



---

Par l'alimentation, nous disposons de moyens simples et naturels pour prendre soin de nos yeux et les protéger, notamment d'un vieillissement prématuré ou de certaines pathologies.

## La vitamine A

Antifatigue, anti-infectieuse, elle est la vitamine de la vue et contribue au bon fonctionnement de la rétine, améliore la vision nocturne (notamment durant le processus d'adaptation entre la lumière et l'obscurité) et aide à protéger des expositions aux fortes luminosités. Elle diminue aussi le risque de DMLA (dégénérescence maculaire liée à l'âge) et de cataracte.

On la trouve dans des aliments d'origine animale comme le foie, l'huile de foie de morue, la viande, le poisson, le lait entier, le beurre, le jaune d'œuf, le fromage... et des aliments d'origine végétale qui contiennent du bêta-carotène que notre organisme convertit en vitamine A.

Valeur en milligrammes pour 100 grammes : Huile de foie de morue (180 mg), carotte (10mg), Epinard (9mg), abricot (7mg), pissenlit (6mg), persil (5mg), brugnion (2mg), scarole (2mg), jaune d'œuf (2mg), laitue (1mg), poisson (1mg), huitre (0,1mg)

ASTUCE : Les caroténoïdes sont beaucoup mieux absorbés avec un peu de matière grasse. Ainsi, si vous buvez un jus de carotte ou d'abricot, associez les à une ou deux noix par exemple, ou ajoutez quelques gouttes d'huile d'olive dans votre breuvage. Dans une salade, ajoutez un avocat qui décuplera l'action de cette vitamine.

## La vitamine E

C'est le principal antioxydant de la membrane cellulaire. Elle protège la rétine et le cristallin du vieillissement.

On la trouve dans les huiles végétales première pression à froid, les noix, les amandes, les châtaignes, le germe de blé, les avocats, le nergi, la myrtille, les olives, les céréales complètes.

Valeur en milligrammes pour 100 grammes : Huile de germe de blé (160mg), huile de tournesol (50 mg), germe de blé (30mg), noisette(20mg), amande (20mg), huile d'olive (5mg), soja (11mg), thon (6 mg), myrtille 3,5 mg, cassis (1mg), avocat (2,5mg), épinard (2 mg), persil (2 mg), œuf (1mg).



---

## La vitamine C

Elle protège les autres vitamines de l'oxydation et des dégradations. Elle prévient la cataracte en protégeant le cristallin des agressions des radicaux libres. La vitamine C est importante pour la circulation des yeux car elle entretient les vaisseaux sanguins. Les besoins augmentent chez le fumeur, mais aussi dans toutes les situations de stress.

On la trouve en abondance dans les fruits et légumes crus : cassis, argouse, kiwi, citron, orange, banane, poivron, brocoli, persil... Attention : elle se dégrade rapidement à la lumière et à la chaleur. Préparez vos plats au dernier moment et dégustez aussitôt.

Valeur en milligrammes pour 100 grammes : Acerola en comprimé (2000 mg), cassis, (200 mg), persil (170 mg), navet (140mg), poivron rouge, estragon, chou-vert (120mg), fenouil (120mg), kiwi (80 mg), chou rouge (75 mg), citron (65 mg), Orange (50mg), myrtilles (10mg)

ASTUCE : L'activité antioxydante de la vitamine E est renforcée lorsqu'elle est couplée avec de la vitamine C. N'hésitez pas à ajouter un filet de citron à tous vos assaisonnements de salade et quelques quartiers d'orange, kiwi, banane à vos céréales du matin.

## L'hydratation

**Buvez, Buvez, Buvez! ...**Notre corps a besoin de 2,5 litres d'eau par jour. Les aliments en apportent une partie. Mais l'essentiel reste la boisson, seulement pas n'importe laquelle : évitez café, sodas...

**Buvez du thé vert :** Chaque tasse permet de lutter contre le stress oxydatif de la rétine. Laissez les feuilles infuser au moins 5 minutes, dans une eau chaude mais pas bouillante (moins de 100 °C). Vous pouvez aussi ajouter le thé vert directement sous forme de poudre (matcha) dans vos yaourts, vos smoothies, ou sur vos salades. Après 17 heures, pour éviter une insomnie, mettez les feuilles de thé durant 1 minute dans de l'eau chaude, puis jetez cette eau avant de refaire infuser.

**Buvez du rooibos :** Il a la particularité de contenir encore davantage d'antioxydants. Le rooibos, c'est du thé, mais sans tanin, ni théine : il peut donc être bu à tout moment de la journée.

**N'attendez pas d'avoir soif pour boire :** choisissez une eau de source peu minéralisée (moins de 300 mg/l de minéraux / la mention « résidu à sec » sur l'étiquette de la bouteille indique le taux de minéralisation) ou de l'eau filtrée (ne pas garder cette eau plus de 6 heures afin d'éviter la prolifération bactériologique). Préférez une eau à température ambiante. Dès le réveil, hydratez-vous avec un verre d'eau, en ajoutant éventuellement du jus de citron. Puis tout au long de la journée, par petites gorgées, pour que le corps ait le temps d'assimiler.