



*Tout savoir  
sur la nutrition*

Brochure à destination des patients réalisée en collaboration avec le Docteur Jean-Michel Lecerf, médecin nutritionniste et Madame Michèle Cahuzac, diététicienne.

**BAUSCH + LOMB**  
Mieux voir. Mieux vivre.



# Mes professionnels de SANTÉ

Vous pouvez noter ici les coordonnées des professionnels de santé qui assurent votre suivi.

## Ophtalmologiste

Nom : .....

Adresse : .....

Tél : .....

E-mail : .....

## Médecin généraliste

Nom : .....

Adresse : .....

Tél : .....

E-mail : .....

## Infirmier(ère)

Nom : .....

Adresse : .....

Tél : .....

E-mail : .....

## Pharmacien(enne)

Nom : .....

Adresse : .....

Tél : .....

E-mail : .....

## Autre .....

Nom : .....

Adresse : .....

Tél : .....

E-mail : .....

## Autre .....

Nom : .....

Adresse : .....

Tél : .....

E-mail : .....

# Les sites internet UTILES

Vous pouvez noter ici les sites internet conseillés par les professionnels de santé

Site : .....

Site : .....

Site : .....

# Le suivi de ma DMLA

Vous pouvez noter ici l'historique de votre maladie ainsi que tout autre problème de santé et le montrer aux professionnels de santé qui vous suivent. Ils auront ainsi accès aux informations importantes concernant votre santé.

## Apparition des symptômes de DMLA

.....  
.....

## Date du diagnostic

.....  
.....

## Traitements

.....  
.....  
.....

## Date d'injection :

.....  
.....

## Autres problèmes de santé

.....  
.....

## Interventions chirurgicales passées

.....  
.....  
.....

## Allergies

.....  
.....

# L'ALIMENTATION : quelques repères pour mieux comprendre

## Nutriments, macronutriments, micronutriments : de quoi parle-t-on ?<sup>1,2</sup>

Les nutriments sont les éléments qui composent les aliments. Une fois avalés, les aliments sont décomposés dans l'estomac, ils passent ensuite dans l'intestin pour être absorbés par le sang et utilisés par l'organisme afin d'assurer son fonctionnement.

Les nutriments sont répartis en 2 catégories :

1

### Les macronutriments constitués :

- des lipides (ou graisses)
- des glucides (ou sucres)
- des protéines

Ils forment les éléments essentiels et majoritaires de notre alimentation. Ils apportent de l'énergie à notre corps sous forme de calories.

2

### Les micronutriments, qui n'ont pas de valeur énergétique mais qui sont vitaux. Ils regroupent :

les vitamines, les minéraux et les oligo-éléments.

## Carences et insuffisances : comment les distinguer ?<sup>3,4</sup>

Une insuffisance ou une carence provient d'un déséquilibre entre les apports alimentaires et les besoins de l'organisme. Cela peut concerner les macronutriments et les micronutriments.

**Pour distinguer une insuffisance d'une carence, il s'agit d'un seuil limite. Une carence caractérise un manque plus important qu'une insuffisance.** Chaque micronutriment a ses propres seuils ; ils ne sont donc pas généralisables à tous les nutriments.

Certaines études ont montré que plusieurs micronutriments semblent insuffisamment consommés chez les femmes de plus de 60 ans et les hommes de plus de 65 ans.<sup>5</sup>

- > Une supplémentation (= un apport supplémentaire) de certains micronutriments pourra être nécessaire dans certains cas.

## La diversité alimentaire : pourquoi est-ce si important ?

Parce qu'aucun des aliments ne contient tous les nutriments nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme, **nous devons diversifier et varier notre alimentation. Ainsi, elle couvrira au mieux l'ensemble de nos besoins, en particulier en vitamines, en sels minéraux et en oligoéléments et limitera la consommation de nutriments dont l'excès est nocif.**<sup>6</sup>

Les deux principes d'équilibre alimentaire à retenir sont «**diversifier**» et «**varier**» vos aliments. Ces deux expressions ne veulent pas tout à fait dire la même chose :

### DIVERSIFIER SON ALIMENTATION



C'est consommer chaque jour au moins un aliment de chacune des cinq grandes familles : pain et féculents, fruits et légumes, viande-poisson-œufs, produits laitiers, matières grasses.

### VARIER SON ALIMENTATION



C'est consommer d'un jour à l'autre des aliments différents au sein de chacune de ces grandes familles.

