

# Bien nourrir ses yeux

*Des repères simples pour protéger durablement la vision*

L'œil est exposé au vieillissement, à la lumière et au stress oxydatif. Une alimentation variée ne remplace ni l'examen ophtalmologique ni un traitement, mais elle participe à la santé de la rétine, du cristallin et de la surface oculaire.



Lutéine et zéaxanthine



Antioxydants variés



Oméga 3 et bonnes graisses

## Les aliments à privilégier

|                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Légumes verts</b><br>Épinards, chou kale, brocoli, blettes, petits pois : sources de lutéine et de zéaxanthine, pigments présents dans la macula.       | <b>Fruits et légumes colorés</b><br>Poivrons, tomates, carottes, courges, agrumes, fruits rouges : variété de caroténoïdes et de vitamine C.         |
| <b>Poissons gras</b><br>Sardine, maquereau, hareng, saumon : à intégrer régulièrement pour leurs acides gras oméga 3.                                      | <b>Œufs</b><br>Le jaune apporte notamment lutéine et zéaxanthine. À intégrer selon votre équilibre alimentaire et vos conseils médicaux.             |
| <b>Noix et graines</b><br>Noix, amandes, noisettes, graines de lin ou de chia : petites portions, non salées, dans le cadre d'une alimentation équilibrée. | <b>Légumineuses et céréales complètes</b><br>Lentilles, pois chiches, haricots, avoine et pain complet favorisent un meilleur équilibre métabolique. |

## L'assiette repère

|                                                         |                                                                               |                                                                                   |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>½ de l'assiette</b><br>Légumes variés, crus ou cuits | <b>¼ de l'assiette</b><br>Protéines : poisson, œufs, volaille ou légumineuses | <b>¼ de l'assiette</b><br>Féculents complets : céréales complètes ou légumineuses |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|

## Une journée simple

- **Petit déjeuner** : fruit entier, pain complet ou flocons d'avoine, yaourt nature ou œuf, quelques noix.
- **Déjeuner** : crudités ou légumes, poisson ou légumineuses, céréale complète, fruit.
- **Dîner** : soupe ou légumes cuits, œufs ou volaille, petite portion de féculents complets.
- **Boissons** : de l'eau en priorité ; limiter boissons sucrées et alcool.

# Les bons réflexes au quotidien

*Alimentation, mode de vie et compléments nutritionnels*

## Sept habitudes utiles

### 1 Mettre de la couleur dans l'assiette

Alterner chaque jour légumes verts, légumes orangés ou rouges et fruits entiers.

### 2 Choisir les bonnes graisses

Privilégier huiles d'olive et de colza, noix et poissons ; limiter fritures et graisses très transformées.

### 3 Éviter les excès de sucre

Réduire sodas, jus, pâtisseries et grignotage ; privilégier des glucides riches en fibres.

### 4 Ne pas fumer

Le tabac accélère le vieillissement oculaire et augmente notamment le risque de DMLA et de cataracte.

### 5 Bouger régulièrement

L'activité physique aide à contrôler tension artérielle, poids et glycémie, facteurs importants pour la rétine.

### 6 Protéger les yeux du soleil

Porter des lunettes filtrant 100 % des UVA et UVB, surtout en montagne, au bord de l'eau et chez l'enfant.

### 7 Faire surveiller sa vision

Consulter selon le rythme conseillé, plus tôt en cas de diabète, forte myopie, antécédents familiaux ou maladie oculaire.

## Compléments alimentaires prudence

**Ne prenez pas de compléments à fortes doses sans avis médical.** Ils peuvent interagir avec certains traitements et ne remplacent pas une alimentation équilibrée. La formule AREDS2 peut ralentir l'évolution de certaines DMLA intermédiaires ou avancées, mais elle n'est pas indiquée pour tout le monde. Les anciens compléments contenant du bêta-carotène sont à éviter chez les fumeurs et anciens fumeurs.

## Consultez rapidement si

- **Votre vision baisse brutalement**, se déforme ou se voile.
- **Vous voyez des éclairs**, une pluie de corps flottants ou un rideau sombre.
- **L'œil devient rouge et douloureux**, avec gêne à la lumière ou baisse de vision.

**D'après La diététique des yeux — Dr Yves Cohen — Éditions Retz**

Document d'information générale remis au patient • Ophtalmo Paris Centre