

Que manger pour une bonne vue ?

« *Tels sont les yeux, tel est le corps* » affirmait le grand Hippocrate pour souligner l'importance de cet organe comme indicateur de notre santé. Aussi, un œil en bonne santé est le gage d'un corps sain. Tournons-nous vers les aliments et les compléments qui vont contribuer à cette pleine santé globale.

L'œil, avec son globe oculaire et ses annexes (paupières, glandes lacrymales...), a pour fonction de recevoir la lumière et de la transformer en messages nerveux. Ces messages sont transmis par le nerf optique au cerveau qui les interprète. L'appareil photographique est une belle copie du fonctionnement de notre œil.

Cet organe complexe et d'une extrême précision est exposé à des agressions pouvant altérer son fonctionnement ou accélérer son vieillissement. Ainsi une exposition prolongée au soleil, des heures passées devant les écrans d'ordinateur et le tabagisme sont autant de facteurs délétères pour l'œil. Si nous y ajoutons une alimentation carencée en micronutriments essentiels (vitamines, minéraux, acides gras, oméga-3) dont souffre notre régime à l'occidentale, il n'est pas étonnant que les problèmes de santé oculaire ne fassent que croître.

Ainsi en 2003, dans l'Union européenne, environ 760 personnes sur 100 000 avaient, selon l'Eufic (European Food Information Council, en français Conseil européen de l'information sur l'alimentation), de graves problèmes de vision. L'une de ces maladies, la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), selon l'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale), est la première cause de handicap visuel chez les personnes de plus



© Ramona Heiny/Fotolia.

L'œil, organe complexe et d'une extrême précision, est exposé à des agressions pouvant altérer son fonctionnement ou accélérer son vieillissement.

de 50 ans. Toutes formes confondues, cette maladie concerne environ 8 % de la population française. L'autre principal trouble de la vision est la cataracte. Or ces deux maladies sont souvent liées au diabète, à l'obésité ou au vieillissement. Mais, une alimentation riche en certains nutriments pourrait largement nous en protéger.

Les végétaux sont les amis de nos yeux

Aussi, pour pallier ces problèmes, notre alimentation nécessite des apports importants

en antioxydants, vitamines, minéraux et acides gras essentiels.

Traitant l'information lumineuse, l'œil est inévitablement exposé aux rayons solaires. Or ceux-ci possèdent des longueurs d'onde qui peuvent détériorer nos cellules oculaires. Les lunettes solaires sont justement faites pour protéger nos yeux des rayons UV dangereux.

Quant à nos amis les végétaux, exposés eux aussi à la lumière solaire, indispensable pour leur photosynthèse, ils connaissent les mêmes contraintes que nous. Aussi, Dame Nature, les a dotés de « filtres solaires » qui bloquent les lon-

LE BICKEL DU MOIS



© René Bickel, auteur de BD sur la santé et la transformation du monde. Catalogue : René Bickel, 68150 Ostheim. Site : www.bickel.fr.

guez d'onde toxiques tout en laissant passer celles qui les nourrissent.

Ces « filtres » sont des pigments qui protègent leurs pétales, leurs feuilles ou leurs fruits. Ils occupent la fonction d'antioxydants destinés à protéger certains des composés végétaux. Par exemple, les caroténoïdes sont des filtres photoprotecteurs de la chlorophylle.

Chaque code couleur dans le monde végétal correspond à une protection pour une longueur d'onde particulière.

Notre biologie, et plus particulièrement nos yeux, à l'instar des végétaux, nécessitent pour son bon fonctionnement un ensemble d'antioxydants. Aussi une alimentation à dominante végétale et variée prend tout son sens.

Mettez vos yeux au vert !

Parmi ces donneurs d'électrons (les antioxydants), deux remportent la palme pour protéger la rétine et le cristallin, et plus précisément la macula (partie centrale de la rétine impliquée dans la vision des détails et indispensable pour



Notre biologie, et plus particulièrement nos yeux, à l'instar des végétaux, nécessitent pour son bon fonctionnement un ensemble d'antioxydants. Aussi une alimentation à dominante végétale et variée prend tout son sens.

