

Perdre la vue du jour au lendemain ?

Connaissez-vous Elisabeth Quin, cette présentatrice qui anime l'émission « 28 minutes » sur Arte ?

A 55 ans, cette brillante journaliste est atteinte d'un glaucome, une maladie de l'œil qui pourrait lui coûter la vue.

Cette maladie est vraiment sournoise car aucun symptôme voyant ne permet de la détecter, jusqu'au jour où on perd la vue, subitement.

Voilà pourquoi 400 000 à 500 000 personnes ignorent qu'elles ont un glaucome !

Cette maladie dégénérative de l'œil touche environ 1 million de français. Avec la DMLA, ceux sont les deux plus grosses maladies qui affectent les yeux dans notre société.

Concrètement, le glaucome est créé à cause d'une augmentation anormale de la pression intraoculaire, c'est à dire dans l'œil.

Résultat : votre champ de vision diminue en périphérie au début pour s'étendre progressivement à l'ensemble de l'œil.

Il existe 2 types différents de glaucome :

Le glaucome à angle ouvert : c'est le plus fréquent et il met plusieurs années pour évoluer tellement sa progression est lente et passe inaperçue. Vous pouvez ne ressentir aucun signe pendant dix ans, puis subir une vue périphérique brouillée, des larmoiements, des maux de tête après des efforts visuels, et enfin la cécité.

Le glaucome à angle fermé : c'est le plus rare et arrive brutalement après une augmentation brutale de la pression dans l'œil. En général, il survient la nuit après une séance de cinéma (avec un fort éclairage). En effet, quand les pupilles se dilatent, elles ferment l'angle oculaire et bloquent la circulation des liquides.

Pourtant, le glaucome peut être traité correctement et sans douleur si nous en connaissons la cause.

Voici les différentes causes du glaucome :

Prédisposition anatomique de l'œil,

Forte myopie,

Traumatisme de l'œil par un choc, une plaie ou une intervention chirurgicale,

Complications de maladies oculaires comme la conjonctivite ou la kératite,

Suite d'une autre maladie (diabète, cancers, hypothyroïdie, hypertension).

Mais rassurez-vous, les remèdes ne manquent pas pour traiter le glaucome.

Ces aliments protègent vos yeux

Le meilleur régime que je puisse vous conseiller si vous ou un membre de votre famille souffrez d'un glaucome est le régime crétois, c'est à dire type méditerranéen.

Tout d'abord, évitez impérativement les alcools et le tabac qui ont tendance à brûler les tissus oculaires.

Ensuite, usez et abusez des antioxydants dans chacun de vos repas en insistant sur les fruits et les légumes. En effet, les antioxydants vous sont indispensables pour éliminer les radicaux libres. Par exemple, vous pouvez prendre les fruits rouges comme les myrtilles, les fraises, les framboises qui sont gorgés de bons antioxydants. Les myrtilles en particulier sont l'un des fruits les plus riches en antioxydants que je connaisse.

Associé aux oméga-6, consommez également des oméga-3, des graisses qui ont un effet anti-inflammatoire et que vous trouverez dans les poissons gras, les noix de Grenoble ou encore les graines de lin par exemple.

En plus de cela, vous pouvez garnir vos plats de curcuma qui reste l'une des meilleurs épices anti-inflammatoires.

Et pour mettre toutes les chances de votre côté, éliminez les aliments qui pourraient être allergisants tels que :

Les fruits à coques,

Les produits laitiers,

Les céréales concentrées en gluten,

Les arachides.

En effet, les aliments allergisants favorisent les œdèmes dans les yeux, ce qui augmente davantage la pression intraoculaire.

Enfin, faites régulièrement des cures sans sucre et sans gluten pour libérer votre corps afin qu'il fasse un auto-nettoyage.

Faites de la gymnastique... oculaire !

La gymnastique oculaire sera aussi l'un de vos meilleurs alliés dans le traitement naturel du glaucome.

Cette gymnastique consiste à faire des mouvements des globes oculaires d'après la méthode Bates.

N'oublions pas que les yeux sont comme des "muscles" : plus ils sont stimulés, plus ils seront en bonne santé.

En plus de cela, adoptez une bonne hygiène de vie :

Une alimentation saine,

Une activité physique régulière,

Une activité de relaxation comme le yoga,

Exposez-vous raisonnablement au soleil (et sans lunette de soleil parce que la lumière du soleil fortifie les yeux),

Et pratiquez régulièrement cette gymnastique oculaire.

Crise aiguë ou traitement de fond : les remèdes homéo sur-mesure

L'homéopathie et une meilleure hygiène de vie peuvent bien ralentir l'évolution du glaucome en baissant la tension oculaire.

1. Crise à angle fermé : en attendant l'hôpital

Dans le cas - très rare - d'une crise aiguë de glaucome à angle fermé, allez directement à l'hôpital.

Mais en attendant d'arriver à l'hôpital, ces granules peuvent aider à diminuer les douleurs, en fonction des symptômes que vous présentez.

