

Santé + prévention 16 oct. 2017

Peut-on s'abîmer les yeux avec une luminosité faible?

Il s'agit d'un mythe populaire que presque tout le monde a déjà entendu: lire avec une faible luminosité abîme les yeux. Cependant, de récentes études montrent que ceci est complètement inexact.

L'hiver est probablement la meilleure période pour trouver le temps de lire un bon livre, surtout à la lueur d'une bougie ou à la lumière douce d'une lampe de chevet. Les enfants aiment aussi se cacher sous les couvertures avec une lampe de poche. Cependant, la joie de se plonger dans un livre est souvent atténuée par la peur que cela puisse nous abîmer les yeux. Presque tout le monde l'a déjà entendu une fois: «Allume la lumière, tu t'abîmes les yeux!» Mais inutile de s'inquiéter, lire dans l'obscurité n'abîme pas du tout les yeux. Toutefois, si vous avez besoin de lunettes de lecture, vous devez les porter.

Les scientifiques débattent encore sur cette question aujourd'hui: lire avec une faible lumière abîme les yeux. Mais il n'y a aucune raison de s'inquiéter. Il n'existe actuellement aucune preuve permettant d'affirmer que lire avec une faible lumière abîme les yeux. Toutefois, une chose est claire: lorsqu'on lit à la lumière, les yeux sont soumis à une plus grande tension pour comprendre les mots. Les efforts pour lire sont alors plus intenses et les yeux se fatiguent plus rapidement, ce qui peut provoquer les yeux rouges et des maux de tête. Malgré cela, les yeux eux-mêmes ne souffrent pas de ce processus, selon une étude réalisée par des scientifiques américains, publiée dans le *British Medical Journal*, le célèbre périodique médical.

Mais pourquoi nos yeux ne sont-ils pas abîmés par les contraintes supplémentaires? Pour le comprendre, nous devons jeter un coup d'œil à la façon dont nos yeux fonctionnent. Lorsque nous essayons de comprendre des lettres dans de mauvaises conditions d'éclairage, deux parties de l'œil interviennent en particulier: le muscle ciliaire, qui a besoin de vos verres de lunettes afin de lire les lettres, et les photorécepteurs eux-mêmes. Avec une lumière pâle ou une faible luminosité, les cellules en bâtonnets photosensibles sont particulièrement importantes. Elles nécessitent un pigment

spécial, la rhodopsine, également connue sous le nom de pourpre rétinienne. La structure moléculaire change lorsque la luminosité ambiante est réduite. Le résultat: lire avec une lumière pâle est bien plus pénible. Cependant, cela n'abîme pas les yeux, car ils peuvent se détendre et récupérer dès qu'ils sont fermés..

Aussi, si vous aimez lire un bon livre avec une luminosité faible, il est inutile de vous inquiéter pour vos yeux. Tout de même, il est bon de reposer yeux de temps à autre, soit en mettant le livre de côté pendant un moment et en fermant les yeux, soit en effectuant un petit exercice de [> musculation des yeux](#). Cela ne prend que quelques minutes et vos yeux se sentiront ensuite reposés et à nouveau prêts pour l'action. Et les parents n'ont pas à s'inquiéter pour leurs enfants lorsqu'ils lisent sous les couvertures avec une lampe de poche; au pire, il sera peut-être plus difficile de les sortir du lit le lendemain!

Mais que la lumière soit pâle ou très claire, si vous avez besoin de tenir le livre éloigné pour comprendre les lettres, vous devez porter des [> lunettes de lecture](#). A mesure que nous vieillissons, le cristallin de nos yeux perd de son élasticité, ce qui réduit sa capacité de courbure ou d'«accommodation», c'est-à-dire qu'il ne peut plus s'adapter aux courtes distances. Les personnes souffrant de ce problème arrivent difficilement à voir de près. Pour garantir la meilleure capacité de lecture possible, il est important d'utiliser des lunettes de lecture adaptées à vos besoins par un opticien.

Mon Profil Visuel

Déterminez vos habitudes visuelles personnelles maintenant et trouvez votre solution de verre individualisée.

Vérifiez votre Profil Visuel maintenant !



Trouver un opticien ZEISS près de chez vous

Rue, Ville



Articles afférents



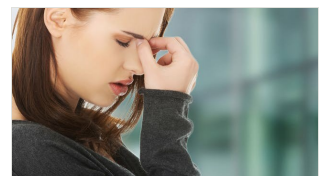
Les carottes sont-elles



Un exercice pour



Pourquoi avoir une



Les médicaments

bonnes pour les yeux?

On nous a toujours dit, dès notre plus jeune âge, que manger des carottes était bon pour les yeux. Mais cet adage n'est malheureusement vrai qu'en partie.

[Santé + prévention](#) 16 oct. 2017
Balises : Prévention

muscler vos yeux

Jour après jour, nos yeux sont fortement sollicités. En faisant quelques exercices simples avec vos yeux, vous pouvez les détendre et reposer votre vue

[Santé + prévention](#) 16 oct. 2017
Balises : Prévention

bonne vision est si important ?

Lorsque l'un de nos sens est déficient, les autres doivent redoubler d'effort pour faire le travail. En cela, les yeux jouent un rôle important.

[Santé + prévention](#) 16 oct. 2017
Balises : Prévention

peuvent affecter la vision

Il convient d'être prudent avec les médicaments. Dans certaines conditions, ils peuvent détériorer votre vision.

[Santé + prévention](#) 16 oct. 2017
Balises : Prévention

Produits afférents



Solutions ZEISS AdaptiveSun

Verres solaires intelligents pour un style de vie pratique et à la mode.

[En savoir plus](#)



Verres à teinte variable avec la technologie PhotoFusion

Une paire de lunettes pour toutes les occasions.

[En savoir plus](#)



Verres solaires

Verres solaires : quelle teinte est la bonne ?

[En savoir plus](#)

Explorer

Comprendre la vision
Santé + prévention
Style de vie + mode
Conduite + mobilité
Sport + loisirs
Vie professionnelle

M'aider à choisir

Lunettes de lecture + lunettes pour la vision de loin
Verres progressifs
Lunettes de soleil
Lunettes de travail
Lunettes de sport
Lunettes pour enfants
Traitements des verres
Lentilles de contact
Nettoyer ses verres de lunettes
Chez l'opticien

Services

Mon Profil Visuel
Dépistage des troubles visuels en ligne
Accéder à votre e.certificat

Pour les professionnels de la vue

Instruments + technologies
Verres de lunettes ZEISS
Solutions de nettoyage ZEISS
PartnerNet
VisuStore