



Une bonne alimentation pour vos yeux

La nutrition est-elle vraiment importante pour une bonne santé oculaire ?

Laissons la parole au Professeur Creuzot Garcher :

“La prise en charge des affections dégénératives passe bien entendu par une meilleure connaissance des facteurs favorisant leur survenue.

De grandes études épidémiologiques ont ainsi permis d'évoquer la responsabilité des facteurs nutritionnels dans la survenue de pathologies dégénératives comme la DMLA et le syndrome sec.”

Pr C. Creuzot Garcher :
Micronutrition et œil en pratiques : les bases,
Tome 1 ; Juillet 2005 - éditorial, p1.

■ De nombreuses études ont montré qu'en augmentant les apports en vitamines, antioxydants, lutéine et en oméga 3, **au-delà des quantités apportées par l'alimentation**, il est possible **de ralentir ou de stabiliser** l'évolution du vieillissement de la rétine.

Même s'il existe aujourd'hui de nombreux compléments alimentaires adaptés, **la qualité de votre alimentation reste essentielle.**

■ Cette alimentation doit assurer des apports en quantité suffisante des éléments suivants :

- **Acides gras oméga 3**, principalement retrouvés dans le poisson,
- **Lutéine / zéaxanthine et vitamines anti-oxydantes**, provenant essentiellement des légumes.
- **Le zinc.**



Les 3 règles pour une alimentation équilibrée

Ce que vous pouvez consommer toute l'année

1 Consommer régulièrement du poisson et des huiles riches en oméga 3



Consommer 2 à 3 fois par semaine du poisson.

Les poissons à privilégier sont :

Le Thon, le Saumon sauvage, le Maquereau, les Sardines (y compris en boîte), le Hareng, la Truite, le Flétan, la Sole.

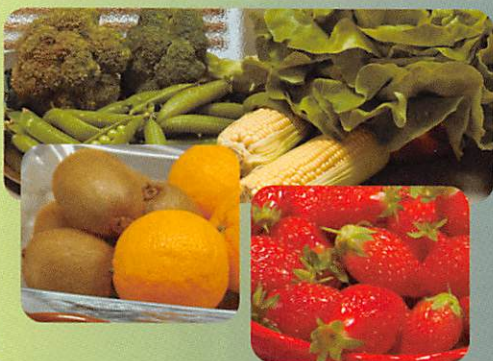
Pour l'assaisonnement de vos salades, utiliser de l'huile de colza ou de noix, riches en oméga 3. L'idéal est d'utiliser un mélange huile de colza ou huile de noix et huile d'olives.

2 Consommer régulièrement des aliments riches en zinc



Huitres, Foie, Pain complet, Viande rouge.

3 Consommer régulièrement des légumes et varier les couleurs !



Jaune, rouge et vert sont la base. Ces couleurs dépendent de la composition des légumes et signalent la présence des vitamines, de la lutéine et de la zéaxanthine. Certains fruits et légumes sont disponibles toute l'année, et doivent être consommés régulièrement :

orange ou kiwi, chou frisé, maïs.

D'autres varient suivant les saisons. Ils sont indiqués ci-dessous.

Légumes riches en lutéine et vitamines antioxydantes :
Une alimentation équilibrée pour chaque saison

Automne

Brocoli, Chou de Bruxelles, Courge, Épinard, Laitue, Maïs, Potiron, Endive, Mâche.

Hiver

Chou de Bruxelles, Mâche, Endive.

Printemps

Épinard, Laitue, Brocoli, Haricots, Navet, Petit pois.

Été

Brocoli, Épinard, Laitue, Navet, Potiron, Petit pois, Chou de Bruxelles, Courge, Cassis, Fraise.