

LUNETTES

Magazine
bien-être &
santé visuelle

2023
Automne-Hiver
N°48

attitudes



**L'ART
DE PRENDRE
SOIN DE
SA VUE**

Voyez la différence !



VOTRE OPTICIEN A LE PLAISIR DE VOUS OFFRIR CE MAGAZINE



**Prendre soin de ses yeux
c'est tout un art !**



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 2 200 opticiens, nous apportons compétitivité et performance aux opticiens indépendants afin qu'ils puissent offrir le meilleur rapport qualité prix.

SHAPED BY
THE ELEMENTS

ACETATE_COLLECTION
MODEL : JASP 01





6 à 9 :

LES ERREURS À ÉVITER AVEC VOS LUNETTES

- | De belles lunettes pour afficher votre personnalité
- | Le cordon de lunettes : un accessoire qui a du style

12 :

INNOVATION DE MARQUE
Hoya Miyosmart

14 à 17 :

LUNETTES ET ACTIVITÉS SPORTIVES

- | Les erreurs à éviter quand on fait du sport

18 :

INNOVATION DE MARQUE
Essilor Transitions

20 à 23

LUNETTES AU TRAVAIL

- | Conseils pour prévenir la fatigue visuelle et réduire le stress
- | Lumière bleue : vrai ou faux

26 à 29

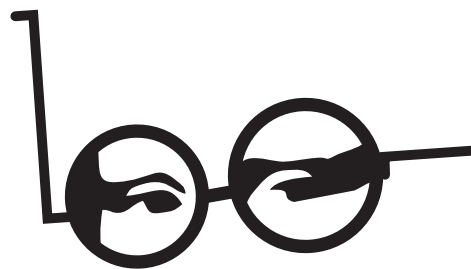
SOLEIL D'HIVER :

- | Conseils et prévention
- | Lunettes au volant
- | 7 conseils pour bien préparer son voyage

30 à 31 :

L'APÉRO, ART DE VIVRE À LA FRANÇAISE

- | 2 recettes originales à découvrir



10 | 11 | 24 | 25 :

LA SÉLECTION DE MONTURES
DE VOTRE OPTICIEN

REGARD D'EXPERT SUR VOS YEUX.

Les protéger, c'est tout un art

Selon une étude*, il suffit de 13 milli secondes à l'œil humain pour être capable de détecter une image. C'est très bref. Très rapide. Il vous faudra donc certainement un peu plus de temps pour trouver toutes les différences qui se sont glissées dans les portraits réinterprétés de La Joconde, à découvrir au fil des pages. Aussi, nous vous invitons à prendre quelques instants pour vous exercer au jeu des sept erreurs, mais surtout à faire le plein de bons conseils afin de ménager vos lunettes et de préserver votre vision.

Nous sommes là pour vous guider. Savez-vous par exemple qu'il existe des traitements anti-rayures pour prolonger la durée de vie de vos verres ? Connaissez-vous notre faculté à vous proposer des lunettes spécialement adaptées au sport que vous pratiquez ? Avez-vous entendu parler des solutions qui vous permettent de soulager votre vue lorsque vous passez des journées entières devant un écran ou que vous entreprenez de longs trajets en voiture ? Pensez-vous réellement que le soleil d'hiver est moins offensif pour vos yeux que le soleil d'été et que vous pouvez laisser vos solaires au placard ?

Ce magazine a réponse à tout. Enfin presque. Opticiens de proximité, nous nous tenons bien sûr à votre disposition pour répondre à toutes vos autres interrogations, vérifier si besoin que votre correction visuelle est toujours bien adaptée et pourquoi ne pas donner « un petit tour de vis » à vos lunettes dont les réglages peuvent jouer avec le temps. Rappelez-vous que votre bien-être visuel, c'est tout ce que nous avons en vue ! Bonne lecture.

Votre opticien,
expert en santé visuelle





/ Les erreurs à éviter avec vos lunettes /

PRENEZ SOIN DE VOS LUNETTES, gagnez sur tous les tableaux



VOUS NE TROUVEZ PAS LES 7 DIFFÉRENCES ?

Rendez-vous chez votre opticien pour faire contrôler votre vue.



Longue vie à vos lunettes !

Votre opticien vous le dira. En adoptant certaines précautions simples, vous éviterez d'endommager vos verres ou vos montures.

Abstenez-vous

de nettoyer vos lunettes avec un vêtement, de l'essuie-tout ou une lingette cosmétique. Cela peut provoquer des micro-rayures.

Évitez

d'utiliser des produits lave-verre ou du vinaigre blanc. En l'absence d'un spray spécial, préférez l'eau tiède et le liquide vaisselle.

Veillez

à ne jamais poser vos lunettes côté verre, pensez à les ranger systématiquement dans leur étui.

Ne rangez pas

vos lunettes en vrac dans votre sac. Elles ne font pas bon ménage avec vos clés qui peuvent les rayer.

Préservez vos lunettes

des fortes chaleurs, ne les oubliez pas vers la cheminée, près d'un radiateur ou derrière le tableau de bord de votre voiture.

Si vous ne pouvez plus voir vos anciennes lunettes en peinture, c'est le moment de vous rendre chez votre opticien pour en changer.

Il vous guidera dans le choix de vos nouvelles montures, en accord parfait avec vos goûts, la morphologie de votre visage, les traits de votre caractère et vos activités.

TEST

Vous vous reconnaissez plus en Mona (la méticuleuse) ou Lisa (la fashionista) ?

- Très bonne élève, **Mona** a retenu à la lettre tout ce que lui a dit son opticien. Depuis belle lurette elle a renoncé aux mouchoirs en papier pour nettoyer ses lunettes. Elle ne jure que par sa petite chiffonnette en microfibre.
- Allez savoir pourquoi... Les lunettes de **Lisa** sont plus souvent sur sa tête pour tenir ses cheveux, que sur le bout de son nez. Elle trouve cela très mode, très chic... au risque de déformer sa monture.
- Avec ses petites manies, **Mona** est la risée de ses amies. Elle est par exemple la seule de la bande à retirer délicatement ses lunettes des deux mains. Un bon réflexe pour ne pas fausser le parallélisme et le cambrage des branches.
- Toujours bien maquillée, **Lisa** se considère « girly » jusqu'au bout des ongles. Elle s'en sert d'ailleurs souvent pour gratter les petites tâches ou points suspects collés sur ses verres. Jusqu'au jour où elle va sérieusement rayer ses verres.
- Après le travail et le tourbillon des transports, **Mona** aime se délasser dans un bain bouillant. Elle ne plonge jamais avec ses lunettes et refuse aussi de les laisser dormir dans la salle de bain. Trop d'humidité peut entraîner l'oxydation des charnières.
- Lisa** apprécie les soirées entre filles. L'occasion de parler de tout et de rien. Comme du dentifrice qui blanchit les dents et qui pourrait même avoir le pouvoir de retirer les rayures. Comment être naïve à ce point ?