© FPWing/Fotolia

lire, écrire, conduire, reconnaître les visages, etc.) : ce sont la lutéine et la zéaxanthine. Ces deux pigments appartiennent à la famille des caroténoïdes (grande famille d'antioxydants) et plus précisément des xanthophylles, présents essentiellement dans les aliments verts (épinards, choux, brocolis...), et, dans des proportions moindres, dans les aliments jaunes et orangés (carottes, potirons, maïs, poivrons,

agrumes...). Aussi, pour se protéger des rayons UV du soleil et du stress oxydatif, nos yeux comptent sur ces deux pigments.

La lutéine et la zéaxanthine, en plus de leurs propriétés antioxydantes, ont la capacité de filtrer la lumière bleue. Ces deux actions contribueraient, selon les chercheurs, à prévenir la dégénérescence de la rétine. La lumière bleue est, en effet, particulièrement agressive pour les photorécepteurs de la fovéa (partie centrale de la rétine).

L'absorption de cette lumière bleue provoque un stress oxydatif et endommage l'ADN, pouvant entraîner des altérations de la rétine.

Lutéine et zéaxanthine contribuent donc à prévenir les deux principales conséquences du vieillissement au niveau de l'œil que sont la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) et la cataracte.

Mais la médaille d'or revient aux épinards qui



© vectorass/Foto/la.

C'est pendant la Seconde Guerre mondiale que les pilotes de la Royal Air Force découvrent les bienfaits de la myrtille. Elle améliore la vision nocturne !

contiennent en moyenne 11,9 mg de lutéine pour 100 g. Ainsi, 400 g d'épinards par semaine entraînent une augmentation de la pigmentation maculaire de 20 % en 6 mois.

Le brocoli, également riche en lutéine, va donc lui aussi contribuer à protéger la macula et le cristallin. Mais comme il est aussi très riche en vitamine C, un autre antioxydant, il va également agir en synergie contre les radicaux libres délétères pour la vision. Il est recommandé d'en consommer une à deux fois par semaine.

Les anthocyanes améliorent la vue

C'est pendant la Seconde Guerre mondiale que les pilotes de la Royal Air Force découvrent les bienfaits de la myrtille. Elle améliore la vision nocturne ! En effet, ce fruit possède, à lui seul, deux grands protecteurs de l'œil : les anthocyanes et la vitamine C.

Les anthocyanes sont des pigments allant du rouge orangé au bleu pourpre. Ils appartiennent à une grande famille de super-antioxydants que sont les flavonoïdes. Ils permettent une régénération du pourpre rétinien avec pour effet une meilleure acuité visuelle et une diminution de la fatigue oculaire.

Les anthocyanes sont également présents dans d'autres végétaux tels que la mûre, la cerise, le raisin noir, l'orange sanguine, l'aubergine, la pomme de terre vitelotte, la prune.

La vitamine C, présente également dans ces fruits et légumes, va protéger la cornée et le cristallin de l'oxydation. Cette vitamine a l'avantage de se régénérer une fois son rôle de donneur d'électrons accompli (rôle antioxydant).

Bêta-carotène et vitamine A pour la rétine

« Les carottes sont bonnes pour les yeux » nous rappelle souvent le bon sens populaire. Ceci est exact à la lumière de ses composés nutritionnels. En effet, les carottes sont riches en bêta-carotène, un antioxydant précurseur de la vitamine A. Or la vitamine A est essentielle au bon fonctionnement de la rétine, tant pour les cellules impliquées dans la vision diurne (cellules en forme de cônes), que celles impliquées dans la vision nocturne (cellules en forme de bâtonnets). En effet, la vitamine A joue un rôle clé dans la transformation de la lumière en impulsions nerveuses. C'est sous forme de bêta-carotène, précurseur de la vitamine A, que notre alimentation végétale nous apportera ces antioxydants essentiels. Aussi est-il recommandé d'inclure une variété d'aliments riches en vitamine A et bêta-carotène tous les jours (voir tableau). Le jaune des œufs et le beurre sont riches en vitamine A.

Mais si l'apport de provitamine A (bêta-carotène) et de vitamine A à dose nutritionnelle ne pose pas de problème, il n'en est pas de même avec l'absorption de compléments vitaminiques de synthèse.

En effet, un excès de vitamine A de synthèse peut avoir l'effet inverse dans certaines situations. Aussi a-t-il été démontré que chez le fumeur, un apport excessif de vitamine A lui fait encourir un risque accru de cancer du poumon. En effet, la cigarette génère beaucoup de radicaux libres, sources de mutation des cellules, qui s'additionnent au côté pro-oxydant d'un surdosage en vitamine A.

