

CHOUCHOUTEZ VOS YEUX AVEC LES ALIMENTS QUI LEUR FONT DU BIEN



Certains nutriments sont essentiels à la santé de vos yeux :
Découvrez dans quels aliments ils se cachent !

Les nutriments au quotidien



Teneur en mg pour des portions de 100 g

Vitamine C

Cassis		180 à 200
Choux verts		120 à 180
Brocolis		90 à 150
Choux de Bruxelles		90 à 150
Poivrons		100
Kiwis		80
Epinards		50 à 90
Agrumes		40 à 50

➔ Antioxydant qui permet de ralentir le processus naturel d'oxydation de l'organisme et aide à prévenir les maladies oculaires liées à l'âge ou à ralentir leur progression.

Vitamine E

Huile végétale		30 à 100
Margarine végétale		10 à 80
Germe de blé		22
Olives noires		5
Olives vertes		1.5 à 2

➔ Vitamine, qui tout comme la Vitamine C, apporte les bienfaits d'un antioxydant.

Oméga 3 marin (DHA-EPA)

Poissons gras :	1000 à 1500
<i>Saumon, Sardine, Hareng, Anchois, Maquereaux</i>	
Mollusques	200 à 1000
Crustacés	200 à 400

➔ Acides gras essentiels à la structure des membranes des photorécepteurs de la rétine, ils contribuent aussi au maintien et au bon fonctionnement du film lacrymal.

Zinc

Huîtres, Coquillages	20 à 30
Pain complet	5
Jaune d'œuf	4
Foie / Viande rouge	4

➔ Minéral essentiel qui se concentre sélectivement dans la rétine, l'iris, le nerf optique, la cornée et le cristallin. Il les protège en contribuant à stabiliser les membranes cellulaires.

Les nutriments au quotidien (suite)

Teneur en mg pour des portions de 100 g

Lutéine

Choux frisés crus	39
Choux frisés cuits	16
Epinards crus	10.2
Navets	8.5
Poivrons rouges	6.8
Brocolis crus	1.9
Jaunes d'œuf	1.6 à 2.3

➔ Pigment jaune orangé qui se concentre plutôt dans les bâtonnets de la rétine périphérique et filtre la lumière bleue (visible) qui peut être à l'origine d'un stress oxydatif.

Zéaxanthine

Choux frisés crus	22
Choux frisés cuits	9
Poivrons oranges	1.6
Oranges	0.3
Raisins rouges	0.1

➔ Pigment jaune orangé qui se concentre dans les cônes de la fovéa (zone centrale de la rétine). Ce pigment protège la fovéa de l'oxydation.

Nutriments moins faciles à trouver dans les aliments de tous les jours mais ... avec de nombreux avantages !

Acide Alpha Lipoïque

Antioxydant très puissant qui régénère la vitamine E et la vitamine C

➤ Présent en très faible quantité dans les épinards, les brocolis, les rognons, le cœur et le foie.

Acide Gamma Linoléique (GLA)

Oméga 6 avec des propriétés anti-inflammatoires

➤ Présent dans certaines huiles comme l'huile de bourrache, l'huile de pépin de cassis et l'huile d'onagre.

Astaxanthine

Le + puissant antioxydant pour la santé oculaire

- ✓ 47x plus efficace que la Lutéine !
- ✓ 65x plus efficace que la Vitamine C !

➤ Présente dans une micro-algue hawaïenne.



Il existe des compléments alimentaires spécifiques, riches en nutriments essentiels pour la vision. Selon leur formulation, ces compléments alimentaires soulagent la sensation de sécheresse, optimisent la vision de nuit ou bien encore favorisent la protection de la rétine contre le stress oxydatif.



10 Astuces pour préserver les précieux Oméga 3 et Vitamines

#1 : La cuisson idéale

La cuisson vapeur est la plus adaptée pour le poisson et les légumes : c'est celle qui conserve le mieux les nutriments.

#2 : Poisson cru ou cuit ?

Le poisson cuit à basse température apporte les mêmes nutriments que le poisson cru. Privilégiez donc la cuisson vapeur, pochée, en papillote ou au bain marie pour faire le plein d'Oméga 3 !

#3 : Oméga 3 versus Oméga 6

Les Oméga 6 sont présents en quantité dans les plats cuisinés, les viennoiseries, les pizzas, les quiches... Consommés en excès, ils bloquent l'assimilation des Oméga 3. Il est donc inutile de manger plus d'Oméga 3 si vous ne diminuez pas votre consommation d'aliments riches en Oméga 6.

#4 : Cuisson du poisson avec ou sans matière grasse ?

Il est préférable de cuisiner votre poisson sans matière grasse car celle-ci absorbe les Oméga 3 contenus dans le poisson. Au besoin, ajoutez-en juste au moment de servir.