De belles lunettes pour afficher votre personnalité

IMAGINEZ. SI LA JOCONDE AVAIT EU DES LUNETTES.

Avec son visage ovale, son opticien lui aurait certainement conseillé des montures rectangulaires pour souligner son caractère déterminé, voire des montures carrées pour mettre en avant une allure sérieuse, solennelle et plus mûre.

Vous l'avez compris, le premier critère de choix d'une paire de lunettes est le plus souvent lié à la morphologie de votre visage. Qu'il soit rond, ovale, triangulaire, carré... il y a toujours une solution en rayon. Après validation de la forme et des modèles les plus appropriés, l'essayage en boutique constitue un moment important. Vous pourrez prendre le temps de tester de nombreux modèles sur votre nez, sous l'œil et les conseils avisés de votre opticien. Mais à la fin, si vous hésitez encore entre deux ou trois paires, envoyez quelques selfies à vos proches en instantané. Cela vous aidera à trancher.

VISAGE TRIANGULAIRE



À privilégier : Montures aux lignes plutôt arrondies pour adoucir le visage et fines pour ne pas charger l'étage supérieur.

VISAGE ROND



À privilégier : Montures aux formes géométriques, anguleuses ou étirées pour briser la rondeur et donner un aspect plus structuré au visage.

VISAGE CARRÉ



À privilégier : Montures aux formes ovales et aux lignes douces, bords pas trop épais pour adoucir ce visage large et anguleux.

VISAGE OVALE



À privilégier : Toutes les formes sont permises en fonction du look et du style. Si le visage est très allongé, préférez les montures aux lignes horizontales et couleurs contrastées pour couper la hauteur.

5 choses que vous ignorez peut-être sur la Joconde

Léonard de Vinci a mis 4 ans à peindre ce portrait, achevé en 1506.



7 millions de personnes viennent la contempler chaque année au musée du Louvre, ce qui en fait l'objet d'art le plus visité sur la planète.

Le tableau qui ne mesure que 77 cm x 53 cm serait estimé à 2 milliards d'euros, le plus cher du monde.

En 1911, La Joconde s'est fait la malle, volée par un vitrier italien, Vincenzo Peruggia. Un temps accusés, Guillaume Apollinaire et Pablo Picasso furent vite innocentés.

Fin 1938, le chef d'œuvre fut évacué par crainte de bombardements et de pillages. Il a été déménagé 10 fois pendant la guerre avant de reprendre sa place au Louvre en juin 1945.

TRAITEMENT ANTI-RAYURES : VOUS ÊTES VERNIS !

La couleur, voire la matière de la monture, est tout aussi importante que sa forme.

En plus de refléter vos goûts personnels et votre volonté de renforcer votre personnalité, ou au contraire de vous effacer avec des montures discrètes, vos lunettes doivent s'inscrire en harmonie avec le teint de votre peau, la couleur de vos cheveux et de vos yeux. Formé aux techniques de visagisme et de colorimétrie, votre opticien vous délivrera les meilleurs conseils.



Dernier petit détail qui n'en est pas un : les sourcils !

La logique veut qu'en général, la partie supérieure de la monture arrive juste en-dessous de vos sourcils pour qu'ils demeurent visibles. Dans une démarche esthétique, si vous optez pour une monture dont la ligne supérieure est courbée, assurez-vous qu'elle suive la ligne de vos sourcils. Il est facile d'en déduire que si ces derniers sont plutôt droits, les verres ronds ne vous mettront pas forcément en valeur.

>> **Vous le savez.** C'est l'ordonnance de votre ophtalmologue qui définit votre correction. Mais, une fois chez votre opticien, vous pouvez, en option, choisir un traitement à appliquer sur vos verres pour offrir plus de confort à vos yeux et dans le même temps, prolonger la durée de vie de vos lunettes. C'est le cas grâce à l'effet durcissant du traitement anti-rayures, un vernis spécial appliqué sur la surface des verres. Le but est de les rendre plus solides et résistants.

L'ACCESSOIRE INDISPENSABLE POUR CULTIVER VOTRE STYLE



Pas prêt de couper le cordon...

Qu'on se le dise, les cordons (ou chaînes) de lunettes reviennent sur le devant de la scène. 2 bonnes raisons expliquent ce retour en force. **La première est résolument pratique.** En nouant les cordons à vos branches de lunettes, vous ne risquez pas de les oublier, de les perdre ou encore de les chercher pendant des heures. Elles sont toujours sur votre nez ou autour de votre cou.

La seconde est plus esthétique. Adaptables aux lunettes de soleil comme aux lunettes de vue, les cordons viennent donner du style et de l'originalité à tous vos looks et remplacent même à eux seuls, un collier ou une paire de boucles d'oreilles. Il en existe de différentes tailles, matières, couleurs ou motifs et vous trouverez également des modèles homme ou enfant. **Renseignez-vous.**



DU MOMENT

LA SÉLECTION



BOSS



VOGUE



ETNIA BARCELONA



EMPORIO ARMANI



BOSS



Dans l'œil de votre opticien!

Monture ENFANT!



RIP CURL BOYS AND GIRLS



RAY-BAN



Venez les tester en magasin

PRÉSERVEZ LEUR VISION DU MONDE avec les verres **MiYOSMART**



Les verres photochromiques

Les enfants peuvent trouver gênant de changer de lunettes à chaque fois qu'ils sortent à l'extérieur. Les verres photochromiques MiYOSMART Cameleon s'adaptent rapidement aux différents niveaux d'ensoleillement, offrant ainsi à l'enfant la protection dont il a besoin à tout moment et en tout lieu sans changer d'équipement.

Les bénéfices des verres photochromiques :

- Diminution des symptômes liés à la photophobie
- Réduction de l'éblouissement
- Amélioration du confort et des performances visuelles en cas de variation d'intensité lumineuse

Les verres polarisants

Miyosmart Sunbird est la solution complémentaire idéale au port des verres MiYOSMART blancs pour une protection renforcée face aux rayonnements lumineux intenses et à l'éblouissement. Ces verres sont particulièrement conseillés pour les enfants traités avec des gouttes d'atropine pour le contrôle de leur myopie. Les verres MiYOSMART Sunbird favorisent, comme tous verres polarisant, une meilleure perception des contrastes et des couleurs par rapport à un verre solaire classique, ce qui permet aux enfants d'apprécier davantage la beauté du monde extérieur qui les entoure.

