

### VISION

#### "Les nouveaux miracles de la médecine"

S&V - N°1156 - Janv.2014 (p 54-69)



Dans son édition de janvier, la revue "Science & Vie" consacre un dossier complet sur les troubles de la vision et les "nouveaux miracles de la médecine". Selon la revue, "entre 2000 et 2020, le nombre de victimes de certaines pathologies devrait doubler en France", et dans le monde<sup>(\*)</sup>.

Ainsi, dès 2020, 3 Millions de personnes seront potentiellement touchées par une DMLA, 5,6 Millions d'une cataracte (+ 20 000 / an) et 1,7 million d'un glaucome (+ 70% en 20 ans).

(\*Note de la rédaction (NDLR) : 30 millions. de DMLA dans le monde en 2012, dont environ 1,5 million en France).

(\*NDLR : 60 millions de glaucomes dans le monde en 2012, et 10 millions en CEE, dont environ 1 million. en France – mais 400 mille l'ignorent).

#### La Neuro-Ophtalmologie, une deuxième révolution dans les cartons.

Au delà de la chirurgie laser, 4 techniques sont en passe de se concrétiser pour le plus grand espoir des malades atteints de pathologies oculaires graves.

La greffe de cellules souches, les implants bioniques, la thérapie génique, et l'opération non invasive\* du glaucome par ultrasons (\*plus de bistouri).

#### LA MYOPIE NOUS GUETTERAIT-ELLE ?...

##### Une prise de conscience tardive du problème.

Si les spécialistes prévoient une hausse de 14 % des troubles de la réfraction (myopie, presbytie...), le plus inquiétant reste l'évolution des maladies touchant la rétine et le cristallin, dont le nombre de cas explose : dans les pays développés dont l'hexagone, "la DMLA affecte déjà 10 % de la population des plus de 50 ans et 25 % des plus de 80 ans, devenant la première cause de malvoyance" notent les auteurs de l'article.

#### L'OEIL, VICTIME DU MONDE MODERNE

##### Effet positif & négatif de notre environnement.

Le vieillissement de la population ne justifie pas tout. Des liens entre maladies oculaires et facteurs nutritionnels et environnementaux sont mis en évidence un peu plus chaque jour.

Selon une récente étude comparée entre Sydney et Singapour, "le seul facteur qui pouvait expliquer l'écart de prévalence de la myopie entre les 2 groupes, c'est le temps passé à l'extérieur".

(NDLR : 90% des travailleurs qui passent plus de 3 heures par jour sur écran ont des fatigues visuelles).

La myopie, semble battre son plein en Chine où elle touche surtout les jeunes : 80 à 90 % d'entre eux se révèlent myopes à la fin de leur scolarité ! Des chiffres stupéfiants. Sûrement pas par les seules lois de l'hérédité.

La **lumière naturelle** aurait ainsi un effet préventif sur l'apparition de la myopie. **Nos modes de vies seraient plutôt en cause.**

Depuis 2008, une nouvelle hypothèse prend en compte le temps passé à l'extérieur par chaque individu.

En passant plus de temps dehors, les enfants s'exposent davantage à la **lumière naturelle**, qui aurait un effet préventif sur l'apparition de la myopie. "Sous l'effet de la lumière, la rétine produit de la dopamine, un neurotransmetteur connu pour limiter la croissance de l'œil", précise le chercheur.

(NDLR : Sur 1,3 milliard de Chinois, au moins 400 millions sont myopes).

(NDLR : En 2020, le nombre de myopes dans le monde aura atteint 900 millions, 1 personne sur 3 sera myope).

Mais une autre étude de l'Institut de la vision à Paris sur les **lumières artificielles** et celles provenant des **écrans LED, LCD ou Plasma** (TV, ordinateurs, tablettes... et lampes économiques...) a montré en 2013 qu'une exposition à la **lumière bleue** (longueur d'onde de 435 nm) pouvait tuer les cellules de rétines animales.

(NDLR : d'où la sortie récente des laboratoires de verres protégeant de ces longueurs d'ondes nocives par effets cumulatifs (Type : SeeCoat Blue<sup>®</sup>, Prevencia<sup>®</sup> etc..).

#### L'alimentation déséquilibrée.

En dehors du tabac bien connu pour ses multiples dégâts sur notre santé, qui multiplie par 2 voir par 3 les risques de cataractes & de DMLA (comme beaucoup d'autres maladies).

Une alimentation **pauvre en oméga 3** (thon, noix...) et **en antioxydants** (brocolis, jaune d'œuf...) aurait une influence sur l'apparition de la DMLA. Ainsi le risque se réduit de 40 % avec un régime riche en oméga 3, et de 25 % avec des antioxydants.

Des changements dans nos comportements seront nécessaires, les professionnels de la vue seront donc de plus en plus sollicités pour prévenir ces troubles récurrents.