




BIEN MANGER, BIEN VOIR : LES BIENFAITS DE L'ALIMENTATION SUR VOTRE VUE

PAR HELEN BOND

Helen Bond, diététicienne britannique agréée.



La plupart d'entre nous savent qu'une alimentation équilibrée, adéquate et variée est essentielle pour notre santé et notre bien-être, quel que soit notre âge, mais vous ne savez peut-être pas qu'une bonne nutrition peut également contribuer à prendre soin de vos yeux et à assurer leur bon fonctionnement tout au long de votre vie.

On n'est jamais trop jeune – ni trop vieux – pour bien manger et protéger sa vue. Que vous présentiez un risque faible ou élevé de développer une dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), votre alimentation est importante pour préserver votre vision. Certains facteurs de risque sont immuables dans le cas de la DMLA, comme le sexe, les antécédents familiaux et l'âge¹⁻². En revanche, on pense que les aliments consommés et le mode de vie jouent un rôle clé dans le développement de la DMLA^{3,4}. Il existe de nombreux changements simples à apporter à votre alimentation et à votre mode de vie au quotidien pour améliorer votre santé en général et contribuer à réduire le risque de contracter cette maladie. Alors, qu'attendez-vous ? Commencez dès aujourd'hui et offrez-vous un avenir plus sain, plus heureux et plus radieux.

Voici comment profiter d'une alimentation saine, ainsi que quelques conseils pour adopter un mode de vie sain.

1

ADOPTER UNE ALIMENTATION SAIN ET ÉQUILIBRÉE

► Pourquoi ?

Tout comme le reste de notre corps, nos yeux ont besoin de nombreux nutriments différents pour rester en bonne santé et fonctionner de manière optimale. L'équilibre est la clé d'une bonne alimentation. Avec une alimentation équilibrée impliquant une variété d'aliments différents et des portions contrôlées, vos yeux bénéficieront de tous les nutriments dont ils ont besoin pour rester en bonne santé et continuer de bien fonctionner. Des pyramides alimentaires, des assiettes ou des guides spécifiques à chaque pays indiquent les bonnes proportions pour une alimentation saine. Mais pour l'essentiel, il s'agit de manger des aliments issus de tous les principaux groupes alimentaires : fruits et légumes ; glucides complets ;

aliments riches en protéines – haricots, légumineuses, poisson, œufs et viande ; lait, produits laitiers et substituts ; et graisses, huiles et pâtes à tartiner. Et, bien sûr, limiter les aliments sucrés, salés et gras.



► Comment manger sainement ?

Essayez de réduire la quantité d'aliments transformés et prêts à l'emploi que vous consommez, tels que les repas au micro-ondes et les plats préparés, car très souvent, ils sont beaucoup moins bons sur l'échelle nutritionnelle que les aliments non transformés. Ainsi, dans la mesure du possible, cuisinez tout vous-même – préparer vos propres repas vous aidera à contrôler les nutriments que vous ingérez.

Conseil

N'oubliez pas qu'il n'y a pas de « bons » ou de « mauvais » aliments, mais seulement de bons ou de mauvais régimes alimentaires. Tous les aliments ont leur place dans une alimentation équilibrée et variée - ce qui compte, c'est la quantité et la fréquence de leur consommation. Il faut donc s'efforcer de manger régulièrement et en grande quantité les aliments les plus nutritifs et de ne consommer qu'occasionnellement les aliments moins nutritifs.

2

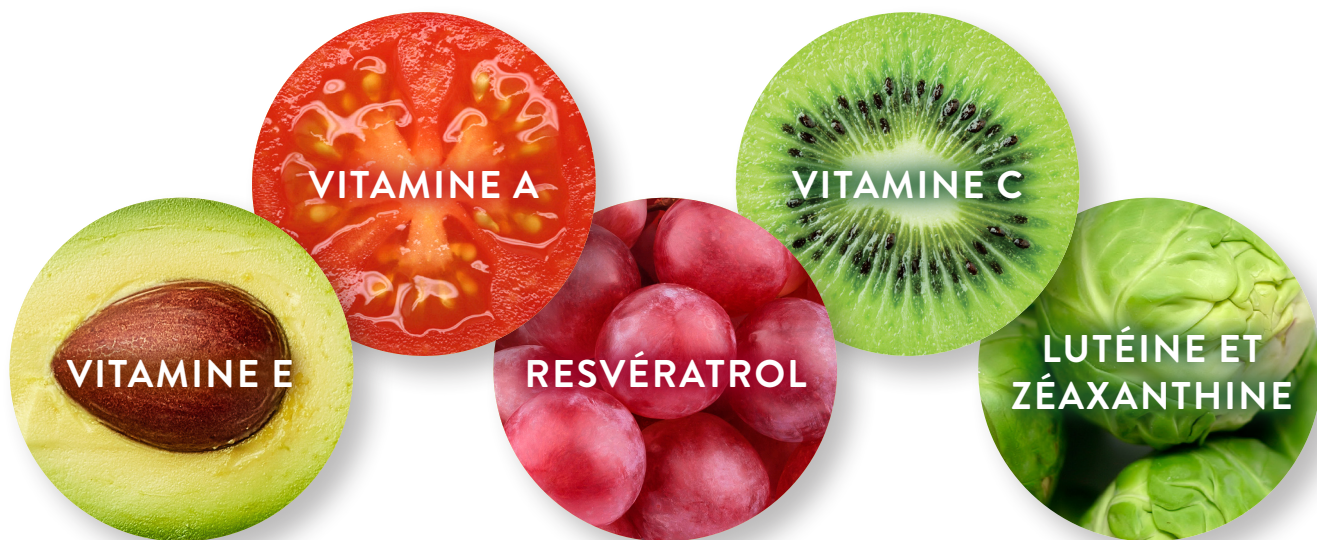
MANGEZ PLUS DE FRUITS ET DE LÉGUMES

► Pourquoi ?

