



LA MUTUALITÉ FRANÇAISE GRAND EST ET SES PARTENAIRES
METTENT EN PLACE À BACCARAT LE 20 JUIN 2017 LA CONFÉRENCE-DÉBAT :

"ET SI MON ALIMENTATION M'AJDAIT À GARDER MES YEUX EN BONNE SANTÉ ?"

La Dégénérescence Maculaire Liée à l'Age (DMLA) représente la 1^{ère} cause de malvoyance chez les adultes en France. Elle correspond au vieillissement trop rapide de la macula, région centrale de la rétine. La DMLA atteint la vision centrale, ce qui entraîne une gêne pour lire, voir les détails fins, coudre, reconnaître les visages dans la rue, etc.

Pour prévenir ce type de malvoyance, notre alimentation a toute son importance. En effet, le contenu de nos repas influe directement sur notre vision : une alimentation appropriée, riche en antioxydants, en acides gras oméga 3 et en caroténoïdes (pigments jaunes orangés de la carotte par exemple) prévient le vieillissement prématuré de nos cellules.

Considérant qu'une alimentation équilibrée est primordiale pour le maintien d'une bonne vision, la Mutualité Française Grand-Est, en partenariat avec la ville de Baccarat, organise le 20 juin une conférence-débat intitulée "Et si mon alimentation m'aidait à garder mes yeux en bonne santé ?"

Cette conférence, gratuite et ouverte à tous sur inscription, sera animée par Thierry MICHEL, diététicien micro-nutritionniste. Elle sera l'occasion de mieux connaître la fonction santé de l'alimentation pour comprendre le lien entre l'alimentation et la vision.

Au programme :

- La Dégénérescence Maculaire Liée à l'Age, état des lieux en France
- La DMLA, comprendre les mécanismes et les facteurs de risques
- Intérêt de l'alimentation santé, études récentes à l'appui
- Les aliments protecteurs et leurs rôles
- Liste détaillée des conseils nutritionnels pour la vision

Une fiche informative baptisée "10 conseils nutritionnels pour la vision" sera remise à la fin de la conférence-débat, lors de collation santé offerte à l'issue de la conférence.

🔊 INFORMATIONS PRATIQUES

Mardi 20 juin 2017 à 14h30 - Salle des fêtes, 1 avenue de Lachapelle à Baccarat

📍 Renseignements et inscriptions : 03 26 84 51 73 ou dfamiliari@mfgfe.fr