

Préserver votre vision
par l'hygiène alimentaire et le mode de vie

Vous vous posez des questions sur la santé de vos yeux? Quels sont les effets du sucre, du soleil, du tabac, de la pollution et des régimes sur votre vision? Dès maintenant, préparez votre avenir. Ayez les bons réflexes dans votre assiette. Et, si nécessaire, changez votre mode de vie.



Les troubles de la vue sont de plus en plus nombreux en France. Les 27 millions de porteurs de lunettes et de lentilles de contact, montrent la fragilité de cet organe des sens. En dehors du terrain individuel, le mode de vie et les habitudes alimentaires jouent un rôle décisif sur la santé de vos yeux. La sécheresse oculaire, la cataracte, le glaucome, la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), posent la question de la prévention face à l'augmentation de ces maladies. Pour éviter leur apparition ou en diminuer les effets, il est nécessaire de se poser quelques questions essentielles et de suivre quelques règles simples et de bon sens.

Le régime végétarien strict est-il dangereux pour la vision, par carences vitaminiques ?

Le végétarien, par définition, ne consomme pas de viandes, mais accepte les oeufs, le poisson et les produits laitiers. Mais si l'on suit un régime végétarien strict, aussi nommé régime végétalien, l'alimentation se fait exclusivement à base de végétaux. Il est alors fréquent de se carencer en vitamine B12, en vitamine D, en zinc, en fer, en oméga-3 et en calcium.

En ce qui concerne la **vitamine B12**, aucune négligence n'est possible sans des conséquences graves sur le plan neurologique qui peuvent apparaître après environ 4 ans de régime végétalien. Aucun aliment d'origine végétale ne contient suffisamment de vitamine B12 active pour satisfaire les besoins de l'être humain. Les algues, la spiruline et le soja fermenté contiennent des analogues de la vitamine B12, mais en aucun cas en quantité suffisante. Pour éviter d'être carencé en vitamine B12, les végétaliens consomment des galettes végétales à base de protéine de soja contenant de la vitamine A, du calcium, du zinc, du fer et enrichies en vitamine B12. Ils prennent également, du lait de soja enrichi, des levures alimentaires en flocons et des algues dures, laitues de mer et haricots de mer. Certains se font prescrire par leur médecin des ampoules de vitamines B12.

Sur le plan visuel, cette vitamine évite les érosions de la cornée et améliore la qualité des larmes.

Pour la **vitamine D**, surtout contenue dans les poissons, les oeufs et le foie de poulet, les végétaliens préconisent des apports de laits de soja et de riz enrichis, ainsi que l'exposition au soleil, puisque le corps synthétise lui-même cette vitamine. La vitamine D permet aussi l'absorption du calcium dans l'intestin.

Le **zinc** est présent dans le germe de blé, les graines de sésame, les champignons shiitakes et

les légumineuses.

Pour le fer, il est nécessaire de consommer du soja, des haricots blancs et rouges, des lentilles, des pois chiches, du tofu et des graines de citrouille.

Le calcium se trouve, en dehors des produits laitiers, dans les boissons enrichies, les végétaux tels que les feuilles de navet, le chou de Chine, les feuilles de moutarde, le chou vert frisé, les haricots blancs, les épinards, le rutabaga, le fenouil, les endives, le cresson, le pissenlit, le persil frais, les brocolis, les blettes, les olives vertes, les figues sèches, et aussi dans les amandes, les noisettes, les noix du Brésil, le jaune d'œuf, les crevettes, les huîtres, les coques et les moules.

Les sujets intolérants aux produits laitiers trouvent naturellement le calcium dans les aliments cités ci-dessus. Pour information, ceux qui ne consomment pas de produits laitiers, pour différentes raisons, présentent moins de problème osseux.

Le rôle des oméga-3 et des antioxydants pour votre vision

La rétine contient jusqu'à 50% d'acides gras que l'on trouve aussi dans les oméga-3. Ceci suggère, par analogie, qu'ils sont fortement impliqués dans la fonction visuelle.