Les bénéfices des verres polarisants :

- Meilleur confort face à l'éblouissement et aux rayonnements lumineux intenses
- Diminution des symptômes liés à la photophobie
- Amélioration de la sensibilité aux contrastes

LE PACK INTRÉPIDE	LE PACK MALIN	LE PACK EXPLORATEUR	LE PACK SÉRÉNITÉ
1 paire MiYOSMART blancs + 1 paire MiYOSMART Sunbird	1 paire MiYOSMART blancs + 1 paire MiYOSMART Caméléon	1 paire MiYOSMART Caméléon + 1 paire MiYOSMART Sunbird	1 paire MiYOSMART blancs + 1 paire MiYOSMART blancs
Le duo idéal pour une protection solaire efficace	Le combiné en toute tranquillité pour une protection solaire adaptée	La solution adaptée aux yeux photosensibles pour une protection solaire intense	La formule sérénité pour une tranquillité au quotidien , en intérieur

HOYA

INNOVE POUR LA VISION



3 solutions MiYOSMART pour freiner l'évolution de la myopie des enfants*

- La plus longue étude sur les verres de lunettes de contrôle de la myopie
- L'effet du traitement se maintient sur la période de 6 ans
- La progression cumulée moyenne de la myopie est inférieure à 1,00 D et l'allongement axial est de 0,6 mm sur 6 ans dans le groupe D.I.M.S.
- Les enfants qui ont cessé de porter des lunettes D.I.M.S ne montrent **aucun effet rebond**
- La HAS a reconnu, le 29 Mars 2022, le verre MiYOSMART d'intérêt de santé public.**

hoyavision.com/fr

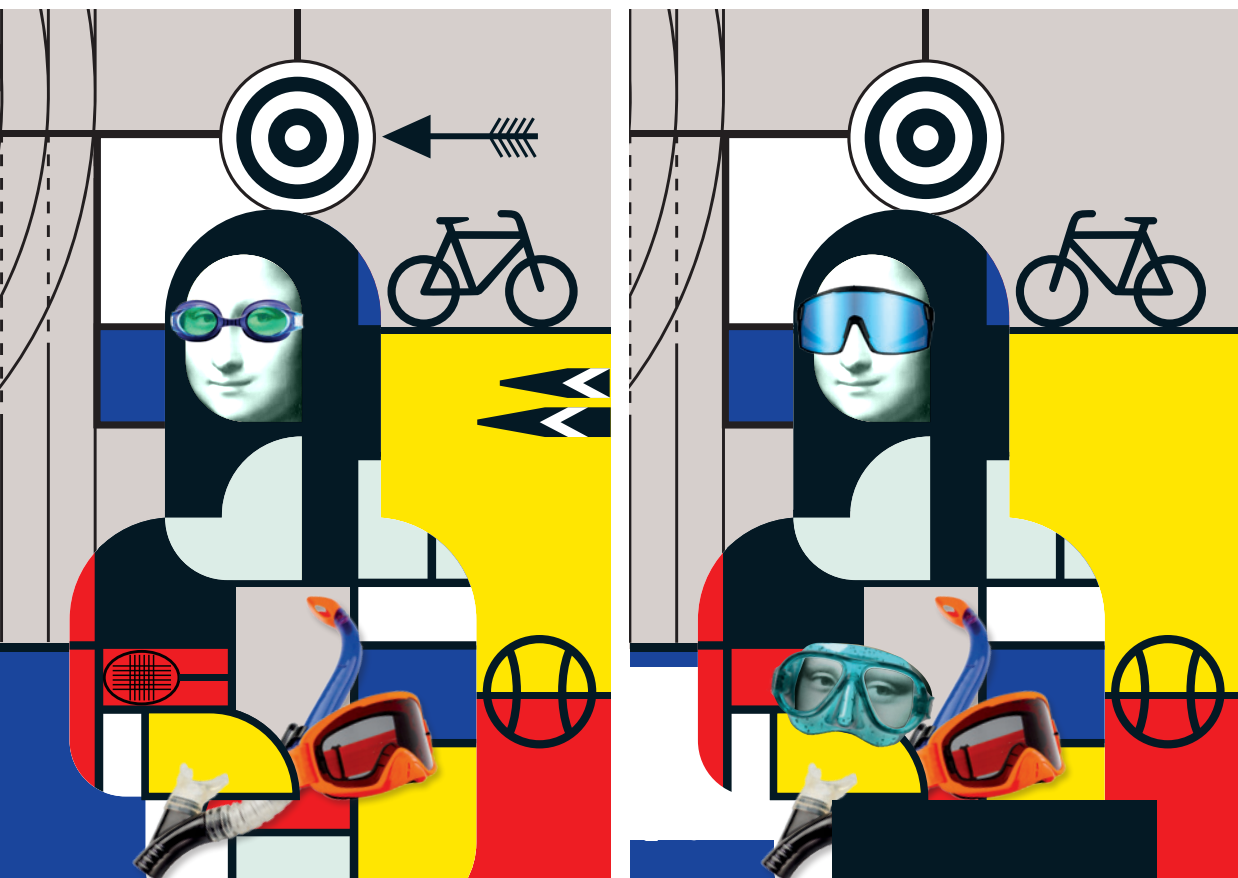
*Lam CSY, Tang WC, Zhang A, Tse D, To CH. Myopia control in children wearing DIMS spectacle lens: 6 years results. The Association for Research in Vision and Ophthalmology (ARVO) 2022 Annual Meeting, May 1-4, Denver, US.

**www.has-sante.fr/jcms/p_3329537/fr/miyosmart



/ Les erreurs à éviter quand vous pratiquez une activité sportive /

VIVEZ VOS PASSIONS À FOND, sans retenue ni aucune ombre au tableau



La vue est un sujet majeur, surtout lorsqu'il s'agit de gagner en maîtrise, en agilité et en performance dans sa discipline de cœur.

En France, 60 % des adultes indiquent pratiquer **une activité sportive, au moins une fois par semaine.**

Dans le même temps, **7 personnes sur 10**** de vingt ans ou plus portent des lunettes ou des lentilles de contact pour compenser un déficit visuel.

