

Presbytie, quels sont les signes ?



Photos : DR

La presbytie survient à partir de 40 ans... Mais quels sont les premiers signes ?

Etes-vous déjà concerné ? Contrairement aux idées reçues, elle ne se manifeste pas que par une moins bonne vision de près...

Vous voyez moins bien de

près ?

Les premiers signes de la presbytie se manifestent en général entre 40 et 50 ans, notamment par une vision moins bonne de près (la lecture normale à 30 ou 40 cm devient difficile). On se sent alors obligé de tendre les bras pour lire son journal ou un livre, jusqu'au moment

où... les bras ne sont plus assez longs!

Pourquoi ? Inévitable, la presbytie provient de l'usure du cristallin, la lentille qui permet à l'œil de faire une mise au point automatique et de voir à toutes les distances : ce mécanisme est appelé accommodation.

En vieillissant, celui-ci perd de son élasticité, et ne se bombe plus suffisamment pour assurer une bonne vision de près. La presbytie est la perte de l'accommodation.

Voici quelques autres signes de la presbytie.

Vous souffrez de fatigue visuelle, de maux de tête?

Une personne qui devient presbyte a de plus en plus les yeux qui piquent surtout en fin de journée, des irritations, la vision qui se trouble, parfois même devient double, accompagnés éventuellement de maux de tête.

Vous avez besoin de plus de lumière pour lire

Une personne presbyte constate que sa vue est meilleure le matin à la lumière du soleil, que le soir dans la pénombre. Et pour mieux voir, elle a tendance à se rapprocher d'une source lumineuse plus forte.

La presbytie arrive plus tôt chez les hypermétropes

Nous serons tous un jour affectés par la presbytie. Cela arrive cependant plus tôt chez les hypermétropes (qui ont déjà une certaine difficulté à voir de près), vers 40 ans.

Les myopes voient plus longtemps de près

On entend souvent dire que les personnes myopes sont moins touchées par la presbytie. A tort ! La myopie n'empêche pas la presbytie. Cependant, au même âge, les myopes parviennent plus longtemps à voir de près à condition de retirer leurs lunettes ou lentilles.

Gâteau roulé aux cacahuètes



250 g de cacahuètes, 150 g de noix de coco râpée, 150 g de biscuits moulus, 1 boîte de lait condensé sucré, 1 c. à s. d'huile, 200 g de chocolat noir

- Faire griller les cacahuètes dans une poêle jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et débarrassées de leur peau en les frottant. Moulin 200 g de cacahuètes dans un moulin électrique et hacher le reste de cacahuètes grossièrement.
- Moulin la noix de coco dans un moulin électrique jusqu'à l'obtention d'une poudre.
- Mettre dans une cocotte l'eau bouillante et placer à l'intérieur la boîte de lait condensé sucré et laisser cuire 45 minutes, il faut obtenir une crème caramélisée. Laisser refroidir avant d'ouvrir.
- Dans un saladier mélanger les cacahuètes moulues, les cacahuètes hachées, le biscuit moulu, la noix de coco moulue, rassembler le mélange avec le lait condensé caramélisé, pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- Diviser la pâte en boules égales.
- Faire fondre le chocolat noir au bain-marie à feu doux, ajouter l'huile pour lisser le chocolat.
- Etaler la pâte entre deux papiers cuisson avec un rouleau à pâtisserie, décoller délicatement le papier cuisson qui est au-dessus, recouvrir d'une couche épaisse de chocolat fondu, laisser durcir un peu, ensuite enrouler méticuleusement la pâte en vous aidant du papier cuisson qui est en bas, envelopper le roulé au papier sulfurisé et aplatir de tous les côtés avec le rouleau à pâtisserie en essayant de lui donner la forme de parallélogramme rectangle et mettez-le au congélateur pendant 2 heures, continuer l'opération avec les autres boules.
- Couper le roulé en tranches régulières à l'aide d'un couteau aiguisé, réservez-les au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Financier

80 g de poudre d'amandes, 60 g farine, 100 g beurre, 150 g sucre, 4 blancs d'œufs

Mélanger les blancs d'œufs, la farine, le sucre et les amandes en fouettant énergiquement. Ajouter le beurre fondu. Verser dans un moule beurré. Cuire 20 minutes à 200°C (thermostat 6/7).



Parents : il étouffe, il faut agir vite !

