

LUNETTES

Automne-Hiver  
2021 / 2022  
N°44

# attitudes

Votre magazine  
bien-être &  
santé visuelle

---



*Naturellement*  
**presbyte**  
*Ma vue après 40 ans*

VOTRE OPTICIEN  
A LE PLAISIR  
DE VOUS OFFRIR  
CE MAGAZINE

- 🔍 Pourquoi je vois de plus en plus flou ? - Recherche
- 🔍 ma vue a baissé subitement
- 🔍 ma vue après 40 ans
- 🔍 vieillissement naturel de l'oeil
- 🔍 symptôme presbytie

Un recueil  
d'infos utiles et de  
recommandations  
à découvrir.



LUZ optique est une centrale d'achat et de services qui accompagne au quotidien les opticiens indépendants dans leur métier de professionnels de la santé visuelle. Forts d'une puissance d'achat de 1850 opticiens, nous apportons compétitivité et performance aux opticiens indépendants afin qu'ils puissent offrir le meilleur rapport qualité prix.

E. I. L. est une marque de HACHETTE FLIPACCHI PRESSE SA, Paris, France. EL31506 BL | Date d'expiration des droits d'exploitation : 01/05/2022. Dispositif médical portant le marquage CE. Consultez un professionnel de santé spécialisé.



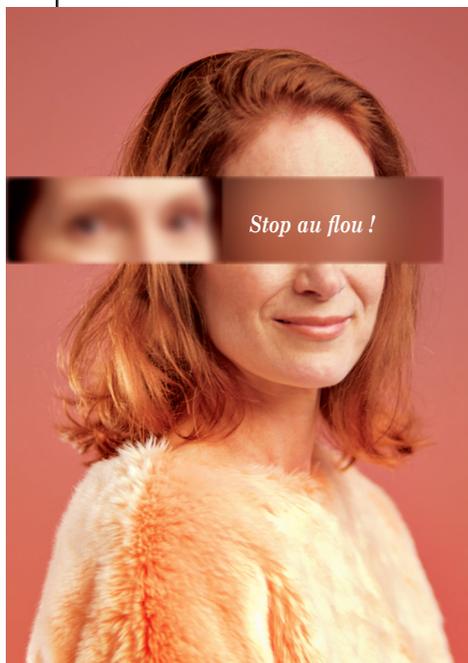
ELLE



08

## LA VUE APRÈS 40 ANS

Un jour ou l'autre, nous devenons tous presbytes



## 12 | PORTRAIT

Quand une presbyte témoigne

## 13 | ASTUCES

Les 10 commandements du bon porteur de lunettes

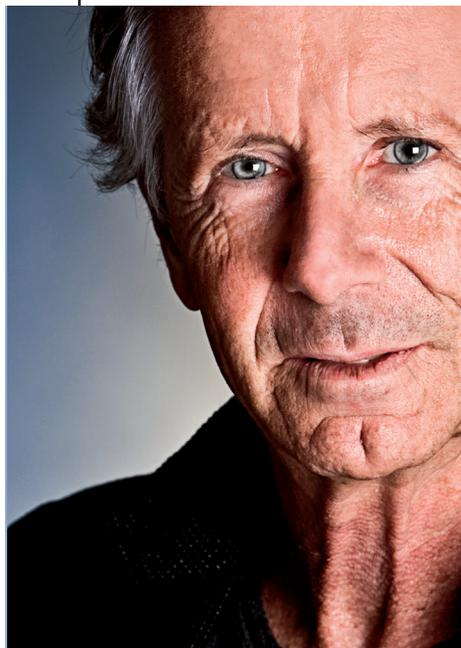
## 16 | VISION DE MARQUE

Zeiss : les garanties sérénité sur vos verres

18

## SANTÉ VISUELLE

L'œil évolue, c'est naturel



## 22 | VISION DE MARQUE

Nikon : offrez à vos yeux le meilleur des verres

## 24 | PRÉVENTION AUDITION

Regard sur la perte d'audition

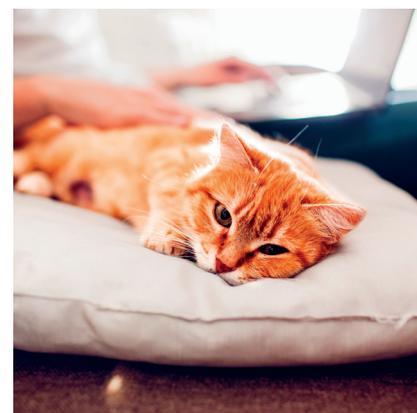
## 25 | DÉCRYPTAGE

Êtes-vous incollable sur les problèmes d'audition ?

26

## PROTECTION SOLAIRE

Les solaires, reines d'automne



## 28 | SOIN DES YEUX

Comment redonner bonne mine à vos yeux

## 30 | BIEN-ÊTRE

Le bonheur de la « ronronthérapie »

14 | 15 | 21 | 27 |

La sélection de votre opticien

**Pourquoi je vois flou subitement ?**

**Pourquoi j'ai les yeux qui piquent ?**

**Pourquoi je tends mes bras quand je lis ?**

**Pourquoi j'ai souvent mal à la tête,...**

**À partir de la quarantaine, nous nous posons souvent ce type de questions.**

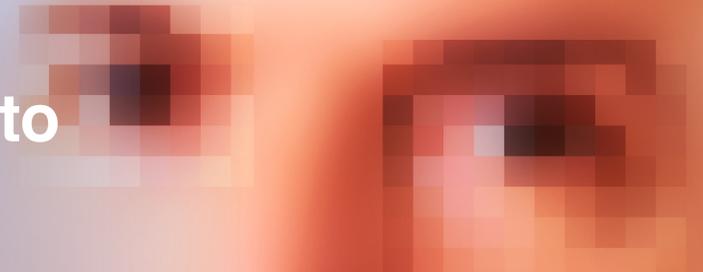
En lisant ce magazine et avec l'aide de votre opticien qui suit de près votre santé visuelle, vous trouverez un grand nombre de réponses.

