

Dr Christelle SCHNEIDERROUHAUD  
Ophtalmologue - Gui de Chauliac

Carole Farrugia  
Diététicienne Nutritionniste  
Unité Diététique - CHU Montpellier

# Prévenir la DMLA par votre alimentation



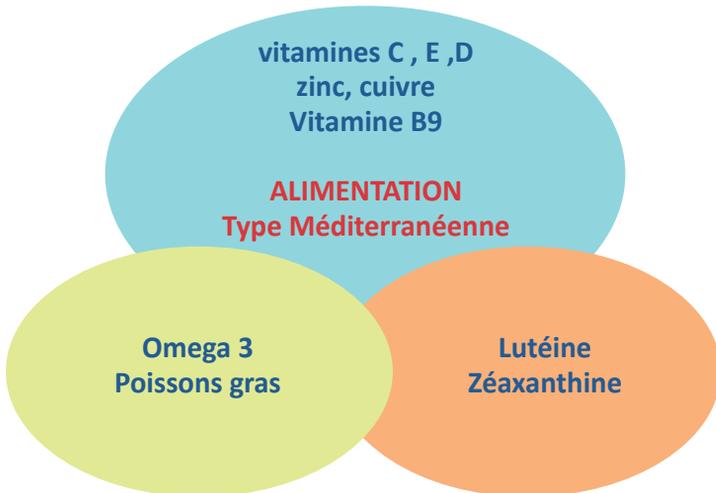
**CHU de Montpellier**  
Hôpital St Eloi -Gui de chauliac  
Ophtalmologie  
80, avenue Augustin Fliche  
34295 Montpellier  
Tél : 04 67 33 09 10  
[c-farrugia@chu-montpellier.fr](mailto:c-farrugia@chu-montpellier.fr)

**La dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA)** altère une partie de la rétine. Elle entraîne une baisse progressive de la vision centrale, et touche les personnes de plus de 50 ans.

Si on ne peut pas lutter contre le vieillissement, il est possible de faire évoluer son mode de vie et son alimentation afin de limiter les risques d'apparition de la DMLA. Petite mise au point...

La rétine est un tissu dont les besoins en lipides sont importants pour sa structure et sa fonction.

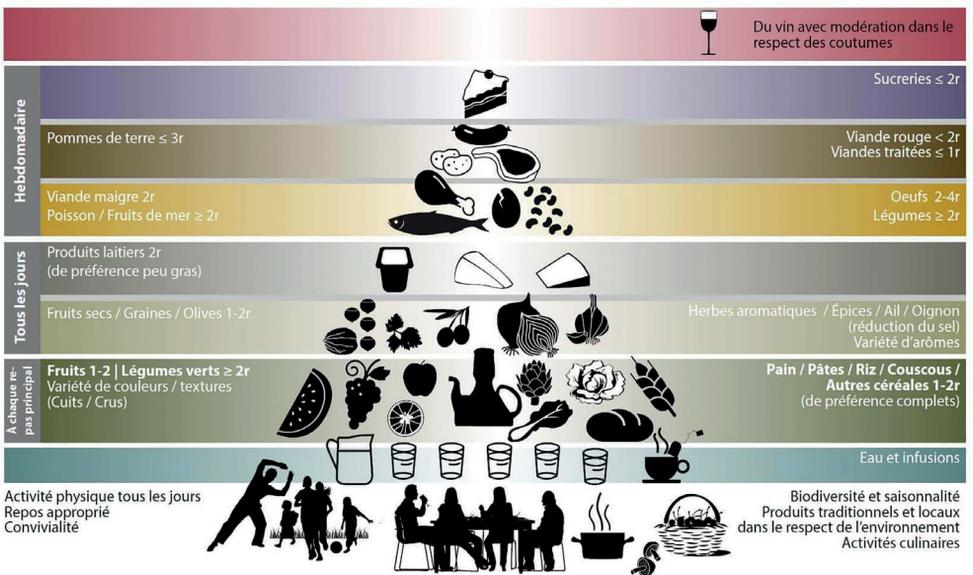
## DMLA : les aliments à privilégier



# Pyramide de la Diète Méditerranéenne: un style de vie actuel

Guide pour la population adulte

Les rations basées sur la frugalité et les habitudes locales



Edition 2010

r = Ration



Fundación  
Dieta Mediterránea

ICAF  
International Commission on the  
Anthropology of Food and Nutrition



FORUM ON  
MEDITERRANEAN  
FOOD CULTURES

Predimed  
Promoción von Dieta Mediterránea



Ciiscom



INTERNATIONAL SOCIETY OF SPORTS NUTRITION



HEALTHY  
MEDITERRANEAN  
FOOD FOUNDATION



IUNS



CIHEAM  
INTERNATIONAL CENTRE FOR AGRICULTURAL  
SCIENCES AND HIGHER EDUCATION



fenS  
FORUM ON EUROPEAN  
NUTRITION SCIENCE

- Pour prévenir la DMLA, l'alimentation doit contenir des antioxydants, des oméga 3 et des pigments maculaires (lutéine, zéaxanthine).
- On choisit donc **une alimentation de type méditerranéenne**, en privilégiant les fruits et légumes, légumineuses.
- Une fois par semaine : **poissons gras (saumon, hareng, sardine, maquereau, truite, thon rouge)**,
- Au moins 2 fois par semaine : **poisson frais, surgelé, conserve, pensez au plaisir des fruits de mer comme les coquillages et crustacés**
- **Huiles riches en oméga 3**. Varier les huiles (1 fois par jour 1 c à soupe d'huile de colza, noix, germe de blé), huile oléique en complément (huile d'olive, colza).
- Une petite poignée de fruits à coque par jour (noix, noisettes, amandes, pistaches sans sel ajouté)
- **Vitamines et minéraux** : privilégier les aliments riches en vitamine C (fraises, agrumes, kiwi, poivrons), vitamine E (varier les huiles : germe de blé, tournesol, noix, colza, olive), fruits secs /fruits et légumes, Sélénium (fruits de mer, champignons, légumineuses cuites) et Zinc (produits animaux).

Pour les pigments maculaires, on les trouve dans le jaune d'œuf et dans les **choux** (brocolis entre autres).

# Les aliments source de Lutéine et Zéaxanthine

**Assiettes colorées en végétaux** vert/jaune/orangée crus et cuits

Plusieurs fois par semaine se laisser tenter par une salade composée : salade verte, haricots verts, tomates, poivrons, quartiers d'orange, noix..

**Légumes frais à feuilles vert foncé** (choux, brocolis, poireaux), surgelés, en conserve

Penser à consommer régulièrement des **œufs**  
**2 à 3 fois par semaine.**

Ajout de **matières grasses** (huile d'assaisonnement, beurre/crème)

**2 portions de fruits** par jour  
>> Intérêt spécifique des oranges

**DMLA : l'intérêt des compléments alimentaires, formule AREDS (Age Related Eye Disease Study) compléments alimentaires à base de zinc et d'antioxydants**

Il faut demander l'avis à votre ophtalmologiste avant de se supplémenter : des posologies précises doivent être respectées, et les fumeurs et anciens fumeurs doivent éviter les bêta-carotènes.

