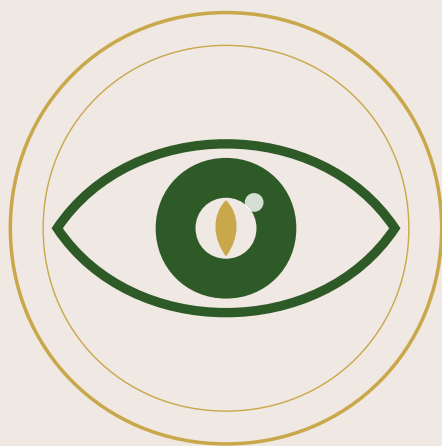




La vision *au naturel*

Comprendre, nourrir et protéger ses yeux à tout âge

Fonctionnement de l'œil

Nutrition et plantes

Hygiène visuelle et exercices

Programme 21 jours

Sélection de produits

Sommaire

	Introduction	3
01	Comprendre l'œil	4
02	Ce qui fatigue et abîme les yeux.....	6
03	Nourrir ses yeux	8
04	Plantes et actifs naturels pour les yeux	10
05	L'hygiène visuelle au quotidien.....	13
06	Détendre et entraîner ses yeux	15
07	La sélection Infinie Santé	17
08	Programme 21 jours	20
	Conclusion.....	22
	Sources et mentions	23

Introduction

Nos yeux travaillent sans pause du réveil au coucher ; quelques habitudes simples et une alimentation adaptée suffisent à les préserver longtemps.

Écrans d'ordinateur, smartphones, éclairages artificiels, air sec des bureaux, soleil : jamais nos yeux n'ont été autant sollicités. Picotements, vision trouble en fin de journée, yeux secs ou éblouissements sont devenus des plaintes du quotidien. Avec l'âge s'ajoutent la presbytie, puis le vieillissement du cristallin et de la rétine.

Ce guide a trois objectifs :

- **Comprendre** comment fonctionne l'œil et ce qui le fatigue ou l'abîme.
- **Agir** avec des gestes simples : pauses visuelles, protection solaire, hydratation, alimentation, contrôles réguliers.
- **Compléter** intelligemment, avec les nutriments, plantes et actifs naturels traditionnellement associés au confort visuel, sélectionnés par Infinie Santé.

Il s'adresse aux personnes qui passent leurs journées devant un écran, à celles qui souffrent d'yeux secs ou sensibles, aux plus de 50 ans qui veulent protéger leur capital visuel, et à tous ceux qui souhaitent prendre soin de leurs yeux sur le long terme.

Important. Ce guide est informatif. Il ne remplace pas l'avis d'un ophtalmologiste, d'un médecin ou d'un pharmacien. Les compléments alimentaires ne sont pas des médicaments : ils ne préviennent ni ne soignent aucune maladie des yeux. Toute baisse de vision, douleur oculaire ou gêne persistante doit faire consulter. Si vous suivez un traitement pour les yeux, ne l'arrêtez jamais sans avis médical, et demandez conseil avant toute cure si vous êtes enceinte, allaitez ou prenez des anticoagulants.

CHAPITRE 01

Comprendre l'œil

L'œil est un appareil optique de quelques grammes, relié au cerveau, qui transforme la lumière en images.

Voir, c'est d'abord capter la lumière. L'œil la fait converger, comme un objectif d'appareil photo, sur une fine membrane sensible tapissée de millions de cellules. Ces cellules convertissent la lumière en signaux électriques, que le nerf optique transmet au cerveau. C'est le cerveau qui, au final, « voit ».

Le trajet de la lumière



la lumière traverse l'œil d'avant en arrière, puis l'image part vers le cerveau

Le trajet de la lumière. La macula, au centre de la rétine, concentre la vision de détail.

