

# Eclairage en 10 questions sur les compléments alimentaires

VRAI ou FAUX

*Vous présentez un risque important d'apparition ou d'aggravation des signes du vieillissement oculaire. Pour toutes ces raisons, votre ophtalmologiste vous a prescrit un complément alimentaire. Son efficacité est reconnue scientifiquement. Pour en faire l'atout santé de vos yeux, devenez un consommateur éclairé en 10 points...*

## 1 Les compléments alimentaires apportent un effet protecteur contre le vieillissement oculaire. Preuves scientifiques à l'appui !

VRAI

L'effet protecteur des compléments alimentaires riches en **antioxydants**, en **caroténoïdes/lutéine et zéaxanthine**, et en **acides gras poly-insaturés de la famille des oméga 3** a été démontré par de nombreuses études. Il est tout à fait possible que vous preniez votre complément alimentaire en même temps que votre traitement contre la DMLA.

## 2 Mon ophtalmologiste m'a prescrit un complément alimentaire. Comme j'ai l'habitude de prendre des repas sains et équilibrés, je pense que c'est superflu.

FAUX

Bien sûr, une alimentation saine et équilibrée est indispensable pour la santé oculaire. Toutefois, dans certains cas, une supplémentation en certains micronutriments est recommandée. C'est ce qui justifie le recours à un **complément alimentaire, véritable concentré de nutriments**.

## 3 Les propriétés antioxydantes et protectrices des composants contenus dans les compléments alimentaires à visée oculaire jouent un rôle important.

VRAI

Le stress oxydant joue un rôle dans le vieillissement oculaire : l'œil est un organe très exposé à ce processus. Les vitamines et minéraux ont des propriétés **antioxydantes**. Quant à la lutéine, la zéaxanthine et les oméga 3, ils ont un rôle **protecteur au niveau de la rétine**.

## 4 Par sécurité, il vaut mieux doubler les doses indiquées.

FAUX

Il faut suivre **scrupuleusement la prescription** de votre ophtalmologiste. Doubler les doses n'apporte pas de bénéfice supplémentaire. Cumuler les compléments alimentaires sans en avoir parlé à votre médecin et/ou à votre pharmacien n'est pas non plus conseillé.

## 5 Tous les compléments alimentaires pour l'œil se valent.

FAUX

Ils peuvent différer selon la nature, la qualité et la quantité de leurs composés actifs. La qualité du produit est fondamentale pour une sécurité optimale. **Respectez le choix fait par votre professionnel de santé.**



# Eclairage en 10 questions sur les compléments alimentaires

VRAI ou FAUX

## 6 Il est important de prendre mon complément alimentaire tous les jours à la même heure, le midi.

L'essentiel est de le prendre quotidiennement ! En général, prendre vos 2 capsules en même temps, à la même heure, aide à ne pas les oublier. Choisir le moment du repas a l'avantage d'éviter des problèmes digestifs ou des relents éventuels de goût de poisson.

VRAI  
et  
FAUX

## 7 Je peux me procurer des compléments alimentaires sans prescription.

Mais cela ne signifie pas que vous pouvez prendre n'importe quel produit acheté dans n'importe quel canal de distribution : les produits vendus par correspondance et par Internet n'offrent pas toutes les garanties nécessaires. Les conseils de votre ophtalmologiste sur la maladie, la prévention, l'alimentation et ceux de votre pharmacien sont précieux.

VRAI

## 8 Il n'y a pas de dosage particulier à respecter pour les compléments alimentaires.

Pour être efficace, les compléments alimentaires doivent être pris à dose suffisante : ni trop, ni trop peu et de façon continue !

FAUX

## 9 Une cure de compléments alimentaires de temps en temps suffit.

Le bénéfice protecteur des compléments alimentaires se manifeste sur le long terme. La prise d'un complément alimentaire doit donc s'inscrire dans la durée. Des prises trop espacées et irrégulières sont donc à proscrire. Bien sûr, un oubli n'est pas dramatique et il ne sert à rien d'en prendre 2 fois plus le lendemain mais la régularité est un gage d'efficacité.

FAUX

## 10 Les compléments alimentaires sont chers.

Le prix des compléments alimentaires se justifie pour plusieurs raisons : le processus élaboré de fabrication, la provenance d'oméga 3 des mers froides et l'exigence de qualité du produit fini avec des normes de développement et de contrôle élevées.

Votre vue est précieuse, il faut donc vous donner toutes les chances de la préserver.

VRAI  
et  
FAUX

**N'hésitez pas à interroger votre ophtalmologiste ou votre pharmacien, ce sont des professionnels au service de votre santé.**



Réalisé en collaboration avec les Drs I. Akin, M. Verlaquet et J.M. Lecerf.

**Bausch & Lomb**  
Laboratoire Chauvin

