

Intégration Psycho-Sensori-Motrice

Cahier n°1 IPSM et l'art de voir

Un coup d'oeil sur l'alimentation

Cahier N°1 IPSM et l'art de voir

Éditions Sans Forme Ni Chemin

Nicolas Ragot et
Nathalie Ancquetil

Éditions Sans Forme Ni Chemin

Coordinateur IPSM, maquette, projet, photos, édition etc :

Nicolas Ragot

Recettes Nathalie Ancquetil

Remerciements à : Nadège Gigan, Johan et Valentin Ragot, Angélique Boussin et tous les participants aux cours et stages de l'association Sans Forme Ni Chemin aux possesseurs de yeux photographiés : Rebelle, Robin Ancquetil, Johan, Loup Ragot.

Loup pour avoir joué le jeu des photos de « croqueurs »

rs »

Nous dédions ce premier Cahier IPSM & L'art de voir à toutes les mamans et d'abord à la nôtre sans laquelle nous n'aurions jamais ri de la vacherie du monde, ni ouvert nos yeux sur la beauté de celui-ci.



Mélika Ragot (1948-2025)

Présentation générale des Cahiers

Les Cahiers des Éditions Sans Forme Ni Chemin sont des **espaces d'étude**. Ils ne transmettent pas une méthode, ils en explorent le mouvement et vous savez à quel point je m'évertue pour que la pratique ne se fige en rien.

Chaque cahier se pense comme **un geste d'écriture expérientielle**, un terrain d'observation et de dialogue où la lecture devient pratique et la pratique devient réflexion.

Loin des prescriptions, ces Cahiers cherchent à **incarner l'esprit de l'association** : un chemin sans tracé, une pédagogie du sentir, du relier et du comprendre.

Leur écriture elle-même est un exercice d'attention : phrases ouvertes, questions laissées en suspens, concepts qui s'éprouvent dans le corps avant de se fixer dans la pensée.

Une pédagogie de la vicariance et de l'adaptabilité

Chaque Cahier repose sur deux piliers : **la vicariance et l'adaptabilité**.

La *vicariance* — cette capacité du vivant à réorganiser ses fonctions, à trouver d'autres chemins — devient ici une métaphore pédagogique : apprendre comme désapprendre, c'est créer des détours féconds.

L'*adaptabilité*, quant à elle, n'est pas soumission au contexte mais art du réajustement : savoir bouger sans se perdre, écouter sans se dissoudre, agir sans rigidité.

Ces principes irriguent toutes les dimensions de la démarche IPSM du geste technique à la relation sensible.

Ils fondent une **éthique du mouvement** : le corps, la pensée, le monde ne cessent de se reconfigurer — et c'est dans cette reconfiguration même que s'apprend la liberté. (pour cheminer plus loin dans la compréhension de l'IPSM : cf *Manifeste vivant d'IPSM*)

Un texte qui pratique ce qu'il propose

J'ai tenté de penser chaque Cahier comme un dispositif vivant :

Il ne fait pas que décrire la pratique, il la fait exister dans le texte.

Les mots y sont des gestes, les phrases des respirations, les silences des espaces de présence, et les erreurs, il faut d'abord en rire.

Lire devient un acte de relation : entre soi et soi, entre soi et l'autre, entre la parole et le corps.

L'autoréflexivité n'est pas un effet de style, c'est une exigence : penser l'IPSM, c'est déjà la pratiquer.

Tout concept, tout protocole, toute proposition se retourne vers celui qui les formule :

« Ce que je dis du geste, je dois le sentir dans mon corps ; ce que j'enseigne de l'adaptation, je dois le vivre dans ma façon d'écrire, de parler, d'être. »

Une approche transversale et évolutive

Les *Cahiers d'IPSM et la manutention* inaugurent la collection, mais d'autres suivront :

Parmi les domaines — la langue normande, l'humour, les réflexes, les budô, l'écoute et la voix, la marche, la poésie, la phytothérapie, la botanique... — deviendront **matière à exploration**.

Chaque Cahier s'enracine dans notre pratique quotidienne tout en s'ouvrant à la philosophie, à la poétique du geste, à l'écologie du vivant.

Cette collection ne vise pas tant à former qu'à **transformer** la manière d'entrer en relation avec soi, avec autrui, avec le monde. (Ne soupirez pas, je me répète mais c'est pédagogique)

Elle invite à penser autrement le rapport entre technique et présence, savoir et expérience, science et art de vivre.

Sans Forme Ni Chemin :

une pédagogie du vivant

Les Cahiers prolongent la démarche de l'association **Sans Forme Ni Chemin**, dont l'objet est d'explorer les voies du développement humain par la pratique — corporelle, artistique, spirituelle, écologique et anarchique.

Apprendre à apprendre, non pour maîtriser, mais pour **habiter la complexité**.

Découvrir la richesse des processus internes (sensoriels, moteurs, relationnels) et externes (sociaux, environnementaux) qui nous constituent.

***Nous ne dictons pas de chemin à suivre,
nous vous proposons de redevenir
capable d'inventer de nouveaux possibles.***

Cette ouverture, cette capacité à générer du choix, à inventer du possible, constitue la trame invisible des Cahiers.

Chaque lecteur devient co-auteur du texte qu'il lit. Le Cahier n'existe vraiment qu'à travers le corps qui le met en jeu et questionne.

C'est un petit livre qui **se pratique plus qu'il ne se lit**.

Loin des modèles normatifs, la pédagogie de *Sans Forme Ni Chemin* cultive la **plasticité** : la capacité de se réinventer, de recomposer sans cesse les liens entre pensée, corps et monde.

C'est cette plasticité qui rend la pratique vivante, relationnelle, adaptable.

Les *Cahiers d'IPSM et la manutention* s'adressent **à tous ceux** — soignants, enseignants, artistes, praticiens de budō, éducateurs somatiques ou simples curieux — qui cherchent une **intelligence du geste, qui souhaitent développer une conscience fine de la relation**.

Ils défendent une éthique incarnée : une manière d'être au monde qui s'ajuste, se transforme et s'invente à chaque instant.

Ils explorent les conditions concrètes de la présence : comment habiter son corps, ses vêtements, ses outils, ses relations avec les humains comme les non-humains.

Chaque Cahier est un **lieu de résonance** : il donne à **penser par le corps**, à **bouger par la pensée** et Il ouvre un espace d'apprentissage fondé sur **l'écoute, la lenteur, la simplicité.**

Introduction

Ce premier **cahier IPSM et l'art de voir** propose une exploration structurée des vitamines, oligo-éléments, acides gras, macro-éléments et de leurs relations avec la vision, la physiologie de l'œil et certains principes alimentaires. (Notre première source d'inspiration *La diététique des yeux* du Dr Yves Cohen 1986)

Ce document ne se substitue en aucun cas à un avis médical (médecin, ophtalmologue, diététicien, etc.).

Il ne remplace ni un suivi professionnel, ni un diagnostic, ni un traitement. Il vise seulement à offrir une compréhension plus claire et organisée de ce que l'on sait aujourd'hui des nutriments impliqués dans la santé visuelle et générale.

Nous y abordons également certains liens fonctionnels entre organes, les principes de synergie alimentaire, ainsi qu'un glossaire des termes utiles. Une section sera dédiée à des pistes de questionnement, afin de penser ce rapport à l'alimentation au-delà d'une simple approche analytique ou mécaniste.

Les recettes proposées par Nathalie suivent un principe simple :

comprendre la logique d'un plat, ses couleurs, ses textures, sa dynamique, et savoir le détourner.

La cuisine comme espace de jeu, de sensibilité, de relation — et d'expérimentation.