Il sait mieux que quiconque **POURQUOI** votre vue évolue et **COMMENT** vous redonner plus de confort au quotidien. N'hésitez pas à le questionner. Grâce à son expertise, il vous offrira toujours son précieux point de vue et vous aidera à trouver non pas chaussures à votre pied,

mais lunettes à votre nez !

Avec votre opticien, vos yeux sont entre de très bonnes mains.

Difficile  
(peut-être)  
de lire l'édito  
jusqu'à  
la fin...



**ET SI C'ÉTAIT  
UN DÉBUT DE  
PRESBYTIE ?**

**Rapprochez-vous  
de votre opticien  
pour faire le point.**

>>>> À lire notre dossier spécial presbytie >>>>

## LA VUE APRÈS 40 ANS



*Stop au flou !*

**Un jour ou  
l'autre, nous  
devenons tous  
presbytes**

**Il est difficile d'échapper à la presbytie qui nous concerne presque tous après 40 ans. Mais de quoi s'agit-il réellement ? Regardons de plus près ce défaut visuel qui se traduit par une baisse de la vision rapprochée.**

Qu'on se le dise, cette évolution naturelle de la vue n'a rien à voir avec une maladie. Nous parlons simplement ici du vieillissement normal de l'organisme, car comme le reste du corps l'œil devient moins souple avec l'âge. Au fil du temps, le cristallin épaisit et perd une partie de son élasticité et de sa capacité d'accommodation. Concrètement, la mise au point de l'œil sur un objet proche est plus délicate et surtout le passage entre la vision de loin et la vision de près se fait beaucoup moins bien. Fort heureusement, les spécialistes indiquent que la presbytie tend à se stabiliser aux alentours de 60 ans.



### QUELS SONT LES SIGNES DE LA PRESBYTIE ?

Si vous êtes obligés de tendre les bras pour parcourir votre journal ou consulter vos messages sur votre téléphone mobile, de grossir les caractères sur votre écran d'ordinateur ou de tablette. Si vous éprouvez le besoin de vous rapprocher d'une source lumineuse pour lire ou si vous avez régulièrement mal à la tête en fin de journée avec des difficultés à travailler longtemps de près. Alors vous êtes certainement en train de percevoir les premiers troubles de la presbytie. Le bon conseil est de consulter un ophtalmologiste pour faire le point rapidement sur votre vue.



### L'ORDINATEUR EST-IL COUPABLE DE TOUS LES MAUX ?

Même si vous passez des heures devant votre écran d'ordinateur, sachez que cela ne déclenche pas l'apparition de la presbytie ou n'accélère pas son évolution, ni d'ailleurs une quelconque autre déformation visuelle.

Votre ordinateur ou tout autre type de lecture va juste mettre en évidence le début de la presbytie. Car si vous voyez mal de près, solliciter constamment vos yeux sur cette focale va les fatiguer.

## Presbytie

Voir  
flou  
de près

# COMMENT CORRIGER LA PRESBYTIE ?

Personne ne sait aujourd'hui empêcher l'œil de vieillir, de perdre ses capacités d'accommodation et de bien faire la mise au point lorsque vous regardez à différentes distances. Mais heureusement, il existe des solutions pour atténuer cette déficience et compenser la presbytie de manière à retrouver beaucoup plus de confort visuel.



### LES LUNETTES TOUT D'ABORD, AVEC PLUSIEURS OPTIONS !

Il peut s'agir de verres simples pour la lecture, avec un effet loupe qui favorise uniquement la vision de près. De verres mi-distance parfaits pour soutenir la vision de près ou intermédiaire. Dans ce cas, il est recommandé de retirer ses lunettes pour conduire ou voir de loin en général. Et bien sûr des verres progressifs qui permettent de retrouver une vue quasi-naturelle à toutes distances. Ces derniers, choisis et portés par les deux tiers des presbytes en France, sont adaptés à notre vie moderne et également à nos usages numériques.

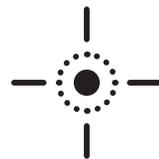


### DANS LE REGISTRE « PROGRESSIF », IL EXISTE AUSSI LES LENTILLES.

À l'image des lunettes à verres progressifs, l'option des lentilles de contact progressives peut être séduisante en cas de presbytie. Il en existe deux sortes, dites multifocales ou segmentées. Elles sont constituées de plusieurs zones et la correction opère toujours en fonction d'où vous posez votre regard. Parlez-en à votre opticien. Il est souvent spécialisé en adaptation de lentilles et saura vous conseiller.

### ET ENFIN, DERNIÈRE ALTERNATIVE : LA CHIRURGIE.

Pour les presbytes ne voulant pas entendre parler de lunettes ou de lentilles, ils peuvent opter pour une intervention chirurgicale. Deux techniques classiques se distinguent : le laser et les implants. Votre ophtalmologue déterminera avec vous la solution la mieux adaptée à votre vision et à votre âge. L'intervention réalisée sous anesthésie locale ne dure en général qu'une quinzaine de minutes par œil et permet souvent, en une seule intervention, de corriger en même temps d'autres défauts de vision, comme la myopie, l'hypermétropie ou l'astigmatisme.



