

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2010)
Heft: 9

Artikel: Faites les gros yeux à la presbytie!
Autor: Kottelat, Isabelle
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-832035>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 30.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Faites les gros yeux à la presbytie!

La gymnastique des prunelles fait merveille contre les problèmes de vue et les dégâts occasionnés par l'abus d'écrans en tous genres. A vos exercices!



Le yoga des yeux est aussi un excellent remède contre le stress qui engendre une baisse de la vision.

«**L**a presbytie n'est pas une fatalité. Il est possible de la prévenir et même de la bloquer.» De la myopie à la fatigue oculaire, tous les problèmes de vue n'ont qu'à bien se tenir face au yoga des yeux d'Anne Ducreux. La thérapeute genevoise, qui a développé et enseigné cette technique en Suisse, en est le plus bel exemple: dix ans sans changer de lunettes pour cette sénior hypermétrope et astigmat, et une hypertension intraoculaire (antichambre du terrifiant glaucome) soignée sans les fameuses gouttes habituellement prescrites à vie.

Mélange d'exercices oculaires et de médecine ayurvédique, le yoga des yeux tient autant de l'art de voir que de l'art de vivre. C'est d'ailleurs sous ce double nom qu'Anne Ducreux vient de créer une association pour diffuser les vertus du yoga des yeux. Il faut dire qu'elles sont multiples et pas forcément là où on les attend.

Utile pour reposer et embellir le regard, améliorer et entretenir la vision, cette gym particulière fait aussi merveille contre les maux de tête et la fatigue oculaire liés à l'usage d'un écran d'ordinateur. Et contre le stress: la maladie du siècle s'illustre très vite par une baisse de la vision, souligne la thérapeute.

Pas de poudre aux yeux

Loin de la poudre aux yeux, sa méthode est recommandée par la SUVA. Elle s'apprend généralement en 8 à 10 séances. La pratique quotidienne fait toute la différence. Quelques minutes suffisent. Les exercices sont simples, comme le *palming* pour détendre les yeux: on se frotte vigoureusement les mains l'une contre l'autre jusqu'à ce qu'elles chauffent puis on les applique en conques sur les yeux fermés. On peut aussi (lunettes enlevées) regarder en haut, en bas, à gauche, à droite, etc, sans bouger la tête. « Si ça tire, il faut arrêter. Les

muscles des yeux sont fragiles», met en garde la thérapeute.

Bouger les yeux se révèle aussi une clé pour limiter les dégâts du travail à l'écran. Tout comme boire beaucoup. «Les yeux sont sous le signe de l'élément feu. Quand il y a dysfonctionnement, il faut de l'eau», explique-t-elle. C'est que les exercices oculaires vont de pair avec l'hygiène de vie ayurvédique qui donne des recommandations jusque dans l'alimentation. Saviez-vous par exemple que les fruits de couleur foncée, comme les myrtilles ou les prunes, sont excellents pour les yeux? **Isabelle Kottelat**

Des samedis d'initiation

Art de voir, art de vivre propose dès janvier 2010 à Genève des samedis de familiarisation au yoga des yeux. Antennes sur les cantons de Vaud et Fribourg. Plus d'infos sur <http://artdevoirartdevivre.blogspot>, par avav.aduc@gmail.com ou au 022 347 37 51. Anne Ducreux donne aussi des cours au Mouvement des aînés.