Notre sensibilité est végétarienne et pour certains Végans, sans exclure les viandes et poissons nous avons choisi de les placer entre parenthèses()



**Aucun organe n'est une île !
La vision engage le corps tout
entier.**

Ce qu'il faut éviter, hygiène de vie

- **Hygiène de vie : ce qu'il faut éviter**
- Certaines consommations et habitudes nuisent directement à la santé générale, augmentent le stress oxydatif et sollicitent davantage les réserves en vitamines et minéraux.
 - **L'alcool**
- – Augmente le stress oxydatif
- – Interfère avec l'absorption des vitamines (B1, B6, B9, A)
- – Sollicite fortement le foie



▪ Le tabac

- – Appauvrit les réserves en vitamine C
- Diminue la micro-circulation
- Augmente significativement les besoins en antioxydants



▪ **Les produits riches en additifs**

- (boissons artificielles, bonbons, chewing-gum, plats industriels, conserves...)
 - Forte charge additive
 - Qualité nutritive faible
 - Favorisent l'inflammation et les déséquilibres métaboliques

▪ **Le sucre raffiné**

- (sucreries, sodas, pâtisseries...)
 - Pic glycémique violent
 - Déminéralisation progressive
 - Perturbation du microbiote et de la régulation dopaminergique

▪ **Les graisses animales en excès**

- – Favorisent l'inflammation
- Peu d'antioxydants
- Risque d'oxydation lipidique (surtout en cuisson)

▪ **Les fast-foods**

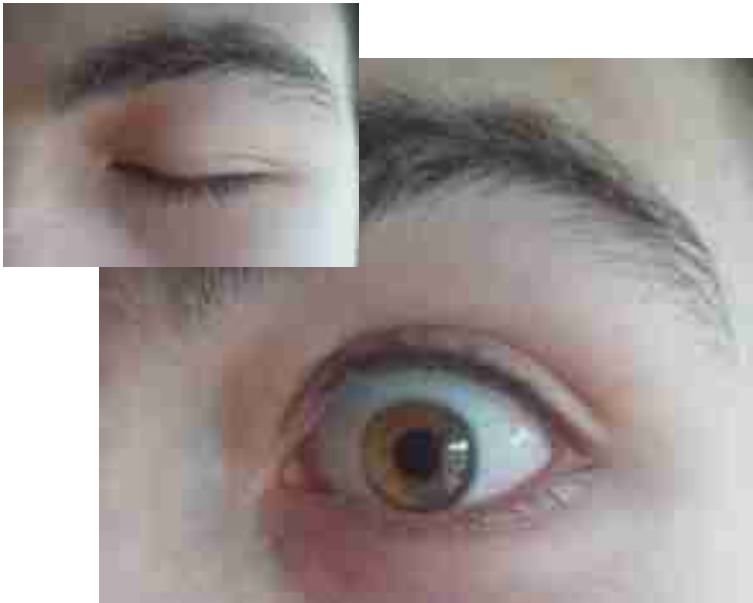
- Riche en graisses trans, sel, sucres
- Très faible densité nutritionnelle
- Favorisent le stress oxydatif et la fatigue générale



Note importante (en fait c'est à vous de juger de son importance)

L'exposition au stress, comme la consommation de tabac ou d'alcool, implique **des besoins accrus en vitamines et minéraux.**

Dans la mesure du possible, privilégier les sources végétales ou la supplémentation adaptée.



LES VITAMINES :

Essentielles au bon fonctionnement de notre corps et notre psyché, la plupart des vitamines se trouvent dans l'alimentation... Sans problème particulier de santé, il suffit de manger varié pour s'assurer des apports suffisants et réguliers. Nous mettons, dans ce livret, le focus sur une dizaine de vitamines pour leurs intérêts sur la santé des yeux...

On distingue les vitamines liposolubles des hydrosolubles. Il faut un apport quotidien de ces dernières car elles ne sont pas stockées dans l'organisme.

Rappel important :

Ce document ne se substitue en aucun cas à un avis médical (médecin, ophtalmologue, diététicien, etc.).

Sensibilité des vitamines à la chaleur, à la lumière et à l'oxydation

- Au-delà de **90 °C**, de nombreuses vitamines B sont détruites.
- À partir de **120 °C**, elles sont toutes

détruites.

- Au-delà de **60 °C**, la vitamine C est détruite. Sensible à l'eau, à l'air, à la chaleur et à la lumière, c'est la plus fragile des vitamines.

Ceci expliquant cela ! Chaque fois que vous le pouvez opter pour des cuissons à basse température.

- **Vitamine A** : sensible à la chaleur et la lumière... Conservez les aliments dans un endroit frais et peu exposé ;
- **Vitamine B1** : très sensible à la chaleur, l'oxydation de l'air, l'acidité... De plus, son absorption est ralentie par la consommation d'alcool ou de café ;
- **Vitamine B5** : sensible à chaleur dans l'eau ;
- **Vitamine B6** : résiste à chaleur, l'oxydation et les milieux acides, mais est détruite par la lumière et certains composés dits "alcalins" ;
- **Vitamine B8** : sensible à la lumière ;
- **Vitamine B9** : détruite par la chaleur et l'oxydation ;
- **Vitamine B12** : sensible à la lumière, détruite par la chaleur selon les conditions ;

- **Vitamine C** : sensible à la chaleur : elle est détruite en grande partie par la cuisson, la pasteurisation ou la stérilisation.. Très sensible aussi à l'oxygène de l'air (lors de la préparation des aliments par exemple). De même elle craint le milieu basique (préfère le milieu acide).



VITAMINES LIPOSOLUBLES

Les caroténoïdes :

La lutéine (du latin luteus, jaune) **et la zéaxanthine** sont parmi plus de 600 caroténoïdes connus.

On retrouve de la lutéine dans la macula, les caroténoïdes lutteraient donc efficacement contre les problèmes d'acuité visuelle et de dégénérescence maculaire liée à l'âge.

Les caroténoïdes sont des précurseurs de la vitamine A

Le bêta-carotène (provitamine A) aide à prévenir de certains cancers, d'Alzheimer, retarde les coups de soleil, à traiter la rétinite pigmentaire, à protéger les yeux de la sécheresse et à améliorer la vision nocturne

Note : dans la mesure du possible, privilégier la source végétale (caroténoïdes) plutôt que la vitamine A préformée d'origine animale.

La vitamine A :

La vitamine A est très antioxydante et joue un rôle dans plusieurs fonctions de l'organisme. Elle favorise une bonne vision et la croissance des os. Elle préserve la santé de la peau et protège l'organisme contre les infections.

En cas de carence, il faut s'attendre à une baisse de la vision, de la fatigue et plus d'infections, de douleurs des globes oculaires, inflammations des paupières.

L'excès de vitamine A et bêta carotène n'est pas sans danger pour les femmes enceintes, les fumeurs, femmes ménopausées. En revanche, il n'y a pas d'effet indésirable pour la provitamine A issus des fruits et légumes

***Apport recommandé : 800
microgrammes/jour***

Carence possible :

baisse de la vision, fatigue, infections plus fréquentes, douleurs des globes oculaires, inflammations des

paupières.

Excès :

risques pour les femmes enceintes, les fumeurs, et les femmes ménopausées.

En revanche, aucun effet indésirable pour la provitamine A issue des fruits et légumes.

Sources de Vitamine A:

Fromages, beurre

Légumes et fruits colorés : patate douce, carotte, tomate, épinard, chou, courge, rutabaga, melon, persil

(Abats : foie de poisson et animaux d'élevage, hareng mariné)



La vitamine D (calciférol)

La vitamine D est essentielle à la santé des os et des dents. Elle permet l'utilisation du calcium et du phosphore présents dans le sang pour la croissance et le maintien de la structure osseuse. Elle joue aussi un rôle dans la maturation des cellules, dont celles du système immunitaire, ainsi que dans le maintien d'une bonne santé globale. Enfin elle contribue à réduire l'inflammation de la rétine et à améliorer la vision.