**Ex :** fruits et légumes différents, produits laitiers : lait, yaourts, fromages.

# ALIMENTATION et VISION : quel lien ?

## La pyramide de l'équilibre alimentaire

La pyramide de l'équilibre alimentaire d'un adulte est très utile pour repérer la fréquence de consommation des aliments<sup>7</sup> :



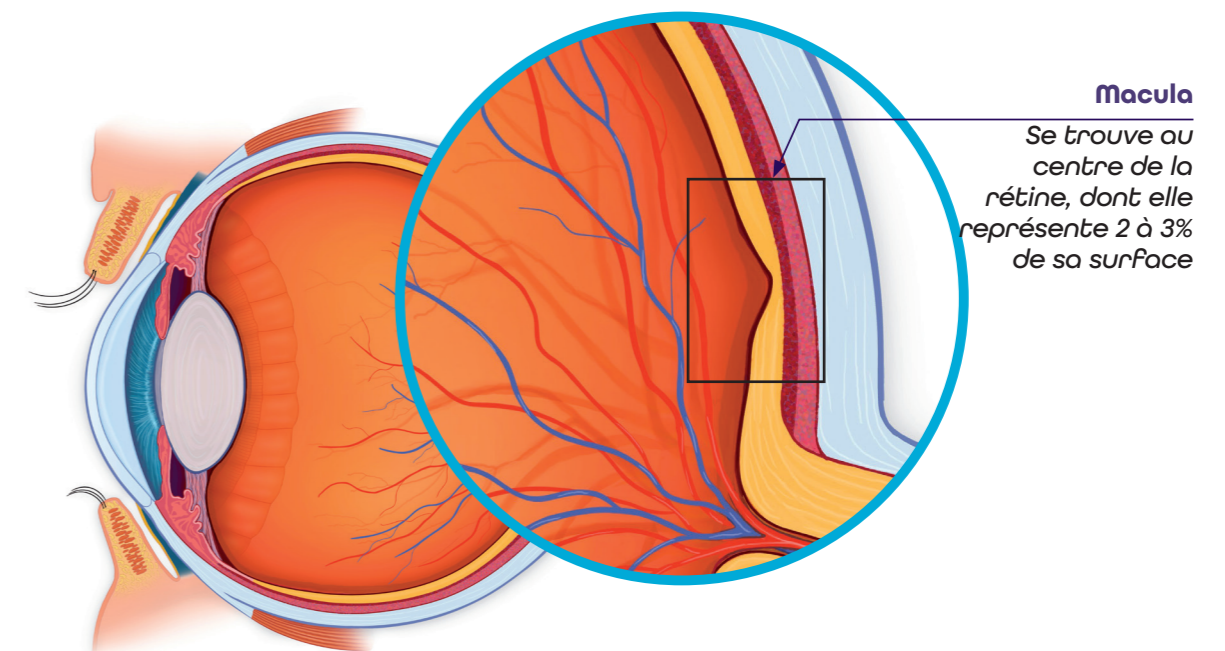
## Bien manger c'est aussi prendre soin de ses yeux !<sup>8,9</sup>

La DMLA est une affection multifactorielle. Certains facteurs ne sont pas modifiables (l'âge, la génétique...). En revanche, nous pouvons agir sur certains facteurs, et notamment sur l'alimentation dont le lien a été prouvé avec la DMLA.

En effet, nous savons aujourd'hui que de nombreux aliments permettent de ralentir la dégénérescence : acide gras (oméga 3), antioxydants (vitamines C et E, zinc...). Ils protègent en effet la macula, la zone de l'œil affectée par la DMLA qui se situe au centre de la rétine.<sup>8</sup>

Des pigments caroténoïdes sont retrouvés dans l'œil. Ces pigments maculaires xanthophylles (lutéine et zéaxanthine) sont particulièrement concentrés dans la rétine et dans le cristallin. Leur concentration est maximale dans la macula, et lui confèrent cette coloration jaunâtre. **Ces pigments fonctionnent tel un écran solaire naturel, une sorte de paire de lunettes de soleil interne.**


**Ces 2 pigments n'étant pas synthétisés par l'organisme, ils doivent être apportés par l'alimentation.**



# Les NUTRIMENTS : quelles familles sont essentielles pour la vue ?


Certaines vitamines, minéraux et acides gras sont particulièrement importants à la bonne santé de l'œil et à son fonctionnement<sup>2,10-14</sup> :

## La Vitamine D



<b>Fonctions générales</b>	Aide notre corps à mieux absorber le calcium. Contribue à une ossature normale et à une absorption et une utilisation normale du calcium et du phosphore.
<b>Fonctions importantes pour l'œil</b>	<b>Propriétés anti-inflammatoires.</b>
<b>Principales sources</b>	<b>Fabrication par le corps</b> grâce à l'action des rayons du soleil sur la peau (10 à 15 min/jour suffisent pour les bras et les jambes en été) : <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Poissons gras</b> (saumon, maquereau, hareng, etc.),</li> <li>● <b>Produits laitiers</b> (lait, fromages, yaourts...),</li> <li>● <b>Huile de Foie de morue.</b></li> </ul>
<b>Implication dans la DMLA</b>	Les personnes qui présentent un déficit en vitamine D ont un risque 2,6 fois plus important de dégénérescence maculaire liée à l'âge que des personnes ayant un statut en vitamine D optimal. <sup>15</sup>