VOUS NE TROUVEZ PAS LES 7 DIFFÉRENCES ?
passez chez votre opticien pour faire contrôler votre vue.

* Source : Centre d'observation de la société - ** Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques
*** Source ICR : Centre ophtalmologique Barcelone

Jouez la sécurité avant tout !

Commençons par une petite mise au point. Vous connaissez déjà tous les bienfaits de porter des lunettes de vue qui améliorent votre vision et vous permettent de ne rien rater de ce qui vous entoure. Ce que vous ignorez peut-être, c'est l'importance de chausser des lunettes adaptées à votre pratique sportive afin de bien protéger vos yeux. A l'heure où l'on revêt facilement un casque, un protège-dents, des genouillères ou des coudières, pourquoi ne pas veiller à prémunir vos yeux de potentielles blessures, chocs ou d'autres aléas qui nuisent au confort visuel comme le vent, les poussières, le froid ou un trop-plein de luminosité.

Dans de nombreuses disciplines sportives, la protection oculaire n'est donc pas un luxe superflu. Bien au contraire. C'est par exemple le cas pour les **sports de raquette** comme le tennis, le badminton ou le squash, les **sports collectifs de ballon** (football, handball, basketball, rugby), le vélo, l'équitation, les **sports nautiques ou aériens**, les **sports d'hiver** ou de combat à l'image du judo et bien entendu... le running.



Quand c'est la technologie qui prime

Les fabricants rivalisent d'innovation pour vous permettre de vous dépasser en toutes circonstances. Quel que soit votre terrain de prédilection, il existe aujourd'hui **une multitude de montures alliant technicité et design, parfaites pour amortir les chocs, les coups ou vous protéger en cas de chute.** Dotées d'une forme enveloppante, elles sont robustes et munies d'amortisseurs souples sur le nez et les tempes, et souvent d'une sangle facile à régler en lieu et place des branches. Evidemment, la recherche concerne aussi les verres, capables par exemple de vous épargner la buée liée à la chaleur et à la transpiration ou de s'adapter en un clin d'œil au changement de luminosité.

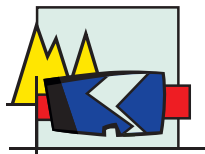
90%***
DES LÉSIONS OCULAIRES
POURRAIENT
ÊTRE ÉVITÉES AVEC
DES COMPORTEMENTS
PLUS « RESPONSABLES ».



LUNETTES DE NATATION À VOTRE VUE :

pour nager dans le bonheur

Pour vous permettre de profiter du plaisir de brasser ou de crawler, votre opticien est à même de vous proposer des **lunettes de natation correctrices, adaptées à votre vue.** Même s'il est question d'esthétique, la technicité se révèle être un cran plus important car vos lunettes de natation doivent avant tout être **confortables, étanches et adaptées à la morphologie de votre visage.** Il existe d'ailleurs différentes tailles, tant pour les adultes que pour les enfants. Notez que les deux coques de vos lunettes de piscine peuvent recevoir des **corrections différentes,** histoire de bien voir sous l'eau comme en dehors. **Afin de faire le bon choix, remettez-vous aux conseils avisés de votre opticien.**



Chaudement recommandé dans le froid, le masque de ski met tout le monde d'accord !

Lorsque vous vous adonnez aux plaisirs de la glisse en altitude, vous pouvez choisir de skier avec vos lunettes de soleil.

Adaptées à votre vue ou non, elles « font le job » comme on dit. Selon l'indice des verres, elles sont tout à fait aptes à vous protéger des rayons UV et de la réverbération de la lumière accentuée par la neige. Mais il est important de considérer d'autres paramètres qui posent question.

- > **La sécurité :**
 - quel est le risque pour vos yeux en cas de chute ?
- > **La protection :**
 - vos lunettes couvrent-elles assez la forme de votre visage de manière à vous protéger latéralement de l'éblouissement ?
- > **Le confort :** sont-elles efficaces face aux bourrasques de vent, au froid et à l'infiltration de neige ?
- > **Les conditions météo :**
 - en cas de mauvaise visibilité, vos verres permettent-ils d'améliorer les contrastes et de mieux deviner le relief des pistes ?

En vérité, il n'y a pas photo. Le masque de ski affiche des qualités bien supérieures à vos solaires qui vous seront plus utiles pour la pratique du ski de fond, les sorties en raquettes ou les bains de soleil à l'orée des pistes.

NEC PLUS ULTRA : les masques adaptés aux porteurs de lunettes de vue

Le saviez-vous ?

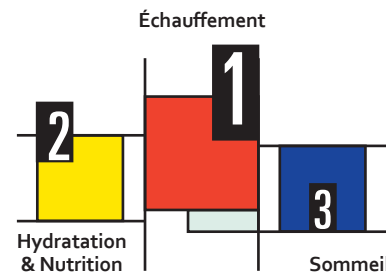
Votre opticien peut adapter votre masque de ski à votre vue. Il existe pour cela deux solutions.

- 1/ La première consiste à choisir un modèle spécialement étudié pour accueillir vos lunettes de vue à l'intérieur, grâce à une découpe spécifique de la mousse et du châssis. Il faudra bien sûr vous assurer que la profondeur et la découpe de la monture soient compatibles avec vos lunettes.
- 2/ La seconde repose sur un insert optique amovible, ancré dans votre masque pour accueillir des verres de vue à votre correction.

SPORTEZ-VOUS BIEN !

A quelques mois des Jeux Olympiques en France, voici quelques conseils en OR pour être au top de votre forme lors de vos activités sportives.

LE PODIUM DES BONNES PRATIQUES



Le bon conseil est de ne rien laisser au hasard, d'éviter qu'un petit grain de sable ne vienne enrayer « votre machine » et gâcher la fête.

> Voici quelques erreurs (de débutant) à ne plus commettre.

1• Oublier de vous échauffer

Avant de démarrer, échauffez-vous pour réveiller tranquillement vos articulations, augmenter graduellement votre fréquence cardiaque, accélérer votre circulation sanguine et être ainsi prêt à répondre aux besoins en oxygène de vos muscles. Le but est de solliciter progressivement les différentes parties de votre corps dont vous allez avoir besoin pour prévenir au maximum les risques de blessures.

2• Ne pas hydrater suffisamment votre organisme

Votre corps a besoin de carburant pour garder le rythme. L'eau est donc votre meilleure alliée avant, pendant et après l'effort. Avant et pendant l'échauffement, buvez régulièrement quelques petites gorgées d'eau, l'équivalent d'un verre toutes les trente

minutes. Répétez cela pendant l'effort et surtout n'attendez-pas la sensation de soif pour vous hydrater.

