

# **Restauration Naturelle de la Vision : Le Principe du “Juste Assez Clair”**

## **Résumé**

Cet article traite d'une découverte clé dans le processus d'inversion de la myopie : le principe de la vision "juste à peine nette". En examinant l'impact des prescriptions légèrement réduites qui rendent les objets juste à peine nets à des distances de vision typiques, l'article explore comment ce principe facilite la restauration naturelle de la vision. L'article souligne l'importance de la réduction spécifique pour différents individus et fournit un cadre pour mettre en œuvre cette stratégie de manière efficace. De plus, il plonge dans les expériences personnelles et les expérimentations menées au cours de plusieurs années.

## **Introduction**

La myopie, ou la difficulté à voir de loin, est un trouble de la réfraction courant où les objets éloignés apparaissent flous en raison de l'allongement du globe oculaire. Traditionnellement, des verres correcteurs sont prescrits pour ramener les objets au point de focalisation, mais le concept de réversion de la myopie—restaurer la forme naturelle de l'œil pour réduire la dépendance aux verres correcteurs—suscite un intérêt croissant. Cet article présente un principe novateur découvert lors de travaux sur la réversion de la myopie : porter des lunettes qui rendent les objets "juste à peine nets" à des distances de vision typiques, plutôt que de s'en tenir à une réduction fixe du degré de correction.

Le principe du "juste assez clair" propose une approche plus personnalisée pour inverser la myopie, en mettant l'accent sur une amélioration progressive sans forcer les yeux. Cet article examinera ce principe, fournira des méthodes pour son application et discutera de l'impact qu'il a eu sur l'expérience personnelle de l'auteur dans la réduction de la myopie.

## **Méthodologie**

L'auteur a mené des expériences personnelles sur plusieurs années, en suivant la réduction de la myopie et en évaluant les effets de différents niveaux de réduction de la correction. En utilisant une variété de verres correcteurs avec des réductions allant de 150 à 200 degrés, l'auteur a suivi les changements dans la clarté visuelle à des distances de vision typiques, comme pour l'utilisation du téléphone portable et le travail sur ordinateur.

La méthodologie comprend :

1. Porter des verres correcteurs avec des degrés de réduction variables.
2. Surveiller la clarté visuelle pendant les activités quotidiennes.
3. Noter les améliorations ou la stagnation de la myopie et de l'astigmatisme.
4. Analyser l'expérience et la mettre en corrélation avec la théorie pertinente sur l'inversion de la myopie.

### **Expérience personnelle avec le principe du “Just Barely Clear”**

Je souhaite partager une expérience personnelle significative qui souligne l'importance du principe du “juste assez clair” dans le processus de réversion de la myopie. Au cours de la première année de mise en œuvre de cette méthode, ma myopie a été réduite d'environ 100 degrés, ce qui était un résultat prometteur. Cependant, l'année suivante, j'ai observé peu ou pas d'amélioration supplémentaire. En réfléchissant à cette stagnation, j'ai pu identifier la cause probable :

La première année, mon activité principale consistait en du travail sur ordinateur, durant lequel je portais des lunettes avec une réduction de 150 degrés. Cette configuration me permettait de fréquemment expérimenter l'état de “juste assez clair”, où la vision était suffisamment nette sans être excessivement précise. Cependant, la deuxième année, alors que je me concentrerais sur mes études pour obtenir mon diplôme d'associé à la maison, j'ai réduit mon utilisation de l'ordinateur et me suis principalement appuyé sur mon téléphone portable pour lire des documents et faire des exercices.

Ce changement dans mes habitudes quotidiennes m'a conduit à revisiter le travail de Yin Wang, en particulier le passage suivant, qui s'est avéré être un tournant dans ma compréhension :

Lorsque l'on regarde des objets éloignés, le cristallin doit se détendre et réduire sa réfraction. Si l'image se forme toujours devant la rétine après que le cristallin s'est complètement détendu, les objets apparaissent flous. Si vous continuez à regarder l'objet dans cet état, les muscles externes de l'œil commenceront à comprimer doucement le globe oculaire, raccourcissant légèrement l'axe optique (peut-être seulement de 0,1 millimètres), et l'objet flou deviendra progressivement un peu plus net. Si vous maintenez fréquemment cet état légèrement flou, les petites compressions répétées de l'axe optique entraîneront un raccourcissement permanent, et la myopie s'inversera.

Ce passage a clarifié le mécanisme sous-jacent par lequel l'axe optique peut se raccourcir

grâce à une compression graduelle et répétée. Sur la base de cette compréhension, j'ai expérimenté des lunettes offrant des réductions de 175 et 200 degrés, ce qui a fourni une plus grande opportunité d'atteindre l'état de "juste à peine net". J'espère que cet ajustement conduira à une réduction supplémentaire de ma myopie d'environ 100 degrés au cours de l'année prochaine.

De cette expérience, j'ai appris que la clé pour inverser efficacement la myopie ne réside pas dans l'adhésion à un degré de réduction fixe, mais dans le maintien constant de l'état "juste à peine net". Le degré de réduction spécifique nécessaire pour atteindre cet état variera pour chaque individu, mais le facteur critique est d'identifier et de maintenir ce point optimal de netteté, ce qui facilite l'adaptation progressive nécessaire à la réduction de la myopie.

