

LE MAG DE LA VISION

By Light Optical

MAUBOUSSIN

Artiste Joaillier



*Ton regard suffit
pour comprendre l'Amour*

Lunettes MAU 1808, combinée métal et acétate fait main,
noir scintillant et argent avec pluie de strass



L'essai pour vos yeux

Vivez l'expérience de la diversité
des verres de lunettes avant l'achat



TESTEZ ICI :

Consultation des verres
en réalité virtuelle

Vivez l'expérience en 3D.
Demandez conseil à votre opticien

EDITO



Afin d'apprécier le monde qui nous entoure, il est indispensable de prendre soin de notre vue au quotidien. Sollicitée en permanence, elle joue un rôle majeur dans notre vie et sa préservation est essentielle à notre bien-être.

En France, une personne sur deux est concernée par des troubles de la vision.

Grâce aux avancées techniques, à l'arrivée de nouveaux matériaux et aux nouvelles générations de verres, il est désormais aisé de trouver l'équipement adapté aux besoins de chacun.

À la fois professionnels de la santé, conseillers, techniciens et visagistes, ces artisans au service de vos yeux vous guident et vous aident à trouver la solution, complète et personnalisée, qui vous conviendra le mieux.

Parce que vos yeux ont le droit à ce qu'il y a de meilleur, n'hésitez pas à solliciter nos opticiens partenaires pour profiter de leur expertise et de précieux conseils.

À bientôt dans notre réseau,

Benjamin Zeitoun
Directeur de Publication

Coordonnées de votre Opticien :

SOMMAIRE

Vision Soleil

Guadeloupe, apprivoisez le soleil

6-7

Vision Caritative

Le Benjamin Show & Le Théâtre de dix heures

8-9

Vision Bien-être

*Travail sur écran : remédiez à la fatigue visuelle
Gymnastique Oculaire : Prenez soin de vos yeux*

10-11

Vision Lunettes

Renouvelez vos lunettes : Une démarche simplifiée

12

Vision Enfants

Les enfants et la vue : Troubles de la vue chez les juniors

13

Vision Shopping

Les nouvelles collections de l'année

14-15

Vision Light Optical

De l'Optique à L'Artistique

16-17

Vision Beauté

Lunettes et maquillage : L'art de sublimer votre regard

18-19

Vision D'ailleurs

Bali, découvrez « l'île des Dieux »

20-21

Vision Conduite

*La vue au volant : La route sans danger
Quizz : Le code de la route sur le bout des doigts*

22-23

Vision Santé

L'alimentation : Au service de la vision

24-25

Vision Morpho

Des lunettes pour chaque visage

26



Editeur : Light Optical
Conception et rédaction : Com'Optic
Siège Social : 53, rue Aristide Briand
92300 Levallois-Perret
Email : communication@lightoptical.fr
Téléphone : 01 41 34 36 10

Directeur de publication : Benjamin Zeitoun
Directrice de publicité : Eva Gallois
Graphiste / Maquettiste : Margaux Hattab



BUILT TO
ENDURE



SERENGETI®
THE MOST ADVANCED EYEWEAR

AVAILABLE IN PRESCRIPTION

GUADELOUPE

Apprivoisez le soleil

La Guadeloupe ! Destination rêvée pour les touristes en recherche de soleil éclatant. L'île prisée pour ses plages de sable blanc, ses cascades, sa faune et sa flore. Toutefois ces plaisirs bons pour le moral sont dangereux pour vos yeux.

Petit guide pratique pour en prendre plein la vue sans danger.

LES RAYONS UV

Les rayons ultraviolets sont invisibles mais causent des dommages à votre vision. Pour éviter les sources de rayons UV, soyez conscients des reflets provenant de l'eau et du sable. **Protégez vos yeux ! Les lunettes solaires** sont constituées d'une **barrière contre les rayons UV** et la réverbération. Elles protègent la cornée, le cristallin et la rétine qui peuvent être sujets à des inflammations et des lésions, en filtrant les rayons du soleil. **Le port de lunettes de soleil est primordial** pour éviter ces complications dans les situations où les yeux sont exposés à une intensité lumineuse importante.



pixabay.com

LE CHOIX DES LUNETTES

Le choix des lunettes doit être fait avec précaution, elles doivent **respecter les normes** et répondre à des impératifs tels que le blocage total des UV, pour garantir une protection optimale. **Derrière des verres teintés la pupille se dilate**, laissant donc un passage plus important aux rayons UV s'ils ne sont pas filtrés, d'où l'importance de porter des verres de qualité. Portez des lunettes de soleil qui bloquent l'intégralité des UVA et des UVB, dotées d'une monture ajustée et enveloppante, pour ne pas laisser pénétrer la lumière. Si vous portez des **lentilles de contact**, munissez-vous de lentilles composées d'un **filtre bloquant les UV** qui vous offriront une couche de protection en plus.

