



Les 7 secrets cachés des lunettes et des lentilles



Mise en garde préalable

Il est de la plus haute importance de rendre visite régulièrement à son ophtalmologiste pour contrôler l'intégrité des milieux oculaires et procéder à une prise de tension oculaire permettant le dépistage du glaucome.

Parce que les yeux sont le reflet de l'état général de notre organisme – ne dit-on pas « bon pied, bon œil » pour parler d'une personne en bonne santé – il est important de connaître les impacts que peut avoir aujourd'hui sur nos yeux le port de lunettes et/ou lentilles.

Au-delà des prouesses technologiques vantant la qualité toujours plus forte de ces instruments, les lunettes sont présentées trop souvent comme le seul remède possible pour corriger les problèmes de vue.

Ici, je ne vais pas vous parler des défauts habituels que l'on attribue aux lunettes comme d'une part la buée s'incrétant sur les verres quand on fait la cuisine, ou quand on sort d'une atmosphère froide et humide pour rentrer dans un endroit chaud et sec, et d'autre part le champ de vision plus étroit vous obligeant à bouger plus souvent la tête à gauche ou à droite.

Non, il s'agit de vous faire part des « VRAIS PROBLÈMES » que génèrent les lunettes, et aussi les lentilles.

L'œil nu sans le secours
d'aucun instrument suffisait à
l'observation de la lune
et à la division du zodiaque
qui naît de ce mouvement.

Bailly

Les lunettes ne sont pas le remède miracle pour bien voir : elles peuvent faire baisser votre vue !

La première fois où les lunettes arrivent dans votre vie, c'est le plus souvent dans les cas où l'ophtalmologiste que vous avez consulté pour procéder à une vérification de votre vue vous a déclaré par exemple astigmate, ou/et myope, ou/et hypermétrope, ou/et presbyte, etc... et vous les a prescrites comme solution de secours.

Le temps nécessaire pour vous procurer ces fameux verres chez un opticien, vous mettez les lunettes. Et là, (souvenez-vous) par un coup de baguette magique, quel que soit votre problème de vue, vous avez l'impression que vous pouvez tout voir maintenant.

Pour celles et ceux amenés à porter des lunettes progressives, un temps d'adaptation semble parfois nécessaire.

Ok, super, vous semblez mieux voir.

Mais est-ce que votre problème de vue a pour autant évolué ?

Malheureusement non, car l'ophtalmologiste consulté ne vous aura pas montré quelques activités visuelles complémentaires pour détendre vos yeux.

La vérité, c'est que plus vous vous habituez à votre correction oculaire, plus vous devenez dépendant(e) de celle-ci. Les tensions sur les yeux que provoque le port de lunettes ou lentilles, vont vous contraindre à retourner régulièrement chez votre ophtalmologue.

Bien souvent des verres plus forts vous seront prescrits avant que votre vue ne se stabilise vous dira-t-il.



Lunettes d'une personne myope

Pour autant, les lunettes ne sont pas si miraculeuses que ça, car en les portant **dans la plupart des cas, votre vue ne s'améliore pas.**

Comment expliquez-vous l'absence d'amélioration de vos problèmes de vue ?

« Mais, attendez, c'est normal, il ne peut pas y avoir d'amélioration. »

« La prescription qui vous avait été faite n'était pas adaptée à votre situation. Le mieux, c'est de revoir votre ophtalmologiste qui va contrôler à nouveau votre vue, puis vous reviendrez nous voir et on vous donnera les bons verres. Tout rentrera dans l'ordre, vous verrez... »

N'avez-vous pas vous-même ou quelqu'un de votre entourage entendu une réponse de ce genre ?

De plus, si vous osez parler de méthodes naturelles qui vous permettraient de mieux voir, la plupart du temps, on vous dira : « Impossible ! » « Et même si c'était le cas, comment expliquez-vous qu'on ne le sache pas ? »

Certains, prêts à tout pour défendre leur vérité, iront jusqu'à dire que les méthodes naturelles comme celle prônée par le Dr William Horatio Bates (1860 – 1931) sont de l'arnaque pure et simple.

Bates, ophtalmologiste américain, considérait **les lunettes** non pas comme l'outil thérapeutique miracle, mais **comme une prothèse momentanée pour pallier une urgence**, à l'image du plâtre qui est mis quand on se casse un bras ou une jambe.

Savez-vous que votre corps possède en lui des forces naturelles insoupçonnées qui peuvent améliorer votre vue voire vous redonner une vue normale ?

En effet, si lors de la prescription des lunettes, votre ophtalmologue vous donnait également des conseils de vie saine, d'activités de gymnastique et de relaxation oculaires, vous pourriez à terme vous en passer allègrement.

Cette vérité est encore malheureusement bien cachée !

Si vous ne faites rien d'autre que de porter vos lunettes ou vos lentilles, et si vous adhérez à la croyance collective inconsciente qu'il ne peut y avoir d'amélioration de votre état et qu'au contraire

au fur et à mesure où vous avancez en âge, entretenue à foison par bon nombre de médias et de professionnels, votre vue va forcément baisser, cette vérité ou « croyance limitante » que vous faites vôtre fera que progressivement votre vue diminuera !

Or la vérité cachée est que les lunettes ont tendance à aggraver plus qu'autre chose la myopie, l'astigmatisme, l'hypermétropie, la presbytie.

Vous aurez l'impression de mieux voir avec vos lunettes, mais ce n'est pas pour autant que vos yeux fonctionnent mieux pour voir.

Adhérez-vous à la croyance collective inconsciente qu'il ne peut y avoir d'amélioration de votre état ?

De plus, sachez que votre opticien vous donnera des verres adaptés à l'état de déformation constatée lors de l'examen.