## Résultats

Au cours des expérimentations, les résultats clés suivants ont été observés :

1. **Premières constatations** : Au cours de la première année d'utilisation de la méthode "juste à peine net", la myopie de l'auteur a diminué d'environ 100 degrés. Cependant, la deuxième année a montré des progrès minimes, ce qui a incité à une analyse plus approfondie de l'approche.
2. **L'état "Juste à peine net"** : Les caractéristiques suivantes ont été définies pour l'état "juste à peine net" :
  - Les objets doivent être suffisamment nets pour être vus sans effort.
  - Le texte doit être lisible, mais pas parfaitement net.
  - Les yeux doivent se sentir détendus, sans effort de mise au point intense.
3. Expérience personnelle avec les réductions de prescription :
  - Pour l'utilisation du téléphone portable, une réduction de 175 à 200 degrés a permis d'atteindre l'état de "juste à peine clair".
  - Pour l'utilisation de l'ordinateur, une réduction de 150 degrés suffit généralement.
  - Une règle générale a été observée : l'état de "juste à peine clair" encourage une amélioration progressive sans forcer une clarté excessive.
4. L'importance de la réduction progressive : La réduction optimale varie d'une personne à l'autre, mais le point clé à retenir est qu'imposer une clarté trop tôt ou avec une réduction trop importante peut entraver l'adaptation naturelle et l'amélioration. L'expérience de

l'auteur suggère que passer à des réductions plus fortes trop rapidement peut entraîner une stagnation, ce qui a conduit à la réalisation que l'état "juste à peine clair" est crucial pour la poursuite de l'inversion de la myopie.

5. Expérience personnelle avec la restauration de la vision : Grâce à la réduction progressive des prescriptions au fil du temps, l'auteur a constaté des améliorations constantes dans la clarté de la vision, en mettant l'accent sur le maintien d'un état de relaxation des yeux plutôt que de chercher une clarté immédiate.

## **Discussion**

Le concept de vision "juste à peine claire" s'est avéré crucial dans la restauration naturelle de la vision. Contrairement à l'approche conventionnelle des réductions prescrites basées sur des diminutions spécifiques de dioptries, cette méthode met l'accent sur une adaptation progressive. La réduction ne nécessite pas de suivre un nombre fixe de dioptries, mais se concentre plutôt sur la recherche du seuil où les objets sont visibles sans effort excessif.

Ce concept s'aligne avec la théorie selon laquelle la myopie est le résultat d'une déformation optique, et en encourageant les yeux à travailler un peu plus pour se concentrer, l'axe optique est progressivement raccourci, inversant ainsi la myopie. L'expérience souligne l'importance de l'équilibre dans la clarté visuelle—une clarté excessive entraîne moins de stimulation pour que les yeux s'adaptent, tandis qu'une clarté insuffisante peut provoquer une fatigue oculaire.

Un point intéressant est que pour les individus présentant des degrés variables de myopie et d'astigmatisme, le processus de réduction peut prendre différentes formes. Une myopie plus sévère pourrait progresser plus rapidement, tandis qu'une myopie moins prononcée pourrait nécessiter plus de temps pour donner des résultats visibles.

## **Conclusion**

Cette étude met en lumière l'importance du principe du "juste assez clair" dans la réversion de la myopie. Plutôt que de se concentrer sur un nombre fixe de degrés de réduction, ce principe souligne l'importance de trouver un seuil de clarté personnalisé qui encourage l'œil à s'adapter sans forcer. Les expériences de l'auteur suggèrent qu'une réduction graduelle et constante de la prescription, ajustée en fonction des besoins individuels, est plus efficace que l'adhésion à une approche universelle. Cette recherche propose une méthode prometteuse pour la restauration naturelle de la vision et ouvre la voie à des investigations supplémentaires sur les techniques de réversion de la myopie individualisées.

## Références

Ce travail s'appuie sur les principes énoncés par Yin Wang dans sa discussion sur la restauration naturelle de la vision. Les références suivantes ont été essentielles pour façonner l'approche de l'auteur concernant l'inversion de la myopie :

1. Yin Wang, *Méthode naturelle de restauration de la vision*, <https://www.yinwang.org/blog-cn/2022/02/22/myopia>
2. Li, Zhiwei, *Vérification expérimentale de la méthode naturelle de restauration de la vision*, <https://lzwjava.github.io/eyes-en>

## Citation

Li, Zhiwei. (Nov 2024). *Restauration Naturelle de la Vision : Le Principe du 'Juste Assez Clair'*. Blog de Zhiwei. <https://lzwjava.github.io/barely-clear-en>.

Ou en BibTeX :

```
@article{li2024barelyclear,  
    title      = "Restauration naturelle de la vision : Le principe du 'Just Barely Clear'",  
    author     = "Li, Zhiwei",  
    journal   = "lzwjava.github.io",  
    year       = "2024",  
    month     = "Nov",  
    url        = "https://lzwjava.github.io/barely-clear-en"  
}
```