

PRINTEMPS 2019

1

BON GOÛT

*On mange avec
les yeux*

2

ALIMENTS

*Les bons aliments pour la
santé des yeux*

3

CONSEILS

*Manger sainement nous
rend plus beaux*



Mesdames et Messieurs,

Vous souvenez-vous du goût de votre dernier repas ? Avec les informations enregistrées par notre cerveau nous savons quelle saveur les aliments connus sont censés avoir. Ma question a pour but de vous faire vous demander si vous avez mangé de manière consciente en reconnaissant bien le goût des divers ingrédients. Car en effet, souvent nous nous alimentons mécaniquement au lieu de manger.

Notre sens du goût nous permet de différencier cinq tendances : sucré, acide, salé, amer et umami (épicé). La vue par-contre, nous permet de distinguer des milliers de couleurs. Ce qui signifie que nous classons les divers arômes souvent bien plus par la vue que par leur goût réel. On mange toujours avec les yeux. Et ceux-ci peuvent par conséquent nous influencer ou nous tromper.

Savoir ce que l'on mange signifie aussi s'alimenter de manière consciente. Saviez-vous qu'en mangeant de façon équilibrée, nous influençons non seulement notre santé globale mais aussi plus particulièrement la santé de nos yeux et notre vue ?

Je vous souhaite du plaisir avec le présent numéro de notre Gazette. En espérant que cette lecture vous mette l'eau à la bouche ...

Cordialement,

Laurent Kress

1 Manger avec les yeux

Le sens de la vue influence le sens du goût. De ce fait, les yeux jouent un rôle important lorsque l'on mange. Un repas ne doit donc pas seulement être bon, il doit également plaire visuellement.

Les spaghettis bolognaise sont soigneusement garnis d'une feuille de basilic, le médaillon de bœuf est délicatement déposé sur un miroir de sauce laissant apparaître des petits cristaux de sel et même la soupe est ornée de quelques feuilles de persil.

« Manger avec les yeux » est une expression connue. Beaucoup de chefs enseignent donc à leurs équipes de cuisiniers comment dresser leurs plats pour qu'ils plaisent au palais comme aux yeux.

Pourquoi en est-il ainsi ?

Une recherche in situ a démontré que du jus de pomme

coloré en rouge ou en vert a été identifié comme du jus de groseille et de kiwi, bien que la couleur n'exerce évidemment aucun impact sur le goût. Des scientifiques estiment que nos papilles gustatives sont influencées par nos expériences visuelles des aliments. Si le sens de la vue catalogue un produit comme jus de groseille parce qu'il en a l'apparence, les papilles gustatives reprennent alors souvent cette analyse.

Ce fait peut être attribué aux diverses aptitudes de nos sens. Car contrairement aux autres sens, celui du goût n'est que très faiblement développé.

En effet, alors qu'il est possible de reconnaître des milliers de couleurs avec les yeux, nous ne pouvons distinguer que 5 tendances de goût : salé, sucré, amer, acide et umami (épicé).

L'influence de la vue sur le goût ne doit par conséquent pas être sous-estimée. ●

Sources :
genuss-magazin.eu, Zeiss



2 Les bons aliments pour la santé des yeux

Le monde scientifique s'accorde sur le fait que certains aliments contribuent de manière importante au maintien de la santé oculaire et peuvent même réduire significativement le risque d'une diminution de la vue due au vieillissement.

Comme tous les organes, les yeux profitent d'une alimentation saine. Des éléments nutritifs comme le zinc, le cuivre et la vitamine C et E peuvent par ailleurs réduire jusqu'à 25% la diminution de la vue due à l'âge. Les acides gras oméga-3, la zéaxanthine, la lutéine et le bêta-carotène sont également vitaux pour les yeux, ce qui fut démontré entre autre par l'analyse clinique « Age-Related Eye Disease Study » (AREDS) publiée en 2001 et actualisée en 2013.

• Vitamine A et bêta-carotène

La vitamine A (rétinol) et son précurseur le bêta-carotène sont nécessaires à la vue. Sans ces derniers, les bâtonnets de la rétine permettant la distinction entre la clarté et l'obscurité ne peuvent pas fonctionner. Le bêta-carotène est essentiellement contenu dans les carottes, les abricots, les betteraves rouges, les pommes de terre douces, la papaye, ainsi que dans la mâche, les épinards et les brocolis.

