



## 10 astuces pour préserver les précieux Oméga 3 et les Vitamines

### #1 : La cuisson idéale

La cuisson vapeur est la plus adaptée pour le poisson et les légumes : c'est celle qui conserve le mieux les nutriments.

### #2 : Poisson cru ou cuit ?

Le poisson cuit à basse température apporte les mêmes nutriments que le poisson cru. Privilégiez donc la cuisson vapeur, pochée, en papillote ou au bain marie pour faire le plein d'Oméga 3 !

### #3 : Oméga 3 versus Oméga 6

Les Oméga 6 sont présents en quantité dans les plats cuisinés, les viennoiseries, les pizzas, les quiches... Consommés en excès, ils bloquent l'assimilation des Oméga 3. Il est donc inutile de manger plus d'Oméga 3 si vous ne diminuez pas votre consommation d'aliments riches en Oméga 6.

### #4 : Cuisson du poisson avec ou sans matière grasse ?

Il est préférable de cuisiner votre poisson sans matière grasse car celle-ci absorbe les Oméga 3 contenus dans le poisson. Au besoin, ajoutez-en juste au moment de servir.

### #5 : Poisson frais, surgelé, en conserve ?

Feu vert pour le poisson surgelé qui conserve autant d'Oméga 3 que le poisson frais. Les poissons en conserve sont des poissons gras (thon, sardine, maquereau...) très riches en Oméga 3. Pour en préserver un maximum, choisissez ceux conservés au naturel et non à l'huile.

### #6 : Poisson fumé ? Poisson pané ?

Le poisson fumé, bien qu'étant une bonne source d'Oméga 3, est aussi un aliment très salé. Il est donc préférable de le consommer avec modération. Quant au poisson pané, il contient généralement plus d'Oméga 6 que d'Oméga 3 : limitez donc aussi sa consommation.

### #7 : Cuisson des viandes

Pour protéger les nutriments contenus dans les viandes, privilégiez les cuissons à feu vif comme les grillades ou la cuisson à la plancha.

### #8 : Conservation des fruits et légumes

Conservez les fruits et légumes entiers : coupés, ils perdent la totalité de leurs vitamines en quelques heures !

### #9 : Découpe des fruits et légumes

Il est préférable de tailler les fruits et légumes en gros morceaux. En effet, plus ils sont petits, plus ils perdent de vitamines.

### #10 : Cuisson des légumes à l'eau

Si vous optez pour une cuisson à l'eau, plongez les légumes dans une eau déjà bouillante pour limiter la perte de vitamines. Astuce : ne jetez pas le bouillon ! Il contient toutes les vitamines et minéraux échappés lors de la cuisson et peut être facilement réutilisé dans une préparation de soupe, de sauce ou comme eau de cuisson des pâtes.

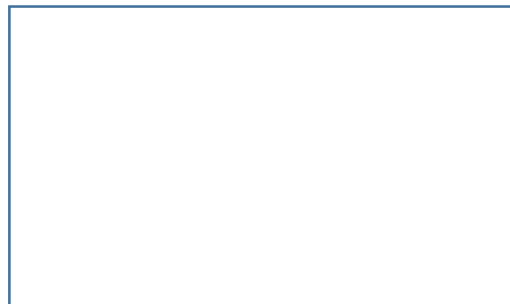
## A VOUS DE JOUER !



Bon pour vos yeux A éviter

*Il existe des compléments alimentaires spécifiques, riches en nutriments essentiels pour la vision. Selon leur formulation, ces compléments alimentaires soulagent la sensation de sécheresse, optimisent la vision de nuit ou bien encore favorisent la protection de la rétine contre le stress oxydatif.*

**Votre professionnel, au service de votre bien-être visuel**



2M Contact-Europtic V1 07-2014

## CHOUCHOUTEZ VOS YEUX AVEC LES ALIMENTS QUI LEUR FONT DU BIEN



**Certains nutriments sont essentiels à la santé de vos yeux : découvrez dans quels aliments ils se cachent !**



**Les nutriments au quotidien**

teneur en mg pour des portions de 100 g

**Oméga 3**

Poissons gras : <i>Saumon, Sardine, Truite, Thon</i>	1000 à 1500
Mollusques	200 à 1000
Crustacés	200 à 400

→ Acides gras essentiels à la structure des membranes des photorécepteurs de la rétine, ils contribuent aussi au maintien et au bon fonctionnement du film lacrymal.

**Vitamine C**

Cassis	180 à 200
Choux verts	120 à 180
Brocolis	90 à 150
Choux de Bruxelles	90 à 150
Poivrons	100
Kiwis	80
Épinards	50 à 90
Agrumes	40 à 50

→ Antioxydant qui permet de ralentir le processus naturel d'oxydation de l'organisme et aide à prévenir les maladies oculaires liées à l'âge ou à ralentir leur progression.

**Zinc**

Huîtres, Coquillages	20 à 30
Pain complet	5
Jaune d'œuf	4
Foie / Viande rouge	4

→ Minéral essentiel qui se concentre sélectivement dans la rétine, l'iris, le nerf optique, la cornée et le cristallin. Il les protège en contribuant à stabiliser les membranes cellulaires.

**Les nutriments au quotidien (suite)**

teneur en mg pour des portions de 100 g

**Vitamine E**

Huile végétale	30 à 100
Margarine végétale	10 à 80
Germe de blé	22
Olives noires	5
Olives vertes	1.5 à 2

→ Vitamine, qui tout comme la Vitamine C, apporte les bienfaits d'un antioxydant.

**Lutéine**

Choux frisés crus	39
Choux frisés cuits	16
Épinards crus	10.2
Navets	8.5
Poivrons rouges	6.8
Brocolis crus	1.9
Jaunes d'œuf	1.6 à 2.3

→ Pigment jaune orangé qui se concentre plutôt dans les bâtonnets de la rétine périphérique et filtre la lumière bleue (visible) qui peut être à l'origine d'un stress oxydatif.

**Zéaxanthine**

Choux frisés crus	22
Choux frisés cuits	9
Poivrons oranges	1.6
Oranges	0.3
Raisins rouges	0.1

→ Pigment jaune orangé qui se concentre dans les cônes de la fovéa (zone centrale de la rétine). Ce pigment protège la fovéa de l'oxydation.

**Nutriments moins faciles à trouver dans les**

**aliments de tous les jours mais ... avec de nombreux avantages !**

**Acide Alpha Lipoïque**

**Antioxydant très puissant qui régénère la vitamine E et la vitamine C**

➤ Présent en très faible quantité dans les épinards, les brocolis, les rognons, le cœur et le foie.

**Acide Gamma Linoléique (GLA)**

**Oméga 6 avec des propriétés anti-inflammatoires**

➤ Présent dans certaines huiles comme l'huile de bourrache, l'huile de pépin de cassis et l'huile d'onagre.

**Astaxanthine**

**Le + puissant antioxydant pour la santé oculaire**

- ✓ 47x plus efficace que la Lutéine !
- ✓ 65x plus efficace que la Vitamine C !

➤ Présente dans une micro-algue hawaïenne.