

LE DANGER DE LIRE AU LIT

C'EST en juste vérité, qu'on pourrait dire que les yeux sont les diamants de notre être.

En effet, quoi de plus précieux que la vue?

Ceux qui atteints, de la cécité, soit par nature ou par accident, pourraient seuls nous dépeindre les tristesses d'une telle infirmité.

Cette obscurité continuelle dans laquelle ils vivent, se dénote bien sur leur figure par l'absence du sourire et du bonheur que goûtent leurs semblables qui voient. Il ne leur a pas été donné de contempler les beautés de la nature ni les nombreuses merveilles des temps.

C'est donc une chose essentielle que de veiller sur notre vue que nous devons conserver saine, longtemps et ne pas reculer devant quelque sacrifice pour sa sécurité.

Or, on ignore malheureusement trop encore, que l'habitude de lire au lit est une des habitudes les plus pernicieuses à la vue.

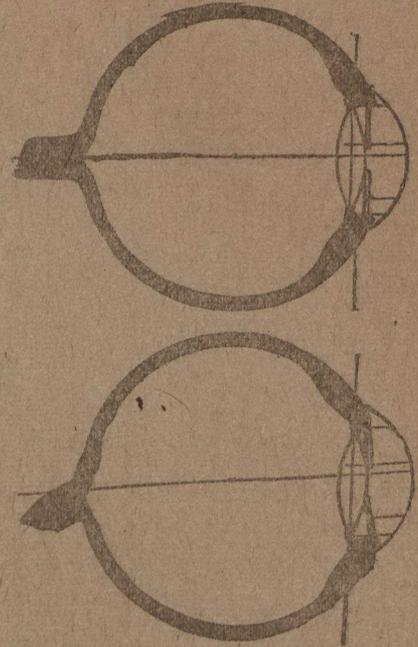
Naturellement on ne trouve rien de plus commode pour calmer les nerfs, soit disant, ou pour attendre un sommeil retardataire, que de se mettre à lire dans son lit, soit le journal, le magazine ou la suite d'un roman, dont on a hâte de voir la fin plus ou moins tragique.

Il vaut bien mieux, du moment qu'il y va de l'intérêt de notre santé, cesser cette habitude.

La position de lire, couché ou même renversé sur un sofa, contracte fortement le nerf optique et fait dévier le cristallin. Tout le système en dedans de l'oeil perd son élasticité tout comme un morceau de

caoutchouc qu'on allonge, perd sa solidité première à force de tiraillements fréquents.

Renonçons donc à cette habitude de lire couché, du moment qu'elle est mauvaise.



La figure au-dessus nous montre un oeil à l'état normal avec toutes ses particularités saines. Celle de dessous nous fait voir l'oeil d'un aspect différent. Le cristallin s'incline légèrement. Le nerf optique est tendu. L'oeil prend la tendance de se déplacer du centre. Cet état de l'oeil attaque progressivement le muscle ciliaire et l'iris et causera du tort au nerf optique.

Nous fatiguerons ainsi moins notre vue et nos yeux resteront sains pour longtemps. Les lunettes reposent les yeux, admettons-le, mais elles ne les guérissent pas.

Les oculistes eux-mêmes prétendent que ces sortes de maladies, causées aux yeux à force de continuelles lectures, dans la pose mentionnée plus haut, sont difficiles à guérir.