Les éléments clés de l'œil

Élément	Rôle	Ce qui peut le fragiliser
Film lacrymal	Lubrifie, nourrit et protège la surface de l'œil	Écrans, air sec, climatisation, âge, ménopause
Cornée	Première lentille, transparente, qui fait converger la lumière	Sécheresse, frottements, UV
Iris et pupille	Règlent la quantité de lumière qui entre	Fort éblouissement
Cristallin	Lentille souple qui fait la mise au point de près comme de loin	Âge (presbytie, puis cataracte), UV, tabac
Rétine	« Pellicule » sensible où la lumière devient signal	Stress oxydatif, tabac, diabète, hypertension
Macula	Centre de la rétine, siège de la vision fine et des couleurs	Âge, tabac, lumière intense, manque de pigments protecteurs
Nerf optique	Câble qui transmet les images au cerveau	Pression intraoculaire élevée, mauvaise microcirculation

La macula, trésor de la vision centrale

La macula ne mesure que quelques millimètres, mais c'est grâce à elle que l'on lit, que l'on reconnaît les visages et que l'on distingue les couleurs. Elle est naturellement colorée en jaune par deux pigments, la **lutéine** et la **zéaxanthine**. Ces pigments, que le corps ne fabrique pas et doit trouver dans l'alimentation, filtrent une partie de la lumière bleue et participent à la défense contre le stress oxydatif.

80 %

C'est la part des informations sur le monde extérieur que l'on attribue souvent à la vue. La rétine est aussi l'un des tissus qui consomment le plus d'oxygène du corps, ce qui l'expose particulièrement au stress oxydatif.

Accommoder : le travail invisible

Pour passer d'un objet lointain à un texte proche, de petits muscles situés autour du cristallin se contractent et le bombent. C'est l'**accommodation**. Devant un écran, ces muscles restent contractés pendant des heures, et c'est l'une des causes de la fatigue visuelle. Avec l'âge, le cristallin devient plus rigide : c'est la **presbytie**, qui apparaît en général vers 45 ans.

CHAPITRE 02

Ce qui fatigue et abîme les yeux

La plupart des gênes du quotidien viennent des écrans, de la sécheresse et de la lumière ; avec l'âge, d'autres changements demandent une surveillance médicale.

1. Les écrans et la fatigue visuelle

Devant un écran, on cligne des yeux jusqu'à deux à trois fois moins souvent que d'habitude. Le film lacrymal s'évapore, et les muscles de l'accommodation restent contractés. Résultat : yeux qui piquent ou brûlent, vision floue en fin de journée, maux de tête, difficulté à faire le point de loin après une longue séance.

2. La sécheresse oculaire

Un film lacrymal insuffisant ou de mauvaise qualité donne une sensation de sable dans les yeux, des rougeurs, et paradoxalement des larmoiements. Elle est favorisée par les écrans, la climatisation, le chauffage, le vent, les lentilles de contact, certains médicaments, la ménopause et l'âge.

3. La lumière : UV et lumière bleue

Les **UV** du soleil sont les plus documentés : une exposition cumulée sans protection participe au vieillissement du cristallin et de la rétine. La neige, l'eau et le sable réfléchissent les rayons et augmentent l'exposition.

La **lumière bleue** est émise par le soleil, les LED et les écrans. L'Anses a souligné en 2019 la toxicité d'une exposition intense et la perturbation du sommeil par les écrans le soir. Aux niveaux habituels des écrans, les effets sur la rétine restent discutés ; le principal problème démontré reste la fatigue visuelle et le sommeil.

4. Le stress oxydatif

La rétine reçoit en permanence de la lumière et consomme beaucoup d'oxygène : elle produit donc beaucoup de radicaux libres. Les antioxydants apportés par l'alimentation (vitamines C et E, zinc, caroténoïdes, polyphénols) participent à sa défense.

5. L'âge

Plusieurs changements sont naturels avec les années : presbytie, cristallin qui se voile progressivement (cataracte), vision moins performante dans la pénombre, yeux plus secs. Certaines affections deviennent aussi plus fréquentes et doivent être dépistées par un ophtalmologiste, comme la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) ou le glaucome, qui progresse souvent sans symptôme au début.

6. Les facteurs aggravants

- **Tabac** : c'est l'un des principaux facteurs de risque modifiables pour la cataracte et la macula.