Les **oméga-3** contiennent des acides gras essentiels présents dans la chair des poissons comme le maquereau, le saumon, le hareng, le thon blanc, les sardines, les anchois, les crustacés, les coquillages, les œufs de poule, les huiles de colza, de canola, de noix, de germe de blé, de soja, de lin et dans les algues. Il protège le système cardiovasculaire, le système auto-immun, les fonctions nerveuses et la rétine.

Les oméga-3 doivent impérativement être associés aux oméga-6, pour éviter un taux élevé de cholestérol. On trouve l'oméga 6 dans les huiles d'olive, de colza, de carthame, de bourrache, d'onagre, de sésame, de pépins de raisin, de tournesol, de germe de blé, de noix et de noisette. L'idéal serait constitué d'un mélange d'huiles première pression à froid, en respectant l'équilibre 1 oméga-3, pour 5 oméga-6.

Les antioxydants sont capables de neutraliser ou de réduire les dommages causés par les radicaux libres dans l'organisme. Les radicaux libres sont notamment responsables de l'oxydation des cellules, phénomène important dans le processus de vieillissement.

Les principaux antioxydants naturels sont les vitamines C, E, les caroténoïdes et les oligo-éléments comme le sélénium, le manganèse, le zinc et le cuivre.

Les myrtilles, les mûres, les pruneaux, les fraises, les framboises, les prunes, les oranges, le raisin noir, les cerises, le kiwi, les noix de pécan, les pommes Red Delicious, Granny Smith, Gala, les pamplemousses roses, les tomates, le cresson, l'ail, le chou vert, l'épinard, l'asperge, le chou de Bruxelles, les graines germées de luzerne (alfalfa), le brocoli, la betterave, le poivron rouge et bien sûr les carottes sont riches en antioxydants.

Pour conserver la quercétine, un puissant antioxydant, ne pas éplucher la peau des pommes, mais bien les laver.

La carotte, véritable trésor de santé, est l'amie du foie. Elle contient les provitamines A (carotène), les vitamines B1, B2, B3, B5, B6, B9 (acide folique), C et E. Mais aussi de la lutéine, de la zéaxanthine (caroténoïdes) et des minéraux : fer, cuivre, sodium, calcium, phosphore, brome, iode, zinc, manganèse et magnésium. La lutéine et la zéaxanthine s'accumulent au niveau de la macula, centre de la rétine, pour filtrer une partie de la lumière bleue et des ultraviolets et pour éliminer les radicaux libres.

Les légumineuses comme les pois et les haricots secs, les artichauts, les noix, l'origan, la cannelle, apportent aussi une quantité non négligeable d'antioxydants (méthode ORAC : Oxygen Radical Absorbance Capacity, revue Health & Food 2004).

Le thé vert et le thé noir contiennent des antioxydants 4 fois plus actifs que la vitamine C et 200 fois actifs que la vitamine E.

L'étude Suvimax (Inserm) pratiquée sur 13 000 personnes montre que la consommation quotidienne de **cinq portions de fruits et légumes**, inspirée du régime crétois, font baisser de plus de 30 % le risque de maladies dégénératives.

L'alimentation à index glycémique bas ou moyen, pour préserver votre vision
On classe les glucides d'après leur index glycémique (IG), c'est-à-dire en fonction de leurs effets hyperglycémiant. Tous les glucides n'augmentent pas la glycémie de façon équivalente. Le régime IG vise simplement à contrôler la qualité des glucides que l'on ingère. Les aliments qui préservent votre rétine doivent avoir un index glycémique bas ou moyen, c'est-à-dire:

- inférieur à 35 pour l'**IG bas** : légumes verts, salades, tomates, carottes crues, betteraves crues, avocats, radis, olives, coeurs de palmier, artichauts, aubergines, asperges, poivrons, ail, oignons, graines de courges, champignons, lentilles vertes, pois cassés, pommes, pêches, poires, abricots, cerises, fraises, pamplemousses, prunes, mandarines, clémentines, myrtilles, groseilles, mûres, framboises, chocolat noir contenant plus de 70% de cacao, noix, noisettes, amandes, soja, tofu, lait de soja, lait d'amande, haricots verts, quinoa

