

Migraine ophtalmique et yoga oculaire

La migraine est une pathologie fréquente dans la population. Touchant le plus souvent les femmes, la migraine apparaît principalement chez les jeunes adultes. Mais dès 6 ans, certains enfants peuvent aussi en souffrir, surtout s'il existe des antécédents familiaux.

Ne touchant parfois qu'une partie du crâne, elle survient rapidement et peut durer de plusieurs heures à 2 ou 3 jours. Elle est localisée d'un seul côté de la tête et peut s'accompagner d'intolérance à la lumière et de nausées. Plus de 10 millions de Français seraient concernés par la migraine, plus de 80% d'entre eux ayant des crises modérées à importantes. Un français sur deux verrait ses activités courantes ralenties à cause de cela.

Pourtant une personne sur deux ignore son statut de migraineux.



Chez les migraineux probables et les migraineux certains, l'âge, la gestion de la maladie et le nombre de jours avec crises sont sensiblement identiques.

Aussi dénommée migraine avec aura visuelle, la migraine ophtalmique concerne 20% des personnes migraineuses, mais n'a aucun rapport avec une maladie oculaire.

La douleur de la tête (céphalée) se manifeste lorsque les petits vaisseaux se dilatent (devenant plus gros). Quand la céphalée est précédée d'une «aura», ces mêmes vaisseaux se contractent (devenant plus petits) entre 15 et 60 minutes avant l'apparition du mal de tête et le flux sanguin vers l'œil est donc réduit. La personne souffre alors bien d'une migraine ophtalmique.

Une phase d'aura, allant de 5 à 60 minutes, se manifeste par des troubles visuels... :

- points soit noirs soit brillants ou des formes géométriques « se baladant devant les yeux » ;
- champs noirs divisant le champ visuel ;
- objets qui s'allongent ou qui rétrécissent ;
- paysages qui bougent ;

... mais aussi verbaux, physiques et auditifs :

- troubles de l'expression (difficulté à trouver ses mots ou inversion des mots) ;
- fourmillements allant des doigts au visage ;
- engourdissements ;
- paralysie partielle ou totale d'une zone du corps (6% des cas) ;
- hallucination auditive (chez les enfants).

Une fois que la douleur a commencé, elle s'intensifie petit à petit, mais selon un délai différent pour chaque personne.

Aujourd'hui, la migraine est très bien décrite dans les différents manuels de santé et les médicaments dédiés à son traitement sont très largement efficaces. D'ailleurs, les migraines ophtalmiques se soignent le plus souvent avec un médicament prescrit pour les maux de tête, plus un peu de repos dans le calme et l'obscurité.



Néanmoins, les causes d'émergence d'une migraine restent encore assez floues, mais il existe des facteurs pouvant la favoriser :

- l'alcool et le tabac ;
- le manque ou l'excès de sommeil ;
- les odeurs fortes ;
- les variations climatiques (déshydratation, altitude ...);
- le stress ;
- certains aliments ou le jeûne ;
- les menstruations et la contraception médicamenteuse ;
- la grossesse ;
- les bruits excessifs ;
- les flashes lumineux comme les stroboscopes ou un mauvais éclairage ;
- les écrans ;
- l'hérédité (merci les parents !)
- etc. ...

En cas de crises trop fréquentes, un médecin généraliste enverra son patient consulter un neurologue spécialisé en matière de migraine.

Si vous n'avez pas de traitements appropriés sous la main, que votre rendez-vous chez le médecin n'est pas « dans la minute », vous pouvez aussi pratiquer des exercices de **Yoga oculaire**.

Hein ? Quoi ? Du Yoga oculaire !

Alors pas de panique et halte aux clichés. Le yoga est maintenant assez largement entré dans les mœurs comme d'autres pratiques basées sur la relaxation, la méditation, etc., etc. Et pour cause ! Le monde du travail, la vie de famille ou encore l'actualité rarement très rose... Bien des manières de se stresser et de se polluer le quotidien.



Bref, revenons à ce yoga oculaire. Tout d'abord, il est bon de toujours avoir une **bouteille d'eau** à proximité. Selon le sexe, le corps humain est composé de 55 à 60 % d'eau. Cette dernière est une nécessité pour le bon fonctionnement du corps y compris pour les yeux. L'alimentation entre également en compte. Privilégiez les fruits et légumes plutôt que les produits industriels trop salés ou trop sucrés.

