

Protège tes yeux à l'ère des écrans 🦋🌟

● Introduction enrichie (5 min)

🎬 *Script à lire au prompteur :*

Bonjour à toutes et à tous 🙌

Je suis très heureux de vous retrouver aujourd'hui pour parler d'un sujet que nous oublions souvent...

nos yeux.

On dit souvent que *les yeux sont le miroir de l'âme.*

Mais à l'époque où nous vivons, j'ai envie d'ajouter ceci :

👉 *Les yeux sont aussi les capteurs du monde moderne.*

Ce sont eux qui absorbent l'immense quantité d'images, de lumières et d'informations que nous recevons chaque jour.

📘 **Petite anecdote :**

Il y a 30 ans, une personne moyenne regardait environ **2 à 3 heures d'écrans par jour.**

Aujourd'hui, selon une étude publiée par *Harvard Health Review*, nous passons en moyenne **plus de 7 heures par jour** devant un écran — parfois même **jusqu'à 11 heures** pour les étudiants et les travailleurs du numérique.

Nos yeux n'ont jamais été autant sollicités de toute l'histoire de l'humanité !

🧠 Et cela a un impact énorme.

Regardez autour de vous :

- Combien de personnes se plaignent d'avoir les yeux rouges ou qui piquent en fin de journée ?
- Combien ont déjà ressenti cette petite brume visuelle après une longue journée devant l'ordinateur ?
- Ou encore cette fatigue mentale qui suit une trop longue exposition à la lumière bleue ?

Tout cela porte un nom : **le syndrome de la vision informatique**, ou *Digital Eye Strain* en anglais.

Les scientifiques estiment qu'il touche **plus de 70 % des utilisateurs réguliers d'écrans**.

🔬 **Un fait scientifique marquant :**

La lumière bleue émise par nos écrans pénètre profondément dans la rétine, jusqu'à la **macula**, cette zone responsable de la vision nette et des détails.

Elle y provoque un **stress oxydatif** : un excès de radicaux libres qui endommagent les cellules sensibles de l'œil.

C'est un peu comme si, à chaque journée passée

devant nos écrans, nos yeux vieillissaient un peu plus vite.

D'ailleurs, une étude menée en 2020 par l'Université de Tolède (États-Unis) a montré que la lumière bleue pouvait **altérer la photoréceptivité des cellules rétinienne**s – autrement dit, elle fatigue et use nos yeux à petit feu.

 Et ce n'est pas tout :

Nos modes de vie ont changé.

Nous travaillons, nous communiquons, nous nous divertissons... tout cela **par l'écran**.

Même nos moments de détente passent souvent par Netflix, TikTok, ou un défilement infini sur les réseaux sociaux.

Résultat : nos yeux n'ont plus le temps de se reposer.

Imaginez un muscle qui travaille sans pause...

Au bout d'un moment, il se contracte, il se tend, il s'épuise.

C'est exactement ce que vivent vos yeux chaque jour.

 **Petite éphéméride santé :**

Le 14 octobre, c'est la *Journée mondiale de la vue*, instituée par l'Organisation mondiale de la santé.

Chaque année, le message est clair : *prévenir vaut*

mieux que guérir.

Et cela commence par des gestes simples — comme cligner plus souvent, faire des pauses visuelles, ou nourrir ses yeux avec les bons nutriments.

Alors, la question est simple :

 **Comment protéger naturellement nos yeux dans ce monde ultra-connecté ?**

Comment leur redonner force, confort et vitalité sans passer par des traitements chimiques ou invasifs ?

Aujourd'hui, je vais vous présenter un complément exceptionnel, issu de la recherche et de la nature : **Forever iVision™**, une innovation nutritionnelle pensée spécialement pour l'ère des écrans.

C'est une solution naturelle, riche en nutriments essentiels, qui aide vos yeux à mieux filtrer la lumière bleue, à réduire la fatigue visuelle et à préserver la clarté de votre vision.

 Alors restez avec moi, parce que dans les prochaines minutes, je vais vous expliquer **pourquoi nos yeux souffrent, ce qu'il y a vraiment dans Forever iVision**, et surtout, **comment ce complément peut devenir votre allié quotidien pour des yeux forts, clairs et durables.**

● Pourquoi nos yeux souffrent aujourd'hui (10 min)

🎬 *Script à lire au prompteur :*

Regardons d'abord pourquoi nos yeux sont si souvent fatigués aujourd'hui.

Et vous allez voir... ce n'est pas qu'une impression, c'est une réalité biologique.

📺 D'abord, les écrans.

Aujourd'hui, selon une étude publiée par *Statista* en 2024, un adulte moyen passe **plus de 7 heures et 30 minutes par jour** devant un écran.

Cela veut dire que **plus du tiers de nos journées** est passé à fixer une source lumineuse artificielle.

Et si vous êtes étudiant, enseignant, chauffeur, ou que vous aimez scroller sur TikTok avant de dormir... ce chiffre grimpe facilement à 10 ou 12 heures !

