



LETTRE TRIMESTRIELLE

Janvier 2025

Premier Trimestre 2025

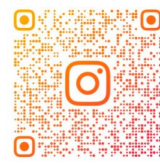
pour relayer ses actions autour de vous. Tout cela sera prochainement disponible sur notre site internet.

Réseaux sociaux : n'hésitez pas à lire et « liker » les publications de l'AFAU sur LinkedIn et Instagram. Elles concourent à nous faire connaître et à faciliter notre développement (liens ci après)

Pour que cette nouvelle année se passe le mieux possible, voici quelques rappels sur notre fonctionnement :

LinkedIn: https://www.linkedin.com/company/a-f-a-u?trk=public_post_follow-view-profile

Instagram :



@AFAU75008

Bonne et heureuse année 2025 à toutes et tous.

AFAU
11 rue Clapeyron
75008 PARIS

voir@voiretprevoir.net

Dans cette Lettre Trimestrielle :

Mot du président 1

Jeux optiques (2) 1

Comment bien nettoyer ses verres de lunettes ? 2

Amblyopes unilatéraux célèbres : Hélène Ségara, 2



Chères adhérentes,
Chers adhérents,

Nous voilà, déjà, en 2025 ! Pour commencer, au nom du Conseil d'Administration de l'AFAU, je vous présente mes meilleurs vœux pour cette nouvelle année et vous souhaite que de bonnes choses et en particulier une bonne santé.

Nouvelle année, nouveaux objectifs : Après avoir passé quelques années à stabiliser nos finances, nous pouvons, à présent, reprendre des initiatives plus dynamiques pour notre association. Votre Conseil d'Administration a décidé de travailler la communication pour favoriser l'arrivée de nouveaux adhérents, cotisant au régime de prévoyance. Cette action est déterminante pour l'AFAU afin de pérenniser l'association et consolider notre régime de prévoyance. Il s'agit de l'affaire de toutes et tous. Pour que vous puissiez faire la promotion de l'AFAU à votre entourage, votre opticien, votre ophtalmologiste, votre optométriste, votre CSE, etc... nous devons moderniser et compléter les outils. L'association compte sur vous



contrat, la cotisation au régime de prévoyance doit être payée dans le mois qui suit le rappel. Jusqu'à présent nous essayons de prolonger ce délai, dans la mesure du possible. Néanmoins cela engendre des frais supplémentaires à l'association (disponibilité, frais de relance et timbrage dans certain cas) Pour ne pas surcoter à l'association, nous vous remercions de respecter les délais.



Michel KOHN
Président de l'AFAU

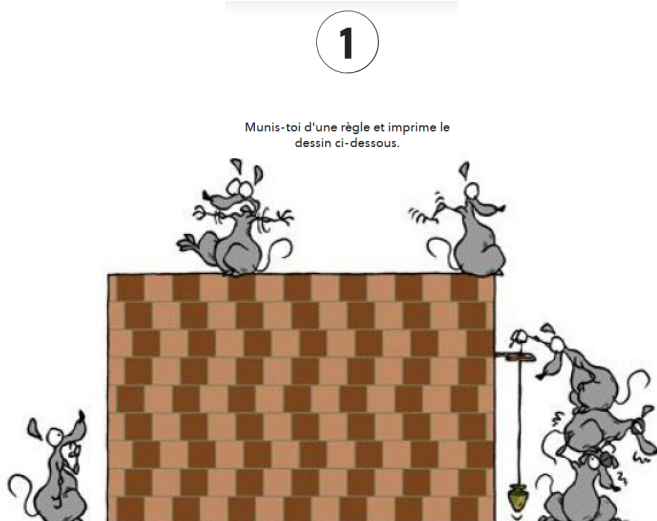
Jeux optiques (2)

Dans la série jeux d'optique, nous vous proposons, ce trimestre ci, un nouveau jeu issu de l'observation.

C'est sur le mur d'une terrasse de Bristol, en Angleterre, que **Richard Gregory** a remarqué un curieux effet : la façade, dont les carreaux noirs et blancs sont intercalés, présente des courbes. Chose curieuse, puisque tous les carreaux sont, par définition, carrés. De plus, les lignes, parallèles, semblent vouloir se rencontrer. Le docteur Gregory en fut tellement interloqué qu'il décida d'en parler dans un numéro de la revue Perception.

Comment ça marche ?

Ton cerveau analyse les images transmises par tes yeux. Sur ce dessin, les briques sombres et les briques claires sont décalées : cela crée un zigzag. De plus, les lignes horizontales ont une couleur proche de celle des briques. Ensemble, ces deux effets gênent ton cerveau. Il se trompe et croit voir des lignes tordues !



1

Munis-toi d'une règle et imprime le dessin ci-dessous.