- **Diabète et hypertension** mal équilibrés, qui abîment les petits vaisseaux de la rétine.
- **Alimentation pauvre** en légumes verts, fruits colorés et poissons gras.
- **Manque de sommeil**, qui empêche les yeux de récupérer et de se réhydrater.
- **Myopie chez l'enfant** : elle progresse fortement avec le manque de temps passé dehors.

Gêne passagère ou urgence ?

Plutôt bénin	Consulter rapidement, voire en urgence
Yeux qui piquent après une journée d'écran	Baisse brutale de la vision, même d'un seul œil
Vision un peu floue le soir, qui revient au repos	Lignes droites qui paraissent déformées ou ondulées
Paupières lourdes et yeux fatigués	Voile, « rideau » ou tache sombre dans le champ de vision
Sensation de sable par temps sec	Éclairs lumineux ou pluie soudaine de « mouches »
Léger éblouissement en sortant au soleil	Œil rouge et douloureux, surtout avec une vision trouble
Quelques corps flottants anciens et stables	Vision double d'apparition brutale

Un contrôle chez l'ophtalmologiste est recommandé régulièrement après 40 ans, et plus souvent en cas de diabète, de forte myopie ou d'antécédents familiaux de glaucome ou de DMLA. Beaucoup d'affections se traitent d'autant mieux qu'elles sont détectées tôt.

CHAPITRE 03

Nourrir ses yeux

La rétine se nourrit de ce que contient l'assiette : pigments colorés, oméga-3, vitamines et minéraux antioxydants.

Les nutriments clés

Les allégations ci-dessous sont celles **autorisées par la réglementation européenne** (règlement UE n° 432/2012). Elles s'entendent dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.

Nutriment	Ce qu'il apporte (allégation autorisée)	Où le trouver
Vitamine A	Contribue au maintien d'une vision normale	Foie, jaune d'œuf, beurre ; bêta-carotène des carottes, patates douces, épinards
Zinc	Contribue au maintien d'une vision normale et à protéger les cellules contre le stress oxydatif	Huîtres, viande, graines de courge, légumineuses
Vitamine B2 (riboflavine)	Contribue au maintien d'une vision normale et à réduire la fatigue	Produits laitiers, œufs, amandes, champignons
DHA (oméga-3)	Contribue au maintien d'une vision normale (effet obtenu avec 250 mg de DHA par jour)	Sardines, maquereaux, harengs, saumon, huile de microalgues
Vitamine C	Contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif	Kiwi, agrumes, poivron, persil, cassis
Vitamine E	Contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif	Huiles de colza et de noix, amandes, noisettes
Sélénium	Contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif	Noix du Brésil, poissons, œufs

Lutéine et zéaxanthine, les pigments de la macula

Ces deux caroténoïdes se concentrent dans la macula. On les trouve surtout dans les **légumes à feuilles vert foncé** (épinards, chou kale, mâche, cresson), le maïs, le jaune d'œuf, les poivrons orange et le persil. Ils sont mieux absorbés avec un peu de matière grasse.

Une grande étude américaine (AREDS 2, National Eye Institute) a évalué une formule associant lutéine, zéaxanthine, vitamines C et E et zinc chez des personnes déjà suivies pour une DMLA. Ces résultats concernent un suivi médical ; ils ne font pas de ces nutriments un traitement, mais ils soulignent leur intérêt pour la macula.

Les autres alliés naturels

- **Les anthocyanes** des fruits violets (myrtille, cassis, mûre, raisin noir) : des polyphénols antioxydants. La myrtille est utilisée traditionnellement pour la vision nocturne.
- **L'astaxanthine**, pigment rouge d'une microalgue (on le trouve aussi dans le saumon sauvage et les crevettes) : un caroténoïde antioxydant étudié pour la fatigue visuelle liée aux écrans.
- **Les oméga-7** de l'argousier : traditionnellement utilisés pour l'hydratation des muqueuses, dont celle de l'œil.

