

# **Better Eyesight Magazine Février 1920**

## **Les Halos de lumière blanche**

Quand une personne à la vision normale regarde les grosses lettres sur la carte de test de vue Snellen, à une distance allant de 6 m à 15 cm ou moins, elle voit sur les bords intérieurs et extérieurs et à l'intérieur des lettres rondes, un blanc plus intense que celui qui borde la carte.

De même, quand cette personne lit de petits caractères, les espaces entre les lignes et les lettres ainsi que l'intérieur des lettres apparaissent plus blancs qu'en marge de la carte et des stries d'un blanc encore plus intense peuvent être vues en bordure des lignes de lettres.

Ces « halos » sont quelquefois vus de manière si intense que pour convaincre les gens que ce sont des illusions, il est souvent nécessaire de couvrir les lettres, les halos disparaissant alors aussitôt.

Les personnes à la vue imparfaite voient aussi les halos, bien que moins parfaitement, et quand elles comprennent qu'ils sont imaginaires, elles sont souvent capables de les voir là où elles ne les avaient pas vues auparavant ou d'augmenter leur intensité. Dans ce cas, leur vision s'améliore toujours.

Ceci peut être obtenu en imaginant d'abord ces halos les yeux fermés, puis en regardant la carte ou de petites lettres et en imaginant les voir. En alternant ces deux procédés d'imagination, on améliore souvent la vision.

Il est préférable de commencer à pratiquer à la distance où les halos sont manifestes ou s'imaginent le mieux. Les patients myopes sont souvent capables de les voir de très près et parfois très nettement. Il arrive que les hypermétropes puissent les voir à la distance ci-dessus bien que leur perception de la forme soit généralement meilleure au loin.