



Qu'y a-t-il de
BON à MANGER

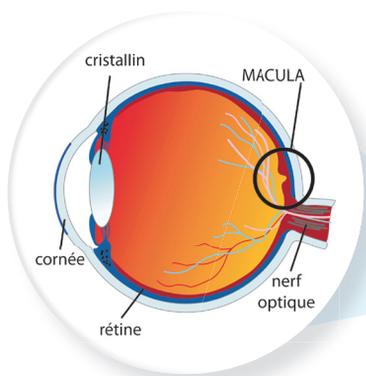


pour



PROTÉGER
L'ŒIL de la **DMLA*** ?

*Dégénérescence maculaire liée à l'âge



La **Dégénérescence Maculaire Liée à l'Age (DMLA)** est une maladie due au **vieillessement prématuré de la macula** qui atteint surtout les plus de 50 ans.

La DMLA est favorisée par plusieurs facteurs : l'hérédité, le tabagisme, l'exposition excessive au soleil et surtout les **facteurs alimentaires**.

C'est pourquoi l'alimentation est très utile et en particulier :

▶ Les **oméga 3**¹ (en particulier DHA) qui sont présents dans les photorécepteurs de la rétine et sont indispensables à leur bon fonctionnement.

▶ Les **pigments caroténoïdes**¹ (lutéine et zéaxanthine) qui s'incorporent à la macula et qui contribuent à la protéger. Ils proviennent exclusivement de notre alimentation car notre organisme ne sait pas les synthétiser.

▶ Les **micro-nutriments antioxydants**¹ (vitamine E, vitamine C et zinc principalement) qui s'opposent aux réactions d'oxydation pouvant être impliquées dans le développement de la DMLA.

Il est donc important de privilégier une **alimentation saine et équilibrée**. Dans certains cas votre ophtalmologiste pourra vous proposer une supplémentation.

5 CONSEILS ALIMENTAIRES¹

Varier les **huiles**, avec une préférence pour celles de **colza et de noix**

1



VITAMINES E

Huiles végétales
Margarines végétales - Maïs
Germe de blé - Olives noires



Aimer les **légumes et les fruits colorés verts, jaunes et rouges**

2



VITAMINES C

Agrumes - Kiwis - Fraises
Cassis - Goyaves
Poivrons - Persil



Ne pas craindre le **foie**, les **légumes secs**, le **pain complet**, les **crustacés et les œufs**

3



ZINC

Foie - Légumes secs
Pain complet
Fromage - Crustacés - Huîtres
Coquillages - Jaunes d'œuf



Adopter les **épinards**, les **choux (verts frisés)**, le **cresson**, la **laitue**, l'**oseille**

4



LUTÉINE - ZÉAXANTHINE

Chou frisé - Épinards - Cresson
Haricots verts - Laitue
Brocolis - Courgettes



Manger du **poisson au moins deux fois par semaine**

5



ACIDES GRAS OMEGA 3

Poisson gras (sardine, anchois, maquereau, saumon, thon rouge, hareng) - Poisson mi-gras - Poisson maigre - Crustacés - Mollusques





Les **AUTRES CONSEILS** pour **PROTÉGER** **L'ŒIL** de la **DMLA**

- ▶ Veiller au **surpoids**
- ▶ Envisager l'arrêt du **tabac**
- ▶ Se protéger des rayons du **soleil**
- ▶ Consulter régulièrement son ophtalmologiste (idéalement tous les 6 mois). En plus vous pouvez **surveiller vous-même votre vue en testant chaque œil à l'aide de la grille ci-dessous** (idéalement toutes les semaines).

Fixez le point noir au centre de cette grille en masquant un œil puis l'autre. Si le quadrillage semble se tordre, consultez sans tarder votre ophtalmologiste