L'assiette des yeux

À privilégier

- Légumes verts à feuilles : épinards, kale, mâche, au moins 4 fois par semaine
- Légumes et fruits orange : carotte, patate douce, potiron, abricot
- Fruits violets : myrtilles, cassis, mûres, 3 fois par semaine
- Poissons gras : 2 fois par semaine
- Œufs : jusqu'à 1 par jour, le jaune est riche en lutéine
- Noix, amandes, graines de courge
- Huiles de colza et d'olive
- 1,5 litre d'eau par jour pour le film lacrymal

À limiter

- Sucres rapides et sodas
- Produits ultra-transformés
- Fritures et graisses trans
- Excès d'alcool
- Excès de sel, qui pèse sur la tension

Une journée type « vision »

- **Petit-déjeuner** : œuf à la coque, pain complet, une poignée de myrtilles, un thé vert.
- **Déjeuner** : salade de mâche et d'épinards, carottes râpées, maquereau, huile de colza.
- **Collation** : un kiwi et quelques amandes.
- **Dîner** : soupe de potiron, omelette aux herbes et poivrons, fromage blanc au cassis.
- **Boisson** : de l'eau tout au long de la journée ; une légère déshydratation suffit à assécher les yeux.

CHAPITRE 04

Plantes et actifs naturels pour les yeux

Myrtille, pigments végétaux, gemmothérapie et soins locaux : des actifs traditionnels qui accompagnent le confort visuel au quotidien.

Comptez **2 à 3 mois** de cure régulière avant de juger d'un complément pour les yeux. Les soins locaux (gouttes, sprays) agissent, eux, sur le confort immédiat.

Myrtille, la baie de la vision nocturne

Petite baie bleu-noir des sous-bois de montagne, la myrtille sauvage est riche en anthocyanosides. On raconte que les pilotes de la Royal Air Force en consommaient pendant la Seconde Guerre mondiale pour mieux voir de nuit : l'histoire est probablement une légende, mais elle a fait la réputation de la plante.

- **Usage traditionnel** : vision crépusculaire, fatigue visuelle, circulation des petits vaisseaux.
- **Forme** : extrait titré en anthocyanosides en gélules, poudre de baies entières, ou macérat de bourgeons de myrtillier en gemmothérapie.
- **Précautions** : prudence en cas de traitement anticoagulant à fortes doses.

Lutéine et zéaxanthine du souci

La fleur de souci (*Tagetes erecta*) est la principale source naturelle de lutéine et de zéaxanthine utilisée dans les compléments. Ce sont les mêmes pigments que ceux de la macula.

- **Intérêt** : apporter les pigments maculaires quand l'alimentation est pauvre en légumes verts.
- **Forme** : gélules ou formes liposomées, à prendre avec un repas contenant des graisses.
- **Précautions** : peut colorer légèrement la peau en jaune à fortes doses, sans gravité.

Astaxanthine, le pigment rouge des microalgues

Produite par la microalgue *Haematococcus pluvialis*, l'astaxanthine donne leur couleur au saumon et au flamant rose. C'est l'un des caroténoïdes les plus étudiés pour la fatigue visuelle liée au travail sur écran.

- **Intérêt** : protection antioxydante, confort lors du travail prolongé sur écran.
- **Forme** : gélules, au cours d'un repas. La dose maximale autorisée en Europe est de 8 mg par jour.
- **Précautions** : déconseillée pendant la grossesse et l'allaitement, faute de données.

Ginkgo biloba et microcirculation

Le ginkgo, l'arbre aux quarante écus, est traditionnellement utilisé pour soutenir la microcirculation, y compris celle de la rétine et du nerf optique. On le retrouve dans plusieurs formules pour la vision.

- **Usage traditionnel** : circulation des petits vaisseaux, vieillissement.
- **Précautions** : déconseillé avec les anticoagulants et antiagrégants plaquettaires, et à arrêter avant une chirurgie, y compris une opération de la cataracte.

Argousier et oméga-7

L'huile de baies d'argousier, arbuste des bords de mer et des montagnes, est riche en oméga-7 et en caroténoïdes. Elle est traditionnellement utilisée pour l'hydratation de la peau et des muqueuses, et on la propose souvent en cas d'yeux secs.

La gemmothérapie

La gemmothérapie utilise les **bourgeons et jeunes pousses** des arbres et arbustes. Pour les yeux, l'association la plus classique réunit :

- **Myrtillier (bourgeons)** : traditionnellement utilisé pour la vision et la circulation.
- **Genévrier (bourgeons)** : traditionnellement associé au drainage et à la détox.

