



Antioxydants et maladies des yeux liées à l'âge

Outre qu'elles sont les principales causes des handicaps visuels et de la cécité acquise aux États-Unis, les cataractes et la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMA) sont des problèmes clés de la qualité de vie chez des millions d'Américains âgés.

- Près de 10 millions d'Américains souffrent des premiers signes de la DMA et près d'un demi-million de personnes éprouvent d'importantes pertes visuelles dans la phase avancée de la DMA.
- L'extraction de la cataracte est l'opération chirurgicale la plus courante pratiquée aux États-Unis, figurant pour plus de deux millions d'interventions par année. On estime que si l'on pouvait retarder la progression des cataractes pendant 10 ans, le nombre d'extractions diminuerait annuellement de 45 %.

La gravité et l'irréversibilité des cataractes et de la DMA sont telles qu'on cherche maintenant des moyens de les prévenir ou d'en retarder la progression. La nutrition est une piste prometteuse pour la protection des yeux contre de telles maladies.

Recherche – Antioxydants et DMA

L'étude sur les maladies de l'œil liées à l'âge du National Eye Institute (NEI) est le premier grand essai clinique qui a vérifié la puissance d'une forte dose de vitamines antioxydantes et de zinc à prévenir ou à retarder la progression de la DMA et de la perte de vision qui y est associée.

Chez les sujets étudiés qui couraient un risque élevé d'être atteints au stade avancé de la DMA, les vitamines antioxydantes et les suppléments de zinc ont réduit ce risque d'environ 25 %. Dans le même groupe à risque élevé, les suppléments ont réduit la perte de vision de 19 %.

Voici les doses évaluées :

- 500 milligrammes (mg) de vitamine C
- 400 UI de vitamine E
- 15 mg de bêta-carotène
- 80 mg de zinc
- 2 mg de cuivre (pour prévenir l'anémie provenant de fortes doses de zinc)

Selon les chercheurs, cette combinaison de suppléments est le premier traitement efficace pour ralentir la progression de la DMA. Le NEI conclut que les personnes âgées de plus de 55 ans qui ont des signes de perte de vision causée par la DMA, dans sa phase intermédiaire ou avancée, devraient envisager un supplément tel que celui qui est mentionné dans cet essai clinique. Un traitement efficace peut retarder la progression de la maladie au stade avancé chez environ 300 000 personnes à risque élevé.





Antioxydants et maladies des yeux liées à l'âge

Recherche – Antioxydants et cataractes

Des études récentes ont étudié le lien entre le régime alimentaire et les suppléments de vitamines antioxydantes et l'apparition des cataractes. Nombre de ces études indiquent que les vitamines antioxydantes peuvent ralentir le développement ou la progression de cette maladie. Voici quelques-uns des résultats :

- On a découvert, par le projet Nutrition et vision, que des apports plus élevés de vitamine C réduisaient le risque de cataractes corticales et nucléaires. Les résultats ont également révélé que les personnes ayant pris des suppléments de vitamine C et de vitamine E pendant plus de dix ans présentaient une progression plus lente des cataractes nucléaires.
- Une analyse récente des résultats d'une enquête nationale sur l'alimentation (Second National Health and Nutrition Examination Survey) a indiqué que des niveaux plus élevés de vitamine C dans l'alimentation étaient associés à des risques plus faibles de cataractes.
- Dans le Nurses' Health Study, la nécessité de recourir à une chirurgie de la cataracte était moins élevée chez les femmes qui avaient pris des suppléments de vitamine C pendant dix ans ou plus.
- Dans le Roche European American Cataract Trial, on a démontré qu'un supplément antioxydant avec vitamine C, vitamine E et bêta-carotène amenait une légère diminution dans la progression des cataractes en moins de trois ans.
- La Longitudinal Study of Cataract a associé à la prise d'un supplément de vitamine E pendant au moins un an un risque réduit d'aggravation des cataractes nucléaires.
- Le suivi sur cinq ans de la Beaver Dam Eye Study a révélé un risque réduit de cataractes nucléaires ou corticales chez les personnes ayant pris des multivitamines ou tout autre supplément contenant des vitamines C et E.