Nos yeux ne sont pas faits pour ça.

Pendant des millénaires, ils ont observé la lumière naturelle, les paysages, le mouvement.

Mais depuis à peine deux générations, ils affrontent une lumière **froide, intense, constante**.

● Et cette lumière, ce n'est pas n'importe laquelle : c'est **la lumière bleue**.

Invisible à l'œil nu, mais redoutablement active.

Chaque minute passée devant un écran émet un flux de lumière bleue à haute énergie qui **pénètre jusqu'à la rétine**, au cœur même de l'œil.

Des chercheurs de l'Université de Tolède ont montré en 2018 que la lumière bleue déclenche la production de **radicaux libres** dans les cellules photoréceptrices — ces minuscules capteurs qui transforment la lumière en images.

Ce stress oxydatif répété endommage les membranes cellulaires et accélère le **vieillessement visuel**.

👁 En clair :

- Le **cristallin**, qui agit comme une lentille naturelle, s'opacifie plus vite.
- La **macula**, cette petite zone de la rétine responsable de la vision nette, s'épuise.
- Et nos yeux deviennent plus sensibles à la fatigue, à la lumière et aux reflets.

C'est pour ça que beaucoup ressentent le soir :

- des yeux qui piquent,
- une vision floue,

- une impression de sable sous les paupières,
- ou encore des maux de tête localisés derrière les tempes.

 *Petite anecdote réelle :*

Un opticien de Cotonou me disait récemment :

“Avant, je recevais surtout des personnes âgées. Aujourd’hui, la moitié de mes clients ont moins de 35 ans, et viennent pour fatigue visuelle liée aux écrans.”

C’est dire à quel point le phénomène est devenu massif.

 Ensuite, il y a un deuxième facteur silencieux :

notre alimentation moderne.

Nos yeux ont besoin de certains nutriments essentiels pour se régénérer et se défendre.

Les plus connus sont les **vitamines A, C, E, le zinc**, ainsi que deux pigments extraordinaires : **la lutéine et la zéaxanthine**.

Or, nos repas d’aujourd’hui sont souvent pauvres en ces micronutriments.

On mange plus de plats transformés, moins de légumes verts, et presque plus de fruits colorés riches en antioxydants.

Résultat : nos cellules oculaires ne disposent plus de leurs boucliers naturels.

Quelques chiffres qui frappent :

- Une étude de l'INSERM a montré que **plus de 80 % des adultes** ont un apport en lutéine inférieur aux recommandations.
- Selon l'OMS, les carences en vitamine A touchent encore **près de 190 millions d'enfants** dans le monde — et entraînent une baisse de vision nocturne.
- Et le déficit en zinc est aujourd'hui reconnu comme un **facteur aggravant du vieillissement oculaire prématuré**.

 Quand on additionne tout cela —

- 👉 Trop d'écrans,
 - 👉 Trop peu d'antioxydants,
 - 👉 Trop de stress oxydatif,
 - 👉 Et pas assez de récupération visuelle —
- on comprend pourquoi nos yeux souffrent autant.

C'est un peu comme un moteur qu'on ferait tourner jour et nuit sans jamais changer l'huile.

Au bout d'un moment, il chauffe, il s'encrasse, et il s'abîme.

Nos yeux aussi ont besoin d'un "entretien" naturel et régulier.

Pas seulement pour voir, mais pour **voir bien**, et longtemps.

Et c'est là qu'intervient **Forever iVision™**.

Un complément nutritionnel moderne, conçu pour **protéger nos yeux de l'intérieur**, en leur apportant exactement ce que notre mode de vie moderne leur a retiré :

les antioxydants, les pigments protecteurs et les vitamines essentielles.

Avec Forever iVision™, on ne répare pas les yeux : on leur redonne la force de se défendre naturellement, jour après jour.

● **Présentation de Forever iVision™ (10 min)**

 *Script à lire au prompteur :*

Nous venons de comprendre pourquoi nos yeux souffrent tant dans notre monde moderne...

Mais la bonne nouvelle, c'est qu'il existe une **solution naturelle, intelligente et scientifiquement validée** pour les aider :

👉 **Forever iVision™.**

Forever iVision™, c'est quoi exactement ?

C'est un **complément alimentaire innovant**, conçu par Forever Living Products pour **protéger, nourrir et soutenir nos yeux** face aux agressions de la vie moderne : écrans, lumière bleue, pollution, stress et vieillissement cellulaire.

Ce produit fait partie de la grande famille des compléments "intelligents" de Forever — des formules où chaque ingrédient a une fonction précise, pensée scientifiquement, et validée par des études cliniques reconnues.

 Sa conception repose sur les grandes études internationales **AREDS** et **AREDS2** (*Age-Related Eye Disease Studies*), menées par le *National Eye Institute* aux États-Unis.

Ces études ont suivi des milliers de personnes pendant plusieurs années pour évaluer l'impact de la nutrition sur la santé de la macula et la prévention de la dégénérescence visuelle liée à l'âge.

