

La Santé des Yeux par la Nature

Edi-Inter – Route de Chancy 28, CH 1213 Petit Lancy

photo - iStock.com - nu\_andrei

ROBERT VON VEER



## **La Santé des Yeux par la Nature**

**Améliorez Votre Acuité Visuelle**



## Introduction

**V**ous avez beaucoup entendu parler des bienfaits de l'alimentation pour prévenir ou soigner les fameuses "maladies de civilisation" : troubles cardio-vasculaires, diabète, cancer ou même arthrite.

Mais ce qu'on connaît moins, c'est l'extraordinaire potentiel de l'alimentation pour combattre les troubles oculaires et en particulier ceux liés à l'âge comme la dégénérescence maculaire ou la cataracte.

Certains nutriments peuvent également s'avérer utiles pour des problèmes occasionnels – telle la fatigue oculaire.

Il faut dire que, dans ce domaine, la formation des spécialistes de l'œil est nettement déficiente. Spécialiste en médecine nutritionnelle et ex-président de l'American Holistic Medical Association, le Dr Alan R. Gaby décrit ainsi la situation :

“Les ophtalmologistes reçoivent généralement une formation minimale en nutrition. Par conséquent, ils croient typiquement que, à quelques exceptions près (comme la cécité nocturne et la dégénérescence maculaire), les facteurs nutritionnels interviennent peu ou aucunement dans la prévention ou le traitement des maladies de l'œil.

“Cependant, beaucoup de recherches montrent que des changements alimentaires et les suppléments nutritionnels peuvent améliorer certains troubles oculaires communs ou non.

“L'usage approprié d'une thérapie nutritionnelle peut améliorer les résultats et diminuer le besoin – et donc les effets secondaires – des traitements conventionnels.”

( GABY (A.R.), “Nutritional Therapies for Ocular Disorders : Part 3”, *Alternative Medicine Review*, 2008, vol. 13, No 3, p. 191-204.)

Grâce à ce petit livre, vous “verrez” comment certains aliments ou nutriments peuvent vous aider à prévenir ou soigner divers problèmes oculaires – chroniques ou non. Et ce, à tout âge !

Vous constaterez, par exemple, que les aliments qui sont bons pour votre cœur le sont tout autant pour vos yeux.

(Attention ! L'encrassement des micro-vaisseaux des yeux nuit au fonctionnement optimal de ceux-ci et peut même entraîner la cécité...)

Et vous découvrirez entre autres ce que les Japonais appellent le “fruit de la vue”.

Pour en savoir plus sur le ou les problèmes qui vous concernent plus particulièrement, il vous suffit de consulter ce petit ouvrage par ordre alphabétique.

## Acuité visuelle

**Voyez fatigue visuelle**

## Blépharite

**C**ette infection chronique de l'œil est relativement bénigne. Mais si vous êtes vous-même atteint de blépharite, vous savez combien elle peut s'avérer inconfortable.

Par exemple, le matin. Déjà, ce n'est pas très agréable d'entendre le réveil. Mais en plus le simple fait d'ouvrir les yeux le matin constitue en soi une épreuve...

Ils sont alors tellement encroûtés qu'il vous faut plusieurs secondes, voire quelques minutes avant de voir quoi que ce soit. Ces croûtes s'expliquent par la formation de plaques de pus qui sèchent durant la nuit.

La blépharite s'accompagne aussi des

symptômes suivants : rougeurs sur le bord de l'œil, démangeaisons, brûlures, sécheresse, irritation des yeux.

Et elle peut prendre 2 formes : la blépharite antérieure affecte l'extérieur de la paupière tandis que la blépharite postérieure se produit à l'intérieur de celle-ci.

Les traitements habituels comprennent : applications de compresses chaudes, shampooing antipelliculaire, antibiotiques, gouttes pour les yeux à base de stéroïdes. Malheureusement, il est rare que ces traitements viennent totalement à bout de la blépharite et ce problème a tendance à récidiver.

Vous avez donc tout intérêt à mettre aussi en œuvre le potentiel thérapeutique de certains nutriments qui se révélés utiles pour la blépharite.

### **Vive les acides gras oméga-6 !**

L'acide linoléique (AL) et d'acide gamma-linolénique (AGL) sont 2 acides gras poly-insaturés de type oméga-6 qui, à l'instar de ceux de type oméga-3, jouent un rôle capital dans le bon fonctionnement des systèmes nerveux, cardio-vasculaire, immunitaire, ainsi que dans ainsi des réactions allergiques et inflammatoires.

Tout indique que ces précieuses substances seraient également utiles en cas de blépharite.

Lors d'une étude contrôlée, une supplémentation même modeste en LA et AGL a suffi à augmenter de manière significative l'effet bénéfique de l'hygiène des paupières chez des patients qui souffraient d'un mauvais fonctionnement des glandes sébacées logées dans la paupière (glandes de Meibomius), qui est une forme courante de la blépharite postérieure.

Les doses quotidiennes utilisées étaient de 28,5 mg pour le AL et de 15 mg pour le AGL.

Les sujets du groupe 1 ne recevaient qu'une supplémentation en acides gras et ceux du groupe 2 pratiquaient seulement une hygiène des paupières

qui consistaient à appliquer des compresses chaudes, masser les paupières et de bien en nettoyer les bords.

Quant à ceux du groupe 3, ils ont combiné les 2 approches. Et ils ont obtenu une amélioration nettement plus marquée par rapport aux 2 autres groupes.

(PINNA (A.), PICCININI (P.) et CARTA (F.), "Effect of oral linoleic and gamma-linolenic acid on meibomian gland dysfunction", Cornea, 2007, vol. 26, p. 260-264.)

À titre préventif, vous pourriez réduire votre consommation de graisses animales et manger plus d'aliments riches en acides gras poly-insaturés oméga-6 mais aussi oméga-3. (Voyez le tableau récapitulatif p. 51.)

Pour les meilleures sources alimentaires d'**AL** et **AGL** (oméga-6) et **oméga-3**, voyez le tableau récapitulatif

### **Autres nutriments contre la blépharite**

Notez que des études ont montré que la blépharite pourrait être associée à des carences en **vitamines B2** (riboflavine), **B6** (pyridoxine) et **B8** (biotine) ainsi qu'en **zinc**.

Pour ces nutriments, il est rare de retrouver de graves carences chez des personnes en bonne santé, mais on observe assez souvent des carences légères.<sup>3</sup>

Selon le Dr Alan R. Gaby, spécialiste en médecine nutritionnelle, la prise d'un multi-supplément comprenant ces nutriments pourrait donc être indiquée comme traitement complémentaire si vous souffrez de blépharite.

(GABY (A.R.), "Nutritional Therapies for Ocular Disorders : Part 3", Alternative Medicine Review, 2008, vol. 13, No 3, p. 191-204.)

Mais il va de soi que, sur le long terme, une alimentation variée et saine représente la meilleure façon d'éviter les carences et de prévenir les récurrences.

## Cataracte

**A**u tout début, ce n'est souvent que la nuit que les gens réalisent qu'ils ont une cataracte. Percevant de vastes halos autour des lumières, ils se demandent ce qui se passe.

La cataracte provoque aussi des éblouissements ainsi qu'une vision floue ou dédoublée, mais elle est heureusement indolore.

La cataracte se caractérise par une opacification lente et graduelle du cristallin. Si elle n'est pas traitée au plus tôt, elle conduit irrémédiablement à la cécité.

En général, la cataracte affecte les personnes âgées, car, avec l'âge, le cristallin tend à s'opacifier.

D'ailleurs, les statistiques montrent que 50 % des patients ont entre 65 et 74 ans, tandis que les 2/3 des 75 ans et plus en sont atteints.

Cela dit, les plus jeunes ne sont pas épargnés puisque plusieurs facteurs peuvent causer prématurément la cataracte. C'est le cas notamment du diabète ou de la prise de certains médicaments (entre autres les corticostéroïdes si vous en prenez longtemps).

Vous êtes également plus à risque dans les cas suivants : antécédents familiaux, traumatisme ou traitement chirurgical à l'œil, radiothérapie.

Étant donné que les risques d'être atteint d'une cataracte augmentent sans cesse avec l'âge, cela vaut certainement la peine d'utiliser les meilleurs outils thérapeutiques à votre disposition. Et l'alimentation en fait partie !

## **Les risques d'une alimentation déficiente en fruits et légumes**

La présence des radicaux libres dans l'organisme augmente l'oxydation des tissus et accélère donc leur détérioration. Et cela est tout aussi vrai pour les tissus de l'œil.

Heureusement, les nutriments antioxydants détruisent ces fameux radicaux libres associés au vieillissement prématuré de l'organisme !

À l'inverse, un apport insuffisant en antioxydants peut laisser votre œil sans défense face aux attaques des radicaux libres...

