

UN LIEN ENTRE GLUCIDES RAFFINÉS ET MYOPIE CHEZ LES HOMMES

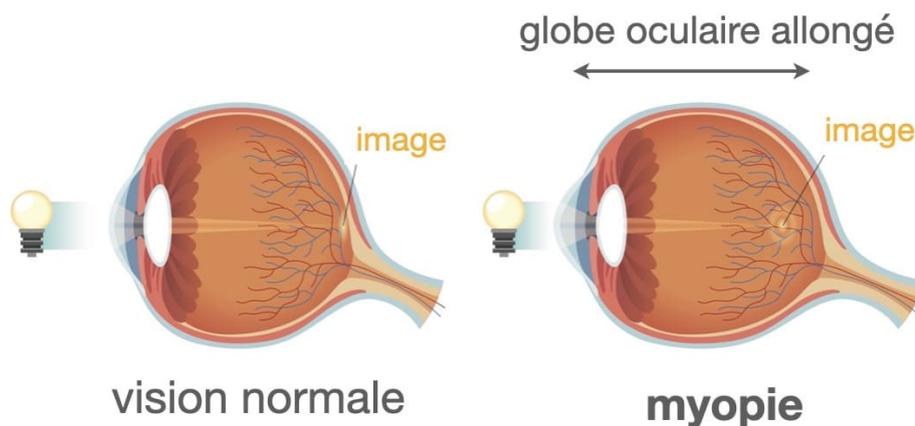
Dans Constances, une alimentation riche en glucides raffinés (pâtisseries, pain blanc, biscuits...) est associée à une augmentation de la probabilité d'être myope chez les hommes, mais pas chez les femmes. Publiés le 22 mars 2025 sur le site de la revue *Clinical Nutrition ESPEN*, ces résultats seront approfondis par une étude longitudinale afin d'établir le risque de voir apparaître la myopie après une alimentation riche en glucides raffinés de manière claire et nette.

C'est un fait établi, basé sur des chiffres sans appel. Partout dans le monde, on observe une augmentation de la myopie avec le mode de vie occidental. La myopie, qui se définit par une bonne vision de près et une mauvaise vision de loin, est liée à une croissance trop importante du globe oculaire.



Bien qu'une base génétique de la myopie ait été démontrée, les facteurs environnementaux et liés au mode de vie, tels que le niveau d'éducation, le travail de près, l'urbanisation et le temps passé en intérieur jouent aussi un rôle dans son développement. Outre ces facteurs, les habitudes alimentaires et en particulier la consommation accrue de glucides raffinés (céréales du petit déjeuner, pâtisseries, gâteaux, pain blanc, biscuits...) sont suspectées d'interagir avec la myopie, potentiellement via des mécanismes liés à l'insuline.

Car qui dit forte consommation de glucides raffinés, dit libération rapide de grandes quantités de glucose dans le sang et pic de production d'insuline pour maintenir une glycémie normale. Or, l'insuline est une hormone connue pour aussi influencer la croissance du globe oculaire ! Aucune étude épidémiologique n'avait toutefois encore considéré l'association entre la myopie et une alimentation riche en glucides raffinés chez les adultes. Une équipe de l'Institut des sciences de l'évolution de Montpellier ([ISEM](#)) a eu l'idée lumineuse d'utiliser les données de Constances.



La myopie est liée à un globe oculaire trop long. L'image d'un objet lointain se forme devant les cellules rétiniennes et de ce fait est floue.

Une myopie pour 46 % des femmes et 39 % des hommes

Les chercheurs se sont focalisés sur les volontaires de Constances âgés entre 18 et 40 ans inclus en 2015. La myopie des participants a été évaluée grâce aux mesures du bilan de santé initial, incluant le test de Monoyer à 5 mètres, complétées par leurs réponses à l'auto-questionnaire (port de lunettes, myopie connue). Les scientifiques ont également pris en compte d'autres facteurs pouvant influencer la myopie, comme l'âge, le sexe, le niveau d'éducation, l'activité physique. A noter que les personnes n'ont pas été intégrées dans l'étude car leurs problèmes





Il est à noter que 46 % des femmes et 39 % des hommes présentaient une myopie à au moins un œil. « Cette prévalence plus forte chez les femmes que chez les hommes était attendue. Elle se retrouve dans la population générale française mais aussi aux États-Unis, en Australie et dans des pays d'Asie » indique Claire Berticat, chercheuse à l'ISEM.

III. ALIMENTATION

12. **Habituellement**, à quelle fréquence consommez-vous les aliments ou boissons suivants, quel que soit leur mode de conservation (frais, en conserve ou surgelé), le moment de consommation (repas ou hors repas) et le lieu (domicile ou hors domicile) ?

■ Pour les questions marquées d'une *, répondez en excluant les produits allégés ou light. Ils font l'objet de questions spécifiques.

