

# Régalez-vous tout en prenant soin de vos yeux !

Parce qu'une bonne santé oculaire passe aussi par une alimentation riche en nutriments essentiels et bienfaits pour vos yeux, consultez vite ce guide des bonnes pratiques alimentaires.



**Association RETINA France**

- Fondée en 1984 -

2, chemin du Cabirol CS90062  
- 31771 Colomiers Cedex

05 61 30 20 50

Service gratuit  
+ prix appel

## LES ALIMENTS

Un moyen de préserver  
votre vue et celle  
de vos proches



# LES ALIMENTS :

## un moyen de préserver votre vue et celle de vos proches

### Les œufs (surtout le jaune)

**Fréquence :** 2 à 3 fois par semaine

**Pourquoi :**

- Contient lutéine, zéaxanthine et vitamine A
- Indispensable à la rétine
- Bénéfique à la vision nocturne
- Préserve de la sécheresse oculaire, de la cataracte et de la DMLA

**Autres :** Dans le beurre, la viande, les tomates, les abricots, le potiron, les melons, etc...



### Les poissons gras (saumons, harengs, maquereaux, sardines)

**Fréquence :** 2 à 3 fois par semaine

**Pourquoi :**

- Riche en oméga 3, prévient de la sécheresse oculaire, effet préventif connu contre la DMLA

**Autres :** Dans les huiles végétales riches en oméga 3 (colza, noix, lin)



### La carotte

**Fréquence :** 2 à 3 fois par semaine

**Pourquoi :**

- Riche en bêta-carotène et vitamine A
- Entretien la vision

**Autres :** Les fruits et légumes jaunes ou orangés (abricots, patate douce, mangue, papaye, tomates...)



### À savoir :

Afin de prévenir une carence en vitamine D qui pourrait provoquer myopie et dégénérescence maculaire, sortez de chez vous et exposez-vous tous les jours 15 mn au soleil. En effet, la vitamine D est essentiellement produite au niveau de notre peau sous les effets des UV.

### Les épinards

**Fréquence :** 1 fois par semaine

**Pourquoi :**

- Contient lutéine et zéaxanthine
- Protège contre la dégénérescence maculaire
- Préserve la rétine sur le long terme

**Autres :** Dans les légumes jaunes, oranges et verts (carottes, haricots verts, courgettes et brocolis...)



### Les agrumes (fruits entiers ou jus)

**Fréquence :** 2 à 3 fois par semaine

**Pourquoi :**

- Contient de la vitamine C riche en antioxydants, elle est bénéfique pour la cornée et le cristallin
- Prévient la cataracte

**Autres :** Dans les kiwis, les fraises, les goyaves, le cassis, les poivrons et le persil



### Le foie de veau

**Fréquence :** 1 fois par semaine

**Pourquoi :**

- Contient vitamine A et zinc
- Préserve la vision
- Prévient la cataracte et le dessèchement de la conjonctive de l'œil

**Autres :** Dans les légumes secs, le pain complet, le fromage, les crustacés, les coquillages



***Vous n'avez pas une alimentation équilibrée ?  
Pas de panique, il existe des compléments alimentaires.  
N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin.***