

10 conseils pour se

Dès 50 ans, nous avons besoin de cinq fois plus de lumière qu'à 10 ans. La vision s'altère à appliquer dans votre quotidien pour vous faciliter la vie. Les tuyaux de Sylvie Moroszlay,

1 Améliorez votre éclairage

Premier réflexe à avoir: contrôlez et adaptez vos ampoules (1398 lumens pour une lampe éco ou 1521 lumens pour un LED sont équivalents à une ampoule de 100 watts). L'éclairage d'une pièce dépend également du nombre de sources lumineuses installées. Il faut veiller à ce qu'elles ne soient pas visibles pour éviter l'éblouissement. Les éclairages indirects issus de plafonniers, combinés avec des éclairages directs, représentent une solution infaillible pour assurer une luminosité intense et homogène.

2 On trie les placards

Eclairer un placard est une bonne chose. Mais si son contenu tient du capharnaüm, ce n'est pas suffisant. Il est capital d'y mettre de l'ordre pour retrouver facilement vos affaires. L'astuce pour savoir ce qu'il faut garder ou pas? Séparez-vous de tout vêtement ou ustensile que vous n'avez pas porté ou touché depuis deux ans!

3 Ces aliments qui dopent nos yeux

Deux pigments présents dans la rétine de l'œil sont essentiels pour protéger nos yeux des UV du soleil et des éventuels déchets: la lutéine et la zéaxanthine, que nous trouvons dans certains aliments. Avec l'âge, cette défense s'amoindrit. Comme nos organismes ne fixent pas ces pigments bénéfiques, il s'avère donc nécessaire d'augmenter notre consommation d'asperges, d'épinards, de brocolis, de choux, de courgettes, d'endives, de kiwis, de maïs, de petits pois, de poivrons et de raisin. Les agrumes, eux, sont riches en vitamines C qui préservent la cornée et le cristallin de l'opacification.

4 Et la lumière fut... dans les armoires

L'intérieur de votre penderie est trop sombre pour que vous y retrouviez facilement ce que vous cherchez? Pensez à éclairer suffisamment la pièce et à installer un spot extérieur dirigé vers le placard. Il existe des systèmes d'appoint à poser pour déclencher la lumière à l'ouverture des portes, mais ils ne sont pas aussi efficaces.

5 Faites entrer la couleur dans le quotidien

Avec l'âge, notre œil perçoit moins bien certains contrastes. Dans votre cuisine, opter pour des ustensiles aux couleurs vives vous permettra de les retrouver sans effort. Autre astuce: plus le fond de votre armoire est clair, plus le contraste sera net et plus vous aurez de facilité à repérer les objets que vous y avez rangés.

faciliter la vue et la vie

progressivement avec l'âge. Heureusement, il existe des solutions simples et efficaces, ergothérapeute spécialisée en réhabilitation visuelle.

6 Mettez sur les **gros caractères**

Si vous adoptez de gros caractères, vous vous fatigueriez moins vite et votre quotidien s'en trouvera facilité. Préparez des étiquettes comportant des lettres et des chiffres imposants pour les coller sur tout ce qui vous pose problème: les paquets de denrées alimentaires, les boutons de réglage de votre micro-ondes ou les touches effacées de votre clavier.

7 Lunettes, fidèles au poste

Les lunettes ont tendance à faire partie de ces choses qui se perdent très facilement, au même titre que les clés ou la télécommande de la télévision. Une seule façon pour en finir avec le temps passé à les rechercher à travers la maison: s'autodiscipliner en se contraignant à déposer lunettes et autres objets fugueurs dans un petit panier placé toujours au même endroit.

8 Vérifiez votre **couleur** de lumière

Saviez-vous qu'il est possible de déchiffrer des caractères plus petits, simplement en fonction de la couleur de la lumière, chaude ou froide? La température de couleur d'une lampe est donc capitale, signalée sur les emballages des lampes par une unité appelée Kelvin. Chaque individu a des besoins spécifiques. Certains liront mieux les caractères moins bien contrastés avec une lumière froide (860 K-865 K, selon l'indication sur les emballages), tandis que d'autres préféreront la lumière chaude (827 K-830 K). A vous de définir laquelle vous convient le mieux!

9 Améliorer les **conditions de lecture**

En bonne logique, pour augmenter l'intensité lumineuse du livre qui vous passionne, il faut rapprocher la source de lumière de la page. Pour cela, les lampes de lecture à bras articulé ou à col de cygne sont beaucoup plus performantes que celles qui se trouvent à une distance fixe. Pratiques, certaines petites lampes sont équipées de pinces permettant d'être fixées directement sur le livre.

10 Vive les **miroirs grossissants**!

La salle de bain est l'une des pièces les plus difficiles à éclairer correctement, car l'éclairage est étroitement lié à celui de l'armoire de toilette. Rajouter une applique ou un spot fixé sur une étagère permet d'augmenter la luminosité. Le miroir grossissant est lui aussi essentiel pour les gestes quotidiens: le maquillage, le coiffage, mais aussi – par exemple – l'application de gouttes dans les yeux. Si l'éclairage de votre salle de bain laisse toujours à désirer, installez votre miroir dans une autre pièce, plus lumineuse, où vous pourrez aménager une coiffeuse.