



Dr Georges MOUTON MD  
Functional Medicine

**TWEET GM #40**

**11/01/2019**

Titre

Créé le

## AXE INTESTINS-RÉTINE : COMMENT PRÉVENIR LA DÉGÉNÉRESCENCE MACULAIRE

Nous venons de publier la [citation #40](#) aujourd'hui et nous espérons que vous la lirez.

Je viens de découvrir cet article qui a été publié en 2017 dans *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America-PNAS*.

Premièrement, je suis impressionné par la qualité des auteurs qui proviennent de : Tufts University (Boston), Weizmann Institute of Science (Israel), Tokai University (Japan), MIT (Cambridge), and Harvard University (Cambridge).

Deuxièmement, je suis ravi de découvrir que des médecins utilisent le concept d'un axe intestins-rétine. Cela représente un nouveau paradigme pour moi, mais il se trouve en accord total avec ma philosophie globale et avec la Médecine Fonctionnelle.

En fait, c'est très proche de l'axe intestins-cerveau lorsque l'on considère que la rétine est en réalité une extension du cerveau (selon *Encyclopaedia Britannica*) : pas étonnant que les mêmes règles s'appliquent !

Par pur hasard, j'ai récemment échangé avec des ophtalmologistes appartenant à des écoles de pensées différentes (c'est à dire France, Royaume-Uni, États-Unis) au sujet de comment prévenir la dégénérescence maculaire liée à l'âge dans le contexte du protocole de l'étude AREDS (*Age-Related Eye Disease Study*) (2001) et AREDS 2 (2013).

AREDS 2 recommande une formule de supplément standard conçue pour la DMLA :

- Vitamine C
- Vitamine E
- Zinc
- Cuivre
- Lutéine
- Zéaxanthine

A l'exception du premier, je teste tous ces nutriments en routine pour mes patients en incluant les corrections si nécessaire dans leur programme de Médecine Fonctionnelle.

Cela fait un moment que je suis intrigué par le fait qu'aucun de mes patients suivis de longue date n'aie jamais développé ce type de maladie, à savoir la DLMA. C'est d'ailleurs ce que je voulais partager avec tous ces spécialistes de la rétine. Mais ils ne semblaient pas particulièrement impressionnés : sourires, « chance », etc.

Pratiquement tous mes patients suivent un régime à faible index glycémique et ont pour instruction de minimiser leur taux d'hémoglobine glycosylée (Hba1c) que je considère comme le biomarqueur le plus pertinent pour suivre la progression du vieillissement.

Ma conclusion est qu'il existe un potentiel de prévention immense dans ce que nous faisons...

Aide à la traduction : [www.medicatrix.be](http://www.medicatrix.be) et Christel Heintz