Cataracte : levons le voile !

Posté dans : Dossiers, Yeux - Vision | 5 décembre 2013 à 16 h 30 min Pas de commentaires

« Les visages de mes proches ne m'apparaissent plus qu'à travers un brouillard ou dédoublés… Mon ophtalmologue m'a diagnostiqué une cataracte sénile… Quels suppléments me conseillez-vous pour éviter une éventuelle intervention chirurgicale ?»

Une cataracte, c'est quoi ? Lorsque la transparence du cristallin de l'œil s'opacifie, l'image saisie par le regard ne peut se fixer sur la rétine. La fonction rétinienne a pour objectif, de capturer l'information visuelle à la manière d'un appareil photo haute définition et de la communiquer au cerveau, lieu de décryptage des pellicules photo. La cataracte crée une sorte de voilage qui vient se déposer sur le cristallin de l'œil, comme une légère et fine étoffe viendrait se déposer sur l'objectif de votre appareil photo au moment de fixer une image. Empêchant ainsi la lumière de le traverser, la cataracte entraîne le parasitage de la vision, dont le résultat peut être comparable… A une photo floue….

Quelles sont les causes de la cataracte ?

La première cause de cataracte, que l'on observe dans la majorité des cas, est le vieillissement. Hérédité, mauvaises graisses, alcool, cigarette, rayons UV, pollution industrielles… Sont autant de facteurs pouvant également engendrer une cataracte. Les carences en magnésium, déficits en calcium se révèlent aussi influents dans l'apparition d'une cataracte. Par ailleurs, lorsque vous êtes déjà atteints de certaines maladies telles que le diabète, l'insuffisance rénale, l'hypertension artérielle ou de problèmes oculaires particuliers déjà détectés, le terrain est favorable à la manifestation d'un problème de cataracte.

Par quels symptômes distingue-t-on une cataracte ?

Les prémices d'une cataracte qui se dévoile, laissent apparaître une diminution progressive de la vision. D'abord, de loin, puis, petit à petit, c'est votre vision de près qui se déforme, jusqu'à fausser la perception des lettres, lorsque vous lisez. Vous éprouvez cette sensation d'éblouissement lorsque vous vous trouvez à contre jour, mais aussi lors des passages transitoires de l'obscurité à la lumière et de la lumière à l'obscurité.

Cataracte : mieux vaut prévenir que guérir !

Qu'ils soient conventionnels ou alternatifs, aucun traitement n'est en mesure de restaurer la transparence d'un cristallin opacifié une fois que la cataracte se trouve à un état avancé. La seule option possible est l'opération. Aussi, pour éviter l'intervention chirurgicale, le point essentiel de la lutte contre les problèmes de cataracte réside dans la PRE-VEN-TION !

Les résultats de six études cliniques ayant enrôlé 41.999 participants démontrent que la prise de lutéine et zéaxanthine à raison de 300 mcg (3 mg) par jour est associée respectivement à une diminution du risque de cataracte nucléaire de 3%, de cataracte corticale de 1% et de cataracte sous-capsulaire postérieure de 3%. (*1) Pour une action anti-cataracte optimale, optez pour les bienfaits naturels du complément **Macul Protect**. Conjuguant la puissance de la luthéine et de la zéaxanthrine, le supplément alimentaire **Macul Protect** est votre meilleur allié pour déjouer les pièges de la dégénérescence maculaire et limiter l'apparition d'une cataracte !

Des apports quotidiens élevés en fruits et légumes riches en vitamines C (107 mg / j) et E (8 mg /j) sont associés à un moindre risque de cataracte(*2). N'hésitez pas à combler vos apports en **Vitamine C** et**Vitamine E** par le biais de compléments alimentaires.

Le resveratrol, via l'expression du gène de longévité (SIRT1), peut avoir une action préventive sur l'apparition de nombreuses maladies de l'œil, dont la cataracte, la DMLA et le glaucome(*3). Supplémentez-vous en **Resveratrol** et prévenez efficacement les risques !

Enfin, il est également important de souligner l'avancée des études scientifiques animales démontrant que l'extrait de Gingko biloba… Et aux puissantes vertus antioxydantes, freinerait la progression de la cataracte diabétique (*4). Il en va de même pour la curcumine, pigment principal du Curcuma. La curcumine endiguerait elle aussi l'évolution de la cataracte diabétique sur les animaux (*5), ouvrant ainsi de belles perspectives d'avenir aux recherches concernant les problèmes de cataracte chez l'être humain.

Références :

*1 Ma L, Hao ZX, Liu RR, Yu RB, Shi Q, Pan JP. A dose-response meta-analysis of dietary lutein and zeaxanthin intake in relation to risk of age-related cataract. Graefes Arch Clin Exp Ophthalmol. 2013 Oct 23. Source : School of Public Health, Xi'an Jiaotong University College of medicine, 76 Yanta West Road, Xi'an, Shaanxi, 710061, China.

*2 Pastor-Valero M. Fruit and vegetable intake and vitamins C and E are associated with a reduced prevalence of cataract in a Spanish Mediterranean population. BMC Ophthalmol. 2013 Oct 9;13(1):52.

*3 Mimura T, Kaji Y, Noma H, Funatsu H, Okamoto S. The role of SIRT1 in ocular aging.

Exp Eye Res. 2013 Jul 26;116C:17-26. doi: 10.1016/j.exer.2013.07.017. Source : Department of Ophthalmology, Tokyo Women's Medical University Medical Center East, 2-1-10 Nishiogu, Arakawa-ku, 116-8567 Tokyo, Japan.

*4 Lu Q, Yang T, Zhang M, Du L, Liu L, Zhang N, Guo H, Zhang F, Hu G, Yin X. Preventative Effects of Ginkgo biloba Extract (EGb761) on High Glucose-Cultured Opacity of Rat Lens. Phytother Res. 2013 Sep 2. doi: 10.1002/ptr.5060. Source: Jiangsu Key Laboratory of Neurodegeneration, Department of Pharmacology, Nanjing Medical University, Nanjing, 210029, China; Laboratory of New Drugs and Clinical Application, Xuzhou Medical College, Xuzhou, 221004, China.

*5 Grama CN, Suryanarayana P, Patil MA, Raghu G, Balakrishna N, Kumar MNReddy GB. Efficacy of biodegradable curcumin nanoparticles in delaying cataract in diabetic rat model. PLoS One.2013 Oct 14;8(10):e78217. doi: 10.1371/journal.pone.0078217. Source : Strathclyde Institute of Pharmacy and Biomedical Sciences, University of Strathclyde, Glasgow, United Kingdom.