C'est la composition de Gemmovision de Biogemm (chapitre 7). Les macérats se prennent généralement avant un repas, dilués dans un peu d'eau, en cures de 3 semaines.

Les soins locaux : sprays et gouttes

- **Plasma marin isotonique** : de l'eau de mer filtrée, ajustée à la concentration des larmes, en spray sur les paupières fermées pour hydrater et apaiser.
- **Eaux minérales ionisées** en gouttes ou en spray : pour le confort des yeux sensibles et des paupières irritées par le maquillage, les savons ou les shampoings.

Utilisez toujours des produits prévus pour les yeux, respectez leur durée de conservation après ouverture, et ne partagez pas vos flacons.

Bien associer ses actifs

Objectif	Association conseillée
Écrans et fatigue visuelle	Astaxanthine + myrtille + lutéine
Yeux secs	Spray hydratant + huile d'argousier + oméga-3
Après 50 ans, protéger la macula	Lutéine et zéaxanthine + zinc + oméga-3
Microcirculation de l'œil	Myrtille + ginkgo (avec avis médical si traitement)

Ne cumulez pas plusieurs formules qui contiennent les mêmes actifs : lisez les compositions, beaucoup associent déjà myrtille, lutéine et ginkgo.

CHAPITRE 05

L'hygiène visuelle au quotidien

Les gestes les plus efficaces pour les yeux ne coûtent rien : faire des pauses, cligner, se protéger du soleil et faire contrôler sa vue.



Les compléments alimentaires renforcent le socle ; ils ne remplacent aucun des quatre piliers.

Pilier 1 — Des écrans maîtrisés

- **La règle 20-20-20** : toutes les 20 minutes, regardez à 6 mètres (20 pieds) pendant 20 secondes.



- Placez l'écran à **50 à 70 cm** des yeux, le haut de l'écran au niveau ou légèrement en dessous des yeux.
- Réglez la luminosité de l'écran sur celle de la pièce, et augmentez la taille des caractères plutôt que de vous rapprocher.
- Évitez les reflets : l'écran perpendiculaire à la fenêtre, jamais face ou dos à elle.
- Coupez les écrans une heure avant le coucher, ou activez au minimum le mode nuit.

Pilier 2 — La protection contre la lumière

- Portez des **lunettes de soleil** de catégorie 3 avec la norme CE dès que la lumière est vive, y compris par temps voilé et en hiver à la neige.
- Un chapeau à bord large réduit encore l'exposition aux UV.
- Les enfants sont les plus exposés : leur cristallin laisse passer davantage d'UV. Protégez-les tôt.

Pilier 3 — L'hydratation et le clignement

- Pensez à **cligner volontairement** et complètement plusieurs fois de suite pendant le travail sur écran.
- Aérez les pièces et maintenez une humidité suffisante, surtout en période de chauffage.
- Évitez les jets d'air (ventilation, climatisation, chauffage de voiture) dirigés vers le visage.
- Buvez régulièrement dans la journée.

Pilier 4 — Le suivi médical

- Un **contrôle chez l'ophtalmologiste** régulièrement après 40 ans, et plus souvent en cas de diabète, d'hypertension, de forte myopie ou d'antécédents familiaux.
- Des lunettes adaptées à la vue réelle : porter une correction dépassée fatigue les yeux.
- Pour les porteurs de lentilles : respectez strictement la durée de port et l'hygiène.

Les petits ennemis à limiter

- **Tabac** : il augmente nettement le risque de cataracte et fragilise la macula.
- **Frottement des yeux** : il irrite la cornée et peut l'abîmer à la longue.
- **Maquillage** : démaquillez-vous chaque soir et renouvelez mascara et crayons tous les 3 à 6 mois.
- **Manque de sommeil** : les yeux se réhydratent et récupèrent la nuit.

CHAPITRE 06

Détendre et entraîner ses yeux

Quelques minutes par jour de gestes simples relâchent les muscles oculaires et redonnent du confort aux yeux fatigués.

