

DHA, lutéine et bêta-carotène des nutriments essentiels à une bonne vision



Nos yeux sont chaque jour agressés par les lumières artificielles, les UV, les poussières, la fumée, les scintillements d'écrans d'ordinateurs, la pollution...

Sans cesse, ils doivent s'accoutumer, s'adapter. Aussi, des signes de **fatigue visuelle** se font parfois ressentir : picotements, larmoiements, maux de tête, éblouissement lors de la conduite de nuit...

Nos yeux sont particulièrement sensibles au vieillissement, et les troubles de la vision sont de plus en plus fréquents chez les personnes âgées.

Les personnes atteintes de dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) peuvent ne plus être capables de lire, de conduire un véhicule automobile ou de distinguer le visage des membres de leur famille.

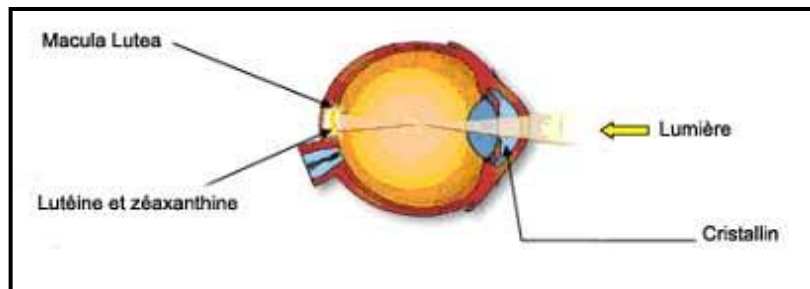


Schéma simplifié de l'œil

Il est donc nécessaire de ménager ses yeux et surtout de les protéger au mieux afin de garder le plus longtemps possible notre capital santé oculaire.

Des nutriments essentiels à une bonne vision :

✓ LE DHA :

Les cellules rétiniennes, comme toutes celles du corps sont en perpétuel renouvellement mais leur particularité est d'être très riches en lipides de type oméga-3 particulièrement en DHA. Cet acide gras à longue chaîne constitue 45 % des cellules photoréceptrices de la rétine. **Le DHA a un triple rôle au niveau de la rétine :**

- rôle structurel, c'est le constituant principal des membranes des photorécepteurs rétiniens.
- rôle fonctionnel dans le processus de la vision.
- rôle protecteur contre le vieillissement rétinien et la sécheresse oculaire par une activité anti-inflammatoire, en favorisant la vascularisation des cellules et en luttant contre la mort cellulaire.

Plusieurs études cliniques ont montré que **la consommation de DHA réduirait le risque de dégénérescence maculaire** (Seddon JM *et al*, 2001, Souied EH, 2004).

Ainsi, un apport constant en DHA serait nécessaire pour prévenir de la perte des fonctions rétiniennes et du développement de maladies dégénératives de la rétine comme la dégénérescence maculaire.

✓ LA LUTEINE :

La lutéine appartient à la famille des caroténoïdes, ces pigments jaune orangés que l'on trouve dans les légumes verts feuillus (épinards, laitue, haricots verts, chou frisé, estragon, brocolis, petits pois, concombre...) et dans certains fruits (pêche, papaye, kiwi) et oléagineux (noix, amande, pistaches...). **Les caroténoïdes ne sont pas synthétisés par l'homme** et doivent donc être apportés par l'alimentation ou par une supplémentation appropriée. Dans notre organisme, la lutéine se concentre dans la rétine, et plus particulièrement dans la macula, où elle joue un rôle de filtre de la lumière bleue. Plusieurs études épidémiologiques mettent en évidence **les effets bénéfiques de la lutéine afin de limiter l'apparition de la dégénérescence maculaire** pour une consommation quotidienne de 6 mg par jour. (Seddon JM, et coll JAMA, 1994). Cependant, les apports moyens actuels dans les pays industrialisés sont à peine de 1 à 2 mg.

L'AFSSA (Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments) déclare que l'allégation « la lutéine contribue à protéger la rétine et le cristallin de l'oxydation » est scientifiquement justifiée.

✓ LE BETA-CAROTENE :

Le bêta-carotène est un pigment de la famille des caroténoïdes, on le trouve naturellement dans les carottes, les légumes à feuilles vertes, les légumes crucifères et les petits pois.

le bêta-carotène a deux propriétés intéressantes : il donne naissance dans l'organisme à la **vitamine A** et il possède des **propriétés antioxydantes**, c'est-à-dire qu'il peut neutraliser certains radicaux libres et préserver ainsi nos tissus comme les tissus rétiniens.

Le National Eye Institute aux Etats-Unis, au travers de l'étude AREDS (Age Related Eye Disease Study) a démontré qu'un apport d'anti-oxydants par les compléments alimentaires (beta-carotène, C et E, zinc et cuivre) a un effet protecteur contre la dégénérescence maculaire.

**« Vision » riche en DHA, lutéine
et beta-carotène pour réduire le
vieillessement oculaire**