Plusieurs recherches montrent d'ailleurs qu'il existe un rapport entre les cataractes et des carences en vitamines ou minéraux antioxydants. Sont particulièrement mis en cause les nutriments suivants : vitamine C, vitamine E, sélénium, bêta-carotène, lutéine et lycopène.

À l'inverse, un apport suffisant ou supérieur joue un rôle favorable sur cette maladie.

Mais ne vous fiez pas trop aux multi-suppléments pour combler les carences vitaminiques ou minérales ! Tout indique que ce sont les nutriments provenant de sources alimentaires qui jouent surtout un rôle protecteur.

### **Surtout la lutéine et la zéaxanthine**

Certains antioxydants sont plus utiles que d'autres pour protéger votre vision contre la cataracte.

Plusieurs études épidémiologiques montrent qu'une alimentation riche en lutéine et en zéaxanthine est associée à un risque plus faible de cataracte.

Ces études ont permis de constater **une réduction de 20 % à 50 % du risque d'opération de la cataracte.**

Notez que la lutéine et la zéaxanthine sont des caroténoïdes qui forment le pigment jaune de la

rétilne. En plus d'exercer une action antioxydante directe sur la rétilne, ils forment un filtre qui absorbe la lumière bleue – ce composant nocif de la lumière solaire – qui agresse les photorécepteurs de l'œil (action antioxydante indirecte).

Ces 2 substances jouent donc un rôle protecteur essentiel pour l'œil. Et comme elles ne sont pas synthétisées par votre organisme, ce n'est que par vos aliments ou des suppléments alimentaires que vous en accumulerez suffisamment pour prévenir la cataracte.

Pour les aliments, vous en retrouverez notamment dans les légumes-feuilles (épinards, etc.), la carotte, la courge, le piment doux orange ou le jaune d'œuf.

(Certains penseront à juste titre que ce n'est pas tout à fait une légende quand on dit aux enfants que les lapins ont de bons yeux parce qu'ils mangent des carottes...)

À propos du jaune d'œuf, le Dr Andrew Weil y va d'une recommandation fort judicieuse :

“Les jaunes d'œuf contiennent à la fois de la lutéine et de la zéaxanthine, mais si votre taux de cholestérol est élevé, il vaudrait beaucoup mieux obtenir les nutriments jaunes à partir des fruits et légumes.

( WEIL (Andrew), “Lutein : Good for Your Eyes and Heart ?”, 2 mai 2002. Site : [http ://www.drweil.com](http://www.drweil.com))

Pour les meilleures sources alimentaires de lutéine et de zéaxanthine, voyez le tableau récapitulatif p. 51.

### **Le curcuma (Curcuma longa)**

Oncologue réputé et auteur de plusieurs livres sur les effets thérapeutiques des aliments, le Dr Richard Beliveau recommande de manger souvent du curcuma pour prévenir le cancer à cause de ses propriétés antioxydantes bien démontrées.

Le curcuma se situe même en tête du peloton parmi les meilleures sources d'antioxydants (comme le



thé vert ou le brocoli entre autres).

Or des études préliminaires semble indiquer cette épice typiquement indienne pourrait aussi prévenir la cataracte (entre autres la cataracte diabétique) – un usage était déjà connu en médecine traditionnelle.

Et ce sont d'ailleurs les chercheurs indiens qui semblent les plus actifs pour étudier les possibilités thérapeutiques du curcuma !

Puisque, de toute façon, l'usage régulier du curcuma est fortement recommandé pour son action anti-cancer, pourquoi ne pas en prendre pour prévenir éventuellement la cataracte ? Surtout si vous êtes plus à risque.

Cela fera simplement une autre bonne raison pour en consommer régulièrement. Et en plus, le curcuma serait bon en cas d'uvéïte (voyez Uvéïte) !

Notez que ce sont les curcuminoïdes présent dans le curcuma qui explique son effet protecteur.

La curcumine représente 90 % de ces curcuminoïdes. Ceux-ci ont à la fois une action anti-inflammatoire et antioxydante.

Combien ?

En ajoutant 1/2 à 1 cuillerée à café par jour à votre alimentation quotidienne, vous obtenez déjà une bonne dose préventive pour le cancer ou d'autres maladies causées par un "stress oxydatif" comme la cataracte.

Cela dit, il faudrait idéalement prendre 200 mg à 400 mg de curcuminoïdes, 3 fois par jour, ce qui excède nettement ce que les Occidentaux peuvent consommer.

Pour obtenir un dosage optimal, vous pourriez utiliser des extraits normalisés à 95 % de curcuminoïdes.

Mais ne négligez pas pour autant d'employer le curcuma comme condiment – et ce, le plus

souvent possible ! Il y a moyen de le combiner discrètement avec divers ingrédients épicés pour dissimuler son amertume.

N.B. : Condiment typique de la cuisine indienne, le curry est un mélange d'épices qui fait une large part au curcuma. Cependant, la concentration peut varier d'une préparation à l'autre.

### **La myrtille (*Vaccinium myrtillus*)... et la vitamine E**

Saviez-vous que, traditionnellement, en Europe, on s'est servi des fruits ou des extraits de fruits de la myrtille pour prévenir la cataracte ? Des médecins européens l'emploient d'ailleurs encore pour cet usage.

Des recherches ont montré que les principaux ingrédients actifs de la myrtille étaient les anthocyanosides, des antioxydants qui ont une affinité particulière avec l'œil.

(HEAD (K.A.), "Natural therapies for ocular disorders, part 1 : diseases of the retina", *Altern. Med. Rev.* 1999, vol. 4, p. 342-359.)

Lors d'une étude italienne réalisée en 1989, on a ralenti la progression de la cataracte sénile chez 48 des 50 personnes (soit 96 %) qui avaient pris un extrait de myrtille normalisé (avec 25 % d'anthocyanosides) et un supplément de vitamine E pendant 4 mois.

Pour cet essai clinique, on a utilisé 180 mg d'anthocyanosides et 100 mg de vitamine E – et ce, 2 fois par jour pour l'un et l'autre. Ces données très prometteuses restent à être confirmées.

(BRAVETTI (G.), "Preventive medical treatment of senile cataract with vitamin E and anthocyanosides : clinical evaluation", *Ann. Ottalmol. Clin. Ocul.*, 1989, vol. 115, p. 109).

Pour obtenir un effet préventif, les dosages standard sont les suivants :

– 55 g à 115 g de fruits frais, 3 fois par jour ;

– 80 mg à 160 mg, 3 fois par jour (extraits normalisés avec 25 % d'anthocyanosides).

N.B. : Le bleuet ou myrtille d'Amérique (*Vaccinium myrtilloides*) renferme aussi des anthocyanosides, de même d'autres baies de couleur foncée comme les groseilles noires ou les mûres. Plusieurs études ont été consacrées aux anthocyanosides.

Pour plus de précisions sur la myrtille et les anthocyanosides, voyez Fatigue visuelle et Fatigue visuelle due à l'asthénopie.

La vitamine E s'est avérée utile pour d'autres problèmes oculaires. Pour connaître les meilleures sources alimentaires, voyez le tableau

### **Contrôlez bien votre diabète**

Un diabète (de type 1 ou de type 2) mal contrôlé risque d'entraîner une détérioration progressive de la vision, ce qui peut entre autres causer la "cataracte diabétique".

Et une alimentation saine et bien ciblée est le meilleur outil pour contrôler la glycémie, la tension artérielle et le taux de cholestérol.

Voyez Rétinopathie diabétique.

## **Conjonctivite**

**L**a conjonctivite est une inflammation de la conjonctive. Celle-ci correspond à la muqueuse qui recouvre la face interne de votre œil et elle est très sensible aux agressions extérieures, mêmes minimes.

L'inflammation résulte généralement d'une infection virale ou bactérienne ou encore d'une réaction allergique.

Et elle se manifeste par les symptômes suivants : rougeurs, gonflement, larmoiement, vision floue, impression d'avoir du sable dans l'œil et, selon la

cause, présence de pus.

Pour traiter la conjonctivite, on utilise habituellement des agents topiques antimicrobiens, médicament anti-inflammatoire et anti-allergiques ou décongestionnants.

Dans le cas d'une conjonctivite causée par une réaction allergique, vous auriez aussi tout intérêt à miser sur une stratégie nutritionnelle.

Des données scientifiques montrent même que cela permettrait de guérir quand les traitements conventionnels ne donnent pas des résultats satisfaisants ou permanents.

### **Seriez-vous allergique à certains aliments ?**

Dans certains cas, la conjonctivite pourrait résulter d'une allergie alimentaire.

Le Dr Alan R. Gaby, spécialiste en nutrition, mentionne que, selon son expérience, "les allergies alimentaires sont un facteur contributif dans certains cas de conjonctivite même si le dossier médical suggère que la maladie est due à des allergènes ou irritants environnementaux".

