

LA MUTUALITÉ FRANÇAISE GRAND EST ET SES PARTENAIRES METTENT EN PLACE  
À STRASBOURG LE 15 NOVEMBRE LA CONFÉRENCE-DÉBAT :

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

La Dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) représente la 1<sup>ère</sup> 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 l'Eurométropole de Strasbourg et la Mutualité Française Alsace SSAM, organise le 15 novembre une conférence-débat intitulée "Et si mon alimentation m'aidait à garder mes yeux en bonne santé ?", gratuite et ouverte à tous sur inscription.

Cette conférence, animée par Thierry MICHEL (diététicien micro-nutritionniste), sera consacrée aux pathologies de la vision en lien avec l'alimentation, aux mécanismes et facteurs favorisant la DMLA et aux aliments dits "protecteurs".

Conférence-débat : **JEUDI 15 NOVEMBRE À 14H30**

*Salle de la Bourse, 1 place du Maréchal De Lattre de Tassigny à Strasbourg*

A l'issue de ce temps d'échange et d'information, il sera proposé aux participants de s'inscrire à la 2<sup>nde</sup> étape du programme composée d'un parcours prévention d'1h baptisé "Longue vie à la vue !", le **22 novembre 2018** (sur rendez-vous uniquement) de 10h à 18h. Ce parcours sera composé d'un temps collectif de visite d'exposition, puis d'un temps individuel de test visuel réalisé par un opticien mutualiste.

① Renseignements et inscriptions obligatoires : **06 49 85 62 31 - inscription@mfge.fr**

*Gratuit et ouvert à tous sous réserve d'inscription préalable*