Bien entendu, vous n'avez qu'à prendre 1 des remèdes ci-dessous, à raison de 5 granules toutes les 20 minutes :

Aconitum napellus 9 CH : douleur violente, intolérable, avec agitation et peur de la mort, apparaissant la nuit, souvent après un coup de froid.

Apis mellifica 15 CH : douleur comme une piqûre ou une brûlure, calmée par le froid, œdème rose des paupières, larmoiement irritant, abondant. C'est un bon remède contre l'œdème au niveau de l'angle oculaire.

Glonoinum 7 CH : yeux congestionnés, semblant proéminents, injectés de sang, pupilles dilatées, peu de photophobie, tête congestionnée, avec battements violents dans la tête et le cou, visage rouge et chaud, amélioration par le froid, tendance à l'hypertension et aux palpitations.

Prunus spinosa 7 CH : douleurs brutales des globes oculaires (comme s'ils allaient éclater), aggravées à la moindre secousse, améliorées par un larmoiement, irradiant au front et à l'occiput.

Sspigelia anthelmia 7 CH : douleur débutant à l'occiput, irradiant au front et à l'œil, empêchant tout mouvement oculaire, en fin de nuit (lever du soleil), avec larmoiement, tendance aux palpitations.

Pendant le trajet pensez à ne pas rester dans le noir, masser doucement les globes oculaires pour déplier l'iris même si la lumière fait mal, mettre des compresses d'eau chaude ou froide suivant le soulagement que ça vous apporte, et à respirer doucement et profondément.

2. Si vous êtes déjà touché : les traitements de fond

Le plus souvent, le glaucome est une maladie qui s'installe avec le temps : c'est le glaucome à angle ouvert.

Si vous avez été diagnostiqué, vous pouvez prendre les remèdes ci-dessous, là encore, celui qui correspond le plus à votre situation – à raison de 5 granules matin et soir pendant plusieurs mois :

Natrum muriaticum 9 CH : remède du troisième âge, tissus déshydratés, déminéralisés (sclérose des tissus de l'œil et troubles de l'accommodation), vue floue (comme à travers un voile), impression de lettres qui se mêlent. Terrain habituel : personne maigre, avec cellulite du bas du corps, dépressive (aggravée par la consolation, préfère rester seule), irritable, sensible au froid (s'enrhume sur un coup de froid), très attirée par le sel, langue en carte de géographie.

Phosphorus 15 CH : brouillard autour des objets, halo verdâtre autour d'une lumière, voile devant les yeux, la vision s'épuise en lisant, les lettres apparaissent rouges.

œil 7 CH pour essayer de régénérer les tissus de l'œil.

Aurum metallicum 9 CH : yeux congestifs et douloureux, artériosclérose au fond d'œil, comme un voile sur la partie supérieure du champ visuel, points brillants et corps étrangers semblant flotter, tension oculaire élevée, yeux douloureux au toucher. Terrain habituel : hyperactivité avec excitation cérébrale (colères violentes), suivie de dépression profonde avec idées suicidaires, congestion circulatoire (HTA, artériosclérose, palpitations).

Stannum metallicum D8 collyre Weleda : associé à un traitement homéopathique donne de bons résultats, sans effets secondaires.

Vous pouvez prendre également 5 granules de chaque matin et soir pendant plusieurs mois.

Et voici un dernier remède pour la route :

Le "coup de pouce" qui nous vient d'Asie

Savez-vous qu'en Asie lorsque vous vous faites couper les cheveux, vous bénéficiez d'un massage de vos cervicales au préalable ?

En effet, les populations asiatiques pratiquent ce rituel avant la coupe des cheveux parce que la manipulation des cervicales permet d'améliorer la circulation du sang au niveau du cuir chevelu.

Or, nous savons que les contractures au niveau des cervicales ont un effet nocif sur la vue. Alors pourquoi ne ferions-nous pas la même chose pour les yeux ?

Je préconise moi-même vivement l'acupuncture et l'ostéopathie lorsque l'on souffre de glaucome.

Pour ce qui est des traitements classiques, vous pouvez toujours prendre le Sérocytol Œil (vendu en Suisse). Lorsqu'il est pris tous les soirs sous la langue, ce médicament participera à la régénération des tissus de l'œil.

Les autres médicaments qui vous seront prescrits par la médecine allopathique seront des collyres. Ces médicaments ont pour but de faire baisser la pression oculaire avec comme effets secondaires : la sécheresse des muqueuses, l'irritation des yeux et la fatigue.

Si aucun traitement ne suffit, cela veut dire qu'il faudra s'en remettre à la chirurgie classique ou au laser.

Mais dans la majorité des cas, vous pouvez utiliser tous les remèdes que je vous ai livré dans cette lettre, en veillant à ce que la tension intraoculaire ne dépasse pas 21 mm Hg.

Autre conseil très pratique : vous pouvez prendre 1 litre d'eau bidistillée en pharmacie (la pharmacienne ou le pharmacien risque d'être étonné, ce n'est pas grave !). En buvant un litre par jour de cette eau, vous allez "vider" littéralement la pression intraoculaire élevée.

Portez-vous bien,

Jean-Pierre Willem