

## Vieillessement de l'œil et alimentation

Le vieillissement de l'œil et de ses tissus, avec d'autres facteurs comme l'hérédité, est responsable de diverses maladies dont la fréquence augmente avec l'âge comme la cataracte et la dégénérescence maculaire (DMLA).

Des facteurs nutritionnels jouent un rôle incontestable dans ce vieillissement et il est recommandé d'avoir une alimentation saine, variée et équilibrée si l'on veut éviter ces maladies ou en retarder l'évolution.

Les micro-nutriments (vitamines, caroténoïdes, acides gras poly-insaturés) présents naturellement dans certains aliments protègent les cellules par leur rôle antioxydant et anti-inflammatoire.

On trouve notamment :

- la **vitamine C** (acide ascorbique) : dans les fruits (goyaves, cassis, kiwis, agrumes, fraises, etc.) et les légumes (poivrons, choux, brocolis, etc.),
- la **vitamine E** (tocophérol) : dans les huiles végétales (principalement dans l'huile de germe de blé, de tournesol, etc.), les noisettes,
- le **bêta-carotène** : dans les légumes (carotte, persil, épinards, etc.) et les abricots
- la **lutéine** : dans les légumes à feuilles vertes (épinards, oseille, choux, etc.), le maïs, le jaune d'œuf,
- la **zéaxanthine** : dans les légumes (chou, chou-fleur, épinards, maïs, courge, etc.) ainsi que les fruits (orange, mandarine, etc.),
- les **oméga-3** (acides gras polyinsaturés) : dans les poissons gras (saumon, surtout sauvage, sardine, flétan, hareng, maquereau, anchois) et certains produits végétaux (huile de colza, noix et huile de noix, lin, pourpier, mâche).

Chez les personnes dont les habitudes alimentaires ne permettent pas d'atteindre un apport suffisant, des compléments alimentaires, sous forme de comprimés, peuvent s'avérer utiles.

Nous sommes à votre disposition pour des informations plus détaillées,  
que vous pourrez trouver également sur notre site internet :

<http://www.narbonne-ophtalmologie.com>