

## Ne pas porter des lentilles de contact

Chère lectrice,  
Cher lecteur,

Vos yeux abritent des colonies de bactéries qui ont longtemps été négligées par les chercheurs. Les fonctions de ce microbiote sont pour l'instant assez méconnues.

Cette année, lors du congrès de l'American Society of Microbiology, une nouvelle étude a été présentée.

Les chercheurs ont mesuré les différences entre les colonies bactériennes de personnes portant ou non des lentilles. Les conclusions de cette étude prouvent une fois de plus que nos habitudes modernes ont plus de conséquences que nous ne l'imaginons.

Ces informations concernent 71 millions de personnes (c'est la population de porteurs de lentilles à travers le monde).

Trois fois plus de bactéries si vous portez des lentilles !

Le résultat est surprenant : les porteurs de lentilles ont trois fois plus de bactéries à la surface des yeux que les autres.

Leur microbiote ressemble davantage à celui de la peau que de l'œil ! On retrouve notamment les bactéries :

Methylobacterium, présentes dans le sol et les eaux usées ;

Lactobacillus, présentes dans les systèmes digestif et urinaire ;

Acinetobacter, présentes dans le sol et l'eau ;

ou encore Pseudomonas, présentes largement dans notre environnement, susceptible de provoquer des infections.

Ces résultats s'expliquent par les contacts répétés entre l'œil et les doigts : les microbes sont transférés depuis la peau à la surface de l'œil.

Mais ce n'est pas tout : les lentilles assèchent les yeux. De sorte que vous n'avez plus suffisamment de larmes pour rincer vos yeux et empêcher la prolifération des bactéries. C'est encore pire si vous utilisez des écrans car ils vous font moins cligner des yeux

On soupçonne aussi la pression de la lentille sur l'œil d'altérer le microbiote oculaire.

Or, certaines de ces bactéries provoquent des inflammations des yeux (conjonctivite, kératite, endophtalmie). On constate que les bactéries tolérées par la peau ne sont pas toujours bien tolérées par vos yeux.

Ce que vous risquez en portant des lentilles

En portant des lentilles, vous augmentez votre risque d'infection. Chaque année, 1 million de visites chez le médecin sont liées à des problèmes de lentilles.

Beaucoup nettoient mal leurs lentilles. D'autres oublient de les enlever le soir.

Ces mauvaises habitudes peuvent provoquer de graves pathologies oculaires, démangeaisons, ulcères, et même mener à la cécité (perte de la vue).

Pour porter des lentilles sans risque, il faut être maniaque : les nettoyer quotidiennement en les plongeant dans la solution aqueuse stérile qui est fournie avec les boîtes de lentilles. Il est même recommandé de changer la boîte à lentilles tous les trois mois.

Vos yeux sont moins « nourris »

Nos yeux ont besoin d'être stimulés et « nourris » pour remplir leur fonction.

Les milliers de longueurs d'onde de la lumière naturelle constituent un bain régénérant pour vos yeux.

Porter des lunettes ou des lentilles vous prive de 1500 longueurs d'onde diffusées par les rayons du soleil.

À cause de ces « filtres », les rayons du soleil n'atteignent pas votre rétine.

Porter des lunettes ou des lentilles peut accroître votre risque de dépression : vous êtes privé des bienfaits de la lumière du soleil, importante pour la santé mentale.

Lentilles ou lunettes ?

Si vous hésitez, sachez que les lunettes seront bien moins invasives pour vos yeux.

Toutefois, elles mettent vos yeux sous tension pendant toute la journée, ce qui les endommage et nuit à votre vision.

Si vous êtes sous tension et que vos yeux le sont aussi, vos muscles vont s'engourdir. Par exemple, si vous marchez sur un fil au-dessus du vide, votre tension doit être parfaite : trop lâche, vous vous effondrez ; trop tendu, vous basculez.

Vos yeux sont en général trop tendus pour fonctionner au maximum de leur capacité, mais vous pouvez les rééduquer. La méthode Bates, une approche mentale axée sur la relaxation qui a aidé des milliers de gens aux Etats-Unis.

Voici quelques conseils (issus de la méthode Bates) que vous pouvez appliquer dès aujourd'hui :

Pourquoi il vaut mieux sortir sans lunettes

Si vous souhaitez améliorer votre vue, retirez vos lunettes ou lentilles dès que vous pouvez le faire sans problème.

Quand vous lisez, essayez de le faire sans lunettes, quitte à augmenter la luminosité de la pièce. La quantité de lumière est déterminante pour permettre à vos yeux de fonctionner normalement sans se fatiguer – ou s'endommager.

Les deux pathologies les plus courantes qui nécessitent de porter des lunettes sont la myopie (voir trouble de loin) et la presbytie (voir trouble de près).

Dans les deux cas, la méthode du Dr Bates peut vous aider à faire d'énormes progrès, au point de ne plus avoir besoin de lunettes. Bien sûr, si vous conduisez, il faudra obtenir une attestation pour avoir le droit de conduire sans lunettes. Mais dans les faits, vous en êtes capable.

Une des techniques les plus connues du Dr Bates est celle de la paume. Voici comment procéder :

Regardez autour de vous en évaluant la netteté de ce que vous voyez. Placez ensuite vos paumes sur vos yeux, détendez les épaules, et mettez-vous dans une position confortable. Relaxez-vous, méditez, restez ainsi pendant deux minutes au moins.

À présent vous pouvez enlever les paumes de vos yeux.

Voyez-vous plus clair ?

Moi aussi, j'étais perplexe avant d'essayer. Mais le résultat est stupéfiant n'est-ce pas ?

N'oubliez pas que votre état d'esprit est déterminant dans le processus de rééducation visuelle. C'est le cerveau qui commande, alors oubliez ce qu'on vous a dit sur vos yeux, leur forme ou leur faiblesse : vous avez en vous la capacité de voir net. Il suffit de rééduquer vos yeux, comme dans les premiers de votre vie où vous avez appris à discerner les formes.

Ayez foi en la capacité du corps à se dépasser, à se régénérer... et gardez à l'esprit que le plus dur est d'apprendre à se détendre. Avec un peu d'entraînement, vos yeux pourront fonctionner parfaitement.

Dans ma prochaine lettre, je vous en dirai plus sur la méthode Bates. Je vous expliquerai comment vous pouvez mettre cette technique à profit pour retrouver une vue nette.

Surveillez bien vos messages.

Bien à vous,

Eric Müller