

”
*Chez les enfants
 on observe
 l'explosion des
 myopies précoces.*

SANTÉ VISUELLE ET BIOHACKING

UNE NOUVELLE APPROCHE INTÉGRATIVE POUR UNE VISION DURABLE

PAR LE DR COHEN, OPHTALMOLOGISTE

Nous avons choisi comme thème du congrès du SCIM pour le 4 octobre 2025 le Biohacking : en français le décryptage des signaux que nos yeux et nos muscles des yeux nous envoient (brûlures, vision trouble, vision double, brûlures oculaires, maux de tête) Lorsque j'ai écrit mes premiers livres sur la préservation de sa santé oculaire par les médecines intégratives et les médecines naturelles il y a une trentaine d'années, les conditions étaient moins dramatiques qu'aujourd'hui. Notre mode de vie a changé de façon phénoménale : travail sur écran et sur portable, sédentarité, très mauvaise nutrition, peu de sommeil, stress accru. Ces conditions ont conduit à l'éclosion de nouvelles maladies avec des cataractes plus précoces, des phénomènes inflammatoires, des problèmes de paupières, des sécheresses oculaires sévères, des maladies de la rétine avec augmentation du nombre de dégénérescences maculaires. Chez les enfants on observe l'explosion des myopies précoces même chez les enfants sans hérédité avec des taux de myopie plus importants. Ces problèmes sont le fait des écrans et se conjuguent

avec une perte de l'attention, de la mémoire, une fatigue oculaire. Ces phénomènes sont associés chez l'enfant à une baisse du niveau scolaire et une véritable diminution des capacités intellectuelles. Le **biohacking oculaire** est une branche du biohacking qui se concentre sur l'amélioration ou l'optimisation de la vision et de la santé des yeux, que ce soit par des moyens naturels, technologiques ou pharmacologiques. Voici un aperçu des principales approches

BIOHACKING NATUREL DE LA VISION

Ces techniques visent à améliorer ou préserver la vision sans chirurgie ni technologie invasive.

- **Exercices oculaires** : méthode Bates, palming, focus alterné (proche/loin).
- **Exposition à la lumière naturelle** : surtout le matin, pour réguler les rythmes circadiens et la santé rétinienne.
- **Nutrition : antioxydants** (lutéine, zéaxanthine, vitamine A, oméga-3, zinc) pour protéger la macula et prévenir la dégénérescence liée à l'âge (DMLA). Vitamine C et vitamine D
- **Réduction de la fatigue visuelle** : règle 20-20-20 (toutes les

20 minutes, regarder à 6 mètres (20 pieds) pendant 20 secondes), filtres anti-lumière bleue. Laisser ses yeux vagabonder sans avoir de point de fixation. Regarder des paysages marcher dans la nature

- Exercices oculaires sous la conduite d'orthoptistes
- Pour les enfants lunettes de freination de la myopie
- Pour les enfants et les adultes lentilles d'orthokératologie : lentilles de nuit qui permettent de corriger la vision pendant la journée et de stabiliser la myopie chez les enfants
- Pas d'écrans ni de téléphone avant l'âge 12 ans et ensuite encadrer de façon très stricte le temps de travail sur écran

SUPPLÉMENTATION

Certains suppléments sont utilisés pour améliorer l'acuité visuelle, la perception des contrastes ou la récupération après effort oculaire :

- **N-Acétyle Cystéine (NAC)** : pour ses effets antioxydants.
- **Ginkgo Biloba** : amélioration de la circulation oculaire.
- **Citicoline** : bénéfique dans certains troubles neuro-visuels.
- **Astaxanthine** : puissante molécule antioxydante ciblant les tissus oculaires.





- **Lutéine - Zeaxanthine** : pigments rétinien que l'on trouve dans les épinards, le cresson, les brocolis, les courgettes.
- **La Vitamine C** que l'on trouve dans les agrumes, les kiwis, les poivrons, le persil
- **La vitamine E** que l'on trouve dans les germes de blé, maïs, huile d'olive
- **Le Zinc** que l'on trouve dans les légumes secs, certains fromages, le jaune d'œuf
- **Acides gras omega3** que l'on trouve dans les poissons gras comme le saumon, les sardines, le maquereau le thon rouge

SAVOIR ANALYSER ET RECONNAÎTRE CE QUI NOUS EST NUISIBLE

- le tabac
- le sucre
- les graisses saturées
- les allergies alimentaires
- les autres allergies

TECHNOLOGIES ET IMPLANTS

Plus controversés ou expérimentaux, ces outils sont plus proches du transhumanisme :

- **Lentilles de contact intelligentes** : mesures de la glycémie, réalité augmentée.
- **Implants rétiniens** : pour restaurer une vision partielle chez les malvoyants.
- **Vision nocturne expérimentale** : injection de chlorures bactériennes ou nanotechnologies pour élargir le spectre de vision.
- **Stimulations optoélectroniques** : en recherche, pour améliorer la plasticité corticale liée à la vision.

NEUROPLASTICITÉ ET VISION

- **Entraînement visuo-cognitif** : certains programmes de stimulation (type Neurotracker) prétendent améliorer la perception visuelle dans les sports ou professions de haute performance.

”
Vos yeux
parlent, encore
faut-il savoir
les écouter.

- **Stimulation transcrânienne (tDCS)** : utilisée en laboratoire pour moduler l'acuité visuelle ou accélérer l'apprentissage visuel.

PRÉCAUTIONS

- Les **méthodes expérimentales** (implants, substances non régulées) doivent être strictement encadrées.
- **L'automédication** ou les expériences extrêmes peuvent causer des dommages irréversibles.
- Toujours consulter un ophtalmologue avant toute démarche. ●

Pour aller plus loin

LA DIÉTÉTIQUE DES YEUX

Une révolution dans la médecine des yeux du
Dr Yves Cohen



EQUI-NUTRI
LABORATOIRE

Prenez soin
de vos yeux,
naturellement !

- Contribue au maintien d'une bonne acuité visuelle
- Apaise les yeux fatigués et irrités, avec ou sans sensation de brûlure
- Aide à mieux voir dans l'obscurité
- Protège les yeux contre la dégénérescence maculaire (DMLA) et la cataracte
- Favorise la micro-vascularisation oculaire
- Prévient la sécheresse oculaire



Macérat Glycériné Concentré Bio
12% de bourgeons* frais
25% d'alcool de blé*
Glycérine végétale de colza*
(non-allergène)

DHA+ (Oméga 3)
Essentiel pour améliorer
le confort oculaire



FABRICATION
«CLEAN»

0% STEARATE DE Mg
NANOPARTICULE

EXCIPIENT NATUREL :
LE LITHOTHAMNE

N°39 COMPLEX AO
(Vit. A C E, Se, Zn Pidolate, L-Glutathion,
L-Méthionine, CoQ10)
Les antioxydants jouent un rôle crucial
dans la santé des yeux



Retrouvez nos produits sur
www.equi-nutri.be ou www.biodome.be (site marchand)