Prévenir la myopie chez l’enfant : le rôle clé des oméga-3

Compte Test - 2025-08-25 11:41:08 - Vu sur pharmacie.ma

La myopie est un trouble visuel fréquent qui se manifeste par une vision floue de loin. Elle apparaît souvent dès l’enfance et concernerait près d’un quart des enfants en France, selon la Société française d’ophtalmologie. Face à l’augmentation de sa prévalence, une équipe de chercheurs a exploré le rôle possible de l’alimentation dans son développement, en particulier l’impact des acides gras oméga-3.

Une étude, publiée dans le «British Journal of Ophthalmology», a suivi plus de 1 000 enfants chinois âgés de 6 à 8 ans à Hong Kong. Les chercheurs ont évalué leur vision à travers des examens complets et ont recueilli, via des questionnaires parentaux, des informations détaillées sur leur alimexntation (280 aliments classés en 10 catégories), ainsi que sur leurs habitudes de vie (temps passé à l’extérieur, devant les écrans, lecture et écriture).

Les résultats montrent qu’environ 27,5 % des enfants étaient myopes. Un lien significatif a été observé entre l’apport alimentaire en graisses et le développement de la myopie. Les enfants qui consommaient le moins d’oméga-3 présentaient des yeux plus longs – caractéristique anatomique favorisant la myopie – et une vision plus altérée. À l’inverse, ceux qui avaient une consommation élevée d’oméga-3 affichaient des mesures oculaires plus proches de la normale et un risque réduit de myopie. Les chercheurs avancent l’hypothèse que les oméga-3 amélioreraient la circulation sanguine dans l’œil, prévenant l’hypoxie (manque d’oxygène) souvent associée à l’allongement excessif du globe oculaire.

À l’opposé, une consommation élevée de graisses saturées semble avoir l’effet inverse : elle accroîtrait la probabilité de développer une myopie, aggravant ainsi le déséquilibre métabolique au niveau oculaire.

Les oméga-3 sont des nutriments essentiels au bon développement du cerveau, de la rétine et du système nerveux, particulièrement importants chez les enfants ainsi que chez les femmes enceintes ou allaitantes. On distingue plusieurs sources :

- Les huiles végétales (colza, soja, lin), riches en ALA, un type d’oméga-3. Certaines, comme l’huile de lin, doivent être utilisées crues, car elles ne supportent pas la cuisson. - Les fruits à coque, notamment les noix. - Les produits animaux comme les œufs et certains produits laitiers qui, bien que moins riches, contribuent aux apports quotidiens. - Surtout, les poissons gras (saumon, sardine, maquereau, hareng, anchois) qui contiennent de l’EPA et du DHA, deux formes d’oméga-3 particulièrement bénéfiques.

Les spécialistes recommandent d’en consommer 2 à 3 fois par semaine. Il est préférable de privilégier les petits poissons gras (sardine, anchois), moins exposés aux contaminants que les grands prédateurs comme le thon, et plus durables sur le plan écologique, comme le rappellent l’Anses et le WWF.

Quant aux compléments alimentaires en oméga-3, leur efficacité reste discutée. Les experts privilégient toujours les sources alimentaires naturelles, plus sûres et plus complètes sur le plan nutritionnel.

En résumé, cette étude suggère qu’une alimentation riche en oméga-3 pourrait jouer un rôle protecteur contre la myopie chez l’enfant, alors qu’un régime riche en graisses saturées augmenterait le risque. Bien que d’autres recherches soient nécessaires pour confirmer ce lien, ces résultats ouvrent une nouvelle piste de prévention par la nutrition, en complément des mesures classiques comme la limitation du temps d’écran et l’encouragement à passer plus de temps à l’extérieur.