3• Prendre un petit-déjeuner trop copieux

Balayons une idée reçue. Le petit-déjeuner copieux ne contribuera en rien à votre performance. Bien au contraire, car 70 % de notre énergie est dédiée à la digestion. Des aliments sont à bannir (barres chocolatées, viennoiseries, pâte à tartiner...). Préférez les fruits entiers (pas les jus) pour un meilleur apport en fibres (orange, banane, kiwi, pomme). Le lait est peu digeste, optez pour un fromage blanc accompagné d'amandes, noix, noisettes ou de fruits séchés (abricots, figues, raisins...) à forte teneur énergétique. Et enfin, mettez de côté les boissons chaudes comme le café ou le thé pour vous rabattre sur un grand verre d'eau tiède avec du jus d'un citron, riche en vitamines, minéraux et oligo-éléments.

4• Ne pas profiter d'un sommeil réparateur

Le sport aide à évacuer le stress et à faire le vide dans sa tête. C'est un atout majeur pour trouver plus facilement le sommeil. A l'inverse, bien dormir booste les performances physiques et maximise votre endurance. Le lendemain d'une bonne nuit, vos batteries sont rechargées, vous êtes plus réactif, vigilant et concentré. Un atout indéniable, car dans bien des sports collectifs ou individuels, il est parfois utile d'avoir de bons réflexes et du répondant.

5• Pratiquer votre sport juste avant d'aller dormir

Pour profiter d'un sommeil vraiment réparateur, prenez l'habitude de ne pas pratiquer de sport dans les deux heures qui précèdent votre coucher. Et ce pour une bonne raison : le soir, la température de votre corps diminue naturellement afin d'appeler au sommeil. Le fait de perturber ce rythme peut vous entrainer dans la spirale contraire.

LA LUMIÈRE SOUS CONTRÔLE™

Transitions™

Light
Intelligent
Lenses*

*Verres intelligents qui s'adaptent automatiquement aux variations de lumière. Transitions® et La lumière sous contrôle™ sont des marques déposées et le logo Transitions est déposé par Transitions Optical, Inc, utilisé sous licence par Transitions Optical Ltd. La performance des verres photochromiques est influencée par la température, l'exposition aux UV et le matériau de fabrication des verres. Dispositifs médicaux constitutifs d'un produit de santé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Consultez votre ophtalmologiste ou votre opticien pour plus d'informations. Monture PERSOL® - Verres Transitions® Brun. 19904 - Manitoba pour Essilor. 07-2023.

**Protégez vos yeux, demandez
conseil à votre opticien.**





/ Les erreurs à éviter avec vos lunettes au travail /

L'ŒIL AU TRAVAIL : chef d'œuvre en péril ?



**VOUS AVEZ DU MAL
À VOIR
LES 7 DIFFÉRENCES ?**

N'hésitez pas à consulter
votre opticien pour faire
contrôler votre vue.

Pour beaucoup de professions, travail rime avec "écran total" ! Nous parlons bien sûr ici de l'écran d'ordinateur sur lequel nous avons les yeux rivés la plupart du temps, pas de la crème solaire qui nous accompagne pendant les vacances.

Selon une étude réalisée pour un fabricant de lentilles de contact*, le salarié d'une entreprise passe aujourd'hui quelques 1 700 heures par an devant son écran d'ordinateur, soit environ 6h30 chaque jour. Conséquence : trois Français sur quatre** font part de leur fatigue visuelle en fin de journée en évoquant

pour certains des yeux rouges, des picotements, une vision floue, des maux de tête... Si précieux au quotidien, nos yeux sont malmenés, d'autant qu'ils ne sont pas conçus pour se focaliser des heures durant sur le même objet.

*Source Acuvue 2018 / **Source Ipsos 2014

Comment prévenir au mieux la fatigue visuelle ?

Parlons bonnes pratiques pour la santé oculaire. Voici les principales règles à suivre lorsque vous travaillez devant un écran, histoire de vous permettre d'échapper aux erreurs les plus couramment constatées dans un bureau.

• Luminosité dans l'espace de travail

Veillez d'abord à ce que votre espace de travail soit suffisamment éclairé, de préférence avec une lumière naturelle. En cas d'éclairage artificiel, privilégiez autant que possible les ampoules « blanc chaud » qui fournissent une lumière plus douce et chaleureuse.

• Réglage écran

Ajustez la taille des caractères et les paramètres de luminosité de votre écran, car un éclairage excessif ou insuffisant peut fatiguer vos yeux. Dans le même temps, placez votre écran perpendiculairement aux sources de lumière directe, histoire de limiter le plus possible les reflets.

• Temps de pause

Appliquez la règle des « 20-20-20 » qui consiste à arrêter votre activité sur écran durant 20 secondes toutes les 20 minutes et à fixer un point à 20 pieds (6 m de distance). Un exercice parfait pour détendre les muscles oculaires et prévenir la fatigue visuelle.

• Distance yeux

Placez votre ordinateur à bonne distance de vos yeux (50 à 70 cm) et ajustez-le pour que le sommet de l'écran arrive à la hauteur de vos yeux (jamais plus haut que les yeux), de sorte à ne pas avoir à incliner excessivement la tête vers le haut ou vers le bas.

• Posture

Régalez votre chaise à bonne hauteur. Vos pieds doivent être à plat sur le sol ou sur un repose-pieds. Votre dos doit être bien soutenu, notamment au niveau des lombaires. Faites également en sorte que vos bras reposent confortablement sur les accoudoirs de votre chaise ou sur le bureau.

• Exercice

Pensez à régulièrement cligner des yeux pour maintenir une bonne hydratation oculaire. C'est ce mouvement essentiel qui permet la formation du film lacrymal : les fines larmes qui recouvrent et protègent la cornée.



Si malgré ces bonnes précautions vous avez l'impression que votre vue vous joue des tours, consultez un professionnel de santé visuelle. Il mènera une évaluation approfondie dans le but de voir si vous avez besoin de lunettes ou si votre correction actuelle est toujours adaptée.



L'option « mode sombre » de nos écrans est-elle meilleure pour les yeux ?