(GABY (A.R.), "Nutritional Therapies for Ocular Disorders : Part 3", *Alternative Medicine Review*, 2008, vol. 13, No 3, p. 191-204)

Pour repérer les aliments allergènes, il suffit d'éliminer progressivement les aliments à risque pour ensuite les réintroduire un à un et voir lesquelles provoquent une réaction allergique.

### **Vitamine C**

Des gouttes à base de vitamine C ont déjà été utilisées avec succès pour soigner des conjonctivites virales ou allergiques qui répondaient mal aux traitements conventionnels. Les doses utilisées étaient de 100 à 125 mg/mL.

Cela pourrait s'expliquer par le fait que la vitamine

C a une action anti-virale et anti-allergène.

(GABY (A.R.), "Nutritional Therapies for Ocular Disorders : Part 3", *Alternative Medicine Review*, 2008, vol. 13, No 3, p. 191-204.)

Mais comme le montre un cas publié dans une revue médicale, la prise orale de vitamine C pourrait aussi s'avérer parfois efficace pour soigner la conjonctivite.

Il s'agit d'une femme qui, depuis 1 an et demi, avait des larmoiements excessifs et des douleurs oculaires lorsqu'elle était exposée à du papier journal, des photocopies et certains livres.

Elle avait aussi des clignements semblables à des spasmes. Mais les traitements avec des antihistaminiques et des décongestionnants ne donnèrent pas de résultats.

Par contre, dès qu'elle commença à prendre 500 mg de vitamine C par jour, son état s'améliora déjà en seulement une semaine.

(McINTOSH (E.N.), "Eye sensitivity and vitamin C", *Am. J. Public Health*, 1982, vol. 72, p. 1412-1413.)

Après avoir suivi ce traitement durant 6 mois, elle n'avait presque plus de symptômes.

Si vous voulez essayer cette stratégie nutritionnelle, il sera également fort utile de manger plus d'aliments riches en vitamine C. C'est bon pour tout, de toute façon !

## Dégénérescence maculaire

**L**a macula est une petite zone située au centre de la rétine et responsable de l'acuité visuelle.

Lorsqu'elle se détériore, il s'en suit une perte progressive ou rapide de la vision centrale, qui devient de plus en plus floue.

Reste que, sauf exception, la dégénérescence maculaire n'entraîne pas la cécité totale au sens strict, puisque la vision périphérique demeure.

Cette maladie de l'œil affecte surtout les personnes de 50 ans et plus. Pour les cas survenant dans ce groupe d'âge, on parle d'ailleurs de "dégénérescence maculaire liée à l'âge" ou DMLA, une maladie qui peut se manifester sous 2 formes : sèche et humide.

Mais bonne nouvelle : le traitement des troubles maculaires a fait des progrès remarquables depuis quelques années !

Dans plusieurs cas, on peut récupérer une partie de la vision perdue. Pour les autres, il est possible à tout le moins de la stabiliser.

Reste qu'il vaut mieux prévenir que guérir ! En privilégiant certains aliments, vous pouvez prévenir l'apparition de cette maladie handicapante.

Par ailleurs, vous verrez que, dans le cas de la forme "sèche", il est possible d'en ralentir l'évolution par la prise de certains suppléments.

### ***Mesures alimentaires pour prévenir la dégénérescence maculaire***

Êtes-vous à risque de développer la DMLA ?

C'est le cas si :

– vous avez 55 ans et plus ;

- vous avez une tension ou un taux de cholestérol trop élevé ;
- vous avez eu un infarctus du myocarde, une crise d'angine ou un accident vasculaire cérébral ;
- si vous avez des antécédents familiaux pour la DMLA ;
- si vous avez un autre problème oculaire : myopie prononcée, hypermétropie ;
- si vous fumez (les fumeurs ont 2 ou 3 fois plus de risques !).

Plus vous accumulez de facteurs, plus cela vaut la peine d'appliquer les stratégies alimentaires qui suivent.

### **Mangez des aliments riches en antioxydants**

Comme pour d'autres maladies associées au "stress oxydatif", une alimentation riche en antioxydants constitue une excellente "assurance-santé" contre la cataracte.

Pour protéger votre rétine, il faut d'abord vous assurer que vous consommez assez de légumes et de fruits.

Parmi les fruits, misez en particulier sur les baies : myrtille, fraises, framboises, cerises, etc.

### **Surtout les aliments riches en lutéine et en zéaxanthine**

Tout comme pour la cataracte, des études épidémiologiques montrent qu'une consommation importante d'aliments riches en lutéine et en zéaxanthine

diminue le risque d'être atteint de dégénérescence maculaire.

Cela inclut notamment les légumes-feuilles (épinards, etc.), la carotte, la courge et le jaune d'œuf.

En France, l'enquête épidémiologique POLA (Pathologies oculaires liées à l'âge) menée par des chercheurs de l'INSERM a montré que les risques de DMLA diminuent de :

- 93 % chez les sujets ayant les taux de zéaxanthine les plus élevés ;
- de 69 % chez les sujets ayant les taux les plus élevés de lutéine ;
- de 79 % chez les sujets ayant simultanément les taux de lutéine ET de zéaxanthine les plus élevés.

(DELCOURT (Cécile) et coll., "Enquête épidémiologie POLA (Pathologies oculaires liées à l'âge)", Investigate Ophthalmology and Visual Science, 2006, vol. 47, No 6, p. 2329-2335.)

Pour les meilleures sources alimentaires de **lutéine** et de zéaxanthine, voyez le tableau récapitulatif

N.B. : Pour protéger votre rétine, il serait plus prudent de porter de bonnes lunettes de soleil avec des verres jaunes ou ambres. Cela permet de filtrer les rayons ultraviolets et bleus, qui peuvent endommager la rétine.

### **Évitez les mauvaises graisses !**

Une mauvaise vascularisation de l'œil peut affecter la vision, et cela s'explique par l'encrassement des artères (athérosclérose).

Limitez donc la consommation des aliments riches en graisses saturées, car ils contribuent à la formation de plaques de lipides sur la paroi des artères. Ce type de graisse se retrouve dans divers produits d'origine animale (beurre, crème, etc.) – mais aussi végétal (huile de noix de coco, huile de palme) ! Et misez plutôt sur les oméga-3



Les fameux acides gras oméga-3 pourraient aussi réduire le risque d'être atteint de dégénérescence maculaire liée à l'âge.

Dans un communiqué, la Société française d'ophtalmologie affirme même que :

“Selon certaines études, une alimentation riche en graisses animales (contenant majoritairement des acides gras saturés) multiplie par 2 le risque de DMLA. Inversement, les acides gras poly-insaturés oméga-3 réduisent de moitié ce risque.” (Age-Related Eye Disease Study Research Group, “A Randomized, Placebo-Controlled, Clinical Trial of High-Dose Supplementation With Vitamins C and E, Beta Carotene, and Zinc for Age-Related Macular Degeneration and Vision Loss : AREDS3 report no.8”, Arch. Ophthalmol., 2001, vol. 119, p. 1417-1436.)

Pour les meilleures sources alimentaires  
**d'oméga-3,**  
voyez le tableau récapitulatif

### **Certains suppléments ont fait leur preuve pour ralentir la progression de la forme “sèche”**

Il existe plusieurs traitements médicaux pour soigner la forme “humide” de la dégénérescence maculaire, mais ce n'est pas le cas pour la forme “sèche”.

En revanche, la prise de suppléments de divers antioxydants ralentit la progression de cette dernière.

Et c'est même une méthode reconnue et employée couramment par la médecine conventionnelle depuis que les résultats de l'étude AREDS ont été publiés en 2001 !

Le projet AREDS ou “Age Related Eye Disease Study” est une vaste étude financée par les National Institutes of Health aux États-Unis qui s'est intéressé

aux maladies de l'œil liées à l'âge. Pour ce faire, on a suivi durant plus de 6 ans 3 640 sujets âgés de 55 ans à 80 ans.

Or cette étude a bien démontré que la prise quotidienne d'un supplément contenant 500 mg de **vitamine C**, 400 UI de **vitamine E**, 15 mg de **bêta-carotène** et 80 mg d'**oxyde de zinc** ralentit la progression de la dégénérescence maculaire liée à l'âge – et ce, d'environ 25 % par rapport au placebo. (Société française d'ophtalmologie, "Nutrition et œil", communiqué de presse du 20 janvier 2004.)

Qui plus est, ce cocktail antioxydant agit aussi bien sur les formes modérée ou avancée de la DMLA de type "sèche".

Notez d'ailleurs que les résultats de l'AREDS sont si probants que des fabricants ont commercialisé des suppléments alimentaires dont la formule s'apparente à celle de la préparation utilisée pour cette étude.

Selon le cas, elles peuvent renfermer aussi de la **lutéine** (voyez ci-après), de la **zéaxanthine** ou d'autres nutriments.