LES ILES GUADELOUPE : DESTINATION DE RÊVE

Une fois équipée de votre nouvelle paire de lunettes de soleil prenez un bain de soleil sur l'île paradisiaque de **l'Archipel Guadeloupéen**. Les îles de Guadeloupe sont **agréables à visiter** une majeure partie de l'année. A certaines saisons, de juillet à octobre tout particulièrement, il n'est pas rare que la température de l'eau dépasse les 30°C ! **La Guadeloupe s'entoure de trois îles** : la plus grande, **Marie-Galante**, puis la **Désirade**, et enfin les **Saintes**, petit archipel de 14 km².



pixabay.com

À SAVOIR !

Consultez votre ophtalmologue dans l'immédiat si : vous avez une inflammation de la cornée, vous ressentez une douleur immédiate, ou si vous éprouvez une aversion de la lumière. Votre opticien vous fera des recommandations bien précises pour que vos yeux soient bien protégés et vous guidera pour le choix de lunettes de soleil parfaitement adaptées à votre visage.



www.creolebeach.com

LA CRÉOLE BEACH HOTEL & SPA

Situé au cœur d'un jardin tropical, à l'ombre des palmiers et des hibiscus, en bord de plage à Gosier, l'établissement luxueux de **La Créole Beach Hôtel & Spa** dispose de 211 chambres spacieuses bénéficiant d'une vue jardin ou vue mer, d'une piscine extérieure de 5 000 m², d'un bar, d'un Spa de plus de 250 m² et d'un Club Enfants (de 4 à 12 ans). Au sein de l'un de ses 2 restaurants, vous pourrez déguster une cuisine créole au restaurant à la carte : **Le Zawag** et un buffet à volonté au restaurant **La Route des Epices**. Vous pourrez également vous restaurer le midi au snack de la plage à **La Kaz Beach Pizza**.

La Conciergerie «Espace Créole» vous fera découvrir les Iles de Guadeloupe selon votre envie. Des programmes à la Carte pour des moments inoubliables en forêt tropicale, lors d'une randonnée canyoning, ou

d'une sortie en catamaran vers les Saintes !

De nombreux cafés et bars se trouvent également au Gosier, à seulement 1 km.

ACTIVITÉ JET-SKI

Au sein de l'hôtel prestigieux **La Créole Beach**, vous pourrez profiter d'une balade seul ou à deux à dos d'un jet ski. Créé en avril 1997, le leader du Jet Ski en Guadeloupe, «**Atmosphère**», gère les activités nautiques de 4 des plus prestigieux hôtels de la Guadeloupe, dont **La Créole Beach**. Vous serez accueillis par Virginie et son équipe de professionnels pour un moment de découverte inoubliable. Vous serez en contact direct avec la nature sauvage des paysages caribéens, avec un accès à la mangrove. Après la remontée de la Rivière de la Lézarde, vous passerez devant les îlets Boissard, Petreluzzi et Cochon. L'expérience est unique !

RÉSERVATIONS & RENSEIGNEMENTS

**Bureau commercial Des Hotels
& Des Iles :**

**A Paris : 01 42 56 46 98
En Guadeloupe : 05 90 90 46 46**

**info@deshotelsetdesiles.com
ou
reservation@creolebeach.com
www.creolebeach.com**

Hôtel LA CRÉOLE BEACH

**Pointe de la Verdure,
Gosier 97190, Guadeloupe**

**Téléphone :
+590 590 90 46 46**

**Mail :
reservation@creolebeach.com**

JET-SKI AVEC ATMOSPHERE

**Téléphone :
+590 690 49-4728**

**Mail :
virginie@atmosphere-antilles.com**



pixabay.fr

BENJAMIN SHOW

Cercle Optique se mobilise pour les malvoyants

Suite au succès des années précédentes, le « Benjamin Show » a fait son grand retour sur les planches du Théâtre de Dix Heures, le Jeudi 24 Mai 2018 à 20h.

Un spectacle riche en émotion au profit de la Fédération des Aveugles de France, présenté par Benjamin ZEITOUN.

Une remise de chèque d'une valeur de 5 000 € à l'Association !

Avec la présence de Vincent MICHEL, président de l'Association des Aveugles de France ainsi que la présence de nombreux Artistes.



THÉÂTRE DE DIX HEURES

Fondé en 1925, le *Théâtre de Dix heures* fut un représentant du célèbre «esprit montmartrois». Aujourd'hui, il est devenu le lieu parisien dédié à l'humour.

HISTORIQUE

Cet ancien cabaret au coeur de Pigalle est repris par Roger Ferréol qui le rebaptise *Théâtre de Dix Heures*, en référence au roman de Georges Courteline, *Les Linottes* (1912).