- inférieur à 54 pour l'**IG moyen**: muesli sans sucre, pain de seigle complet, pâtes complètes de blé entier, couscous de semoule complète, patates douces, riz basmati complet, riz brun complet, sarrasin, boulgour complet, pain de farine intégrale (farine T150) au levain pur, pain de quinoa à 65% environ, pain azyne de farine intégrale, raisins frais, mangues, canneberge sans sucre, ananas frais, noix de coco, kiwi, abricots secs, figues sèches, pruneaux, purée de sésame (tahin), boisson de chicorée.

Si une DMLA est avancée, proscrire le plus souvent possible, les aliments à **IG élevé**, c'est-à-dire: de 55 à 110: croissants, brioche, pain blanc, baguette, pain de campagne, galettes de riz soufflé, corn flakes, flocons de maïs, confitures classiques, miel, jus d'orange industriel, melons, pastèques, betteraves cuites, pâtes blanches, couscous, semoule, taboulé, gnocchi, pizza, chips, pommes de terre bouillies, à la vapeur ou au four, riz à cuisson rapide précuit, carottes cuites, potirons, citrouilles, fèves, sucre de canne ou de betterave (saccharose), pain au chocolat, pain d'épices, biscuits secs, barres de céréales, cookies, riz au lait sucré, gâteau de riz, raisins secs, châtaignes, bananes mûres, abricots au sirop, pêches au sirop, dattes, sodas sucrés, bière.

D'après l'étude des docteurs Chung-Jung Chiu et Allen Taylor de l'université de Boston, menée sur 4099 personnes âgées de 55 à 80 ans, une consommation d'aliments à IG élevé augmente le risque de **DMLA** de 50 %.

L'étude australienne menée par Paul Mitchell en 2007, prouve qu'il vaut mieux éviter les aliments à index glycémique élevé qui augmentent le risque de 77 % de développer une **cataracte**. La cataracte est une affection de l'oeil aboutissant à l'opacité partielle ou totale du cristallin.

Les yeux et le diabète

La stabilité de la glycémie, comprise entre 0,8 et 1,2 g / l, permet d'éviter ou d'atténuer l'importance des complications oculaires. Sinon, après environ 10 ans de glycémie perturbée, il y a des risques de **rétinopathie diabétique**, puis de rétinopathie proliférante avec son lot de néo-vaisseaux, d'œdèmes, d'hémorragies, de décollement de rétine, voire de **glaucome** et de **cataracte**. Le glaucome est une maladie du nerf optique liée le plus souvent à une augmentation de la pression dans l'œil. Il se manifeste par une perte du champ visuel due à la destruction des fibres du nerf optique.

Le suivi par un diabétologue et un ophtalmologue est obligatoire, si l'on veut éviter ces risques.

Le diabète de type 1, diabète juvénile dit insulino-dépendant, est diminué de 55 %, en

consommant des oméga-3.

Le végétarisme diminue légèrement le risque de diabète de type 2, diabète de l'âge mûr dit non insulino-dépendant.

Selon l'étude d'Osaka en 2006, six tasses de **thé vert** par jour diminuent le risque de diabète de type 2 de 37 % en moyenne, grâce à la théine qu'il contient.

Le chardon-marie améliore de 15 % la glycémie selon l'étude Huseini (2006).

L'extrait d'écorce de pin soulage de 74 % les troubles veineux des diabétiques (étude Gianni Belcaro, en Italie).

Le jus de grenade, malgré sa teneur en sucre, réduit le stress oxydatif des artères de 28 % (étude Rosenblat, journal Atherosclerosis).

Les carottes contiennent des sucres simples (lévulose et dextrose) directement assimilables et sont recommandées aux diabétiques, contrairement à l'idée reçue (nouvelle étude de Jenny Brand-Miller, 2002), sauf s'il y a déjà une atteinte oculaire, car son IG est de 85.