Or ces verres présents sur vos lunettes **vont bloquer les fonctions normales d'autorégulation de l'ensemble de l'appareil visuel.**

Pour le Docteur William Horatio Bates, découvreur de la vue parfaite, « les lunettes font plus de mal que de bien. Elles ont pour but de corriger les erreurs de réfraction, c'est-à-dire modifier la courbure des rayons de lumière, pour qu'ils convergent sur la rétine.

Malheureusement, les lunettes ne font que perpétuer ces erreurs. Les erreurs sont inhérentes à l'œil ; l'œil commet sans cesse des erreurs, particulièrement lorsqu'il regarde des objets peu familiers, mais il corrige presque toujours ces erreurs instantanément.

Les lunettes facilitent peut-être la lecture, mais elles **sont en réalité des béquilles** qui n'éliminent pas la cause sous-jacente de l'erreur visuelle. »

Les défenseurs des lunettes font tout pour vous convaincre qu'il n'y a pas meilleure solution, en insistant sur le confort offert grâce aux nombreuses options disponibles comme les antireflets, anti-salissures, anti-rayures, le traitement polarisant pour supprimer les reflets éblouissants, le traitement



William H. Bates - ophtalmologiste

en permanence, car fluctuant selon votre état physique et émotionnel.

L'enseignement de [la méthode Bates](#) vous donne les clés indispensables pour identifier les circonstances favorisant la bonne vue.

Si vous portiez en permanence vos lunettes, grâce à cette possibilité que vous vous donnerez de choisir de vivre sans lunettes en toute conscience et en toute responsabilité, ces dernières ne seront por-

Retenez donc que la vision sans lunettes peut permettre d'augmenter sensiblement la qualité de votre vue.

tées que dans les cas d'urgence comme lors de la conduite automobile.

En attendant mieux... quand votre ophtalmologue vous donnera son feu vert, abasourdi par votre changement d'état!

photochromique, l'anti-buée, l'anti [lumière bleue](#), le traitement amincissant pour améliorer l'esthétique des verres, le traitement hydrophile pour absorber la condensation, la coloration pour teinter vos verres...

Si les verres étaient vraiment la solution miracle, pourquoi s'acharne-t-on à vouloir supprimer leurs effets indésirables ou plutôt leurs défauts courants?

Plus vous avez les moyens, plus vous pouvez vous payer le confort et donc les différents traitements optionnels.

Apprendre à lâcher le besoin de porter ses lunettes

Si vous souhaitez écarter cette vérité cachée au contact d'un enseignant de la méthode Bates, vous apprendrez à relâcher le besoin permanent de porter vos lunettes.

Progressivement, vous pourrez ainsi vous en passer, car vous vous percevrez comme capable de voir clairement sans lunettes.

Vous expérimenterez le fait que votre vue change

Les lunettes rendent les yeux paresseux

Il n'y a plus en effet **d'accommodation** de la part des yeux, qui est la capacité inhérente de l'œil à s'adapter à différentes distances.

Pour les partisans de la doctrine officielle, une bonne accommodation dépend uniquement de la forme du cristallin (le cristallin étant schématiquement un disque biconvexe transparent de la forme d'une lentille, localisé derrière l'iris).

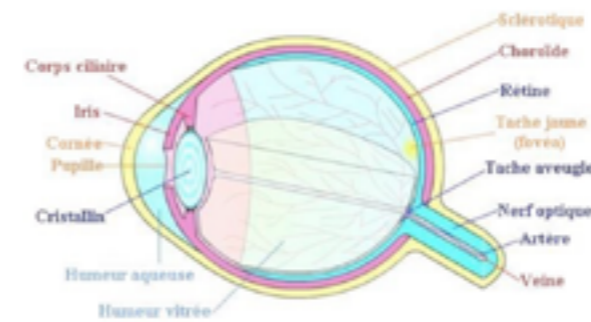


Schéma de l'œil

Partant de cette hypothèse, la myopie et la presbytie seraient causées par la forme du cristallin. Aussi, les lunettes et les lentilles régleraient les problèmes d'yeux.

Les lunettes contraignent les yeux à devenir paresseux, car elles **empêchent complètement le fonctionnement des muscles oculomoteurs.**

Certains des muscles oculomoteurs se contractent en effet pour permettre le raccourcissement des globes oculaires afin de favoriser la vision de près, tandis que d'autres de ces muscles les allongent pour la vue de loin.

Il existe 6 muscles oculomoteurs dans chaque œil : 2 obliques et 4 droits.

Lorsque les deux muscles obliques externes ne fonctionnent plus correctement, la myopie est favorisée.

Quand il s'agit du blocage des 4 muscles droits, l'hypermétropie apparaît.

Pour le strabisme, c'est un ou deux muscles droits qui ne répondent plus vraiment.

La presbytie provient de muscles ciliaires internes bloqués.

Quant à l'astigmatisme qui provoque une distorsion de l'image perçue, cela vient schématiquement d'une déformation des globes oculaires.

Les muscles oculomoteurs ont donc une double fonction:

- favoriser la mobilité oculaire,
- participer à l'accommodation.

Les lunettes ont pour rôle de remplacer le fonctionnement naturel des muscles oculaires. Elles vont provoquer en réalité des tensions, une rigidité de plus en plus importante qui risque d'aggraver les causes réelles du trouble de la vue.

C'est la pratique régulière des activités visuelles, notamment le [palming](#), préconisé par le Dr Bates qui va renforcer le pouvoir d'accommodation des yeux, pouvant corriger ainsi ipso facto à terme le dysfonctionnement créé.