## La Vitamine C



<b>Fonctions générales</b>	L'acide ascorbique ou vitamine C intervient dans de grandes fonctions de l'organisme : <ul style="list-style-type: none"> <li>● défense contre les infections virales et bactériennes,</li> <li>● assimilation du fer.</li> </ul>
<b>Fonctions importantes pour l'œil</b>	<b>Action antioxydante (aide à protéger les cellules contre le stress oxydatif).</b>
<b>Principales sources</b>	A chaque saison sa source privilégiée ; les agrumes, les kiwis et les choux en hiver ; les fruits rouges (fraises, framboises, cassis), les tomates, les poivrons, les radis et les salades vertes en été. Jus de fruits...
<b>Particularités</b>	La vitamine C est la plus fragile de toutes les vitamines : elle est sensible à l'eau, à la chaleur à l'air et à la lumière. En tenir compte pour la conservation des produits !
<b>Implication dans la DMLA</b>	Action antioxydante (capture des radicaux libres impliqués dans le processus de la DMLA).

## À SAVOIR

Qu'est-ce que le stress oxydatif ?<sup>16,17</sup>

Le stress oxydatif résulte d'un déséquilibre entre la production d'espèces réactives de l'oxygène (ERO) (= radicaux libres) par les cellules du corps et les capacités de défense anti-oxydante de l'organisme.

Produits de façon continue et élevée, les ERO sont à l'origine d'un stress oxydatif qui entraîne des modifications irréversibles des lipides, des protéines et d'acides nucléiques.


Le stress oxydatif a été incriminé dans le vieillissement et la physiopathologie de nombreuses maladies dont la DMLA. Notre mode de vie (tabagisme, alcool, obésité, exercice physique intense), mais aussi nos mauvaises habitudes alimentaires, augmentent de façon anormale la production des ERO dans notre organisme. **Pour se protéger du stress oxydatif, notre corps a besoin d'antioxydants (fabriqués par l'organisme ou apportés par l'alimentation).**

## La vitamine E<sup>2,18</sup>



<b>Fonctions importantes pour l'organisme et l'œil en particulier</b>	<b>Action antioxydante . (aide à protéger les cellules contre le stress oxydatif)</b>
<b>Principales sources</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Huiles végétales,</li> <li>● Certains fruits à coque (noix, noisettes, amandes),</li> <li>● Le jaune d'œuf,</li> <li>● Le beurre,</li> <li>● Les sardines,</li> <li>● Les avocats.</li> </ul>
<b>Implication dans la DMLA</b>	Empêche les réactions d'oxydation qui conduisent à l'altération des cellules de la rétine.

## Les minéraux zinc et cuivre<sup>18</sup>



<b>Fonctions importantes pour l'organisme et l'œil en particulier</b>	<b>Action antioxydante (aide à protéger les cellules contre le stress oxydatif).</b>
<b>Principales sources</b>	Zinc : huîtres, le germe de blé, le foie, les viandes, les crustacés et les graines de sésame. Cuivre : abats, les fruits de mer, les noix et les graines
<b>Implication dans la DMLA</b>	Empêche les réactions d'oxydation qui conduisent à l'altération des cellules de la rétine.

## Les lipides<sup>8,9,19</sup> (acides gras oméga 3 à longue chaîne)



### Fonctions générales

Nécessaires au développement et au fonctionnement du cerveau du système cardiovasculaire et nerveux.

### Fonctions importantes pour l'œil

**Constituants essentiels des photorécepteurs : cellules de la rétine spécialisées dans la réception de la lumière. On distingue les photorécepteurs cônes et les bâtonnets.**

### Principales sources

- Noix, l'huile de colza, de soja, de lin...
- Poissons gras comme le saumon, le thon, le maquereau, le hareng, la sardine et l'anchois...

### Implication dans la DMLA

Nette diminution du risque de DMLA chez les personnes fortement consommatrices d'acides gras oméga-3 à longue chaîne.<sup>20</sup>

## Les pigments caroténoïdes<sup>8,9</sup> (lutéine et zéaxanthine)



### Fonctions importantes pour l'œil

La lutéine et la zéaxanthine apportent une vraie protection à la rétine :

- Absorption de la lumière bleue (produite par les écrans...), qui est connue pour endommager la rétine sur le long terme.
- Rôle antioxydant afin de protéger la rétine du stress oxydatif, qui est un facteur important de DMLA.

### Principales sources

Fruits et légumes jaune orangé (tomates, carottes, agrumes), Légumes à Feuilles vertes (choux, chou chinois, laitue, épinards, blettes)...

### Particularités

Leur concentration est très élevée dans l'oeil, en particulier dans la rétine.

### Implication dans la DMLA

La consommation est associée de façon positive à la prévention du risque de DMLA.<sup>21</sup>

L'apport de ces nutriments et micronutriments pourrait protéger la macula. **Il peut s'avérer utile chez des personnes ayant un risque de développer une DMLA, de maintenir des concentrations optimales pour ces micronutriments.**

# La PRÉPARATION des repas : une étape clé pour bien manger

*Nous construisons notre santé avec notre alimentation !<sup>2</sup>*

Votre alimentation peut vous aider à rester en bonne santé générale et oculaire en particulier.

