

Les aliments bons pour la vue

Posté dans : [Dossiers](#), [Yeux - Vision](#) | 17 mai 2013 à 8 h 32 min

[Pas de commentaires](#)



Viellissement oculaire, sécheresse oculaire, vision nocturne altérée sont les 3 principales pathologies oculaires qui touchent les Français. Pour protéger votre vue, certains aliments sont à mettre souvent dans votre assiette.

Les aliments pour agir contre le vieillissement oculaire

Pour prévenir le vieillissement oculaire et les pathologies qui y sont liées comme la cataracte, la presbytie, le glaucome, la DMLA, il faut privilégier certains aliments qui apportent des vitamines et minéraux spécifiques, autant de nutriments qui ont montré un bénéfice sur la santé des yeux.

– Mangue: ce fruit est une bonne source de vitamine C, qui a la propriété de prévenir le risque de formation des cataractes. Elle est aussi riche en polyphénols, puissants antioxydants qui protègent toutes les cellules du corps contre les radicaux libres et en vitamine A qui permet de faciliter le fonctionnement de la rétine, de prévenir la cécité nocturne et de prévenir le risque de DMLA.

–Carotte: la carotte est riche en caroténoïdes (lutéine, zéaxanthine). Celles-ci protègent la macula afin de prévenir sa dégénérescence (DMLA) - Tomate: elle doit sa couleur rouge au lycopène, antioxydant qui permet de prévenir les maladies oculaires liées à l'âge comme la DMLA et le risque de formation des cataractes.

–Cranberry: excellente source de vitamine C qui aide à prévenir le risque de formation de cataractes. En outre, elle possède un pouvoir antioxydant très élevé qui protège toutes les cellules de notre organisme du stress oxydatif.

– Crevette: elle apporte du sélénium en quantité importante (100g de crevettes: 70% des apports quotidiens en sélénium). Celui-ci aide à l'absorption des antioxydants, surtout la vitamine E présente dans la crevette, et prévient les maladies oculaires.

Les aliments pour agir contre la sécheresse oculaire:

Plus d'un Français sur 7 souffrent de sécheresse oculaire. Celle-ci se manifeste par une sensation d'inconfort avec des yeux qui piquent et une impression de grains de sable sous les paupières. La sécheresse oculaire est due à la défaillance du film lacrymal, causée par la pollution, le tabac, le travail prolongé sur ordinateur... A mettre au menu: antioxydants, vitamines E et C, zinc, oméga-3, qui maintiennent la bonne qualité du film lacrymal.

– Poivron: riche en antioxydants et source exceptionnelle de vitamine C qui permettent de maintenir la bonne qualité du film lacrymal. Il contient également de la vitamine A en grande quantité. Le poivron est donc un aliment qui agit contre la sécheresse oculaire tout en facilitant le fonctionnement de la rétine.

– Sardine: elle contient des acides gras oméga-3 en grande quantité, qui réduisent le risque de DMLA. En outre, elle contient une quantité élevée de sélénium, qui aide à prévenir les maladies oculaires en permettant l'absorption des antioxydants: des apports qui maintiennent la bonne qualité du film lacrymal.

– Huître: le zinc apporté par ce mollusque aide à l'absorption des antioxydants qui protègent l'oeil. Elle apporte aussi du sélénium. Ces vitamines et minéraux maintiennent la bonne qualité du film lacrymal.

– Pois chiche: il est riche en manganèse et en cuivre, qui défendent l'organisme entier contre les radicaux libres. Ses bienfaits sont accentués par l'apport important en phosphore, qui participe à la croissance et à la régénérescence des cellules et en zinc qui protège l'oeil en permettant l'absorption des antioxydants.

Les aliments pour agir contre la vision nocturne altérée:

La vision nocturne altérée est liée à la fatigue oculaire. Elle se traduit par une baisse de l'acuité visuelle et par l'éblouissement de plus en plus répétitif et gênant lors de la conduite de nuit par exemple. Il est conseillé de consommer de la vitamine A qui a la propriété de prévenir la vision nocturne altérée..

– Melon: excellent apport en vitamine A qui permet de faciliter le fonctionnement de la rétine, de diminuer le risque de DMLA et de prévenir la cécité nocturne.

– fromage frais: il est riche en rétinol, une des formes de la vitamine A, qui a la capacité de prévenir la cécité nocturne. Pensez aussi à la myrtille : elle est riche en bioflavonoïdes, les anthocyanosides, qui favorisent la vision de nuit, soulagent la fatigue oculaire et protègent les tissus des yeux de l'oxydation. Apolline Giraudet
Source: - 20 recettes pour la santé des yeux, opticiens lunetiers Opsine