

PRÉVENTION DU CANCER

# Protéger notre vision par l'alimentation

**En plus de son rôle capital dans la prévention des maladies cardiovasculaires et du cancer, une alimentation riche en fruits et en légumes peut également prévenir le développement d'un certain nombre de maladies dégénératives.**

C'est notamment le cas des problèmes de vision qui apparaissent au cours du vieillissement.

## LA DÉGÉNÉRESCENCE MACULAIRE

La dégénérescence maculaire liée à l'âge constitue un des plus importants problèmes de vision associés au vieillissement. Cette maladie touche la macula, une petite structure (moins de 4 mm de diamètre et 0,25 mm d'épaisseur) située au centre de la rétine de l'œil et qui contient des cellules (photorécepteurs) nous permettant de distinguer les détails de notre environnement ainsi que les couleurs.

**Ces problèmes apparaissent au cours du vieillissement**

Peu commune avant l'âge de 65 ans (5 % de la population), la dégénérescence maculaire augmente considérablement chez les personnes plus âgées, avec près de 35 % des personnes de 75 ans et plus qui sont tou-

chées à divers degrés par la maladie. Tout comme les maladies cardiovasculaires et le cancer, la dégénérescence maculaire est une maladie à évolution lente qu'il est possible de retarder le plus longtemps possible en adoptant un mode de vie qui protège l'intégrité de la rétine.

## ATTAQUE DE RADICAUX LIBRES

Les photorécepteurs situés dans la macula sont des cellules très actives qui doivent consommer une grande quantité d'oxygène pour accomplir leurs fonctions. En présence de lumière, cette forte concentration d'oxygène est susceptible de former des molécules très réactives, appelées radicaux libres, qui peuvent alors endommager les cellules de la rétine. En vieillissant, ces dommages peuvent devenir importants et il y a alors détérioration graduelle de la vision : difficulté à lire ou à voir de loin, distorsions visuelles (lignes droites qui deviennent courbées),

difficulté à distinguer les couleurs et, ultimement, apparition d'une tache sombre au centre de la vision.

## ANTIOXYDANTS PROTECTEURS

Puisque l'action néfaste des radicaux libres peut être neutralisée par les antioxydants, plusieurs études se sont penchées sur l'impact d'aliments riches en ces molécules sur le risque de dégénérescence maculaire.

Une étude réalisée aux Pays-Bas auprès de 6000 personnes âgées de 55 ans et plus et sans signe de dégénérescence maculaire a examiné la corrélation existant entre les habitudes alimentaires des participants et l'apparition des premiers signes de la maladie. Les chercheurs de l'équipe du Dr van Leeuwen ont observé que les personnes qui consommaient beaucoup d'aliments riches en antioxydants, comme ceux contenant de la vitamine E, de la vitamine C, du bêta carotène et du zinc, avaient 35 % moins de risque d'être atteintes de dégénérescence maculaire

agissant comme filtres qui absorbent la couleur bleue de la lumière, ce qui protège la rétine.

## AUTRES FACTEURS PROTECTEURS

En plus des aliments riches en antioxydants, des facteurs du mode de vie jouent un rôle dans l'apparition de la dégénérescence maculaire. En plus du tabagisme, qui entraîne à lui seul une hausse de 200 % du risque de contracter la maladie, il semble que la consommation d'aliments riches en gras saturés, comme les viandes rouges ou certains produits laitiers, peut également augmenter le risque de dégénérescence maculaire en provoquant la formation de dépôts de graisses sur la paroi des vaisseaux sanguins qui alimentent la rétine, ce qui peut bloquer l'apport sanguin aux cellules.

D'autres gras ont cependant un effet



PHOTO LE JOURNAL

■ Réduire la consommation de viande rouge et augmenter celle de poissons gras est une habitude à adopter pour améliorer notre vision.

que celles qui en consommaient moins. Lorsque l'impact des antioxydants a été analysé séparément, les chercheurs ont observé qu'un régime alimentaire riche en vitamine E et en zinc semble particulièrement prometteur pour prévenir le développement de la maladie.

De plus, il est probable que certains aliments comme les bleuets, le chocolat ou encore le thé vert, qui contiennent des quantités extraordinaires d'antioxydants, puissent également jouer un rôle préventif. D'ailleurs, des extraits de myrtilles (l'équivalent européen de nos bleuets) sont depuis longtemps utilisés en Europe pour soigner les troubles de la vision.

Dans la même veine, d'autres études ont montré que les aliments riches en lutéine et en zéaxanthine (épinards, brocoli, maïs, chou kale, pois) pourraient également prévenir la dégénérescence maculaire. Ces deux molécules jouent un rôle très important dans la vision en

protecteur : les acides gras oméga-3 à longues chaînes, retrouvés dans les poissons gras comme le saumon et les sardines, sont présents en grandes quantités dans les cellules de la rétine et un apport adéquat en ces gras essentiels peut empêcher la perte de fonction de ces cellules.

## CONSEILS PRATIQUES

■ Cesser de fumer : 20 ans après l'arrêt du tabagisme, le risque de dégénérescence maculaire redevient semblable à celui des non-fumeurs.

■ Réduire la consommation de viande rouge et augmenter celle de poissons gras.

■ Augmenter la consommation d'aliments riches en vitamine E (noix, huiles végétales, céréales de grains entiers, œufs, noix), en zinc (fruits de mer, viandes et volailles, grains entiers), en lutéine et en zéaxanthine (épinards, brocoli, maïs, chou kale, pois).



## BIEN MANGER AU QUOTIDIEN

PAR CINZIA CUNEO



## SALADE DE MELON D'EAU ET ROQUETTE AU CHÈVRE

1	c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
5 ml	(1 c. à thé) de vinaigre
1,25 ml	(1/4 c. à thé) de moutarde
200 g	(2 bouquets) de roquette, lavée et égouttée
	sel et poivre au goût
900 g	de melon d'eau, coupé en cubes
120 g	de fromage de chèvre

Dans un petit bol, bien émulsionner l'huile, le vinaigre et la moutarde.

Laver soigneusement la roquette pour éliminer toute trace de terre et bien l'égoutter. La mettre dans un saladier, y ajouter la vinaigrette, saler et poivrer au goût. Bien touiller la roquette, puis la distribuer sur des assiettes individuelles.

Couper le melon d'eau en cubes et disposer ceux-ci sur le lit de roquette. Poivrer généreusement. Couper le fromage de chèvre en tranches et disposer sur les assiettes. Servir.

PRÉPARATION : 10 MINUTES  
TOTAL : 10 MINUTES

180 CALORIES/PORTION  
DONNE 4 PORTIONS

[WWW.SOSCUISINE.COM](http://WWW.SOSCUISINE.COM)

## Les Français partagent toujours le dîner, pas les tâches ménagères

PARIS | (AFP) Loin du plateau-télé et du fast-food, les Français restent fidèles au dîner traditionnel, dont l'heure et les modalités varient selon les classes sociales, mais avec une constante : les femmes sont encore le plus souvent aux fourneaux, selon une étude publiée la semaine dernière.

Contrairement au discours alarmiste qui annonce la fin du repas traditionnel au profit du grignotage, les Français n'ont pas changé leurs habitudes alimentaires, révèle l'étude de l'Institut national de la statistique.

Le modèle traditionnel a la vie dure : les femmes aux tâches ménagères (cuisine, linge, ménage), les hommes devant la télé, en début de soirée. Ensuite, tout le monde se retrouve à table.



**RICHARD BÉLIVEAU** DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à [www.richardbeliveau.org](http://www.richardbeliveau.org) pour supporter nos recherches.