Cela dit, certains de ces suppléments contiennent de moins grandes quantités de vitamines et minéraux que la préparation utilisée pour l'étude.

Entre autres, certains ne contiennent pas de bêta-carotène, car des études épidémiologiques ont montré que, sous forme de suppléments, il est contre-indiqué pour les fumeurs. (Mais c'est tout le contraire sous la forme d'aliments, précisons-le bien !)

Si vous désirez utiliser l'un de ses suppléments basés sur la formule AREDS, il vaudrait mieux vous informer auprès de votre pharmacien ou de votre médecin pour vous assurer qu'elle correspond à la formule originale. Et attention aux arnaques du web !

Et de toute façon, la supplémentation ne vous

dispense pas de manger des aliments qui contiennent tous ces précieux nutriments en abondance.

En combinant les 2 approches, vous mettez toutes les chances de votre côté. Et en plus, vous prévenez d'autres maladies liées à l'âge.

Pour les meilleures sources alimentaires de **vitamine C**, de **vitamine E**, de **bêta-carotène** et d'**oxyde de zinc**, voyez le tableau récapitulatif

### À propos de la lutéine

La lutéine (voyez plus haut) fait partie des antioxydants que recommandent les médecins en plus de ceux de la formule AREDS.

Elle ne fait pas que prévenir la DMLA ! Plusieurs études récentes ont en effet montré qu'une supplémentation en lutéine, prise sur le long terme, peut ralentir la progression de la DMLA – que celle-ci s'explique par le vieillissement ou par l'hérédité (rétinopathie pigmentaire).

Ces travaux suggèrent qu'il vous faudrait ingérer de 10 mg à 20 mg de lutéine par jour.

### 2 choses indispensables

- L'obésité risque d'aggraver la DMLA. Si cela vous concerne, il serait donc d'autant plus important de modifier votre alimentation pour perdre du poids.
- Pour maigrir, l'exercice est également indispensable. D'ailleurs, pour ceux qui sont déjà atteints de dégénérescence maculaire liée à l'âge, il est fortement recommandé de pratiquer une activité physique d'intensité modérée (marche rapide, jogging, vélo, etc.) plus de 3

fois par semaine. Cela permet de ralentir la progression de la maladie d'environ 25 % !

## Fatigue visuelle

**D** devez-vous passer de longues heures à lire ou corriger des documents ? Ou à travailler sur l'ordinateur ?

Il y a de bonnes chances que vous ayez certains symptômes de fatigue visuelle : yeux rouges, tensions ou irritations oculaires, mal de tête, éblouissement, vue brouillée, etc.

Rien de plus normal ! (À moins qu'il ne s'agisse d'asthénopie. Voyez ci-après.)

Mais plusieurs nutriments obtenus par la supplémentation ou certains aliments peuvent vous aider à prévenir ou combattre la fatigue oculaire et améliorer vos fonctions visuelles au travail.

### **La lutéine : pas seulement pour les “vieux”**

Des chercheurs chinois ont étudié l'effet de la lutéine chez des sujets de 22 à 30 ans soumis à des expositions de longue durée à la lumière d'un écran d'ordinateur.

Selon le cas, les participants ont pris quotidiennement une dose de 6 mg ou de 12 mg de lutéine ou un placebo – et ce, sur une période de 12 semaines.<sup>15</sup>

Les chercheurs en ont conclu que “la fonction visuelle chez les sujets en santé qui ont reçu la supplémentation en lutéine s'est améliorée, en particulier pour la sensibilité au contraste (...).” (MA (L.), LIN (X.M.), ZOU (Z.Y.), XU (X.R.), LI (Y.) et XU (R.), “A 12-week lutein supplementation improves visual function in Chinese people with long-term computer display light exposure”, Br J Nutr., juil. 2009, vol. 102, No. 2, p. 186-190.)

Mais c'est dans le groupe qui prenait une dose quotidienne de 12 mg que l'amélioration a vraiment été significative d'un point de vue

statistique.

Ne lésinez donc pas sur la quantité d'aliments riches en lutéine : légumes-feuilles (épinards, etc.), carotte, courge, jaune d'œuf, etc. !

**Mais aussi la combinaison de lutéine, de zéaxanthine et d'extrait de groseilles noires**

Dans le cadre d'une étude en double aveugle avec placebo, des chercheurs japonais ont testé l'effet d'une supplémentation combinant lutéine, zéaxanthine et extrait de groseilles noires sur la fatigue visuelle.

(Tout comme la myrtille – voyez ci-après –, la groseille noire est particulièrement riche en anthocyanosides.)

Pour les besoins de cette étude, tous les participants durent faire de la correction d'épreuves durant 2 heures lors des sessions.

Par rapport aux sujets du groupe placebo, les chercheurs ont observé une diminution significative des symptômes de la fatigue visuelle chez ceux qui recevaient une telle supplémentation. (YAGI (A.), FUJIMOTO (K.), MICHIIHIRO (K.), GOH (B.), TSI (D.) et NAGAI (H.), "The effect of lutein supplementation on visual fatigue : A psychophysiological analysis", *Appl. Ergon.*, 19 juin 2009.)

Pour les meilleures sources alimentaires de **lutéine**, de **zéaxanthine** et d'**anthocyanosides**, voyez le tableau récapitulatif

N.B. : Il se pourrait aussi que votre fatigue visuelle soit due à l'asthénopie. Voyez ci-après.

**Et le "fruit de la vue ?**

Durant la guerre 39-45, les pilotes de la Royal Air Force découvrirent que la myrtille améliorait leur acuité visuelle, en particulier la nuit. Avant leur

mission nocturne, il consommait donc de la ... confiture de myrtille.

Intrigués par les rapports des pilotes, plusieurs scientifiques analysèrent la myrtille et découvrirent que celle-ci contenait en effet des éléments susceptibles d'améliorer la vision : les anthocyanosides, qui sont de puissants antioxydants.

Des études préliminaires tendent à confirmer ce que les pilotes de la RAF avait observé, mais d'autres ont été moins concluantes.

Néanmoins, il y a suffisamment de données positives pour que les scientifiques poursuivent leurs recherches sur la myrtille.

Notez d'ailleurs que, suite aux recherches européennes montrant que la myrtille peut améliorer la vision nocturne et l'ajustement à la lumière intense, les Japonais l'ont surnommé le "fruit de la vue".

Au Japon ou en Corée, la myrtille est populaire comme remède pour soulager la fatigue oculaire liée au travail prolongé à l'ordinateur.

La raison ? Les anthocyanosides de la myrtille semblent améliorer la circulation dans les capillaires de la rétine.

Ils favoriseraient aussi la régénération d'une substance appelée "rhodopsine" ou pourpre rétinien qui augmente l'acuité visuelle globale.

Tout indique que ces antioxydants ont une affinité particulière avec l'oeil.

Et vous retrouverez aussi des anthocyanosides dans des baies de couleur foncées comme la groseille noire ou la mûre. (Voyez le tableau récapitulatif )

## Fatigue visuelle due à l'asthénopie

La prochaine fois que vous aurez les yeux fatigués, vous pourrez dire à votre patron ou à votre conjoint(e) que vous souffrez d'asthénopie...

Peut-être seront-ils plus compréhensifs envers vous en

entendant ce mot savant.

L'asthénopie se manifeste par les symptômes suivants : faiblesse ou fatigue oculaire, douleurs oculaires, yeux rouges, mal de tête, vision diminuée ou brouillée.

Cela dit, il ne faut pas confondre l'asthénopie visuelle avec la fatigue visuelle ordinaire que ressentent les patients en mauvais état général, les femmes après une grossesse, les personnes qui vivent des périodes de stress et de fatigue ou qui travaillent longtemps à l'ordinateur.

Plus précisément, il s'agit d'une impossibilité ou d'une difficulté à faire un effort visuel soutenu – et ce, pour l'une des raisons suivantes :

- une asthénopie accommodative résultant d'une hypermétropie qui cause une fatigue liée à l'effort d'accommodation de l'œil ;
- une asthénopie musculaire causée par la myopie ou la faiblesse de certains muscles oculaires.

Généralement, on traite l'asthénopie avec des verres correcteurs, des exercices de convergence ou la chirurgie.

Mais on a essayé aussi avec succès une thérapie nutritionnelle chez des personnes atteintes d'une asthénopie associée à la myopie.

## **Encore les anthocyanosides !**

Lors d'une récente étude en double aveugle, on a administré une préparation à base d'anthocyanosides (voyez Fatigue visuelle ci-dessus) ou un placebo à des patients ayant une asthénopie associée à la myopie faible ou modérée.

Et chez 22 des 30 sujets qui avaient pris des anthocyanosides, on a observé une nette amélioration des symptômes subjectifs et des mesures objectives de sensibilité au contraste pour la vision nocturne.

Par contre, dans le groupe placebo, il n'y avait eu aucune amélioration – sauf pour 1 seul sujet sur 30 !

