

BON À SAVOIR

Presbytie, quels sont les signes ?



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, accompagnée 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.

Photos : DR

Croquettes de poisson au paprika

400 g de filet de poisson sans arêtes (congelé), 1 œuf, 30 cl de lait, 40 g de pain dur, chapelure, 1 bouquet de persil, 2 pincées de paprika, sel et poivre, 3 cuillères à soupe d'huile



Mouillez le pain dur avec le lait jusqu'à ce qu'il devienne mou. Enlevez ensuite l'excédent de lait. Mixez le poisson avec l'œuf, ajoutez le pain, le persil et le paprika puis salez et poivrez. Façonnez 12 boulettes avec la préparation, aplatissez-les et roulez-les dans la chapelure. Placez-les au réfrigérateur pendant 30 minutes. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites revenir les croquettes pendant 6 minutes en les retournant régulièrement. Servez bien chaud accompagné d'un mélange de salade.

Le saviez-vous ?

«Light» et «allégé» : la différence



Difficile de faire la distinction entre «light» et «allégé». Nous sommes nombreux à penser que ces deux mots signifient la même chose ; or, ce n'est pas le cas ! Un produit light doit impérativement avoir réduit d'au minimum 30% sa teneur en sucre !

Il est donc possible de trouver des produits allégés en sucre mais qui en contiennent malgré tout un peu...

Sauf pour les boissons, elles sont généralement «sans sucre ajouté».

À retenir :

- Sans sucre : signifie que la boisson contient au maximum 0,5 g de sucre pour 100 ml.
- Sans sucre ajouté : aucun ajout de sucre dans la boisson. Si le produit est sucré, il l'est naturellement dans sa composition.
- Réduit en sucre, allégé ou light : la réduction de sucre est d'au moins 30% par rapport à un produit similaire

Fatigue hivernale, les fruits et légumes à la rescousse !



À défaut de pouvoir faire comme les marmottes et nous réveiller sous les rayons printaniers, nous pouvons essayer de récupérer un peu de ces forces qui nous abandonnent grâce à de bons choix alimentaires.

Voici des fruits et légumes pour booster votre énergie.

La clémentine. Fruit d'hiver par excellence, très peu calorique (70 kcal

pour 2), la clémentine regorge d'antioxydants, flavonoïdes, limonoïdes ; caroténoïdes, etc., protecteurs contre cancer et maladies dégénératives, de provitamine A, de vitamine C.

Le topinambour, trop souvent méprisé et pourtant délicieux, peu calorique, contient de l'inuline, un probiotique bénéfique à l'intestin et au système immunitaire, ainsi que divers minéraux.

Le poireau, présent sur tous les marchés d'hiver, est antioxydant et riche en vitamines et minéraux.

Le kiwi, très consommé en hiver, peu calorique, mais incroyablement riche en vitamine C et en antioxydants protecteurs, contient aussi des fibres qui régulent l'intestin. Conseil : Deux le matin pour une journée dynamique !

Carrés bananes-pommes

4 carrés de pâte feuilletée, 1 banane, 2 pommes, cannelle, sucre en poudre

Coupez les pommes en lamelles et les bananes en rondelles. Disposez les fruits au centre des carrés de pâte feuilletée. Saupoudrez de cannelle et de sucre selon le goût. Repliez les pointes de la pâte feuilletée vers le centre de sorte à obtenir un carré assez régulier. Faites cuire à 210°C pendant 20 minutes. Servez tiède ou froid.

Je positive

Le principe de la pensée positive est de se servir de ses pensées, de son langage et de sa façon de communiquer d'une façon positive.

Si, par exemple, nous répétons chaque jour que «la vie est difficile», «je ne peux pas réussir», «nous sommes en pleine crise», comment pouvons-nous espérer vivre et traverser sereinement des périodes difficiles, que ce soit pour des raisons affectives, médicales, psychologiques ou professionnelles ? «Mon esprit est rempli de

pensées positives»...

Exemple : face à une situation nouvelle qui vous fait peur, dites plutôt : «Il m'est facile d'apprendre des choses nouvelles.» Face à un sentiment d'incapacité à faire face à une tâche, affirmez : «Je peux réussir.» Et plutôt que de dire : «Il faut absolument que je termine ce travail», dites plutôt : «Je préfère finir ce travail avant de reprendre l'autre que je trouve plus agréable.» Cette méthode ne concerne pas seulement les phrases contraignantes. Elle peut être

SOLUTION



utilisée dans tous les champs du langage. Par exemple, nous pouvons transformer nos attentes qui peuvent rapidement devenir frustrantes en source de joie ! Ainsi pourquoi ne pas affirmer «j'attire toujours le succès» plutôt que répéter «ça ne marchera jamais» ?