Les fruits et légumes constituent un élément essentiel d'une alimentation saine et équilibrée, que ce soit pour un repas principal ou un en-cas sur le pouce. Tout d'abord, ils sont pauvres en graisses et en calories, ce qui en fait des aliments idéaux si vous voulez surveiller votre poids. Ensuite, ils regorgent de vitamines et de minéraux, ainsi que de certains composés végétaux potentiellement bénéfiques pour la santé des yeux³⁻⁵ – comme le bêta-carotène, que l'organisme utilise pour fabriquer de la **vitamine A** (présente dans la courge butternut, les tomates, les carottes, les citrouilles) ; la **vitamine C** (présente dans les agrumes et leurs jus, les poivrons, le cassis, les fraises, les légumes à feuilles vertes et les kiwis) ; la **vitamine E** (présente dans les avocats) ; le **polyphénol resvératrol** (présent dans les raisins rouges et les baies) et les **caroténoïdes lutéine et zéaxanthine** (présents dans les légumes à feuilles

vertes, tels que les épinards, le chou frisé, le brocoli, les choux de Bruxelles et les blettes, ainsi que dans les mandarines et les pêches), entre autres. Un grand nombre de ces nutriments agissent également comme des antioxydants, ces substances qui aident à protéger nos cellules des dommages causés par les radicaux libres liés au vieillissement et aux maladies.^{3,4}

Les personnes ayant une alimentation riche en fruits et légumes présentent un risque nettement plus faible d'obésité, de maladies cardiaques, d'accidents vasculaires cérébraux, de diabète, de certains types de cancer⁶ et de DMLA⁷ ; augmenter votre consommation de fruits et légumes vous aidera donc non seulement à rester en bonne santé, mais aussi à prévenir la DMLA.



► En quelle quantité ?

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande de consommer au moins 400 g de fruits et légumes par jour (sans compter les pommes de terre et autres tubercules amylicés).⁶ Manger au moins cinq portions (de 80 g chacune)

– ou davantage si possible – par jour vous aidera à atteindre cet objectif, en privilégiant les produits frais, congelés, séchés et en conserve, sans sucre ni sel ajoutés.



Conseil

Pour tirer le meilleur avantage nutritionnel de vos « 5 fruits et légumes par jour », essayez de consommer une grande variété de fruits et de légumes de chacun des groupes de couleur - vert, jaune, rouge, violet, orange et blanc, car les différents types et couleurs de fruits et de légumes contiennent des combinaisons différentes de nutriments nécessaires à notre organisme et nos yeux pour rester en bonne santé.

METTEZ LES POISSONS GRAS AU MENU

► Pourquoi ?

Les bienfaits du poisson, en particulier du poisson gras, pour notre santé sont nombreux. En tête de liste figurent les acides gras polyinsaturés oméga-3 à longue chaîne (acide docosahexaénoïque (ADH ou DHA en anglais) et acide eicosapentaénoïque (AEP ou EPA en anglais)) présents dans les poissons gras tels que le maquereau, la sardine, l'anchois, le saumon, la truite ou le hareng. Ils sont considérés comme des nutriments essentiels, car nécessaires au bon fonctionnement de notre cerveau, de notre cœur et de nos yeux⁸, mais nous n'en produisons pas en quantité suffisante et devons donc en consommer à travers notre alimentation ou sous forme de compléments. Les personnes qui consomment régulièrement beaucoup d'aliments riches en oméga-3 sont moins susceptibles de développer une DMLA que celles qui consomment peu d'oméga-3^{7,9,10,11} et souffrent moins de sécheresse oculaire et d'inconfort.¹²

Et si cela ne suffit pas à vous convaincre d'ajouter plus de poisson à votre alimentation, sachez que le poisson contient également des protéines rassasiantes, du zinc bénéfique pour les yeux, et de la vitamine D (présente dans peu d'aliments). Il s'agit d'un nutriment qui fait défaut dans l'alimentation de nombreuses personnes pendant les mois d'automne et d'hiver (dans certains pays européens, le soleil est trop bas dans le ciel d'octobre à début mars pour permettre à notre épiderme de produire suffisamment de vitamine D), mais qui est important pour nos os et pour un système immunitaire sain¹³ et qui peut également contribuer à protéger contre diverses affections oculaires, y compris la DMLA.¹⁴



► En quelle quantité ?

Pour garantir un apport adéquat en graisses oméga-3 pour la vision (250 mg d'ADH par jour), les experts en santé recommandent de consommer deux portions de poisson par semaine (140 g de poisson cuit), dont l'une riche en huile.¹⁵

Les aliments d'origine végétale, notamment les noix, les graines de chia et les graines de lin, ainsi que leurs huiles, sont riches en acide alpha-linolénique (AAL ou ALA en anglais), une graisse oméga-3 d'origine végétale, mais bien qu'il s'agisse d'une source utile pour les végétariens et les végétaliens, notre organisme ne parvient pas très bien à le convertir en ADH et AEP, plus bénéfiques.