Pour y parvenir, il n'existe pas de formule miracle ; il faut privilégier dans votre alimentation et votre mode de vie les éléments protecteurs, et limiter certains facteurs de risque.

*Un repas santé, ça commence par des ingrédients sains. Toutefois, la façon de préparer ou de cuire ces ingrédients compte aussi dans la préparation d'un repas santé.<sup>22</sup>*



## Quel mode de cuisson choisir ?

Pour la cuisson, celle à la vapeur offre beaucoup d'avantages, elle permet de garder aux aliments leurs saveurs originales par une cuisson odorante.<sup>22</sup>

Recommandée par les nutritionnistes, la cuisson à la vapeur est la plus diététique : elle permet de préserver les vitamines et minéraux des aliments sans ajouter de corps gras.<sup>23</sup>



Les vitamines sont des micronutriments particulièrement sensibles à la cuisson.<sup>24</sup>

Une part importante des vitamines passe dans l'eau de cuisson.

La cuisson par friture utilise de la matière grasse comme vecteur de chaleur. Elle est ainsi susceptible d'altérer les aliments et d'augmenter leur apport énergétique.<sup>25</sup>

## Faut-il éplucher ou laver les fruits et légumes ?<sup>26</sup>

Afin de profiter pleinement du potentiel nutritionnel des fruits et des légumes, il est plus que conseillé de les débarrasser de toute contamination possible.

La peau des fruits et des légumes frais est particulièrement riche en minéraux, en vitamines et en flavonoïdes (des substances antioxydantes), tout comme la partie de la chair située sous la surface.

### Pour préserver la richesse nutritionnelle des fruits et des légumes frais :

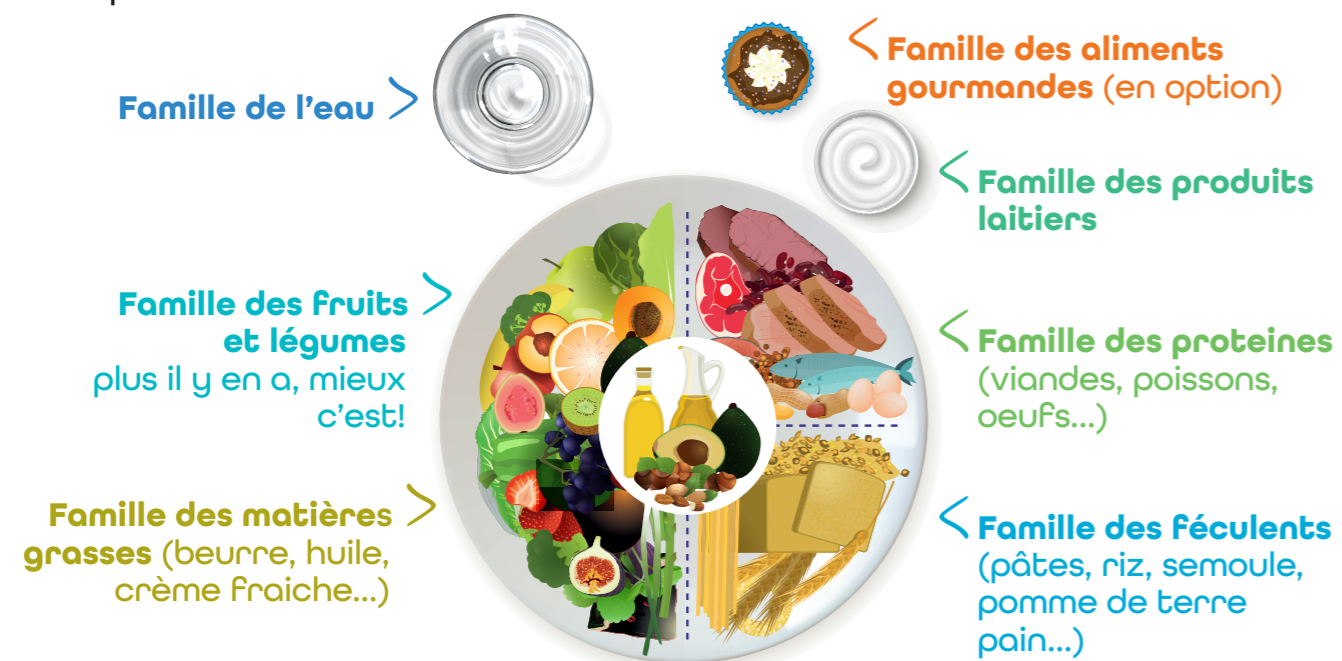
- Utilisez un couteau économe qui permet d'obtenir des épluchures fines ;



- N'épluchez pas les légumes primeurs (carottes, navets, pommes de terre), brossez-les ou grattez-les à l'aide d'un couteau ou d'une éponge abrasive ;
- Épluchez les courgettes, les aubergines et les concombres en laissant une partie de leur peau (on obtient ainsi des rayures décoratives) ;
- Consommez la peau, après un lavage soigneux, chaque fois que possible des pommes, poires, raisins, légumes primeurs, radis ou tomates, parmi d'autres.

