

Document élaboré à titre gracieux par des professionnels de santé diplômés, pour un usage familial. En aucun cas les conseils donnés ici ne peuvent se substituer à l'avis d'un praticien qualifié, concernant votre cas particulier.

Contact : librensoins82@protonmail.com



Des **CONSEILS** pratiques à mettre en place dans son quotidien pour agir sur sa santé



Vous avez :

- Des troubles liés à l'âge (cataracte, DMLA ...)
- Des troubles d'acuité nocturne
- Des yeux secs
- Des yeux qui pleurent
- Un glaucome chronique (en complément du traitement médical)

Vos yeux ont besoin de micronutriments... pour en prendre soin, veiller à avoir une alimentation riche en :





LES ALIMENTS

ALIMENTS À PRIVILÉGIER

- Fruits rouges crus: fraises, framboises, mûres, myrtilles
- Aliments riches en oméga 3: noix, huile de colza, lin, chanvre, poissons gras des mers froides frais, surgelés ou en boites (sardine, maquereau, hareng, thon...)
- Algues, spiruline
- Céréales complètes
- Légumes et fruits colorés
- Œuf à la coque ou au plat
- Amandes et autres oléagineux
- A parsemer sur les crudités : noix, graines de lin broyées, graines de sésame et de courge, levure de bière
- Alternier beurre de baratte cru bio, avocat ou purée de sésame sur les tartines de pain complet

ALIMENTS À LIMITER

- Huile de tournesol, trop riche en oméga 6
- Huile de palme
- Aliments industriels
- Viande grasse type viande rouge
- Charcuterie
- Mauvaises graisses, aliments frits
- Produits laitiers en excès notamment crème, excès de fromage, beurre cuit
- Viennoiseries et pâtisseries industrielles
- Fast-food