Apport recommandé : 400 à 600 Ui/jour

Sources de vitamine D:

En s'exposant de façon modérée au soleil
(Les huiles de poisson, le foie)
Jaune d'œuf.

La vitamine E (alpha-tocophérol)

Antioxydant majeur, la vitamine E protège la membrane qui entoure les cellules du corps, en particulier les globules rouges et les globules blancs. Elle a des propriétés anti-inflammatoires et vasodilatatrices et contribue ainsi au bon fonctionnement du cœur. Associée à la vitamine C, elle contribue à la prévention de la cataracte et de la dégénérescence maculaire.

Apport recommandé : 15mg /jour

Sources de vitamine E:

Amandes, graines de tournesol, noisettes et autres fruits secs

Arachides

Céréales complètes, germes de blé

Avocat, légumes verts foncés

Œuf

Vitamines hydrosolubles

La vitamine B2 (riboflavine)

La vitamine B2 joue un rôle dans la production de l'énergie. Elle sert aussi à la fabrication des globules rouges et des hormones, ainsi qu'à la croissance et à la réparation des tissus.

Les carences en vitamines du groupe B peuvent être à l'origine d'inflammation du nerf optique, de photophobie de jour, de fatigue oculaire, de réduction d'acuité, de sensation de sable dans les yeux

***Apport recommandé : Femmes : 1,1 mg/jour
ou Hommes 1,3 mg/jour***

Sources de vitamine B2 :

Produits céréaliers à grains entiers,
légumineuses
Noix et graines
Produits laitiers
Oeufs

(Volaille, Mollusques)

La vitamine B5 (acide pantothénique)

Surnommée « vitamine antistress », la vitamine B5 participe à la fabrication et à la régulation des neurotransmetteurs ainsi qu'au fonctionnement des glandes surrénales. Elle joue un rôle dans la formation de l'hémoglobine, de la peau et de muqueuses.

Elle joue un rôle important dans l'utilisation des autres vitamines.

Apport recommandé : 5 mg/jour

Sources de vitamine B5:

Céréales de son, légumineuses

Graines de tournesol

Champignons

Oeufs durs

(Viande & abats, saumon et morue)

La vitamine B6 (pyridoxine)

La vitamine B6 joue un rôle important, notamment, sur les neurotransmetteurs (sérotonine, mélatonine, dopamine). La pyridoxine contribue à la formation des globules rouges, la régulation du taux de sucre dans le sang et le maintien d'un bon système immunitaire.

Apport recommandé : 1,3mg à 1,7mg/jour

Sources de vitamine B6:

Pois chiches, lentilles, céréales
Avocats, prunes
Graines de sésame et de tournesol, noisettes
(Foie, Dinde et poulet, thon, saumon, morue)



La vitamine B8 (biotine)

La vitamine B8 est nécessaire à la transformation de plusieurs composés, notamment le glucose et les gras.

Apport recommandé : 50 microg/jour

Sources de vitamine B8 :

Soja et autres légumineuses

Chou-fleur

Noix et graines, grains entiers

Jaune d'œuf

(Foie et abats, sardine, saumon)



La vitamine B15

Aide à réduire le taux de LDL le « mauvais » cholestérol.

Elle ralentit le vieillissement cellulaire. Joue un rôle essentiel dans le métabolisme du foie et des reins. Protégerait le foie contre la Cirrhose et diminuerait l'accumulation de l'acide lactique au sein des muscles. Elle aide à récupérer après un effort et combat la fatigue.

Sources de vitamine B15 :

Surtout la levure de bière
le maïs et le riz complet
les graines de tournesol, de sésame, les germes
de blé
Noyaux d'abricot
(foie)



La vitamine C (acide ascorbique)

Outre ses propriétés antioxydantes, la vitamine C contribue à la santé des os, des cartilages, des dents et des gencives. Elle protège contre les infections, accélère la cicatrisation et aide à l'absorption du fer contenu dans les végétaux. Elle intervient dans prévention de la dégénérescence maculaire et de la cataracte, elle réduirait la pression à l'intérieur du globe oculaire pour les patients atteints de glaucome. La carence en vitamine C favorise l'opacité du cristallin.

***Apport recommandé : Femmes 75mg/jour,
Hommes 90mg/jour***

Sources de vitamine C :

De nombreux légumes : poivrons rouges, brocolis, choux, betteraves, épinards etc.

De nombreux fruits : oranges, citrons, fraises, cerises, bananes, kiwis, papayes, mangues, cynorrhodons etc.

fruits rouges dans le creux de la main



LES OLIGO-ELEMENTS

Sélénium

Métalloïde proche du soufre. Le corps en contient de 3 à 20 mg en fonction de la teneur du sol. Le sélénium se retrouve dans les muscles, les os et le foie.

Il joue un rôle majeur dans l'élimination des radicaux libres(antioxydant). Il est protecteur des structures cellulaires ainsi que dans les défenses immunitaires

Signes de carences possibles : dégénérescence, cataracte, vieillissement

Apport recommandé : 50 à 200 microg/jour

Sources de sélénium:

(Les volailles, le poisson)

Le blé complet, riz complet

Les noix, noix du Brésil

Les fruits (ananas) et les légumes

Manganèse

L'homme en contient 10 mg, présent surtout dans le foie et le rein. Activation enzymatique, anti-allergénique, anti-oxydante, favorise l'utilisation de la vitamine E

Signes de carences possibles : conjonctivites, blépharite allergique

Sources de manganèse:

Les végétaux sont tous riches en manganèse, surtout les légumes secs et les oléagineux, céréales, pain complet, Algue laminaire, Germe de blé, gingembre, riz, épinards, betteraves, asperges, les salades, prunes. Thé



Chrome

Métal assez répandu dans la nature à faible dose. Son rôle reste incertain, il jouerait cependant un rôle de protection du diabète (accroît l'efficacité de l'insuline) et des vaisseaux rétiniens.

Signes de carences possibles : rétinopathie diabétique, cataracte

Sources de chrome:

Le cresson

Les autres aliments sont en général assez faibles en chrome

La levure de bière, les champignons, les noix, les céréales complètes, le thé noir.



Nourrir le regard, ce n'est pas seulement nourrir l'œil.

Silice

Il joue un rôle dans la minéralisation des os, dans l'élasticité et la fermeté des tissus conjonctifs (articulations, cartilages, peau, artères, ongles).

Il protège la rétine, le cristallin, la cornée et de la dégénérescence maculaire

Signes de carences possibles : dégénérescence

Sources de silice:

Les aliments riches en fibres : Son de blé et d'avoine, céréales complètes, légumes secs

Zinc

On découvre au zinc des fonctions multiples méconnues pendant de nombreuses années : la sensibilité du goût et de l'odorat, la croissance et développement. L'homme en contient environ 2g. Indispensable à l'activité de certaines vitamines (notamment la A), 20 % du zinc se retrouve sur les téguments où sa carence provoque des lésions chroniques, il stimulerait la production de

lymphocytes T et jouerait ainsi un rôle dans l'immunité,
il protège les cellules contre les effets néfastes des radicaux libres (facteurs de vieillissement).
Signes de carences possibles : mauvaise vision nocturne, mauvaise accommodation

Sources de zinc:

(viandes, crustacés et mollusques, les huîtres sont les aliments les plus riches en Zinc)
Œufs, produits laitiers
Levures, germes de blé
Les épinards



Ce que nous voyons dépend aussi de la manière dont nous habitons notre corps.

Soufre

Il aurait des vertus antiseptiques (ORL et cutanée), décongestionnantes et anti-inflammatoires.

Sources de soufre:

Il est présent sous forme de composés soufrés dans les alliacées : ail, oignon, échalote, ciboulette, poireau
dans les crucifères : choux, navets, radis.

Le soufre se trouve sous forme d'acides aminés soufrés dans l'ensemble des aliments contenant des protéines : viandes, poissons, légumineuses, céréales... Les œufs en sont particulièrement riches.



