



L'ESSENTIEL EN BREF

Les yeux

Publication spéciale
gratuite dans
votre droguerie.

Sommaire

Echantillon de lecture

- Travail de précision **4** Calmer les irritations **5** Des fleurs pour la vue **6**
Relaxation oculaire **7** Nutriments colorés **8**
Dégénérescence maculaire **9**
Une zone fragile **10** Un regard lumineux **11**
Mise en beauté des cils **12**
Protection indispensable **13**
Lentilles de contact intactes **15**
Impressum **16**

Détournez le regard de temps en temps,
cela détend!



Un travail de précision

Pour faire simple, on peut comparer l'impressionnant travail de nos yeux avec les performances d'une caméra. La lumière qui traverse le cristallin est focalisée pour former une image nette sur la rétine – laquelle correspond en quelque sorte à la puce d'un appareil photo numérique. Notre cerveau traite les données enregistrées sur la «puce» et fait apparaître les images que nous voyons. Pour réaliser cette prouesse, nos yeux – qui sont directement reliés au cerveau par plus de 60 millions de fibres nerveuses – travaillent sans relâche. Ils sont toujours en mouvement, s'adaptent pour que nous puissions avoir une image nette de ce que nous regardons. Nous pouvons en outre distinguer plusieurs milliers de nuances différentes et jusqu'à 500 niveaux de luminosité.

Ciller pour humidifier

Quand l'œil est sain, la cornée est constamment humidifiée par le liquide lacrymal. Grâce aux paupières qui passent automatiquement toutes les quatre à six secondes sur l'œil. A chaque battement, les pau-

Records à la pelle

- La rétine des yeux des grenouilles est plus développée que celle des êtres humains: ces batraciens captent les mouvements rapides d'insectes que l'œil humain ne perçoit pas.
- Les aigles ont une acuité visuelle six fois supérieure à celle des hommes. Ils peuvent donc repérer une souris à 400 mètres de distance.

pières répartissent non seulement du liquide lacrymal mais également des nutriments et des substances désinfectantes sur la surface de l'œil.

Calmer les irritations

Echantillon de lecture

Lorsque des facteurs extérieurs, comme le vent, la poussière, un air trop sec, la fumée de cigarette ou la lumière artificielle irritent nos yeux, les sécrétions de liquide lacrymal peuvent centupler. Mais si cela ne suffit toujours pas, les yeux commencent à brûler, faire mal et rougir. Ces mêmes symptômes peuvent apparaître après de longues heures de travail à l'ordinateur.

Pour soulager les yeux

- Les gouttes oculaires homéopathiques, par exemple à base de

belladone (*Atropa belladonna*) ou d'euphrase (*Euphrasia*), soulagent en cas de surmenage, d'inflammation ou d'irritation des yeux et des paupières.

- Les gouttes homéopathiques à l'euphrase et à l'abeille mellifère (*Apis mellifica*) agissent bien contre les rougeurs accompagnées de démangeaisons et de sensations de brûlure, ainsi que les gonflements de la conjonctive ou des paupières.
- Les produits contenant des larmes artificielles, de viscosité variable (par ex. gouttes, gels) peuvent soulager en cas de sécheresse oculaire aiguë.
- Les capsules à l'huile de lin peuvent stimuler la production de liquide lacrymal et donc améliorer l'humidification des yeux.

Quand consulter?

Il est conseillé de consulter un ophtalmologiste si l'automédication n'apporte aucune amélioration, si une sensation de pression se manifeste ou si la capacité visuelle diminue soudainement.