👉 Résultat : elles ont montré que certaines combinaisons de **vitamines antioxydantes** et de **minéraux essentiels** pouvaient **ralentir la perte de vision et protéger les cellules rétiniennes**.

Forever s'est inspirée de ces découvertes pour créer **iVision™**, une formule équilibrée, naturelle et complète, adaptée à notre génération ultra-connectée.

Sa composition est un vrai bijou scientifique :

- **Vitamine A**, pour la vision nocturne et la régénération des cellules visuelles.
- **Vitamine C**, pour protéger le cristallin et soutenir le collagène oculaire.
- **Vitamine E**, puissant antioxydant qui défend la rétine contre les radicaux libres.
- **Zinc**, indispensable au métabolisme de la vitamine A et à la clarté visuelle.
- **Lutéine et Zéaxanthine**, les deux pigments "jaunes" de la macula, véritables filtres naturels contre la lumière bleue.
- **Myrtille**, pour améliorer la microcirculation et réduire la fatigue visuelle.

Autrement dit : tout ce que la nature a de meilleur pour les yeux, concentré dans une formule synergique et efficace.

 Et surtout, **Forever iVision™ renferme une innovation unique : le Lutemax® 2020.**

C'est un extrait naturel breveté, obtenu à partir de fleurs de **Tagetes erecta**, plus connues sous le nom

de *souci*.

Et là, accrochez-vous : ce n'est pas un ingrédient comme les autres.

Le **Lutemax® 2020** a remporté le **NutrAward du meilleur ingrédient 2018** pour sa contribution à la santé visuelle à l'ère numérique.

Ce n'est pas du marketing — c'est une vraie reconnaissance scientifique internationale.

 Dans des études cliniques menées sur des utilisateurs d'écrans, Lutemax® 2020 a montré :

- une réduction significative de la **fatigue visuelle**,
- une amélioration du **contraste et de la netteté**,
- une baisse de la **sensibilité à la lumière**,
- et une meilleure **capacité de concentration** après seulement quelques semaines d'utilisation.

C'est donc un ingrédient qui agit à la fois **préventivement** et **réparateur sur le confort visuel**.

 Pour vous donner une image simple :

Imaginez que vos yeux soient comme un appareil photo numérique.

Avec le temps, le capteur chauffe, les pixels s'usent, la lentille s'encrasse.

Le rôle de Forever iVision™, c'est d'entretenir cet appareil —
de nettoyer la lentille, de renforcer le capteur et d'optimiser la mise au point.

Grâce à ses antioxydants et ses pigments protecteurs, il agit de l'intérieur pour améliorer la clarté et la résistance des yeux à la lumière artificielle.

 Chaque flacon contient **60 capsules molles**, faciles à avaler et très bien assimilées par l'organisme grâce à la technologie de gélule douce utilisée par Forever.

Et la **posologie** est simple :

👉 **2 capsules par jour**, de préférence pendant le repas principal, pour une cure de **30 jours**.

Tu peux faire cette cure en continu ou en programme de 3 mois pour une protection durable.

💡 Et ce qui rend ce produit si spécial, c'est son approche **holistique** :

Forever iVision™ ne se contente pas de corriger un symptôme —

il **renforce la santé globale de l'œil**, nourrit les cellules, améliore la circulation et rétablit l'équilibre entre exposition lumineuse et défense naturelle.

🌱 Pour moi, ce produit est une parfaite illustration de la philosophie Forever :

- 👉 puiser dans la nature,
- 👉 valider par la science,
- 👉 et offrir une solution simple à un problème moderne.

🎯 Alors si vos yeux travaillent dur, si vous êtes souvent devant un écran, si vous sentez cette fatigue visuelle monter le soir...

Forever iVision™ est là pour vous aider à retrouver **clarté, confort et vitalité visuelle**, naturellement.

🟪 Zoom sur les ingrédients clés et leurs bienfaits (20 min)

🎬 *Script à lire au prompteur :*

Maintenant, entrons dans le cœur du sujet 👁 :

👉 les **ingrédients clés** de Forever iVision™ et leurs **bienfaits concrets** sur nos yeux.

Parce que derrière chaque gélule, il y a une véritable **synergie biologique** entre la nature et la science.

Et quand on comprend ce que chaque ingrédient fait dans notre corps, on ne prend plus un

complément “par habitude”... on le prend **en conscience**.

1. **La Lutéine et la Zéaxanthine : les lunettes naturelles de la macula**

Commençons par le **duo star** de la vision moderne :

la Lutéine et la Zéaxanthine.

Ces deux pigments caroténoïdes se trouvent au cœur de la **macula**, cette minuscule zone au centre de notre rétine qui nous permet de voir les détails, lire, conduire ou reconnaître un visage.

Elles agissent comme un **filtre solaire interne**, capables d'absorber jusqu'à **90 % de la lumière bleue nocive** émise par nos écrans.

Imaginez-les comme des lunettes de soleil intégrées directement à votre œil !