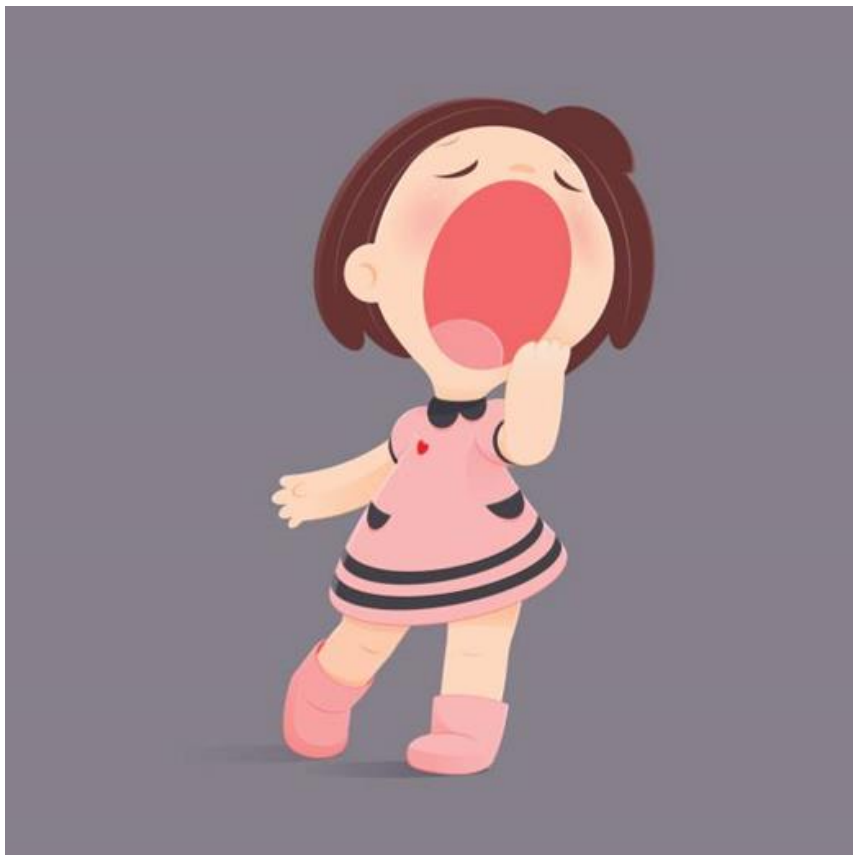
S'il n'est pas si simple d'attribuer la paternité du yoga des yeux, le Docteur Bates le pratiquait dans les années 1920. Sa méthode devait permettre notamment d'améliorer la vue, de diminuer la fatigue oculaire et de prévenir de troubles comme la presbytie. D'autres avancent que ces techniques existent depuis des millénaires en Inde. Voici donc, pêle-mêle, différents « exercices ».

Tout d'abord, les **clignements**. Il ne s'agit pas vraiment d'un exercice à proprement parler, mais sachez que nous clignons normalement (sans y penser, toutes les 2 à 6 secondes. Ce réflexe permet de préserver la vue,

de lubrifier les yeux. Sauf que lorsque nous nous concentrons sur quelque chose (comme votre écran actuellement), les yeux se figent et nous clignons alors moins fréquemment. Il faut donc veiller à conserver une fréquence de clignement suffisamment importante toute la journée, quelle que soit l'activité. Pas simple, car nous parlons ici d'un réflexe naturel.

Nous parlions juste avant de l'importance de l'hydratation notamment pour les yeux. Et bien, sachez qu'il en va de même avec la **respiration**. L'oxygène parvient jusqu'à la rétine grâce au réseau vasculaire rétinien ; ainsi, il faut avoir une bonne respiration (ample, longue et complète). Encore une fois, c'est plus facile à dire qu'à faire étant donné que la respiration est aussi un réflexe vital et naturel. Soyez au moins attentifs à votre cadre de vie et au renouvellement de l'air des pièces.

Autre réflexe, le **bâillement**. Commun, il permet, cela dit, une contraction des muscles du visage, notamment ceux qui entourent les yeux. Cela génère aussi une profonde inhalation d'air par l'ouverture de la bouche grande ouverte. Bâiller favorise aussi le nettoyage des yeux grâce aux sécrétions des glandes lacrymales.



Voici le premier exercice « conscient » qu'il est possible de faire tout le temps et sans rien ou presque. Pour exercer la **vision centrale**, il suffit de faire le contour d'un objet avec ses yeux. Objet qui peut être loin ou à portée de main.

Toujours en utilisant les contours d'un objet, passons à la **convergence**. Des « accessoires » vont être nécessaires pour la réalisation de cet exercice. Prenez par exemple un stylo et positionnez-le à une quinzaine de centimètres de votre visage. Repérez un objet plus loin, dans le même champ de vision, disons une bouteille d'eau. Maintenant, regardez et tracez des yeux le contour du stylo. La bouteille d'eau en arrière-plan vous semblera floue.

Toujours en gardant le stylo devant vous, tracez mentalement les contours de la bouteille d'eau. C'est alors le stylo qui devient flou. À faire sans forcer et très peu de temps, cet exercice permet de travailler l'alternance entre vision de loin et vision de près.

On peut aussi se contenter de passer du crayon à la bouteille, sans tracer mentalement les contours. Les muscles oculomoteurs sont sollicités. À faire 5 fois.

