



NATURE SCIENCES SANTÉ

– Dossier

CONTRENER CERTAINS EFFETS DES ÉCRANS

> P. 12/19



**STRESS,
ANXIÉTÉ...**
DES PLANTES POUR
LES VIVRE MIEUX

> P. 10/11



LE GINGEMBRE

DE L'USAGE TRADITIONNEL
À LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE

> P. 04/08



– **Entretien avec**
LE DOCTEUR LAURE MARTINAT

LES FLEURS DE BACH
UNE THÉRAPIE QUI
REPLACE L'INDIVIDU
AU CENTRE DE
LA PRISE EN CHARGE

> P. 20/26



SÉCHERESSE OCULAIRE

Le syndrome de sécheresse oculaire ou syndrome de l'œil sec se traduit par des symptômes d'inconfort, une gêne visuelle, une instabilité lacrymale et une atteinte de la surface oculaire. C'est l'une des causes les plus fréquentes de consultation en ophtalmologie. Il touche 5 à 30 % de la population avec une nette préférence pour les femmes. Responsable d'inconfort et, dans certains cas, de perturbations de l'acuité visuelle, il peut avoir un impact négatif sur la productivité au travail et sur la vie quotidienne.

Le film lacrymal qui recouvre la cornée est un délicat mélange de mucus, d'eau et de lipides. Il contient des enzymes antioxydantes incluant notamment la glutathion peroxydase, la superoxyde dismutase et la catalase qui participent à la protection de la surface oculaire contre le stress oxydant.

Le rôle du film lacrymal est de protéger la cornée contre les agressions mécaniques et les infections. Il est régulièrement réparti sur la cornée par le clignement spontané des paupières avec une fréquence normale de 10 à 20 par minute. La bonne qualité des larmes permet, entre chaque clignement, d'avoir un film lacrymal stable et une bonne hydratation de la cornée. Différentes circonstances, dans lesquelles l'inflammation joue un rôle prépondérant, peuvent aboutir à son altération.

● Les clignements des paupières diminuent

Le travail sur écrans diminue le réflexe de clignement qui peut passer à moins de 6 par minute. Cela perturbe

l'homogénéisation du film lacrymal et l'hydratation de la cornée. Cela peut être à l'origine d'inconfort visuel, de picotements, de brûlures, d'une rougeur des yeux et d'une conjonctivite chronique. Il peut également être responsable de l'apparition d'un stress oxydant.

● Des facteurs de risque

La climatisation, la fumée de cigarette, une atmosphère surchauffée, des modifications hormonales comme celles qui se produisent à la ménopause, des déséquilibres alimentaires comme une déficience en vitamine A et en acides gras oméga-3, des troubles immunitaires ou métaboliques, des infections virales... constituent également des facteurs de risque ou d'aggravation de la sécheresse oculaire.

● Stress oxydant et inflammation

Plusieurs cytokines pro-inflammatoires sont présentes dans les larmes, dans des yeux atteints d'une maladie, mais aussi dans une moindre mesure dans des yeux normaux. Par ailleurs, lorsque l'on compare le niveau de stress oxydant dans les larmes de sujets normaux et de personnes souffrant de sécheresse oculaire, on observe qu'il est plus élevé chez ces derniers.

L'implication du stress oxydant et de l'inflammation dans le syndrome de sécheresse oculaire expliquent que des nutriments avec des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires puissent avoir des effets bénéfiques.



SOULAGER LES SYMPTÔMES DE SÈCHESSE OCULAIRE

Les radicaux libres peuvent endommager les tissus épithéliaux de la conjonctive, les glandes lacrymales et les tissus qui sécrètent les larmes. Des antioxydants peuvent apporter une protection contre les effets néfastes des radicaux libres.

Un certain nombre de nutriments et d'extraits de plantes ont montré leur utilité dans le soulagement de la sécheresse oculaire en agissant notamment sur l'inflammation et le stress oxydant. Ainsi, une étude montre que la prise pendant seize semaines d'un mélange de nutriments et extraits de plantes ayant des propriétés antioxydantes a eu des effets nettement bénéfiques chez des personnes souffrant d'un syndrome de l'œil sec. Les antioxydants qui incluaient notamment de l'astaxanthine, des anthocyanosides, des vitamines A, C et E et d'autres extraits de plantes, ont augmenté la production de larmes et amélioré la stabilité du film lacrymal en diminuant les espèces réactives de l'oxygène qu'il contenait ⁽¹⁰⁾.