Cuivre

Le cuivre participe à la formation des hématies et exerce une action antioxydante. Il est aussi un élément essentiel à la construction de la couche de myéline. La myéline est à la fois protectrice des fibres nerveuses et essentielle à la transmission de l'influx nerveux. Et vous le savez déjà, les yeux sont l'extension du système nerveux central.

Sources de cuivre:

(huîtres, abats)

Céréales complètes

Noix et noisettes, mélasse, olives noires, champignons, germe de blé, les légumes

***Ne soyez pas timide,
demandez à
vos médecins !***

LES ACIDES GRAS

Acides gras essentiels : rôle général

Les acides gras essentiels sont indispensables au bon fonctionnement du système nerveux, de la rétine et de l'ensemble des structures oculaires.

Ils interviennent dans :

- la fluidité membranaire des photorécepteurs,
- la transmission des signaux visuels,
- la lutte contre l'inflammation,
- la protection contre la dégénérescence maculaire,
- la sécheresse oculaire (meilleure qualité du film lacrymal),
- le développement du cerveau et de la rétine chez l'enfant.

Dans la mesure du possible, privilégier la source végétale ou la supplémentation adaptée lorsque c'est pertinent.

Ne soyez pas timide, demandez à vos médecins !

Il faut favoriser les acides gras insaturés :

oméga 3, oméga 6, et 9

Oméga-3 (ALA, EPA, DHA)

Les oméga-3 touchent aussi bien le système cardio-vasculaire que le cerveau, en passant par les os ou le foie, ont aussi une action anti-inflammatoire. Ils agissent contre les symptômes de la dépression et de la bipolarité. Ils sont fondamentaux dans le développement cérébral. Ils augmentent le « bon » cholestérol, diminuent la pression artérielle et le risque de crise cardiaque. Ils préviennent l'asthme. Ils diminuent les graisses hépatiques, renforcent les os et diminuent le tour de taille. Ils fournissent à l'organisme de l'énergie. Enfin ils protègent de la sécheresse oculaire et du vieillissement.

AAL / ALA (acide alpha-linolénique)

Acide gras essentiel d'origine végétale, précurseur des EPA et DHA.

Carence :

sécheresse oculaire,
fatigue visuelle,
sensibilité accrue à la lumière,
inflammation chronique.

EPA (acide eicosapentaénoïque)

Acide gras essentiel d'origine marine.

Carence :

inflammation oculaire persistante,
fragilité vasculaire,
baisse de récupération visuelle après effort.

DHA (acide docosahexaénoïque)

Composant majeur des membranes de la rétine
(\approx 30–40 % des acides gras de la rétine).

Carence :

vision floue ou baisse de l'acuité,
fragilité de la rétine,
diminution de la capacité d'adaptation au
contraste.

Sources d'oméga-3 :

Huile de colza, chanvre, noix, tournesol,
cameline et lin
spiruline
(poissons)

oméga-6 (acide linoléique – LA, et dérivés)

Les messagers chimiques découlant des oméga-6 sont pro-inflammatoires. Ils en sont pas à proscrire pour autant car jouent aussi un rôle dans la santé des os, dans le fonctionnement cérébral. Ils favorisent la pousse des cheveux, améliorent la peau, participent à la régulation du métabolisme et diminuent les réactions allergiques, ainsi que les symptômes de l'arthrite rhumatoïde. Mais souvent notre alimentation est trop riche en oméga 6.

Excès :

augmente l'inflammation → déséquilibre avec oméga-3,
peut favoriser la sécheresse oculaire paradoxale.

Sources d'oméga-6:

Les oméga-6 sont présents dans les huiles de soja et de tournesol, dans les amandes, les noix, les noix de pécan, les cacahuètes
Les œufs et les laitages.

GLA (acide gamma-linolénique)

Un dérivé oméga-6 anti-inflammatoire, contrairement à beaucoup d'oméga-6.

Améliore significativement l'œil sec, augmente la production de larmes de bonne qualité, utile dans les terrains inflammatoires chroniques.

Sources GLA :

huile d'onagre, huile de bourrache.

oméga-9

Les oméga-9 diminuent le mauvais cholestérol et préviennent diabète de type 2 et syndrome métabolique. Ils jouent un rôle important dans la régulation de la glycémie en améliorant la sensibilité de l'organisme à l'insuline

Sources d'oméga-9:

L'huile d'olive, l'huile de noisette, les noix de macadamia, les noix et cacahuètes, les œufs, les laitages et les avocats sont de bonnes sources

d'oméga-9.

Équilibre Oméga-3 / Oméga-6

Le ratio idéal se situe autour de **1:1 à 1:4**, alors que **l'alimentation moderne est souvent à 1:10 voire 1:20**, favorisant l'inflammation.

Conséquences **possible** d'un déséquilibre :

- sécheresse oculaire,
- fatigue visuelle,
- inflammation de la surface oculaire,
- risques accrus de pathologies dégénératives.

Objectif : augmenter oméga-3, réduire oméga-6 industriels.



LES MACRO-ELEMENTS,

les sels minéraux

Les macro-éléments sont des minéraux nécessaires en quantités plus importantes que les oligo-éléments. Ils jouent un rôle dans l'équilibre électrolytique, les transmissions nerveuses, la santé musculaire, la circulation sanguine — donc directement ou indirectement dans la **fonction visuelle**, la **stabilité oculomotrice**, le **geste**, l'**attention**, la **fatigue sensorielle**.

Calcium

Le calcium est l'élément minéral le plus abondant de l'organisme, 1000 à 1500 g chez l'adulte, constituant essentiel des os et des dents. Il entre en jeu dans de nombreuses réactions de nos cellules au niveau des enzymes, dans l'influx nerveux et la contraction musculaire, la coagulation et fonctionnement du muscle cardiaque. Il contribue également à la santé et

au fonctionnement des muscles oculaires et du cristallin

Signes de carences possibles : mauvaise fixation, maux de tête, troubles de la vision, etc

Carence

spasmes musculaires, tremblements oculaires ;
fatigue visuelle ;
irritabilité nerveuse ;
fragilité osseuse orbitaire (rare mais existant).

Excès

calcifications anormales
dysfonction métabolique du magnésium
→ très rarement lié à l'alimentation seule.

Sources de calcium :

Les amandes, les noisettes, les fruits secs,
Le cresson, le persil, les haricots verts,
La plupart des aliments contiennent du calcium
notamment les produits laitiers,
Le jaune d'oeuf,
Les eaux

Magnésium

Le magnésium a un rôle très important dans de nombreuses réactions enzymatiques intracellulaires. Il participe notamment à la transmission neuromusculaire de l'influx nerveux, la production d'énergie et la structure osseuse. Il est souvent considéré comme "l'anti-stress" naturel.

Signes de carences possibles : fatigue oculaire, signe de spasmophilie

***Apport recommandé : Femme : 320 mg/jour,
Homme : 420 mg/jour***

Carence

spasmes palpébraux (« paupière qui saute »), vision instable, troubles d'accommodation, fatigue générale + fatigue visuelle, irritabilité, insomnie → baisse de qualité perceptive.

Excès

diarrhée, baisse de tension → surtout via surdosage de compléments.

Sources de magnésium:

(poissons)

Les amandes, les noisettes, les fruits secs,
épinards, céréales à grains entiers, bananes,
miel

Les eaux



Potassium

Il agit en étroite collaboration avec le sodium pour maintenir l'équilibre acido-basique du corps et celui des fluides. Il contrôle le taux de fluides et le pH à l'intérieur des cellules, tandis que le sodium fait la même chose à l'extérieur des cellules.

Il est essentiel à la transmission des impulsions nerveuses, à la contraction musculaire, y compris celle du muscle cardiaque, participe au bon fonctionnement des reins et des glandes surrénales.

