La myrtille

C’est pendant la seconde guerre mondiale que les pilotes de la royal air force découvrent les bienfaits de la myrtille, elle améliore la vision nocturne !

Pourquoi ? Les constituants principaux de la myrtille (les anthocyanidines), associés à sa richesse naturelle en vitamine C, permettraient une régénération du pourpre rétinien, soit une meilleure acuité visuelle et un effet efficace sur la fatigue oculaire, selon une étude française.

La carotte

« les carottes sont bonnes pour les yeux »

Pourquoi ? Les carottes sont riches en bêta-carotène. Un antioxydant précurseur de la vitamine A qui joue un rôle important dans la bonne santé de la vision en entretenant les cellules de la rétine que sont les cônes et les bâtonnets. Une carence en vitamine A peut provoquer certains symptômes comme une diminution de l’acuité visuelle, un assèchement de la conjonctive de l’œil… et jouerait un rôle dans l’apparition de la cataracte et de la dégénérescence maculaire.

Les poissons gras

Les omégas-3 que l’on trouve dans les poissons gras (mais aussi dans les noix, huile de colza, mâche, cabri…) réduiraient de 38% le risque de souffrir de dégénérescence maculaire liée à l’âge.

Pourquoi ? Les acides gras oméga-3 sont un constituant majeur des membranes cellulaires et des cellules nerveuses, dont est riche la rétine. Un apport constant permet de l’entretenir.

Les épinards

Une consommation régulière d’épinards serait bénéfique sur la santé d l’œil et le protègerait efficacement contre toute dégénérescence.

Pourquoi ? Pour se protéger des rayons UV du soleil, nos yeux comptent sur 2 pigments présents dans la rétine de l’œil : la luthéine et la zéaxanthine. Mais nous ne les synthétisons pas et avons besoin d’en trouvé dans notre alimentation. En vieillissant, cette protection s’effrite plus rapidement et peut entraîner une dégénérescence maculaire liée à l’âge. Un apport alimentaire riche en ces pigments prévient cette perte d’acuité visuelle. L’épinard en constitue l’une des meilleures sources.