

Alimentation et santé des yeux

■ Par Roger Castell

Dans notre société, la vision est nettement le sens le plus sollicité. Les écrans multiples (ordinateurs, smartphones, tablettes, jeux vidéo) habituent tous les jours nos yeux à la vision de près. La fatigue oculaire qui en découle permet de comprendre pourquoi 80 % des Français portent des lunettes ou des lentilles. Pourtant, l'alimentation pourrait jouer aussi un grand rôle pour détériorer ou améliorer cette fonction.



1. La vision : une fonction complexe

La vision résulte d'un processus complexe qui met en œuvre plusieurs organes, capables de capter puis de transformer une simple sensation lumineuse en **influx nerveux** transmis au cerveau. Finalement, ce ne sont pas les yeux qui voient, mais bien le **centre visuel** du cerveau. En revanche, les deux instruments visuels doivent être en bon état pour transmettre des informations précises. Mais cet état dépend d'abord du niveau général de la santé de notre corps, puisque nos yeux dépendent exclusivement de la circulation sanguine pour les nourrir et les nettoyer.



En améliorant la qualité et la pureté du sang, en stimulant l'apport de sang vers la région des yeux et en éliminant la présence des toxines, vous assurez à vos yeux un meilleur fonctionnement. Dans cet objectif, 3 aspects complémentaires devraient donc être appliqués : des apports énergétiques de qualité (alimentation, boissons, respiration et sommeil), des exercices musculaires localisés et des pratiques favorisant l'élimination. Toutes les trois sont indispensables, mais je développerai ici seulement, le rôle essentiel de l'alimentation⁽¹⁾.

2. Bien choisir pour mieux voir

Comme pour tous les organes du corps, les yeux ont besoin de bonnes décisions, pour conserver une bonne vision et éviter les troubles oculaires liés au vieillissement. Par exemple, la nourriture peut apporter de graves inconvénients ou des nutriments essentiels à la bonne santé des yeux. Le bon choix est donc nécessaire.

Aliments nocifs à bannir

Parmi la nourriture pouvant présenter un danger pour les yeux, figurent les trois déshydratants, les trois toxiques, le stress et les graisses saturées. Tous sont nocifs, car ils favorisent à la fois la **viscosité** du sang et l'**acidose** tissulaire. Le sang rendu épais circule de plus en plus mal dans les minuscules vaisseaux capillaires, chargés d'apporter la nourriture aux cellules visuelles, puis d'emporter les déchets de leur fonctionnement. Quant à l'acidose, cette accumulation d'acides dans les tissus de l'œil, elle va contribuer à fragiliser les délicats organes chargés de la vision, en provoquant des **inflammations**, dans les vaisseaux (artérite) et dans les tissus (conjonctive...) accompagnées parfois de **douleurs** (migraine ophtalmique).

Les 3 déshydratants sont le sucre et tous les produits sucrés (desserts, friandises), les sels, aussi bien le sel de table pour la cuisine, que tous les sels ajoutés aux charcuteries et aux aliments industriels (nitrites, conservateurs), sans oublier les sels contenus dans l'eau (robinet, minérale) et enfin les médicaments, qui sont tous composés de molécules chimiques.

Les 3 toxiques pour les yeux sont les boissons (alcoolisées et sucrées), le tabac et tout ce qui

La nourriture peut apporter de graves inconvénients ou des nutriments essentiels à la bonne santé des yeux.

1- Voir en complément le *Sources Vitales* n° 66 de mars 2008 sur les problèmes visuels.



Pour bien voir il faut réduire ou même parfois supprimer les graisses saturées.

favorise l'acidose, d'abord certains aliments consommés en excès (céréales, féculents, protéines, fromages...), mais aussi le stress, qui consomme beaucoup d'énergie et perturbe l'assimilation des nutriments essentiels.

Enfin, **les graisses saturées** favorisent le cholestérol. Or, quand le taux est trop élevé dans le sang, le cholestérol peut entraver le transport des nutriments vers l'œil et même favoriser l'occlusion des micro-vaisseaux rétiens. Ceci peut provoquer des troubles de la vision et contribuer à l'accumulation des lipides dans la cornée, créant un **anneau jaunâtre** sur l'œil. Pour bien voir il faut donc réduire ou même parfois supprimer les graisses saturées (fromage, charcuterie, pâtisseries, beurre...).

Face à cette liste, il appartient donc à chacun de bien comprendre où est son intérêt.

3. La nourriture bénéfique pour les yeux

Cette nourriture comporte trois boissons et des aliments précieux qui proviennent quasiment tous du règne végétal. Ils devraient être consommés tous les jours.

