

Quelle alimentation pour entretenir sa vue ?

Publié le 30/08/2022

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Tout comme votre peau possède un « capital soleil », vos yeux disposent d'un « capital visuel ». Un moyen simple pour booster ce capital et éviter un vieillissement prématuré ou une baisse de l'acuité visuelle ? Adapter son alimentation !

La vue, un sens précieux à préserver

Les yeux sont des organes à la fois complexes et fragiles, constamment sollicités et particulièrement soumis aux agressions extérieures. Comme tous les organes du corps, eux aussi vieillissent, plus ou moins rapidement selon les facteurs auxquels ils auront été soumis au cours de la vie.

Un vieillissement prématuré de l'œil est potentiellement responsable de divers troubles comme une **baisse de la vision** **une sécheresse oculaire**, et dans une autre mesure la survenue de **troubles dégénératifs** comme la cataracte ou la dégénérescence maculaire liée à l'âge. Les conséquences sur la vie de tous les jours sont parfois pesantes, avec des difficultés pour conduire, pour réaliser les activités quotidiennes ou pour profiter de simples loisirs.

Parmi les ennemis de vos yeux, on peut citer la pollution de l'air, les écrans, le tabac et la lumière du soleil. La cigarette représente un danger double : la fumée est irritante et assèche la cornée, le tabac et autres produits toxiques rétrécissent les vaisseaux sanguins de l'œil et augmentent la production de radicaux libres responsables du vieillissement. Même action néfaste pour les rayons UV du soleil, qui augmentent très fortement la quantité de radicaux libres.

Pour protéger vos yeux, une bonne alimentation est indispensable.

Prendre soin de sa vue grâce à son alimentation

Les aliments mauvais pour les yeux, comme pour le reste du corps, sont principalement ceux riches en sucres ajoutés, en sel, en farine raffinée, ainsi que les produits hautement transformés.

A contrario, les aliments bons pour les yeux sont nombreux, globalement tous ceux **riches en antioxydants**. Ces **molécules contrent l'action des radicaux libres**, des composés formés au cours de réactions biochimiques et responsables d'une oxydation cellulaire (une « rouille » des cellules). En temps normal, l'organisme maîtrise naturellement ces radicaux libres. Un problème survient quand ils deviennent trop abondants, le corps ne peut plus faire face et les cellules en paient le prix, avec pour résultat un « **stress oxydatif** » et une usure des organes. Les yeux sont particulièrement sensibles au stress oxydatif. C'est pourquoi un apport extérieur suffisant en antioxydants est indispensable pour limiter l'usure de vos yeux.

Quels sont ces antioxydants et où les trouver ? Découvrez-les ci-dessous :

- **La lutéine et la zéaxanthine**. Ce sont deux pigments de la famille des caroténoïdes, naturellement présents au niveau de la rétine¹. Ils bloquent les radicaux libres tout en filtrant la lumière bleue. Comme ils ne peuvent pas être synthétisés par l'organisme, ils doivent être apportés par l'alimentation. On en trouve dans les légumes à feuilles vert foncé (épinards, chou frisé, chou kale, etc.) et les fruits jaune-orangé.
- **La vitamine C, la vitamine E, le sélénium et le zinc**. Tous ces micronutriments à fort pouvoir antioxydant sont efficaces pour protéger vos yeux et ainsi maintenir votre vision. Vous trouverez un maximum de vitamine C dans

les poivrons, la goyave, les fraises, le brocoli, les herbes fraîches, la papaye, le kiwi, la mangue.... Pour faire le plein de vitamine E, optez pour l'huile de tournesol ou de germe de blé, les graines de tournesol, les amandes, les noix, les pignons de pin... Les aliments les plus riches en zinc et en sélénium sont les fruits de mer, le foie de veau, les poissons, les noix du Brésil...

- **La vitamine A.** Elle est indispensable pour la vision², participe au bon fonctionnement de la rétine et aide à prévenir la sécheresse oculaire. Elle peut se trouver directement dans des produits d'origine animale tels que les abats, le foie, les huiles de poisson. Côté végétal, vous trouverez des aliments riches en précurseurs de cette vitamine, les bêta-carotènes. L'organisme est capable de les utiliser pour fabriquer lui-même de la vitamine A. Les bêta-carotènes sont très présents dans les fruits et légumes oranges : la patate douce, la carotte, le potiron, l'abricot ou encore le melon.
- **Les polyphénols et des anthocyanosides.** Ces derniers sont des pigments de la famille des flavonoïdes. En plus de leur action antioxydante, les anthocyanosides participent à la synthèse d'une substance présente dans les bâtonnets de la rétine, des cellules impliquées dans l'acuité visuelle et la vision nocturne³. On retrouve ces pigments en grande quantité dans la myrtille et le cassis.