L'**aspartame** déjà accusé de favoriser le développement de nombreuses maladies, dont la sclérose en plaques et le lupus systémique, serait particulièrement toxique pour les diabétiques et causerait certaines **rétinites** chez les grands buveurs de boissons "light"(voir site www.dorway.com).

Les fumeurs mettent en danger leur vision

La fumée de cigarette contient de l'acroléine, substance nocive pour les yeux.

D'après l'étude australienne menée par le Pr Sudha Cugati de Sydney en 2007 et l'étude française Pola (pathologies oculaires liées à l'âge), les fumeurs ont 4 fois plus de risque de **DMLA** que les non-fumeurs.

Les symptômes de la DMLA sont la déformation des images (métamorphopsies), la baisse progressive de l'acuité visuelle, en général de loin et ensuite de près, commençant le plus souvent dans un seul œil, avec perte progressive de la vision centrale (lecture, reconnaissance des visages, télévision, cinéma, conduite automobile...), la vision périphérique restant intacte pour se déplacer.

La macula est le centre de la rétine qui concentre les deux tiers des cellules visuelles et qui est responsable de la vision des couleurs. La concentration en lutéine à cet endroit est 300 à 1 000 fois supérieure aux autres tissus du corps.

La **lutéine** et la **zéaxanthine** freinent la progression de la DMLA. Dans l'alimentation, elles sont présentes dans les laitues, les brocolis, les épinards, les choux verts, le pollen frais de saule et de ciste. On trouve aussi la lutéine sous la forme de gélules dosées de 4 à 26 mg. Les effets positifs ont été constatés à partir de 6 mg de lutéine par jour.

En effet, les chercheurs de l'université de Galveston-Texas ont trouvé que la forme obtenue par synthèse peut subir une oxydation dans les tissus oculaires et former des aldéhydes toxiques pour les cellules de la rétine.

L'olive, qui contient de l'hydroxytyrosol, lutte aussi contre la DMLA.

La cataracte, la DMLA et le soleil

L'étude Pola, menée par l'Inserm sur une population de 2 584 sujets de plus de 60 ans, vient de montrer que les personnes vivant dans les zones les plus ensoleillées voient leur risque de **cataracte** multiplié par 3. Il existerait un capital soleil pour le cristallin, comme il existe un capital soleil pour la peau et la rétine.

Il semblent également que différents facteurs favorisent l'apparition de la **DMLA**, comme les troubles circulatoires, le tabagisme et l'exposition prolongée au soleil.

Pour éviter l'apparition de la cataracte, la prévention consiste à porter des lunettes de soleil, surtout en été aux heures chaudes, et à la montagne sur la neige à cause de l'intensité de la réflexion lumineuse. Le port des lunettes de soleil baisse le risque de cataracte de 40%.

Mais d'après le Docteur Sharon Moalem dans son livre "Survival of the sickest" ("La survie du plus malade") les lunettes de soleil font croire au cerveau qu'il fait sombre, bloquant ainsi le processus naturel du bronzage et donc d'assimilation de la vitamine D.

Selon lui, une exposition régulière à la lumière naturelle sans lunettes de soleil est recommandée, mais avec bons sens et modération.

La qualité de l'air et les allergies oculaires

L'œil et les larmes sont au contact de l'air et de tous ses **polluants** qui peuvent créer une réaction inflammatoire allergique. En 30 ans, le nombre de sujets atteints d'allergies a été multiplié par 4.

L'allergie de l'oeil se manifeste par des les symptômes de brûlures, de démangeaisons, de larmolements, d'œil rouge. Les sujets présentant un syndrome d'**œil sec**, sont plus souvent atteints.

Au début, ces affections peuvent être jugulées par un lavage de l'œil au sérum physiologique ou avec des larmes artificielles. Cela facilitera la restauration du film lacrymal qui constitue une barrière naturelle contre les agents allergènes.

