

Plus de temps dehors pour prévenir la myopie

Abderrahim DERRAJI - 2016-12-08 23:28:34 - Vu sur pharmacie.ma

Selon les résultats d'une étude publiée au JAMA ophthalmology, le manque d'exposition à la lumière naturelle et un faible taux sanguin de la lutéine, pigment apporté par l'alimentation seraient responsables de l'augmentation de la prévalence de la myopie.

Cette maladie augmente d'une manière inquiétante. 90% des étudiants habitants dans les zones urbaines de certains pays d'Asie (Taïwan, Singapour, Japon et Corée) souffrent de myopie. À l'échelle mondiale, 1 personne sur 4 est actuellement touchée par cette maladie et ce chiffre pourrait doubler en 2050.

Une méta-analyses menée par une équipe de l'université de Cambridge estime que pour chaque heure passée dehors par jour, les enfants et jeunes adultes de moins de 20 ans réduisent de 13 % leur risque de myopie.

Le Pr. Astrid Fletcher de la London School of Hygiene and Tropical Medicine et son équipe ont aussi étudié l'incidence de la myopie chez 3 000 personnes âgées de plus de 65 ans résidants dans 7 pays européens. (Norvège, Estonie, Royaume-Uni, France, Italie, Grèce et Espagne) Les chercheurs ont étudié la vision, le mode de vie, les antécédents médicaux et les paramètres biologiques de 371 personnes myopes et 2 797 non myopes. Ils ont également cherché un éventuel lien entre la myopie et la quantité estimée d'exposition aux rayons ultraviolets B (UVB) au cours de la vie et avec le taux de vitamine D sanguin et d'autres constantes sanguines.

D'après les auteurs de cette étude, une exposition annuelle importante aux rayons UVB était associée à une réduction du risque de myopie. L'exposition avant l'âge de 30 ans joue un grand rôle dans la prévention de cette affection. Par contre, le risque de myopie est étroitement lié à l'allongement des études, même après avoir tenu compte du temps passé dehors.

Contrairement aux résultats d'autres études, ces travaux n'ont pas démontré une corrélation entre la vitamine D et la prévalence de la myopie. Par contre, les individus ayant une forte lutéinémie sont moins touchés par la myopie.

La lutéine est un pigment antioxydant, particulièrement présent dans la macula qui pourrait avoir un caractère protecteur face à l'agression des rayons solaires.

Un apport en lutéine et le fait de rester plus longtemps dehors pourraient réduire le risque de myopie.

La lutéine est un pigment caroténoïde, qui est présent notamment dans les légumes tels que le chou vert et les épinards. On en trouve aussi en moins grande quantité dans les courges, le brocoli, les pois verts ou le maïs en conserve.