

Alimentation et DMLA

Fiche patient — les aliments à privilégier pour protéger votre rétine

■ POURQUOI L'ALIMENTATION COMPTE

En cas de DMLA — ou pour la prévenir quand on a des antécédents familiaux — une alimentation riche en nutriments spécifiques contribue à la santé de la rétine. Ces nutriments protègent les cellules visuelles du stress oxydatif et soutiennent les vaisseaux. Voici les familles d'aliments à privilégier au quotidien, dans le cadre d'une alimentation équilibrée de type méditerranéen.

● Antioxydants

Protègent les cellules de l'œil contre les radicaux libres : fruits rouges (myrtilles, fraises, framboises, mûres), agrumes (oranges, citrons, pamplemousses, kiwis), légumes verts (épinards, brocolis, chou kale, roquette).

● Lutéine et zéaxanthine

Ces pigments, présents dans la macula elle-même, filtrent la lumière bleue nocive : chou kale, épinards, brocolis, maïs, pois, poivrons jaunes, jaune d'œuf.

● Oméga-3

Réduisent l'inflammation et protègent les vaisseaux rétiniens : poissons gras (saumon, maquereau, sardines, hareng, thon), graines de lin et de chia, noix, huiles de colza et de lin.

● Zinc

Essentiel pour transporter la vitamine A vers la rétine : huîtres, coquillages, viandes maigres (poulet, dinde), légumineuses (lentilles, pois chiches), noix de cajou, amandes.

● Vitamine E

Protège les cellules de l'œil contre l'oxydation : huiles d'olive et de tournesol, amandes, noisettes, graines de tournesol, avocats.

● Vitamine C

Renforce les capillaires de la rétine : agrumes, fraises, kiwis, poivrons rouges, choux de Bruxelles.

● Bêta-carotène et vitamine A

Améliorent la santé des photorécepteurs : carottes, patates douces, courges, mangues, abricots.

■ LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Dans certaines formes de DMLA, des compléments dosés spécifiquement (type formule AREDS : antioxydants, zinc, lutéine, zéaxanthine) peuvent être prescrits. Ils se prennent **sur avis médical** : la composition et l'indication dépendent du stade de votre maladie. Attention, chez le fumeur, certaines formules à base de bêta-carotène sont déconseillées.

Bon à savoir

! Ces conseils complètent, mais ne remplacent pas, le traitement et le suivi de votre DMLA.

! Les compléments « spéciaux rétine » se prennent sur prescription : demandez conseil à votre ophtalmologiste.

! L'ARRÊT DU TABAC est le facteur modifiable le plus important dans la DMLA — plus efficace que n'importe quel aliment.

! Une bonne hydratation et une activité physique régulière participent aussi à la santé vasculaire de la rétine.