Deuxième exercice, le **balancement**. Il s'agit de se mettre debout, bien positionné sur ses deux pieds. Puis, il faudra effectuer un mouvement pivotant de gauche à droite en respectant l'axe vertébral. Entraîné par les mouvements du corps, le regard doit être alors complètement libre de se poser là où il le souhaite. Exercice à faire quotidiennement pendant 5 minutes. Cet exercice a une variante; pieds écartés de la largeur des épaules et idéalement devant une fenêtre, histoire d'avoir quelque chose à regarder, lentement, il va falloir faire passer le poids du corps sur un pied, puis sur l'autre. Les genoux doivent rester souples, mais sans être pliés. Les yeux se déplacent alors naturellement en suivant le mouvement du corps. Cet exercice améliore la perception et l'observation. En introduisant une impression de mouvement face à un objet immobile, cette variante va détendre les nerfs crâniens responsables de l'accommodation.

Troisième exercice : **l'exposition à la lumière**. Lorsque l'on a les yeux ouverts, la lumière est un danger, notamment à la plage ou à la montagne. Ici, les yeux doivent rester fermés. On expose le visage à la lumière naturelle en le tournant d'un côté puis de l'autre quelques minutes, une partie du visage devant être éclairé et l'autre à l'ombre.

L'œil directeur. Le cerveau sait corriger les défauts de vision d'un œil en utilisant l'autre. En effet, lorsque l'on regarde devant soi, on peut constater rapidement que l'on ne voit pas de la même façon avec les deux yeux.

Pour s'en rendre compte, il suffit d'observer un objet d'assez loin. En plaçant un doigt levé à bout de bras dans son champ de vision (en observant toujours l'objet lointain et pas le doigt), on constatera deux images floues du doigt en question. En fermant un œil, le doigt reste à la même place. Si on ferme le second (et en rouvrant le premier, hein !), le doigt semble avoir changé de place !

En réalité, le cerveau a donné la priorité à une des deux images qu'il a reçues des yeux. La « meilleure image », celle où le doigt n'a pas changé de place, vient donc de l'œil directeur. J'en profite au passage pour tuer une légende urbaine sur le sujet. En préparant cet article, j'ai pu constater que certains croient encore que la latéralité manuelle irait de pair avec l'œil directeur. Il n'en est rien: on peut être droitier et avoir un œil directeur gauche.

Autre exercice, faire **l'horloge**. En gardant la tête immobile, les yeux ouverts ou fermés, mais surtout à son rythme, il suffit de faire le tour du cadran de cette horloge imaginaire. Cela aide à développer la perception, la concentration et à faire travailler les 12 muscles oculomoteurs: à faire 2 ou 3 fois dans un sens puis dans l'autre ou dès les premiers signes de fatigue.



Les clignements, le retour. Bien qu'il s'agisse d'un réflexe, il est possible de les travailler. Il suffit de placer une main devant soi, doigts écartés. On regardera son pouce en clignant une fois, puis on fermera les yeux avant de les rouvrir lentement. On recommence l'opération avec l'index en clignant deux fois cette fois-ci, et ainsi de suite jusqu'à 5 clignements pour l'auriculaire, mais toujours en fermant les yeux entre chaque doigt et en les rouvrant doucement. Comme expliqué plus haut, le clignement hydrate l'œil, améliore la perception visuelle et évite de trop fixer: un exercice à faire plusieurs fois dans la journée.

La balle. Debout, les pieds bien ancrés au sol, il va falloir lancer en l'air une balle colorée d'une main et la rattraper de l'autre. Les yeux doivent suivre le parcours aérien de la balle, parcours qui devra aussi être varié. Cela permet de faire bouger l'œil et de lutter contre la fixité du regard.

Le palming. Les yeux sont fermés et sont recouverts par les paumes des mains afin de filtrer totalement la lumière, contrairement à l'exercice d'exposition. L'objectif est de permettre le repos de la rétine et des nerfs optiques (liés au système nerveux central), dans l'obscurité, donc sans la stimulation excitante de la lumière. Il ne faut pas appuyer sur les yeux ni le nez. Il convient de se concentrer sur la respiration qui, comme on l'a vu, est bénéfique pour les yeux. Profitez de cet instant pour vous évader mentalement, pour penser à autre chose et imaginez même un décor autour de vous. Ces projections mentales génèrent fréquemment des mouvements relaxants des yeux tout en étant aussi bénéfiques pour l'esprit. La chaleur des mains est transmise aux yeux. Cet exercice aide à chasser la fatigue oculaire et peut être réalisé 5 à 6 fois par jour et quotidiennement, ou alors avant de se coucher une dizaine de minutes. Bates parlait, lui, de séance de 20 minutes.

Au quotidien et **idéalement**, il faudrait adopter une bonne posture dorsale (ne pas être avachi !) tout en ayant les épaules relâchées. Ne jamais passer plus de 60 minutes consécutives devant un écran et faire des pauses en profitant de la lumière naturelle. Devant une fenêtre, regarder le plus loin possible. Le cas échéant, il est possible de tricher avec une représentation offrant une profondeur de champ, comme un tableau de paysage ou une pub dans un magazine. Enfin, bien penser à s'hydrater, à cligner des yeux et à bâiller.