

BONNES RÉOLUTIONS
en vue!

En 2010, je me mets au régime...

En 2010, je fais un bébé...

En 2010, j'apprends l'italien...

**Et si en 2010, vous preniez aussi soin
de vos yeux ?**

Vision Plus vous propose quelques
conseils simples à suivre pour passer
une année pleine de confort visuel.

A épingler sur votre bureau ou votre
frigo pour les avoir toujours à l'œil !

vision plus

OPTICIENS

www.vision-plus.fr

Le bien-être **en plus**



J'**évite** les *facteurs de risque*

Tabac, soleil, alcool, graisses, sucres : vous connaissez déjà tous ces ennemis de la santé. Et bien ce sont aussi les ennemis de votre vue. Ils augmentent le risque de dégénérescence maculaire (DMLA), de cataracte ou encore dégradent les vaisseaux oculaires. Rappelez-vous-en pour passer 2010 en pleine forme !



Je fais **surveiller** *ma vue*

Que vous soyez porteur de lunettes ou non, il est important de faire surveiller votre vue régulièrement. Même si tout va bien, prenez rendez-vous chez votre ophtalmologue tous les 3 ans. Toutefois, si vous travaillez sur ordinateur, si vous avez du diabète, de l'hypertension artérielle ou des antécédents familiaux de glaucomes, augmentez la fréquence de vos visites. Si vous êtes porteurs de lunettes, n'hésitez pas à consulter dès que vous constatez qu'elles ne sont plus adaptées et bien sûr, demandez conseil à votre opticien Vision Plus. Alors, cette année, prenez le temps de penser à votre vue.



Je **consomme** des *aliments bons pour ma vue*

Prenez soin de vos yeux, votre coeur vous en remerciera ! En effet, vos yeux sont constitués de micro-vaisseaux qui ont besoin d'être irrigués correctement, tout comme votre coeur. Consommez donc beaucoup d'aliments riches en anti-oxydants et en vitamines A (sans excès pour préserver votre foie), C et E pour protéger aussi votre rétine et votre cristallin.

Jaune d'oeuf, beurre, thon, chou, agrumes, poivrons, carottes et kiwi seront donc vos alliés de 2010.