

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2009)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Ne pas s'en mettre plein la vue!  
**Autor:** B.P.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-832224>

### **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:** 14.03.2025

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

Marcher doit rester un plaisir



Lorsque les capteurs plantaires naturels sont devenus défaillants, marcher peut provoquer des sensations de gêne ou de brûlures. Grâce à l'EPITHELIUM 26®, les coussinets discrets Epitact possèdent des propriétés viscoélastiques et mécaniques proches de celles des tissus sous-cutanés, rendant à vos pas toute leur légèreté.

Discrets, lavables en machine, vous les porterez confortablement dans toutes vos chaussures d'été, pendant plusieurs mois.



Le soin des pieds, c'est notre spécialité

Gamme de produits disponible en pharmacies, drogueries et points de vente spécialisés.

Distribution: F. Uhlmann-Eyrard SA, 1217 Meyrin

# Ne pas s'en mettre plein la vue!

Pour éviter la cataracte, le port de lunettes de soleil est indispensable. En toute saison.

Les ultraviolets affectent l'œil tout comme la peau, et les expositions au soleil se cumulent. A un certain âge, on risque bien de le payer si on a négligé de bien se protéger les yeux. Plusieurs maladies peuvent alors survenir. La cataracte, vieillissement prématuré du cristallin rendant la vision moins nette, est en lien direct avec l'exposition aux UV. Plus on y a été soumis sans protection, plus elle se développe précocement. Une personne sur cinq en souffre dès 65 ans, une sur trois dès 75. Des cataractes précoces sont possibles à 40 ans et 20% d'entre elles seraient dues à une exposition excessive au soleil.

La kératite est une inflammation de la cornée, suite à une trop forte absorption d'UV. L'ophtalmite est un coup de soleil sur l'œil. L'éblouissement, courant en montagne, est douloureux, mais passager.

La dégénérescence maculaire, ou DMLA, est une affection grave qui atteint le centre de la rétine et cause une perte progressive de la vision. L'exposition prolongée au soleil en est un facteur de risques, tout comme une carence en vitamine C et E, en zinc et en carotène. Les carottes sont donc bonnes pour la vue! La lutéine contenue dans les brocolis, les épinards et les choux aussi. «Il est aussi important d'agir préventivement en mangeant sainement, que de porter des lunettes solaires bien adaptées», confirme l'ophtalmologue français Philippe Bornet, auteur de *La Santé de vos Yeux* (Ed. du Rocher).

### Seniors réfractaires

Fayssal Saker, opticien chez Optic 2000 à Lausanne, constate que les seniors ne sont guère sensibles à la question de la pro-



Madame a compris. Monsieur est aveugle aux conseils de prudence.

tection solaire des yeux. «Chez les trentenaires, le message est passé: ils portent des lunettes de soleil et en achètent à leurs enfants, même tout petits, de la même manière qu'ils protègent leur peau avec une crème solaire. Les seniors font encore partie de la génération qui a usé et abusé du soleil sans en connaître les méfaits.» Le professionnel de la vue ajoute que «le port de lunettes solaires reste associé à l'été et aux vacances. Or, en toutes saisons la luminosité peut être très intense. Il faut donc toujours avoir avec soi ses solaires.»

Le lieu et l'altitude conditionnent la violence de la luminosité, mais aussi la réflexion sur une table blanche, l'eau, la neige ou le sable. Certes l'œil se protège naturellement en diminuant l'ouverture de la pupille. Cela n'empêche pas les UV d'atteindre les parties les plus sensibles. «Les grands-parents doivent être vigilants avec leurs petits-enfants, car avant l'âge de douze ans, les yeux sont incapables de bien filtrer les UV», précise l'opticien.

B. P.

## Les têtes intelligentes se protègent avec des montures

### Pour bien choisir ses solaires, il faut:

- ◆ Choisir des verres à la norme CE, bloquant 90% d'UVA et 95% d'UVB.

### Choisir l'indice adéquat de 1 à 4.

#### La teinte du verre importe peu.

- ◆ Indice 1: lunettes de mode offrant peu de protection.
- ◆ Indice 2: lunettes à faible indice.
- ◆ Indice 3: lunettes polyvalentes.
- ◆ Indice 4: fort indice, utiles en cas de forte luminosité (montagne), mais pas adaptées à la conduite.

Les porteurs de lunettes de vue ont le choix entre les clips, vieillots, et le verre qui fonce. Aujourd'hui, ces verres ont fait leurs preuves. Leur adaptation à la luminosité est de plus en plus rapide et confortable.

PUB

## LE CHÂTEAU DE CONSTANTINE

RÉSIDENCE DE VACANCES, REPOS ET CONVALESCENCE

Courts et longs séjours.

Pension complète de Fr. 96.- à 124.-

Chambres confortables, grand parc ombragé, Animations



Région Anvenches, 1587 Constantine, Vully VD  
Tél. 026 677 13 18 - www.chateauconstantine.com

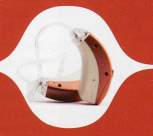


## Envie d'entendre?

widex mind440

the pleasure of hearing

Le premier appareil auditif avec son hi-fi



Pour que la musique soit mélodieuse et les paroles parfaitement compréhensibles. Même quand vous entendez les deux en même temps. Ou que plusieurs personnes parlent de concert. Ou encore que le train entre en gare. Avec mind440, entendre et comprendre se font sans stress, grâce à son de qualité hi-fi et aux mélodies relaxantes uniques. Avec Widex, renouez avec les bonheurs du quotidien.



Pour une audition sans stress, il n'y a que Widex

Je vous prie de m'envoyer des informations sans engagement sur mind440. Veuillez également m'indiquer où tester sans engagement ce système s'adaptant en permanence aux besoins de son utilisateur.

Nom: \_\_\_\_\_

Prénom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

NPA/localité: \_\_\_\_\_

Widex Hörgeräte AG, case postale, 8304 Wallisellen  
Tél. 043 233 42 42 - info@widex.ch - www.widex.ch