## Êtes-vous incollable sur l'œil ?

RELIEZ LES POINTS  
ENTRE EUX ET SURTOUT...  
ÉVITEZ LES PIÈGES

Le presbyte 1

L'hypermétrope 2

Le myope 3

L'astigmate 4

Le pragmatique 5

L'amétrope 6

L'anastigmat 7

A

Se plaint d'une vision qui peut être trouble ou déformée à toutes les distances et ne peut pas bien distinguer les détails

B

Permet de qualifier un objectif photographique qui ne présente pas d'astigmatisme, donc de défaut de vision

C

Souffre d'une anomalie oculaire qui aboutit à l'absence de netteté de l'image sur la rétine

D

Éprouve des difficultés à voir de près et doit éloigner les textes de ses yeux pour pouvoir les lire

E

Ressent des problèmes de vue et s'en remet volontiers aux bons conseils de son opticien

F

Ne voit pas bien les objets éloignés qui apparaissent flous, tandis que tout ce qui est proche est net

G

Distingue très bien tout ce qui est éloigné, mais a du mal à voir les objets proches

1/D - 2/G - 3/F - 4/A - 5/E - 6/C - 7/B

QUAND UNE PRESBYTE TÉMOIGNE...

# MES PREMIÈRES LUNETTES & MOI

MARIE N'A JAMAIS AIMÉ PORTER DES LUNETTES. JUSQU'À CE QU'ELLE N'AIT PLUS LE CHOIX. IL LUI A D'ABORD FALLU ACCEPTER LA BAISSÉ DE SA VUE ET PUIS RÉCONCILER SON IMAGE DE SOI AVEC CE NOUVEL ACCESSOIRE. *Récit...*



“

Mon rapport aux lunettes a débuté très tôt. Mes parents me forçaient à mettre mes lunettes de soleil dès qu'il y avait le moindre petit rayon (avec le recul, ils avaient raison). C'était une vraie corvée et j'espérais déjà ne jamais avoir à porter de lunettes. Trente ans plus tard, je suis plutôt fière de mes lunettes de soleil, j'aime leur côté mode et je ne m'en sépare jamais. Mais pour la vue, cela a été une autre histoire. Je me souviens du regard et des commentaires de ma meilleure amie me voyant allonger les bras pour lire le menu au restaurant. J'ai commencé à me rendre compte que je faisais ce geste de plus en plus souvent, comme lire mes messages sur mon mobile. J'ai mené des recherches sur internet « pourquoi je vois de plus en plus flou, ma vue a baissé subitement, j'ai du mal à lire,... » et j'en ai rapidement conclu que c'était un début de presbytie. Les premiers signes se manifestent dès 45 ans. Pile mon âge ! Quelques semaines plus tard, je consultais

un ophtalmologue me confirmant le verdict. Refusant de voir la réalité en face, j'ai laissé dormir mon ordonnance dans un tiroir. Mais au fil du temps, avec un mal de tête récurrent, les yeux qui piquent, je me suis rendue à l'évidence... et chez mon opticien de quartier ! Un homme charmant et très patient. Heureusement. Car en arrivant je l'ai tout de suite prévenu. Je déteste les lunettes et rien ne me va.

J'ai toutefois apprécié son discours et sa manière de dédramatiser la situation. Il a pris le temps de m'expliquer comment choisir des lunettes en fonction de la forme de mon visage, de ma ligne de sourcil, de la couleur de mes cheveux. Une vraie science que je n'imaginais pas. Puis, il m'a fait essayer une quinzaine de modèles et tout à coup, j'ai commencé à me trouver jolie. Trois paires ont retenu mon attention. J'ai choisi les montures les plus colorées car, comme les solaires, les lunettes donnent une vraie personnalité. J'ai revu mon opticien une semaine après pour un petit réglage et le remercier de ses bons conseils. Mes amis et mes collègues m'ont fait tellement de compliments et surtout... **quel plaisir de bien voir à présent !**”



## Mes lunettes j'en prends soin !

Pour beaucoup, l'apparition de la presbytie rime avec premier rendez-vous chez l'opticien et la confection de premières lunettes. Aussi, voici quelques petites astuces pour préserver vos verres et ménager votre monture !

### LES 10 COMMANDEMENTS DU BON PORTEUR DE LUNETTES

- 1/ Je manipule mes lunettes avec mes deux mains pour éviter de toujours solliciter la même branche et de fausser le réglage initial.
- 2/ Je range systématiquement mes lunettes dans l'étui remis par mon opticien, histoire d'éviter les chocs et les rayures.
- 3/ Je pose mes lunettes, branches repliées, en lieu sûr, de préférence sur une surface plane et en hauteur pour éviter de marcher dessus.
- 4/ Je ne prends pas l'habitude d'accrocher mes lunettes à mon col de tee-shirt ou de chemise pour éviter les chocs potentiels ou de les faire tomber si je me penche.
- 5/ Je nettoie mes verres avec la chiffonnette fournie par mon opticien et surtout j'évite l'usage d'essuie-tout ou de mouchoirs en papier. Je ne frotte pas non plus mes verres avec mes vêtements.

6/ Je ne lave pas mes lunettes avec des produits ménagers ou des désinfectants susceptibles d'endommager les traitements antireflets et les propriétés antistatiques de mes verres.

7/ Je ne me sers pas de mes lunettes comme un serre-tête, cela déforme la monture.

8/ Je fais attention aux sources de chaleur qui peuvent déformer la monture ou dégrader le traitement des verres correcteurs.

9/ Je n'oublie pas mes lunettes sur le tableau de bord de ma voiture car la température de l'habitacle peut largement dépasser les 50°C en plein été.