## Comment constituer une assiette équilibrée ?<sup>27</sup>

Voici un exemple présentant les proportions adéquates pour une assiette équilibrée.



## Quelques CONSEILS<sup>28</sup>

Un bon repas, c'est aussi des plats **bien présentés** pour mettre en appétit, des **horaires adaptés** qui permettent notamment de prévenir le jeûne nocturne (moins de 12 heures entre le dîner et le petit-déjeuner), une **table correctement dressée** (pas de barquettes en plastique), une **salle à manger paisible** (attention aux ambiances bruyantes), et un **moment convivial**, partagé avec d'autres.

## Quels conseils peut-on appliquer pour l'achat des aliments ?

- ✓ Prévoir les menus pour le nombre de convives.
- ✓ Faire une liste de courses.
- ✓ Faire ses courses sans avoir faim.
- ✓ Éviter d'acheter des aliments consommables sans aucune préparation.
- ✓ Apprendre à lire les étiquettes d'information sur les emballages.



## Quels conseils diététiques ?



- ✓ Limiter la consommation des aliments à forte densité énergétique, riches en lipides ou en sucres, et les boissons sucrées ou alcoolisées.
- ✓ Choisir des aliments de faible densité énergétique (fruits, légumes), boire de l'eau.
- ✓ Contrôler la taille des portions.
- ✓ Diversifier les choix alimentaires en mangeant de tout (ne pas éliminer les aliments préférés mais en manger modérément).



## Pour préparer les aliments ?

- ✓ Cuisiner si possible soi-même.
- ✓ Jouer sur les contrastes, avec des couleurs vives et foncées vous permettra de mieux repérer les objets et les obstacles : (vaisselle, ustensiles de cuisine, serviettes...).



- ✓ Proposer la même alimentation pour toute la famille (seules les quantités vont varier).
- ✓ Utiliser les produits de saison.
- ✓ Limiter l'utilisation de matières grasses pour la cuisson, mais les privilégier pour l'assaisonnement.
- ✓ Limiter la taille des plats.
- ✓ S'il y a des restes, proposer de les accommoder pour le repas suivant.

## Et une fois à table ?

- ✓ Manger doit être un plaisir : la convivialité des repas est souhaitable.
- ✓ Prêter attention aux sensations perçues lorsqu'on mange (est-ce acide, amer, sucré, chaud) ?
- ✓ Manger suffisamment et lentement à l'occasion des repas, ne pas manger debout, mais assis bien installé à une table.

### POUR EN SAVOIR PLUS

sur le choix, la préparation des aliments, vous pouvez consulter le site: [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



## Les RECETTES 4 saisons ?

Bien manger, prendre du plaisir avec des recettes variées et colorées, tout en apportant les nutriments protecteurs de la rétine, c'est possible.

Voici quelques recettes pour vous lancer, saison après saison. Par Michèle Cahuzac, Diététicienne à Montpellier

## RECETTE DE PRINTEMPS

### Risotto aux asperges, petits pois et courgettes

#### Pour 3 personnes

- > 175 g de riz à risotto
- > 100 g de petits pois écosés Frais (ou, à défaut, surgelés)
- > 1 botte d'asperges vertes plutôt fines
- > 200 g de courgette de préférence bio
- > 1/2 L de bouillon de volailles (préparé avec 1/2 cube de bouillon de volailles dans 1/2 L d'eau bouillante)
- > 1 oignon
- > 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- > 7 cl de vin blanc
- > 45 g de Parmesan râpé
- > 40 g de beurre
- > Sel, Poivre



#### Préparation

- 1 Lavez et égouttez le riz.
- 2 Lavez la courgette, coupez-la en dés sans l'éplucher.
- 3 Cassez les asperges à leur base pour éliminer la partie dure. **Epluchez** éventuellement la partie basse de l'asperge. **Rincez et découpez** les asperges en tronçons. **Mettez** les pointes d'asperge de côté.
- 4 **Epluchez** l'oignon et hachez-le.
- 5 **Faites dorer** l'oignon avec le riz, dans une sauteuse, avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. **Mélangez** pendant 5 min, jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.
- 6 **Versez** le vin blanc, ajoutez les tronçons d'asperges (pas les pointes, qui seront rajoutées plus tard), remuez. **Laissez** le vin s'évaporer tout en remuant.
- 7 **Rajoutez** le bouillon chaud, louche par louche, en le laissant s'évaporer avant chaque rajout et en **remuant** constamment.
- 8 Au bout de 5 minutes **ajoutez** les courgettes et les petits pois et **laissez** cuire à découvert, en continuant de **rajouter** le bouillon et en remuant délicatement.
- 9 **Rajoutez** au bout de 5 minutes les pointes d'asperges, **laissez** cuire en remuant avec délicatesse pour ne pas casser les pointes.
- 10 **Incorporez** le beurre et le parmesan râpé. **Mélangez** délicatement.
- 11 **Goûtez** avant de saler, car il y a du sel apporté par le bouillon et le Parmesan.
- 12 **Mélangez** et retirez du feu. **Servez** aussitôt.