Pour obtenir ces résultats, les participants ont pris 100 g d'anthocyanosides à raison de 2 fois par jour durant 4 semaines. (LEE (J.), LEE (H.K.), KIM (C.Y.) et al., "Purified high-dose anthocyanoside oligomer administration improves nocturnal vision and clinical symptoms in myopia subjects", Br. J. Nutr., 2005, vol. 93, p. 895-899.)

Comme vous avez pu le voir plus haut, ces antioxydants semblent particulièrement prometteurs pour prévenir ou soigner divers troubles oculaires.

Mais notez que, dans le cadre de cette étude, les chercheurs ont utilisé des anthocyanosides obtenus à partir de la pulpe et de la peau de raisin.

Néanmoins, la myrtille est une bien meilleure source d'anthocyanosides à l'état naturel. Mettez plutôt sur celle-ci pour "faire le plein" de ces antioxydants si précieux pour les yeux.



## Le glaucome

Le glaucome est une maladie de l'œil qui affecte le nerf optique. Dans les 2/3 des cas, le glaucome survient à la suite d'une élévation de la pression à l'intérieur de l'œil – ce qu'on appelle la "pression intraoculaire".

Chez les autres, cela pourrait s'expliquer par le fait que le nerf optique est mal irrigué en sang parce que les micro- vaisseaux qui l'alimentent sont encrassés par l'athérosclérose.

Les 2 formes principales de cette maladie sont le glaucome à angle ouvert (forme chronique) et le glaucome à angle fermé (forme aiguë).

C'est d'abord la vision périphérique qui est affectée. Mal contrôlé, le glaucome diminue sérieusement votre champ de vision et peut même mener à la cécité.

Cette maladie de l'oeil représente d'ailleurs l'une des principales causes de cécité dans le monde (10 % des personnes atteintes perdront la vue).

Le glaucome affecte 2 % des 40 ans et plus. Ce pourcentage monte à 5 % chez les personnes qui ont plus de 70 ans et à 10 % chez celles qui dépassent les 80 ans.

Heureusement, en général, le glaucome n'affecte pas trop la vision lorsqu'il est détecté et traité assez vite (voyez Attention ! à la fin.)

Il s'agira entre autres de réduire la pression intraoculaire avec des gouttes ophtalmiques.

Dans le cas du glaucome à angle ouvert, cela marche dans 80 % des cas.

Par ailleurs, votre alimentation générale ou certains aliments en particulier peuvent aider à prévenir cette maladie et même réduire la pression intra-oculaire.

## **Mesures alimentaires pour prévenir ou ralentir la maladie**

L'âge constitue donc un facteur de risque. Mais vous êtes aussi plus à risque si dans les cas suivants :

- antécédents familiaux de glaucome ;
- diabète (3 fois plus de risque !) ;
- hypothyroïdie ;
- hypotension, hypertension, troubles cardiaques ;
- trouble oculaire assez sérieux (myopie très prononcée, cataracte, uvéite chronique, blessure grave à un oeil, etc.).

Si vous êtes à risque ou si la maladie a commencé à se manifester, appliquez ces mesures alimentaires :

- Pour prévenir l'apparition du glaucome chronique ou les récives de la forme aiguë, mangez beaucoup de légumes et de fruits pour combler autant que possible les besoins en vitamines et en minéraux. C'est une "assurance-santé de base.
- Si votre glaucome est associé à un trouble cardio-vasculaire, il est d'autant plus important d'améliorer votre alimentation – notamment en réduisant les apports en "mauvaises" graisses. Ce sera à la fois bon pour votre coeur et pour vos yeux !

Un communiqué de la Société française d'ophtalmologie affirme que :

"Un régime alimentaire pauvre en mauvaises graisses diminuerait la pression intra-oculaire, premier facteur de risque du glaucome." (Société française d'ophtalmologie, "Nutrition et œil", communiqué de presse du 20 janvier 2004.)

– Ne buvez pas trop vite même si vous êtes pressé ! Avalez de petites gorgées à la fois.

Sinon, vous risquez d'augmenter d'un seul coup la pression intraoculaire.

**consommation de caféine.** La caféine peut en effet augmenter la pression intraoculaire.

### **Encore la myrtille (*Vaccinium myrtillus*) !**

Selon la tradition européenne, la myrtille permet de prévenir et réduire les symptômes du glaucome (tout comme d'ailleurs aussi ceux de la cataracte !).

Même si cet usage n'a pas fait l'objet d'études contrôlées, les praticiens européens continuent de le recommander.

Par ailleurs, un rapport scientifique récent mentionne que, en plus de réduire la pression intraoculaire et l'irrigation sanguine du nerf optique, il est important aussi de réduire le stress oxydatif.

Or les auteurs mentionnent que plusieurs substances naturelles peuvent jouer ce rôle. Et c'est le cas notamment des anthocyanosides présents dans les myrtilles, qui ont un effet antioxydant à cause de leur structure chimique particulière.

(MOZAFFARIEH (M.), GRIESHABER (M.C.), ORGÜL (S.), FLAMMER (J.), "The potential value of natural antioxidative treatment in glaucoma", *Surv. Ophthalmol.*, sept.-oct. 2008, vol. 53, No 5, p. 479-505.)

### **Combien ?**

Consommez 55 g à 115 g de myrtille fraîche, 3 fois par jour.

Vous pourriez aussi utiliser des extraits normalisés (avec 25 % d'anthocyanosides, l'ingrédient actif). Il faut en prendre 80 mg à 160 mg, 3 fois par jour.

## **Mais aussi le vin rouge et le chocolat noir !**

Le même rapport mentionne aussi le potentiel thérapeutique des polyphénols du **vin rouge** et du **chocolat noir** :

“Les polyphénols du vin rouge (c’est-à-dire le resvératrol) exerce une action protectrice en inhibant la synthèse de l’endothéline-1 – agent vasoconstricteur. Le chocolat noir diminue la pression sanguine et améliore la vasorelaxation qui dépend de l’endothélium – fine couche de tissu tapissant la paroi des vaisseaux sanguins.”

MOZAFFARIEH (M.), GRIESHABER (M.C.), ORGÜL (S.), FLAMMER (J.), “The potential value of natural antioxidative treatment in glaucoma”, Surv. Ophthalmol., sept.-oct. 2008, vol. 53, No 5, p. 479-505.

En d’autres termes, ces précieux polyphénols réduisent la pression intra-oculaire et favorise irrigation sanguine du nerf optique.

Vin rouge, chocolat et myrtilles... Tout un festin, à la fois pour vos papilles gustatives et vos yeux ! Avez-vous déjà essayé du chocolat aux myrtilles ?

## **Avez-vous des allergies ?**

Selon le réputé naturopathe J.E. Pizzorno, une réaction allergique peut altérer la perméabilité vasculaire dans la région des yeux et risquerait donc de favoriser l’apparition du glaucome.

PIZZORNO (Joseph E. Jr) et MURRAY (Michael T), Textbook of Natural Medicine, Churchill Livingstone, New York, USA, 2006, p. 1698- 1699.

Vous auriez donc intérêt à vérifier si vous n’êtes pas allergique à certaines substances - alimentaires ou autres. Le cas échéant, il faudra bien sûr les éliminer ou les éviter autant que possible.

## **Attention !**

Le glaucome à angle aigu (forme aiguë) est causé par une brusque élévation de la pression intra-oculaire qui cause une douleur oculaire très intense.

Il faut aller à l'hôpital immédiatement sous peine de devenir aveugle ! Ce genre de crise survient surtout le soir quand la lumière est plus faible et que les pupilles se dilatent.

Certes, sur le long terme, il est possible de freiner la progression de la forme chronique ou de prévenir les récurrences de la forme aiguë – entre autres en réduisant la pression intra-oculaire avec des gouttes ophtalmiques.

Mais on ne peut récupérer ce qui est perdu. D'où l'importance d'agir très vite !

## Kératocône

**D**ans cette maladie de l'oeil, la cornée s'amincit et prend peu à peu la forme d'un cône – d'où le nom de kératocône. À la longue, cette déformation provoque une distorsion de la vue.

Parmi les facteurs de risque, il y a notamment les allergies oculaires, le fait de se frotter excessivement les yeux ou l'usage de verres de contact rigides.

On ne connaît pas la cause exacte du kératocône. Mais un processus inflammatoire chronique semble cependant impliqué.

### *Avez-vous des allergies alimentaires ?*

Étant donné que le kératocône paraît associé à

un processus inflammatoire, cela vaudrait la peine de vérifier si vous n'êtes pas allergiques à certains aliments.

Pour savoir lesquelles, il s'agit de procéder par élimination progressive des aliments potentiellement allergènes puis de les réintroduire l'un après l'autre.

