Certains aliments protègent nos yeux

Zitouni IMOUNACHEN - 2016-03-02 14:22:32 - Vu sur pharmacie.ma

Certaines molécules peuvent ralentir le vieillissement de l'œil et de ses tissus. C'est le cas de la vitamine A. Présente dans les cellules de la rétine, elle est indispensable à la vision, notamment de nuit. On en trouve dans le beurre, les produits laitiers, les abats, les œufs. De même, il est important de consommer carottes, mais aussi légumes verts, rouges et orange pour avoir de bons yeux puisque la bêtacarotène présente dans ces aliments colorés apporte de la vitamine A.

Par ailleurs, un apport fourni en vitamine C réduit le risque de développer certaines pathologies oculaires. C'est particulièrement vrai pour la cataracte et la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA). Ce micronutriment est loué pour ses vertus antioxydantes bénéfiques contre le stress oxydatif, qui s'attaque au cristallin. Il ne faut pas se priver d'agrumes, de kiwis ou encore de poivrons et de brocolis.

Autres alliés contre le vieillissement oculaire: certains caroténoïdes - ces pigments jaunes ou orangés qui donnent leurs couleurs aux fruits et légumes. Eux aussi sont renommés pour leurs propriétés antioxydantes. Les pigments de lutéine et de zéaxanthine (carottes, potirons, maïs, poivrons, agrumes, épinards, chou) préservent le centre de la rétine (la macula) de l'oxydation par des radicaux libres et filtrent les ultraviolets agressifs pour l'œil.

Les Omega 3 préservent aussi de la cataracte et la DMLA. Une alimentation riche en oméga 3, que l'on trouve entre autres dans les poissons gras et les huiles de colza ou de noix, aide également à lutter contre l'apparition de cette pathologie.

Enfin, le zinc (huîtres et coquillages) et la vitamine E (huile de tournesol, noix, jaune d'œuf, etc.) sont également des antioxydants bénéfiques à nos cellules visuelles. «Une vaste étude, commencée il y a six ans, indique qu'une supplémentation en vitamines C et E, bêtacarotène, zinc et cuivre permet de réduire le risque d'évolution de la DLMA de 25 % chez des patients qui ont développé la maladie», confirme Jean-Michel Lecerf.

Certaines recherches suggèrent par ailleurs un effet positif de ces vitamines et nutriments sur le glaucome, les pathologies du corps vitré, le syndrome de l'œil sec et la rétinite pigmentaire. «Les recommandations pour préserver ses yeux sont finalement les mêmes que celles que l'on donne pour une bonne santé cardio-vasculaire. A savoir, une alimentation variée, équilibrée et riche en végétaux», observe le Dr Lecerf.