10/ Et, bien sûr, pour un lavage intensif, je ne mets jamais mes lunettes dans le lave-vaisselle et je n'applique pas de mousse à raser pour les nettoyer. Cette « combine » qui circule sur les réseaux sociaux est très mauvaise pour le traitement des verres.

DU MOMENT

LA SÉLECTION



GUCCI



VOGUE



CHARMANT



VOGUE



CHARMANT



VOGUE



LIGHTTEC



SILHOUETTE



LIGHTTEC

Votre opticien les adore!

Venez les tester en magasin

# Profiter de vos nouvelles lunettes en toute sérénité.



## Des verres adaptés à votre vue, des garanties adaptées à votre vie.

**Vos verres ne sont pas forcément assurés contre les risques de la vie courante : chute, casse, rayures, perte... Des désagréments qui peuvent s'avérer coûteux.**

C'est pourquoi votre opticien vous propose les garanties Sérénité sur vos verres ZEISS : une protection complète contre les désagréments de la vie courante.



**Garantie évolution de la vue**



**Garantie casse et dommages**



**Garantie perte**

Avec les garanties Sérénité\*, vivez sans soucis vos activités avec vos nouvelles lunettes. Enfant, sportif, aventurier, casse-cou ou tête en l'air, profitez pleinement de vos verres ZEISS en toute sérénité.

**Demandez conseil à votre opticien.**

[www.zeiss.fr/vision](http://www.zeiss.fr/vision)

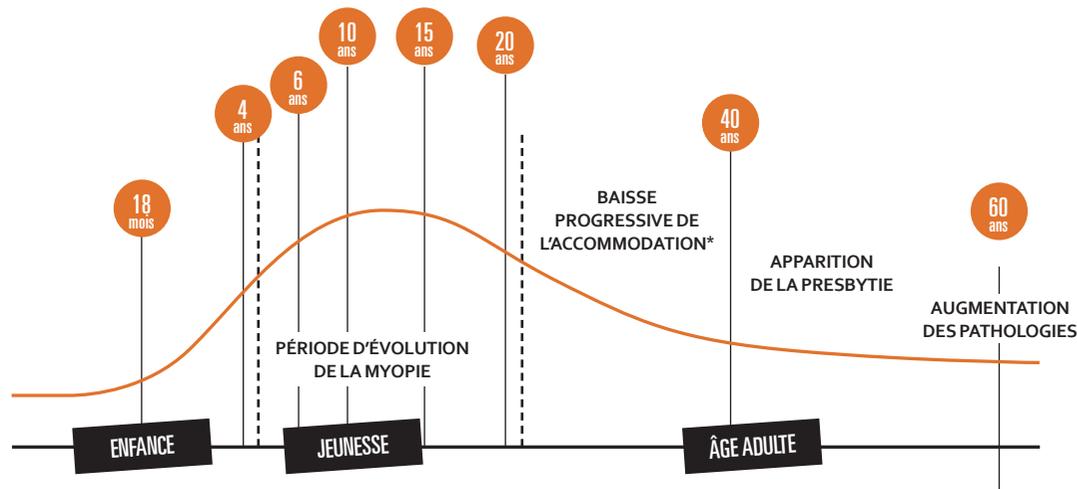
\* Les garanties, les modalités d'application et les tarifs relèvent de l'entière responsabilité de l'opticien. En aucun cas la responsabilité de la société Carl Zeiss Vision France SAS ne pourra être engagée dans le cadre des offres de garanties présentées par l'opticien. Les verres optiques sont des dispositifs médicaux livrés à l'opticien dans une pochette marquée CE conformément à la réglementation. Ils doivent être montés dans des montures optiques par des opticiens qualifiés. Consultez votre ophtalmologiste ou votre opticien pour plus d'information. ©2021 Carl Zeiss Vision France SAS - RCS Rennes 619 200 850 - Agence epoke - 2106R23.



Seeing beyond

# L'œil évolue, c'est naturel !

Comme le cœur et les autres organes, nos yeux prennent de l'âge. C'est génétiquement programmé. Les effets du vieillissement les plus visibles se situent au niveau du visage avec l'apparition de rides et de cheveux blancs. Dans le même temps, notre masse musculaire fond petit à petit et nos os perdent en densité. Nos yeux n'échappent évidemment pas à la règle et les premiers signes apparaissent autour de la quarantaine. Si la presbytie semble inéluctable avec une vision de près de moins en moins bonne au fil du temps, c'est surtout passé le cap de la soixantaine que les troubles visuels et les maladies surviennent.



## À 18 MOIS

Les fonctions visuelles du bébé sont quasiment celles d'un adulte, même s'il lui manque quelques dixièmes d'acuité.

## DE 3 À 6 ANS

L'enfant acquiert toutes ses facultés visuelles

## DE 4 À 20 ANS

Des défauts visuels peuvent se développer : c'est notamment la période d'évolution de la myopie

## ENTRE 15 ET 40 ANS

Baisse progressive de l'accommodation, c'est à dire de la mise au point en fonction des distances.

## DE 40 ANS À 60 ANS

Apparition et évolution de la presbytie

## DÈS 60 ANS

Apparition de la cataracte et augmentation des pathologies liées au vieillissement (notamment la dégénérescence maculaire liée à l'âge - DMLA).

\*L'accommodation est un mécanisme naturel de l'œil pour voir à différentes distances.

## Alors quelles maladies oculaires faut-il surveiller ?

La presbytie constitue le trouble de la vision lié à l'âge le plus fréquent (voir notre article p.8), mais après 55 ans d'autres problèmes se manifestent. Et c'est d'autant plus vrai et rapide à présent que nous évoluons dans un environnement où la vision est de plus en plus sollicitée, notamment par les écrans. Mais des solutions existent, pour plus d'information, consultez votre opticien.

