

Rien que pour vos yeux

Avoir une bonne vue plus longtemps

Les vitamines et les minéraux sont les éléments clés d'une alimentation qui vous permettront de conserver une bonne vision plus longtemps. Plus spécifiquement, la vitamine A, E et C de même que le zinc et la lutéine vous aideront à prévenir certains troubles de la vue tels que la dégénérescence maculaire. De plus, faire le plein de vitamine A permettra de favoriser le bon fonctionnement des bâtonnets de la rétine tout en minimisant les risques de souffrir de cécité nocturne (perte de vision dans le noir). Les carottes, les épinards et les choux verts sont une bonne source de vitamine A.

N'attendez pas de commencer à perdre la vue pour vous soucier de vos yeux. Et si vous voyez des tâches sombres ou que votre vue baisse, réagissez encore plus vite.

Il existe deux principales menaces pour les yeux : la cataracte et la dégénérescence maculaire liée à l'âge, ou DMLA.

La cataracte survient lorsque le cristallin, cette petite lentille ovale située derrière la pupille, perd de sa transparence. Lorsque le cristallin s'opacifie, les rayons lumineux parviennent moins bien à la rétine.

Des tâches grisâtres apparaissent dans votre champ de vision. Le mot cataracte vient de cette impression de regarder à travers une chute d'eau. La cataracte peut être corrigée par la chirurgie (250 000 opérations chaque année en France, soit l'acte chirurgical le plus pratiqué).

La dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) est en revanche une maladie redoutable, qui affecte la rétine et entraîne une perte progressive de la vision. En 2007, on estimait à 608 000 le nombre de personnes atteintes de cette maladie en France métropolitaine, soit près de 3% des 21 millions de Français âgés de plus de 50 ans. La chirurgie n'a jusqu'ici pas donné de résultats probants ou durables.

Simple désagrément au départ, le flou causé par la DMLA ne tarde pas à vous gêner dans vos activités de tous les jours, comme lire une pancarte ou un mode d'emploi. Il risque ensuite de provoquer des accidents de voiture lorsqu'un panneau de signalisation vous échappe, ou des chutes, lorsque vous ratez une marche ou un trottoir. Vous pouvez également commettre une erreur fatale lorsque, par exemple, vous ne parvenez plus à lire distinctement la notice d'un médicament.

Mais c'est aussi les grands plaisirs de votre vie qui s'envolent avec votre vue : quand lire un livre, jardiner, tricoter, s'émerveiller du spectacle de la nature, s'arrêter devant un paysage, visiter une exposition ne procure plus la même joie parce que vous ne percevez plus les détails ; lorsque même les visages de vos proches ou le sourire d'un enfant ne vous apparaissent plus qu'à travers un brouillard ; lorsque vous ne pouvez plus réaliser aucune tâche nécessitant de manipuler de petits objets ou de faire des gestes précis ; vous réalisez alors que la source vive de l'existence vous échappe.

Pour diminuer vos risques, vous devez donc vous préoccuper de « nourrir » vos yeux.

Vos yeux : l'organe le plus agressé

Les yeux sont un des organes les plus attaqués de votre organisme, surtout actuellement, avec l'usage généralisé des écrans lumineux (ordinateur ou smartphone) et la pollution.

En effet, vos yeux sont une machine à concentrer la lumière, grâce à un ingénieux empilement de cornée, iris, cristallin, rétine, macula.

Cela vous permet de percevoir une incroyable profusion de détails de votre environnement proche et éloigné : on estime que 80 % de nos perceptions sensorielles proviennent de la vue ! Mais rendez-vous compte que ces quantités énormes de lumière frappent toute une surface de quelques centimètres carrés au fond de votre œil, la rétine, et plus spécifiquement, une minuscule zone appelée « macula » qui est responsable de la vision centrale. C'est la macula qui vous permet de voir les formes, les couleurs et les détails de façon claire et nette.

Votre rétine et votre macula sont tapissées de cellules. Ces cellules ont la forme de cônes et de bâtonnets, les bâtonnets permettant de voir le noir et blanc, les cônes les couleurs.