Aliments :	Fréquence de consommation					
	Jamais ou presque	Moins d'1 fois par semaine	Environ 1 fois par semaine	2 à 3 fois par semaine	4 à 6 fois par semaine	1 fois par jour ou plus Dans ce cas, combien de fois ou d'unités par jour ?
Viande (bœuf, veau, agneau, porc...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Volaille (poulet, dinde...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Poisson ou fruits de mer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Œufs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Charcuterie et abats (jambon, pâté, lard, boudin, andouillette...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lait	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Produits laitiers (petits suisses, yaourts, fromage blanc...)*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Desserts sucrés (entremets, crèmes desserts, mousses, glaces...)*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Produits laitiers et desserts allégés (à 0 % ou 20 %)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fromages*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fromages allégés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pain blanc, biscottes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pain complet, intégral, au sarrasin, aux céréales, de seigle, biscottes complètes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Céréales pour le petit-déjeuner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Féculents (pâtes, pommes de terre, riz, semoule...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Riz complet ou brun, pâtes complètes...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Légumes secs (lentilles, haricots blancs, pois chiches...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Légumes crus (crudités) ou cuits	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fruits frais (y compris fruits pressés)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Plats cuisinés du commerce (en conserve, surgelés, traiteur : couscous, cassoulet, choucroute...)*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Plats cuisinés du commerce allégés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Plats de restauration rapide (hamburgers, kebab, sandwich, pizza, quiches...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Aliments :	Fréquence de consommation					
	Jamais ou presque	Moins d'1 fois par semaine	Environ 1 fois par semaine	2 à 3 fois par semaine	4 à 6 fois par semaine	1 fois par jour ou plus Dans ce cas, combien de fois ou d'unités par jour ?
Aliments frits (frites, chips, beignets, viandes ou poissons panés...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Biscuits salés, cacahouètes, et autres produits apéritifs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pâtisseries, gâteaux, viennoiseries	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Biscuits sucrés, barres chocolatées ou de céréales, bonbons, chocolat...*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Biscuits sucrés, barres chocolatées ou de céréales, bonbons, chocolat... allégés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beurre, margarine (au petit déjeuner, en accompagnement, dans la préparation des repas)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Huile (assaisonnement ou cuisson)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Boissons :	Fréquence de consommation					
	Jamais ou presque	Moins d'1 fois par semaine	Environ 1 fois par semaine	2 à 3 fois par semaine	4 à 6 fois par semaine	1 fois par jour ou plus Dans ce cas, combien de verres ou de tasses ?
Café	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jus ou nectar de fruits du commerce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Soda (Orangina, Schweppes...), boisson aromatisée sucrée (Oasis, Ice tea...)*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Soda, boisson aromatisée light ou zéro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Boisson énergisante (Red bull, Monster...) (à l'exclusion du café et des boissons pour sportifs)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Les réponses des volontaires à la question 12 du questionnaire « Mode de vie et santé » ont permis aux chercheurs de déterminer la « charge glycémique » de l'alimentation. Cette charge glycémique est calculée à partir de la quantité de glucides dans une portion de nourriture standard et de son indice glycémique (la rapidité avec laquelle l'aliment augmente la glycémie).

Des glucides raffinés et des pics d'insuline

Les analyses statistiques menées sur 2 882 femmes et 2 389 hommes ont établi que la consommation de glucides raffinés augmentait significativement la probabilité d'être myope chez les hommes, mais pas chez les femmes. « Cette différence est probablement liée à un métabolisme différent chez les femmes et les hommes. Les hommes présentent généralement une charge glycémique plus élevée que les femmes. »



 bonne sensibilité à l'insuline que les femmes, entraînant une production excessive d'insuline après la consommation de glucides raffinés – un phénomène appelé hyperinsulinémie compensatoire. Cette hyperinsulinémie stimulerait indirectement la croissance du globe oculaire, favorisant ainsi l'apparition de la myopie. Chez les femmes, cette réponse insulinaire étant moins marquée, l'effet sur la croissance de l'œil – et donc sur le risque de myopie – serait plus limité, ce qui pourrait expliquer l'absence d'association significative observée chez elles » explique la spécialiste en nutrition.

Cette étude réalisée dans le cadre du projet « [Myopie et consommation de sucres](#) » se prolonge aujourd'hui par un suivi longitudinal afin de confirmer le lien entre l'alimentation et l'apparition de myopie au cours du temps. « Mais d'ores et déjà, nous ne pouvons que conseiller aux participants, et à chacun, de consommer le moins de produits transformés possible, pour leur santé globale » conclut Michel Raymond, chercheur à l'ISEM qui a mené l'étude avec Claire Berticat.

Référence bibliographique :

Claire Berticat, Elisa Venturini, Vincent Daien, Marcel Goldberg, Marie Zins & Michel Raymond. [Association between myopia and refined carbohydrate consumption: A cross-sectional study from the Constances cohort](#). *Clinical Nutrition ESPEN*. 2025. DOI: 10.1016/j.clnesp.2025.03.033

RETOUR

 21 MAY 2025

 Résultats d'étude

 Gérer le consentement



 **N° VERT** 0 805 02 02 63

APPEL GRATUIT MÊME DEPUIS UN MOBILE

 contact@constances.fr

 [Inscription Newsletter](#) →

UMS 11 - Cohortes en population

Inserm
Hôpital Paul Brousse
Bâtiment 15-16
16 Avenue Paul Vaillant-Couturier
94897
Villejuif Cedex

ACCÈS RAPIDES

Volontaire

Scientifique

Partenaire privé

Actualités

Journal de la cohorte



 [Gérer le consentement](#)



Inserm



université
PARIS-SACLAY



Soutenu par



**MINISTÈRE
DU TRAVAIL
DE LA SANTÉ
ET DES SOLIDARITÉS**
*Liberté
Égalité
Fraternité*

[Mentions légales](#)

[Données personnelles](#)

[Gestion des cookies](#)

[Plan du site](#)

Mode Eco

© 2023 - Cohorte Constances - Réalisation Net.Com



Gérer le consentement