

DMLA: manger "orange" pour pas devenir aveugle ?

Billet écrit et enregistré pour Radio-Présence, la radio chrétienne de Midi-Pyrénées

DMLA: faut-il manger "orange" pour ne pas devenir aveugle ?

Un nombre important de personnes âgées devient aveugle, ou ne peut plus lire ni voir précisément "au centre": la partie centrale de la rétine (macula), qui sert à voir "bien net", s'abîme et dégénère peu à peu, probablement en raison de l'agression de certains rayons lumineux (bleus). Cette maladie, hélas très fréquente, se nomme la DMLA, pour Dégénérescence Maculaire Liée à l'Age. Et on ne sait pas la soigner, ou bien peu: ceux qui en sont atteints voient une grosse tâche noire floue au centre. Ils doivent apprendre à utiliser les cotés de l'œil, et renoncent peu à peu à lire et écrire..

Les enquêtes épidémiologiques suggère que certains aliments protègent contre la DMLA: les poissons gras, les légumes vert foncé, et des fruits oranges.

La consommation de poissons gras, comme le saumon, le maquereau ou la sardine (même en boîte), qui sont riches en oméga 3 est associée à un risque moindre de DMLA. Les membranes de nos neurones et des cellules de la vision sont très riches en ces acides gras polyinsaturés "oméga 3". En manger deux trois fois par semaine protège l'œil et le cerveau.

Les scientifiques et les médecins ont par ailleurs vu une tache jaune au milieu du fond de l'œil était occupé par bourrée de colorants jaune-orange. Cette tâche, la macula contient deux pigments jaune-orange qui absorbent les rayons bleus, et annule leur "toxicité". Ces pigments, la lutéine et la zéaxanthine ne sont pas fabriqués par l'organisme, et doivent – comme les vitamines – être apportés dans l'alimentation.

L'un est la lutéine, qu'on trouve en abondance dans les épinards, les brocolis et beaucoup de légumes feuille vert foncés.

L'autre est la zéaxanthine. Elle est aussi importante que la lutéine pour protéger l'œil, mais elle semble moins répandue dans les plantes. Voici certaines plantes oranges riches en zéaxantine: **Maïs, mandarine, et jaune d'œuf sont de bonnes sources de zéaxantine**, et faciles à trouver. **Le poivron orange** (mais ni le jaune ni le rouge) **le kaki** (ou plaquemine), et les œillets d'Inde (comestibles, je crois) sont de meilleures sources encore de zéaxanthine, mais sont moins faciles à trouver ou à manger.

Alors pour garder vos yeux n'oubliez pas de manger régulièrement du poisson gras, des feuilles vert foncé, et des fruits "oranges".

Données quantitatives et photos "oranges" sur

<http://fcorpet.free.fr/Denis/DMLA-ARMD-lutein-zeaxantin.html>

Pour relire ce billet sur internet,
tant que vous voyez, allez sur <http://Corpet.net>