• Les boissons favorables

L'eau est indispensable pour irriguer les cellules des yeux et pour assurer la composition des larmes. Elles sont essentielles au bon fonctionnement de l'œil, puisque sans elles, on peut perdre jusqu'à 2 dixièmes de la vision. Il faut donc boire chaque jour 1 litre et demi d'eau pure et peu minéralisée. Veillez à la **savourer** lentement, comme un grand vin, en faisant tourner chaque gorgée dans votre bouche, pour la mélanger à votre salive et favoriser ainsi sa diffusion dans toutes les cellules de votre organisme, y compris celles de l'œil.

Le vin rouge à raison d'**un verre** par jour peut convenir pour profiter de ses pigments bénéfiques (resvératrol) et de ses flavonoïdes qui améliorent la micro-vascularisation de la choroïde et de la rétine de l'œil.

Les infusions complètent l'hydratation en apportant les particules anti-oxydantes contenues dans certaines plantes comme le thé vert, la verveine et le romarin...

• Les aliments favorables

– **Mangez des fruits et des légumes frais, bio et crus.** Vous profiterez ainsi de toutes les vitamines, dont la précieuse vitamine C indispensable pour stimuler la production du collagène. C'est elle qui renforce la structure des petits vaisseaux de l'œil, préserve la transparence des humeurs et évite la cataracte. Vous pouvez aussi

préparer vos légumes en cuisson douce « cuits al dente » pour garder intacts les enzymes.

– **Faites le plein d'antioxydants naturels,** pour réduire le vieillissement cellulaire. Ces nutriments se trouvent en abondance dans les fruits et les légumes colorés (tomate, mangue, papaye, brocoli, carotte, épinard, poivron ...). Préparez trois fois par jour des **crudités « arc en ciel »**, dès le matin avec les fruits (juteux, secs et séchés) en complétant avec de **l'huile bio** de 1^{re} pression (olive, colza, noix, cameline...), puis le midi et le soir avec les légumes crus de saison. Vous bénéficierez ainsi de la vitamine E et du précieux oméga-3 qui sont tous les deux indispensables pour nourrir les minuscules cellules des yeux et du cerveau. Vous profiterez aussi des pigments colorés, notamment **la lutéine et la zéaxanthine** qui participent à l'entretien de la rétine et de la fragile macula. Cette zone centrale de la rétine permet de distinguer les détails et les couleurs mais peut s'altérer en provoquant la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA).

– **Faites aussi le plein d'aliments riches en acides gras oméga-3** indispensables pour fluidifier le sang et nourrir les cellules oculaires et cérébrales. Ainsi, vous pouvez compléter à midi vos crudités, avec du **poisson gras** (sardine, maquereau, truite, saumon, cabillaud), 2 fois par semaine. Choisissez comme salade bio de la mâche ou du pourpier, également riches en oméga-3. Assaisonnez avec de l'huile de colza ou de lin et ajoutez quelques cerneaux de noix, des noisettes et des amandes **râpées**. Vous aurez un apport d'oméga 3, satisfaisant pour vos yeux.

– **Consommez 2 fois par semaine des céréales complètes et bio** (pain, pâtes, riz...), qui contiennent beaucoup de magnésium et de vitamines B pour renforcer les nerfs optiques. Alternez les céréales avec les **légumes secs** (lentilles, pois chiches, haricots secs...), qui sont aussi riches en magnésium et en vitamines B, avec en plus du fer. L'oxygénation sera ainsi favorisée en évitant les maux de tête et les troubles de la vision en fin de journée.

4. Régime riche en nutriments pour les yeux

De nombreux nutriments sont impliqués dans la santé des yeux permettant d'éviter certaines maladies (cataracte, dégénérescence maculaire...). En cas de troubles personnels, d'antécédents familiaux ou simplement en **prévention**, on devrait adopter un régime alimentaire riche en nutriments essentiels pour les yeux. Dans ce but, consommez de la lutéine et de la zéaxanthine, faites le plein des vitamines C, E et A, choisissez des aliments riches en zinc et augmentez l'apport en oméga-3.