Antioxydants et maladies des yeux liées à l'âge

Ce que vous devez savoir

Compte tenu de l'association positive établie entre la nutrition et les cataractes et la DMA, les gens seraient bien avisés d'augmenter leur consommation d'antioxydants choisis dans leur alimentation. Cinq portions quotidiennes de fruits et de légumes choisis judicieusement comme le recommandent l'Institut national pour le cancer et le Département américain de l'agriculture procurent plus de 100 mg de vitamine C. Deux portions de noix et de graines procurent entre 8 et 14 mg de vitamine E (11,9-20,8 UI) (voir les tableaux pour les bonnes sources alimentaires procurant ces éléments nutritifs).

Toutefois la majorité des Américains ne consomment pas quotidiennement cinq portions de fruits et légumes ni de bonnes sources alimentaires de vitamine E. Le régime alimentaire moyen quotidien contient approximativement 100 mg de vitamine C et 9 mg de vitamine E (ou 12 UI). Dans les études recensées ici, les niveaux associés à un avantage sont considérablement plus élevés que ceux de l'apport moyen courant. Si vous trouvez difficile d'augmenter le niveau de ces antioxydants dans votre régime alimentaire, procurez-vous des suppléments de multivitamines/minéraux et des suppléments pour la santé oculaire qui contiennent ces antioxydants.

Valeurs des éléments nutritifs testés

Élément nutritif	Ration alimentaire recommandée (RAR) ^{1,2}	Niveaux associés à un avantage pour la santé	Pourcentage des personnes recevant moins de 100 % de la RAR ^{1,2,3,4}
Vitamine C	90 mg pour les hommes 75 mg pour les femmes +35 mg pour les fumeurs	≥250 mg	Plus de 50 % des personnes
Vitamine E	22 UI (15 mg) naturelle 33 UI (30 mg) synthétique	≥100 UI	Plus de 90 % des personnes

Le Food and Nutrition Board donne deux valeurs différentes pour la RAR selon que la source de la vitamine E est synthétique ou naturelle.

¹ Dietary Reference Intakes for Vitamin C, Vitamin E and Carotenoids. Institute of Medicine, 2000.

² Dietary Reference Intakes for Vitamin A and Zinc. Institute of Medicine, 2001.

³ Les données sur les vitamines et les minéraux ont été tirées du CSFII, 1994-1996. Les valeurs sont valables pour toutes les personnes.

⁴ Les données sur les caroténoïdes proviennent de la NHANES III, 1988-1994.





Antioxydants et maladies des yeux liées à l'âge

Sources alimentaires

La plupart des fruits et légumes, comme les oranges, les pamplemousses, les fraises et les papayes, de même que les poivrons verts et les tomates, sont d'excellentes sources de vitamine C.

La vitamine E n'existe qu'en très petite quantité dans les aliments, comme les huiles végétales, les noix et les graines, d'où la difficulté de la trouver dans l'alimentation seulement. Les bonnes sources d'aliments comprennent les huiles végétales (huiles de carthame et de maïs), les amandes, les pacanes, le germe de blé et les graines de tournesol.

Bonnes sources alimentaires de vitamine C (mg/portion)

Aliment	Quantité	Vitamine C
Jus d'orange fraîchement pressé	1 tasse	124
Jus de pamplemousse fraîchement pressé	1 tasse	94
Papaye	½ moyenne	94
Cantaloup	¼ melon	86
Orange	1 moyenne	80
Poivron vert, cru et haché	½ tasse	67
Jus de tomates	1 tasse	44
Fraises	½ tasse	43
Brocoli, cru et haché	½ tasse	41
Pamplemousse	½ moyen	40

Source : USDA Nutrient Database for Standard Reference Release 13

Bonnes sources alimentaires de vitamine E (mg/portion)

Aliment	Quantité	Vitamine E
Amandes	¼ tasse	9,3 (13,9 UI)
Graines de tournesol	¼ tasse	5,8 (8,7 UI)
Huile de carthame	1 cuillère à table	4,7 (7,0 UI)
Arachides	¼ tasse	3,3 (4,9 UI)
Beurre d'arachides	2 cuillères à table	3,2 (4,8 UI)
Huile de maïs	1 cuillère à table	2,8 (4,2 UI)

Source : USDA Nutrient Database for Standard Reference Release 13

