



Cataracte : la vitamine C, plein les yeux

[30 mars 2016 - 11h52]



La chirurgie mais pas seulement ! Et si la prise en charge de la cataracte passait également par notre... assiette ? Des médecins britanniques montrent en effet qu'un régime alimentaire riche en vitamine C diminuerait le risque de développer cette affection d'environ 30%.

La cataracte correspond à une opacification totale ou partielle du cristallin, cette lentille naturelle qui permet aux images de se former au niveau de la rétine. Cette affection entraîne donc une baisse progressive de la vision associée à un éblouissement à la lumière vive. Liée à l'âge, elle concerne plus d'une personne sur cinq à partir de 65 ans et près de deux sur trois après 85 ans.

Au *King's College* de Londres, le Dr Ekaterina Yonova-Doinget et son équipe ont travaillé à partir d'une cohorte de 1 000 paires de jumelles britanniques. Au début de l'étude, chacune de ces femmes a été interrogée sur son alimentation. Ce travail a également comporté des mesures de l'acuité visuelle à l'âge de 60 ans. Au bout de dix ans de suivi, les résultats ont finalement compris 648 femmes (324 paires de jumelles).

Cristallin préservé

Ils font état d'une baisse du risque de cataracte de 33% chez celles dont le régime alimentaire est particulièrement riche en vitamine C. Les auteurs ne précisent pas à partir de quelle 'dose' la cure est efficace. Ils suggèrent toutefois que les facteurs environnementaux – alimentaires notamment - impliqués dans la progression de cette affection compteraient pour 65%. Contre 35% pour ceux liés à la génétique.

Contre la cataracte, la vitamine C jouerait ainsi pleinement son rôle d'antioxydant. Et ce, notamment au niveau de l'humeur aqueuse, le liquide qui protège le cristallin. Sous l'effet d'un régime riche en oranges et autres



kiwis, il tendrait à moins s'oxyder, préservant ainsi le cristallin. « Nous ne pouvons pas supprimer le risque de cataracte », concluent les auteurs. « Mais ces résultats montrent qu'il sera peut-être possible à l'avenir, de ralentir sa progression ». A confirmer toutefois.

Source: Ophthalmology, <http://dx.doi.org/10.1016/j.ophtha.2016.01.036> - INSERM, site consulté le 29 mars 2016

Rubriques: A la une

Légende illustration : ©American Academy of Ophthalmology

 **Vous êtes journaliste ? Obtenez plus d'informations en vous abonnant sur notre site professionnel**
agence-destinationsante.com