Conseil

Essayez de consommer votre portion hebdomadaire de poisson gras avec une portion de légumes à feuilles vert foncé comme le chou frisé ou les épinards, car les acides gras oméga-3 favorisent l'absorption de la lutéine et de la zéaxanthine, des caroténoïdes qui protègent la macula.³



4

RÉDUISEZ LA CONSOMMATION DE VIANDE ROUGE ET ADOPTEZ UN RÉGIME PLUS VÉGÉTARIEN

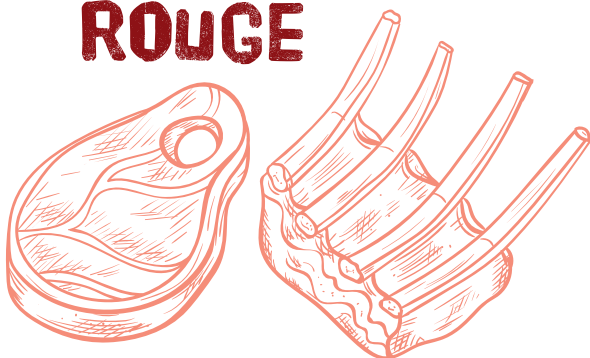
► Pourquoi ?

La viande rouge, comme le bœuf, l'agneau, la chèvre et le porc, est une bonne source de protéines et de nutriments, notamment la vitamine B12 et le fer nécessaires pour réduire la fatigue, le sélénium pour protéger les cellules de l'organisme contre l'oxydation, et la vitamine B2 (riboflavine) et le zinc pour favoriser une vision saine ; consommée en petites quantités, elle a donc sa place dans un régime alimentaire sain et équilibré.

Cependant, certaines viandes et certains produits carnés peuvent être riches en graisses saturées et en sel, ce qui est à éviter. Plus inquiétant encore, une consommation importante de viande rouge et en particulier de viande transformée, comme les saucisses, le bacon et le jambon, est liée à un risque accru de cancer de l'intestin¹⁶ et peut aussi favoriser le développement des symptômes de DMLA.¹⁷

Les autorités sanitaires¹⁸ du monde entier recommandent aujourd'hui d'adopter des régimes alimentaires plus végétariens pour notre santé et celle de notre planète, car ils ont tendance à être plus riches en aliments entiers peu transformés, lesquels sont à la fois nutritifs et plus durables. L'alimentation végétarienne peut sembler être la dernière tendance, mais elle est en fait recommandée par les diététiciens et les nutritionnistes qualifiés depuis des décennies – et continuera à l'être à l'avenir. Ne tardez donc pas à l'adopter pour profiter de tous les effets protecteurs pour la santé qu'offrent les aliments d'origine végétale.

- VIANDE ROUGE



+ PROTÉINES VÉGÉTALES



► En quelle quantité ?

Selon les recommandations officielles, nous ne devrions pas manger plus de 350 à 500 g (poids cuit) de viande rouge maigre par semaine (ou moins de 70 g en cas de consommation quotidienne) – et consommer très peu, voire pas du tout, de viande transformée.¹⁶ Pour vous donner une idée de la taille des portions, un steak moyen pèse environ 145 g, 2 grandes saucisses grillées pèsent 80 g, 3 tranches de rôti de bœuf ou de porc pèsent environ 90 g et une côtelette d'agneau pèse environ 70 g.

Adopter une alimentation plus végétarienne ne signifie pas que vous devez suivre un régime végétarien ou végétalien. Il suffit d'accorder une plus grande place aux fruits, légumes, pois, haricots, lentilles, noix, graines, herbes et épices ainsi qu'aux glucides complets et riches en amidon dans votre alimentation. Sortez donc de votre routine alimentaire lorsque vous faites vos courses et que vous cuisinez, et élargissez votre répertoire culinaire en tentant de manger plus de 30 aliments végétaux différents par semaine. Votre santé et celle de vos yeux vous remercieront !



Conseil

Essayez d'éviter complètement la viande un jour par semaine. Remplacez la viande rouge ou transformée par du poisson ou des crustacés, ou par des protéines végétales, comme les haricots, les pois et les lentilles.

FAITES LE PLEIN DE FIBRES



► Pourquoi ?

Un apport suffisant en fibres a de nombreux effets positifs. Les fibres aident à maintenir notre système digestif en bonne santé et à prévenir la constipation, et certains types de fibres contribuent à réduire le taux de cholestérol et à contrôler la glycémie, ce qui est bénéfique pour notre cœur et notre circulation sanguine.¹⁹ Les scientifiques savent aujourd'hui que les fibres agissent comme une sorte d'engrais pour les milliards de bactéries présentes dans nos intestins ; elles leur fournissent la nourriture dont elles ont besoin pour prospérer et fonctionner au mieux, ce qui peut avoir des effets bénéfiques considérables sur la santé, notamment en aidant à protéger nos yeux, par le biais de ce que l'on appelle l'axe intestins-rétine (la voie par laquelle l'intestin et les yeux communiquent entre eux).²⁰

► En quelle quantité ?

L'apport journalier recommandé pour les adultes est d'environ 25 à 30 g de fibres par jour²¹, mais la plupart d'entre nous n'en consomment pas suffisamment. La solution la plus simple pour augmenter votre consommation de fibres consiste à passer des glucides blancs (qui perdent une grande partie de leurs fibres au cours de la transformation) aux céréales complètes ou aux variétés plus riches en fibres, telles que le riz brun, l'avoine, les pâtes au blé complet et le pain complet, ainsi qu'à consommer davantage de légumineuses et de légumes secs, de fruits, de légumes et de pommes de terre avec la peau, de noix et de graines. S'il est important d'augmenter sa consommation de fibres, il est également bon de la varier. Pourquoi ne pas essayer de nouvelles céréales ? Vous avez le choix entre le quinoa, l'orge, le couscous, le boulgour, le millet, l'épeautre, le freekeh, le teff, le sorgho, l'amarante et le sarrasin.

