

Santé

Richard Beliveau
Docteur en biochimie
Collaboration spéciale



Bien manger pour mieux voir



Les personnes qui adoptent une alimentation de type méditerranéen ont 40 % moins de risque d'être touchées par une dégénérescence maculaire liée à l'âge.



Dans les pays industrialisés, la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) est la principale cause de perte de vision, avec jusqu'à 35 % des personnes âgées de 75 ans et plus qui sont touchées par cette maladie. La macula, située au centre de la rétine, est très riche en photorécepteurs, les cellules hyperspécialisées qui captent la lumière et nous permettent de percevoir les détails et les couleurs du monde qui nous entoure. Au cours de la dégénérescence maculaire, ces cellules cessent progressivement de fonctionner et il y a alors détérioration graduelle de la vision et une perturbation des fonctions visuelles de base nécessaires pour lire, conduire et reconnaître les visages.

La forme la plus fréquente de DMLA

(80 % des cas) est dite atrophique ou sèche, causée par une perturbation du métabolisme cellulaire qui entraîne une dégénérescence progressive des cellules rétinienne.

Les études réalisées jusqu'ici indiquent que le risque de développer une DMLA dépend d'une combinaison de facteurs génétiques et du mode de vie, ce qui suggère que cette détérioration de la vision pourrait être en grande partie prévenue.

ALIMENTATION ET VISION

Plusieurs études épidémiologiques ont observé une diminution du risque de DMLA chez les personnes qui consommaient des quantités élevées d'acides gras oméga-3, présents dans les noix et les poissons, ainsi que de lutéine et de zéaxanthine, deux antioxydants présents dans certains végétaux.

Ces résultats sont cohérents avec le fait que les oméga-3 sont présents en très grandes quantités au niveau de la rétine et rendent la membrane des cellules plus fluide, pour faciliter la transmission de l'influx nerveux.

La lutéine et la zéaxanthine, de par leurs propriétés spectrales, absorbent les composantes bleues plus dangereuses et plus énergétiques de la lumière et protègent ainsi l'œil, plus particulièrement la macula. Il est donc logique qu'une alimentation riche en oméga-3 et en végétaux puisse protéger la rétine et réduire le risque de développer une dégénérescence maculaire.

RÉGIME MÉDITERRANÉEN

Le régime méditerranéen représente un bon modèle d'étude pour explorer cette possibilité, puisque ce mode d'alimentation est basé sur la consommation abondante de végétaux, incluant les noix, de même qu'un apport régulier de poisson au

lieu des viandes rouges. De plus, plusieurs études ont montré que les personnes qui s'alimentent de cette façon sont moins à risque de développer plusieurs maladies chroniques (maladies cardiovasculaires, diabète, certains cancers) ainsi que des maladies touchant les yeux comme les rétinopathies diabétiques.

L'association potentielle entre l'alimentation méditerranéenne et la DMLA a été étudiée auprès de 4996 personnes participant à deux études prospectives européennes, soit la Rotterdam Study (4446 Hollandais âgés de 55 ans et plus) et la Antioxydants, Lipides Essentiels, Nutrition et Maladies Oculaires (Alienor) Study (550 Français âgés de 73 ans et plus) (1). Les participants ont été suivis pendant une période de 21 ans (1990-2011) pour la Rotterdam Study et pendant 4 ans (2006-2012) pour l'étude Alienor à l'aide d'examen ophtalmologiques réguliers et d'un *monitoring* des habitudes alimentaires.

Cette approche a permis de montrer que les personnes qui adhéraient le plus étroitement au régime méditerranéen (apport élevé en végétaux, en huile d'olive et en poissons combiné à un apport faible en viandes) avaient 41 % moins de risque d'être touchées par une dégénérescence maculaire comparativement à celles qui ne s'alimentaient pas de cette façon.

Il s'agit donc d'un autre exemple spectaculaire des bénéfices extraordinaires du régime méditerranéen sur la santé, et qui font de ce mode d'alimentation une des meilleures approches connues à ce jour pour améliorer la qualité et l'espérance de vie.

(1) Merle BMJ et coll. Mediterranean diet and incidence of advanced age-related macular degeneration: the EYE-RISK consortium. Ophthalmology, publié en ligne le 13 août 2018.

ALBI OCCASION
.COM

ALBI HYUNDAI
.COM

Mascouche, Joliette, Laval, Mont-Tremblant, Pointe-aux-Trembles

1 833-336-7077

**CERTIFIÉ HYUNDAI
SANTA FE SPORT 2018**



PDFS **31004\$***

- 3,99% SUR 72 MOIS
- CAMÉRA DE RECU
- SIÈGES CHAUFFANTS

Inv.: QP10107 | 5165 KM
23995\$*

* Taxes et immatriculation en sus. Transport et préparation inclus. Taxes d'intérêt régulier compétitif. Certaines conditions s'appliquent. Détails en concession.

FORMATION EN HYPNOSE TRANSFORMATRICE

Date: 9-10 et 23-24 février 2019 (niveau 1)

Coûts: 495 \$ + taxes (4 jours)

Lieu: Collège de Maisonneuve (Montréal)

formationhypnose.ca • info@formationhypnose.ca
514-332-4074 poste 1

Shaïda Ethéart, Présidente-fondatrice de l'IFHEC

JDM2213479

JDM2218219