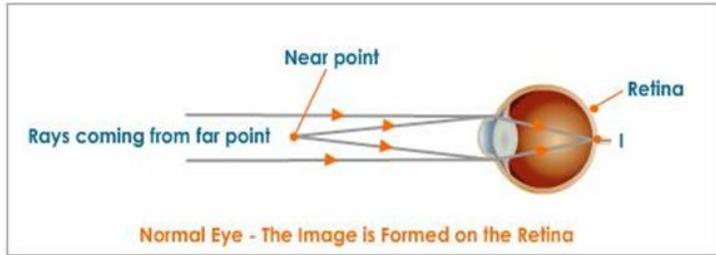
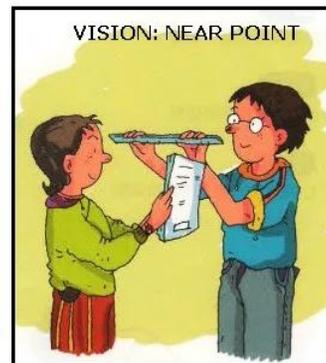


Savez-vous quel est votre point de vision de près ? C'est le point le plus proche de vos yeux sur lequel vous pouvez faire la mise au point sans fatigue oculaire. Pour un œil normal, cette distance est de 25 cm.



Votre point de vision de près est-il le même aujourd'hui que dans 10 ans ? Dans 20 ans ? Il y a de fortes chances que la réponse soit non. Le cristallin de nos yeux est flexible, ce qui permet à nos yeux de focaliser sur des objets éloignés ou proches. Avec l'âge, le cristallin perd de sa flexibilité et notre point de vision de près s'éloigne.



Savez-vous où se trouve votre point de proximité ? C'est facile à trouver. Il vous suffit de votre doigt (et d'un ami et d'une règle, si vous voulez connaître la distance exacte).

Maintenez votre doigt devant votre nez, les deux yeux ouverts. Regardez votre doigt et éloignez-le de votre visage. Lorsque votre doigt fait la mise au point, sans forcer vos yeux, c'est votre point de vue de près.

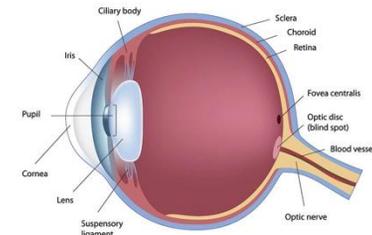
Demandez à votre ami de mesurer la distance entre votre front et votre doigt avec une règle.

Avez-vous remarqué que lorsque vous entrez dans une pièce sombre depuis une pièce éclairée, vos yeux mettent un certain temps à s'habituer à l'obscurité ? C'est ce que l'on appelle la dilatation de vos pupilles, la partie centrale noire de votre œil. Les pupilles dilatées se dilatent pour laisser passer davantage de lumière. Vos pupilles s'ajustent régulièrement pour compenser la quantité de lumière environnante.

Vous pouvez observer la dilatation de vos yeux à l'aide d'un miroir et d'une lampe de poche. Trouvez une pièce sombre et suffisamment éclairée pour voir clairement le reflet de vos yeux dans un miroir. Éclairez l'un de vos yeux avec une lampe de poche, de côté, et observez le rétrécissement de votre pupille. Éteignez la lampe de poche. Combien de temps faut-il à votre pupille pour se dilater à nouveau et retrouver la même taille que l'autre œil ?



Le phénomène entoptique du champ bleu est une façon sophistiquée de dire que vous pouvez voir des gribouillis blancs éclatants dans vos yeux lorsque vous fixez le ciel bleu. Ces gribouillis sont en fait vos





globules blancs se déplaçant dans votre œil, devant votre rétine.

Sortez, regardez le ciel (mais pas le soleil !!!) et essayez-le !