Ces exercices ne corrigent ni la myopie, ni la presbytie, ni aucune maladie. Ils aident à **détendre** les yeux et à mieux supporter les longues journées d'écran.

Exercice 1 — Le palming

1. Frottez vos paumes l'une contre l'autre pour les réchauffer.
2. Posez-les en coupe sur vos yeux fermés, sans appuyer, les doigts croisés sur le front.
3. Respirez lentement pendant 1 à 2 minutes dans l'obscurité ainsi créée.
4. Retirez les mains doucement et rouvrez les yeux progressivement.

Exercice 2 — Le focus près-loin

Tenez un crayon à 30 cm de votre visage. Fixez sa pointe 5 secondes, puis un objet lointain par la fenêtre 5 secondes. Répétez 10 fois. Les muscles de l'accommodation alternent contraction et relâchement.

Exercice 3 — Les clignements en série

Clignez rapidement 20 fois de suite, puis fermez les yeux 20 secondes en respirant calmement. À faire plusieurs fois par jour devant l'écran : le film lacrymal se répartit sur toute la surface de l'œil.

Exercice 4 — Les mouvements des yeux

Sans bouger la tête, regardez lentement en haut, en bas, à gauche, à droite, puis dessinez de grands cercles dans les deux sens. 5 fois chaque mouvement, sans forcer.

Exercice 5 — La compresse chaude

Le soir, posez 5 minutes un gant tiède sur les paupières fermées, puis massez doucement le bord des paupières, de l'intérieur vers l'extérieur. La chaleur fluidifie les sécrétions grasses des glandes des paupières, qui protègent les larmes de l'évaporation.

Exercice 6 — La pause nature

Regarder au loin un paysage, un arbre, le ciel, relâche complètement l'accommodation. Chez l'enfant, au moins deux heures par jour à l'extérieur sont recommandées pour limiter l'apparition de la myopie.

Dix réflexes pour le quotidien

- ☐ Appliquer la règle 20-20-20 pendant le travail sur écran.
- ☐ Faire une séance de palming le midi.
- ☐ Vérifier la distance et la hauteur de son écran.
- ☐ Porter ses lunettes de soleil dès que la lumière est vive.
- ☐ Manger des légumes verts à feuilles au moins un jour sur deux.
- ☐ Boire régulièrement tout au long de la journée.
- ☐ Ne jamais se frotter les yeux.
- ☐ Se démaquiller chaque soir.
- ☐ Couper les écrans une heure avant de dormir.
- ☐ Noter la date de son prochain contrôle chez l'ophtalmologiste.

CHAPITRE 07

La sélection Infinie Santé

Pour chaque profil, nous avons retenu quelques produits complémentaires plutôt qu'un empilement. Cliquez sur un nom pour ouvrir sa fiche sur infinie-sante.com.

Lisez toujours la notice et respectez la dose journalière recommandée. Plusieurs formules associent les mêmes actifs (myrtille, lutéine, ginkgo) : choisissez-en une principale plutôt que de les cumuler.

OI Écrans et fatigue visuelle

Des journées entières devant l'ordinateur ou le smartphone, des yeux qui piquent et une vision floue le soir.

LT LABO

VISIOLINE BIO**Astaxanthine, myrtille, lutéine**

Formule bio pensée pour le confort visuel face aux écrans

Voir la fiche →

NÉO-NAT

ASTAXANTHINE 8 mg**Astaxanthine de microalgue**

Caroténoïde antioxydant, en 30 ou 60 gélules

Voir la fiche →

PERFECT HEALTH SOLUTIONS

LIPOPTIQUE**Lutéine et zéaxanthine liposomées**

Les pigments de la macula sous forme liquide

Voir la fiche →

Conseil Appliquez la règle 20-20-20 en même temps que la cure : aucun complément ne compense des heures d'écran sans pause.

02 Yeux secs et sensibles

Sensation de sable, rougeurs, paupières irritées, inconfort avec la climatisation ou les lentilles.