Lorsque ces cellules sont bombardées toute la journée de particules de lumière hautement énergétiques, les photons, elles peuvent finir par s'abîmer. Cônes et bâtonnets peuvent mourir et c'est alors que votre vue devient floue.

Mais vous n'avez pas besoin d'attendre les bras croisés que la fatalité s'abatte sur vous.

La dégénérescence maculaire peut être ralentie

La Nature produit des substances végétales et animales qui peuvent vous aider à entretenir vos yeux. Je ne vous dis pas qu'elles vous garantiront une vue de faucon jusqu'à plus de 90 ans. Mais :

- si vous n'avez pas encore de problème de vue ;
- si vous avez plus de 55 ans, et surtout si vous êtes une femme ;
- ou si vous avez un début de dégénérescence maculaire ou de cataracte,

alors vous pouvez entreprendre aujourd'hui certaines choses qui préviendront bien des ennuis futurs :

Six stratégies pour protéger vos yeux naturellement

Quoique vous dise votre médecin, il existe des moyens de protéger vos yeux :

- Arrêtez de fumer : toute fumée qui s'introduit dans votre corps, y compris les gaz d'échappement, apporte avec elle des milliers de milliards de radicaux libres, des molécules agressives qui sont capables d'endommager ou de détruire vos cellules. Les cellules de votre rétine et de votre macula sont particulièrement sensibles aux radicaux libres, car leur forte exposition à la lumière leur impose déjà une contrainte permanente. N'en rajoutez pas avec de la fumée de cigarette ;

- Surveillez votre tension : votre œil est tapissé de vaisseaux sanguins microscopiques, les capillaires, qui irriguent les cellules de la vue. Si votre pression sanguine est trop forte (et rappelez-vous que vous n'avez aucun moyen de le savoir si ce n'est de vous la faire mesurer régulièrement), vos capillaires vont s'endommager ;

- Attention à votre sucre sanguin : un taux excessif de glucose dans le sang endommage fortement les capillaires. C'est pourquoi les personnes diabétiques courent un fort risque de devenir aveugles, ou même de subir une amputation lorsque leurs vaisseaux sanguins sont détruits et que leurs membres ne sont plus irrigués ;

- Mangez beaucoup de légumes verts, en particulier les choux verts frisés, les épinards et les brocolis : les études ont montré qu'un tel régime améliore la vue, ces légumes étant riches en caroténoïdes, en particulier la lutéine et la zéaxanthine ;

- Augmentez vos apports en oméga-3, en consommant plus de poissons gras ou en prenant des compléments d'oméga-3. Une étude parue en août 2001 dans la revue Archives of Ophthalmology a montré qu'une alimentation bien équilibrée en oméga-3 améliore la vue.

- Mangez des petits fruits noirs : cassis, myrtilles, mûres. Ils sont riches en anthocyanes, des pigments qui agissent comme de la « crème solaire » pour les cellules, les protégeant des dommages causés par l'absorption de rayons bleu-vert et ultraviolets.

Pour les personnes de plus de 55 ans et qui craignent pour l'évolution de leur vue, la prise en outre de compléments alimentaires peut être envisagée.

Plusieurs produits très innovants sont aujourd'hui disponibles. Ils contiennent des antioxydants liposolubles et hydrosolubles. Vous allez tout de suite comprendre :

Au centre de votre dispositif, deux antioxydants

Les antioxydants sont des molécules qui détruisent les radicaux libres qui abîment ou détruisent vos cellules.

Les antioxydants qui agissent dans vos tissus adipeux (gras) doivent être liposolubles, c'est-à-dire solubles dans les lipides (grasses). Ceux qui agissent dans vos tissus aqueux (non-gras) doivent être hydrosolubles, c'est-à-dire solubles dans l'eau.

Pour protéger les différentes parties vitales de vos yeux, vous avez besoin d'antioxydants liposolubles et hydrosolubles.

Parmi les antioxydants liposolubles qui pourraient protéger vos yeux, les deux plus importants sont : la lutéine et la zéaxanthine.

Deux boucliers pour la santé de vos yeux

La lutéine et la zéaxanthine sont des composés appelés xanthophylles, des pigments jaunes que l'on trouve naturellement dans beaucoup de plantes et de végétaux. Toutefois, la lutéine paraît orange-rouge lorsqu'elle est très concentrée.