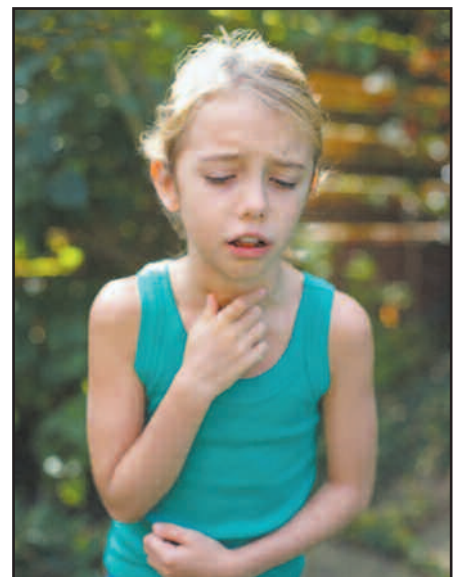
Aliments bons pour la vue

*** L'orange, la mandarine et la clémentine**

Les agrumes contiennent des quantités appréciables d'antioxydants, telle la vitamine C. Cette dernière protégerait la cornée et le cristallin de l'opacification à l'origine de la cataracte (affection touchant plus d'une personne sur cinq à partir de 65 ans et se caractérisant par une baisse de la vue, un éblouissement à la lumière vive). Pourquoi ? La vitamine C assure une protection très puissante contre l'oxydation et protège le cristallin et la cornée des agressions par les radicaux libres. Consommation : jus et fruits entiers 2 à 3 fois/semaine.

Quelques secondes d'inattention... Bébé a avalé un petit objet ou un aliment qui le gêne ou l'empêche complètement de respirer. Si votre bébé est gêné pour respirer, ne le manipulez pas ! Laissez-le assis et appelez immédiatement les secours. S'il s'agit d'un étouffement grave, il n'y a ni pleurs ni toux, mais votre bout'chou cherche son air et change de couleur. Dans ce cas, il faut agir vite ! Asseyez-vous, retournez bébé sur le ventre et posez-le sur votre avant-bras, plié à l'horizontale.

D'une main, maintenez la tête avec les doigts, de part et d'autre de la bouche de votre enfant, et de l'autre appliquez jusqu'à 5 claques dans le dos entre les deux omoplates. Le geste doit faire tousser bébé, ce qui permettra au corps étranger de ressortir. S'il n'y a aucun effet et que Pitchoun ne respire toujours pas, retournez-le de façon à ce qu'il se retrouve allongé sur le dos, sur votre avant-bras, et que sa tête soit plus basse que le reste du corps. Repérez la ligne imaginaire sur son thorax, entre les deux mamelons. Placez la pulpe de 2 doigts d'une main au milieu de la poitrine, une largeur de doigt en dessous de cette ligne imaginaire. Effectuez 5 compressions. Après ces deux manœuvres, la petite victime recommence généralement à respirer, à pleurer. C'est le moment de lui faire un câlin pour la rassurer. Une consultation aux urgences pour vérifier que bébé va bien est indispensable. Vous avez essayé ces deux techniques et toujours rien ne sort de la bouche de votre petit ? Appelez les secours et recommencez l'opération, autant de fois que nécessaire. A titre de prévention, exigez que votre enfant mange devant vous. N'oubliez pas que les cacahuètes ne sont pas les seuls ennemis des tout petits. Les tomates cerises, les raisins et les pièces de monnaie peuvent aussi provoquer un étouffement.



Biscuits au fromage



250 g de farine, 200 g de fromage râpé, 100 g de beurre, du lait pour rassembler la pâte, 1 jaune d'œuf, sel, poivre

- Mettre dans une jatte la farine tamisée, le beurre, 100 g de fromage râpé, sel et poivre, mélanger bien, ajouter peu à peu le lait pour rassembler la pâte et pétrir énergiquement jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et malléable.
- Etalez la pâte sur un plan de travail fariné pour obtenir une épaisseur de 4 mm, coupez-la en forme des triangles à l'aide d'un emporte-pièce, disposez-les au fur et à mesure sur une plaque recouverte d'une feuille de papier sulfurisé, badigeonnez-les avec le jaune d'œuf et décorez avec le fromage râpé.
- Faire cuire dans un four préchauffé à 180°C pendant 10 à 15 minutes.
- Servir chaud ou froid.