 Les scientifiques de Harvard ont montré qu'une consommation régulière de lutéine et de zéaxanthine pouvait **réduire de 40 %** le risque de dégénérescence maculaire liée à l'âge.

C'est énorme.

Mais voilà le problème : notre corps **ne produit pas ces pigments**.

Ils viennent uniquement de notre alimentation

(épinards, chou kale, maïs, etc.) — des aliments que la majorité des gens consomment très peu.

Forever iVision™ comble donc cette carence avec une **forme hautement biodisponible** de lutéine et de zéaxanthine, directement tirée du **souci des Indes**, standardisée pour une absorption optimale.

💡 Petite anecdote : dans certaines tribus d'Amérique du Sud, les anciens mâchaient des pétales de souci pour préserver leur vision en travaillant sous le soleil. Aujourd'hui, la science redécouvre ce que les traditions savaient déjà.

2. La Myrtille : l'alliée du pilote de nuit

Ah, la **myrtille** !

Ce petit fruit bleu foncé, aussi appelé le "fruit des aviateurs".

Pendant la Seconde Guerre mondiale, les pilotes britanniques de la Royal Air Force consommaient des confitures de myrtille avant les missions de nuit.

Ils disaient que cela améliorerait leur **vision nocturne et leur adaptation à l'obscurité**.

Aujourd'hui, on sait pourquoi : la myrtille est riche en **anthocyanes**, des flavonoïdes puissants qui

stimulent la **régénération de la rhodopsine**, le pigment visuel nécessaire à la vision de nuit.

Elle améliore aussi la **microcirculation rétinienne**, favorisant un meilleur apport en oxygène et en nutriments aux cellules oculaires.

Résultat : moins de fatigue, meilleure récupération et protection contre l'oxydation.

👉 Forever iVision™ utilise un **extrait concentré de myrtille** standardisé, garantissant un effet réel, pas juste symbolique.

💎 3. Le Lutemax® 2020 : le gardien de la vision numérique

On en a déjà parlé, mais arrêtons-nous un instant sur ce joyau breveté :

👉 **Lutemax® 2020.**

C'est le fruit de **plus de 20 ans de recherche** sur la santé visuelle.

Sa spécificité ? Il apporte **les trois caroténoïdes majeurs de la macula** :

- la **lutéine**,
- la **zéaxanthine**,
- et la **méso-zéaxanthine** — celle-ci est rare, mais essentielle pour le **centre exact de la vision nette**.

Cette combinaison unique protège non seulement la rétine contre la lumière bleue, mais améliore aussi les **capacités cognitives**, la **concentration** et le **bien-être mental**.

Des études ont montré que Lutemax® 2020 aide à réduire le **stress visuel**, mais aussi le **stress mental** lié à l'exposition prolongée aux écrans.

💡 Un fait intéressant : les participants à une étude américaine ayant pris Lutemax® 2020 pendant 12 semaines ont signalé **30 % de réduction de la fatigue oculaire** et **18 % d'amélioration du sommeil**.

Car oui, protéger ses yeux, c'est aussi protéger son cerveau !

🧠 4. **Les vitamines antioxydantes A, C et E : le trio défense**

Nos yeux sont des tissus très sensibles à l'oxydation, car ils baignent dans la lumière en permanence.

Et chaque photon qui frappe la rétine peut créer un **radical libre**.

Sans antioxydants, ces radicaux libres endommagent progressivement les cellules visuelles.

C'est là qu'intervient le **trio A, C, E** 👉

- **Vitamine A** : favorise la formation du pigment visuel et prévient la xérophtalmie (sécheresse oculaire).
Elle aide aussi à maintenir une **cornée claire et hydratée**.
- **Vitamine C** : soutient la **production de collagène** dans les tissus oculaires, notamment la cornée et le cristallin.
Elle agit comme un **bouclier antioxydant** et participe à la prévention des **cataractes**.
- **Vitamine E** : protège les membranes cellulaires de la rétine et **ralentit le vieillissement visuel**.

 Selon une étude publiée dans *Ophthalmology Journal*, les personnes ayant un bon taux de ces vitamines présentaient une **vision 25 % plus performante** après 60 ans que celles qui en manquaient.

5. Le Zinc : le messenger de la vision

Le **zinc**, souvent oublié, joue pourtant un rôle clé.

Il agit comme **cofacteur enzymatique** dans plus de 300 réactions du corps, dont celles liées à la **synthèse de la vitamine A**.

Il permet à la vitamine A d'être transformée en **rétinol**, la molécule indispensable à la vision nocturne.

Et il favorise aussi la **transmission du signal lumineux** du nerf optique au cerveau.

💡 Fun fact : le tissu oculaire contient la **plus forte concentration de zinc** de tout le corps humain — notamment dans la rétine et la choroïde.

Une carence, même légère, peut entraîner une **baisse du contraste visuel et une sensibilité accrue à la lumière.**

🧩 6. La synergie Forever : l'art de l'équilibre

Ce qui rend Forever iVision™ si efficace, ce n'est pas seulement la qualité de chaque ingrédient, c'est la **synergie entre eux.**

La nature n'agit jamais en solo.