Dans la nature, lutéine et zéaxanthine servent à absorber la lumière excessive qui risquerait d'abîmer les plantes, en particulier les rayons hautement énergétiques de la lumière bleue solaire.

Chez l'être humain, la lutéine et la zéaxanthine alimentaires se concentrent, sans qu'on sache exactement comment, dans la macula de l'œil, ce qui donne à la macula une couleur jaune.

Elles semblent avoir une puissante fonction antioxydante pour protéger les cellules de l'œil contre les effets destructeurs des radicaux libres, en particulier contre la dégénérescence maculaire :

- Des recherches publiées dans Nutrition & Metabolism ont conclu que la lutéine et la zéaxanthine augmentent la densité optique des pigments maculaires dans l'œil chez la majorité des sujets. Ces pigments maculaires sont considérés comme protecteurs contre la dégénérescence maculaire ;

- Des études publiées dans les revues scientifiques American Journal of Epidemiology, Ophthalmology and Archives of Ophthalmology ont constaté qu'un taux plus élevé de lutéine et de zéaxanthine dans le régime alimentaire est associé à une moindre incidence de la dégénérescence maculaire ;
- Deux études publiées dans la revue Investigative Ophthalmology and Visual Science ont constaté que les yeux contenant le niveau le plus élevé de pigments maculaires étaient moins susceptibles d'avoir ou de développer une dégénérescence maculaire ;
- Dans un article de recherche publié dans la revue Archives of Biochemistry and Biophysics en août 2010, les auteurs de l'étude ont conclu que la lutéine et la zéaxanthine filtrent la lumière à courte longueur d'onde et préviennent ou réduisent la formation de radicaux libre dans l'épithélium pigmentaire rétinien et dans la choroïde (la couche vascularisée de l'œil). Ils suggèrent également qu'un mélange de xanthophylles est plus efficace qu'un seul, à même concentration.

Agit aussi contre la cataracte

En plus de protéger la rétine, la lutéine et la zéaxanthine pourraient aussi réduire le risque de cataracte.

De récentes études publiées dans la revue Archives of Ophthalmology ont conclu qu'un régime alimentaire riche en ces deux composés ainsi que d'autres caroténoïdes était associé à un risque plus faible de cataracte chez les femmes.

Renforcez l'effet anti-oxydant

Mais prendre de simples compléments alimentaires de lutéine et zéaxanthine ne représente que le minimum syndical.

Vous pouvez renforcer l'effet anti-oxydant de ces substances en prenant simultanément d'autres antioxydants naturels, comme la vitamine C, le bêta-carotène, la vitamine E et le sélénium. Tout ce qui participe à lutter contre les radicaux libres et à protéger vos vaisseaux sanguins est bon pour vos yeux.

Les bienfaits de la myrtille

Sachez par ailleurs que la tradition veut que les myrtilles permettent de traiter les troubles de la circulation veineuse et certaines maladies de l'œil, notamment la rétinopathie diabétique, le glaucome et la cataracte. Beaucoup de médecins recommandent à leurs patients les extraits de myrtilles pour améliorer leur vue.

On raconte aussi que les pilotes de la Royal Air Force britannique mangeaient des myrtilles, pendant la seconde Guerre Mondiale, pour lutter contre les éblouissements et surtout mieux voir la nuit (la plupart des missions étaient nocturnes, pour échapper aux tirs anti-aériens). Les études cliniques menées après la Guerre n'ont pas confirmé ces effets, mais il faut noter qu'elles ont porté sur des personnes qui avaient déjà une vue normale, qui avaient peu de possibilité de s'améliorer encore.

Les propriétés médicinales de la myrtille tiendraient à sa haute teneur en pigments de la famille des anthocyanosides et en flavonols, un type de flavonoïde dont la quercétine fait partie.

Actuellement, aux Etats-Unis, le cassis fait aussi l'objet d'un intérêt croissant dans la prévention des maladies de l'œil, à cause de sa richesse en anthocyanes (190 à 270 mg pour 100 g), un puissant antioxydant.

C'est une raison supplémentaire de consommer des petits fruits bleus et noirs.