

## **rééducation visuelle**

Posté par [reynum](#) le 14/11/17 à 16:48. En réponse au journal [Je suis hypermétrope](#). Évalué à 1 (+1/-2).

"vous devez les porter tout le temps !"

En faisant cela vos yeux vont s'habituer à moins travailler et votre problème de va s'accroître dans le temps, pour schématiser ils vont devenir fainéants (comme les classes moyennes ;-)).

et l'astigmatie encore plus (0.25)

j'ai lu quelque part que plus de 85% de la population mondiale avait une astigmatie de l'ordre de 0.5 ce qui n'est pas gênant, la preuve vous arrivez tout de même à 12/10 malgré elle. Pour ma part je suis à 0.75 et 1.00 et j'ai demandé à ce que mes verres ne la corrigent pas afin de forcer mes yeux à travailler.

En fait je suis myope depuis mes 8 ans et comme tout le monde j'ai des corrections depuis, du coup comme je le disais plus haut mes yeux sont devenus de plus en plus faibles et ma myopie a augmenté pendant presque 10 ans (en fait elle augmentait tant que j'allais chez l'ophtalmo, c'est comme le poids il varie que si l'on se pèse :-D).

Il y a quelques temps j'ai appris qu'en fait la géométrie des yeux n'était qu'un petit facteur de la vision, une grande partie était les muscles des yeux et l'interprétation des images par le cerveau.

Choses que le professeur [Bates<sup>W</sup>](#) avait découvertes il y a 100 ans, on trouve même des [bouquins qui en parle](#).

Du coup comme il s'agissait de muscle et de cerveau il suffit de les faire bosser pour qu'ils soient plus performant en tout cas c'est la thèse qu'on trouve de plus en plus en médecine alternative.

Alors je me suis procuré une méthode du type de [celle ci](#)

Bon je dois dire que ça demande pas mal de discipline car comme pour le sport il faut pratiquer régulièrement avec assiduité mais je dois dire que 5 mois plus tard et après avoir fait diminuer mes lunettes d'une dioptrie chaque verre, j'arrive à accommoder à 10/10 relativement vite, en gros ça veut dire que j'arrive à compenser quasiment une diminution de 6/10 de chaque oeil, chose que j'aurais été incapable de faire il y a 6 mois.

Sans crier au miracle je constate que ça marche je vois de mieux en mieux mais je pars de loin, après 30 ans de correction mes yeux me font plus penser à un grand père apathique qu'à un coureur de marathon mais je pense qu'avec le temps en bossant un peu tous les jours ça ira en s'améliorant.

[Quelques conseils tirés d'un email](#)

Sources et infos :

<http://visionlab.harvard.edu/VisionLab/index.php>

<http://self-healing.org/meir-schneider/>

<https://www.youtube.com/watch?v=h0nXH7Or9sU&t=2s>

<http://www.slate.fr/story/30419/oeil-entrainement-vision-sport>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4256986/>

--

kentoc'h mervel eget bezan saotred