Adresse : 36 Boulevard Clichy
75018 Paris

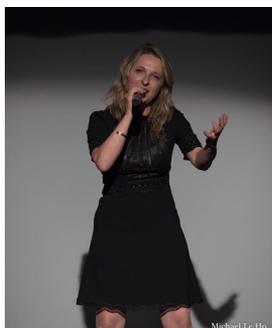
Accès : Pigalle (M)2 et (M)12

Réservations : 01 46 06 10 17

www.theatrededixheures.fr
www.billetreduc.com



Jo Brami



Anne Bernex



Jon Norris



Maxime Kahn



Giorgio Mental Expert



Thomas Angelvy



Tex



**Vincent Michel,
président de la FAF**



Fédération des aveugles de France



Partenaires de l'événement



Faites un don : www.aveuglesdefrance.org

TRAVAIL SUR ÉCRAN

Remédiez à la fatigue visuelle

Aujourd'hui, nous sommes nombreux à passer plusieurs heures par jour devant un écran d'ordinateur. Résultats : picotements, yeux rouges, sensation de brûlure, larmolement et autres maux de tête apparaissent. Des désagréments qui peuvent être limités à condition de prendre quelques précautions d'usage.

FAITES VÉRIFIER VOTRE VUE

Le travail sur écran nécessite une parfaite correction de votre vue. Après plusieurs heures devant un écran, le moindre défaut visuel mal corrigé peut provoquer une forte gêne.

Il est donc essentiel de consulter régulièrement votre ophtalmologiste.



SOIGNEZ L'ÉCLAIRAGE

Devant un écran, une lumière trop forte est source de gêne. Sachez que le niveau de lumière idéal est moindre que celui exigé pour un travail d'écriture ou de bureau. Le cas échéant n'hésitez pas à réduire l'intensité de l'éclairage.

ÉLIMINEZ LES REFLETS

La réverbération sur le bureau, le sol, les murs et les reflets sur l'écran altèrent le contraste visuel. Tentez d'éliminer les sources de lumière à l'origine de ces reflets.

RÉGLEZ VOTRE ÉCRAN

Ajustez la luminosité de votre écran à celle de votre environnement de travail. Le contraste idéal doit vous permettre de bien différencier le texte du fond. Pensez également à bien régler la taille des caractères, notamment quand la résolution de l'écran est importante.



CLIGNEZ DES YEUX

Plusieurs études montrent que nous clignons cinq fois moins des yeux devant un écran. Résultat, le film lacrymal qui couvre et lubrifie la cornée ne se renouvelle pas et provoque des sensations de brûlure et d'irritation. Penser à faire des poses régulièrement et à cligner des yeux. Attention également si vous travaillez dans un environnement à l'air trop sec comme par exemple dans un bureau climatisé.

FAITES DES PAUSES

Les muscles de vos yeux ont besoin de se détendre. Faites des pauses régulièrement et profitez-en pour regarder des objets éloignés. Pensez également à bouger, à détendre vos épaules, bras, jambes, Cou et dos. Ses pauses sont aussi bénéfiques pour votre concentration.

GYMNASTIQUE OCULAIRE

Prenez soin de vos yeux

La gymnastique oculaire est une méthode simple et efficace pour améliorer la vision entonifiant le système musculaire de l'œil. Pratiquer régulièrement des petits exercices permet de lutter contre la fatigue oculaire et les maux de têtes qui lui sont associés.

LES CAUSES DE LA FATIGUE OCULAIRE

La **fatigue oculaire** est généralement liée au **travail visuel** à distance fixe (écran, ordinateur, couture, tv...). A force de rester le regard rivé la fatigue s'installe, bien souvent accompagnée de terribles maux de têtes.



LE PRINCIPE

La **gymnastique oculaire** constitue un **moyen naturel** et gratuit pour faire travailler les muscles des yeux et bénéficier ainsi d'un meilleur confort visuel. Nous possédons tous autour de chaque œil **six muscles** qu'il est possible d'exercer comme tout autre muscle du corps.

REMUSCLER SA VISION BINOCULAIRE

Pour **soulager la fatigue oculaire**, il faut généralement **réduire la convergence**, le mécanisme au niveau du cerveau qui fait converger le regard pour obtenir une **vision binoculaire**. En d'autres termes, c'est la faculté de faire travailler les deux yeux, comme un seul, en parfaite coordination et harmonie.



LE SAVIEZ VOUS ?

Pour des yeux en pleine forme, faites le plein de carotène et de vitamine A. De même, évitez de fixer trop longtemps les écrans (PC, TV, consoles...). Notez par ailleurs que l'excès de tabac et d'alcool peut avoir une incidence négative sur la vision et entraîner une fatigue oculaire.



RENOUVELEZ VOS LUNETTES

Une démarche simplifiée

Lunettes cassées, perdues ou simplement envie de changer, le passage chez l'ophtalmologiste n'est aujourd'hui plus obligé. Depuis avril 2007, vous pouvez directement vous adresser à votre opticien pour procéder à leur renouvellement. Une mesure qui vise à réduire les délais d'attente chez les ophtalmologistes pour que ces derniers puissent consacrer plus de temps aux actes complexes.

RENOUVELEZ VOS LUNETTES SANS ORDONNANCE

POUR VOUS :

- Etre âgé de plus de 16 ans.
- Posséder une ordonnance de moins de 3 ans.