Principales sources de nutriments et d'aliments bénéfiques pour les yeux

Nutriments	Principales sources alimentaires
Lutéine/zéaxanthine	Chou vert frisé, épinard, courge, brocoli, pois vert, poivron jaune, jaune d'œuf...
Vit. A et bêta-carotène	Patate douce, carotte, citrouille, épinard, chou vert frisé, abricot, bette à carde, courge...
Vitamine C	Persil, poivron rouge, pêche, orange, brocoli, papaye, kiwi, chou vert frisé, ananas, mangue, chou de Bruxelles...
Vitamine E	Huile de germe de blé, amande, graine et huile de tournesol, olive et huile d'olive, noisette, céréale de son, sardine, avocat, concentré de tomate...
Vitamine D	Huile de foie de morue, hareng, maquereau, saumon, thon, fromage à pâte dure, œuf, beurre au lait cru...
Zinc	Huître, pollen, bœuf, veau, gibier, poulet, crabe, langouste, homard, germe de blé, graine de sésame, graine de courge...
Oméga-3 végétal	Noix, mâche, pourpier, huile de cameline, de lin et de chanvre...
Oméga-3 marin	Saumon, maquereau, hareng, flétan, sardine, truite...

La lutéine et la zéaxanthine sont des pigments ayant des propriétés anti-oxydantes qui donnent leur couleur jaune, verte ou orangée aux aliments. Selon plusieurs études, ces pigments auraient la capacité de neutraliser les radicaux libres qui endommagent la rétine, en filtrant la lumière bleue venant des rayons UV. Pour se protéger on conseille donc de consommer souvent des aliments riches en pigments tels que les légumes verts et jaunes.

La vitamine A favorise l'adaptation de l'œil à l'obscurité. Elle assure aussi le bon fonctionnement de la rétine en créant deux substances (rhodopsine et photopsine) qui jouent un rôle clé dans la transformation de la lumière et du signal visuel en impulsions nerveuses transmises au cerveau. En plus, un caroténoïde, le bêta-carotène a la propriété de se transformer en vitamine A dans le corps. Or plusieurs études ont montré qu'une alimentation riche en ces 2 nutriments pouvait diminuer les risques de dégénérescence maculaire. Il est donc recommandé de consommer souvent des fruits et des légumes orangés.

Les vitamines C et E ont des propriétés anti-oxydantes qui ralentissent le processus naturel d'oxydation (et de vieillissement) de l'organisme. Des études scientifiques ont montré que ces 2 vitamines réduisaient le risque de la cataracte et de la dégénérescence maculaire. Elles sont en abondance pour la vitamine C, dans les fruits juteux et les légumes verts et pour la vitamine E, dans les fruits gras (olive, noix ...) et les huiles de 1^{re} pression.

La vitamine D est très utile pour réduire le risque de développer une dégénérescence maculaire liée à l'âge. On recommande donc de s'exposer avec prudence au soleil, puisque l'ensoleillement transforme le cholestérol de la peau en vitamine D ou de consommer des aliments

riches en vitamine D notamment l'huile de foie de morue.

Le zinc est un minéral qui joue un rôle important en transportant la vitamine A du foie à la rétine afin de produire de la **mélanine**, un pigment protecteur de la peau et des yeux. De plus, le zinc est concentré dans la rétine et la choroïde, le tissu vasculaire qui nourrit la rétine.

L'oméga-3 se trouve en forte concentration dans la rétine, ce qui suggère qu'il y joue un rôle fonctionnel important. De plus, de faibles taux d'oméga-3 ont été associés à des maladies oculaires dont le syndrome de l'œil sec et la dégénérescence maculaire. Afin de réduire les risques, nous conseillons de consommer tous les jours des aliments riches en oméga 3.

5. Une nourriture pour avoir « bon pied et bon œil »

Pour entretenir votre vision, l'alimentation est donc une alliée précieuse. Les propos de cet article sont tous contenus dans l'alimentation **biologique, végétale et crue**, entre 60 et 80% (selon la saison) que nous conseillons. Les résultats positifs sur la santé générale et sur la vision, sont confirmés par ceux qui l'appliquent.

C'est par exemple, ce qu'affirme Julien (64 ans). « *J'ai suivi il y a 3 ans, les 4 stages de santé naturelle de l'ABE et depuis, j'applique tous les jours les conseils. Non seulement j'ai résolu tous mes problèmes de santé, mais je me sens rajeunir tous les jours. J'ai repris mes randonnées à vélo, et ma vue s'est tellement améliorée que je lis désormais sans lunettes. Je suis heureux d'avoir cette vitalité et je suis très reconnaissant envers l'ABE. J'invite tous les gens de mon âge à faire pareil.* »⁽²⁾ Julien a compris que la santé s'entretient avec les produits naturels, pour garder toute la vie « **bon pied et bon œil** ». ■

L'oméga-3 se trouve en forte concentration dans la rétine, ce qui suggère qu'il y joue un rôle fonctionnel important.

2- Voir les livres, *Bioélectronique Vincent et Clés de la longévité active* (éditions Dangles) et les stages de l'ABE.