Signes de carences possibles : fatigue, tremblement des paupières

Apport recommandé : 4,7g/jour

Carence

fatigue, confusion, baisse d'endurance visuelle
sécheresse oculaire par altération de
l'équilibre hydrique ;
contractions musculaires parasites.

Excès

rare sans pathologie ;
troubles du rythme cardiaque (en cas de
supplémentation inadaptée).

Sources de potassium:

Pommes de terre,
Bananes, figes, pêches, raisin, abricots,
tomates,
Fèves de soja



**La santé du regard se joue bien
au-delà de l'organe**

Sodium

- Il est essentiel à l'équilibre hydrique général, à la transmission nerveuse, et au fonctionnement musculaire.

On le sait indispensable, mais **l'excès** dans l'alimentation moderne entraîne :

- inflammation, rétention d'eau, perturbation du film lacrymal, aggravation de l'hypertension → facteur majeur de risque pour la rétine et le nerf optique.

Sources de sodium

sel, produits transformés (souvent excessif) ;

sources naturelles → algues, eau de mer alimentaire, bouillons maison.

Carence

rare, mais fatigue + confusion + chute de tension, parfois œdème, l'hyponatémie doit être prise très au sérieux.

Excès

baisse de la microcirculation oculaire,
risques accrus de glaucome (via tension artérielle),

Un coup d'oeil par AFFECTION

Les régimes alimentaires et apports pour de possibles améliorations

Affections	Aliments	Apports
Presbytie	1,5 litre d'eau Alimentation riche en fibres et vitamines	Vitamines : C, A, E Oligoéléments : sélénium
Cataracte	1,5 litre d'eau Alimentation riche en fibres et vitamines	Vitamines : C, A, E, B15 Oligoéléments : sélénium Veiller à l'équilibre calcium/magnésium
Glaucome	Alimentation riche en fibres et vitamines Aliments soufrés : oignon et ail	Vitamines : A, C, E, B2, B3 et B6

Myopie	Beaucoup de fruits et légumes	Vitamines : C Oligoéléments : zinc et silice
Herpès	Beaucoup de fruits, légumes et alliacés	Vitamines : C et A Oligoéléments : soufre
Dégénérescences rétiniennes	Fruits et céréales	Acides gras insaturés Vitamines : C, A et B Oligoéléments : zinc, sélénium, silice
Diabète	Régime sans sucre Aliments complets	Vitamines : C, E Oligoéléments : sélénium, silice
Sécheresse oculaire	1,5 litre d'eau Alliacées	Graisses insaturées Vitamines : A, C, E, B15 Oligoéléments : zinc, sélénium, soufre

Ne soyez pas timide, demandez à vos médecins !

Interroger la démarche analytique

Que perd-on quand on réduit un aliment à sa seule teneur en vitamine ou en minéral ?
Que devient la relation au repas ?

Synergies alimentaires vs nutriments isolés

Les végétaux contiennent des centaines de molécules actives agissant ensemble.
La vitamine, isolée, peut-elle vraiment remplacer le tout ?

La place du sensible

Que change :

- le geste de cuisiner,
- la texture,
- le parfum d'un plat,
- le partage autour de la table ?



Interrogeons les liens entre les ORGANES et les possibles problèmes de VUE

La bouche :

- Sécheresse buccale
- Microbiote altéré
- Défaut d'assimilation des oligo-éléments
- Problèmes dentaires

entraîne potentiellement:

de la Sécheresse oculaire
des problèmes au niveau :

- Des muscles oculaires pouvant générer des maux de tête, des sensations de brûlure, une diminution de la vision
- De la conjonctive
- De la cornée

L'Estomac

Mauvaise assimilation
du Calcium, zinc et fer
des vitamines B

B6 concerne plus particulièrement les muscles
des yeux

B12 concerne plus particulièrement les nerfs
optiques

B15 concerne plus particulièrement les
paupières

entraîne potentiellement:

- une diminution de la résistance aux infections bactériennes et virales
- une augmentation des allergies



Le foie

- **Moindre synthèse de vit.A**
- **Mauvaise détoxification et épuration**

entraîne potentiellement:

- Une diminution vision diurne et nocturne
- des Migraines ophtalmiques
- des atteintes des cellules rétiniennes

Le pancréas

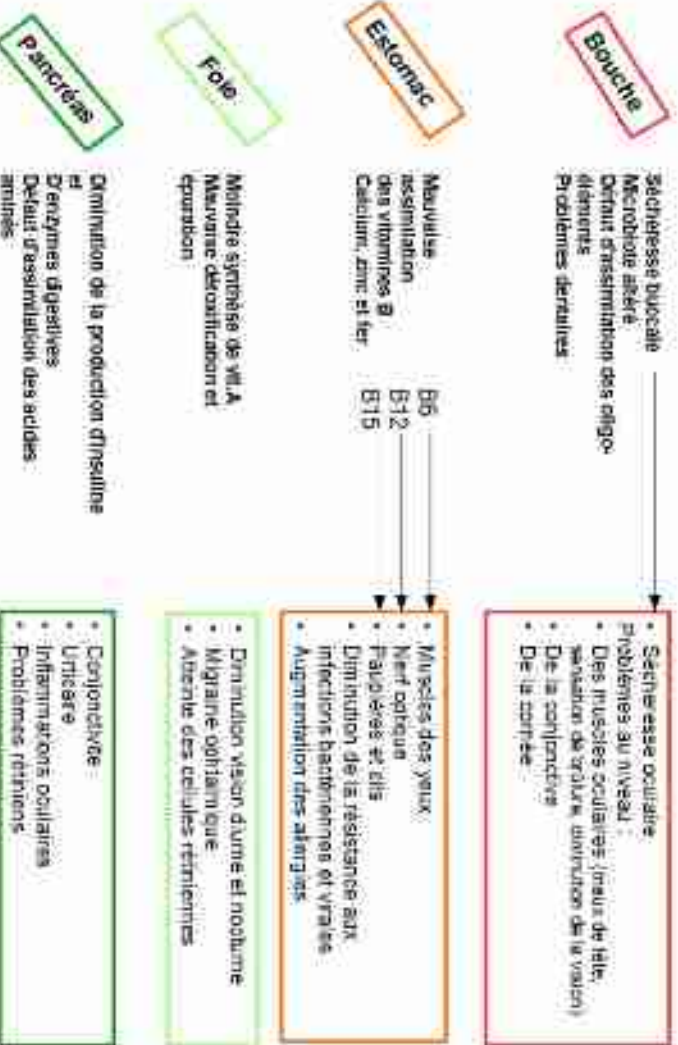
**Diminution de la production d'insuline et
D'enzymes digestives**

Défaut d'assimilation des acides aminés

entraîne potentiellement: :

- de la Conjonctivite
- de l'Urticaire
- des Inflammations oculaires
- des problèmes rétiniens

La santé des organes et les problèmes oculaires



Coup d'oeil anatomique

apports en vitamines, sels minéraux, oligoéléments en fonction des structures anatomiques de l'oeil.