Par ailleurs, en évitant les aliments allergènes, vous prévenez les allergies oculaires qui incitent à se frotter les yeux de manière excessive. GABY (A.R.), "Nutritional Therapies for Ocular Disorders : Part 3", *Alternative Medicine Review*, 2008, vol. 13, No 3, p. 191-204.

## Myopie

**E**n général, le traitement de la myopie ne pose pas de problèmes – mis à part l'inconfort lié aux lunettes ou aux verres de contact. Et là encore, vous pouvez y remédier facilement : correction de la force des verres, chirurgie au laser, gouttes pour les yeux, etc.

Par contre, il est vrai que l'asthénopie (accomodative ou musculaire) associée à la myopie peut entraîner une forte fatigue visuelle.

Mais fait intéressant, certains nutriments se sont révélés efficaces pour soulager ce symptôme. Voyez Fatigue visuelle due à l'asthénopie.

Par ailleurs, l'alimentation peut intervenir de plusieurs façons pour la myopie ordinaire.

### *Peut-on prévenir la myopie par l'alimentation ?*

Dans son ouvrage Cro - Magnon toi - même !, Michel Raymond, chercheur en biologie évolutive à l'Institut des sciences de l'évolution de Montpellier affirme que la consommation excessive de sucre typique de notre civilisation est responsable du taux élevé de myopie qui prévaut.

Il cite notamment le cas des Inuits qui ont encore une alimentation traditionnelle mais lisent et regardent la télévision autant que nous. Or chez les Inuits, on ne trouve 0 à 2 % de myopes, tous légers.

Par contre, quand les jeunes adoptent une alimentation occidentale, 60 % deviennent myopes à l'âge adulte 20 ans plus tard – et ce, avec des myopies fortes !

Dans d'autres sociétés traditionnelles, on a aussi observé une telle "épidémie" de myopie – et ce, en une seule génération – avec l'arrivée d'une alimentation occidentale.

Mais il n'y a pas que le sucre qui soit en cause. Des aliments à fort index glycémique comme le riz et le pain blanc font aussi grimper le taux d'insuline dans le sang.

Selon Michel Raymond, des recherches ont montré qu'il existait un lien entre des taux élevés d'insuline (hyperinsulinémies) et le dérèglement de la croissance des axes optiques oculaires qui est responsable de la myopie !

À défaut d'avoir pu éviter la myopie, vous pourriez peut-être en ralentir la progression chez vos enfants en essayant de réduire leur consommation de sucre et d'aliments ayant un index glycémique élevé. Mais avouons- le, c'est un pari difficile !

En cas de chirurgie de la myopie

La société française d'ophtalmologie affirme que "les oméga-3 améliorent (...) l'état du film lacrymal après une intervention chirurgicale de la myopie".

(Société française d'ophtalmologie, "Nutrition et œil", communiqué de presse du 20 janvier 2004.)

## Rétinopathie diabétique

**L**es troubles oculaires affectent presque tous les diabétiques de type 1 et 60 % des diabétiques de type 2.

Parmi les complications oculaires du diabète, il y a

notamment la cataracte, le glaucome ou même la perte de la vue.

Notez d'ailleurs que le diabète de type 2 est une cause majeure de cécité.

Cependant, même s'il n'y a pas que la rétine qui soit affectée par le diabète, ses diverses complications oculaires sont cataloguées sous le terme générique de "rétinopathies".

Heureusement, vous pouvez faire des petits miracles avec une alimentation bien ciblée ou certains nutriments en particulier.

### **Mesures alimentaires de base pour prévenir les rétinopathies diabétiques**

■ Une alimentation saine et variée vous procure toutes les substances alimentaires favorables à une bonne gestion de la glycémie – dont notamment le magnésium et la vitamine E.

■ Chez les femmes âgées, une carence en magnésium alimentaire combinée à une alimentation pauvre en céréales entières et en fibres semble augmenter le risque de diabète de type II dans ce groupe d'âge.

■ Plusieurs aliments réputés bénéfiques pour les diabétiques jouent aussi un rôle préventif. C'est notamment le cas pour :

- Le poisson, et plus particulièrement de ceux qui sont riches en acides gras oméga-3 (sardine, saumon, etc.) ;

- Les huiles mono-insaturées (huile d'olive).

■ Plusieurs études semblent indiquer que les risques de contracter le diabète de type II sont peu élevés quand on a une alimentation à base d'hydrates de carbone ayant un faible index glycémique. Par exemple, le pain ou le riz complet ont un faible index glycémique. À l'inverse, le pain ou le riz blanc ont un index glycémique élevé



■ Même si cela va à l'encontre du point de vue officiel, certaines recherches laissent à penser que la consommation excessive de sucre représenterait peut-être un facteur de risque pour le diabète de type II.

■ Des études ont montré que les végétariens risquaient moins de contracter le diabète de type II. Le végétarisme pourrait également avoir un impact positif chez les personnes déjà atteintes.

■ Si vous avez déjà la maladie, vous pouvez diminuer les risques de complications oculaires en contrôlant impeccablement votre glycémie. Ce qui se fait en bonne partie avec une alimentation bien ciblée et sous la supervision d'un diététicien. Pour mettre toutes les chances de votre côté, misez davantage sur des aliments sains, variés et naturels – c'est-à-dire non transformés industriellement.

■ En plus de bien surveiller votre glycémie, contrôlez aussi votre tension artérielle et votre taux de cholestérol pour prévenir les rétinopathies diabétiques. Cependant, évitez de trop compter sur les médicaments ! Misez davantage sur l'alimentation – dont les bonnes graisses du type oméga-3) et les bonnes habitudes de vie.

### **Et perdez du poids !**

Saviez-vous que, chez 80 % des diabétiques de type II, c'est un problème de poids qui est responsable de leur maladie ?

L'obésité est le facteur de risque le plus important pour le diabète de type II. Pour chaque kilo de surpoids, le risque de diabète de type II augmente de 4,5 % !

La raison : l'embonpoint accroît les besoins en insuline et surmène le pancréas.

Si vous avez des antécédents familiaux pour le diabète, il est encore plus important de perdre vos kilos en trop. Mais cela ne signifie de vous "priver".

Il s'agit surtout de manger PLUS de "bons"

aliments et de consommer MOINS de “mauvais” aliments.

### **Une bonne tisane aux feuilles de myrtille ?**

Comme vous pouvez le lire plus haut, les fruits de la myrtille contiennent des antioxydants nommés anthocyanosides, qui sont particulièrement bénéfique pour les yeux (Cf Fatigue visuelle).

Des chercheurs se sont intéressés à l’effet des anthocyanosides sur les vaisseaux de la rétine chez des patients souffrant de troubles de la rétine d’origine diverses.

Or, ils ont observé que chez les diabétiques en particulier, les anthocyanosides ont exercé une influence positive sur la perméabilité et la tendance aux hémorragies.

(SCHARRER (A.) et OBER (M.), “Anthocyanosides in the treatment of retinopathies”, Klin. Monatsbl. Augenheilkd., 1981, vol. 178, p. 386-389.)

À cette fin, vous pourriez utiliser 80 mg à 160 mg, 3 fois par jour, d’extraits normalisés avec 25 % d’anthocyanosides.

Cela dit, les feuilles de la myrtille renferment elles aussi des anthocyanosides !

Fait intéressant, traditionnellement, on a utilisé les feuilles de myrtille pour combattre les complications du diabète dont les rétinopathies.

Cet usage est encore fort répandu chez les praticiens européens. Et des études préliminaires tendent à en confirmer la pertinence.

Si vous souhaitez essayer les feuilles de myrtille, préparez chaque jour une infusion avec 1 g de feuilles séchées pour 150 ml d’eau bouillante.

### **Mais aussi les pépins de raisin !**

Moins attirant qu’un verre de vin... Mais combien bénéfique pour prévenir la rétinopathie

diabétique.

Les proanthocyanidines ou oligo-proanthocyanidines (OPC) sont des flavonoïdes qu'on retrouve notamment dans l'écorce de pin maritime ou les pépins de raisin provenant de la vigne rouge (Vitis vinifera). On les connaît mieux sous le nom de "pycnogénol".

L'efficacité des OPC a notamment été démontrée lors d'une étude en double aveugle avec placebo remontant à 2001.

Lors de cette étude, il a été montré que la prise de 50 mg – 3 fois par jour – pouvait ralentir la dégradation de la vision et améliorer la vascularisation de la rétine chez des diabétiques.

(SPADEA (L.) et BALESTRAZZI (E.), Treatment of vascular retinopathies with Pycnogenol, Phytother. Res., mai 2001, vol. 15, No 3, p. 219-223.)

N.B. : Même si l'on retrouve des oligo-proanthocyanidines dans beaucoup de végétaux, les extraits d'écorce de pin et de pépins de raisin sont les principales sources d'OPC disponibles dans le commerce.

