

## VOYEZ JUSTE, VOYEZ MIEUX.

**Un des facteurs déterminants pour : «garder bon œil » est l'état d'une petite zone de la rétine appelée Macula Lutéa. C'est elle qui permet de voir avec clarté en détail et en couleur.**

La **macula lutea** se distingue du reste de la rétine par sa couleur jaune et si cette petite tache jaune « dégénère » on parle de **dégénérescence maculaire** . Cela entraîne une perte progressive ou rapide de la vision centrale. Sauf exception elle ne mène pas à la cécité, puisque la vision périphérique demeure. Les signes en sont : besoin d'accroître l'intensité de la lumière en lisant ou en effectuant un travail minutieux ; mots imprimés de plus en plus flous ; difficultés à voir de loin ; récupération lente après éblouissement par une lumière vive ; couleurs ternes et difficiles à distinguer ; distorsions visuelles ; diminution de la vision centrale ; au stade le plus avancé, tache sombre au centre de la vision.

La Dégénérescence Maculaire Liée à l'Age ou **DMLA** est la première cause de malvoyance chez les personnes de plus de 55 ans dans les pays industrialisés. Heureusement, en complément des traitements médicaux ou à titre préventif, la  **piste nutritionnelle** offre de nombreux espoirs . La Lutéine apportée par l'alimentation se dépose sur la macula, lui permettant d'exercer son rôle, et *augmente la sensibilité aux contrastes* qui sont responsables du vieillissement oculaire. Elle *filtre les parties néfastes de la lumière*. Enfin, en *protégeant le cristallin du stress oxydatif*, elle favorise la diminution du nombre de radicaux libres.

### Protéger le capital vision

Pour contrer le vieillissement de l'œil ou la fatigue oculaire et atténuer la sensibilité il faut veiller à apporter de la **lutéine\*** naturelle dans l'alimentation. D'autre part, les **flavonoïdes** de myrtille, raisin et cassis. permettent de favoriser la fonction visuelle en ciblant la circulation et de ménager la santé de la rétine.

\*La lutéine est un caroténoïde. Ce pigment naturel, lorsqu'il est apporté par l'alimentation ou les compléments alimentaires, se dépose sur la macula.

### Lutter contre le stress oxydatif :

Apporter des acides gras poly-insaturés de la famille des **Oméga 3**. Ceux-ci assurent la protection rapprochée de notre capital visuel afin de préserver au maximum les yeux des méfaits du vieillissement et des radicaux libres et aident à améliorer la fluidité de la circulation... Comme il est prouvé que les Oméga 3 sont souvent déficitaires dans l'alimentation actuelle, une complémentation s'avère souhaitable pour tous...Deux plantes aident également à préserver l'irrigation au niveau de la rétine : le Ginkgo Biloba et la Petite Pervenche sont traditionnellement utilisées pour leurs bienfaits sur la micro-circulation

### Les bons réflexes :

- rendre des visites régulières à votre ophtalmo, prendre l'habitude dès le plus jeune âge de porter des lunettes de soleil dont l'indice de filtration est homologué 3 ou 4,
- arrêter le tabac (les risques sont multipliés par 5 pour les fumeurs),
- consommer des végétaux naturellement riches en lutéine et en antioxydants et des aliments riches en Omega 3.
- faire une petite gymnastique bonne pour les yeux fatigués ou rivés sur les écrans d'ordinateur : regarder le plus loin possible pour interrompre la fixation, puis sans bouger la tête regarder une dizaine de fois à droite et à gauche, puis en haut et en bas.

### Et dans votre assiette :

OUI aux brocolis ,choux verts, épinards, maïs, jaune d'œuf ; ils sont riches en lutéine.

NON aux viandes grasses, charcuteries, fromages qui sont défavorables à une bonne circulation.