Conseil

Augmentez progressivement la quantité de fibres dans votre alimentation, afin d'éviter les problèmes de flatulences et de ballonnements. N'oubliez pas d'augmenter votre consommation de liquide en même temps pour faciliter l'absorption.

6

RÉDUISEZ LES GRAISSES SATURÉES

► Pourquoi ?

Nous avons tous besoin de consommer une certaine quantité de graisses, mais pas n'importe lesquelles. Les graisses saturées peuvent augmenter notre taux de « mauvais » cholestérol LDL, celui qui s'accumule dans les parois de nos vaisseaux sanguins et provoque leur rétrécissement.²² Cela augmente le risque de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral et, par conséquent, le risque de développer une DMLA, car un apport

sanguin sain est indispensable pour fournir des nutriments et de l'oxygène à nos yeux.²³ En revanche, les graisses insaturées (mono- et polyinsaturées) contribuent à maintenir un taux de cholestérol sain²². Pour prendre soin de votre santé, il est donc préférable de choisir des aliments, des huiles et des pâtes à tartiner qui contiennent davantage de graisses insaturées et moins de graisses saturées.

► En quelle quantité ?

Réduisez votre consommation de graisses saturées à moins de 10 % de vos calories alimentaires quotidiennes, soit environ 20 g par jour pour les femmes et 30 g par jour pour les hommes.^{6, 24, 25} Commencez par réduire votre consommation d'aliments riches en graisses saturées, comme les viandes grasses, les saucisses, le beurre, le chocolat au lait et le chocolat blanc, les biscuits, les gâteaux, les tartes, les pâtisseries, les huiles de coco et de palme et les produits laitiers gras, et remplacez-les par des aliments contenant des

graisses insaturées, comme les poissons gras, les avocats, les noix et les graines, les huiles d'olive, de colza et de tournesol et les pâtes à tartiner insaturées fabriquées à partir de ces huiles. Lisez les étiquettes des produits alimentaires lorsque vous allez au supermarché pour savoir si un produit est riche ou pauvre en graisses saturées. Si un aliment contient moins de 1,5 g de graisses saturées par 100 g (0,75 g/100 ml pour les liquides), c'est qu'il est pauvre en graisses saturées.

Conseil

N'oubliez pas que tous les types de graisses sont riches en calories. Si vous surveillez votre poids, vous devez donc les consommer avec parcimonie.

**RÉDUISEZ
LES GRAISSES
SATURÉES
À MOINS DE 10 %
DE VOS CALORIES
ALIMENTAIRES
QUOTIDIENNES**

7

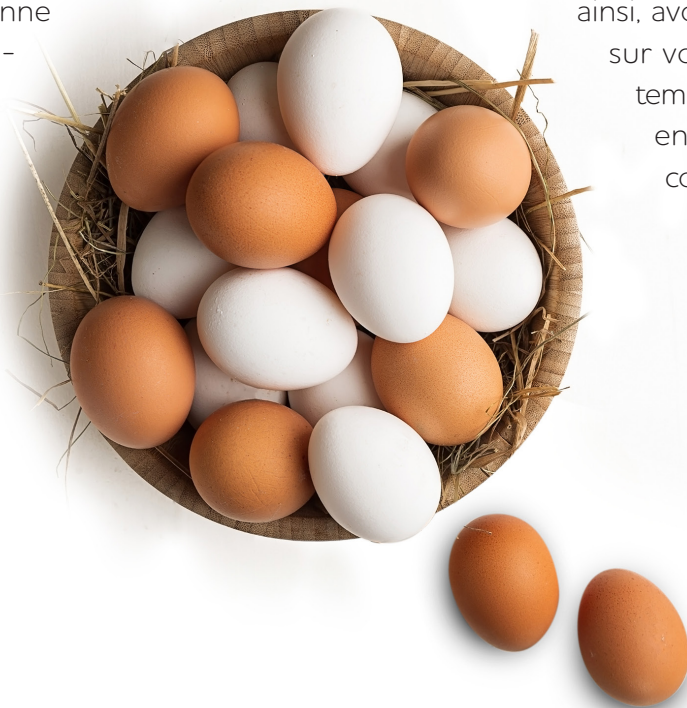
MISEZ SUR LES ŒUFS

► Pourquoi ?

Qu'ils soient pochés, bouillis ou brouillés, les œufs sont un aliment peu coûteux, léger et incroyablement nutritif à ajouter à votre alimentation quotidienne. Les œufs peuvent donner un bon coup de pouce à un régime alimentaire bénéfique pour les yeux, car ils contiennent de la vitamine A, de la vitamine B2 (riboflavine) et l'acide gras oméga-3 ADH, qui contribuent tous au maintien d'une vision normale³⁸ ; les œufs sont l'une des rares sources alimentaires naturelles de vitamine D qui, selon la recherche, contribuerait à protéger contre la DMLA¹⁴, ainsi qu'une bonne source de sélénium, un nutriment difficile à trouver, qui contribue à protéger les cellules contre l'oxydation.³⁸ De plus,

les œufs (en particulier les jaunes) contiennent également des caroténoïdes, la lutéine et la zéaxanthine, des antioxydants qui se concentrent dans la macula et sont jugés importants pour réduire le stress oculaire causé par la lumière du soleil.³⁹ Un bon apport de ces éléments végétaux est lié à un risque plus faible de DMLA.²⁷

En prime, les œufs sont une excellente source de protéines de haute qualité (tout en étant relativement faibles en calories)⁴⁰, ce qui peut rallonger le temps de satiété et, ainsi, avoir un effet bénéfique sur votre poids. Il est donc temps de remettre les œufs en tête de votre liste de courses.