Cette fonction disponible sur les ordinateurs, tablettes et smartphones permet d'inverser les couleurs. Donc lorsque le mode sombre est activé, le fond blanc devient noir, et les textes noirs deviennent blancs. Certains y trouvent un intérêt esthétique et haut de gamme. D'autres parlent d'un vrai gain d'autonomie pour la batterie des appareils dû à un affichage moins énergivore. Mais les vraies promesses résident surtout dans le fait de limiter l'éblouissement - notamment lorsque vous vous trouvez dans un environnement sombre - et de réduire la lumière bleue émise par les écrans.

Une solution miracle ? Pas vraiment.

Sans minorer ses avantages, il faut souligner que le mode sombre oblige les pupilles à se dilater davantage, ce qui réduit de facto la netteté de la vision. Certains ont alors du mal à visualiser les détails et ont tendance à confondre les lettres et chiffres qui se ressemblent. Ce phénomène est accentué chez les personnes myopes ou astigmates pour qui le mode sombre est loin d'être satisfaisant.



Inspirez, soufflez ! Comment réduire le stress par la respiration ?

Il nous arrive tous de vivre des journées plus difficiles que d'autres. Mais pas question de se laisser submerger par les ondes négatives. Aussi, pour rester zen et soulager une zone particulièrement sensible - le ventre - mieux vaut se concentrer sur sa respiration. Voici un exercice pratique pour éliminer les tensions et détendre votre diaphragme.

Asseyez-vous confortablement

le dos droit et les pieds à plat sur le sol, le corps détendu et les deux mains posées sur votre ventre, juste en dessous de votre nombril.

Inspirez profondément par le nez

pendant quelques secondes en laissant votre abdomen se gonfler.

Retenez votre souffle pendant un court instant

puis expirez lentement par la bouche en comptant jusqu'à quatre, pour voir votre abdomen se dégonfler.

Répétez tranquillement ce cycle une bonne dizaine de fois,

en vous concentrant sur votre souffle et votre ventre.

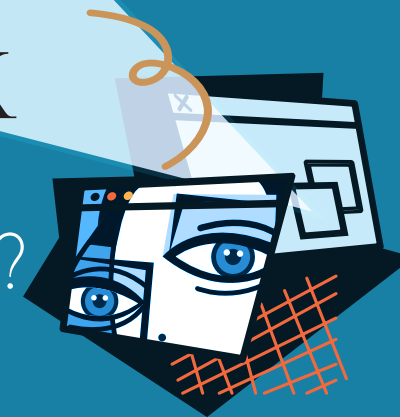
2 APPLICATIONS GRATUITES POUR VOUS « APPLIQUER » À BIEN RESPIRER

Envahis par les contrariétés ou absorbés par nos tâches quotidiennes, nous oublions souvent de prendre le temps de nous détendre et de (bien) respirer. Voici deux applications indispensables à télécharger sur votre mobile pour reprendre votre respiration en main.

- Grâce à **Respirelax+** et à ses multiples exercices, vous allez retrouver calme et sérénité en quelques minutes seulement. En qualité d'utilisateur, **vous pouvez définir vos objectifs : gestion du stress, sommeil rapide...**
- Même chose avec **Respire*** qui aide à **ralentir le rythme cardiaque et la respiration** et offre des vertus apaisantes dès la première séance.
Le petit plus : la possibilité de mettre en place des rappels pour ne pas oublier de penser à vous.

VRAI / FAUX

ÊTES-VOUS INCOLLABLE SUR LA LUMIÈRE BLEUE ?



- Il existe deux lumières bleues

VRAI

Nous sommes exposés à la lumière bleue au quotidien. À l'extérieur, elle est présente dans la lumière naturelle du soleil, on parle alors de lumière bleu turquoise, porteuse d'énergie et bénéfique pour la régulation du sommeil. À l'intérieur, elle émane surtout de nos écrans et de l'éclairage artificiel (ampoules à base de LED). Il s'agit ici d'une lumière bleue-violet à plus haute intensité qui pénètre plus loin dans l'œil et dans des fréquences nocives pour la rétine.

- Vos lunettes bloquent automatiquement la lumière bleue

FAUX

Si vos verres ne sont pas équipés de filtres spécifiques, ils n'arrêtent en rien la lumière bleue. Néanmoins, des solutions existent, parfaitement adaptées aux porteurs de lunettes de vue comme aux personnes qui n'ont pas de problèmes oculaires. *Précision : les verres sont en général traités pour faire uniquement obstacle à la lumière bleue-violet.*

- La lumière bleue est moins dangereuse la nuit

FAUX

Une exposition excessive à la lumière bleue, en particulier dans l'obscurité, peut contribuer à fatiguer et irriter vos yeux. Aussi, il n'est pas conseillé d'utiliser un écran dans une pièce sombre, dépourvue d'une autre source lumineuse. Il est bon également de ne pas allumer votre smartphone pendant la nuit, même si c'est juste pour regarder l'heure ou vérifier vos emails. La lumière de l'écran risque de vous éblouir, surtout après plusieurs heures passées dans le noir, et de réveiller votre cerveau.

- Les enfants sont plus sensibles à la lumière bleue des écrans

VRAI

La sensibilité accrue des yeux des enfants à la lumière bleue est attestée, due en partie au filtrage moins efficace du cristallin que chez les adultes. Leur usage rapproché d'appareils numériques très tôt accroît cette exposition. Cependant, la lumière bleue naturelle est essentielle au bon développement de l'œil. Pour que ce développement oculaire soit optimal, l'équilibre est essentiel : il faut favoriser les activités extérieures (lumières bleues naturelles), tout en envisageant des filtres lumières bleues pour écrans uniquement et en journée. En soirée, nous éviterons les écrans (tablettes, smartphones) et les filtres anti-lumières bleues afin de préserver la lumière bleue naturelle nécessaire pour le sommeil. En résumé, chez les enfants, optez pour les filtres anti-lumières bleues uniquement en journée et pour les écrans !



DU MOMENT

LA SÉLECTION



ETNIA BARCELONA



RAY-BAN



POLICE



VOGUE



Dans l'œil de votre opticien!

Monture ENFANT!



JULBO

Monture ENFANT!



RIP CURL BOYS AND GIRLS



RAY-BAN



BOSS

Venez les tester en magasin



/ Les erreurs à éviter quand vous partez en voyage /

SOLEIL D'HIVER

Changez d'horizon pour vivre une vraie renaissance

Même si les températures baissent en hiver et que le soleil émet des rayons plus pâles, les UV n'en sont pas pour autant remisés au musée. Soyez certain que le rayonnement ultraviolet est toujours présent et peut causer des dommages à vos yeux. Pour les protéger, il est donc essentiel d'emmener vos solaires partout avec vous.