POUR L'OPTICIEN :

- Procéder à un examen de vue dans un espace dédié pour préserver votre intimité et assurer le bon renouvellement de vos lunettes.
- Vous informe que l'examen de vue n'est pas un acte médical.
- Informer votre ophtalmologiste en cas de nouvelle correction.
- Vous remettre un devis gratuit et détaillé avant la conclusion de chaque vente.

À SAVOIR !

La consultation chez un ophtalmologiste est essentielle pour la santé de vos yeux.

Cette nouvelle réglementation reconnaît officiellement la capacité des opticiens à effectuer un examen de vue. Toutefois l'ophtalmologiste reste la référence puisque ce dernier peut s'opposer au renouvellement de vos verres par l'opticien en le précisant sur votre ordonnance.

CAS PARTICULIER

Si l'examen de vue pratiqué par votre opticien révèle une presbytie jusque là ignorée, une nouvelle ordonnance sera nécessaire. Vous devrez obligatoirement consulter votre ophtalmologiste, seul habilité à effectuer un examen approfondi pour vous prescrire votre nouvelle correction liée à la presbytie. Le renouvellement de lentilles n'est pas concerné par ce dispositif.



LES ENFANTS ET LA VUE

Troubles de la vue chez les juniors

LE PREMIER RENDEZ-VOUS ?

En principe, la vision de votre enfant est contrôlée dès son plus jeune âge par un pédiatre, par des visites médicales aux environs des 6 mois de l'enfant, puis au CP et enfin, à l'entrée en classe de 6ème. Entre ces contrôles il vous appartient de prendre d'autres rendez-vous, votre médecin pourra vous alerter entre temps en examinant votre enfant. Il est conseillé de faire vérifier la vision de l'enfant dès son premier anniversaire, même si le pédiatre a déjà fait les contrôles obligatoires.

À SAVOIR !

Détectés avant 4 ans, la majorité des troubles visuels chez l'enfant se résorbent à 100%.

LES SIGNES ?

Voici les différents signes à surveiller, lorsque votre enfant est plus grand et scolarisé :

- Désintérêt de l'école
- Mauvais résultats scolaires
- Plisse ou cligne des yeux pour regarder quelque chose ou pour lire
- Refuse les jeux de balles, de stratégies, etc.

QUELLES MONTURES ?

Avant 6 ans, il est préférable de choisir des montures en plastique : cette matière anallergique assure une meilleure répartition du poids sur le nez, ne se déforme pas et ne casse pas. L'enfant étant très actif, il est conseillé de régulièrement contrôler l'ajustage de la monture. Une monture mal ajustée peut rendre le traitement visuel moins efficace.

LES VERRES ?

On vous préconisera obligatoirement des verres incassables en matière organique ou polycarbonate : ces deux matériaux sont très légers et résistants à la casse. Le polycarbonate filtre 100% des UV, ce qui protège votre enfant des rayons nocifs en toutes circonstances.



pixabay.fr



CÉBÉ
CBSCALI9_SCALIBUR_L



MAUBOUSSIN
MAU180801



MAUBOUSSIN
MAU181001



MAUBOUSSIN
MAUS171803



NINA RICCI
VNR148-08P2





POLICE
VPL697_9HP



MAUBOUSSIN
MAUS171201



MAUBOUSSIN
MAU180901



SERENGETI
8852-DELIO-555-BLUE



BOLLÉ
3D-BRECKEN:BD



ZADIG & VOLTAIRE
SZV151_AEN



LIGHT OPTICAL

Histoire de la Marque

Depuis maintenant 11 ans Light Optical accueille ses clients dans ses 6 boutiques en Ile-de-France et propose d'entrer dans son univers mêlant l'optique et l'artistique.

LE SAVOIR-FAIRE

Nos Opticiens Visagistes et Experts de la Vue proposent de nombreuses collections de créateurs, des grandes marques internationales incontournables de l'univers de l'optique et accompagnent ses clients pour un conseil sur-mesure.

L'enseigne prend le pari de trouver à chacun sa paire de lunettes, pour un maximum de confort et de plaisir.

LE SUR-MESURE

Pour apporter une expérience inoubliable à sa clientèle, Light Optical s'est spécialisée dans les lunettes sur-mesure. Parce que chaque visage est unique, il faut lui apporter l'équipement adéquate. C'est en partenariat avec l'une des plus grande Maison du Sur-Mesure que Light Optical répond aux plus exigeants de ses clients. Ainsi, Benjamin Zeitoun présente cette gamme spécialisée sur rendez-vous.

LES SERVICES ET AVANTAGES

- Le conseil

Pour être conseillé sur le choix d'une monture qui sera la mieux adaptée à la morphologie et à aux besoins en fonction des corrections de chacun.

- La qualité

Pour bénéficier d'une garantie et d'un suivi, pour les réparations et les réglages, tout au long de la durée de vie des lunettes.

- Les meilleurs tarifs

Pour bénéficier de tarifs compétitifs, souvent moins chers que ceux pratiqués par les grandes enseignes.

- Une garantie 3 ans

Pour profiter de la qualité avec la possibilité de bénéficier d'une garantie étendue à 3 ans.