► En quelle quantité ?

On craignait auparavant que la consommation d'œufs riches en cholestérol augmente les taux de cholestérol sanguin, et par conséquent le risque de maladies cardiaques et d'affections connexes, comme la DMLA. Mais il est désormais largement admis que, sauf pour certaines personnes sensibles à des apports élevés en cholestérol, le cholestérol présent dans les aliments a généralement peu d'impact sur notre cholestérol sanguin – ce

sont les graisses saturées et les acides gras trans qui posent problème.²² Des recherches récentes ont également montré qu'une consommation modérée d'œufs – jusqu'à un par jour – n'augmente pas le risque de maladie cardiaque chez les personnes en bonne santé et peut faire partie d'un régime alimentaire sain.²² Il n'est donc pas nécessaire d'en restreindre la consommation.

Conseil

N'hésitez pas à expérimenter en cuisine, car nombreuses sont les façons savoureuses et saines d'apprécier au quotidien ce simple aliment qu'est l'œuf, qu'il soit poché avec de l'avocat sur du pain complet, bouilli avec des asperges ou brouillé avec du saumon fumé.



RÉDUISEZ VOTRE CONSOMMATION DE SEL

► Pourquoi ?

Une consommation élevée de sel et d'aliments salés peut entraîner une augmentation de la pression artérielle, ce qui est un facteur important de maladies cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux³¹, et peut également présenter des risques importants pour la santé des yeux.²³

► En quelle quantité ?

L'Organisation mondiale de la santé recommande que notre consommation de sel soit inférieure à 5 g par jour.³¹ Cela représente environ une cuillère à café et comprend le sel que vous ajoutez à vos aliments lors de la cuisson et à table, ainsi que le sel déjà présent dans les aliments. De nombreux aliments n'ont pas de goût salé mais contiennent néanmoins beaucoup de sel, comme les céréales

pour le petit-déjeuner, les viandes transformées comme le salami, le fromage, les plats préparés et les plats à emporter. En fait, jusqu'à 80 % du sel que nous consommons a déjà été ajouté à nos aliments. Utilisez donc les informations disponibles sur les étiquettes des produits alimentaires pour vous aider à identifier les aliments à forte teneur en sel.³²



Conseil

Ne vous laissez pas abuser par l'idée que les sels de mer et les sels gemmes gastronomiques sont meilleurs. Tous les sels, qu'il s'agisse de sel de table, de sel gemme, de sel de mer ou de sel rose de l'Himalaya, sont composés à 100 % de chlorure de sodium, lequel est lié à l'hypertension artérielle.



MODÉREZ VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL

► Pourquoi ?

Bien que le vin rouge présente une concentration relativement élevée de substances antioxydantes appelées flavonoïdes – en particulier le resvératrol – et que la consommation occasionnelle d'un petit verre puisse avoir des effets bénéfiques sur la santé cardiaque et oculaire^{33,34}, la consommation régulière d'une trop grande quantité d'alcool peut nuire à votre santé et, par conséquent, à la santé de vos yeux.³⁵ De plus, les calories que contient l'alcool sont des « calories vides » – elles n'ont aucune valeur nutritionnelle, mais peuvent vous faire prendre du poids.

► En quelle quantité ?

La quantité d'alcool considérée comme « sûre » varie d'un pays à l'autre, vérifiez donc les recommandations spécifiques à votre pays. D'une manière générale, les directives sanitaires du NHS au Royaume-Uni recommandent aux hommes et aux femmes de ne pas boire régulièrement plus de 14 unités par semaine – l'équivalent de 6 pintes de bière moyennement alcoolisée ou de 10 petits verres de vin peu alcoolisé – et d'éviter complètement l'alcool plusieurs jours par semaine.³⁵

Conseil

Pour vous aider à réduire votre consommation, alternez les boissons contenant de l'alcool avec des boissons non alcoolisées à faible teneur en calories ou de l'eau.

Type de boisson	Unités d'alcool
Petit verre de spiritueux* (25 ml, ABV 40 %)	1 unité
Petit verre de vin rouge/blanc/rosé (125 ml, ABV 12 %)	1,5 unité
Bouteille de bière blonde/de bière/de cidre (330 ml, ABV 5 %)	1,7 unité

*Gin, rhum, vodka, whisky, tequila, sambuca.
Les grandes mesures individuelles de spiritueux (35 ml) représentent 1,4 unité.



VEILLEZ À ATTEINDRE ET GARDER UN POIDS SAIN

► Pourquoi ?

En vieillissant, notre métabolisme ralentit naturellement. Par conséquent, si vous ne surveillez pas votre alimentation et ne pratiquez plus d'activité physique, votre poids augmentera progressivement avec l'âge et vous exposera à un certain nombre de problèmes de santé, notamment l'hypertension artérielle, le diabète de type 2, les maladies cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux, qui peuvent tous affecter votre vue.²³

L'indice de masse corporelle (IMC) permet de déterminer si vous avez un poids sain par rapport à votre taille. Selon l'Organisation mondiale de la santé,²⁸ l'IMC idéal pour la plupart des adultes se situe entre 18,5 et 24,9. Un IMC supérieur à 25 indique que vous êtes en surpoids, et qu'une perte de poids serait bénéfique à votre santé. L'obésité clinique est définie par un IMC supérieur à 30.