Pour augmenter vos apports en micronutriments bénéfiques pour la santé oculaire, choisir un [complément alimentaire spécifique](#) est une excellente solution. [VISIOTONIC](#) du Laboratoire Lescuyer permet à la fois de contribuer à protéger vos yeux des facteurs fragilisants grâce aux polyphénols de raisin et aux extraits d'euphrase, de cassis et de myrtille (titré à 15% en anthocyanosides) et de soutenir les mécanismes de la vision grâce au zinc et à la vitamine B2. [VISIOTONIC](#) apporte également une quantité optimale de lutéine et de zéaxanthine.



Visiotonic
91% of 100
(462)

Des micronutriments d'origine naturelle pour aider à maintenir votre vision

[Je découvre](#)

3 idées de recettes pour protéger ses yeux

Smoothie vert pour le petit déjeuner (ingrédients pour 1 smoothie)

- 250 g de pousses d'épinard
- 120 g de chou kale
- 1 banane
- 1/2 avocat
- 250 ml de boisson végétale (amande, avoine...)
- 2 c à c de beurre d'amande

Mixez tous les ingrédients dans un blender jusqu'à ce que la préparation soit lisse et homogène. Consommez immédiatement. Vous pouvez rajouter quelques glaçons avant de mixer, pour une version plus fraîche.

Tiramisu aux myrtilles (ingrédients pour 4 verrines)

- 250 g de myrtilles fraîches
- 250 g de mascarpone
- 1 sachet de sucre vanillé
- 4 biscuits à la cuillère
- 4 càc de sirop de myrtille

Dans un mixeur, réduisez en purée 50 g de myrtilles. Délayez avec un peu d'eau.



Cassez les biscuits, placez-les dans un bol et arrosez du sirop.

Fouettez ensemble le mascarpone et le sucre vanillé.

Commencez à dresser vos verrines en commençant par une couche de biscuit, puis une couche de mascarpone recouverte d'un peu de purée de myrtille et de myrtilles entières. Recommencez en superposant les mêmes couches. Terminez par un petit tourbillon de mascarpone. A consommer bien frais !

Salade d'été aux trois poivrons (ingrédients pour 4 personnes)

- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 1 poivron vert
- 1 tomate
- du basilic frais pour la vinaigrette : une gousse d'ail hachée, 2 càs d'huile d'olive, 2 càs de vinaigre de vin, 1 càc de moutarde, sel et poivre

Coupez les poivrons en deux, ôtez les pédoncules et les pépins. Déposez-les sur une plaque allant au four, peau vers le dessus. Enfourez dans le four chaud (200°C), le plus près possible des résistances. Sortez les poivrons dès que la peau commence à noircir et à cloquer. Vous pouvez alors facilement retirer la peau, une fois que les poivrons sont totalement refroidis, puis les couper en lanières. Dans un saladier, ajoutez les morceaux de poivrons, la tomate coupée en dés, le basilic ciselé et la vinaigrette. Servez aussitôt.

1. Inserm : Consommer une alimentation riche en caroténoïdes diminue les risques de développer une DMLA (2021)

2. Vitamin A metabolism in rod and cone visual cycles, Annual review of nutrition (2012)

2. Anthocyanins and anthocyanin-rich extracts: role in diabetes and eye function ; Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition (2007)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser



1. Catégorie Vision ,

En hiver, comment préserver notre vision ?

31/12/2020

3 minutes de lecture

Nous connaissons les effets néfastes du soleil sur notre peau et de multiples types de protection existent pour s'en préserver (crèmes, vêtements et accessoires adaptés...). Mais le soleil peut également altérer notre vue. Été comme hiver, il est indispensable de bien protéger ses yeux.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Vision ,

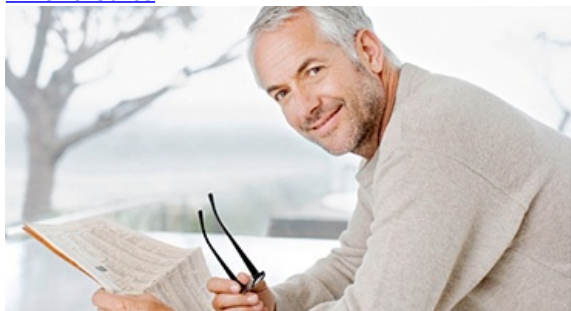
Fatigue des yeux : manifestations, causes et conséquences

24/06/2021

3 minutes de lecture

Fatigue oculaire : découvrez quels sont les signes qui doivent vous alerter pour préserver votre vue.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Vision ,

Maintenir une vision normale avec un complément alimentaire pour les yeux

07/08/2020

3 minutes de lecture

Constamment sollicités, nos yeux sont précieux. Il existe des compléments alimentaires pour accompagner vos yeux au quotidien.

[Lire la suite](#)