- De l'événementiel

Light Optical organise régulièrement des soirées et autres événements afin de faire de ses magasins des véritables lieux de vie.

11

Ans D'expérience

6

Boutiques

50

Marques et créateurs

98%

De clients satisfaits





Christophe Barratier



Daniel Prevost et son épouse



Sebastien Frey



Tex & Marie Christine Adam



L'Artiste Serge Hattab & Tex



Grace de Capitani et son époux
& Laurent amar



Arsène Jiroyan



Benjamin Zeitoun & Maxime
Van Laer

Light Optical et le Cinéma

A l'occasion de la **cérémonie d'ouverture du Festival de Cannes**, Light Optical a déroulé son tapis rouge le mercredi 16 mai 2018 dans sa boutique de Levallois ! Pour cette 4ème édition de la « Montée des Marches », Light Optical en partenariat avec Mauboussin, a accueilli une centaine de convives dans une **ambiance chic et estivale**. Sous les flash des photographes, nos invités fidèles au Dress code cannois, ont essayé en avant-première la collection Mauboussin. C'est avec la présence de l'artiste **Serge HATTAB**, que les invités ont pu découvrir ses œuvres au sein du magasin autour d'un cocktail dinatoire.

Logo: LIGHT OPTICAL (De l'Optique à l'Artistique) and MAUBOUSSIN

Présentent la 4ème édition de la

Montée des Marches Light Optical

Le mercredi 16 mai 2018 à partir de 19h
2-4 place Henri Barbusse - Levallois-Perret

Pour l'occasion, Light Optical a le plaisir de vous faire découvrir les œuvres de l'Artiste **Serge HATTAB** autour d'un cocktail dinatoire.

Tenue de soirée - nœud papillon/cravate de rigueur

LUNETTES ET MAQUILLAGE

L'art de sublimer votre regard

Si les lunettes sont aujourd'hui de véritables accessoires de mode et rivalisent d'originalité tant sur les formes que sur les coloris proposés ; il faut toutefois veiller à adapter son maquillage à la monture, mais aussi aux verres que l'on porte. Petit guide pratique afin d'éviter au mieux les fautes de goût.

LES PRINCIPES DE BASE

De manière générale, veillez à ce que la couleur de votre maquillage soit en harmonie avec celle de vos yeux. Si vous portez des lunettes colorées, retenez que le maquillage de vos yeux et de votre bouche doit être plutôt léger et les couleurs assorties à celle de votre monture. N'oubliez pas non plus que vos verres captent une partie de la lumière. En conséquence, votre maquillage devra être lumineux. N'hésitez donc pas à utiliser des fards irisés ou nacrés voire même des paillettes. Enfin, n'oubliez pas qu'avec

des lunettes les sourcils retiennent l'attention, ils doivent être impeccables et soigneusement dessinés.



pixabay.fr

globe votre sourcil, tout est permis. Enfin, pensez à harmoniser la physionomie de votre visage. Si vos lunettes sont épaisses n'hésitez pas à maquiller davantage et de façon plus vive votre bouche afin de les rendre moins envahissantes. En revanche si vous portez des montures fines vous pourrez rester plus discrète si vous le préférez. Pour ce qui est du rouge à lèvres, retenez que celui-ci doit être dans le même ton que celui de votre monture. Plus la monture est colorée, plus il doit être discret. Il pourra, à contrario, être plus soutenu si votre monture affiche un ton plus pâle.



pixabay.fr

FORMES ET COULEURS DES MONTURES

Votre maquillage doit également tenir compte de votre monture. Si elle est discrète et laisse vos sourcils visibles, veillez à ce que votre maquillage ne dépasse pas la monture. À l'inverse si votre monture est plus importante et en-



pixabay.fr



pixabay.fr

1-HYPERMÉTROPES ET PRESBYTES

Vos verres étant **convexes**, ils ont un **effet loupe** et ont tendance à grossir vos yeux. **Évitez les surcharges** et soignez les détails. Avant toute chose, pensez à camoufler vos cernes ou poches avec un anticerne de manière à estomper au maximum ces défauts. Celui-ci doit avoir une teinte proche de celle de votre peau et être appliqué avec parcimonie. Ensuite, **orientez-vous vers des fards à paupières aux teintes douces et mates**. Les gris et les pastels à poser en dégradé sont recommandés mais le marron, le vert sapin ou le bleu marine peuvent aussi convenir. S'il est préférable d'éviter le mascara, les traits d'eye-liner ou de crayons sont permis à condition d'être discrets.