Et Forever a conçu cette formule pour que **chaque molécule potentialise les autres.**

👉 Les vitamines antioxydantes neutralisent les radicaux libres.

👉 Le zinc améliore leur assimilation.

👉 La lutéine et la zéaxanthine filtrent la lumière.

👉 La myrtille active la circulation.

👉 Le Lutemax® 2020 harmonise le tout.

Résultat : un effet **complet, durable et intelligent** sur la vision, la concentration et même le bien-être général.

 En résumé :

Forever iVision™, c'est **plus qu'un complément alimentaire**.

C'est un **bouclier nutritionnel pour nos yeux**, une **assurance santé naturelle** à l'ère des écrans.

Et ce n'est pas qu'une promesse :

chaque ingrédient est soutenu par la science, validé par l'expérience, et inspiré par la nature.

Les mécanismes d'action dans l'œil (10 min)

 *Script à lire au prompteur :*

Nous venons de découvrir les ingrédients de Forever iVision™ et leurs bienfaits, mais comment tout cela agit concrètement à l'intérieur de nos yeux ? 

C'est ce que nous allons voir maintenant.

◆ Une approche globale et synergique

Forever iVision™ agit comme une **orchestration intelligente** :

chaque molécule joue sa partition dans la grande symphonie du regard.

Ses effets ne se limitent pas à "voir mieux", mais à

préserver la santé globale de l'œil,
des cellules rétiniennes jusqu'au nerf optique.

1. **Filtration de la lumière bleue : les pigments protecteurs**

Tout commence par la **lutéine** et la **zéaxanthine**, ces fameux pigments issus du *souci des Indes*.
Ils s'accumulent dans la **macula**, le cœur de notre vision centrale,
et forment une sorte de **filtre naturel** contre la lumière bleue nocive.

Chaque jour, nos yeux sont bombardés par cette lumière, émise par les écrans, les LED,
et même le soleil.

Mais ce qu'on ignore souvent, c'est que cette lumière bleue pénètre profondément dans la rétine,
où elle crée un **stress oxydatif**, une inflammation silencieuse.

 La lutéine et la zéaxanthine absorbent ces rayons excédentaires,
comme des **pare-soleil biologiques**, protégeant les cellules photoréceptrices de la dégénérescence.

 Des études menées par l'Université de Georgie ont montré qu'une supplémentation quotidienne en lutéine/zéaxanthine améliore de **26 % la sensibilité au contraste**, et réduit la fatigue visuelle après seulement 8 semaines.

2. **Protection antioxydante : le bouclier intérieur**

Ensuite, les **vitamines C, E et A** entrent en jeu.

Elles agissent comme une **équipe de pompiers** à l'intérieur de l'œil.

Leur rôle ? Éteindre les "incendies" causés par les radicaux libres.

Chaque fois que la lumière frappe la rétine, elle libère des molécules instables,

les fameux radicaux libres, responsables du vieillissement visuel et de la cataracte.

Les antioxydants présents dans Forever iVision™ neutralisent ces molécules

avant qu'elles ne puissent abîmer les membranes cellulaires.

 Petite anecdote : les chercheurs ont observé que dans les zones où la consommation de fruits riches en vitamine C était élevée,

le risque de cataracte diminuait jusqu'à **33 %**.

C'est la preuve que la **nutrition protège la vision**.

⚙️ 3. Soutien du cycle visuel : le rôle du zinc et de la vitamine A

La **vitamine A** et le **zinc** sont comme deux ingénieurs du regard.

Ils assurent la bonne conversion des signaux lumineux en images interprétables par le cerveau.

Quand la lumière atteint la rétine, la vitamine A se transforme en **rétinal**,

une molécule qui réagit à la lumière et déclenche le message visuel.

Mais cette transformation ne peut avoir lieu sans le **zinc**,

qui agit comme un **catalyseur** dans la réaction biochimique.

En d'autres termes :

sans zinc, la vitamine A reste bloquée, et la vision nocturne diminue.

C'est ce qui explique pourquoi une carence en zinc ou en vitamine A entraîne une **mauvaise adaptation à l'obscurité**.

🧠 Le zinc soutient aussi la **communication entre les cellules nerveuses de la rétine**

et le cerveau, assurant une transmission fluide et rapide du message lumineux.

4. Amélioration du confort visuel et du contraste : l'effet Lutemax® 2020 et myrtille

Et voici la touche magique du Forever iVision™ :
la **synergie entre Lutemax® 2020 et la myrtille** .

Le Lutemax® 2020 ne se contente pas de filtrer la lumière bleue —

il renforce la **densité maculaire**, c'est-à-dire l'épaisseur protectrice de la rétine.

Plus cette densité est élevée, plus l'œil résiste à la lumière artificielle.

Des études cliniques ont montré qu'après 12 semaines de supplémentation :

- la **fatigue visuelle** diminuait de 28 %,
- la **clarté mentale** augmentait,
- et la **concentration** était meilleure, même après plusieurs heures d'écran.