### • La dégénérescence maculaire liée à l'âge

La DMLA est une maladie liée au vieillissement de la macula (zone centrale de la rétine) entraînant une perte progressive de la vue. 8%\* de la population est concernée mais sa fréquence augmente avec l'âge. Elle représente la première cause de cécité chez les personnes de plus de 50 ans. La vision, notamment de près, se déforme petit à petit et une tache noire apparaît au centre du champ visuel. Reconnaître les couleurs, les formes ou identifier les détails devient alors difficile, comme le simple fait de regarder la télévision, coudre, lire ou conduire.

### • Le glaucome

Cette maladie dégénérative de l'œil est due à l'augmentation de la pression intra-oculaire entraînant une dégénérescence du nerf optique et une perte progressive de la vision périphérique. Cette pathologie peut se présenter avec ou sans symptôme et ne s'accompagne pas forcément de douleurs particulières. Elle touche en premier les personnes à risques comme la prédisposition héréditaire, les diabétiques, les forts myopes ou hypermétropes.

### • La cataracte

C'est une opacité partielle ou totale du cristallin. Elle entraîne une baisse progressive de la vision qui se manifeste par une sensation de voile devant les yeux, un éblouissement à la lumière et une perception moindre des couleurs devenant plus ternes. La cataracte touche plus de 20%\* de la population à partir de l'âge de 65 ans. Elle se corrige facilement par une chirurgie.

\*Source : inserm - ameli.fr



## PRÉSERVEZ VOTRE « CAPITAL VUE »

Tout bon professionnel de la vision profitera de votre visite pour vous rappeler que vos habitudes ont une incidence sur la santé de vos yeux et que le vieillissement oculaire peut être retardé grâce à une bonne hygiène de vie. L'exposition aux UV sans lunettes de soleil filtrantes peut par exemple favoriser la cataracte ou la DMLA. Aussi, demandez conseil à votre opticien pour des solaires à votre vue avec une protection anti-UV adaptée. Dans le viseur du praticien également : la lumière bleue des écrans. Elle est à l'origine d'une grande fatigue oculaire pouvant être atténuée avec des lunettes dotées de verres filtrants spécifiques.

## QUESTION DÉPISTAGE, OÙ EN ÊTES-VOUS ?

À l'âge où la vue commence à baisser naturellement, il est bienvenu de faire contrôler la santé de ses yeux régulièrement. Les maladies oculaires précédemment citées peuvent être dépistées. Aussi il est recommandé de consulter un ophtalmologue tous les deux à trois ans à partir de 40 ans afin de détecter d'éventuelles pathologies car certaines, arrivent silencieusement, sans symptômes apparents et peuvent, si elles ne sont pas traitées rapidement, entraîner une perte totale de la vision.

**Donc mieux vaut prévenir que guérir !**  
Le check-up de la quarantaine est pour l'ophtalmologiste l'occasion de vous interroger sur vos antécédents familiaux, vos gênes visuelles éventuelles et de mettre en place une surveillance régulière de vos yeux.

## La cigarette n'est pas votre amie, les vitamines oui !

Sans être moralisateur, il est bon de rappeler que la cigarette génère un stress oxydatif responsable d'une mauvaise oxygénation de l'œil. Celui-ci détruit doucement les pigments de la rétine, indispensables au bon fonctionnement du système visuel et contribue à son vieillissement accéléré. A contrario, une alimentation variée et équilibrée est plus que bénéfique. Ainsi le chou, les épinards ou les brocolis permettent de lutter efficacement contre les facteurs de risque de la DMLA et de la cataracte en renforçant les défenses naturelles. Les vitamines A (jaune d'œuf, carotte, abricot), C (poivrons, kiwis, agrumes) et E (avocat, huile végétale) ont également d'excellentes vertus protectrices.

## DU M<sup>👁</sup>EMENT

### LA SÉLECTION



LIGHTEC



SIHLOUETTE



GUCCI

Monture ENFANT !



ELEVEN PARIS BOYS & GIRLS

Monture ENFANT !



ELEVEN PARIS BOYS & GIRLS

**Votre opticien les adore !**

Venez les tester en magasin



## Offrez à vos yeux le meilleur avec les verres optiques Nikon

De la photographie aux objectifs optiques, Nikon a développé une expertise en matière d'optique de haute précision. 1946 est l'année qui marque la toute première entrée de Nikon sur le marché de l'optique. Les verres optiques Nikon allient tout le savoir-faire japonais à la fabrication française.

### Réinventez votre vision avec la nouvelle génération de verres progressifs Presio® Ultimate SET

Les verres Presio® Ultimate Set sont des progressifs issus des dernières technologies Nikon, ultra individualisés selon votre profil et vos habitudes visuels, pour une vision grand angle précise et confortable.

### Comme vos empreintes, votre vision est unique : les verres Presio® Ultimate SET s'adaptent à vos spécificités



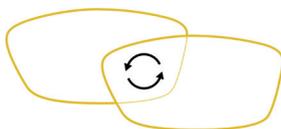
#### VOS PRÉFÉRENCES

Parce que vous aimez voir les choses à votre façon, vos verres Presio® Ultimate SET prennent en compte votre sensibilité visuelle liée à la précision de l'image, pour vous permettre de voir le monde comme vous le préférez.



#### VOS BESOINS

Vos verres Presio® Ultimate SET sont calculés puis fabriqués en respectant votre individualité afin de vous offrir une sensation de vision sans limites.