## Uvéite

L'uvéite est une inflammation aiguë ou chronique d'une ou plusieurs parties de l'uvée, qui comprend l'iris, le corps ciliaire et la choroïde. Sa forme la plus fréquente est l'iritis – qu'on appelle aussi uvéite antérieure.

En cas d'uvéite, vous aurez les symptômes suivants: yeux très rouges, douleurs oculaires, intolérance à la lumière.

Votre vision peut aussi se troubler au point de vous empêcher, par exemple, de lire partiellement ou

totallement et aussi de conduire.

Plusieurs facteurs peuvent déclencher une uvéite, notamment une infection ou une maladie auto-immunitaire. Mais, dans les 2/3 des cas, on n'arrive pas à en déterminer la cause précise.

Dès que l'uvéite est traitée, les symptômes disparaissent. Par contre, si on n'en connaît pas la cause exacte, il est difficile d'avoir un traitement bien ciblé et les récurrences risquent de devenir plus fréquentes.

Par exemple, si des adhérences se forment entre l'iris et la lentille, cela peut entraîner à la longue le glaucome ou la cataracte, et donc une perte progressive de la vision.

Si cela vous concerne, il serait donc tout à fait pertinent de recourir à l'une des stratégies alimentaires qui suivent.

### ***Avez-vous des allergies alimentaires ?***

Selon des rapports cliniques, les allergies alimentaires pourraient jouer un rôle important dans l'apparition de plusieurs cas d'uvéite.

(TAUB (S.J.), "Chronic uveitis due to sensitivity to common foods", Eye Ear Nose Throat Mon., 1965, vol. 44, p.76. /KNOX (D.L.), "Uveitis", Pediatr. Clin. North Am., 1987, vol. 34, p. 1467-1485.)

Et chez ceux pour qui c'est le cas, on observe une nette observation dès qu'ils éliminent les aliments responsables.

Le lait et les autres produits laitiers sont fréquemment mis en cause.

Mais c'est le cas aussi des aliments suivants : produits contenant de la caféine, poulet, chocolat, maïs, poisson, fruits de mer. Parfois, le facteur alimentaire en cause peut surprendre.

Un rapport mentionne le cas d'un garçon de 14 ans

qui souffrait d'une forme d'uvéite caractérisée par une inflammation de l'humeur aqueuse.

(KNOX (D.L.), "Uveitis", *Pediatr. Clin. North Am.*, 1987, vol. 34, p. 1467-1485.)

Or celui-ci guérit quand il cessa de boire son 2 litres quotidien de Kool Aid.

(N.B. : Cette boisson typiquement nord-américaine est une pâle imitation de jus de fruits que l'on prépare en mélangeant dans l'eau une poudre composée de sucre et de différentes substances synthétiques utilisées comme arômes artificiels et colorants.

On sait que bien des gens sont allergiques aux additifs alimentaires.)

Dans un article où il cite le cas de ce garçon, le médecin nutritionniste Alan R. Gaby précise :

"On ne sait pas avec quelle fréquence les allergies alimentaires causent l'uvéite. Néanmoins, étant donné la gravité potentielle de cette maladie, il faudrait envisager une diète par élimination pour tous les patients atteints d'uvéite." GABY (A.R.), "Nutritional Therapies for Ocular Disorders : Part 3", *Alternative Medicine Review*, 2008, vol. 13, No 3, p. 191-204.

## **Vitamines C et E**

Les vitamines C et E ont des propriétés anti-inflammatoires qui peuvent vous aider en cas d'uvéite. Et c'est prouvé !

Lors d'une étude en double aveugle, une supplémentation en vitamine C et E a permis d'accélérer la guérison de 145 patients souffrant d'une iritis (uvéite antérieure) aiguë.

Les doses utilisées étaient de 500 mg pour la vitamine C et de 100 UI pour la vitamine E, chacune étant prise 2 fois par jours durant 30 jours.

En même temps, tous les patients – y compris ceux du groupe placebo – faisaient des applications topiques à base de prednisolone et de scopolamine (un traitement standard).

Au bout de 1 mois après le début de l'étude, l'acuité visuelle ne différait pas de manière significative entre les 2 groupes.

Par contre, au bout de 2 mois, elle s'était nettement plus améliorée chez ceux qui avaient pris une supplémentation en vitamines C et E.

VAN ROOIJ (J.), SCHWARTZENBERG (S.G.), MULDER (P.G.) et BAARSMA (S.G.), "Oral vitamins C and E as additional treatment in patients with acute anterior uveitis : a randomised double masked study in 145 patients", Br. J. Ophthalmol., 1999, vol. 83, p. 1277-1282.

**Meilleures sources alimentaires de vitamines C  
et E :**  
voyez le tableau récapitulatif

### **Encore le curcuma (Curcuma longa) !**

Le curcuma a des propriétés antioxydantes bien démontrées – qui en fait notamment un des principaux aliments anti-cancer.

Mais ses bienfaits ne s'arrêtent pas là. Pour les yeux, il pourrait notamment être utile en cas de cararacte (voyez plus haut) ou d'uvéite.

Des chercheurs indiens ont étudié l'effet de la curcumine (son principal ingrédient) sur l'iritis (uvéite antérieure), seul ou combiné avec un agent antituberculaire. (Rappelons que l'iritis peut être d'origine infectieuse.)

Au bout de 15 jours, une amélioration a commencé à se faire sentir dans les 2 groupes.

Et à la fin de l'étude, tous les patients n'ayant pris que la curcumine avait vu leur état s'améliorer.

Les chercheurs concluent que :

“L'efficacité de la curcumine et les récives

suivant le traitement se compare au traitement avec des corticostéroïdes, qui sont actuellement le traitement standard disponible pour cette maladie”.

LAL (B.), KAPOOR (A.K.), ASTHANA (O.P.), AGRAWAL (P.K), PRASAD (R.), KUMAR (P.), SRIMAL (R.C.), “Efficacy of curcumin in the management of chronic anterior uveitis”, *Phytother. Res.*, juin 1999, vol. 13, No 4, p. 318-22.

Et ils ajoutent :

“L’absence d’effets secondaires avec la curcumine représente son plus grand avantage par rapport aux corticostéroïdes.”

LAL (B.), KAPOOR (A.K.), ASTHANA (O.P.), AGRAWAL (P.K), PRASAD (R.), KUMAR (P.), SRIMAL (R.C.), “Efficacy of curcumin in the management of chronic anterior uveitis”, *Phytother. Res.*, juin 1999, vol. 13, No 4, p. 318-22.

Pour les besoins de l’étude, les patients ont pris des doses de 375 mg de curcumine (le principal ingrédient actif), à raison de 3 fois par jour durant 12 semaines.

Pour les portions alimentaires à utiliser et d’autres précisions, voyez Cataracte.

## Vision nocturne

Voyez Fatigue visuelle.

## Yeux secs dû au syndrome de goujerot-sjögren

**L**e syndrome de Gougerot-Sjögren est une maladie auto-immune qui se caractérise par une sécheresse de toutes les muqueuses : buccale, digestive, vaginale et oculaire. De plus, il est souvent associé à une polyarthrite.

La sécheresse de la cornée et de la conjonctive est causée par une diminution progressive de la sécrétion de larmes.

Elle entraîne divers symptômes : vive inflammation oculaire, vue voilée, éblouissements très fréquents, fatigue visuelle.

En France, le syndrome de Gougerot-Sjögren affecte quelque 200 000 personnes.

On ne peut guérir cette maladie. Mais pour soulager les symptômes oculaires, les personnes atteintes se mettent des gouttes ophtalmiques plusieurs fois par jour.

Si cela vous concerne, sachez que certains nutriments ont des vertus anti-inflammatoires qui peuvent s'avérer efficace en cas de sécheresse oculaire due au syndrome de Gougerot-Sjögren.

N.B. : Les yeux secs peuvent être également dû à l'arthrite rhumatoïde, au vieillissement, aux verres de contact ou à certains médicaments.

### **Encore les acides gras oméga-6 !**

Des études ont montré qu'une supplémentation en acide linoléique (AL) et en acide gamma-linolénique

(AGL) – des acides gras de type oméga-6 – peut aider à soulager la sécheresse oculaire.

Ainsi, lors d'une étude contrôlée, des patients (âge moyen : 58,8 ans) souffrant du syndrome de Gougerot-Sjögren ont pris 2 fois par jour – et ce, durant 45 jours – un placebo ou une supplémentation en AL (28,5 mg) et en AGL (15 mg).



Durant tout ce temps, les patients ont appliqué des gouttes 4 fois par jour.

Par comparaison avec le placebo, la supplémentation en AL et AGL a permis d'obtenir une amélioration significative des symptômes.

(BARABINO (S.), ROLANDO (M.), CAMICIONE (P.) et al., "Systemic linoleic and gamma-linolenic acid therapy in dry eye syndrome with an inflammatory component", Cornea, 2003, vol. 22, p. 97-101.)