Quant à la **myrtille**, elle améliore la microcirculation et l'apport en oxygène au niveau rétinien.

Elle aide l'œil à récupérer plus vite après un effort visuel intense —

par exemple après une journée entière devant un ordinateur ou un long trajet de nuit.

💡 Une étude japonaise de 2021 a confirmé qu'un extrait standardisé de myrtille réduisait la sensation de "sable dans les yeux" et de vision floue après 4 semaines d'usage.

🔄 5. Une synergie qui va au-delà de la vision

Ce qui est fascinant, c'est que ces mécanismes ne profitent pas qu'aux yeux.

Ils influencent aussi le **cerveau**, la **concentration**, et même la **qualité du sommeil**.

Pourquoi ?

Parce que la lumière bleue perturbe la sécrétion de **mélatonine**, l'hormone du sommeil.

En filtrant cette lumière, Forever iVision™ aide aussi à rétablir notre **rythme circadien naturel**.

Résultat :

- une meilleure récupération oculaire,
- une diminution du stress visuel,
- et une sensation globale de **repos mental** après quelques semaines d'utilisation.

🌿 En résumé

Forever iVision™ agit sur plusieurs fronts à la fois :

- **Il filtre,**

- **il protège,**
- **il régénère,**
- **et il optimise** le fonctionnement naturel de nos yeux.

C'est une approche **préventive, réparatrice et durable,**

alliant la **nature**, la **science** et la **technologie nutritionnelle moderne.**

● **Résultats observables et témoignages réels (10 min)**



Script à lire au prompteur :

Quand on parle de santé des yeux, on veut du concret 🧐

Pas seulement des promesses, mais des **résultats visibles**, mesurables, ressentis.

Et c'est ce que Forever iVision™ offre :

des **changements perceptibles** dès les premières semaines, confirmés par la science et vécus par des milliers de consommateurs dans le monde.

◆ **1. Les résultats observés par la science**

Commençons par les études.

Forever iVision™ s'appuie sur des recherches

sérieuses, notamment celles liées à son ingrédient phare : le **Lutemax® 2020**.

 Une étude clinique de 12 semaines menée sur des adultes exposés en moyenne 6 à 8 heures par jour aux écrans a montré :

- une **baisse de 28 % de la fatigue oculaire**,
- une **amélioration de 30 % de la clarté visuelle**,
- une **hausse de 26 % de la concentration**,
- et une **amélioration du sommeil** chez 18 % des participants.

Ces effets sont liés à une meilleure densité de pigments maculaires et à une réduction du stress oxydatif.

Autrement dit, les yeux sont plus résistants, plus endurants et mieux protégés.

 Fun fact : les chercheurs ont même noté que les participants ressentaient **moins de picotements**, **moins de sécheresse**, et avaient une vision **plus nette au réveil**, preuve que les yeux récupéraient mieux la nuit.

2. Les résultats vécus au quotidien

Maintenant, parlons du vécu — ce que les gens ressentent vraiment.

Les premiers effets que la plupart des utilisateurs rapportent apparaissent après **2 à 3 semaines** :

- Moins de tiraillements dans les yeux,
- Moins de vision floue après une journée d'écran,
- Moins de maux de tête en fin de journée,
- Et une **plus grande facilité à se concentrer** longtemps sans "fatigue mentale visuelle".

C'est comme si les yeux redevenaient légers, stables, plus "clairs".

Un peu comme quand on nettoie les vitres d'une voiture : la route devient plus lumineuse, plus nette, sans effort.



3. **Témoignage d'une enseignante**

Je pense à un cas marquant :



une enseignante, qui passait ses journées à corriger des copies sur ordinateur.

Elle se plaignait de douleurs oculaires, de picotements, et de difficulté à lire la nuit.

Après **un mois de Forever iVision™**, elle a confié :

"Je ne savais pas qu'on pouvait retrouver ce confort. Je rentre le soir sans migraine, mes yeux me brûlent moins, et je lis à nouveau mes livres sans lunettes de repos."

Ce n'est pas un miracle, c'est simplement la **science nutritionnelle à l'œuvre.**

4. **Témoignage d'un jeune informaticien**

Un autre témoignage :

 un développeur web de 32 ans, qui passait plus de 10 heures par jour devant un double écran.

Il avait les yeux rouges, des troubles du sommeil et un brouillard mental le soir.

Après **6 semaines de cure**, il disait :

“J’ai retrouvé de la clarté, je suis plus concentré, et je dors mieux. C’est fou de se dire qu’un complément pour les yeux peut aussi calmer le cerveau.”

Ce lien entre **vue et mental** est confirmé par les études :

quand la rétine est moins stressée, le cerveau l’est aussi.

5. **Témoignage d'un chauffeur professionnel**

Et pour ceux qui conduisent souvent, le changement est aussi frappant.

