

## Avoir une bonne vue plus longtemps



Les vitamines et les minéraux sont les éléments clés d'une alimentation qui vous permettront de conserver une bonne vision plus longtemps. Plus spécifiquement, la vitamine A, E et C de même que le zinc et la lutéine vous aideront à prévenir certains troubles de la vue tels que la dégénérescence maculaire. De plus, faire le plein de vitamine A permettra de favoriser le bon fonctionnement des bâtonnets de la rétine tout en minimisant les risques de souffrir de cécité nocturne (perte de vision dans le noir). Les carottes, les épinards et les choux verts sont une bonne source de vitamine A.