• Vitamine B

La vitamine B2 protège les yeux des dommages cellulaires. Le lait, les produits à grain complets, les brocolis et les avocats en sont des fournisseurs excellents. La vitamine B6 est responsable de la production du film lacrymal. Elle est contenue par exemple dans le saumon, le maquereau, l'oie, les pommes de terre et le chou frisé. La vitamine B12 favorise également l'humidification des yeux. Elle est présente dans les reins de bovins, le foie de veau ou de porc et le maquereau ainsi que dans les produits laitiers et les œufs.

• Vitamine C et E

Les radicaux libres fatiguent les yeux et peuvent nuire aux cellules photoréceptrices très sensibles. Les vitamines C et E protègent des molécules agressives et nuisibles. La vitamine C est entre autres contenue dans les cassis, le persil, les poivrons, les brocolis, le chou blanc, les kiwis ainsi que les agrumes. La vitamine E, quant à elle, est stockée dans des huiles végétales, des graines et noix ainsi que dans des fruits à coques, le soja, les asperges ou encore les œufs.

• Acides gras oméga-3 et oméga-6

Les acides gras oméga sont vitaux et co-responsables de la production de la couche lipidique du film lacrymal. Lors d'un trouble de cette production, les yeux peuvent devenir secs et des démangeaisons ou des brûlures peuvent apparaître. On attribue également un effet anti-inflammatoire aux acides gras oméga qui se trouvent surtout dans le poisson, les huiles végétales, les noix et les fruits à coques.

• Lutéine et zéaxanthine

Les caroténoïdes lutéine et zéaxanthine contribuent à la protection de la rétine. Elles filtrent la lumière à ondes courtes comme des lunettes de soleil traditionnelles et captent les radicaux libres. Les plantes de couleur vert profond comme le chou frisé, les épinards, les brocolis, les petits pois ainsi que les œufs sont des sources particulièrement efficaces qui protègent les yeux et qui livrent en même temps de la vitamine C.

• Zinc

Les yeux aiment le zinc. Il est surtout contenu dans la rétine et ses tissus voisins. On attribue particulièrement à cet oligo-élément un retardement de la perte de vision et de la dégénérescence maculaire liées à l'âge. La viande de bœuf et, en quantité plus réduite, le poulet ou la longe de porc contiennent du zinc.

• Eau

L'eau est un élixir vital pour les yeux et le corps entier car elle empêche l'assèchement et peut par conséquent également diminuer la sensation d'œil sec.

Vitamine A et bêta-carotène

Vitamine B

Omega 3 et acides gras

Vitamine C et E

Lutéine et zéaxanthine

Zinc

3 Manger correctement nous rend plus radieux

« Superfood » est le mot-clé en vogue actuellement en matière d'alimentation. On entend par là des aliments contenant une quantité particulièrement importante de vitamines, d'antioxydants et d'éléments similaires supposés nous rendre particulièrement beaux et en bonne santé. Cet effet peut être également obtenu par une alimentation « normale » si elle est fraîche et variée.

État de notre peau, nos cheveux et nos ongles sont un miroir de notre bien-être. Une alimentation équilibrée, de toute manière essentielle au bon fonctionnement de notre organisme, est également à la base d'une belle peau, de cheveux brillants et d'ongles sains. Celui qui renonce à la consommation de ces « superfoods » ne doit donc pas se faire de souci.

Des fruits frais, des légumes, du poisson et beaucoup

d'eau apportent au corps ce dont il a besoin pour lui amener vitalité et santé visibles. La formule magique : une alimentation variée et diversifiée plutôt qu'une nourriture d'une source unique. L'eau approvisionne la peau en humidité et en élasticité ce qui la protège notamment contre les rides. Les antioxydants vitamine C, E et le bêta-carotène sont particulièrement contenus dans les légumes jaunes, rouge-orange et verts, qui protègent la peau d'un vieillissement prématu-



ré. Noix, olives et l'huile de germe de blé sont également une source de vitamine E.

