

Bien manger pour bien voir

DR. S. DELAGE (OPHTALMOLOGISTE, LYON)

Depuis plusieurs années, de nombreuses études scientifiques ont statistiquement prouvé ce que nos ancêtres pressentaient depuis longtemps : la santé de l'oeil ne fait pas exception.

Elle est, comme celle du coeur et des vaisseaux, du cerveau, de la peau et de bien d'autres organes, intimement liée à la qualité de notre alimentation. En ce qui concerne l'oeil, la zone la plus étudiée dans ses relations avec l'alimentation est la macula. La macula se situe au fond de l'oeil, au centre de la rétine et sert à la vision des détails fins pour la lecture, l'écriture, la couture, etc. Avec l'âge (par définition : à partir de 50 ans), cette macula peut s'altérer en vieillissant en quelque sorte mal et trop précocement, entraînant une baisse parfois importante de la vision centrale : il s'agit de la dégénérescence maculaire liée à l'âge ou DMLA.

Pour ralentir la progression de la DMLA, 3 types de nutriments sont recommandés :

1. les vitamines et oligo-éléments anti-oxydants,
2. les acides gras oméga-3, notamment le DHA.
3. les pigments xanthophylles.

L'industrie pharmaceutique les propose à présent sous forme de gélules ou de capsules, en tant que compléments alimentaires, dont certains ont pu vous être prescrit par votre ophtalmologiste et il est bon de suivre cette prescription.

Mais ces mêmes nutriments peuvent être retrouvés dans certains aliments et nous allons donc en dresser la liste (non exhaustive !) ci-après :

LES VITAMINES ET OLIGO-ÉLÉMENTS ANTI-OXYDANTS

La vitamine C ou acide ascorbique :

Fruits (baie d'églantier, kiwi, cassis, citron, orange), légumes verts (persil...), foies, rognons...)

La vitamine E (dont l'alpha-tocophérol) :

Graines et fruits oléagineux (noix, noisettes...) et huiles et margarines correspondantes, surtout celles poly-insaturées (huile de germe de blé), fruits, légumes (épinards, tomates...)

La vitamine A :

- soit préformée (= rétinol) : poissons, foies d'animaux, beurre, lait entier, fromages.

- soit sous forme de caroténoïdes pro-vitaminiques A (ex. : bêta-carotène) : beurre, oeufs, fruits (abricots...), légumes verts (épinards...), carottes.

Le sélénium :

champignons, levure de bière, fruits de mer, poissons, viande, pain complet...

Le zinc :

huîtres, foie de veau, viande, poisson, fromage (comté...), jaune d'oeuf.

LES ACIDES GRAS OMÉGA-3 NOTAMMENT LE DHA

- Poissons gras (thon, maquereau, saumon ^(*), hareng...),
- Fruits de mer,
- Huiles de colza, de noix, de noisette, de soja... ^(**)
- Gibiers.



(*) : à noter que les saumons sauvages sont plus riches en oméga-3 que les saumons d'élevage, mais qu'ils vivent dans des eaux malheureusement susceptibles de contamination aux métaux lourds, notamment les mers fermées (Méditerranée ou Baltique), ce qui doit faire limiter leur consommation à 150 g. par semaine chez les femmes enceintes ou allaitant et à 60 g. par semaine chez les enfants de moins de 30 mois.

(**) : attention à la dénaturation (oxydation) de certaines huiles aux fortes températures.

LES PIGMENTS XANTOPHYLLES

La lutéine :

fruits et légumes jaunes et verts crus : choux verts, épinard, céleri, persil, brocolis, laitue...

La zéaxanthine :

maïs, jaune d'oeuf.

Mais les effets bénéfiques pour l'œil d'une bonne alimentation ne se limitent pas à la prévention de la DMLA, ils concernent aussi l'amélioration du film lacrymal et donc de ce que l'on appelle : "les syndrômes secs". Il faudra alors se tourner vers les oméga-6 ^(*), que l'on retrouve dans les oeufs, la viande, l'huile de maïs, d'arachide, de soja...

(*) : il faut cependant noter que l'alimentation occidentale moderne présente souvent un surplus d'oméga-6 et qu'il est conseillé de conserver un rapport oméga-3/oméga-6 de 1/5.

D'autres pathologies oculaires seraient susceptibles de bénéficier d'une bonne alimentation (cataracte, glaucome chronique, certaines dystrophies rétiniennes, rétinopathie diabétique (en dehors du diabète en lui-même), mais il manque encore de preuves statistiques et nous ne les détaillerons donc pas ici.

Enfin, une bonne alimentation, doit aussi être associée à une bonne hygiène de vie : sport, arrêt du tabac, lutte contre le surpoids, protection contre le soleil dès le plus jeune âge, lutte contre l'hypertension artérielle, notamment en cas d'antécédents familiaux.