● L'extrait de myrtilles

L'extrait de myrtilles contient des anthocyanines qui ont des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires.

Une étude a examiné les effets de la prise quotidienne de 160 mg d'un extrait standardisé de myrtilles sur la sécheresse oculaire pendant quatre semaines. Vingt-deux sujets âgés d'environ 45 ans, présentant les symptômes d'une sécheresse oculaire, ont été enrôlés dans une étude ⁽¹¹⁾ randomisée, contrôlée contre placebo et en double aveugle.

Les résultats montrent que la prise de l'extrait de myrtilles a amélioré le volume de larmes sécrétées de façon significative, alors qu'aucun changement notable n'a été observé avec la prise du placebo. De plus, elle a amélioré le statut antioxydant plasmatique des sujets. D'autres études doivent être réalisées pour confirmer et compléter les résultats obtenus.

● L'extrait de baies de maqui

Le maqui (*Aristotelia chilensis*) est un arbuste de la famille des élocarpacées originaire de Patagonie. Ses fruits ressemblent à des cerises noires mais ont un goût proche de celui du raisin. Les baies de maqui sont particulièrement riches en anthocyanes, des molécules pourvues d'un puissant pouvoir antioxydant. Elles sont utilisées par la médecine traditionnelle pour traiter l'inflammation.

Des travaux ont montré qu'un extrait de baie de maqui inhibe la diminution de la production du liquide lacrymal et prévient les dommages sur la cornée chez des rats. Une

(10) Huang J-Y et al., A randomized, double-blind, placebo-controlled study of oral antioxidant supplement therapy in patients with dry eye syndrome. *Clinical Ophthalmology*, 2016 May 9: 16.

(11) Riva A et al., the effect of a natural, standardized bilberry extract (Mirtoselect) in dry eyed: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Eur. Rev. For Med and Pharmacol Sci*. 2017; 21: 2518-2525.



NATURE SCIENCES SANTÉ

☐ **Oui**, je désire m'abonner pour un an.
6 NUMÉROS + 2 HORS-SÉRIES



Nom : Prénom :

Société :

Adresse :

NPA / Code postal : [][][][][][] Ville :

Pays :

Tél. : [][][][][][][][][][][][] E-mail :

	Quantité	Frais de port	Total €/CHF
☐  VERSION PAPIER 38 €/CHF 40* * Pour tout paiement par chèque, merci d'ajouter 5 € pour les frais administratifs.	 x 38 € x CHF 40	 x 10,20 € x CHF 10,50	
☐  VERSION ÉLECTRONIQUE 34 €/CHF 36* * Pour tout paiement par chèque, merci d'ajouter 5 € pour les frais administratifs.	 x 34 € x CHF 36		
☐  AU NUMÉRO ☐ 01 ☐ 02 ☐ 03 ☐ 04 ☐ 05 ☐ 06 5 €/CHF 5,5* ☐ 07 ☐ 08 ☐ 09 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12 ☐ 13 ☐ 14 ☐ 15 ☐ 16 ☐ 17 ☐ 18 ☐ 19 ☐ 20 ☐ 21	 x 5 € x CHF 5.50	 x 4 € x CHF 4.50	
☐  AU NUMÉRO ☐ 22 6 €/CHF 6,5* * Pour tout paiement par chèque, merci d'ajouter 5 € pour les frais administratifs.	 x 6 € x CHF 6.50	 x 4 € x CHF 4.50	
☐  VERSION PAPIER  VERSION ÉLECTRONIQUE 55 €/CHF 58	 x 55 € x CHF 58	 x 10,20 € x CHF 10,50	
Sous-total €/CHF			
Règlement par chèque: 5 €			
Total €/CHF			

MODE DE RÈGLEMENT

☐ **Par virement**

Banque			
BANQUE POPULAIRE Alsace/Lorraine/Champagne			
Code banque	Code guichet	N° de compte	Clé RIB
14707	00709	31721135080	88
IBAN		BIC	
FR76 1470 7007 0931 7211 3508 088		CCBPRFPMTZ	

☐ **Par chèque**

À l'ordre de
Nature Sciences Santé Éditions S.A.R.L.

* Pour tout paiement par chèque, merci d'ajouter 5 € pour les frais administratifs.

NATURE SCIENCES & SANTÉ ÉDITIONS S.A.R.L.



C.K. - 35, rue de Bellefond
75009 Paris - FRANCE