Par ailleurs, le zinc est un minéral impliqué

Nutriments importants pour la santé visuelle	Principales sources
Lutéine/zéaxanthine	Chou vert frisé, épinards, courge d'été, courge d'hiver, brocoli, pois verts, maïs, œufs, pollen frais de saule.
Vitamine A/bêta-carotène	Patate douce, carotte, citrouille, épinards, cresson, chou vert frisé, chou cavalier, bette à carde, courge d'hiver.
Vitamine C	Poivrons rouges, pêche, orange, brocoli, papaye, kiwi, chou vert frisé, ananas, mangue, choux de Bruxelles, persil.
Vitamine E	Huile de germe de blé, amandes, graines et huile de tournesol, noisettes, céréales de son, sardines, avocat.
Zinc	Huitres, bœuf, veau, poulet, germe de blé, graines de sésame, graines de citrouille.
Oméga-3 d'origine marine (EPA/DHA)	Sardine, maquereau, hareng, saumon, omble chevalier, flétan, truite.

Source : passeportsante.net. Revu et adapté selon la vision naturopathique.

dans le bon fonctionnement de notre œil car il assure le transport de la vitamine A du foie vers la rétine (partie arrière de l'œil où la lumière converge) pour fabriquer la mélanine, un pigment qui protège nos yeux.

Des huiles vierges et des fruits gras pour protéger nos yeux

La vitamine E, quant à elle, protège les membranes des cellules de nos yeux. De plus, cette vitamine liposoluble facilite l'absorption de la vitamine A. Appelée tocophérol, on la trouve principalement dans les huiles végétales non raffinées et non chauffées et leurs précurseurs, les oléagineux. Sa fonction initiale est de protéger les gras de l'oxydation. Ainsi, deux cuillères à café d'huile vierge de germe de blé à ajouter aux assaisonnements couvrent les besoins quotidiens en vitamine E naturelle. Il en est de même avec une poignée d'amandes.

Nos yeux ont besoin d'oméga-3

Les acides gras oméga-3 sont des constituants majeurs des membranes cellulaires et des cellules nerveuses. L'un d'eux, le DHA (acide docosahéxaénoïque) est présent en forte concentration dans l'œil. C'est souligner son importance ! Cet acide gras essentiel apporte toute la fluidité nécessaire aux cellules oculaires pour leur bon fonctionnement. Dès que son taux baisse de façon durable, fatigue oculaire et syndrome de l'œil sec apparaissent. Si la

carence est durable, les risques de DMLA augmentent.

De son côté, l'acide eicosapentaénoïque (EPA) peut être converti en DHA selon les besoins de notre organisme.

L'idéal serait un apport, deux à trois fois par semaine, de petits poissons gras (sardines, maquereaux, harengs, anchois). L'alternative, ce sont les compléments alimentaires sous forme de gélules ou d'huile de poissons gras. Un apport d'environ 250 mg d'EPA et de DHA par jour permet d'optimiser la fonction oculaire. Ceci correspond aux apports nutritionnels conseillés. De plus forts dosages peuvent être indiqués au cas par cas.

Les études scientifiques confirment l'importance de ces micronutriments

Des chercheurs du centre médical Erasmus de Rotterdam (Pays-Bas) ont récemment démontré qu'une consommation élevée de bêta-carotène, zinc, vitamines C et E avait permis une baisse de 35 % du risque de DMLA sur un panel de plus de 4 000 personnes âgées de 55 ans et plus.

Une autre étude – l'Age Related Eye Disease Study – réalisée par le National Eye Institute à Bethesda (Etats-Unis), portant sur un échantillon de 3 640 patients pendant plus de 6 ans, a elle aussi conclu qu'un régime alimentaire enrichi en bêta-carotène, vitamine C et E, asso-

cié à des oligoéléments zinc et cuivre, permet de diminuer significativement le risque de survenue de DMLA.

Agir sur le foie pour améliorer notre vue

La médecine traditionnelle chinoise faisait déjà le lien organique entre foie et œil. Ainsi, si le sang du foie est abondant, les yeux sont humidifiés correctement et la vision est bonne. Dans le cas contraire, un foie surchargé entraîne une fatigue oculaire, voire une vision trouble, des yeux secs, ou une impression de sable dans les yeux.