2

Observe les rangées de briques. Est-ce que les lignes horizontales (à plat) te semblent droites ? Non, on dirait qu'elles sont courbées !

3

Pour savoir si elles sont bien droites et parallèles entre elles, place une règle le long d'une ligne. Est-elle droite ? Fais glisser ta règle sur la rangée en-dessous. Malgré les apparences, rien n'est courbé !



Comment bien nettoyer ses verres de lunettes ?

Une opticienne donne ses meilleurs conseils

Temps de lecture: 2 minutes - Repéré sur NBC News

Il n'est jamais trop tard pour apprendre à nettoyer ses lunettes correctement, vos yeux vous remercieront.



En France, selon la Drees (organisme qui produit des statistiques et des études sur l'état de santé de la population et le système de santé français), «les troubles de la vision sont les atteintes sensorielles les plus fréquentes. Ils concernent trois personnes sur quatre âgées de plus de 20 ans et 97% des plus de 60 ans.» Un problème qui, dans la majeure partie des cas, se règle par le port de lunettes.

Si vous, qui nous lisez, portez des lunettes, vous savez à quel point les verres sales peuvent être gênants. Une grosse tache peut vous flouter la vue (embêtant pour des lunettes) et votre concentration sera vite détournée de ce que vous regardiez. Mais ce n'est pas qu'une question d'inconfort. «Premièrement, les verres sales peuvent causer une fatigue des yeux et des maux de tête», prévient Janice Fan, opticienne-optométriste. Elle poursuit: «Ensuite, les bactéries adorent se loger sur les verres sales. C'est répugnant, car

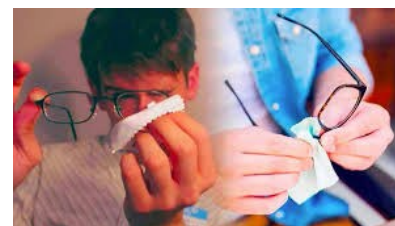
vous invitez des germes à faire la fête sur votre visage.»

Heureusement, bonne nouvelle: garder ses lunettes propres n'est pas si compliqué. Avec un peu de bonne volonté, de l'attention pour ne pas rayer vos verres et les bons outils de nettoyage, vous pouvez facilement arborer des verres propres comme un sou neuf! Pour cela, un article de NBC News vous prodigue quelques conseils.

Commencez par le commencement: nettoyez vos lunettes lorsqu'elles sont sales. Ça peut paraître évident, mais les verres peuvent se salir sans qu'on s'en rende compte. En général, si vous remarquez des taches ou n'importe quelle gêne, c'est qu'un bon coup de chiffon est nécessaire. Sinon, nettoyez vos lunettes régulièrement, au cas où: «Je recommande de nettoyer les lunettes tous les matins», déclare Janice Fan.



Un nettoyage en quatre étapes



La plupart des étuis à lunettes sont livrés avec un petit chiffon en microfibre. C'est un bon point de départ pour nettoyer vos verres et pour éliminer délicatement les taches. Cependant, les traces et saletés plus tenaces peuvent nécessiter un nettoyage plus poussé. Si c'est le cas de vos lunettes, Janice Fan vous conseille de suivre la méthode suivante:

Rincez vos lunettes à l'eau tiède pour éliminer toutes les particules granu-



Héloïse Robert –
28 octobre 2024
à 7h55

Les amblyopes unilatéraux célèbres

Hélène Ségara, née le 26 février 1971 à Six-Fours-les-Plages, elle est chanteuse internationale ayant commencé sa carrière en 1996 et notamment connue pour sa participation remarquée dans la Comédie musicale Notre Dame de Paris dans le rôle d'Esmeralda.

C'est sur le plateau et devant les caméras de l'émission Sept à Huit sur TF1 que la chanteuse Hélène Ségara a accepté de se livrer longuement le 5 mai dernier. Face à la journaliste Audrey Crespo-Mara, la chanteuse de 53 ans est revenue sur la maladie oculaire très rare qui entraîne une dégénérescence maculaire et qui est irréversible dont elle souffre depuis 2013. Elle a également profité de l'occasion pour évoquer les conséquences de la maladie sur sa vie, notamment la perte de son œil. "Au départ, on m'a dit que c'était une tumeur, ensuite on a dit que c'était une sclérose en plaque pendant deux ans. Ensuite j'ai entendu toutes sortes de choses (...) En fait, je ne sais toujours pas contre quoi je me bats mais en tout cas, j'essaye tout". Ne voyant plus que d'un seul œil, tout ce que la chanteuse souhaite aujourd'hui c'est de profiter de chaque instant de sa vie. Sources : D'après une publication du magazine Pleine Vie, le 14 août 2024