Le palming debout

[L'enseignement de la méthode Bates](#) a vous permettre de rétablir vous-même progressivement les fonctions naturelles des yeux, en assouplissant les muscles oculomoteurs, grâce à une relaxation consciente.

Il concourra, par des activités visuelles relaxantes, à favoriser la mobilité de votre regard (de près et de loin de façon alternative), ce qui soulagera aussitôt vos yeux qui ne seront plus sous la tension permanente des lunettes.

Ces activités vous permettront d'être plus frais et disponible pour mieux voir tout simplement.

Les lunettes vous font perdre la bonne habitude du mouvement simultané des yeux et de la tête

Les lunettes vous permettent d'avoir une image de ce que vous regardez parfaitement nette. Le problème, c'est que votre cerveau n'intervient plus autant dans le processus, contrairement à ce qui se passe chez une personne de vue normale.

Les lunettes rendent ainsi les yeux paresseux.

Les lunettes vous font perdre la bonne habitude du mouvement simultané des yeux et de la tête

Quand vous regardez un objet, une personne, un paysage... derrière vos lunettes ou vos lentilles,



Les tensions et les raideurs altèrent la qualité de votre vue.

tout ce que voyez est parfaitement vu, sans que vous ayez besoin de bouger.

Or, à l'état naturel (de détente), vos yeux ne peuvent percevoir qu'une infime partie de ce qu'ils regardent. C'est pourquoi, ils vont inmanquablement devoir bouger dans leur orbite respective pour voir tout le reste, entraînant par ricochet des mouvements simultanés de la tête.

Vous prendrez conscience que votre cou et vos yeux, à cause de vos lunettes, ont des mouvements très limités.

Tenez, vous qui portez en permanence des lunettes, touchez-vous quelques instants le cou, les cervicales, le haut du dos avec vos mains et sentez-les au travers de vos doigts.

Ne sont-ils pas tendus et raides ?

Les tensions et les raideurs dans ces zones provoquent des blocages énergétiques, altérant la qualité de votre vue.

Des activités d'assouplissements, voire une ou plusieurs séances préalables chez un ostéopathe, pourront remédier à ces blocages et favoriser ainsi votre vue. Pensez-y !

Pour Bates, « c'est seulement quand l'œil est capable de se déplacer si rapidement que l'œil et l'esprit sont au repos et que leur efficacité est maximale. »

Les lentilles rendent les yeux encore plus paresseux (que les lunettes).

J'ai la vue qui baisse de jour en jour. Bientôt, je vais devoir porter des lentilles pour voir mes lunettes.

J'me marre (2003)
Jean Gouyé, dit Jean Yanne

Après un temps de port de lunettes, ou immédiatement, vous préférerez peut-être porter des lentilles, histoire de ne plus encombrer votre beau visage de cet instrument peu esthétique ou de pouvoir vous adonner à votre sport favori ou à des activités d'extérieur.

Parfois, quand dans certains cas, vous rencontrez des soucis pour porter des lunettes, la solution toute trouvée sera de vous prescrire des lentilles.

Certains, pour aller dans votre sens, iront même jusqu'à vous dire : « mettez des lentilles, vous verrez mieux ».

De prime abord, n'importe qui ne peut pas mettre des lentilles.

Pour ce faire, c'est votre ophtalmologue qui va déterminer si vous pouvez en mettre et de quelles sortes : les journalières, les mensuelles...

Il va évaluer l'état de votre film lacrymal pour vérifier l'absence de sécheresse oculaire.

Pourquoi ?

Parce que les lentilles ont pour défaut notamment de provoquer un assèchement des yeux.

Certains ne reculeront pas devant cet obstacle, en vous proposant comme solution des lentilles pour yeux secs.

Et oui, comme pour les lunettes, tout est fait pour pallier leurs défauts.

Les lentilles ont d'autres inconvénients comme :

- l'obligation pour éviter toute infection de devoir faire un nettoyage régulier : les lentilles nécessitent en effet une hygiène irréprochable ;
- leur prix assez élevé (notamment pour les journalières);

- leur renouvellement plus ou moins fréquent;
- des irritations de l'œil;
- des allergies au produit d'entretien;
- un cil coincé dans la lentille entraînant des douleurs;
- une grande fatigue des yeux, notamment après un port permanent. Il n'est pas rare qu'à la fin de la journée, l'utilisateur de lentilles soit obligé de prendre ses lunettes, les lentilles devenant intolérantes;



Quand ce ne sont pas les lentilles elles-mêmes qui vous gênent, cela peut être les circonstances extérieures comme le vent notamment, qui pourra venir assécher vos lentilles, provoquant des sensations désagréables pour les yeux.

De même, la moindre poussière s'incrétant dans l'œil peut gêner considérablement.

Les paupières, la conjonctive, la cornée peuvent être atteintes par leur utilisation.

Plus discrètes que les lunettes, vous paraissez avoir une vue naturellement bonne. Ce n'est malheureusement qu'une illusion.



Les lunettes font perdre les bonnes habitudes visuelles, les bons réflexes naturels du corps

Les lunettes vous obligent à maintenir un regard central à cause des bords. Pour regarder sur les côtés, on tourne plutôt la tête et par conséquent l'œil bouge moins. Les yeux se rigidifient, car on regarde de plus en plus au centre.

Les lunettes **provoquent ainsi la fixité du regard.**

Quand vous fixez, vous faites en réalité un gros effort pour voir, ce qui va toujours diminuer la vision.

La fixité provoque en effet des tensions physiques sur les yeux et ses muscles qui vont devenir de plus en plus rigides.

Nous dépendons trop de nos lunettes et en nous mettant dans une telle situation de dépendance, nous altérons notre vue.