Cornée : vitamine C et b, zinc,
soufre , silice

Cristallin : eau, vitamine , A, C, E, B15,
silicium, calcium, manganèse,
chrome

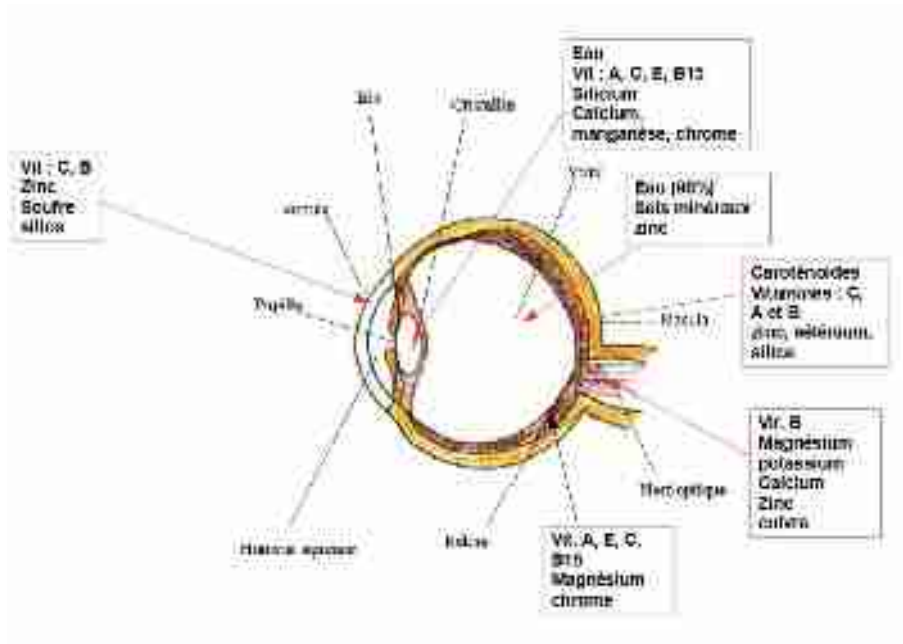
Humeur vitrée : eau, sels minéraux, zinc

Macula : caroténoïdes,
vitamines A, C et B, zinc,
sélénium, silice

Rétine : vitamines A, E , C et B15 ;
magnésium et chrome

Nerf optique : vitamine B,
magnésium, potassium,
calcium, zinc, cuivre

Dessin schématique de l'oeil et lieu de concentration des vitamines, sels minéraux et oligoéléments



Coupe sagittale de l'oeil

RECETTES VÉGÉTARIENNES

de NATHALIE

Nourrir la vision : une expérience sensible

Les recettes qui suivent ne sont pas proposées comme des prescriptions diététiques ni comme des solutions curatives. Elles constituent des supports d'expérience : des formes culinaires simples, accessibles, permettant d'explorer concrètement les liens entre alimentation, physiologie, perception et qualité de présence.

D'un point de vue scientifique, la vision mobilise des processus complexes : renouvellement des photorécepteurs, protection oxydative de la rétine, micro-circulation, transmission nerveuse, régulation inflammatoire. Ces processus dépendent étroitement de la disponibilité de certains micronutriments (vitamines, minéraux, oligoéléments, acides gras), mais surtout de leur biodisponibilité, de leurs interactions et de l'état global du terrain

métabolique et digestif.

Du point de vue des médecines traditionnelles extrême-orientales, l'œil n'est jamais isolé : il est relié au foie, au sang, aux reins, aux circulations de l'énergie et des liquides. L'alimentation y est comprise comme un acte de régulation fine, influençant la qualité des tissus, la clarté des perceptions et la stabilité émotionnelle.

Dans l'approche IPSM, enfin, manger engage le corps tout entier : gestes, rythmes, textures, odeurs, partage. La nourriture devient un champ d'intégration psycho-sensori-motrice, où le système digestif, le système nerveux autonome et les organes sensoriels dialoguent en permanence.

Les recettes de Nathalie s'inscrivent précisément à ce carrefour : simples dans leur forme, riches dans leurs effets systémiques.

Nous aurions pu intégrer ici une section consacrée à la lactofermentation, ou encore à la place de l'alimentation dans la santé des yeux selon la médecine chinoise. Mais ce cahier IPSM deviendrait alors trop long... Cependant,

maintenant que cela est évoqué : **nous vous invitons à enrichir et vitaliser vos produits frais en les lactofermentant.** Il ne s'agit plus seulement de conserver, mais bien de rendre les aliments **plus vivants et plus riches.**



Salades composées



Quinoa – mangue – avocat

Quinoa + mangue + avocat + oignon rouge
Feta + menthe + 1 citron vert + sauce soja + huile

Apports nutritionnels - clés de lecture

Vitamines

- **Vitamine C** : mangue, citron vert, oignon rouge → antioxydante, soutien du cristallin et de la microcirculation oculaire.
- **Vitamine A** (précurseurs caroténoïdes) : mangue → protection rétinienne, vision crépusculaire.
- **Vitamine K** : menthe, oignon → rôle vasculaire.

Minéraux / oligo-éléments

- **Magnésium** : quinoa → transmission neuromusculaire,

détente oculaire.

– **Zinc** : quinoa, feta → adaptation visuelle, vision nocturne.

Acides gras

– **Acides gras mono-insaturés** (oméga-9) : avocat, huile → fluidité membranaire, prévention de la sécheresse oculaire.

Fibres, prébiotiques & microbiote

– *Fibres solubles et insolubles* : quinoa, mangue, oignon → régulation glycémique, soutien du microbiote intestinal.

Synergies fonctionnelles

Association glucides complexes + lipides → absorption optimisée des caroténoïdes. Plat favorable à la stabilité énergétique et à la fatigue visuelle.



Salade verte tiède aux tomates cerises et feta

Salade verte (tomates cerises + feta + huile d'olive – au four 180° – 15 min)

Croutons + beurre + huile

Faire dorer les croûtons dans la poêle

Salade verte dans un saladier avec échalotes

Ajouter les tomates, la feta et les croûtons

Apports nutritionnels – clés de lecture

Vitamines

- **Vitamine C** : tomates → protection contre le stress oxydatif.
- **Vitamine E** : huile d'olive → protection des membranes cellulaires.

Minéraux

- **Calcium** : feta → soutien musculaire, contraction des muscles oculaires.

Acides gras

- **Oméga-9** : huile d'olive → amélioration de la sensibilité à l'insuline, bénéfice indirect pour la microcirculation rétinienne.

Fibres & microbiote

- Fibres végétales : salade, tomates → soutien digestif doux.

Synergies fonctionnelles

Cuisson douce des tomates → biodisponibilité accrue du lycopène, antioxydant protecteur de la rétine.

Concombre – pois chiches – betterave – chèvre

Concombre + pois chiches + betterave + chèvre + persil + sauce citron

Apports nutritionnels – clés de lecture

Vitamines

- **Vitamine C** : persil, citron → antioxydant puissant.
- **Vitamine B9** : pois chiches → renouvellement cellulaire.

Minéraux / oligo-éléments

- **Fer végétal** : pois chiches, persil → oxygénation tissulaire.
- **Potassium** : concombre, betterave → équilibre hydrique intra-cellulaire.

Fibres & microbiote

- *Fibres fermentescibles* : pois chiches, betterave → production d'acides gras à chaîne courte (AGCC) bénéfiques au système immunitaire.

Synergies fonctionnelles

Vitamine C + **fer végétal** → absorption améliorée, soutien global de la vitalité oculaire.

(pois chiches).

Betterave crue râpée

Betterave crue râpée + oignon rouge + feta + noix + ciboulette + sauce vinaigrette

Apports nutritionnels – clés de lecture

Vitamines

- Vitamine C : ciboulette, oignon.
- Vitamines du groupe B : betterave → métabolisme énergétique.

Minéraux / oligo-éléments

- Magnésium : noix → relaxation neuromusculaire.
- Zinc : noix, feta → adaptation visuelle.

Acides gras

- Oméga-3 et 6 : noix → modulation de l'inflammation.

Fibres & microbiote

- Fibres et composés nitrés de la betterave → amélioration de la circulation sanguine.

Synergies fonctionnelles

Action combinée antioxydante + vasodilatatrice, favorable à la perfusion rétinienne.



