

Les vitamines et les lunettes

Claude Gagnon



**Deuxième année
juin 2006**

Les vitamines et les lunettes

Les lunettes apparurent en plein Moyen Âge, à la fin du XIII^e siècle. Mais il existait depuis longtemps des pierres de lectures dont la substance translucide, taillée en forme de demie sphère permettait, par la loi de réfraction de la lumière, de grossir les lettres du texte parcouru en glissant sur sa surface¹. Ces pierres semi-précieuses translucides dont les plus célèbres sont l'émeraude et l'aquamarine constituent la famille des Beryls mais on fabriquait aussi les pierres de lectures en utilisant du cristal de roche, une variété de quartz.

Au début, les lunettes étaient identifiées au monde spécialisé de la lecture pratiquée par les médecins, philosophes et autres érudits. Depuis l'apparition des bécicles clouantes, remplacées à la fin du XV^e siècle par les lunettes à branche puis par les lunettes à tempes, l'usage de cet objet technique dont l'être humain, dit-on, a besoin dans la seconde moitié de sa vie n'a pas fait l'unanimité pour autant. On sait que plusieurs personnes cachent le fait qu'elles ont des lunettes en poche et refusent de s'en servir en public pas pudeur de dévoiler leur âge. Plusieurs célébrités en ont refusé l'usage tels Napoléon et Goethe. On comprend à la limite qu'on puisse rejeter le port de lunettes comme relevant d'une technique de soin essentiellement palliative, qui ne soigne strictement rien et qui crée une dépendance en tout moment et lieu.

Mais qui peut justifier cette critique des limites de nos lunettes? Assurément personne de notre monde contemporain sauf, peut-être, certains adeptes d'une vie strictement calquée sur les limites de la chute vitale naturelle et qui refusent toute médecine. Mais il ne viendrait plus à l'idée d'aucun homme raisonnable de rejeter la canne, les lunettes à foyers multiples ou la chaise roulante motorisée sous prétexte que ces objets ne font que suppléer aux besoins d'un corps aux capacités affaiblies.

Il en va de même pour les vitamines. Il leur arrive ce qui est arrivé aux premiers temps de la découverte médiévale des lunettes. On en a une vision réduite, spécialisée et pas toujours intégrée à la seconde moitié de notre vie. Les vitamines diverses ont été découvertes tout au long du XX^e siècle mais ce n'est que dans la seconde moitié de cette période que l'on mis en relation les vitamines et leur rôle dans le processus de vieillissement du corps; ce fut la théorie des radicaux libres énoncé par Harmon en 1954. Quelques décennies plus tard, on fit le lien cette fois entre certaines substances nutritionnelles et le vieillissement du système nerveux incluant la dégénérescence des processus cognitifs (syndrome de l'Alzheimer). Beaucoup de gens ignorent à ce jour l'existence de cette seconde découverte qui se situe au carrefour de la médecine nutritionnelle et des neurosciences.

¹ Je m'inspire de l'ensemble des textes fournis concernant l'histoire des lunettes et de l'optique sur le site http://www.sov.ch/french/Dokumentation/Themen/3-1-1_GeschichtederBrille.htm

On se fait donc aujourd'hui une représentation analogue à celle que les habitants du Moyen Âge avait en apprenant l'existence des « lunettes clouantes » ou en voyant des lunettes à branches. On se représente en effet selon le même retard psychologique la pharmacopée nutritionnelle récente qui nous offre des substances naturelles afin de suppléer à nos différentes dégénérescences organiques. Notre liste d'objections à l'absorption de vitamines ou autres optimiseurs de notre véhicule biologique est semblable à celle que les hommes anciens formulèrent contre les pierres de lectures et les différentes formes de lunettes. Il faudrait plutôt avoir une perception plus positive de ces nouveaux outils de santé. Et leur usage ne gagne aucunement d'être restreint au minimum par culpabilité ou regret d'une jeunesse qui n'est plus là. Dans la seconde moitié de notre vie, il doit être entendu que nous avons tous, sauf exception, besoin de lunettes plus ou moins personnalisées pour voir de près ou de loin. Durant cette même période vitale et fragile de notre organisme vieillissant, nous avons également besoin d'une supplémentation nutritionnelle adaptée au développement de nos handicaps individuels respectifs.

Une autre objection consiste à s'affliger du recours systématique à la supplémentation. Étant donné que la faible valeur énergétique des substances vitaminiques entraîne une consommation quotidienne de ces dernières, il convient de rapprocher cette nécessité de celle d'avoir à utiliser ses lunettes chaque fois que l'on veut voir de près un objet ou lire un document. La comparaison peut s'étendre au fait que les lunettes, bien que palliatives ne permettent pas moins de voir réellement mieux. Avec les lunettes, la vision est réellement améliorée; ce qui rachète et console en partie l'individu qui a pris conscience de sa dégénérescence visuelle.

Pareillement avec les vitamines, la santé des différents systèmes du métabolisme est améliorée; le résultat positif est réel et ne repose pas sur une illusion de la perception. Le porteur de lunettes ne fait-il pas toujours la distinction entre la faiblesse de sa vision et l'effet correctif obtenu par la prothèse visuelle. De même, le consommateur de vitamines fait toujours la distinction entre l'affaiblissement progressif de ses différentes fonctions vitales et le bienfait obtenu par les suppléments de nutriments appropriés pour le rétablissement de la puissance active.

Enfin, comme les lunettes, les vitamines connaîtront avec le temps diverses formes et formules qui augmenteront leur efficacité. Certaines vitamines actuelles sont fabriquées non plus selon les normes nutritionnelles mais plutôt selon les normes pharmaceutiques; ce qui hausse considérablement la qualité et l'efficacité de l'intervention préventive ou curative. Mais d'autres formes du futur apparaissent déjà qui risquent de frustrer ceux qui n'acceptent pas les lunettes. Il s'agit de suppléments vitaminiques qui visent précisément à réduire le risque de cataractes et de dégénérescence maculaire.² Voici donc les lunettes du futur! Ces formules de vitamines qui favorisent notre santé oculaire sont une preuve, parmi tant d'autres, que la médecine nutritionnelle est désormais une voie incontournable si nous sommes tant soit peu intéressés à prolonger notre longévité.

Claude Gagnon

² Notamment *Vitalux* offert par Novartis Ophthalmic et *Visionex* offert par Usana.