QUINTON

SPRAY OCULAR

Plasma marin isotonique

Hydrate et apaise, en spray sur les paupières fermées

[Voir la fiche →](#)

CATALYONS

EAU CILIAIRE gouttes

Minéraux ionisés

Pour le confort des yeux sensibles

[Voir la fiche →](#)

CATALYONS

EAU HYDRATANTE PAUPIÈRES

Spray pour les paupières

Paupières irritées par les savons et shampoings

[Voir la fiche →](#)

NATURE FORME

HUILE D'ARGOUSIER

Oméga-7 et caroténoïdes

Traditionnellement utilisée pour l'hydratation des muqueuses

[Voir la fiche →](#)

Conseil Le soir, ajoutez la compresse chaude et le massage des paupières (chapitre 6).

03 Après 50 ans, protéger la macula

Préserver sa vision centrale, la lecture et la perception des couleurs avec l'âge.

LABOSP

DGM COMPLEX

Myrtille, lutéine, ginkgo, zinc, B6

Formule ciblée rétine et macula, en cure longue

[Voir la fiche →](#)

SOURCE CLAIRE

ŒIL DE LYNX

Lutéine, zéaxanthine, vitamine C, ginkgo

Complexe antioxydant complet pour la vision

[Voir la fiche →](#)

ACTIVA

BIEN-ÊTRE VISION

Complexe oculaire

Confort visuel et protection contre le stress oxydatif

[Voir la fiche →](#)

SILICIUM LABORATORIES

G7 VISION

Complexe antioxydant

Confort visuel et protection des cellules de l'œil

[Voir la fiche →](#)

Conseil Ces formules se cumulent mal : choisissez-en une seule, et parlez-en à votre ophtalmologiste si vous êtes déjà suivi.

04 Microcirculation et nerf optique

Soutenir les petits vaisseaux qui nourrissent la rétine et le nerf optique.

EFFIPLEX DR SCHMITZ

OPHTAPLEX

Taurine, NAC, myrtille, lutéine

Formule complète pour la rétine et la microcirculation

[Voir la fiche →](#)

LABOSP

GCAO

Myrtille, ginkgo, acide alpha-lipoïque

Synergie pour les structures rétinienne et la microcirculation

[Voir la fiche →](#)

JADE RECHERCHE

MYRTI JADE

Poudre de myrtille sauvage

100 % baies, à mélanger à un yaourt ou une compote

[Voir la fiche →](#)

Conseil Ginkgo et fortes doses de myrtille : demandez l'avis de votre médecin si vous prenez un anticoagulant, et arrêtez avant toute chirurgie.

05 Le socle pour tous

Les apports de base qui profitent aux yeux quel que soit votre profil.

HEXA3

OMÉGA-3 EPAX

Oméga-3 EPA et DHA

Le DHA contribue au maintien d'une vision normale

[Voir la fiche →](#)

JADE RECHERCHE

OLÉOCÉANE

Huile riche en oméga-3

Huile de nutrition, à utiliser à froid

[Voir la fiche →](#)

BIOGEMM

GEMMOVISION

Bourgeons de myrtille et de genévrier

Gemmothérapie du confort oculaire, en cures de 3 semaines

[Voir la fiche →](#)

Conseil L'effet sur la vision du DHA est obtenu avec 250 mg par jour, apportés par l'alimentation ou un complément.

Les bons réflexes pour une cure

- **Durée** : 2 à 3 mois, puis une pause ; les formules pour la macula se prennent souvent sur 6 mois.
- **Régularité** : tous les jours, de préférence pendant un repas contenant un peu de matière grasse, qui améliore l'absorption des caroténoïdes.
- **Simplicité** : une formule principale, éventuellement complétée par un soin local.
- **Qualité** : extraits titrés, origine traçable, labels bio quand c'est possible.
- **Prudence** : avis médical en cas de grossesse, d'allaitement, de traitement anticoagulant ou de maladie des yeux déjà suivie. Un complément ne remplace jamais un traitement prescrit par l'ophtalmologiste. Les compléments alimentaires ne doivent pas être utilisés comme substituts d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain. Tenir hors de portée des jeunes enfants.

Pour aller plus loin : toute la sélection Œil, vue, vision sur [infinie-sante.com](https://www.infinie-sante.com).

