

NUTRITION ET SANTÉ VISUELLE

COMMENT LA NUTRITION SOUTIENT LA SANTÉ DES YEUX

Une bonne nutrition joue un rôle important dans le maintien de la santé globale, y compris celle des yeux. Une alimentation équilibrée fournit des nutriments essentiels qui contribuent au bon fonctionnement de la vision et aident à protéger les tissus oculaires.

NUTRIMENTS CLÉS POUR LA SANTÉ DES YEUX

VITAMINE A

Contribue au maintien d'une vision normale, particulièrement dans des conditions de faible luminosité et aide à préserver la santé de la rétine.



Sources :

carottes, patates douces, cantaloup.

LUTÉINE ET ZÉAXANTHINE

Naturellement présentes dans la rétine, ces substances nutritives aident à filtrer la lumière nocive et contribuent aussi au bon fonctionnement de la vision.



Sources :

chou frisé (kale), épinards, brocoli et d'autres légumes vert foncé.

VITAMINE C

Un antioxydant qui aide à protéger les cellules des yeux contre les dommages oxydatifs.

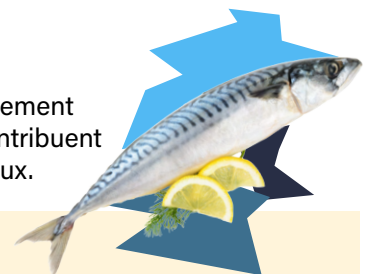


Sources :

agrumes, baies et poivrons.

ACIDES GRAS OMÉGA-3

Soutiennent le fonctionnement normal de la rétine et contribuent à la santé globale des yeux.



Sources :

saumon, sardines, maquereau et graines de lin.

VITAMINE E

Aide à protéger les tissus oculaires contre le stress oxydatif.



Sources :

noix, graines et huiles végétales.

L'IMPORTANCE DES HABITUDES ALIMENTAIRES

La plupart des personnes peuvent obtenir les nutriments nécessaires grâce à une alimentation équilibrée comprenant des fruits, des légumes, des grains entiers et des gras sains.

Une alimentation variée contribue à la santé générale, y compris à la santé des yeux.

AI-JE BESOIN DE SUPPLÉMENTS?

Certaines conditions oculaires peuvent nécessiter des suppléments spécifiques, mais uniquement sous surveillance médicale.

Consultez toujours votre ophtalmologiste ou votre professionnel de la santé avant de commencer tout supplément.

SOUTENIR LA SANTÉ VISUELLE À LONG TERME

Une alimentation saine contribue au maintien d'une bonne santé oculaire, mais elle ne remplace pas les examens oculaires complets.

Des examens oculaires réguliers demeurent essentiels pour la détection précoce et la prise en charge des maladies des yeux.

Une alimentation équilibrée et des soins oculaires réguliers agissent de concert pour soutenir la santé visuelle tout au long de la vie.



À PROPOS DE LA SOCIÉTÉ CANADIENNE D'OPHTALMOLOGIE (SCO)

La Société canadienne d'ophtalmologie (SCO) est l'autorité nationale reconnue en matière de soins oculaires et visuels au Canada. En tant que médecins et chirurgiens ophtalmologistes, nous veillons à ce que la population canadienne reçoive les meilleurs soins oculaires médicaux et chirurgicaux possible, en encourageant la poursuite de l'excellence en ophtalmologie et en procurant des services de soutien à nos membres en exercice.