Cependant, vous pouvez avoir un IMC sain tout en ayant un excès de graisse au niveau du ventre, et donc toujours présenter un risque. Vous pouvez alors aussi évaluer votre poids en mesurant votre tour de taille. Si vous êtes une femme, un tour de taille de 88 cm ou plus indique que vous êtes en surpoids. Si vous êtes un homme, ce chiffre s'élève à 102 cm ou plus.

► Comment perdre du poids ?

Si vous constatez que vous êtes en surpoids, il est temps d'agir. En règle générale, l'objectif réaliste est une perte de poids d'environ 10 % si votre IMC est de 30 ou plus, et de 5 % si votre IMC est compris entre 25 et 29,9. Modifier votre régime alimentaire et votre activité physique est toujours la première étape vers une perte de poids. Par conséquent, discutez avec votre médecin ou un autre professionnel de la santé de votre poids, de votre régime alimentaire actuel et de vos habitudes en matière d'exercice physique, et fixez-vous des objectifs personnels de changement.

Conseil

Oubliez l'idée de « régime » - suivre un « régime » implique qu'il y a une date de début et une date de fin, ce qui signifie que vous ne changez ce que vous mangez qu'au cours de ces périodes. Résultat : une fois votre « régime terminé », vous revenez aux mêmes habitudes alimentaires et de style de vie qui vous ont valu une prise de poids. Essayez plutôt de modifier durablement vos habitudes alimentaires et d'exercice - en procédant petit à petit vers un mode de vie plus sain - et concentrez-vous sur les nombreux autres avantages d'une alimentation saine pour votre poids, votre santé oculaire et votre bien-être, et donc votre bonheur en général.



PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

► Pourquoi ?

L'activité physique quotidienne est un ingrédient clé pour un corps et un esprit sains, ainsi que pour réduire le risque de nombreuses conditions de santé susceptibles de causer des problèmes

de santé ou de vision – comme le diabète de type 2, l'hypercholestérolémie et l'hypertension artérielle.

► Pendant combien de temps ?

L'Organisation mondiale de la santé²⁹ recommande aux adultes âgés de 18 à 64 ans de pratiquer au moins 150 minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée par semaine (par exemple, marche rapide, danse, jardinage ou même tâches domestiques et tâches ménagères) ou au moins 75 minutes d'activité physique aérobique d'intensité élevée tout par semaine (par exemple, course, natation rapide, cyclisme rapide, sports

de compétition (comme le football)) et de faire des entraînements d'activités de renforcement musculaire au moins 2 fois par semaine. Il n'est pas nécessaire de tout faire en une seule fois ; vous pouvez pratiquer plusieurs fois sur de courtes séances d'au moins 10 minutes, ou des séances de 30 minutes d'activité d'intensité modérée cinq fois par semaine.³⁰

Conseil

Il n'est jamais trop tard pour commencer à faire de l'exercice, assurez-vous simplement de consulter d'abord un professionnel de la santé, si vous n'avez pas été actif/(-ve) pendant un certain temps et si vous présentez des problèmes médicaux spécifiques.

150 MINUTES
D'ACTIVITÉ MODÉRÉE

OU

75 MINUTES
D'ACTIVITÉ INTENSE



ENVISAGEZ DE PRENDRE UN COMPLÉMENT POUR LA SANTÉ DES YEUX

► Pourquoi ?

Un régime alimentaire équilibré et varié est la pierre angulaire d'une bonne santé et devrait fournir tous les nutriments dont vos yeux ont besoin pour rester en bonne santé. Malheureusement, les nombreux défis et contraintes de la vie quotidienne n'aident pas toujours à y parvenir. Il est parfois difficile d'obtenir suffisamment de certains nutriments et composés végétaux bénéfiques pour les yeux par le seul biais de l'alimentation.

Les compléments alimentaires contenant des vitamines et minéraux antioxydants, de la vitamine D, des pigments maculaires (la lutéine et la zéaxanthine) et des oméga-3 peuvent contribuer à satisfaire les besoins nutritionnels de vos yeux qui ne sont pas comblés par l'alimentation. Chez certaines personnes présentant déjà des signes de DMLA, les compléments alimentaires peuvent réduire de 25 % le risque d'évolution vers des formes avancées de la maladie.^{26, 27}

Conseil

Si vous présentez des antécédents familiaux de DMLA et/ou un risque élevé de développer une DMLA, ou si vous ne parvenez pas à vous alimenter correctement et que vous avez peu d'appétit, discutez avec votre ophtalmologiste pour savoir si vous devriez prendre des compléments alimentaires, et lesquels en particulier.



13

ARRÊTEZ DE FUMER

► Pourquoi ?

En plus d'augmenter le risque de nombreux problèmes de santé, notamment les maladies cardiaques, le cancer du poumon, le vieillissement de la peau et la sécheresse oculaire, le tabagisme est aussi l'une des principales causes de la DMLA. Fondamentalement, le tabagisme endommage les vaisseaux sanguins et la structure de l'œil, ce qui

peut causer la DMLA. Si vous fumez, vous avez quatre fois plus de risques de développer une DMLA qu'un non-fumeur, et si vous possédez le gène particulier de la DMLA, vous avez vingt fois plus de risques de développer cette maladie²³, il n'y a donc pas de meilleur moment qu'aujourd'hui pour arrêter de fumer.



Conseil

Si vous êtes prêt(e) à arrêter de fumer, demandez à votre équipe de soins de vous aider à atteindre cet objectif.

PORTEZ DES LUNETTES DE SOLEIL

► Comment protéger mes yeux ?