CHAPITRE 08

Programme 21 jours

Trois semaines pour reposer vos yeux : une semaine pour les écrans, une pour l'assiette, une pour la protection et la détente.

Semaine 1 — Apprivoiser les écrans

- ☐ Régler la distance, la hauteur et la luminosité de ses écrans.
- ☐ Appliquer la règle 20-20-20, avec un rappel sur son téléphone si besoin.
- ☐ Faire 3 séries de clignements par jour devant l'écran.
- ☐ Couper les écrans 1 heure avant de dormir.
- ☐ Boire 1,5 litre d'eau par jour.
- ☐ Démarrer la cure adaptée à son profil (chapitre 7).

Semaine 2 — L'assiette des yeux

- ☐ Manger des légumes verts à feuilles 4 fois dans la semaine.
- ☐ Du poisson gras 2 fois.
- ☐ Des fruits violets 3 fois (myrtilles, cassis, mûres).
- ☐ Un légume orange par jour.
- ☐ Une poignée de noix ou d'amandes chaque jour.
- ☐ Remplacer un produit sucré par un fruit chaque jour.

Semaine 3 — Protéger et détendre

- ☐ Porter ses lunettes de soleil à chaque sortie au grand jour.
- ☐ Faire une séance de palming chaque jour.
- ☐ Faire l'exercice du focus près-loin 2 fois par jour.
- ☐ Poser une compresse chaude sur les paupières 3 soirs.
- ☐ Passer au moins 30 minutes dehors chaque jour, le regard au loin.
- ☐ Prendre rendez-vous pour un contrôle de la vue si le dernier date de plus de 2 ans.

Le bilan du 21^e jour

Notez de 1 à 10, avant de commencer puis au 21^e jour :

Critère	Jour 1	Jour 21
Confort des yeux en fin de journée		
Sensation de sécheresse (10 = très secs)		
Netteté de la vision après une séance d'écran		
Maux de tête liés aux écrans (10 = fréquents)		
Qualité du sommeil		

Poursuivez ce qui fonctionne, et continuez la cure jusqu'à 2 ou 3 mois pour en évaluer pleinement les effets.

Conclusion

Vos yeux vous accompagnent toute la vie ; les protéger, c'est préserver votre autonomie, votre lecture et votre regard sur le monde.

Reposez

vos yeux : pauses régulières devant les écrans, règle 20-20-20.

Protégez

vos yeux du soleil avec de vraies lunettes filtrantes, en toute saison.

Nourrissez

votre rétine : légumes verts, fruits colorés, poissons gras, œufs.

Hydratez

votre regard : clignez, buvez, humidifiez l'air.

Consultez

régulièrement l'ophtalmologiste, et sans attendre si la vision change.

Les compléments alimentaires viennent ensuite, comme un soutien ciblé, choisi selon votre profil et pris avec régularité. Ils ne remplacent ni une bonne hygiène visuelle ni un suivi chez l'ophtalmologiste, mais ils peuvent accompagner les périodes où vos yeux sont le plus sollicités.

Et si votre vision change brutalement, n'attendez pas : consultez sans délai.

L'équipe Infinie Santé reste à votre écoute pour vous aider à choisir les produits adaptés à vos besoins, sur infinie-sante.com, par téléphone au 03 51 00 17 83 ou à contact@infinie-sante.com.

Sources et mentions

- Sante.fr — LED : les recommandations de l'Anses pour limiter l'exposition à la lumière bleue
- Sante.fr — Effets sur la santé de l'exposition à la lumière bleue
- Anses — Rapport d'expertise sur les effets sanitaires des LED (2019)
- AREDS2 Research Group (National Eye Institute), Lutein + zeaxanthin and omega-3 fatty acids for age-related macular degeneration, JAMA, 2013
- Règlement (UE) n° 432/2012 établissant la liste des allégations de santé autorisées
- Règlement d'exécution (UE) 2021/1377 relatif à l'astaxanthine (apport maximal de 8 mg par jour)

Mentions : document édité par Infinie Santé (SAS TRILOBA), 10 rue de Châtillon, 51500 Sacy. Informations à caractère général, ne constituant pas un avis médical. Les compléments alimentaires ne se substituent pas à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain.