janvier 2010 à Genève des samedis de familiarisation au yoga des yeux. Antennes sur les cantons de Vaud et Fribourg. Plus d'infos sur <http://artdevoirartdevivre.blogspot>, par avav.aduc@gmail.com ou au 022 347 37 51. Anne Ducreux donne aussi des cours au Mouvement des aînés.