Protégez vos yeux du soleil en portant des lunettes de soleil qui absorbent les rayons ultraviolets (UV) lorsque vous êtes à l'extérieur pendant de longues périodes, même par temps nuageux. Optez pour des lunettes de soleil qui vous protègent à 100 % des rayons UVA et UVB et qui réduisent également l'éblouissement.

► Pourquoi ?

Les cellules maculaires sont particulièrement sensibles au rayonnement UV et à la lumière bleue visible, naturellement présents dans la lumière du soleil. Les lésions cellulaires causées par une exposition excessive à la lumière peuvent entraîner une détérioration de la macula²³ – ce qui fait perdre à notre vue la précision des détails.

Conseil

Évitez les lunettes de soleil de mode qui n'offrent qu'une protection UVA et UVB faible, voire nulle. Pour une protection supplémentaire, portez un chapeau à bord ou une casquette pour protéger vos yeux de la lumière directe du soleil.



PASSEZ UN EXAMEN OPHTALMOLOGIQUE TOUS LES 2 À 3 ANS

► Pourquoi ?

Cela permet non seulement de s'assurer de la qualité de votre vision, mais aussi de vérifier la santé de vos yeux. N'oubliez pas que même si vos yeux vous semblent sains, vous pouvez avoir un problème sans le savoir. En effet, certaines

maladies oculaires n'entraînent aucun symptôme aux premiers stades, mais seront plus faciles à traiter avec un diagnostic précoce. Ne remettez donc pas votre rendez-vous à plus tard.

► À quelle fréquence ?

Il est recommandé de faire tester vos yeux tous les deux ou trois ans, sauf si votre ophtalmologiste vous a conseillé des tests plus fréquents.



Conseil



Un examen approfondi de la santé de vos yeux vous aidera non seulement à prendre soin de votre santé oculaire, mais aussi de votre santé générale, car il peut permettre de déceler de nombreux problèmes de santé généraux tels que l'hypertension artérielle et l'hypercholestérolémie.

Le contenu de cette brochure sur la nutrition et la santé oculaire n'est pas destiné à remplacer les conseils, le diagnostic ou le traitement d'un professionnel de la santé. Demandez toujours l'avis de votre médecin, ophtalmologiste, optométriste ou autre professionnel de la santé si vous vous inquiétez du risque de développer une DMLA, si vous souffrez de symptômes oculaires, si vous prenez des médicaments ou si vous souffrez d'une affection médicale et que vous souhaitez entretenir votre vision à l'aide d'un complément alimentaire spécialisé dans la santé oculaire.

► Références

1. NHS Choices. What is AMD? Disponible sur <https://www.nhs.uk/conditions/age-related-macular-degeneration-amd/> Consulté en mai 2020.
2. Lim LS, Mitchell P, Seddon JM, Holz FG, Wong TY. Age-related macular degeneration. *Lancet*. 2012 ; 379 : 1728-1738.
3. Seddon JM, Thompson JT. Eat Right For Your Sight. 2015. The Experiment LLC.
4. Macular Society. Nutrition and Eye Health. Disponible sur <https://www.macularsociety.org/resource/nutrition-and-eye-health> Consulté en mai 2020.
5. Cho E, Seddon JM, Rosner B, et al. Prospective study of intake of fruits, vegetables, vitamins, and carotenoids and risk of age-related maculopathy. *Arch Ophthalmol*. Juin 2004 ; 122 (6) : 883-892.
6. Organisation mondiale de la santé (OMS). Régime alimentaire, nutrition et prévention des maladies chroniques. Rapport de la consultation conjointe d'experts OMS/FAO. Série de rapports techniques de l'OMS, N.º 916 (TRS 916). Genève, Suisse 2003 ; 1-149.
7. De Koning-Backus APM, Buitendijl GHS, Kieft-de Jong JC, et al. Intake of Vegetables, Fruit, and Fish is Beneficial for Age-Related Macular Degeneration. *Am J Ophthalmol*. 2019 ; 198 : 70-79.
8. Ruxton CH, Reed SC, Simpson MJ, Millington KJ. The health benefits of omega-3 polyunsaturated fatty acids: a review of the evidence. *J Hum Nutr*. 2004 ; 17 (5) : 449-459.
9. Cho E, Hung S, Willett WC, Spiegelman D, Rimm EB, Seddon JM, Colitz GA, Hankinson SE. Prospective study of dietary fat and the risk of age-related macular degeneration. *Am J Clin Nutr*. Février 2001 ; 73 (2) : 209-218.
10. Merle B, Delyfer MN, Korobelnik JF, Rougier MB, Colin J, Malet F, et al. Dietary omega-3 fatty acids and the risk for age-related maculopathy: the Alienor Study. *Invest Ophthalmol Vis Sci*. 2011 ; 52 : 6004-6011.
11. Chong EW, Kreis AJ, Wong JY, Simpson JA, Guymer RH. Dietary-3 fatty acid and fish intake in the primary prevention of age-related macular degeneration: a systematic review and meta-analysis. *Arch Ophthalmol*. 2008 ; 126 (6) : 8.
12. Miljanović B, Trivedi K, Dana M, Gilbard J, Buring J, Schaumberg D. Relation between dietary n-3 and n-6 fatty acids and clinically diagnosed dry eye syndrome in women. *Am J Clin Nutr*. 2005 ; 82 (4) : 887-893.
13. Comité de conseil scientifique sur la nutrition Vitamin D and Health. 2016. Disponible sur <https://www.gov.uk/government/publications/sacn-vitamin-d-and-health-report> Consulté en avril 2020.
14. Annweiler C, Drouet M, Duval GT, Paré PY, Leruez S, Dinomais M, Milea D. Circulating vitamin D concentration and age-related macular degeneration: Systematic review and meta-analysis. *Maturitas*. Juin 2016 ; 88 : 101-112.
15. Comité de conseil scientifique sur la nutrition. Advice on fish consumption. 2004. Disponible sur <https://www.gov.uk/government/publications/sacn-advice-on-fish-consumption> Consulté en mai 2020.
16. Red meat and processed meat and cancer risk. Fonds mondial de recherche sur le cancer. Disponible sur <https://www.wcrf-uk.org/uk/preventing-cancer/what-can-increase-your-risk-cancer/red-and-processed-meat-and-cancer-risk> Consulté en mai 2020.
17. Chong EW, et al. Red Meat and Chicken Consumption and Its Association With Age-related Macular Degeneration, *American Journal of Epidemiology*. Avril 2009 ; 169 (7) : 867-876.
18. The Eatwell Guide. Public Health England. 2016. Disponible sur <https://www.gov.uk/government/publications/the-eatwell-guide> Consulté en mai 2020.
19. Reynolds A, Mann J, Cummings J, et al. Carbohydrate quality and human health: a series of systematic reviews and meta-analyses. *The Lancet*. 2019 ; 393 (10170) : 434-445. Disponible sur [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31809-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31809-9) Consulté en mai 2020.
20. Rowan S, Jiang S, Korem T, et al. Involvement of a gut-retina axis in protection against dietary glycemia-induced age-related macular degeneration. *Proc Natl Acad Sci USA*. 2017 ; 114 (22) : E4472-E4481.
21. Comité de conseil scientifique sur la nutrition Carbohydrates and Health. Londres : Public Health England, 2015. Disponible sur : <https://www.gov.uk/government/publications/sacn-carbohydrates-and-health-report> Consulté en mai 2020.
22. Le Comité de conseil scientifique sur la nutrition. Saturated fat and health. 2019. Disponible sur <https://www.gov.uk/government/publications/saturated-fats-and-health-sacn-report> Consulté en mai 2020.
23. Macular Society. Your guide to age-related macular degeneration. Disponible sur <https://www.macularsociety.org/resource/your-guide-age-related-macular-degeneration>. Consulté en mai 2020.
24. Fats and fatty acids in human nutrition: report of an expert consultation. FAO Food and Nutrition Paper 91. Rome : Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture, 2010.
25. Organisation mondiale de la santé. Healthy Diet. 2020. Disponible sur <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> Consulté en mai 2020.
26. Groupe de recherche sur l'étude des maladies oculaires liées à l'âge. A randomized, placebo-controlled, clinical trial of high-dose supplementation with vitamins C and E, beta carotene, and zinc for age-related macular degeneration and vision loss: AREDS report no. 8. *Arch Ophthalmol*. 2001 ; 119 : 1417-1436.