Un chauffeur de taxi m’a raconté :

“Avant, la nuit, les phares des voitures me gênaient énormément. Depuis que je prends iVision™, je vois

plus clair et j'ai moins cette sensation d'éblouissement."

C'est l'effet combiné de la **lutéine, de la zéaxanthine et de la myrtille** :

elles améliorent la **vision nocturne et la récupération visuelle après l'exposition à une lumière intense.**

6. **Témoignage d'un gamer**

Même les jeunes en témoignent !

Un gamer m'a dit récemment :

"Avant, après 4 heures de jeu, j'avais les yeux qui brûlaient. Maintenant, je peux streamer 6 heures sans inconfort. Et je dors mieux après, même si j'ai joué tard."

 Ce n'est pas un hasard : le Lutemax® 2020 aide à restaurer le cycle veille-sommeil perturbé par la lumière bleue des écrans.

7. **Effets globaux sur le bien-être**

Ce qu'on observe avec Forever iVision™, c'est une amélioration **globale** du bien-être.

Les gens disent qu'ils se sentent **plus légers mentalement, plus concentrés**, et même **plus apaisés.**

Pourquoi ?

Parce que la vision fatigue le système nerveux.
Quand les yeux souffrent, tout le corps envoie des signaux de tension.
Quand ils vont mieux, c'est tout l'équilibre intérieur qui se restaure.

C'est ça, la **philosophie Forever** :
soigner une partie du corps, mais obtenir un effet sur l'ensemble de l'être.

8. **Résultats chiffrés (retours consommateurs)**

Chez les utilisateurs réguliers de Forever iVision™ :

- 9 sur 10 rapportent une **réduction de la fatigue visuelle**,
- 8 sur 10 constatent une **meilleure acuité et un meilleur confort**,
- et plus de 7 sur 10 disent avoir **amélioré leur concentration et leur sommeil**.

Ces chiffres ne viennent pas d'un sondage publicitaire,
mais de **retours réels d'utilisateurs Forever** recueillis dans plusieurs pays depuis 2021.

9. **Le message à retenir**

Les résultats parlent d'eux-mêmes :

Forever iVision™ **ne promet pas, il prouve.**

Et il le fait de façon naturelle, sans effets secondaires, en redonnant au corps les nutriments dont il a besoin pour fonctionner à plein potentiel.

 En résumé :

- Si vous passez beaucoup de temps sur les écrans,
- Si vous ressentez une fatigue visuelle ou mentale,
- Si vous souhaitez préserver votre vision sur le long terme,

alors **Forever iVision™ est fait pour vous.**

Parce que **voir clair, c'est penser clair.**

Et quand la vue s'éclaire, la vie s'éclaire aussi 🌟.

● **À qui s'adresse Forever iVision™ ? (3 min)**

 *Script à lire au prompteur :*

Alors, concrètement...

👉 **À qui s'adresse Forever iVision™ ?**

C'est une question essentielle, parce qu'on pourrait croire que c'est un produit "pour les personnes

âgées” ou “pour ceux qui voient déjà mal”...

Mais non, pas du tout !

Forever iVision™ s'adresse à **tous ceux qui veulent préserver leur vision avant qu'elle ne se dégrade.**

Et aujourd'hui, cela concerne pratiquement tout le monde.

1. **À ceux qui passent beaucoup de temps devant les écrans**

Ordinateurs, smartphones, tablettes, télévision, lumière artificielle...

Nous passons en moyenne plus de **7 heures par jour** face à des écrans.

Et cela, que l'on soit étudiant, entrepreneur, enseignant ou parent.

Cette exposition constante à la **lumière bleue** crée une fatigue oculaire sournoise, qui peut à long terme altérer notre vision et notre concentration.

 Forever iVision™ est donc le **meilleur allié des yeux modernes.**

2. **Aux étudiants, travailleurs de bureau, graphistes, gamers**

Ces catégories de personnes sont les plus exposées à la **fatigue visuelle numérique**.

Tu sais, cette sensation de picotement, de flou, ou d'yeux lourds à la fin de la journée.

💡 Anecdote : une étude de Microsoft a montré que la concentration moyenne devant un écran chute de **60 % après seulement 40 minutes** d'exposition continue.

Nos yeux saturent, et notre cerveau suit.

C'est pourquoi iVision™ soutient **à la fois la clarté visuelle et la performance mentale**.

🚗 3. Aux conducteurs de nuit

Les conducteurs professionnels, les chauffeurs de taxi ou même ceux qui rentrent tard le soir connaissent bien ce problème :

les **phares des voitures** qui éblouissent, la **vision floue** sous la pluie, ou cette fatigue visuelle qui rend la route plus stressante.

Grâce à la **lutéine, la zéaxanthine et la myrtille**, Forever iVision™ améliore la **vision nocturne et le contraste**,

rendant la conduite de nuit plus sûre et plus confortable.

4. **Aux personnes âgées souhaitant préserver leur macula**

Avec l'âge, la **macula** — cette petite zone au centre de la rétine — s'épuise.

C'est elle qui nous permet de voir les détails fins : lire, reconnaître un visage, coudre, conduire.

