

Il déménage au soleil... et retrouve la vue !

Si vous êtes myope ou menacé de le devenir, le témoignage du journaliste Pierre Lance, paru dans la revue Alternatif Bien-Être, mérite absolument d'être lu.

Contrairement à ce que pensent beaucoup de gens, il est possible de se débarrasser de ses lunettes ! Mais voici ce qu'écrit Pierre Lance :

« J'ai toujours bénéficié d'une excellente vue, mais j'ai passé la majeure partie de mon existence à Paris, c'est-à-dire dans une ville où le regard se cogne à tous les murs.

De surcroît, j'ai passé le plus clair de mon temps à lire et à écrire, manuellement tout d'abord, puis à la machine à écrire, puis, au début des années 90, sur ordinateur. C'est dire que mon regard fut le plus souvent appliqué sur une feuille éloignée au maximum d'une vingtaine de centimètres.

Et ce qui devait arriver arriva : je sentis que ma vue se dégradait insensiblement et je m'aperçus que je ne parvenais plus à lire clairement les plaques des rues de Paris, dont les caractères blancs sur fond bleu marine sont pourtant assez lisibles. J'attribuai tout d'abord cela au vieillissement.

Mais en 1996, à l'âge de 63 ans, j'eus la possibilité de déménager et de venir m'installer sur la Côte d'Azur, dont je me mis à fréquenter les plages assidûment (écrivant surtout la nuit, comme je l'ai toujours fait). Dès lors, mon regard porta chaque jour durant deux ou trois heures au loin sur la mer.

Et quelle ne fut pas ma surprise de constater, au bout de deux années environ, que ma myopie menaçante s'était envolée et que, lorsque je faisais un voyage à Paris de temps en temps, je lisais parfaitement les plaques de rue !

Mon acuité visuelle était redevenue excellente (et elle l'est toujours).

Donc, chers lecteurs atteints de myopie ou menacés de l'être, plutôt que de vous habituer à vos lunettes, pensez plutôt à porter chaque jour votre regard aussi loin que possible et le plus longtemps possible. (Au fait, savez-vous pourquoi nous plissons instinctivement les yeux lorsque nous regardons au loin ? Pour que les muscles qui entourent notre œil appuient verticalement sur le globe oculaire et « allongent » ainsi notre vision.)

Ce faisant, si vous voyez trouble, ne vous en souciez pas. Plissez les yeux et serrez vos paupières pour faciliter au mieux l'accommodement de votre vue aux objets les plus lointains, même si vous ne les distinguez pas encore [1]. »

Il faudra, certes, de la persévérance, mais les dernières études scientifiques valident entièrement l'expérience personnelle de notre confrère.

La myopie dépend en effet de l'activité des yeux tout au long de la journée [2].

Et on constate qu'elle est plus fréquente dans les pays où les enfants passent plus de temps en classe, ou à l'intérieur.

Enfermés à l'intérieur, leurs yeux sont constamment fixés sur des objets proches (notamment des écrans), exactement comme Pierre Lance.

Inversement, les enfants ont moins de myopie s'ils passent plus de temps à l'extérieur, où ils regardent au loin.

À Taïwan, des élèves ont été obligés de passer 1 h 20 à l'extérieur plutôt que de rester à l'intérieur pendant les récréations.

Après un an, le nombre de myopies avait été divisé par 2,25.

Une autre étude a comparé les enfants chinois de Sydney à ceux de Singapour.

Ceux de Sydney passent en moyenne 13 heures dehors par semaine. Les enfants chinois de Singapour, seulement 3.

On recense 3 % de myopes parmi les petits Chinois de Sydney, contre 29 % chez ceux de Singapour.

Conclusion : pour voir bien et sans lunettes, sortez, et emmenez les enfants en promenade au grand air !

Et je ne parle pas des vertus pour l'âme des grandes étendues naturelles où les yeux, comme l'esprit, peuvent divaguer loin devant eux.

Santé !

Gabriel Combris