Quand on prescrit des lunettes à un enfant, on devrait en même temps lui montrer et lui faire pratiquer des activités visuelles basées sur la relaxation pour réhabituer ses yeux à bien voir.

Compte tenu de l'extraordinaire capacité des enfants à retrouver de bonnes habitudes, les enfants pourraient se passer à terme de leurs lunettes ou pour tout le moins les porter seulement en cas de gêne profonde.

Pour éviter cette fixité du regard, l'enseignant de la méthode Bates va chercher, par des activités visuelles spécifiques, à vous faire prendre conscience que la meilleure façon de regarder est la vision centrale.

Vos yeux ne sont en effet capables de voir clairement et nettement qu'un objet minuscule de la taille d'une tête d'épingle.

En effet, dans vos yeux, au fond de la rétine, dans ce qu'on appelle la macula, se trouve une petite zone « la fovéa centralis ». C'est l'endroit qui permet la vision nette et claire et comme sa taille est minuscule, c'est la raison pour laquelle vous ne pouvez voir qu'une toute petite partie de ce que vous regardez.

Pour favoriser la vision centrale, le principe est de regarder, avec conscience et présence, ce qui

vous plaît, vous intéresse vraiment, comme si vous dessiniez avec vos yeux tous les contours de cette chose ou personne regardée.

Vous veillerez ainsi à bouger les yeux et la tête en même temps, tout en ayant conscience de ce qu'il y a sur les côtés.

Cette façon de regarder est la bonne habitude visuelle qui vous permettra d'améliorer la qualité de votre vision centrale, de votre vision périphérique (la vue sur les côtés) et donc augmentera sensiblement votre champ de vision.

Vouloir tout voir en même temps est une idée fautive et antinaturelle. A l'inverse, plus vous verrez clairement à un endroit en étant conscient de la périphérie c'est-à-dire de ce qu'il y a autour, plus vous serez protégé.

Les lunettes vous font perdre la bonne habitude du cillement ou clignement

Comme les yeux cachés derrière les lunettes auront tendance à avoir un regard trop fixe, la tension qui en résulte va limiter le nombre de cillements.

Le cillement est un mouvement de fermeture et réouverture rapide des paupières dans un même moment (de l'ordre du dixième de seconde). Il est provoqué par les muscles des paupières.



Les cils, grands protecteurs des yeux

Certes le champ de vision est plus large qu'avec des lunettes, car elles suivent les mouvements de l'œil, mais il ne faut pas oublier que pas plus les lentilles que les lunettes ne traitent les causes réelles des troubles de réfraction. Elles les neutralisent uniquement.

vent conduire à une prescription plus forte à plus ou moins long terme de verres correcteurs.

Beaucoup de personnes portent des lentilles durant 15, 20 ans..., puis ne les supportent plus. C'est lié à trop de sécheresse, d'irritations.

Or dès que l'on fait des activités oculaires comme celles préconisées par le Dr Bates sans lentilles ni lunettes, les yeux s'humidifient et ont meilleure forme.

On vous fait croire que vous ne les porterez que le temps que la correction se fasse avec vos yeux.

Mais comme pour les lunettes, on vous destine à devoir les porter à vie !

Quel cadeau !

Compte tenu de la fatigue visuelle qu'elles provoquent, les lentilles vont malheureusement sou-

Si vous avez une vue normale, vos yeux cillent naturellement assez souvent, toutes les 3 à 5 secondes en moyenne. Vous le faites sans même vous en apercevoir consciemment.

Pour le Dr Bates, l'action de ciller est fondamentale pour garder de manière plus permanente une vue normale.

Les lunettes faisant office de barrière et de protection du monde extérieur, empêchent ainsi le cille naturel de vos yeux.

Lorsque vos yeux restent larges, ouverts et sans cilllements, ils se crispent et deviennent alors secs et souvent brûlants, augmentant de surcroît le risque de fatigue oculaire.

Pour le Dr Bates, l'action de ciller est fondamentale pour garder de manière plus permanente une vue normale. En vous empêchant consciemment de ciller, vous modifiez votre vue de loin ainsi que votre aptitude à lire de près des textes écrits en tout petits caractères.



Quand vous cillez, vous donnez un repos à vos yeux, qui les préserve de la fatigue. Vous favorisez leur hydratation.

En agissant volontairement au début pour cligner ou ciller les yeux, vous allez contribuer grandement au relâchement des tensions oculaires et donc rééquilibrer votre vision normale.

Le port de lunettes vous empêche également de respirer confortablement.

Les lunettes empêchant le fonctionnement normal des muscles oculomoteurs, créent des tensions dans vos yeux.

Ces tensions se manifestent par exemple par une pression interne des globes oculaires qui ne reçoivent pas tout l'oxygène nécessaire.

Lorsque vous évoluez sans lunettes, vos yeux ne sont plus soumis aux tensions des verres correcteurs.

En veillant sur la qualité de votre respiration, en la dirigeant notamment en direction des yeux, vous apportez plus d'oxygène aux yeux, ce qui aura des effets bénéfiques sur tout votre système visuel.

En pratiquant la respiration consciente, plusieurs fois chaque jour, en suivant par exemple la technique ci-après, vos yeux recevront encore davantage d'oxygène pour mieux fonctionner en harmonie : inspiration lente et profonde sur 4 secondes au début, petit temps d'arrêt d'1 à 2 secondes, puis expiration lente et profonde sur 4 secondes, et à nouveau petit temps d'arrêt d'1 à 2 secondes.

L'idéal est de répéter cette séquence de respiration une dizaine de fois.

De même, je vous encourage à pratiquer de temps à autre le **palming** en portant l'attention sur votre respiration.