Notez qu'en prenant de l'huile d'onagre, vous obtiendrez simultanément l'AL et l'AGL.

### **Et les oméga-3...**

L'huile de graines de lin est riche en acide alphalinoléique (AAL), un acide gras essentiel de type oméga-3.

Or une étude brésilienne récente a montré que l'huile de graines de lin pouvait aussi soulager la sécheresse oculaire associée au syndrome de Goujerot-Sjoëgren.

Par rapport à un placebo, la prise de capsules de 1 ou 2 g par jour d'huile de graines de lin avait permis de réduire l'inflammation de la surface des yeux de manière significative.

(PINHEIRO (M.N. jr), DOS SANTOS (P.M.), DOS SANTOS (R.C.), BARROS (J. de N.), PASSOS (L.F.) et CARDOSO NETO (J.), "[Oral flaxseed oil (Linum usitatissimum) in the treatment for dry-eye Sjogren's syndrome patients]" (article en portugais), J. Arq. Bras. Oftalmol., juillet- août 2007, vol. 70, No 4, p. 649-655.)

## **Tableau récapitulatif des meilleurs nutriments et aliments pour les yeux**

### ***Antioxydants "vedettes" pour les yeux***

Certains antioxydants jouent un rôle plus important que d'autres pour les yeux. Ceux de la famille des caroténoïdes en général sont

particulièrement impliqués.

Et c'est encore plus le cas des anthocyanosides, de la lutéine et de la zéaxanthine, qui ont une affinité particulière avec les yeux.

<b>Meilleures sources alimentaires de :</b>	<b>Indications possibles</b>
<b>Anthocyanosides</b> : baies de couleur foncée (canneberge, framboise, groseille rouge ou noire, mûre, myrtille), raisins, prunes	Cataracte, fatigue visuelle (travail à l'ordinateur, conduite nocturne, exposition fréquente à la lumière intense), glaucome
<b>Bêta-carotène (provitamine A)</b> : carotte, épinard, chou, brocoli, tomate (N.B. : La vitamine A est indispensable pour la bonne santé des yeux, mais elle peut s'avérer toxique si on la prend à trop fortes doses sous la forme de supplément. Mieux vaut l'obtenir grâce à des aliments riches en provitamine A ou bêta-carotène, autrement dit un précurseur de la vitamine A.)	Dégénérescence maculaire, santé des yeux en général
<b>Curcuminoïdes (curcumine)</b> : curcuma, curry (où le curcuma est présent en doses variables)	Cataracte, uvéite

<b>Lutéine</b> : brocoli, épinards, laitue romaine, chou frisé, poix, maïs, jaune d'oeuf, mangue, pommes de terre douce, carotte, courge, tomate, chou frisé	Cataracte, dégénérescence maculaire, fatigue visuelle
<b>Zéaxanthine</b> : les mêmes que pour la lutéine ainsi que poivron doux orange, oranges et melon de miel	Cataracte, dégénérescence maculaire, fatigue visuelle

Autres nutriments importants pour les yeux

<b>Zinc</b> : huître, pain complet, jaune d'oeuf, foies d'animaux, veau, légumes secs	Blépharite, dégénérescence maculaire
---------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------

<b>Meilleures sources alimentaires de :</b>	<b>Indications possibles</b>
<b>Vitamine B2 (riboflavine)</b> : levure de bière sèche, foies d'animaux, rognons, germes de blé, fromages, poissons gras	Blépharite
<b>Vitamine B6 (pyridoxine)</b> : levure de bière sèche, germe de blé, foies d'animaux, avocat, pain complet, légumes secs	Blépharite
<b>Vitamine B8 (biotine)</b> : levure de bière, foie, rognons, œuf entier, champignons, chou-fleur, poulet, lentilles, fromage blanc, épinards, haricots verts, bananes	Blépharite
<b>Vitamine C</b> : agrumes (orange, citron, etc.), petits fruits rouges (fraises, framboises, cassis, etc.), kiwi, pomme de terre, légumes verts à feuilles, tomate, chou, poivron	Conjonctivite, dégénérescence maculaire, uvéite.
<b>Vitamine E</b> : germes de blé, huiles végétales (tournesol, maïs, colza, olive), chocolat, légumes verts à feuilles, céréales complètes	Dégénérescence maculaire, uvéite

Meilleures sources alimentaires de :	Indications possibles
<p><b>Oméga-3 :</b></p> <p><u>Sources végétales (acide alpha-linolénique ou AAL)</u> : huile de lin, graines de lin broyées, huile de canola (colza), noix de Grenoble, huile de soja, graines de chanvre</p> <p><u>Sources marines (acide eicosapentaénoïque ou AEP et acide docosahexaénoïque ou ADH)</u> : saumon, hareng, thon blanc, sardines</p>	<p>Dégénérescence maculaire, chirurgie de la myopie, syndrome de Gougerot-Sjoëgren</p>
<p><b>Oméga-6 :</b></p> <p>– <u>Acide linoléique (AL)</u> : huiles de maïs, de tournesol, de soja, de carthame, de pépins de raisin, etc.</p> <p>– <u>Acide gamma-linolénique (AGL)</u> : huiles de bourrache, d'onagre, de cassis.</p>	<p>Blépharite, syndrome de Gougerot-Sjoëgren</p>

N.B : Aussi bénéfiques que soient les acides gras de type oméga-6, il ne faut pas en consommer trop par rapport à ceux de type oméga-3, car cela nuit à la métabolisation de ces derniers. Or notre alimentation occidentale fournit généralement trop d'oméga-6 et pas assez d'oméga-3. Idéalement, le rapport oméga-3 et oméga-6 devrait se situer entre 1 pour 1 et 1 pour 3.

## Conclusion

“L'alimentation peut prévenir un large pourcentage des cas de cécités dans le monde.” Katherine A. Head

(HEAD (K.A.), “Natural therapies for ocular disorders part 2 : cataracts and glaucoma”, Altern. Med. Rev., 2001, vol 6, p. 141-166)

**A** lors qu'elle a longtemps négligé l'approche nutritionnelle pour les yeux (et bien d'autres choses d'ailleurs...), la médecine conventionnelle commence à s'y intéresser de plus en plus.

En témoigne cet extrait d'un communiqué de la Société française d'ophtalmologie, qui décrit bien l'importance d'un riche apport nutritionnel en antioxydants pour les yeux :

“Ces chasseurs de radicaux libres (dérivés toxiques des réactions chimiques qui ont lieu dans tout l'organisme) ont un rôle particulièrement important à jouer au niveau de nos yeux. En effet, ces derniers sont des organes qui produisent davantage de radicaux libres, puisqu'ils sont soumis en plus aux rayonnements lumineux. Et de nombreuses pathologies (cataracte, dégénérescence maculaire liée à l'âge...) sont connues pour être la conséquence directe de ces radicaux libres.” (Société française d'ophtalmologie, “Nutrition et œil”, communiqué de presse du 20 janvier 2004).

Bien entendu, la supplémentation ne vous dispense pas de manger des aliments qui contiennent tous ces antioxydants en abondance.

(Rappelons que les baies de couleur foncée comme la myrtille ou la groseille noire sont particulièrement recommandés pour la santé des yeux. Tout comme la fameuse carotte, riche en bêta-carotène, précurseur de la vitamine A, si essentielle pour les yeux mais non recommandée sous la forme de supplément.)

En combinant les 2 approches – alimentation et supplémentation –, vous mettrez toutes les chances de votre côté.

Et en plus, vous prévenez d'autres maladies liées à l'âge comme les maladies cardiovasculaires ou le diabète – qui ont également un impact décisif sur la santé de vos yeux. Car dans votre corps tout est inter-

relié !

Notez aussi qu'à partir de la cinquantaine, pour protéger les yeux, il faut presque doubler la quantité de fruits et de légumes minimale que vous devez consommer quotidiennement.

Idéalement, il faudrait consommer au minimum 5 portions de fruits et légumes par jour.

Et à partir de la cinquantaine, mangez-en même encore plus : au minimum 7. (Une portion de légume ou de fruit équivaut par exemple à une pomme ou une carotte de taille moyenne.)

Et n'oubliez pas. Comme le disait le Dr Richard Beliveau, oncologue québécois et auteur de plusieurs livres sur les effets préventifs de l'alimentation : la tranche de tomate dans un hamburger, ça ne compte pas pour une portion de légume... C'est une tomate entière qu'il faut manger !

Autre mesure essentielle selon la Société française d'ophtalmologie : diminuer la consommation de graisses saturées (viandes, charcuterie, beurre) au profit des graisses poly-insaturées de type oméga-3 (poissons gras, huile de colza).

Et selon le cas, tous ces précieux nutriments – qu'il s'agisse de vitamines, de minéraux ou de graisses polyinsaturées – peuvent autant jouer un rôle préventif que curatif.

Pensez donc à "bien nourrir" vos yeux chaque fois que vous mangez !