Champignons farcis

- Gros champignons
- Fromage frais (feta)
- Herbes de Provence
- Persil
- Cerneaux de noix ou noisettes
- Sel et poivre

Laver les champignons, retirer les pieds, mettre les pieds de côté

Couper en petits morceaux les pieds des champignons

Ajouter le fromage frais, les herbes et les noix concassées

Poivrer

Mettre le mélange dans le chapeau des champignons

Parsemer de persil

Mettre au four déjà chaud à 180° pendant 15 minutes

Apports nutritionnels – clés de lecture

Vitamines

– **Vitamines B (B2, B3)** : champignons → soutien du nerf optique.

Minéraux / oligo-éléments

– **Sélénium** : champignons → protection contre le stress oxydatif.

– **Zinc** : noix/noisettes → vision nocturne.

Acides gras

– **Oméga-9** : fruits secs.

Fibres & microbiote

– Bêta-glucanes : champignons → immunomodulation.

Synergies fonctionnelles

Cuisson douce + lipides → assimilation des vitamines liposolubles.

.



Œufs braisés aux poireaux

- 2 poireaux
- 1 cuillère à café de graines de cumin
- 2 rondelles de citron
- 300 ml de bouillon de légumes
- 200 g d'épinards
- 3 œufs
- Feta

Couper les poireaux en trois (dans la longueur puis en petits morceaux)

Mettre dans une poêle beurre + huile + thym + sel + poivre + poireaux

Faire revenir le cumin

Quand les poireaux sont fondants, ajouter les épinards et le bouillon

Laisser mijoter

Ajouter les œufs

Cuire à couvert

Parsemer de feta

Manger avec du pain

Apports nutritionnels – clés de lecture

Vitamines

- Vitamine A, D, B12 : œufs → rétine, nerf optique.
- Vitamine K : poireaux.

Minéraux

- Soufre : poireaux → détoxification hépatique.
- Magnésium : épinards.

Acides gras

- Lipides des œufs → absorption des caroténoïdes.

Synergies fonctionnelles

Lien foie–vision : soutien de la synthèse de la vitamine A.



Ce que nous mangeons participe à la manière dont nous voyons.

Lasagnes aux poireaux

- 4 gros poireaux
- 6 feuilles de lasagne
- 33 cl de crème fraîche
- 150 g de comté
- 2 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne

Laver et couper les poireaux en fines rondelles

Les faire revenir dans de l'huile d'olive à feu très doux

Ajouter la moutarde à l'ancienne

Une fois cuits :

Dans un plat à gratin, disposer 1/3 des poireaux

Ajouter le comté râpé + la crème + feuilles de lasagne

Recommencer jusqu'à épuisement des poireaux

Finir sur le comté et mettre au four 30 min à 180°

Recette facile, peu onéreuse et savoureuse.

Apports nutritionnels – clés de lecture

Vitamines

– **Vitamines B** : poireaux, céréales → énergie nerveuse.

Minéraux

– **Calcium** : comté, crème → contraction musculaire oculaire.

Fibres

– Fibres prébiotiques : poireaux → microbiote.

Synergies fonctionnelles

Plat réconfortant → action indirecte sur le système nerveux autonome.



**La vision
se construit aussi à table**

Velouté de lentilles vertes aux épices

- 250 g de lentilles vertes
- 4 gousses d'ail
- Thym, romarin, laurier
- Sel (en fin de cuisson)
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 1 cuillère à café de carvi en poudre
- 1 piment fort entier
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 cuillère de ras el hanout
- Poivre de Kampot

Dans un filet d'huile d'olive, faire revenir l'ail et toutes les épices
Faire blanchir les lentilles et les cuire dans l'eau
Égoutter, puis ajouter dans la poêle aux épices avec 1 litre d'eau

Apports nutritionnels – clés de lecture

Vitamines

– Vitamines B (B1, B6, B9) : lentilles → métabolisme neuronal.

Minéraux

– Fer, magnésium : lentilles.

Fibres & microbiote

– *Fibres fermentescibles* → AGCC protecteurs.

Synergies fonctionnelles

Épices + légumineuses → amélioration digestive et anti-inflammatoire.



La nutrition est un champ de relations, non une addition de nutriments.

Gratin de potimarron et champignons

Cuisson : 40 min à 180°

- 1 potimarron coupé en fines lamelles
- 500 g de champignons de Paris ou autres, en lamelles
- 1 grosse bûche de chèvre
- Noix et persil hachés
- 2 œufs
- 2 cuillères à soupe de maïzena
- Piment
- Muscade
- Gruyère + parmesan
- 100 ml de lait végétal

Écraser le chèvre avec les œufs, le lait, le sel, la muscade, le piment, le persil

Incorporer la maïzena

Ajouter potimarron, champignons et noix

Bien enrober

Verser dans un plat, tasser

Parsemer de gruyère et de parmesan

Apports nutritionnels – clés de lecture

Vitamines

- [Bêta-carotène](#) : potimarron → provitamine A.

– Vitamines B : champignons.

Minéraux

– Zinc, sélénium : champignons.

– Calcium : fromages.

Acides gras

– Lipides → absorption des caroténoïdes.

Synergies fonctionnelles

Protection rétinienne + soutien immunitaire + confort digestif.

« Comprenez le principe de la recette, les éléments qui la composent, et détournez-la. Jouez avec les ingrédients comme avec les couleurs, les textures, les goûts... Partagez vos repas, variez encore et encore. »

Ces lectures nutritionnelles n'épuisent pas la richesse des plats. Elles proposent des clés pour comprendre comment, dans l'ordinaire du repas, se tissent des relations entre digestion, système nerveux et regard.

Synthèse transversale

À travers l'ensemble de ces recettes, nous souhaitons montrer que plusieurs lignes de force apparaissent clairement.

1. Les nutriments n'agissent jamais seuls

Si l'on peut identifier des vitamines, minéraux ou acides gras dominants dans chaque plat, leur efficacité réelle dépend de leurs **synergies** :

- les **caroténoïdes** (bêta-carotène, lutéine, zéaxanthine) nécessitent la présence de lipides pour être absorbés,
- les **vitamines antioxydantes** (C, E) se régénèrent mutuellement,
- le **zinc et le sélénium** participent à la protection enzymatique contre le stress oxydatif rétinien,
- les **vitamines du groupe B** soutiennent à la fois le métabolisme énergétique cellulaire et la conduction nerveuse.

Répetons-le, même si l'orientation initiale du cahier est analytique, une telle vision strictement analytique — nutriment par nutriment — est insuffisante pour rendre compte du vivant.

2. Le rôle central du système digestif et du microbiote

Fibres alimentaires, légumineuses, légumes, herbes, épices et aliments peu transformés nourrissent le microbiote intestinal. Celui-ci influence directement :

- l'inflammation de bas grade, (IBG, mécanisme intracellulaire en partie responsable de la sénescence)
- la perméabilité intestinale,
- l'assimilation des micronutriments.

Un microbiote diversifié et fonctionnel constitue ainsi un **pré-requis silencieux** à la santé oculaire.

3. Vision, foie et circulations

De nombreuses traditions médicales relient la vision au foie et à la qualité du sang. D'un point de vue contemporain, cette intuition trouve des résonances dans :

- le rôle hépatique dans le métabolisme de la vitamine A,
- la détoxification des composés oxydants,
- la régulation lipidique et inflammatoire,
- la microcirculation nécessaire à la rétine.

Les aliments amers, soufrés, riches en antioxydants et en acides gras insaturés soutiennent ces fonctions de manière convergente.

4. Nourrir la vision, c'est aussi nourrir l'expérience

Enfin, nous allons enfoncer une porte ouverte (et même ouverte depuis longtemps) : manger ne se réduit pas à un apport biochimique. Les gestes culinaires, la lenteur, la mastication, la chaleur des plats, le partage, la diversité sensorielle influencent le système nerveux autonome, la qualité de présence et, indirectement, la perception visuelle elle-même.

Dans cette perspective, ces recettes sont moins des modèles à reproduire que des **formes ouvertes**, invitant chacun à expérimenter, ajuster, sentir — et à laisser la vision se nourrir du vivant dans toute sa complexité.