#### VOS HABITUDES VISUELLES

La conception des verres Presio® Ultimate SET prend également en compte les données de vos anciens verres afin de vous garantir un confort immédiat et une adaptation facile.<sup>(1)</sup>

Ces verres sont fabriqués en France dans notre laboratoire de Provins et répondent aux conditions du Label Origine France Garantie.<sup>(2)</sup>



Nouvelle génération de verres pour myopes



Vision exceptionnelle  
Regard sublimé

### Vous êtes myopes ? Découvrez les verres MyopSee® offrant une vision exceptionnelle et un regard sublime

Vous êtes gêné par l'épaisseur et le poids de vos verres ? Vous trouvez que vos verres déforment vos yeux ? Vous n'avez pas une vision parfaitement nette en regardant sur les côtés de vos verres ? Nikon révolutionne la vision avec une solution entièrement conçue pour répondre à vos besoins :

- Jusqu'à 16% plus fin<sup>(3)</sup> et 11% plus léger qu'un verre standard<sup>(4)</sup>
- Une esthétique du regard conservée avec un verre double-asphérique plus plat
- Une vision ultra précise : réduction des aberrations pour une restitution parfaite des images<sup>(5)</sup>

(1) Pour les nouveaux presbytes des valeurs moyennes seront attribuées. (2) Les verres optiques Nikon sont conçus au Japon, mais fabriqués en France, à Provins, en Seine-et-Marne. Les verres Presio® Ultimate SET répondent aux conditions du label Origine France Garantie. (3) MyopSee™ 1.6 de -5,00 δ Ø70 mm par rapport à un verre sphérique standard de même puissance/ indice/ diamètre. Ce gain d'épaisseur varie entre 9% et 16% en fonction de plusieurs paramètres dont la myopie du porteur et le diamètre utile du verre - Source : Test interne BBGR réalisé en Juillet 2017. (4) MyopSee™ 1.6 Ø70 mm par rapport à un verre sphérique standard de même indice ; diamètre toutes puissances confondues de -2,00 δ à -10,00 δ - Source : Test interne Nikon réalisé en Août 2016. (5) Les verres double-asphériques présentent une courbure moins importante qui réduit les aberrations en périphérie du verre par rapport à un verre sphérique - Les verres optiques Nikon sont des dispositifs médicaux fabriqués par la société BBGR. Ils doivent être montés dans des montures optiques par des opticiens qualifiés. Consultez votre ophtalmologiste ou votre opticien pour plus d'informations, ainsi que les éventuelles instructions figurant sur l'étiquetage du produit. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Nikon® est une marque de Nikon Corporation - Presio® Ultimate SET et MyopSee® est une marque de Nikon - Essilor Co., Ltd - BBGR SAS au capital de 42.635.385,75 euros - 22 rue de Montmorency 75003 Paris - RCS PARIS - 302 607 957 - Juillet 2021



## PRÉVENTION AUDITION

# Regard sur la perte d'audition

Dans notre pays, 10 millions de Français souffrent de problèmes auditifs\*. C'est-à-dire d'une diminution partielle ou totale de la capacité à percevoir des sons. Et cela ne concerne pas que le troisième âge puisqu'une personne sur cinq connaît des premiers troubles autour de la quarantaine. Il est donc important de faire contrôler son audition, même lorsque la baisse semble minime.

### Comme vous faites contrôler votre vue, faites tester votre audition

La perte d'audition n'est pas la seule gêne qui peut venir perturber votre quotidien. Les acouphènes (bourdonnements et sifflements) sont parfois tout aussi handicapants. Un examen permet de dépister toute forme de déficience. **Mais à quel moment faut-il demander conseil ? Et connaissez-vous les signes qui doivent vous alerter ?**

Pour faire simple, il peut s'agir de la difficulté à suivre une conversation à plusieurs ou à percevoir les voix féminines, alors que celles des hommes, plus graves, restent audibles. Vous pouvez avoir l'impression que les gens marmonnent autour de vous et avoir des difficultés à déterminer d'où viennent les bruits. Vos proches peuvent aussi vous demander maintenant pourquoi vous augmentez toujours le volume de la radio ou de la télévision. Autant de petits indices qui peuvent vous mettre la puce... à l'oreille.

### La presbycusie : c'est quoi ?

C'est une diminution progressive et constante de l'acuité auditive liée à l'âge. Principale cause de surdité chez l'Homme, la presbycusie débute généralement à partir de 45/50 ans et atteint d'abord la perception des fréquences aiguës qui sont le plus utilisées pour la compréhension. Il faut le savoir, plus elle est détectée tôt, plus les aides auditives seront efficaces et mieux supportées.

\*Source : doctissimo.fr

CERTAINS OPTICIENS SONT ÉGALEMENT SPÉCIALISÉS DANS L'AUDITION.

N'HÉSITEZ PAS À LEUR DEMANDER CONSEIL.

UN ÉCHANGE TOUJOURS INSTRUCTIF, PARFOIS SUIVI D'UN BILAN AUDITIF.

# Vrai ou faux

## ÊTES-VOUS INCOLLABLE SUR LES PROBLÈMES D'AUDITION ?

Idées reçues et malentendus les plus répandus

### 1/ Le port d'une aide auditive rend l'oreille paresseuse

**FAUX !** Bien au contraire ! En portant une aide auditive vous rendrez votre cerveau actif et stimulerez votre oreille qui ne perdra pas l'habitude d'entendre et de traiter les sons importants pour bien comprendre les personnes qui vous parlent.

### 2/ Mieux vaut privilégier le casque aux écouteurs lorsqu'on écoute de la musique

**VRAI !** Les écouteurs que l'on place dans le creux de l'oreille impulsent le son directement à l'intérieur du conduit auditif (ce qui n'est pas idéal) et laissent aussi davantage passer les bruits environnants que les casques à coques. D'où le réflexe de souvent monter le son pour couvrir ces bruits.