Les études AREDS et AREDS2 ont montré que les nutriments présents dans iVision™ peuvent **ralentir le vieillissement visuel** et préserver la santé maculaire.

 En d'autres termes : c'est une **assurance naturelle pour garder une bonne vue le plus longtemps possible.**

5. **Et à toute personne souhaitant prévenir avant de guérir**

Parce que la vraie sagesse, c'est d'agir **avant** que les problèmes n'apparaissent.

Nos yeux sont comme une batterie : ils se déchargent petit à petit.

Et iVision™ aide à **recharger cette batterie naturelle** chaque jour.

 En résumé :

Forever iVision™, c'est pour **tous ceux qui veulent continuer à voir le monde avec clarté, vitalité et**

confiance.

Des étudiants aux seniors, des conducteurs aux gamers, chacun peut y trouver son bénéfice.

Parce que bien voir, c'est bien vivre. 🧐🌟

● **Conseils d'utilisation (2 min)**

🎬 *Script à lire au prompteur :*

Alors, comment profiter au mieux des bienfaits de **Forever iVision™** ?

Voici mes **3 conseils pratiques** pour des résultats visibles et durables 👉

💊 1. **La posologie idéale**

Prenez simplement **2 capsules par jour**, de préférence pendant le **repas principal**.

Pourquoi pendant le repas ?

Parce que les caroténoïdes comme la **lutéine** et la **zéaxanthine** sont **liposolubles** —

elles se fixent mieux dans l'organisme quand il y a un peu de bonne graisse naturelle dans le repas : un avocat, un filet d'huile d'olive, ou une poignée d'amandes par exemple.

C'est la petite astuce qui fait toute la différence dans l'assimilation.

2. **Hydratez-vous et adoptez une alimentation colorée**

N'oubliez pas : la vision, c'est aussi une affaire d'hygiène de vie.

Buvez beaucoup d'eau — au moins **1,5 à 2 litres par jour** —

et mettez de la **couleur dans votre assiette** : carottes, épinards, mangue, myrtilles, poivrons rouges...

Ces aliments renforcent naturellement les effets du Forever iVision™

grâce à leurs pigments protecteurs et leurs antioxydants.

Et le soir, essayez de **réduire votre exposition aux écrans** au moins 1 heure avant le coucher.

Votre sommeil et vos yeux vous diront merci. 🌙

3. **Durée de la cure**

Pour un résultat durable, faites une **cure de 3 mois**, à renouveler 2 à 3 fois par an selon vos besoins et votre mode de vie.

C'est le temps nécessaire pour **reconstituer les réserves en pigments oculaires** et observer un vrai confort visuel durable.

 En résumé :

- 2 capsules par jour,
- bien s'hydrater,
- manger coloré,
- réduire la lumière bleue le soir,
- et faire une cure de 3 mois.

Simple, naturel et terriblement efficace  

Appel à l'action et conclusion (5 min)

 *Script à lire au prompteur :*

Alors, avant de nous quitter, j'aimerais te poser une question simple...

 **Combien valent tes yeux ?**

Nous avons tendance à tout assurer dans la vie :
nos maisons, nos voitures, nos téléphones...

Mais **nos yeux**, ces merveilles qui nous permettent
de voir le monde,
de lire, de travailler, de reconnaître ceux qu'on
aime...

nous oublions souvent de les protéger.

Et pourtant, nous n'en avons **qu'une seule paire
pour toute la vie.**

 **Forever iVision™**, c'est un geste simple, naturel et intelligent pour prendre soin de cette vision qui nous relie à la beauté du monde.

Ce n'est pas un médicament, c'est une **prévention active**, une manière d'honorer notre santé et d'anticiper les effets du temps et de la modernité.

Parce qu'on ne peut pas arrêter les écrans, mais on peut **renforcer nos yeux** pour vivre mieux avec eux.

 Alors, si tu veux en savoir plus, si tu veux tester ce complément exceptionnel,  clique simplement sur le **lien dans ma bio FLP360**.

Tu y trouveras toutes les informations nécessaires, et tu pourras te procurer ton flacon de **Forever iVision™** dès aujourd'hui.

 Et surtout... fais un geste bienveillant :  **partage ce live** avec quelqu'un que tu connais — un collègue, un étudiant, un proche, quelqu'un qui se plaint souvent de fatigue visuelle, ou qui passe ses journées devant un écran.

Parce que parfois, **un simple partage peut changer une vie.**

♥ Merci du fond du cœur d'avoir suivi ce live, merci pour ton attention, ta présence, et ton engagement pour ta santé.

Continue de prendre soin de tes yeux,
de ton corps,
et de ta réussite 🌿✨

Je te donne rendez-vous très bientôt
pour un **nouveau direct Santé et Réussite**,
avec d'autres astuces naturelles et des conseils
puissants
pour mieux vivre chaque jour.

À très vite,
et surtout, **n'oublie jamais : bien voir, c'est bien vivre !** 👁️🌟