SI LES 7 ERREURS
NE VOUS SAUTENT PAS
AUX YEUX,

c'est peut-être le moment
de contacter votre opticien
pour faire contrôler
votre vue...

LE ROI SOLEIL VOUS GUETTE, PRESQUE PARTOUT

Si vous décidez de boucler vos valises pour partir vous ressourcer quelques jours, vous allez certainement le rencontrer. Qui ? Le soleil bien sûr, car lui prend rarement de vacances. Il est notamment toujours très actif dans les pays situés vers l'équateur. En effet, en raison de la trajectoire plus directe du soleil dans cette zone géographique, l'intensité des rayons UV y est de fait plus élevée.

Même constat en montagne où l'atmosphère s'amincit en altitude. La barrière est donc moins dense pour bloquer les rayons UV. Vos yeux méritent donc d'être bien protégés, d'autant plus que la réflexion de la lumière sur la neige peut également augmenter votre sensibilité aux rayonnements ultraviolets.

En fonction de votre prochaine destination, le bon conseil est de vous rapprocher de votre opticien. Indices de protection, teintés ou traitement des verres, elle ou il saura tout vous expliquer et vous parlera peut-être d'un « accessoire », jugé désuet hier, et au top de la tendance aujourd'hui, à savoir les lunettes solaires à clips.

POUR LES ENFANTS, ÉTÉ COMME HIVER, LES SOLAIRES C'EST AUTOMATIQUE !

Pensez-vous avoir tout préparé pour votre prochaine escapade ? Crème solaire, chapeaux et casquettes sont déjà dans la valise. Mais avez-vous songé aux solaires de vos enfants ? Nous parlons ici de vraies lunettes de soleil, dotées d'un fort indice de filtration UV, pas de lunettes gadget proposées dans les boutiques de souvenirs ou au rayon jouets.

Vous tenez à vos enfants comme à la prunelle de vos yeux, le moment est donc venu de bien protéger leurs pupilles. Votre opticien saura trouver les solaires les mieux adaptées à leur âge et à la forme de leur visage. Il conseillera le plus souvent des lunettes à forme enveloppante, idéales pour protéger intégralement leurs yeux de la lumière (devant et sur les côtés) et pourvues d'un indice de protection de catégorie 3 ou 4.

LE SAVIEZ-VOUS ?

- JUSQU'À L'ÂGE DE 12 ANS, le système oculaire des enfants n'est pas encore complètement développé, leurs yeux sont donc plus fragiles et moins capables de filtrer la lumière que les nôtres.
- AVANT UN AN, leur cristallin est transparent et laisse passer 90 % des UVA et 50 % des UVB jusqu'à la rétine. D'où la nécessité de toujours protéger les yeux des bébés.



**APPORTEZ
UNE DIMENSION SOLAIRE
À VOS LUNETTES !**

Un simple geste suffit !

Le principe est simple. Il s'agit de verres solaires indépendants que vous clipsez sur vos montures de vues. Un système plébiscité par toutes celles et ceux qui ne veulent pas s'encombrer de deux paires de lunettes différentes, tout en jouant sur une dimension très esthétique.



FOCUS LUNETTES AU VOLANT

Pour que conduire reste un plaisir



/ DE JOUR /

Pour beaucoup, les départs en vacances sont synonymes de longs trajets routiers. Si une bonne nuit de sommeil est recommandée avant de prendre la route, disposer d'une bonne vue constitue un autre prérequis obligatoire pour arriver à bon port.

N'oubliez donc pas vos lunettes à la maison et pensez aussi à prendre vos solaires car le soleil, plus bas en hiver, pourrait vite vous aveugler. Si vous pensez en acquérir une nouvelle paire, choisissez des verres assez larges pour vous prémunir du rayonnement, tant de face que latéralement. Lors de votre prochaine visite chez votre opticien, n'hésitez pas à le questionner sur les verres polarisés qui ont le triple pouvoir d'atténuer la réverbération de la lumière, de rehausser les couleurs et d'améliorer l'appréciation des distances.



/ COMME DE NUIT /

La lumière générée par les phares des autres voitures figure parmi les gênes principalement évoquées par les conducteurs la nuit, comme le fait d'avoir une vision moins détaillée et précise, on parle de halo ou phares étoilés, ce qui peut augmenter votre temps de réaction. Si vous reconnaissez être incommodé lors de la conduite nocturne, il est peut-être temps d'essayer des lunettes équipées de verres teintés jaunes et/ou d'un traitement antireflet qui ont pour vertu de diminuer l'éblouissement, d'augmenter la perception des contrastes et reliefs et de réduire la fatigue au volant.

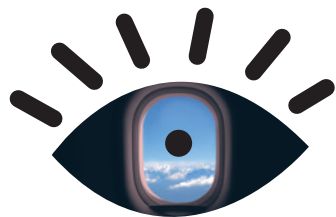
>> **La bonne idée** : au moment de la révision annuelle de votre voiture, pensez à prendre rendez-vous chez votre opticien pour faire tester votre vue, voir si tout va bien et si votre correction optique est toujours adaptée.



LE SAVIEZ-VOUS ?

AVEC L'ÂGE, la récupération de ses fonctions visuelles est plus lente après un éblouissement.

On parle de 10 secondes à 25 ans et de parfois plus de 2 minutes chez les plus de 40 ans.



ATTENTION LES YEUX !

Qui dit voyage, dit transport et souvent climatisation avec une circulation d'air intense autour des passagers. En avion, en train et même en voiture, **l'air pulsé a la fâcheuse tendance de dessécher les yeux**. En effet, lorsque la climatisation fonctionne, elle réduit considérablement l'humidité de l'air ambiant, comme l'épaisseur du film lacrymal protégeant la surface de l'œil. Pour éviter toute forme d'inconfort oculaire, veillez d'abord à bien vous hydrater pendant la durée du trajet. Votre opticien vous recommandera aussi l'usage de **gouttes oculaires lubrifiantes** (des larmes artificielles) pour humidifier vos yeux lorsque vous ressentez une sécheresse ou une irritation.

LE TAUX D'HUMIDITÉ D'UNE CABINE D'UN AVION EST COMPARABLE À CELUI D'UN DÉSERT

PRATIQUE

UN VOYAGEUR AVERTI EN VAUT DEUX !