2- MYOPES

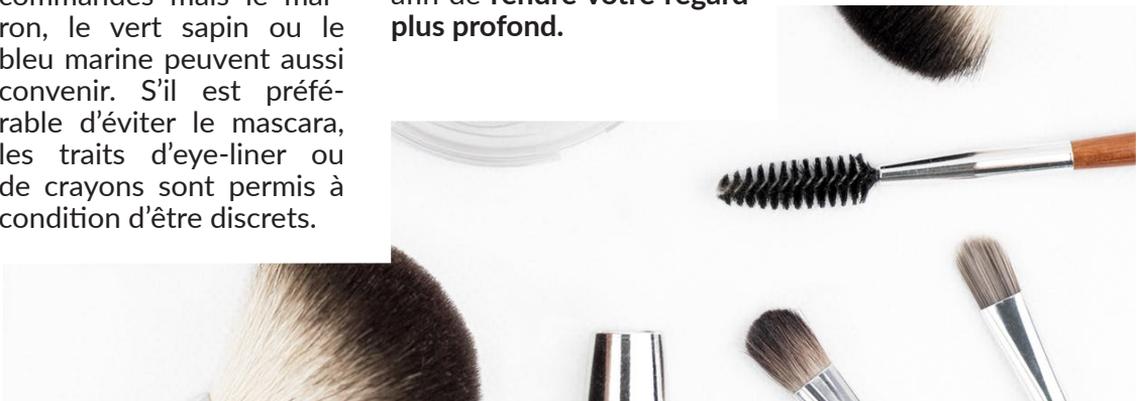
Pour les **myopes**, équipés de **verres concaves**, les yeux semblent plus petits.

Pour compenser au mieux cet inconvénient, misez sur des **fards et des textures** qui vous ouvrent le regard en accentuant le coin externe de l'œil. **Optez pour des teintes claires et lumineuses** comme le beige, le jaune pâle, l'ivoire, le champagne ou le rose pâle. Toujours dans le but d'**agrandir votre regard**, crayonnez avec un peu de khôl blanc le rebord interne de la paupière inférieure. Si vous êtes adeptes de l'**eye-liner** vous pouvez poser ce dernier en trait fin et de préférence étiré vers l'extérieur, afin de **rendre votre regard plus profond**.

3- ASTIGMATES

L'**astigmatisme** est compensé par un **verre torique**. Celui-ci présente des rayons de courbures différents qui ont tendance à déformer votre œil. Votre **maquillage** a donc ici pour **objectif** de redessiner vos yeux et **d'intensifier votre regard**.

Optez pour une ombre à paupières de la couleur de votre iris en évitant les teintes sombres qui pourraient durcir votre regard. Avec un eye-liner ou un crayon retracez la courbe naturelle de vos yeux. Enfin, **misez sur le volume** avec un **mascara épaississant** en prenant soin d'étirer vos cils vers l'extérieur.



BALI

Découvrez « l'île des Dieux » le temps d'une semaine

JOUR 1

Faites une promenade dans la campagne traditionnelle de Bali. Au temple royal de **Mengwi - Pura Taman Ayun**, vous continuerez votre visite avec les douves, les autels et les portails en bois sculpté. Vous visiterez la forêt sacrée des singes, un bouquet de gigantesques arbres abritant des centaines de singes et faites l'expérience du célèbre temple « du coucher du soleil » de **Tanah Lot**.



JOUR 2

Partez à la découverte du **Campuhan Ridge**. Cette vallée a créé une magnifique région de promenades sur un sentier étroit avec une vue magnifique. Rendez-vous ensuite dans les environs d'**Ubud**, à **Tegalalang**. Là, vous aurez la possibilité de vous promener le long de la rivière, de traverser un pont en bambou. L'après-midi, profitez d'une excursion en quad ou d'un trek tout-terrain

exotique et divertissant. Vous vivrez une expérience incroyable sur des véhicules tout terrain, sur une piste longue le long des rizières, de la jungle, des fleuves, et près d'un village traditionnel de **Bali**, en pleine nature.



JOUR 3

Profitez toute une journée d'un aperçu de la culture de Bali et de ses paysages naturels lors de cette excursion privée à la découverte des villages d'art **Ubud** et **Tanah Lot**, un temple sur la mer. Vous passerez par des rizières luxuriantes, découvrirez des artistes et leurs œuvres, et visiterez une plantation de café, à bord d'un véhicule privé.



JOUR 4

Passez une journée complète à la rencontre de la superbe nature de **Bali**. Découvrez le célèbre spectacle Barong & Keris dance dans le village de **Batubulan**, puis visitez la cascade **Tegenungan** dans le village **Kemenuh**. Profitez d'un trajet panoramique vers **Kintamani** pour admirer les vergers d'agrumes en chemin.



JOUR 5

Passez une journée complète dans une forêt tropicale et profitez d'un trekking privé. Traversez le lac **Tamblingan** à bord d'un canoë durant 30 minutes et admirez le paysage de collines et de forêt autour du lac.





UNE EXCURSION ?

ASIA WORLD INDONESIA

Partez à la découverte de Bali en vivant des moments inoubliables avec Asia World Indonesia, spécialiste d'excursions et circuits sur-mesure !



ASIA WORLD INDONESIA

Panorama Building 4th Floor, Bypass Ngurah Rai 620,

Denpasar 80228 - Indonesia

Téléphone : +62.361.722188 Mail : info@asiaworldindonesia.com

OÙ DORMIR ?

