

Quels aliments privilégier ?

Fruits et légumes

Ils apportent des vitamines et **antioxydants** indispensables à la santé des yeux.

- À consommer tous les jours, à chaque repas;
- En particulier les légumes verts : épinards, brocolis, chou, salade;
- Et les fruits colorés : oranges, kiwis, fruits rouges + pêches et abricots en saison.

Lutéine et zéaxanthine

Ces pigments maculaires protègent la macula (zone centrale de la rétine).

On les trouve surtout dans **les légumes verts à feuilles**, le maïs, les œufs (jaune d'œuf).

Aliments riches en oméga-3

Les **oméga-3 (EPA, DHA)** participent au bon fonctionnement de la rétine.

- Poissons gras au moins 1 fois par semaine : saumon, sardine, maquereau, hareng, etc.
- Huiles riches en oméga-3 : colza, isio4@;
- 1 petite poignée de fruits oléagineux par jour : noix, noix de cajou, etc.

Zinc et autres minéraux

Ils contribuent au maintien d'une bonne vision.

Sources : fruits de mer, viande, légumineuses (lentilles, pois chiches, etc.), graines (graine de courge, graines de sésame, etc.) et céréales complètes.

Quels aliments limiter ?

Il est conseillé de **limiter les aliments trop gras, sucrés ou salés, les produits ultra transformés** (plats préparés industriels, charcuteries industrielles, sauces prêt à l'emploi, biscuits industriels, boissons énergétiques, etc.) **et les boissons alcoolisées ou sucrées.**

Ils peuvent rester occasionnels dans le cadre d'une alimentation équilibrée, consommés avec modération.

Et la supplémentation ?

Dans certains cas, une supplémentation spécifique (lutéine, zéaxanthine, zinc, vitamines antioxydantes) peut être proposée. Ces compléments peuvent aider à ralentir l'évolution de la maladie, sans la guérir. **Toute supplémentation doit être prise uniquement sur avis de votre ophtalmologiste.** Des posologies précises doivent être respectées et les fumeurs et anciens fumeurs doivent éviter la prise de suppléments à base de bêta-carotène.

DMLA et tabac

Le tabac est un facteur de risque majeur de la DMLA : arrêter de fumer permet de réduire le risque et de ralentir l'évolution de la maladie.

DMLA et activité physique

Pratiquer une activité physique régulière permet de prévenir l'apparition de la DMLA et de limiter sa progression.

- L'équivalent d'au moins **30 minutes d'activité physique dynamique par jour** (ex : marche rapide) au minimum 5 fois par semaine et faire au moins 2 fois par semaine des activités de renforcement musculaire, d'assouplissement et d'équilibre.
- Réduire le temps total quotidien passé assis: se lever et marcher quelques minutes au moins toutes les 2 heures.



Livret nutritionnel

Equipe diététique

Rédaction: Elisa GUILLAUME et Carole FARRUGIA

Relecture:

Dr Richard BREMOND, Dr Julien PLAT, Dr Charlie ZAGROUN, Dr Christelle SCHEINDER-ROUHAUD
Bénédicte MERLE, PhD, Epidémiologiste et chargée de recherche Inserm.

Prévenir la DMLA grâce à l'alimentation



CHU de Montpellier
Actualisation: Juin 2026

www.chu-montpellier.fr

La **DMLA** (Dégénérescence Maculaire Liée à l' Age) est une **maladie de la rétine** qui touche surtout les personnes de plus de 50 ans et qui peut altérer la vision centrale pour les formes avancées. Elle concerne environ 8 % des Français, avec **une fréquence qui augmente fortement avec l'âge** (de 1 % à 50 ans à près de 30 % après 75 ans).

L'**alimentation** ne permet pas de guérir la DMLA, mais elle **joue un rôle important dans la prévention et le ralentissement de son évolution**. Ce que nous mangeons chaque jour influence directement la santé de nos yeux.

Parmi les modèles alimentaires les plus étudiés et reconnus pour leurs bienfaits sur la santé oculaire, **l'alimentation de type méditerranéenne** est particulièrement recommandé. Elle repose sur la consommation d'aliments bruts, frais, peu transformés, riches en nutriments protecteurs.

Le surpoids et l'obésité augmentent jusqu'à 2 fois le risque de DMLA : une alimentation équilibrée et le contrôle du poids sont des leviers clés de prévention.



ALIMENTS NON INDISPENSABLES

*Aliments trop gras, trop sucrés, trop salés
Aliments ultra-transformés
Boissons alcoolisées et/ou sucrées*

LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

MATIÈRE GRASSE AJOUTÉE

Tous les jours en petites quantités et varier les sources en privilégiant les huiles d'origine végétale (colza, noix, olive)

PRODUITS LAITIERS

2 portions/jour à l'âge adulte
3 portions/jour au delà de 70 ans

FÉCULENTS

Produits céréaliers et tubercules

1 portion à chaque repas
1 produit céréalier complet au moins 1 fois/jour

LÉGUMES

5 portions de fruits et légumes/jour
Par ex. 3 portions de légumes et 2 fruits
Légumes: min. 300 g/jour

EAU

En quantité suffisante et à volonté

OLÉAGINEUX BRUTS

1 petite poignée/jour

OU PURÉE D'OLÉAGINEUX (NON SALÉE, NON SUCRÉE)
1 grosse cuillère à soupe

VIANDES, POISSONS, ŒUFS (VPO)

Viande: privilégier la volaille et limitez la consommation des autres viandes à 500 g/semaine
Poisson: 2 fois/semaine dont 1 poisson gras

LÉGUMINEUSES

Au moins 2 fois/semaine

FRUITS

5 portions de fruits et légumes/jour
Par ex. 3 portions de légumes et 2 fruits
2 portions = 200 g/j

BOISSONS NON SUCRÉES

café: max. 3-4 expressos/jour