#### A NOTER

Choisir une courgette issue de l'agriculture biologique permet de la consommer sans épluchage et ainsi de bénéficier de la lutéine contenue dans la peau.

Cette recette ne contient pas d'aliment protéique (viande, poisson, œuf...).

Pensez au cours de l'autre repas à en consommer. Par exemple, si le risotto est consommé au repas de midi, vous pouvez prévoir le soir une soupe et une salade tiède de pommes de terre aux harengs fumés, pour un bon apport en oméga 3. Cuire les pommes de terre dans leur peau afin de préserver leurs qualités nutritionnelles.

Le risotto est un plat assez riche en matière grasse dite « saturée ». Vous veillerez ce jour-là à éviter beurre, crème fraîche, fromage, viande grasse afin de ne pas augmenter cet apport.

## RECETTE D'ÉTÉ

# Gaspacho vert aux courgettes et brocoli

### Pour 4 personnes

- > Une tête de brocoli (environ 250 g après élimination de la partie dure de la tige)
- > 300 g de courgettes
- > 1 cube de bouillon de volaille ou de légumes
- > 200 ml de lait de coco (1 briquette)
- > 1/2 citron vert
- > Sel, Poivre
- > Quelques pistaches non salées ou bien des herbes aromatiques (ciboulette, feuilles de menthe...) pour la décoration



### Préparation

- 1 **Lavez et coupez** le brocoli en morceaux.
- 2 **Lavez et coupez** la courgette en gros cubes.
- 3 **Mettez** les morceaux de brocoli et de courgette dans une casserole. **Couvrez** d'eau à hauteur des légumes, **rajoutez** le cube de bouillon. **Couvrez** et **portez** à ébullition, cuisez environ 10 minutes.
- 4 **Mixez** les légumes avec le lait de coco.

### ATTENTION

Si vous mettez trop d'eau au départ, vous devrez éliminer un peu de bouillon de cuisson (cf. ci-dessous) sinon la soupe sera trop liquide après rajout du lait de coco.

- 5 **Pressez** le citron vert, ajoutez le jus à la préparation, salez et poivrez selon votre goût.
- 6 Si la texture reste trop épaisse, **rajoutez** un peu d'eau.
- 7 **Réservez** au frais, **servez** la soupe froide parsemée de quelques pistaches concassées ou d'herbes aromatiques.

### A NOTER

- Il vaut mieux mettre très peu d'eau pour cuire les légumes. En effet, s'il y a trop d'eau de cuisson, vous devrez en rejeter une partie avant de mixer, ce qui occasionnerait une perte de minéraux. Pour obtenir la texture que vous souhaitez, n'hésitez pas à ajouter de l'eau après mixage avec le lait de coco.
- Cette soupe froide sera agréable à consommer un jour de forte chaleur.

Pour compléter ce repas froid, pourquoi pas des toasts de rillettes de maquereau ? Les rillettes sont rapidement préparées à partir d'une boîte de maquereau égoutté. Il suffira d'émietter la chair, de rajouter une cuillère à soupe de moutarde et deux cuillères à soupe de fromage frais ou fromage blanc et de tartiner sur du bon pain grillé.

## RECETTE D'AUTOMNE

# Polenta aux épinards et brocolis

### Pour 2 personnes

- > 100 g de polenta
- > 150 g de brocoli
- > 2 grosses poignées d'épinards frais
- > 2 œufs
- > 40 g de Parmesan râpé (ou de Gruyère râpé selon votre goût)
- > Huile d'olive



### Préparation

- 1 **Lavez** les épinards et le brocoli. **Taillez** les feuilles d'épinards en lanières, les brocolis en petites fleurettes.
- 2 **Faites bouillir** de l'eau. Lorsqu'elle frémit, **plongez-y** les 2 œufs et les cuire 6 ou 7 minutes.
- 3 **Plongez** immédiatement les œufs dans de l'eau froide pour stopper la cuisson. Le jaune sera ainsi encore moelleux et non pas dur.
- 4 **Faites bouillir** 400 ml d'eau, y verser en pluie la polenta, **rajoutez** les épinards. **Cuisez** 3 minutes à feu doux en remuant constamment.
- 5 **Rajoutez** le Parmesan (ou le Gruyère selon votre choix) et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, **remuez** bien.
- 6 **Goûtez, rajoutez** du sel (si nécessaire) et **poivrez**.
- 7 **Versez** le mélange dans deux jolis bols individuels ou 2 jolies assiettes creuses.
- 8 **Faites sauter** le brocoli dans un peu d'huile d'olive, de manière à le garder légèrement croquant.
- 9 **Répartissez** le brocoli sauté sur les 2 bols (ou 2 assiettes).
- 10 **Dégustez** chaud.

