

## PODCAST 202

Date d'envoi : mardi 41 à 5 :00

Titre : Les yeux sont précieux

Pour écouter

**LE PODCAST**

« Les yeux sont précieux »

C'est ici

Nous ne pouvons choisir l'heure de notre mort mais nous pouvons décider comment aller à sa rencontre.

Docteur, avance et souviens toi pourquoi tu as choisi ce beau métier !

Bienvenue dans le 202<sup>e</sup> audio du défi des 365 jours que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.

Le but, donner le meilleur de nous-même à chaque instant.

Aujourd'hui je voudrais te parler de tes yeux, de nos yeux si précieux dans notre profession.

Les lunettes loupes sont un commerce florissant. Les praticiens en achètent de plus en plus jeunes, ce qui n'est pas fait pour ralentir le déclin de la vue que certains qualifient de physiologique avec l'âge.

Mais en fait, ce n'est pas une fatalité et une approche globale a aussi tout son sens avec nos yeux. Nos yeux sont des organes composés de cellules entourées de muscles, et si on travaille sur ces muscles, si on les entraîne régulièrement tout au long de notre vie, on va leur donner les moyens de vieillir en bonne santé. En parallèle, si nous nourrissons bien les cellules des yeux, elles vont également vieillir en parfaite santé.

76 % des Français aujourd'hui ont des problèmes de vue. Le confinement et la crise du COVID 19 a vu une augmentation drastique des cas de myopie chez les jeunes. La dégradation du mode de vie, le manque d'éducation sur la bonne utilisation de nos yeux dès le plus jeune âge, la surexposition de nos yeux aux écrans et le manque de conscience que l'on peut entretenir ses yeux comme on entretient ses dents par exemple, entraîne une perte progressive de la qualité de notre vue.

Les troubles de la vision s'accompagnent souvent de tensions et de sécheresse oculaire.

Certains parlent de génétique concernant les problèmes oculaires, mais en fait, il faudrait surtout parler d'épigénétique, c'est à dire de l'environnement. Par exemple la génétique ne compte que 3 % dans le développement de la myopie.

Il existe plusieurs méthodes pour prendre soin de ses yeux, la méthode Bates, le Qi Gong des yeux, et également le yoga des yeux par exemple.

Quel que soit le problème de vue, ces méthodes permettront une amélioration. Au début la pratique devra être intense pour « dégraisser » les yeux, mais ensuite, quelques petits exercices tous les jours maintiendront les bénéfices et également continueront à améliorer la vision sur le long terme. Mais en réalité, même et surtout, quand on a une très bonne vue, faire ces exercices régulièrement, permettrait de maintenir une bonne vue toute sa vie. C'est donc dès l'enfance que l'on devrait enseigner 2 ou 3 méthodes de Qi Gong ou de yoga des yeux. On aurait ainsi beaucoup moins de porteur de lunettes. Cela s'adresse donc à tout le monde, certains exercices sont meilleurs pour la presbytie, d'autres pour la myopie, mais globalement tous ces exercices faits régulièrement, améliorent la vision dans son ensemble.

Le relâchement des muscles du visage, la respiration, l'apprentissage du regard détaché, le regard libre et serein évitent les tensions dans les yeux. La clé de l'amélioration de la vue est la détente et un des meilleurs exercices pour réaliser cela est le palming. Des yeux détendus voient mieux tout de suite. Je te conseille d'aller sur YouTube et de chercher une vidéo sur le palming afin de connaître la méthode pour la mettre en place 5mn tous les jours. Le palming permet d'offrir un temps de pause à tes yeux, la relaxation et la détente de notre cerveau est également important car le cerveau nous sert à voir. En stress chronique, notre vue diminue plus vite.

Prendre soin de nos yeux devrait être intégrer dans notre rituel quotidien.

Les problèmes de vues ont aussi des causes émotionnelles. Un jour on se dit qu'on n'a plus envie de voir ce monde ! Parfois un enfant devient myope ou hypermétrope suite à la naissance d'un petit frère ou d'une petite sœur, certains aussi dans cette situation ont leur première carie. La perte d'un proche ou la perte d'un emploi peut également être le déclencheur d'une chute brutale de la vision.

Certains aliments améliorent la vision : les vitamines, A, B et E, les omégas 3 et anti oxydants.

Les agrumes riches en vitamines C diminuent le risque de cataracte. La pomme, les poissons gras, les crevettes, l'huile de colza, les noix, les amandes, les myrtilles sont très efficaces pour améliorer la vision nocturne et diminuer la fatigue oculaire. Les mures, les œufs, les foies de veau, les épinards contribuent à améliorer la protection aux rayons du soleil, sachant que la perte de cette protection aux UV peut entraîner la dégénérescence maculaire appelée DMLA.

Il existe également des aliments qui sont mauvais pour les yeux : les aliments riches en oméga 6 comme le tournesol, certaines céréales, certaines viandes, ainsi que les produits industriels. La charcuterie et les fritures sont mauvais pour les micro-vaisseaux des yeux.

Retrouver la vision stimule la joie et la liberté.

[Vos yeux sont précieux Dr Pétra Kunz](#)

[Voir Clair sans lunettes Xanath Lichy https://amzn.to/3uHmaJF](https://amzn.to/3uHmaJF)

Je te souhaite une belle journée et je te dis à demain naturellement !