LES 7

BONNES ATTITUDES POUR PARTIR EN VACANCES EN TOUTE SÉRÉNITÉ



1/ Vérifiez les modalités de voyages

Avant le départ, assurez-vous de vérifier attentivement les modalités de voyage telles que les exigences en matière de pièces d'identité (carte d'identité nationale suffisante ou passeport obligatoire ?), les éventuels visas requis ainsi que les recommandations de vaccination (selon les pays), afin de garantir une préparation sans accroc pour une aventure en toute tranquillité.

2/ Numériser vos documents importants

Gardez une copie numérique de vos documents essentiels tels que votre passeport, visa, billets d'avion et réservations d'hôtel. Stockez-les dans un espace cloud sécurisé ou envoyez-les à votre propre adresse e-mail pour y accéder facilement en cas de perte.

3/ Renseignez-vous sur votre forfait mobile

Avant de partir en voyage, il est essentiel de vous renseigner sur les coûts d'appels, de SMS et vos datas, à l'international auprès de votre opérateur téléphonique, afin d'éviter les surprises sur votre facture à votre retour. Même si dans l'Espace Économique Européen les tarifs sont désormais réglementés, en dehors, les prix peuvent vite s'envoler !

4/ Optez pour la souplesse en matière de paiement

Il est recommandé d'emporter une carte de crédit pour vos achats, tout en ayant des espèces locales à portée de main. Dans certaines régions, les paiements en espèces sont privilégiés, mais une carte de crédit offre

une sécurité accrue contre la fraude, la possibilité de différer les paiements et d'autres avantages comme des assurances voyage et des taux de change favorables.

Toutefois, limitez les retraits d'espèces sur place pour éviter les frais, en gardant à l'esprit que la flexibilité est essentielle pour s'adapter aux habitudes locales.

5/ Pensez aux adaptateurs

Lors de vos voyages, assurez-vous d'emporter un adaptateur de prise universel pour charger vos appareils électroniques. Renseignez-vous sur le type de prises utilisées dans votre destination et prévoyez un adaptateur compatible pour rester connecté en toute simplicité.

6/ Privilégiez l'eau minérale à l'eau du robinet

Jugée impropre à la consommation dans 187 pays du monde, dont 14 en Europe, il faut être vigilant sur l'eau que vous consommez. Renseignez-vous en amont sur le dispositif d'eau potable du pays, et le cas échéant, évitez également de manger des salades, des légumes non cuits, ou de consommer des boissons emplies de glaçons.

7/ Apprenez quelques mots clés de la langue locale

Même si la plupart des endroits touristiques parlent anglais, apprendre quelques mots et phrases dans la langue locale montre votre respect pour la culture et peut vous aider à communiquer plus efficacement, surtout dans les zones moins touristiques.

L'APÉRO :

l'art de vivre à la française

L'apéritif en France, c'est sacré. Qu'il marque le début des vacances, des retrouvailles entre amis, qu'il lance un événement familial ou les repas de fin d'année, c'est toujours un vrai bonheur à partager ! Mais au moment de trinquer, il est peut-être bienvenu de troquer chips, saucisson et cacahuètes pour des bouchées apéritives un peu plus festives et faites maison.



N'hésitez pas à vous lancer pour ravir les yeux et le palais de vos convives et surtout aiguïser leur appétit. À grand renfort d'amuse-bouches, de mini-brochettes, de feuilletés, de tartines ou de verrines... rehausser vos apéros d'associations gustatives qui sortent de l'ordinaire. Par amour du beau et par amour du goût, voici quelques idées hautes en couleurs et en saveurs.

Tarte couronne apéritive

Ingrédients : (pour environ 16-18 parts)

Pour le cake :

- 4 œufs
- 50ml d'huile d'olive
- 50ml de lait
- 200g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- 40g de parmesan râpé

Pour la garniture :

- 300g de fromage frais (ici Madame Loïk ail & fines herbes)
- 3 cuillères à soupe de crème liquide
- Rosette, chiffonnade de jambon, olive et tomates cerises

Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Battre les œufs avec le lait et l'huile.
- Ajouter la farine, la levure et le parmesan puis bien mélanger au fouet.
- Verser la préparation dans un moule à tarte couronne* puis enfourner 20 min.
- Démouler puis laisser complètement refroidir.
- Mélanger le fromage avec la crème liquide puis placer le tout dans une poche à douille munie d'une jolie douille. Pocher la préparation sur toute la surface de la tarte. Ajouter ensuite la garniture de façon harmonieuse.

>>> D'autres idées d'associations ?

- Saumon fumé / crevettes / concombre
- Chorizo / poivron rouge rôti
- Jambon cru / melon
- Légumes croquants : concombre / radis / tomates cerises / mini fleurette de chou-fleur

PRÈS DE
40
MILLIONS D'APÉROS
SONT ORGANISÉS
EN FRANCE
CHAQUE SEMAINE.



Houmous aux carottes et cumin

Ingrédients :

- 100g de pois-chiches crus (ou 300g cuits)
- 400g de carottes
- le jus d'un demi citron
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de cumin
- 1 cuillère à soupe de tahin (pâte de sésames)
- 2-3 cuillères à soupe d'huile de colza
- une belle pincée de sel

Préparation :

- La veille, faire tremper 12h les pois chiches dans deux fois leur volume d'eau.
- Le lendemain retirer la peau des pois-chiches (elle se retire facilement en les roulant dans un torchon) puis cuire 1h30 dans une casserole d'eau bouillante avec une cuillère de bicarbonate. Pour un gain de temps on peut cuire une grande quantité de pois chiches car ils se congèlent très bien.
- Peler, couper les carottes en rondelles et les faire cuire à la vapeur.
- Placer tous les ingrédients dans la cuve d'un mixeur puis mixer jusqu'à obtenir une préparation lisse et homogène. Pour un assaisonnement à votre goût, nous vous conseillons d'ajouter le jus de citron au fur et à mesure, d'ajouter plus de tahini si désiré ainsi que plus de sel. Pareillement pour l'huile/l'eau si besoin d'une texture plus fluide, il suffit d'en ajouter.

Ces recettes sont proposées par Amandine Cooking
Plein d'autres recettes savoureuses à découvrir sur son blog
<https://www.amandinecooking.com/> / @amandinecooking

Découvrez 50 nuances de blanc.

Adaptable
à la vue



Masques de ski ZEISS

- Technologie ZEISS SONAR pour une amélioration des contrastes
- Champ de vision élargi, confort et ajustement optimisés
- Protection contre les UV-A et UV-B nocifs
- Optique et coloration garanties qualité ZEISS

www.zeiss.fr/vision



Seeing beyond