- 27.** Groupe de recherche 2 sur l'étude des maladies oculaires liées à l'âge. *JAMA*. 2013 ; 309 : 2005-2015.
- 28.** Indice de masse corporelle. Organisation mondiale de la santé. Disponible sur <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi> Consulté en mai 2020.
- 29.** Organisation mondiale de la santé (OMS), 2010. Global recommendations on physical activity for health. Genève, Suisse. Disponible sur https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/en/ Consulté en mai 2020.
- 30.** Proven benefits of Physical Activity. Conseil européen de l'information sur l'alimentation (EUFIC). Disponible sur <https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/9-proven-benefits-of-physical-activity> Consulté en mai 2020.
- 31.** Directive : Apports en sodium pour les adultes et les enfants. Genève : Organisation mondiale de la santé, 2012. Disponible sur https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/77985/9789241504836_eng.pdf;sequence=1 Consulté en mai 2020.
- 32.** Organisation mondiale de la santé : Réduction du sel. 2016. Disponible sur <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction> Consulté en mai 2020.
- 33.** Ferrières J. The French Paradox: Lessons for other countries. *Heart*. 2004 ; 90 (1) : 107-111.
- 34.** Ivanescu AA, Fernández-Robredo P, et al. Modifying Choroidal Neovascularization Development with a Nutritional Supplement in Mice. *Nutrients*. 2015 ; 7 (7) : 5423-5442; Disponible sur <https://doi.org/10.3390/nu7075229> Consulté en mai 2020.
- 35.** NHS The risks of drinking too much. Disponible sur <https://www.nhs.uk/live-well/alcohol-support/the-risks-of-drinking-too-much/?tabname=alcohol-facts> Consulté en mai 2020.
- 36.** Egg Info. Disponible sur <https://www.egginfo.co.uk/egg-nutrition-and-health/egg-nutrition-information/vitamins-and-minerals> Consulté en mai 2020.
- 37.** Drouin-Chartier JP, et al. Egg consumption and risk of cardiovascular disease: three large prospective US cohort studies, systematic review, and updated meta-analysis. *BMJ*. 2020 ; 368. Disponible sur <https://www.bmj.com/content/368/bmj.m513> Consulté en mai 2020.
- 38.** EU Register of nutrition and health claims on foods. Disponible sur https://ec.europa.eu/food/safety/labelling_nutrition/claims/register/public/?event=register.home Consulté en mai 2020.
- 39.** Wenzel AJ, et al. A 12-wk egg intervention increases serum zeaxanthin and macular pigment optical density in women. *The Journal of Nutrition*. 2006 ; 136 : 2568-2573.
- 40.** Fallaize R, Wilson L, Gray J, Morgan LM, Griffin B A. Variation in the effects of three different breakfast meals on subjective satiety and subsequent intake of energy at lunch and evening meal. *European Journal of Nutrition*. 2013 ; 52 : 1353.