### 3/ La règle veut que les décibels s'additionnent

**FAUX !** Si vous faites fonctionner en même temps deux tondeuses à gazon – ou deux aspirateurs – qui produisent un son de 80 décibels, heureusement pour vos oreilles, le volume sonore ne s'additionne pas. Les deux appareils font monter le son à 83 décibels environ et non pas à 160 db.

### 4/ Trop d'hygiène entraîne des problèmes d'audition

**VRAI !** Le cérumen est naturellement présent dans le conduit auditif et a pour but d'assainir l'oreille en combattant microbes et humidité. Or, plus l'oreille est nettoyée, plus elle secrète du cérumen, ce qui peut créer des bouchons et provoquer des pertes d'audition.

### 5/ La perte d'audition est inéluctable avec l'âge

**VRAI !** Mais tout dépend de votre passé auditif et de votre niveau d'exposition au bruit depuis des années, comme de vos antécédents familiaux. Si en moyenne les premiers signes peuvent apparaître vers 60 ans, certaines personnes entendent très bien à 70 ans et plus.

### 6/ Le retard de langage chez l'enfant peut être lié à un déficit d'audition

**VRAI !** Si les troubles auditifs affectent les deux oreilles, cela peut causer un retard de langage. Certains signes sont révélateurs comme un enfant qui n'entend pas lorsqu'on l'appelle, qui déforme certains mots ou se touche souvent les oreilles. En cas de doute, il est conseillé de consulter un spécialiste de l'audition.

PROTECTION SOLAIRE



## Les solaires, reines d'automne !

L'été est fini, la nature se pare de couleurs chatoyantes et les jours raccourcissent. Mais ce n'est pas une raison pour remiser vos lunettes de soleil au placard.

Beaucoup moins haut dans le ciel, le soleil d'automne n'en est pas moins dangereux pour vos yeux ! Aussi pas question de relâcher la garde et de sortir sans vos précieuses solaires sur le nez. Car si les UVB varient en fonction des saisons et sont particulièrement nocifs de juin à août, les UVA demeurent présents toute l'année et sont aussi puissants en novembre que durant l'été.

### Il n'y a pas de saison pour changer de solaires

Faites confiance à votre opticien pour vous guider dans votre choix, tant pour cultiver votre style que pour choisir les bons filtres.



CHAQUE JOUR, LES RAYONS ULTRAVIOLETS (UV) IRRADIENT LA TERRE : 95 % SONT DES UVA, 5 % DES UVB. TOUS DEUX SONT DANGEREUX POUR VOTRE PEAU ET VOS YEUX.

(Source : officiel-prevention.com)

DU M<sup>👁️</sup>MENT

LA SÉLECTION



MAUBOUSSIN



VOGUE



VOGUE

Monture  
ENFANT !



RAY-BAN

Monture  
ENFANT !



RAY-BAN

VENEZ EN MAGASIN  
LES ESSAYER !

## SOIN DES YEUX

# COMMENT REDONNER BONNE MINE À VOS YEUX ?

Après une longue journée de travail, une soirée entre amis qui se prolonge ou un dimanche devant l'écran à regarder des séries, vous pouvez avoir les yeux fatigués, gonflés, voire irrités. Vous vous demandez alors comment retrouver un regard plus reposé, frais et pétillant et surtout comment vous débarrasser de vos cernes. Voici quelques conseils pour soigner vos yeux au naturel.



### Une cure de fraîcheur

Au réveil, 2 compresses imbibées d'**eau froide** peuvent suffire à faire dégonfler le pourtour de vos yeux. Pour un effet plus rapide, descendez en température en appliquant des **glaçons** emballés dans un linge afin de ne pas agresser votre peau. Vous pouvez également conserver deux petites cuillères dans votre congélateur. Il vous suffit alors de les placer sur vos yeux fatigués et de laisser opérer la magie du froid. Ces petits exercices ne doivent prendre que quelques minutes.

### La science infuse

Si vous vous préparez une camomille, faites coup double. Servie en tisane, cette plante est notamment utile pour les troubles digestifs et l'anxiété. Mais les **sachets de camomille** fonctionnent également très bien pour soigner le regard et la migraine. Appliquez-les encore tièdes sur vos yeux. Faites de même avec le **thé vert**. Placez les sachets de thé déjà infusé au congélateur. Au réveil le lendemain, positionnez chaque sachet sur vos paupières pendant 5 mn. L'association du thé vert et du froid apaise les yeux gonflés.

### Le pouvoir des fleurs

Si vous optez pour les compresses d'eau froide, pensez à y ajouter quelques gouttes d'**eau de rose** aux propriétés tonifiantes et hydratantes ou un soupçon d'**eau florale de bleuet** connue pour ses vertus apaisantes et rafraîchissantes. Allongez-vous une dizaine de minutes et laissez agir le pouvoir des fleurs.

### Un tour au marché

Autre arme de décongestion massive : le **concombre**. Posez deux rondelles sur vos paupières et étendez-vous 15 mn, puis rincez à l'eau froide, cela fonctionne très bien. Changez de rayon avec la **figue**. Ce fruit riche en antioxydants est reconnu pour ses propriétés toniques. Appliquez une demi-figue sortant du réfrigérateur sur chacune des paupières et laissez agir 5 mn. Et enfin, n'oubliez pas les **œufs frais**, parfaits pour éliminer les cernes et qui possèdent un effet liftant immédiat. Appliquez deux ou trois gouttes de blanc d'œuf non battu sur les cernes. Après 5 mn, rincez à l'eau tiède.