Une approche occidentale confirme que la qualité de nos humeurs (sang, lymphes et liquides intra et extracellulaires) détermine la façon dont les cellules de nos yeux seront nourries. Des humeurs souillées ne permettent pas d'apporter de façon optimale les bons nutriments aux cellules. Le langage commun nous fait alors dire : « je ne fixe pas tel ou tel nutriment » (le calcium par exemple). Ce qui est souvent la conséquence de nos « mauvaises humeurs », entraînant un accès plus difficile aux nutriments.

Alors, comment purifier ces humeurs ?

Pratiquer des cures de détoxification pour assainir le terrain

En naturopathie, nous mettons en avant l'intérêt de pratiquer régulièrement des cures de détoxification pour assainir nos tissus et humeurs. Une monodiète (consommation d'un seul type d'aliments tels que fruits, légumes ou céréales) de plusieurs jours ou, mieux, un jeûne hydrique, si la santé le permet, œuvrera tant pour nettoyer le terrain pour laisser le foie faire son travail de détoxification. Ces cures de nettoyage peuvent ensuite être entretenues par la mise en place d'une journée par semaine de jus de légumes en guise de repas.

Lorsqu'elles sont bien menées et idéalement encadrées, ces cures permettent également d'éliminer les métaux lourds tels que le cadmium par exemple. Ces derniers, de concert avec le stress oxydatif, sont à l'origine de la cataracte.

Des superaliments pour nourrir nos yeux

Un terrain nettoyé captera donc d'autant mieux les compléments alimentaires et les micronutriments nécessaires aux cellules des yeux. Aussi, après une cure de purification, il

serait judicieux d'apporter à notre organisme des superaliments pour nourrir nos yeux. Le pollen de saule, par exemple, conservé par congélation (donc non séché) est l'aliment le plus riche que la nature puisse offrir par ses apports en xanthophylles. Pensez que 15 g de pollen frais de saule, soit une cuillère à soupe, contiennent 27,75 mg de lutéine et de zéaxan-

thine, à comparer au 1,78 mg pour 15 g d'épinards. Les AJR (apports journaliers recommandés) sont de 10 mg par jour.

La dominante végétale

Nos yeux ont des besoins importants en antioxydants des différentes familles ainsi qu'en vitamines.

Aussi, une alimentation à dominante végétale, constituée de produits non raffinés et non transformés est le gage des apports nécessaires en ces molécules, qui doivent être fournies impérativement par l'alimentation, car le corps ne sait pas les métaboliser. Par ailleurs, assainir son terrain par des cures régulières de détoxification renforce nos capacités à mieux absorber ces micronutriments essentiels ■

Jeûnes et formations

Hygea Jeûne propose plusieurs formules de jeûnes dans différents lieux :

- Des jeûnes découverte de 3 jours à la campagne dans le Tarn.
- Des jeûnes santé dans le Tarn et des jeûnes et soins marins sur la côte basque.
- Des jeûnes à thème : « jeûne et addictions » ou encore « jeûne et créativité ».

Calendrier, descriptifs et tarifs : www.hygea-jeune.fr ou 05.63.55.22.64

Formations en aromathérapie pour les particuliers et les professionnels de santé à Paris, Toulouse et Albi.

Calendrier, descriptifs et tarifs : www.naturoenergeticien.fr ou 05.63.55.22.64

Conférences

- « Le jeûne, effet de mode ou réel bénéfique pour la santé? », La Mane à Balma (31) le jeudi 14 janvier 2016 à 20 h 30.
- « Les temps du corps », Paris 10^e le vendredi 5 février 2016 à 19 h.



> Alain Huot.

Formateur, conférencier, thérapeute en médecine naturelle (naturopathe), nutritionniste, aromatologue et praticien en EFT. Il propose des consultations individuelles en naturopathie, médecine nutritionnelle et EFT, en cabinet dans le Tarn et à Paris ou par Skype. Il propose également des formations en aromathérapie, ainsi que l'encadrement de cures de jeûne au sein d'Hygea Jeûne.

consultations individuelles en naturopathie, médecine nutritionnelle et EFT, en cabinet dans le Tarn et à Paris ou par Skype. Il propose également des formations en aromathérapie, ainsi que l'encadrement de cures de jeûne au sein d'Hygea Jeûne.