Ainsi, non seulement vos yeux et plus largement votre corps récolteront les bénéfices d'une respiration complète donc plus ample, mais aussi vous améliorerez la qualité de la perception du noir les paumes sur les yeux fermés.

Les deux actions combinées participeront à vous faire ressentir et vivre la détente.

Vous n'êtes pas condamné(e) à l'avance à devoir porter des lunettes à partir de 40 ans !

Sous quel prétexte devriez-vous devenir en effet presbyte à partir de 40 ans ?

« Mais si, c'est bien connu, la vue commence à baisser à 40 ans » : ce message, qui résonne comme un refrain, vous l'avez sûrement entendu, par les médias ou même des personnes de votre entourage.

Bien sûr, si vous croyez à la véracité de cette information, celle-ci, entretenue par vos pensées, peut alors devenir la vérité pour vous-même.

C'est ce qu'on peut appeler une « croyance limitante ». Vos schémas de pensée étant négatifs, vous entretenez des idées de mauvaise vue, ce qui finit par arriver malheureusement dans votre vie.

Cette « croyance limitante » est liée notamment au fait que la société dans laquelle nous vivons, du moins en Occident, considère que les personnes les plus âgées ont moins de valeur que les plus jeunes.

Or ce n'est pas l'âge lui-même qui provoque une baisse de votre acuité visuelle.

Ce sont plutôt les mauvaises habitudes visuelles couplées avec une mauvaise hygiène de vie qui peuvent provoquer une baisse de la qualité de votre vision, au fur et à mesure que vous avancez en âge.

Par des mécanismes tout à fait naturels, développez des croyances illimitées grâce à votre pouvoir intérieur, et vous constaterez alors que votre vue est en train de s'améliorer, même si vous rentrez dans ce que les Hunzas appellent l'âge d'or (personnes âgées de 80 ans et plus).

Il est donc tout à fait possible de vivre après 40 ans et bien au-delà sans lunettes, les enseignants de la méthode Bates dans cette tranche d'âge en sont notamment des exemples vivants.

Les moyens pour prévenir ou éviter la presbytie

Au-delà des constatations physiques que votre ophtalmologiste vous fera inmanquablement re-



Vue d'une personne presbyte

marquer (affaiblissement du cristallin, des muscles ciliaires...), il est important de savoir que vous pouvez retarder l'apparition de la presbytie, voire l'éviter, en renforçant, à titre préventif, votre accommodation.

Ce sont plutôt les mauvaises habitudes visuelles couplées avec une mauvaise hygiène de vie qui peuvent provoquer une baisse de la qualité de votre vision, au fur et à mesure que vous avancez en âge.

Pour rappel, l'accommodation, c'est la capacité qu'ont vos yeux à s'adapter aux différentes distances pour bien voir.

En multipliant les activités visuelles favorisant cette accommodation, **l'enseignement de la méthode Bates** vous donnera les moyens de fortifier votre vue.

Exemple d'activité : mettre son index (droite ou gauche peu importe) devant soi, à hauteur du nez, à 20 centimètres environ et choisir un objet à 4 ou 5 mètres minimum. Regarder tour à tour votre index puis l'objet, une vingtaine de fois, pour exercer



Porter en permanence des lunettes de soleil en temps ensoleillé fait perdre votre sensibilité à la lumière.

Afin de lutter contre les effets de la luminosité comme les Ultra Violets (UV), provoqués principalement par le soleil, les opticiens relayés par les médias vous incitent à porter des lunettes de soleil.

Plus l'intensité du verre est forte (3 et 4), plus vous êtes sensé être protégé du soleil; autrement dit, moins la lumière passera sur vos yeux.



Crédit Photo: Olivier BOUJIX

Lunettes de soleil

Or les lunettes de soleil empêchent vos yeux d'être exposés à la lumière naturelle du soleil. Vos yeux vont alors perdre lentement mais sûrement leur capacité naturelle d'absorption de cette lumière.

Je vous invite à lire ce qu'écrit **Michel Dogna** à propos des lunettes de soleil, qui font partie pour lui des **4 erreurs à éviter pour bronzer**.

Vous comprendrez que les yeux deviennent de plus en plus paresseux devant les modifications d'intensité de lumière.

Or les yeux ont en eux-mêmes un mécanisme qui s'adapte à ces différents degrés de luminosité: **n'avez-vous pas remarqué que la taille de votre pupille varie ainsi suivant la lumière ?**

Le port systématique de lunettes de soleil, - certaines personnes vont même jusqu'à les mettre à l'intérieur des magasins ou restaurants - va diminuer les phénomènes naturels de la dilatation et de la rétractation pupillaires.

De même, pour mieux fonctionner, les nerfs de la rétine ont besoin d'être stimulés par l'exposition à la lumière.

Comment nos ancêtres faisaient-ils pour supporter la lumière du soleil sans lunettes ?

Et plus près de nous, comment font les ouvriers du bâtiment ou des routes ?

Et bien, parce que nos yeux sont justement faits pour s'adapter à la lumière. Notre pupille, par exemple, grossit ou diminue en fonction de l'intensité de la lumière.

Les seuls cas où vous devriez porter des lunettes de soleil sont ceux dans lesquels vous êtes exposés à de fortes réverbérations : par exemple, lorsque vous êtes sur les pistes en ski ou snowboard pour éviter les reflets de la neige ou quand vous êtes sur la plage pour ne pas subir parfois les éblouissements de la mer.

Sinon, privilégiez plutôt le port d'un chapeau à rebords, d'une casquette ou d'une visière, afin de bénéficier du soleil, tout en ayant les yeux abrités de ses rayons éblouissants.