#5 : Poisson frais, surgelé, en conserve ?

Feu vert pour le poisson surgelé qui conserve autant d'Oméga 3 que le poisson frais. Les poissons en conserve sont des poissons gras (thon, sardine, maquereau...) très riches en Oméga 3. Pour en préserver un maximum, choisissez ceux conservés au naturel et non à l'huile.

#6 : Poisson fumé ? Poisson pané ?

Le poisson fumé, bien qu'étant une bonne source d'Oméga 3, est aussi un aliment très salé. Il est donc préférable de le consommer avec modération. Quant au poisson pané, il contient généralement plus d'Oméga 6 que d'Oméga 3 : limitez donc aussi sa consommation.

#7 : Cuisson des viandes

Pour protéger les nutriments contenus dans les viandes, privilégiez les cuissons à feu vif comme les grillades ou la cuisson à la plancha.

#8 : Conservation des fruits et légumes

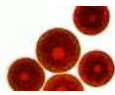
Conservez les fruits et légumes entiers : coupés, ils perdent la totalité de leurs vitamines en quelques heures !

#9 : Découpe des fruits et légumes

Il est préférable de tailler les fruits et légumes en gros morceaux. En effet, plus ils sont petits, plus ils perdent de vitamines.

#10 : Cuisson des légumes à l'eau

Si vous optez pour une cuisson à l'eau, plongez les légumes dans une eau déjà bouillante pour limiter la perte de vitamines. Astuce : ne jetez pas le bouillon ! Il contient toutes les vitamines et minéraux échappés lors de la cuisson et peut être facilement réutilisé dans une préparation de soupe, de sauce ou comme eau de cuisson des pâtes.



L'Astaxanthine naturelle :

Un des nutriments les plus puissants jamais découverts pour la santé de l'œil.

Les scientifiques ont découvert il y a longtemps qu'une classe de pigments naturellement présents dans le corps humain, les caroténoïdes, possédaient des propriétés antioxydantes cruciales pour votre santé.

Cependant, c'est seulement très récemment qu'un caroténoïde particulier est apparu sur le devant de la scène avec le statut de « super nutriment ». Ce caroténoïde est soudainement devenu le centre d'un grand nombre de publications scientifiques :

Ce caroténoïde est l'astaxanthine.

L'astaxanthine est un pigment rouge orangé.

L'astaxanthine naturelle de Lagad Retina® est extraite d'*Haematococcus pluvialis*, une micro algue qui se développe dans les eaux virginales des îles Hawaïi.

Lorsqu'elle manque d'eau, cette algue doit se protéger des réactions ultraviolettes d'un soleil intense et synthétise ainsi son astaxanthine.

Ces micro algues sont garanties sans OGM et sont cultivées sans pesticides ni herbicides.

Quel est le Rôle de l'astaxanthine pour la santé de vos yeux ?

L'astaxanthine est vraiment unique en termes d'efficacité.

L'astaxanthine naturelle se concentre dans les cellules du cône de la fovéa, au centre de la zone maculaire de la rétine.

L'astaxanthine naturelle filtre très efficacement les rayons ultraviolets UVB.

Des études ont démontré qu'il s'agissait d'un des plus puissants agents antioxydants naturels : Des mesures théoriques ont démontré un pouvoir d'élimination des radicaux libres 65 fois supérieurs à la vitamine C, 54 fois supérieurs au beta carotène, 47 fois plus puissante que la lutéine, 14 fois supérieur à la vitamine E et même 20 fois supérieur à l'astaxanthine synthétique.

L'astaxanthine est bien plus efficace que d'autres caroténoïdes pour piéger l'oxygène singulet : Beaucoup des dommages occasionnés par les radiations lumineuses et d'autres composés sont dus à cette forme instable de l'oxygène. L'astaxanthine est 550 fois plus puissante que la vitamine E, 11 fois plus puissante que le beta carotène et 3 fois plus puissante que la lutéine pour piéger l'oxygène singulet.

L'astaxanthine traverse la barrière hémato-méningée et la barrière hémato-rétinienne, contrairement à d'autres caroténoïdes comme le lycopène et le beta carotène.

L'astaxanthine est soluble dans les lipides, et s'incorpore ainsi dans les cellules membranaires.

L'astaxanthine réduit les dommages causés à l'ADN.

L'astaxanthine a des propriétés anti-inflammatoires puissantes.

On ne lui connaît pas d'effets secondaires indésirables.

L'astaxanthine peut-il devenir pro-oxydant ?

Certains caroténoïdes (beta carotène, lycopène, lutéine, zeaxanthine) peuvent devenir pro-oxydants lorsqu'ils sont présents en trop forte concentrations dans les tissus de l'organisme, ce qui n'est pas souhaitable.

L'astaxanthine naturelle est unique en ce sens qu'elle ne peut pas devenir pro-oxydante.