L'hygiène des paupières est parfois nécessaire. Après s'être parfaitement lavé les mains, imbitez un mouchoir de papier propre d'une solution à base d'**eau de rose** et de sérum physiologique, et pratiquez un mouvement du bord libre de la paupière vers la pointe des cils, comme pour les démaquiller. Changer de mouchoir pour l'autre œil.

Les allergies plus sévères nécessitent un traitement médical approprié. Un examen ophtalmologique est incontournable, car les infections virales et bactériennes ou le syndrome d'œil sec peuvent ressembler à s'y méprendre à une réaction allergique.

Les larmes et la sécheresse oculaire

Le manque de larmes est principalement dû à la prise de médicaments allopathiques dans 52 % des cas, mais aussi aux pathologies oculaires, aux dérèglements hormonaux, à la ménopause, aux pathologies générales, à la pollution, à la climatisation, aux écrans d'ordinateur, à l'exposition prolongée au soleil et à la déshydratation.

Les symptômes sont des brûlures, des sensations de présence de corps étranger, d'irritation, de douleurs, de fatigue, de larmolements intempestifs, de vision fluctuante, dus à une accumulation et une concentration de facteurs toxiques et inflammatoires.

La prévention consiste à boire **8 verres d'eau** peu minéralisée **chaque jour** comme les eaux des monts d'Auvergne. Filtrer également l'eau du robinet avec une carafe à filtre ou un osmoseur inverse, pour le thé, le café, les potages et pour la cuisson des aliments.

La vitamine B ainsi que de la lutéine stimulent aussi les glandes lacrymales.

L'huile de bourrache, associée aux huiles de poisson riches en oméga-3, est très efficace pour le syndrome d'œil sec. Sachez aussi que c'est l'intestin qui réabsorbe l'eau, donc utiliser des **probiotiques** si vous avez des problèmes intestinaux.

Si les symptômes persistent, ajouter en plus de vos boissons, des oméga-3 contenant des anti-inflammatoires, de la vitamine B6 (morue, saumon, germe de blé) qui augmente l'activité enzymatique, de la vitamine B12 (hareng, huîtres, maquereau, morue séchée, crabe, sardine, saumon, thon, fromages frais, jus ou huile de baie d'argousier, algues) pour la cornée et la qualité des larmes, du zinc (huître, crabe, langouste, palourde, homard, légumineux, céréales, germe de blé, graines de sésame, de citrouille et de courge, noix, champignon shiitake) pour la cicatrisation et de la lutéine (jaune d'oeuf, maïs, carotte, épinard, oseille, pollen de saule et ciste, complément alimentaire de fleurs comestibles d'oeillet d'Inde) pour son pouvoir anti-oxydant qui protège l'organisme des radicaux libres.

En résumé

Pour préserver votre vision, adopter une alimentation méditerranéenne, de type régime crétois, contenant des antioxydants naturels, vitamines C, E, caroténoïdes et oligoéléments, sélénium, manganèse, zinc, cuivre, contenus dans les cinq portions de fruits et légumes conseillés par jour, sans oublier les huiles première pression à froid.

L'idéal étant de consommer deux à trois cuillères par jour, d'un mélange d'huiles première pression à froid, contenant des oméga-3 et des oméga-6, en respectant l'équilibre 1 oméga-3 pour 5 oméga-6. Pour protéger votre rétine de la DMLA, éviter de trop consommer viandes, œufs, laitages et compléments synthétiques.

Boire de l'eau de source peu minéralisée, du thé vert, soit l'équivalent d'un litre et demi d'eau par jour. Sans oublier de filtrer l'eau du robinet pour la cuisson des aliments.

Si nécessaire, faire des cures de probiotiques et de compléments alimentaires naturels, à base de sélénium, de vitamines A, C, E et consommer une cuillère à soupe par jour de pollen de saule ou de ciste contenant de la lutéine et de la zéaxanthine.

Pascal Barbey

Spécialiste de la vision et de la nutrition, conseil, enseignant, conférencier.