LE MERIDIEN - BALI JIMBARAN

Vivez une expérience unique en plein cœur de Bali !

Le Méridien Bali Jimbaran est situé à quelques pas de la baie de Jimbaran, et de ses célèbres restaurants de fruits de mer.

Ce prestigieux hôtel est l'idéal pour partir à la découverte de l'île! Ce luxueux hôtel vous propose un moment de détente tout au long de votre séjour dans des chambres modernes baignées par une atmosphère balinaise.

Hôtel LE MERIDIEN BALI JIMBARAN

Jalan Bukit Permai Jimbaran,

Bali 80361 Indonésie

Téléphone : (62)(361) 8466888 Mail : lemeridien.baliijimbaran@lemeridien.com



LA VUE AU VOLANT

La route sans danger

LE SAVIEZ VOUS ?

La France compte 40 millions de conducteurs détenteurs du permis B (voiture).

Concernant l'acuité visuelle : le code de la route requiert pour les deux yeux 5/10ème d'acuité minimum. Quand un œil a une acuité inférieure à 1/10ème, l'autre œil doit avoir 5/10ème d'acuité minimum.

En France, deux conducteurs sur dix conduiraient avec un défaut visuel non ou mal corrigé, soit 8 millions de conducteurs ! Et 1 million de conducteurs auraient une vue inférieure à 5/10ème.

POUR UNE MEILLEURE VISIBILITÉ

Les verres antireflets atténuent les reflets créés par la lumière et **améliorent le confort de la vision** nocturne en diminuant l'effet d'éblouissement des phares ou des feux de signalisation.

Les verres teintés jaunes ou orangés apportent du **contraste sur la route**, notamment par temps de pluie ou temps couvert. En cas de brouillard, le port de verres jaunes, violets ou oranges vous permettra également d'**accentuer les contrastes et les reliefs**.

Le traitement polarisant **supprime les rayons du soleil** qui frappent verticalement le sol. Il élimine donc les mirages sur la route, mais aussi une partie des reflets sur le pare-brise.



QUIZZ

Le code de la route sur le bout des doigts

1) Il est interdit de conduire à partir de :

- A) 0,30 gramme d'alcool par litre de sang
- B) 0,50 gramme d'alcool par litre de sang
- C) 0,80 gramme d'alcool par litre de sang

2) La caféine permet d'éliminer plus rapidement l'alcool :

- A) vrai
- B) faux

3) En cas de contrôle positif à l'alcool, combien de points en moins risque-t-on ?

- A) 2 points
- B) 4 points
- C) 6 points

4) Un verre de bière (25 cl) contient autant d'alcool qu'un verre de whisky (3 cl) :

- A) vrai
- B) faux

5) En quelle année, le port de la ceinture de sécurité à l'avant est devenu obligatoire ?

- A) en 1967
- B) en 1973
- C) en 1990

6) Si un passager ne porte pas de ceinture, qui est responsable ?

- A) le passager
- B) le conducteur
- C) personne

7) A 50 km/h, une personne de 75 kg non attachée représente un projectile de :

- A) 100 kg
- B) 300 kg
- C) 750 kg

8) Un conducteur sans ceinture risque :

- A) une amende de 35 euros et aucun retrait de point
- B) une amende de 68 euros et un retrait de 1 point
- C) une amende de 135 euros et un retrait de 3 points

9) Par temps de pluie, les distances de freinage sont multipliées :

- A) par 1
- B) par 2
- C) par 3

RÉPONSES :

1) B. Attention cependant, depuis le 1er juillet 2015, le taux d'alcoolémie légal baisse à 0,2 g/L pour les jeunes conducteurs. 2) B. C'est un mythe ! De plus le foie va d'abord éliminer la caféine avant de s'occuper de l'alcool dans le sang, retardant le dégrèvement... 3) C. A cela s'ajoute une amende, ou même une suspension de permis selon les situations. 4) A. Cela équivaut aussi à un verre de 10 cl de champagne. 5) A. Elle devient obligatoire en 1967 à l'avant et en 1990 à l'arrière. 6) A. Le passager peut être sanctionné d'une amende de 135 euros, mais n'encourt pas de retrait de point. 7) B. Attention, à 80 km/h, le poids de ce projectile est alors de plus de 2 tonnes. 8) C. Certains usagers n'ont pas l'obligation de ports de ceintures comme les conducteurs de taxis, mais ce sont des exceptions. 9) B. Des limitations de vitesses par mauvais temps sont mis en place pour éviter au maximum les risques.

Score entre 1 à 3 points : Attention aux accidents ! Il serait peut-être temps de revoir votre code de la route...
 Score entre 4 à 6 points : Vous avez de bonnes bases, mais il faudra encore bacheloter un peu !
 Score entre 7 à 9 points : Vous êtes un as de la route ! Roulez tranquille, vous connaissez votre code sur le bout des doigts.

L'ALIMENTATION

Au service de la vision

De nombreuses études le prouvent : bien manger nous permet de mieux voir ! Vos yeux ont besoin d'une alimentation quotidienne saine et équilibrée, comme vos autres organes, pour bien fonctionner. Explications et détails pratiques pour composer les menus qui donnent « bon pied, bon oeil ».