La protéine, nutritif indispensable au fonctionnement de notre corps, est fournie par les produits laitiers, le poisson

ainsi que les fruits de mer et les fruits à coques. En se liant aux toxines et en les éliminant rapidement, les fibres alimentaires soutiennent le programme naturel de désintoxication de notre organisme en stimulant la digestion. Une

peau fraîche en est un signe. En écoutant les besoins de notre corps ainsi qu'en adaptant et en savourant notre alimentation en conséquence, nous favorisons l'équilibre et le bien-être. Un rayonnement naturel en est la conséquence ●

MONNAIE LOCALE

4 Dès maintenant, vous pouvez payer vos lunettes ou vos lentilles en Léman

Pour renforcer l'économie de proximité et pour s'engager vers une société durable, Kress Optic a fait le choix d'accepter le Léman. Cette monnaie locale et sa charte incitent les entreprises, les commerces et les consommateurs à améliorer en continu leurs pratiques écono-

miques et commerciales. Nous pensons qu'il est préférable de produire près de chez nous ce que nous consommons ici. Le Léman est une monnaie locale qui ne s'évade pas sur les marchés financiers. ●



FIDÉLITÉ

5 Nos clients adorent les nouveaux Points-Kress

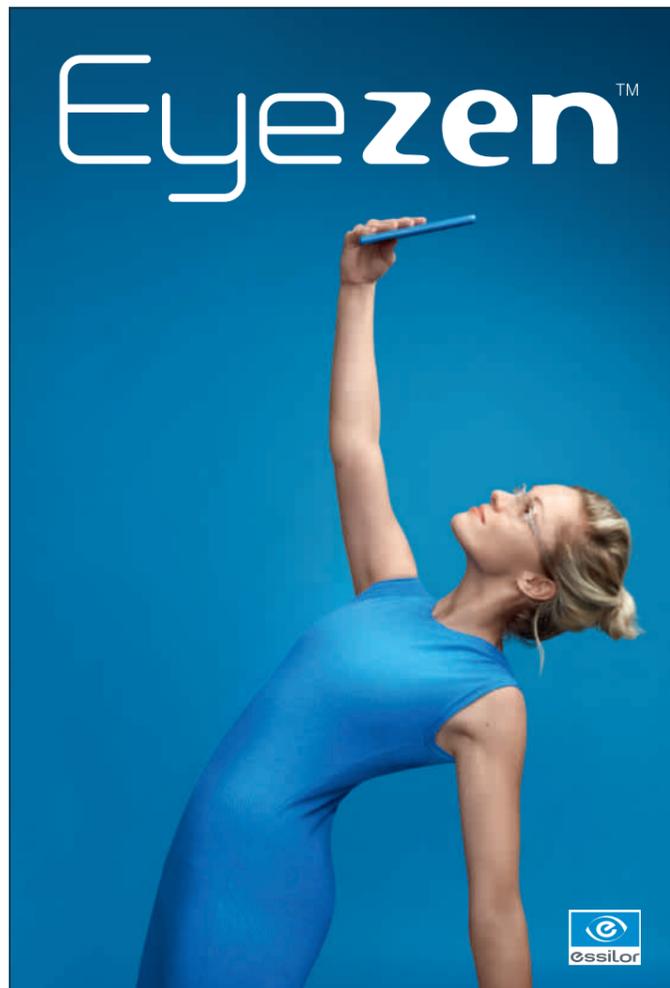
Depuis six mois, les Points-Kress qui récompensent votre fidélité sont 100% informatisés.

À chaque achat, votre compte fidélité est automatiquement crédité de nouveaux Points-Kress.

Une fois par année, vous recevrez par courrier un bon d'achat pour vous remercier de votre fidélité.

Ramenez-nous vos anciens Points-Kress (papier) et nous les créditerons volontiers sur votre compte fidélité. ●

ANNONCE ESSILOR



MENTIONS LÉGALES

Kress Optic
Rue de Chantepoulet 1
1201 Genève
T 022 908 11 11
info@kress-optic.ch
www.kress-optic.ch

Heures d'ouverture
Lundi à vendredi
9h00 à 18h30

Samedi
9h00 à 18h00

Édition
Numéro 2, Printemps 2019

Crédit photographique
iStockphoto, MAD, Fotalia

Conception
Partner & Partner, Winterthur

Textes
Jacqueline Vinzelberg, Stephan Nick,
Kress Optic

Coopération
Coopérative Team93, Winterthur