# ET SI L'ON METTAIT NOTRE CERVEAU AU REPOS

Depuis bientôt deux ans, nous vivons dans un monde chahuté, entre crise sanitaire, confinements successifs, restrictions et parfois impossibilité de voir nos proches. Autant dire que notre moral, notre santé physique et psychologique ont pu être sérieusement malmenés. La recherche de bien-être n'a donc jamais été aussi forte avec le profond désir de déconnecter du quotidien et de faire une pause, hors du temps.



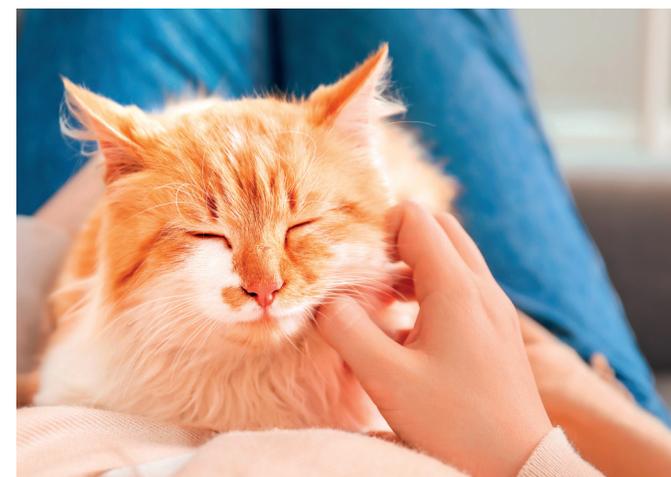
## Les bienfaits de la méditation en ligne

Plusieurs acteurs se démarquent sur le marché de la méditation en ligne, dont **Petit Bambou**, une application qui recense aujourd'hui plus de mille séances principalement axées sur la gestion du sommeil, du stress, de ses émotions et la parentalité bienveillante. C'est-à-dire comment rester zen avec ses enfants en toutes circonstances. Dans le même esprit, **Mind** développe aussi ses propres recettes pour lutter contre l'anxiété, retrouver le sommeil, savoir apprécier ses qualités ou les instants de bonheur. Tout un programme est également dédié à la méditation dans les transports. Citons aussi **Evolum** qui propose chaque jour à ses clients de voyager quelques minutes au plus profond de leur conscience à l'aide notamment de musiques relaxantes, de bruits de nature et de mantras envoûtants. Un outil idéal pour se relaxer, cultiver la confiance en soi et adopter une attitude positive.

> **Ces trois applications sont disponibles sur Google Play ou à télécharger dans l'App Store**

En cette période incertaine, beaucoup se sont dirigés vers la méditation, à domicile, souvent avec l'aide d'une application numérique à télécharger sur smartphone. Cette pratique qui aurait déjà convaincu plus d'un tiers des Français\*, a pour but de permettre de retrouver un peu de « calme intérieur », de sérénité et d'arrêter la course des idées qui nous trottent sans fin dans la tête. L'objectif est de « laisser filer les pensées comme des nuages ». Une belle image. Efficace !

\*Source : headspace.com



## Le bonheur de la « ronronthérapie »

La méditation, c'est bien. Mais encore mieux avec un chat qui ronronne sur nos genoux. Selon des études très sérieuses menées notamment en France et aux Etats-Unis, nos matous deviendraient presque des thérapeutes. Leurs ronronnements apaisants soigneraient nos insomnies, calmeraient l'anxiété, mais aussi certaines douleurs, en détournant notre attention. « La ronronthérapie agit comme un médicament, sans les effets secondaires, assure même le Dr Jean-Yves Gauchet, vétérinaire. Cela active des récepteurs sensoriels situés sous notre peau qui génèrent une sensation de plaisir. Les vibrations déclenchent dans notre cerveau la production d'endorphine (l'hormone antistress), et de sérotonine (celle du bonheur). Notre esprit s'apaise et se tourne vers des pensées positives ». CHAT ALORS ! Votre compagnon a bien mérité son supplément de croquettes.



## OBJET DESIGN

à poser sur votre table de chevet, **Morphée propose 210 combinaisons pour varier séances de méditation, de respiration ou de sieste.**

C'est un peu la version moderne de la boîte à musique, mais avec des mélodies, des sons et des histoires.

### Le petit plus :

Morphée est une solution portable, non numérique, c'est-à-dire sans écran. Un avantage car il est recommandé d'éviter les écrans au moins une heure avant d'aller au lit, la lumière bleue émise pouvant retarder la libération de mélatonine conduisant à l'endormissement.

**Avec la box Morphée, boxez stress et insomnies !**

> [www.morphee.co](http://www.morphee.co)

N°1

MONDIAL DES VERRES  
DE LUNETTES\*



# DÉCOUVREZ LES VERRES DE LUNETTES STELLEST™

La meilleure solution Essilor®  
contre la progression de la myopie



ESSILOR

Stellest™

DISPOSITIFS MÉDICAUX. CONSULTEZ VOTRE OPHTALMOLOGISTE OU VOTRE OPTICIEN POUR PLUS D'INFORMATIONS. \* Euromonitor, données 2019 - Essilor International SAS, valeur marchande dans la catégorie des verres optiques. © Essilor International - SAS au capital de 277 845 100 € - 147, rue de Paris 94220 Charenton-le-Pont - RCS Créteil 439 769 654. Sous réserve d'erreurs typographiques, image non contractuelle. Essilor® et Stellest™ sont des marques déposées d'Essilor International. Crédit photo : DR. Photo retouchée. 12068 - GE Communication pour Essilor. 06-2021.