VITAMINES ET ANTIOXYDANTS : DES ALLIÉS POUR LA VUE

Principalement présents dans les fruits et les légumes, les vitamines et antioxydants comme le zinc, ont un rôle essentiel dans le bon fonctionnement de vos yeux. La recherche a démontré que les personnes ayant une consommation riche en fruits et en légumes réduisent le risque de maladies liées au vieillissement de l'oeil, telles que la DMLA (Dégénérescence Maculaire Liée à l'Age) ou la cataracte.

INDISPENSABLE VITAMINE A

La rétine se compose de cônes et de bâtonnets. Pour bien fonctionner, ces derniers ont besoin de vitamine A, un nutriment essentiel qui permet notamment à l'oeil de s'adapter à l'obscurité. Une carence en vitamine A peut engendrer de multiples troubles de la vision comme la xérophtalmie, une sécheresse oculaire pouvant causer la perte de la vue. Une maladie encore fréquente chez les enfants souffrant de malnutrition dans les pays en voie de développement.





unsplash.com

LES OMÉGA-3 EFFICACES CONTRE LA DMLA

La DMLA est une maladie qui altère la macula, une petite zone située au centre de la rétine, garante de l'acuité visuelle. **Les personnes atteintes perdent progressivement la vision.** Première cause de cécité chez les personnes âgées, la DMLA concerne près de 1,5 millions de personnes en France. Une récente étude publiée dans l'«*American Journal Of Clinical Nutrition*» révèle que la consommation d'Omega-3 réduit de 70% le risque d'exposition à la DMLA. Signalons que la population étudiée n'intégrait dans son alimentation au moins une portion hebdomadaire de poisson gras (saumon, hareng, maquereau, anchois, sardine...). Une ration pourtant inférieure à celle prévue par le Programme National Nutrition Santé (PNNS) qui recommande de consommer du poisson au moins deux fois par semaine.



bebrainfit.com



pixabay.fr

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Si votre alimentation n'est pas assez riche en antioxydants et en vitamines, comme ceux contenus dans les fruits et les légumes, la prise de compléments alimentaires peut se révéler utile. Dans ce cas privilégiez ceux contenant de la lutéine et de la zéaxanthine, de la vitamine C et du zinc. Toutefois, sachez qu'ils ne remplaceront pas l'alimentation saine et équilibrée nécessaire à votre bien être.

LE SAVIEZ VOUS ?

Boire chaque jour 2 à 3 litres d'eau ou de tisane non sucrée permet à votre peau de prévenir l'apparition des rides et à vos yeux de rester bien hydratés afin d'éviter ou de réduire la sécheresse oculaire.

CONSEIL MORPHO

Des lunettes pour chaque visage



SI VOTRE VISAGE EST

ROND... Des montures fines et rondes accuseront la forme du visage et souligneront votre côté «juvénile». Des montures aux angles arrondis ou carrés ou ovales ou encore papillonnantes atténueront la rondeur du visage. De fines montures colorées et vives mettront en valeur vos yeux.



SI VOTRE VISAGE EST

OVALE... La forme «ovale» représente 80% des visages. Toutes les formes de lunettes sont permises, évitez toutefois des lunettes trop larges. En cas de visage très allongé, il peut être conseillé, une lunette très visible (couleur sombre par exemple) qui coupe le visage en deux.



SI VOTRE VISAGE EST

TRIANGULAIRE... Si vous souhaitez atténuer la finesse de votre menton, choisissez des lunettes fines qui ne chargent pas la partie supérieure du visage. Les montures à verres percés sont idéales. Evitez les montures trop larges qui déborderaient des tempes.



SI VOTRE VISAGE EST

RECTANGULAIRE... Des montures ovales assez larges sont conseillées. Adoucissez le visage par le choix de montures aux bords plutôt arrondis et fins de préférence. Le choix d'une monture à forme géométrique et anguleuse peut accentuer le côté «autoritaire» du visage.



REBELLES SILENCIEUX

POLICE

www.policelifestyle.com



LIGHT OPTICAL

De l'Optique à l'Artistique !

NOS MAGASINS

LIGHT OPTICAL LEVALLOIS

2-4, place Henri Barbusse
92300 Levallois-Perret

01 47 57 98 77

LIGHT OPTICAL 16e

11, bis rue des Belles Feuilles
75116 Paris

01 45 05 40 70

LIGHT OPTICAL 9e

26, rue Cadet
75009 Paris

01 42 46 11 63

LIGHT OPTICAL SAINT-CLOUD

6, avenue de Longchamp
92210 Saint Cloud

01 55 57 02 06

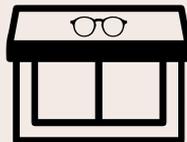


 Instagram

LIGHT OPTICAL 11e

87, boulevard Richard Lenoir
75011 Paris

01 48 06 63 42



www.lightoptical.fr