Celles et ceux qui voudraient se réhabituer à bien voir sous le soleil devront le faire progressivement.

CAR le nerf optique de leurs yeux a pu se dégrader du fait de la trop grande protection par les lunettes de soleil portées à outrance. Et ce dernier peut très mal réagir à une brutale exposition au soleil.

Alors demain, pour réhabituer vos yeux à bénéficier de la lumière, prenez le réflexe de marcher sur le trottoir ensoleillé de la rue.

Si vous êtes un peu ébloui, fermez les yeux à moitié et tout se passera bien.

La qualité de votre vue sans lunettes de soleil, hormis les cas où elles sont strictement nécessaires diminuera la sensibilité de nos yeux face à la lumière du soleil.

Les seules lunettes recommandées par les tenants de la vision au naturel sont **les lunettes à trous**.

vos yeux à s'adapter tant à la vue de près qu'à la vue de loin. Terminez par un palming et recommencez 2 fois dans votre journée.

Une mauvaise adaptation à la lumière peut être également un facteur de **presbytie**.

En suivant l'activité visuelle de l'ensoleillement ou sunning, qui sera décrite au point suivant, vous renforcerez l'adaptation de vos yeux à la lumière et donnerez plus de vigueur à vos yeux.

Le problème des lunettes, c'est qu'elles entraînent un accroissement de l'inertie du cristallin et des muscles ciliaires, qui, peu sollicités, vont encore plus s'affaiblir et donc renforcer la presbytie.

Sans lunettes, les muscles ciliaires peuvent tour à tour se contracter et se relâcher. Ils pourront ainsi modifier la courbure du cristallin.

Il est donc tout à fait possible de vivre après 40 ans et bien au-delà sans lunettes correctrices. Vous ne connaîtrez pas alors ce qu'on appelle le syndrome des bras trop courts.

Car dites-vous bien que les personnes qui commencent à mettre des lunettes pour corriger leur

presbytie, après un certain temps, connaissent en général une baisse de leur acuité visuelle pour voir aussi de loin!



modèle de lunettes à trous

Crédit Photo: Olivier BOUJX

véritables **lunettes de repos** contribuant à l'**amélioration progressive de la vision**.

Leur principe tient au fait que la lumière passe par des trous sténopéiques (orifices de l'ordre d'1mm², faits d'air et entourés de plastique), traverse la pupille pour arriver directement sur la fovéa, sans accommodation.

Les myopes perdent ainsi l'habitude de la fixité du regard.

Les presbytes redécouvrent les joies de la lecture rapprochée.

Très utiles également pour les personnes ayant de la cataracte, car ces lunettes limitent les effets de la lumière qui les dérangent.

Les **lunettes à trous** favorisent le mouvement naturel des yeux car elles obligent les yeux à faire des petits mouvements permettant la focalisation, la vision centrale, c'est-à-dire la vision précise et plus nette du détail.

Elles ont aussi pour avantage de contribuer au bon fonctionnement général des muscles oculaires et à la vitalité des yeux.

Elles sont un outil performant pour le suivi d'une éducation naturelle des yeux, notamment pour inciter à la diminution de la puissance des verres de ceux qui portent des lunettes.

Elles augmenteraient également l'irrigation sanguine.

De plus, l'enseignant de la méthode Bates vous initiera à la technique du **sunning ou ensoleillement** qui présente l'avantage notamment de dimi-

nuer votre sensibilité à la lumière, grâce à l'activation de l'écart pupillaire.

Cette activité visuelle de l'ensoleillement, couplée avec le **palming**, donnera de la relaxation à votre corps et à vos yeux.

Il se déroule de la manière suivante :

- assis, dos droit, les yeux clos, placez-vous, suivant votre sensibilité à la lumière, directement face au soleil ou protégé derrière un objet faisant office d'écran ;

- puis, bougez lentement la tête de droite à gauche et de gauche à droite sur un axe horizontal. En tournant la tête, les yeux passent, chacun leur tour, de l'ombre à la lumière. Les rayons du soleil atteignent ainsi, sous des angles différents, les cellules de la rétine, dont les cônes. Ils les reconstituent, ce qui va améliorer la capacité des yeux à voir en journée les détails, les couleurs...

- après cette stimulation des yeux, pratiquez un **palming**, pour les reposer.

Cette activité visuelle de l'ensoleillement, couplée avec le palming, détendra votre corps et vos yeux.

Les résultats de votre capacité à apprécier les bienfaits de la lumière du soleil seront d'autant plus probants que vous pourrez la répéter de manière régulière, si possible chaque jour.

Les lunettes masquent les **CAUSES** réelles de vos problèmes de vue

Quand les yeux se rigidifient, cela se passe aussi au niveau de la pensée : une personne qui refuse de voir certaines choses ou qui manque d'ouverture d'esprit est une personne qui a des œillères.

Pour l'écrivain belge Georges Rodenbach, « *les yeux sont les fenêtres de l'âme.* »

Malgré votre défaut de réfraction, le port de lunettes ou lentilles vous permet de voir clairement, mais à travers un filtre (les lunettes ou les lentilles).

Mais avouez-le, cela vous arrange bien de les avoir : n'est-ce pas ?

« *Bien sûr que oui* » répondrez-vous sûrement. Vous ajouterez même : « *Grâce aux lunettes, je me sens mieux car je peux tout voir.* »

Ce que vous devez bien comprendre, c'est que porter des lunettes n'est pas un fait anodin. Elles ne servent pas uniquement à vous permettre de bien voir, elles sont utilisées aussi dans le but de garder une distance entre vous-même et le monde environnant.

Porter des lunettes, c'est en fait devenir dépendant d'un instrument facile à mettre et sans effet supposé négatif sur votre santé.

