

SANTÉ



LA MALBOUFFE, C'EST MAUVAIS AUSSI POUR LA SANTÉ DES YEUX



PHOTO ADOBESTOCK

Une étude rapporte qu'une alimentation de type malbouffe, riche en gras saturés et en sucre, cause l'apparition de dommages au niveau de la rétine.



RICHARD BÉLIVEAU
Docteur en biochimie
Collaboration spéciale

Un cas clinique récemment paru dans le journal du American College of Physicians rapporte une perte de vision anormalement précoce chez un jeune Britannique âgé de 17 ans⁽¹⁾. L'examen par un ophtalmologiste a révélé une neuropathie optique (dommage au nerf optique) qui était corrélée avec des déficiences sévères en plusieurs nutriments, incluant la vitamine B12, le cuivre et le sélénium. L'enquête a révélé que l'adolescent était depuis plusieurs années un « mangeur difficile » qui se nourrissait exclusivement de patates frites, de croustilles (Pringles), de pain blanc, de tranches de jambon et de saucisses. Il est fort probable que la grave carence en plusieurs nutriments causée par ce type d'apport exclusif en aliments industriels, en particulier le manque de vitamine B12 essentielle à l'intégrité du système nerveux, soit responsable de cette atteinte optique. D'ailleurs, la prise de suppléments pour corriger ces carences a permis de stabiliser la vision résiduelle du jeune homme, mais sans parvenir à renverser les dommages infligés au nerf optique.

SYNDROME MÉTABOLIQUE

Même si un impact aussi rapide et dévastateur de la malbouffe est exceptionnellement rare, il illustre néanmoins à quel point la surconsommation d'aliments industriels ultratransformés peut être mauvaise pour la santé. Il est bien établi que la malbouffe joue un rôle majeur dans le développement de plusieurs désordres métaboliques graves, incluant l'obésité (en particulier au niveau abdominal), la résistance à l'insuline, l'hypertension et les dyslipidémies (désordres des taux de lipides sanguins qui accélèrent l'athérosclérose)⁽²⁾. Collectivement, ces anomalies constituent ce qu'on appelle le syndrome métabolique, une condition qui augmente grandement le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2 et de certains types de cancers. Il a également été rapporté que le syndrome métabolique était associé à une hausse du risque de maladies des yeux, incluant la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA)⁽³⁾. Sans nécessairement avoir des répercussions aussi graves que le cas clinique mentionné plus tôt, les dérèglements métaboliques causés par la malbouffe peuvent donc néanmoins affecter la santé oculaire.

La DMLA est la principale cause de perte de vision dans les pays industria-

lisés, avec jusqu'à 35 % des personnes âgées de 75 ans et plus qui sont touchées par cette maladie. Comme son nom l'indique, la DMLA est une maladie qui touche la macula : cette petite structure (5 mm de diamètre) située au centre de la rétine est très riche en photorécepteurs, les cellules hyperspécialisées qui captent la lumière, et joue donc un rôle essentiel dans la perception des détails et des couleurs. Au cours de la dégénérescence maculaire, ces cellules cessent progressivement de fonctionner 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.

AVEUGLÉ PAR LA MALBOUFFE

Pour examiner comment la malbouffe et le syndrome métabolique pouvaient accélérer cette dégénérescence maculaire, des chercheurs de la clinique Mayo (Rochester, MN) ont soumis deux groupes de modèles animaux à une alimentation normale ou de type malbouffe (riche en gras saturés, en cholestérol et en fructose) qui provoque l'apparition d'un syndrome métabolique⁽⁴⁾. Après 9 mois, les rétines des animaux des deux groupes ont été prélevées et analysées par microscopie électronique pour identifier des altérations typiques de la DMLA, soit les variations de l'épaisseur de la membrane de Bruch (structure

située sous la rétine) et le nombre de cellules présentes au niveau de l'épithélium pigmentaire rétinien (couche de cellule située juste au-dessous des photorécepteurs). Ils ont observé que chez les animaux qui avaient été nourris avec un excès de gras et de sucre et développé un syndrome métabolique, la rétine présentait un épaississement à plusieurs endroits de la membrane de Bruch ainsi qu'une perte notable de cellules au niveau de l'épithélium rétinien. Puisque ces altérations au niveau de la rétine sont fréquemment observées au cours du développement de la DMLA chez les humains, il semble donc que les dérèglements métaboliques associés à la malbouffe puissent contribuer au développement de cette maladie.

■ (1) Harrison R et coll. Blindness caused by a junk food diet. *Ann. Intern. Med.* 2019; 171: 859-861.

■ (2) Bahadoran Z et coll. Fast food pattern and cardiometabolic disorders: a review of current studies. *Health Promot. Perspect.* 2015; 5: 231-240.

■ (3) Poh S et coll. Metabolic syndrome and eye diseases. *Diabetes Res. Clin. Pr.* 2016;113: 86-100.

■ (4) Roddy GW et coll. Diet mimicking "fast food" causes structural changes to the retina relevant to age-related macular degeneration. *Curr. Eye Res.* 2020; 45: 726-732.