



Nutrition et cataractes

La cataracte est l'une des principales causes de déficience visuelle chez les Américains âgés et un problème clé de la qualité de vie. 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 nutrition est une piste prometteuse pour prévenir ou retarder la progression de la cataracte.

Cataractes

Les cataractes se forment quand les protéines dans la lentille de l'œil sont endommagées; celle-ci devient alors translucide ou opaque. Il y a trois types de cataracte selon leur position dans la lentille : les cataractes nucléaire, corticale et sous-capsulaire postérieure.

Plusieurs facteurs sur lesquels nous n'exerçons aucun contrôle peuvent augmenter le risque de cataracte. Il s'agit de l'âge, des antécédents familiaux et de l'origine ethnique (les Afro-américains ont un risque plus élevé de développer des cataractes et de devenir aveugles.) Quelques recherches indiquent que les femmes courent un risque un peu plus élevé que les hommes.

Les recherches révèlent aussi plusieurs facteurs de risque associés aux cataractes que nous pouvons contrôler en changeant certaines habitudes de vie. Ces changements préventifs sont les suivants : ne pas fumer, réduire le temps d'exposition au soleil en portant des lunettes de soleil avec protection UVA/UVB et des chapeaux à large bord, contrôler d'autres maladies comme le diabète et manger sainement.

Lien avec la nutrition

Plusieurs projets de recherche révèlent que les propriétés antioxydantes des vitamines C et E peuvent protéger contre l'apparition et la progression des cataractes. Des premiers résultats indiquent que la lutéine et la zéaxanthine, deux caroténoïdes qui sont aussi des antioxydants, peuvent protéger contre les cataractes.

Recherche – vitamines antioxydantes

Des recherches récentes ont étudié le régime alimentaire et les suppléments de vitamines antioxydantes C et E sur le développement des cataractes. Nombre de ces études indiquent que les antioxydants 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.





Nutrition et cataractes



- 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 la 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.

Recherche – Lutéine et zéaxanthine

La lutéine et la zéaxanthine sont des éléments nutritifs prometteurs dans la lutte contre les cataractes. La lutéine et la zéaxanthine sont les seuls caroténoïdes qu'on trouve dans le cristallin. Plusieurs études récentes ont examiné ces deux éléments nutritifs et leur incidence sur la réduction du risque de développer des cataractes :

- La Nurses' Health Study a révélé que la consommation de grandes quantités de lutéine+zéaxanthine réduisait le besoin de recourir à la chirurgie de la cataracte. L'apport chez ce groupe était approximativement de 6 mg par jour.
- La Health Professional's Follow-Up Study a également trouvé que des quantités élevées de lutéine+zéaxanthine (6,9 mg par jour) réduisaient le besoin de recourir à la chirurgie de la cataracte.
- Le suivi sur cinq ans de la Beaver Dam Eye Study a indiqué que les personnes qui avaient la plus forte teneur en lutéine+zéaxanthine dans le sang couraient un risque beaucoup moins élevé de développer de nouvelles cataractes que les personnes qui présentaient les plus faibles teneurs.
- Une étude récente en Angleterre a révélé que les personnes présentant la plus forte teneur en lutéine dans le sang, grâce à une consommation régulière de bons aliments contenant de la lutéine, couraient le moins de risque de développer des cataractes sous-capsulaires postérieures.





Nutrition et cataractes

Ce que vous devez savoir

Compte tenu de l'association positive entre la nutrition et les cataractes, les gens seraient bien avisés d'augmenter leur consommation de certains antioxydants dans leur alimentation quotidienne. 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 peuvent fournir plus de 100 mg de vitamine C et de 5 mg à 6 mg de caroténoïde, y compris la lutéine et la zéaxanthine. Deux ou trois portions de noix et de graines peuvent fournir de 8-14 mg de vitamine E (11,9-20,8 UI) (voir les tableaux pour les bonnes sources alimentaires de ces éléments nutritifs).

Toutefois la majorité des Américains ne mangent pas cinq portions de fruits et légumes par jour ni de bonnes sources alimentaires de la vitamine E. Un régime alimentaire quotidien moyen contient approximativement 100 mg de vitamine C, de 1-7 mg de lutéine et de zéaxanthine et 8 mg de vitamine E (ou 12 UI). Dans les études mentionnées ici, les taux associés à des avantages sont considérablement plus élevés que dans un régime moyen courant. S'il vous est difficile d'augmenter le niveau de ces antioxydants et caroténoïdes dans votre régime alimentaire, procurez-vous des suppléments pour la santé oculaire et des suppléments multivitamines/minéraux contenant ces éléments nutritifs.

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
Lutéine et zéaxanthine**	-	6 mg	Apport moyen par jour 1,7 mg

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

** Il n'y a pas de RAR pour la lutéine, la zéaxanthine et le bêta-carotène.

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 pour les caroténoïdes proviennent de la NHANES III, 1988-1994.





Nutrition et cataractes

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.

On trouve la combinaison lutéine-zéaxanthine dans beaucoup de sources alimentaires. Les légumes à feuilles vert foncé sont la principale source de lutéine et zéaxanthine, mais on les trouve aussi en moindre quantité dans d'autres fruits et légumes colorés tels que brocoli, poivron orange, maïs, pois, kaki et tangerine.

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 cuillerée à table	4,7 (7,0 UI)
Arachides	¼ tasse	3,3 (4,9 UI)
Beurre d'arachides	2 cuillerées à table	3,2 (4,8 UI)
Huile de maïs	1 cuillerée à table	2,8 (4,2 UI)

Source : USDA Nutrient Database for Standard Reference Release 13





Nutrition et cataractes

Bonnes sources alimentaires de lutéine et de zéaxanthine (mg/portion)

Aliment/portion (1 tasse)	Lutéine et zéaxanthine	Lutéine	Zéaxanthine
Chou vert	20,5-26,5*	-	1,1-2,2*
Feuilles de chou vert	15,3	-	5,1
Épinard	3,6-12,6*	1,7-13,3*	0,5-5,9*
Feuilles de navet	12,1	-	0,4
Brocoli	2,1-3,5*	1,4-1,6*	-
Maïs jaune	1,4-3,0	0,6	0,9
Pois verts	2,3	2,2	-
Poivron orange	-	-	1,7
Kaki	1,4	-	0,8
Tangerine	0,5	-	0,2

*Selon la variété et la préparation

Source : USDA-NCC Carotenoïd Database, 1998
USDA Food Nutrient Database for Standard Release 13
Hart et Scott, 1995

