



Mieux préserver votre **vue**

Vous vieillissez, vos yeux aussi !

C'est pourquoi il est essentiel de protéger votre vue contre les conséquences du vieillissement oculaire.

Les antioxydants sont essentiels en cas de vieillissement de l'œil.

VITAMINE E



Huiles végétales : Huile de colza, Huile de noix...
Margarines végétales - Maïs
Germe de blé - Olives noires

mg/100g

Huiles végétales :	30 à 100
Margarines végétales :	10 à 80
Germe de blé :	22

VITAMINE C



Agrumes - Kiwis - Fraises
Cassis - Goyaves - Poivrons
Persil

mg/100g

Agrumes :	40 à 50
Kiwis :	80
Fraises :	60
Poivrons :	100

ZINC



Foie - Légumes secs
Pain complet - Fromage
Crustacés - Huîtres
Coquillages - Jaunes d'œuf

mg/100g

Foie :	4
Légumes secs :	2 - 5
Pain complet :	5

LUTEINE ZEAXANTHINE



Oseille - Chou frisé - Epinards
Cresson - Haricots verts
Laitue - Brocolis Courgettes

mg/100g

Chou frisé cru :	39
Chou frisé cuit :	16
Epinards :	7 à 11

ACIDES GRAS OMEGA 3



Poisson gras (sardine, anchois, maquereau, saumon, thon rouge, hareng) - Poisson mi-gras
Poisson maigre - Crustacés
Mollusques

mg/100g

Poisson gras :	1 à 1,5
Poisson mi-gras :	0,3 à 0,6
Poisson maigre :	0,125 à 0,2

ÉVITEZ LE TABAC & LES U.V.



En effet, le tabac favorise la production de radicaux libres et multiplie par 4 le risque de développer un vieillissement prématuré de la rétine... Des lunettes qui disposent d'un filtre contre les U.V. permettent de limiter la fabrication de radicaux libres.