### A NOTER

Ce plat apporte, avec l'œuf, une demi-part de protéines.

Lorsque l'on avance en âge, rappelons qu'il est bon d'avoir une part de protéine (viande, poisson, œuf) à un repas et un complément à l'autre.

Ainsi, si vous préparez cette polenta, vous pouvez rajouter une belle tranche de saumon fumé.

# RECETTE D'HIVER

## Chou farci

### Pour 2 personnes

- > 1 chou Frisé moyen
- > 250 g de veau haché
- > 250 g de chair à saucisse
- > 2 tranches de pain
- > 6 carottes
- > Huile d'olive
- > 1 oignon
- > 2 gousses d'ail

- > 1/2 cube de bouillon
- > Persil haché
- > Sel, Poivre
- > 1 Feuille de laurier
- > 2 œufs
- > Thym

### Pour 2 personnes

- 1** **Éliminez** les 2 ou 3 Feuilles extérieures du chou, trop fibreuses. **Séparez** les Feuilles du chou, **blanchissez**-les 3 à 5 minutes à l'eau bouillante. (blanchir = plonger quelques minutes dans l'eau bouillante). **Egouttez**-les et **placez**-les sur du papier absorbant ou un torchon propre.
- 2** **Epluchez** les carottes, les **tailler** en rondelles, **hachez** l'oignon ; **faites revenir** l'ensemble dans deux cuillerées à soupe d'huile d'olive.
- 3** **Préparez** le bouillon avec le demi-cube et 1/2 litre d'eau.
- 4** **Faites tremper** le pain dans un peu de bouillon
- 5** **Préparez** la farce en mélangeant bien les 2 viandes, l'ail haché, le thym, le pain trempé un peu essoré, le sel, le poivre.
- 6** **Préchauffez** le Four thermostat 6.
- 7** **Mettez** deux cuillerées à soupe d'huile d'olive au fond d'une cocotte ou plat avec couvercle pouvant aller au Four, bien la **répartir**.
- 8** **Tapissez** le fond et les bords de la cocotte de grandes Feuilles de chou, **mettez** une couche de farce, du persil haché et des Feuilles de chou taillées en lamelles. **Renouvelez** deux fois l'opération, **finissez** par des Feuilles de chou entières.
- 9** **Recouvrez** avec les carottes, **mettez** la feuille de laurier, **versez** le restant de bouillon, **posez** le couvercle sur la cocotte.
- 10** **Enfournez** et **laissez** cuire environ 1h.



### A NOTER

- Ce plat traditionnel, facile à réaliser sous cette forme, sera très agréable à consommer avec des pommes de terre cuites avec leur peau, à l'eau ou à la vapeur.
- A l'autre repas de la journée, évitez viande et charcuterie déjà présentes dans ce plat. Pensez à consommer plutôt une petite portion de poisson, frais ou en conserve, ou de fruits de mer pour mieux équilibrer la journée.

# Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Les réponses aux questions les plus FRÉQUENTES<sup>26</sup>