Désormais, vous savez qu'il existe des méthodes naturelles permettant de vous passer du port permanent de lunettes.

La méthode Bates vous fait comprendre notamment que votre vue change en permanence, qu'elle fluctue suivant vos états émotionnels.

En laissant vos yeux en contact direct avec la nature environnante, vous vous autorisez à être libre.

Sans barrière, sans protection, vos yeux peuvent par exemple bénéficier des apports merveilleux du soleil.

La vie sans lunettes vous permet de rester ouvert au monde extérieur.

Un enseignant de la méthode Bates, vous aidera bien sûr à développer le sens de la vue, mais aussi les autres sens (l'ouïe, le goût, le toucher, l'odorat), notamment lors de la pratique du palming.

La perception de votre environnement sera ainsi accentuée, grâce à votre plus grande attention, présence, conscience et curiosité.

Les lunettes, vous l'aurez compris, servent à traiter les symptômes de vos problèmes de vue courants (myopie, hypermétropie, presbytie, astigmatisme...), sans résoudre leur cause réelle.

Pour quelles raisons ?

Vous êtes-vous déjà posé(e) la question ?

Votre ophtalmologue vous a-t-il donné, au-delà des constatations physiques sur les yeux, les raisons de vos problèmes de vue ?

Porter des lunettes et /ou lentilles ne va rien changer pour vous, si vous n'avez pas la curiosité de chercher l'origine de vos problèmes de vue. Il en va de même lors d'une prescription d'un médicament chimique en médecine allopathique.

En vous penchant sur les **VRAIES** causes de vos problèmes visuels, vous allez, c'est le cas de le dire, enfin ouvrir les yeux !

Vous devenez l'acteur de votre évolution, ce qui peut vous permettre, pour les erreurs de réfraction courante, de vous passer à plus ou moins long terme des lentilles et / ou lunettes.

Les VRAIES causes de la myopie

Savez-vous que ce qui entraîne le plus souvent des yeux myopes ?

La peur, sous toutes ses formes : peur de l'inconnu, des agressions extérieures (professeur ou parent sévère...), peur des autres, de l'avenir (des parents qui divorcent par exemple), de grandir, de la sexualité, etc...

En vous rappelant de quoi vous aviez peur au moment de l'apparition de votre myopie, vous pourrez remonter aux origines de votre problème de vue, pour ensuite peut-être les dépasser.

La personne myope a tendance à avoir un comportement centré sur elle par manque de confiance, par timidité, par anxiété.



Elle cherche à se protéger du monde extérieur pour rester dans sa bulle, afin qu'on la laisse en paix.

Au-delà des causes liées à l'alimentation ou l'hygiène de vie, les vraies causes sont à explorer, suivant les erreurs de réfraction courante, dans des données psychologiques et comportementales.

Les VRAIES causes de l'hypermétropie

Cachée derrière ses verres épais grossissants, la personne atteinte d'hypermétropie accorde souvent plus d'importance aux autres, à la vie sociale qu'à elle-même.

On peut dire que c'est l'opposé de la personne myope, car elle préfère voir les choses de loin, le près lui faisant peur.

Mentalisant souvent ce qui survient dans sa vie, la personne hypermétrope ne vit pas assez les situations au présent et passe ainsi à côté d'opportunités qui lui seraient bénéfiques.

Elle cherche à plaire aux autres, car elle se pose le genre de question suivante : « qu'est-ce qu'on va penser et dire de moi ? ».

Elle a tendance à refouler ses émotions, signe d'un sentiment de culpabilité vis-à-vis d'elle-même. Les émotions des autres sont plus à privilégier que les siennes.

LES VRAIES causes de la presbytie

Les personnes presbytes ont tendance à penser que, parce qu'elles vieillissent, leurs capacités intellectuelles diminuent tout autant que leurs capacités physiques baissent naturellement.

Elles s'adaptent moins à tout ce qui se passe près d'elles. C'est pourquoi, elles s'empêchent de recevoir, préférant donner et rendre service aux autres.

Les VRAIES causes de l'astigmatisme

Au-delà de la vue de lignes droites tordues, d'objets et de personnes déformés, les personnes astigmatiques sont souvent indécises, incertaines au sujet de ce qu'elles pensent d'elles-mêmes et de ce qu'elles attendent des autres.

Il y a un conflit entre deux directions dans leur vie, entre ce qu'elles disent vouloir et ce qu'elles veulent réellement ou entre ce qu'elles disent ressentir et ce qu'elles ressentent vraiment.

Elles entretiennent ainsi un esprit de confusion, qui se manifeste dans leur vue.

Elles éprouvent aussi des difficultés à accepter les avis différents des autres.

Un désaccord avec une personne de leur entourage, par exemple, peut prendre ainsi des proportions très importantes, car elles estiment avoir tout le temps raison.

Ce trouble est très souvent combiné à de l'hypermétropie, presbytie ou myopie. Il convient de se référer alors aux vraies causes de ces erreurs de réfraction courante.



Conclusion

Conclusion

Les questions à vous poser aujourd'hui, après avoir énuméré les effets contraignants des lunettes et lentilles pourraient être les suivantes :

- quel crédit allez-vous encore leur donner ?

- êtes-vous toujours persuadé(e) qu'une vue défectueuse ne peut pas s'améliorer et que vos lunettes ou lentilles sont l'unique solution ?

En portant en permanence des lunettes ou/et des lentilles, comprenez bien que vous n'avez pratiquement aucune possibilité de retrouver une vision normale.

Au contraire, comme il vous a été exposé ici, celles-ci sont plutôt l'une des principales causes de l'aggravation continue des troubles auxquels on prétend remédier.

