

La vitamine C protège de la cataracte

Publié par [Rédaction E-sante.fr](http://redaction.e-sante.fr), le 01/04/2016

Une nouvelle étude suggère qu'enrichir notre alimentation en vitamine C pourrait contribuer à freiner la cataracte. Une solution particulièrement simple contre un trouble oculaire lié au vieillissement qui amène plus de 600.000 personnes à se faire opérer chaque année.

Plus de vitamine C pour ralentir la cataracte

L'opération de **la cataracte** est l'intervention chirurgicale la plus pratiquée en France. Cette affection résulte d'une opacification progressive du cristallin qui entraîne une gêne puis une baisse visuelle. À partir de 60 ans, une personne sur deux présente un début de cataracte.

Les chercheurs sont partis du constat suivant : la **vitamine C**, un puissant antioxydant, est présente dans le liquide qui entoure le cristallin. Elle empêche celui-ci de s'oxyder avec le temps.

Reste à savoir si nos apports en vitamine C peuvent influencer le développement de la cataracte. Pour répondre à cette question, une population de 1.000 paires de jumelles, dont 324 atteintes d'une cataracte, a été suivie pendant une dizaine d'années. Après avoir recueilli leurs habitudes alimentaires et examiné à plusieurs reprises l'aspect de leur cristallin, il a été constaté que les femmes ayant les apports en vitamine C les plus élevés voient leur risque de cataracte diminuer de 20%. Pour celles qui avaient un début de cataracte, sa progression a été ralentie de 33%.

Consommer plus de vitamine C est à la portée de tous

Pour une fois, la conclusion est extrêmement simple. Si le résultat de cette étude se confirme, nous devrions bientôt être invités à augmenter la **vitamine C** dans notre alimentation quotidienne. Et c'est simplissime puisque cette vitamine est largement présente dans une grande variété d'aliments, à commencer par les fruits et légumes. Outre les agrumes, citrons, oranges ou pamplemousses, les kiwis, les fraises, les cassis, les poivrons, les choux, les brocolis, les épinards, les salades en sont également bien pourvus. À moins de conseiller des compléments alimentaires.

Les fumeurs étant souvent carencés en vitamine C du fait de leur tabagisme, ils devraient être les premiers à veiller à des apports suffisants, y compris pour préserver leur vue...

Recommander l'article

Source : *Ekaterina Yonova-Doing et al., Genetic and Dietary Factors Influencing the Progression of Nuclear Cataract, Ophthalmology, DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.optha.2016.01.036>.*

Sur le même sujet

[Il est maintenant bien établi que le port de lunettes de soleil protège de la cataracte....](#)> Lire la suite

[L'opération de la cataracte est l'acte de chirurgie le plus fréquent en France et la deuxième...](#)> Lire la suite

[La cataracte est une maladie de l'oeil très fréquente après 60 ans. Liée le plus souvent au...](#)> Lire la suite

[Les résultats d'une étude viennent d'ajouter un bénéfice supplémentaire au traitement...](#)> Lire la suite