## Références bibliographiques

1. Inca. <https://www.e-cancer.fr/Dictionnaire/n/nutriments>. Consulté le 09/12/2021.
2. PNNS. La santé vient en mangeant. Le guide alimentaire pour tous. 2002.
3. Larousse. Définition Carence alimentaire. [https://www.larousse.fr/encyclopedie/medical/carence\\_alimentaire/11790](https://www.larousse.fr/encyclopedie/medical/carence_alimentaire/11790). Consulté le 09/12/2021.
4. Cancer environnement. Comprendre informer prévenir. Vitamine D. <https://www.cancer-environnement.fr/531-Vitamine-D-et-cancer.ce.aspx>. Consulté le 09/12/2021.
5. ANSES. Avis de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. 2019.
6. Vidal. Comment représente-t-on l'équilibre alimentaire ? <https://www.vidal.fr/sante/nutrition/equilibre-alimentaire-adulte/equilibrer-alimentation/representation.html>. Consulté le 09/12/2021.
7. Nonotte AC. Nutrition clinique pratique. Elsevier Masson 2018 :392 p. ISBN : 9782294754685.
8. INSERM. Information presse. Consommer une alimentation riche en caroténoïdes diminue les risques de développer une DMLA. 24 juin 2021.
9. Lecerf JM. Dossier Dégénérescence maculaire liée à l'âge et nutrition. L'oeil en endocrinologie. Correspondances en Métabolismes Hormones Diabète et Nutrition - Vol. XXI - n° 1-2 - janvier-Février 2017.
10. Nolin M. AOQ. Et si vos yeux manquaient de vitamine D ? Consulté le 09/12/2021.
11. ANSES. Vitamine D. <https://www.anses.fr/fr/content/vitamine-d-pourquoi-et-comment-assurer-un-apport-suffisant>. Consulté le 09/12/2021.
12. Mangerbouger.fr. Consulté le 09/12/2021.
13. ANSES. Vitamine C. <https://www.anses.fr/fr/content/vitamine-c-ou-acide-ascorbique>. Consulté le 09/12/2021.
14. PNNS. Guide alimentaire pour tous. Version professionnelle 2002.
15. Millen AM et al. Association between vitamin D status and age-related macular degeneration by genetic risk. JAMA Ophthalmol. 2015 October ; 133(10): 1171-1179.
16. Baudin B. Dossier scientifique. Stress oxydant et protections antioxydantes. Revue Francophone des Laboratoires 2020 n°522.
17. Haleng J. et al. Le stress oxydant. Rev Med Liege 2007;62(10):628-638.
18. ANSES. Les références nutritionnelles en vitamines et minéraux. <https://www.anses.fr/fr/content/les-references-nutritionnelles-en-vitamines-et-mineraux#zinc>. Consulté le 09/12/2021.
19. ANSES. Acides gras omega 3. <https://www.anses.fr/fr/content/les-acides-gras-om3>. Consulté le 09/12/2021.
20. Delcourt C. Résultats de l'étude ALIENOR : quelles implications pratiques ? Réalités ophtalmologiques 2012;193.
21. Brétillon. L et al. Problématiques de la nutrition en ophtalmologie - Application à la dégénérescence maculaire liée à l'âge. Bull. Acad. Vét. France 2014;167(3):243-52.
22. Guide alimentaire canadien. <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/conseils-pour-alimentation-saine/methodes-cuisson-saines/>. Consulté le 09/12/2021.
23. Mangerbouger.fr. A cuisson vapeur, cuisson saveur. Consulté le 03/12/2021.
24. Tessier FJ. Dossier thématique Cuisson des aliments, nutrition et santé. Effet de la cuisson des aliments sur les pertes en vitamines. Correspondances en Métabolismes Hormones Diabète et Nutrition - Vol. XVI - nos 5-6 - mai-juin 2012
25. Recommandation nutrition. Groupe d'étude des marches de restauration collective et nutrition 2015.
26. Vidal. Pourquoi laver ou éplucher les fruits et les légumes ? Consulté le 03/12/2021.
27. Fédération Française de cardiologie. Alimentation équilibrée, bien manger pour le bien-être.
28. HAS. Fiche de conseils pour l'alimentation.

## En quoi consiste le régime méditerranéen ?

Le régime méditerranéen, également appelé régime crétois, était traditionnellement pratiqué dans les pays situés autour de la mer Méditerranée (notamment en Crète). De nombreuses études internationales ont démontré les bienfaits de l'alimentation méditerranéenne notamment pour la santé.

Les principales caractéristiques sont :

- > Une grande variété de fruits et de légumes
- > Des légumes secs (lentilles, pois, haricots) 
- > Des fruits oléagineux (noix, amandes) 
- > Des céréales complètes à chaque repas 
- > Un peu de viande, poisson, oeuf et produits laitiers 
- > Des huiles végétales avec l'huile d'olive 
- > Du thé en vedette 
- > Des produits laitiers fermentés (yaourt, Kéfir, etc.) 
- > Des épices et des herbes aromatiques 
- > Le tout ajouté à une activité physique régulière et importante

## Quels conseils pour associer une activité physique à une bonne nutrition ?

Indispensable à mettre en place dans votre quotidien, l'activité physique est vitale pour être en forme et s'assurer un bon capital santé.



Pour cela, rien de plus simple :

- > Au moins **30 min** d'activité physique chaque jour comme **la marche, la montée des escaliers, le ménage, le bricolage.**
- > Au moins **1h** d'exercice physique chaque semaine comme **la course, le vélo, la natation** : à chacun son rythme et son sport.
- > Limiter les activités sédentaires au quotidien : déplacements en véhicule automobile, les positions assises (travail de bureau, lecture, télévision, etc.) et allongées.

# A RETENIR<sup>9</sup>



- > La dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) dépend de facteurs à la fois génétiques et nutritionnels.
  - > Il est possible de la prévenir ou de ralentir sa progression grâce à une alimentation adaptée.
  - > Des apports élevés en acides gras polyinsaturés oméga 3 à longue chaîne sont associés à une réduction du risque de survenue de DMLA.
  - > Des apports élevés en caroténoïdes xanthophylles (lutéine et zéaxanthine) exercent un effet protecteur à la fois par leur rôle antioxydant, anti-inflammatoire et de filtre de la lumière bleue.
  - > Un index glycémique bas des aliments joue également un rôle bénéfique.
  - > Un régime alimentaire de type méditerranéen – riche en fruits, légumes, légumineuses, céréales complètes, huile d'olive et poissons gras – permettrait de prévenir le développement de la DMLA.
- > **Les conseils nutritionnels et/ou une supplémentation en micronutriments font partie intégrante de la prise en charge de la DMLA.**