Les lunettes et lentilles doivent en effet être regardées, non pas comme un remède miracle, un grand progrès ou une bénédiction, mais comme un moyen simplement officiel de corriger le mieux possible par exemple un défaut de réfraction courante.

Aussi, peut-on dire que les lunettes et les lentilles viennent seulement, à l'instar des médicaments, traiter les symptômes qui vous affectent.

Mais qu'en est-il des vraies causes des problèmes de vue sous-jacents à ces symptômes ?

On vous dira souvent que, s'agissant des défauts courants de réfraction, les causes de votre mauvaise vue proviennent notamment de votre contact très étroit avec les lumières artificielles que sont les écrans de vos ordinateurs, télévisions, téléphones portables...

Pour les tenants des méthodes naturelles de la vue, ce ne sont là que des facteurs d'aggravation de votre mauvaise vue et non des causes directes.

Les vraies causes sont en effet à chercher ailleurs, dans votre hygiène de vie, dans vos habitudes, dans vos états physiques, émotionnels et psychologiques.

Vous savez désormais également qu'il existe une alternative aux lunettes : l'apprentissage et le suivi auprès d'un enseignant certifié de la méthode Bates des nouvelles habitudes visuelles vous per-

mettant à terme d'apprécier la vie naturelle sans lunettes.

Porter des lunettes, c'est en fait devenir dépendant d'un instrument facile à mettre et sans effet supposé négatif sur votre santé.

En laissant vos yeux en contact direct avec la nature environnante, vous vous autorisez à être libre. Sans barrière, sans protection, vos yeux peuvent échanger avec l'Univers entier, et notamment bénéficier des apports merveilleux du soleil.



Credit Photo: Alain Bachellier

La vie avec le sourire.

La vie sans lunettes vous permet de rester ouvert au monde extérieur.

Avec un enseignant de la méthode Bates, vous développerez sans lunettes vos sens pour prêter plus attention à ce que vous percevez autour de vous, avec conscience, intérêt et présence.

Vous vous rendrez compte que la vue ne se résume pas uniquement à la seule acuité visuelle, mesurée par les ophtalmologistes.

D'autres informations visuelles sont en effet à prendre en compte, à savoir **la perception de la couleur, de la forme, du contraste, du mouvement et de la profondeur.**

Que vous portiez des lunettes ou des lentilles par sécurité, confort ou réelle nécessité, même depuis longtemps, la bonne nouvelle est que **tout reste possible pour vous !**

Imaginez ce que serait pour vous la vie sans lunettes ni lentilles !

Alors, si demain vous souhaitez vous séparer progressivement de vos lunettes, suivez ce bon conseil : enlever les de temps en temps dans les activités (loisirs, temps de repos...) dans lesquelles vous les portez d'habitude, aussi longtemps que vous vous sentez à l'aise.

Ne les portez que pour les cas où elles sont nécessaires (pour la conduite automobile par exemple) ou également si vous en ressentez le besoin urgent et encore uniquement le temps de la gêne qui vous indispose (par exemple, pour bien lire un passage difficile), puis autorisez-vous à les retirer juste après.

Vous pourriez constater au fil du temps que les moments pendant lesquels vous porterez vos lunettes deviennent plus courts que ceux pendant lesquels vous êtes sans béquilles oculaires.

Cultivez ces pensées positives et constatez les moindres améliorations, ce qui permettra d'accroître votre démarche vers la vie sans lunettes ni lentilles.

En relevant les petites améliorations dans votre quotidien, puis en les additionnant, vous vous rendrez à l'évidence que vous vivez de grandes améliorations.

Vous pourrez utilement vous en souvenir dans les moments de doute.

Ce sera très motivant pour vous afin de vous engager plus durablement dans une démarche d'amélioration de la vue.

Un enseignant de la méthode Bates est un guide précieux pour rester motivé en permanence sur ce chemin, qui n'est pas si facile que ça et qui réserve bien des surprises.

Observez, constatez, notez les moments, les circonstances où vous semblez avoir une très bonne vue et à l'inverse ceux pendant lesquels votre vue se brouille. En prenant conscience de vos pensées, de votre état émotionnel ou physique pendant ces moments, vous identifierez ceux pendant lesquels votre vue est meilleure.

Vous serez alors à même de reproduire ces circonstances qui favoriseront votre bonne vue.

Rappelez-vous que vous êtes libres de décider ce qui est bon pour vous.

Soyez responsable de vous-même et non plus victime des messages publicitaires négatifs sur l'évolution de la vue suivant l'âge.

Votre choix ne doit donc pas être guidé par l'extérieur, mais par vous seul.

C'est vous qui portez la responsabilité de l'amélioration possible de votre vue !

Cela ne dépend que de vous !

L'enseignant de la méthode Bates ne vous promet rien. Son rôle est de vous initier et vous guider pour faire les transformations nécessaires à un possible changement.

Il n'est ni plus ni moins qu'un éducateur de la vue naturelle.

Rappelez-vous dans ce cadre que c'est votre souhait, votre volonté, votre motivation, votre persévérance qui seront vos atouts les plus précieux pour retrouver **une vue naturelle** sans effort, sans lunettes ni lentilles.



© Olivier BOUIX

<https://www.retrouver-une-bonne-vue-sans-lunettes.com>

[Cliquez ICI pour découvrir les outils favorisant l'amélioration de la vue](#)

Différentes sources d'inspiration pour aller plus loin

Bien voir sans lunettes de Janet GOODRICH,

Mieux voir mieux vivre de Patrice MORCHAIN,

Guérir la presbytie avec la méthode Bates de Giorgio FERRARIO,

Soignez vos yeux naturellement de Meir SCHNEIDER