Conclusion / Ouverture

S'il est une chose que les pratiquants IPSM savent c'est que :

Voir n'est jamais seulement un acte optique.

C'est un acte entier, qui engage le corps, l'environnement, l'histoire personnelle, l'état émotionnel, l'imagination, la mémoire, les rythmes biologiques.

L'alimentation participe à cette écologie subtile : elle colore notre disponibilité, nourrit notre regard de l'intérieur, et influence ce que nous pouvons percevoir.

Ce cahier n'a pas vocation à prescrire, mais à ouvrir :

ouvrir un espace d'attention, d'expérience, de transformation possible.

Nous ne cherchons pas la perfection alimentaire mais la conscience sensorielle.

D'autres cahiers IPSM, art de voir pourront prolonger celui-ci à commencer par le cahier : structure, méthode et intentions.

Chaque fois le même foisonnement
d'expérimentations et questionnements .
qu'est-ce qui, en moi, apprend à mieux voir ?
Équilibration et la vue ? La main et l'oeil ? La
nuque et les yeux ? Palming et ensoleillement ?
Vection ? Vision aveugle ? Affections oculaires ?
Le point de vue de la médecine chinoise ?

A suivre ...

**La santé visuelle émerge
d'interactions multiples.**



Glossaire :

Accommodation

Capacité de l'œil à modifier la courbure du cristallin pour faire la mise au point entre vision de près et vision de loin. L'accommodation dépend à la fois de la musculature oculaire, de l'état du cristallin et du tonus général du corps.

Convergence oculaire

Mouvement coordonné des deux yeux vers un même point. Une mauvaise convergence peut entraîner fatigue visuelle, maux de tête, difficultés de lecture.

Macula

Zone centrale de la rétine, responsable de la vision fine et des détails. Très riche en pigments caroténoïdes, elle est sensible au stress oxydatif et à la qualité nutritionnelle.

Système nerveux autonome

Partie du système nerveux régulant les fonctions involontaires : respiration, digestion, battements cardiaques. Les yeux exprimant en permanence l'état du système nerveux autonome (pupilles, larmes, tonus musculaire).

Stress oxydatif

Déséquilibre entre radicaux libres et antioxydants. Favorise le vieillissement cellulaire, notamment au

niveau de la rétine et du cristallin.

Dry Eye Syndrome — syndrome de l'œil sec

Dysfonctionnement de la production ou de la qualité du film lacrymal. Peut être lié à l'alimentation, au stress, à l'environnement, au temps d'écran.

La myopie

Trouble visuel le plus fréquent, la myopie résulte d'un œil trop long. L'image se forme en avant de la rétine et la vision de loin est défectueuse. L'enfant plisse les yeux pour voir de loin ou écrit le nez collé à son cahier. La myopie simple dite scolaire débute entre 7 et 14 ans et se stabilise au bout de quelques années. La myopie maladie débute dès l'enfance et peut évoluer toute la vie.

L'hypermétropie

À l'inverse du myope, l'hypermétrope possède un œil trop court. L'image se forme en arrière de la rétine et la vision de près est défectueuse. La nécessité d'accommoder sa vision se traduit souvent par des fatigues visuelles ou des maux de tête. S'il est peu important, ce défaut ne nécessite pas toujours de correction optique. Sinon, l'hypermétropie se corrige par le port de verres, de lentilles ou par chirurgie réfractive (laser).

L'astigmatisme

L'astigmatisme est un trouble généralement dû à la cornée, dont la forme est légèrement ovale au lieu de ronde. La vision est déformée, diminuée de près comme de loin. Une fatigue visuelle, des maux de tête, une gêne à la lumière ou une confusion entre certaines lettres peuvent révéler ce défaut. L'astigmatisme se corrige par le port de verres, de lentilles cornéennes ou par chirurgie réfractive (laser). Il peut se combiner à la myopie ou l'hypermétropie.

L'amblyopie

L'amblyopie est une réduction importante de la vision avec une acuité inférieure à 4/10ème. Une anomalie empêche le cerveau d'apprendre à voir. Ce défaut peut être détecté dès 9 mois. L'occlusion c'est-à-dire obliger l'œil amblyope à travailler en cachant l'œil sain est la clé du traitement et peut suffire à corriger une amblyopie en quelques mois. Avant 2 ans, il est possible de récupérer 100 % de la vision, entre 2 et 6 ans seulement 50 %. Au-delà, elle restera définitivement basse.

Le strabisme

Le strabisme (déviation d'un ou des deux yeux) provient d'un mauvais fonctionnement des muscles contrôlant les mouvements des globes oculaires. Il est souvent associé à un autre trouble visuel comme l'amblyopie, dans un cas

sur deux. Il peut être normal que le bébé louche les premières semaines mais pas au-delà. Dès quatre mois, le strabisme peut être dépisté.

Quelques chiffres :

Les défauts de réfraction (hypermétropie, myopie et astigmatisme) sont les déficits les plus fréquents de l'enfant. Évolutifs, ils sont parfois difficiles à détecter et constituent une cause majeure de strabisme (œil qui louche) et d'amblyopie (réduction importante de la vision).

1 enfant sur 6 présente un trouble de la vision

4 % des enfants souffrent de strabisme et la moitié d'entre eux risque d'être amblyope

18 % des enfants présentent un trouble de réfraction

1 enfant sur 1000 est amblyope



Table des matières

Présentation générale des Cahiers.....	4
Une pédagogie de la vicariance et de l'adaptabilité.....	4
Un texte qui pratique ce qu'il propose.....	5
Une approche transversale et évolutive.....	6
Sans Forme Ni Chemin :.....	6
une pédagogie du vivant.....	6
Introduction.....	9
Ce qu'il faut éviter, hygiène de vie.....	11
Hygiène de vie : ce qu'il faut éviter.....	11
L'alcool.....	11
Le tabac.....	12
Les produits riches en additifs.....	13
Le sucre raffiné.....	13
Les graisses animales en excès.....	14
Les fast-foods.....	14
Note importante (en fait c'est à vous de juger de son importance).....	15
LES VITAMINES :.....	16
Sensibilité des vitamines à la chaleur, à la lumière et à l'oxydation.....	16
VITAMINES LIPOSOLUBLES.....	19
Les caroténoïdes :.....	19
La vitamine A :.....	20
Sources de Vitamine A:.....	21
La vitamine D (calciférol).....	22
Sources de vitamine D:.....	22
La vitamine E (alpha-tocophérol).....	23
Sources de vitamine E:.....	23
Vitamines hydrosolubles.....	24
La vitamine B2 (riboflavine).....	24

Sources de vitamine B2 :.....	24
La vitamine B5 (acide pantothénique).....	25
Sources de vitamine B5:.....	25
La vitamine B6 (pyridoxine).....	26
Sources de vitamine B6:.....	26
La vitamine B8 (biotine).....	27
Sources de vitamine B8 :.....	27
La vitamine B15.....	28
Sources de vitamine B15 :.....	28
La vitamine C (acide ascorbique).....	29
Sources de vitamine C :.....	29
LES OLIGO-ELEMENTS.....	31
Sélénium.....	31
Sources de sélénium:.....	31
Manganèse.....	32
Sources de manganèse:.....	32
Chrome.....	33
Sources de chrome:.....	33
Silice.....	34
Sources de silice:.....	34
Zinc.....	34
Sources de zinc:.....	35
Soufre.....	36
Sources de soufre:.....	36
Cuivre.....	37
Sources de cuivre:.....	37
LES ACIDES GRAS.....	38
Acides gras essentiels : rôle général.....	38
Oméga-3 (ALA, EPA, DHA).....	39
AAL / ALA (acide alpha-linolénique).....	39
Carence :.....	39
EPA (acide eicosapentaénoïque).....	40

Carence :.....	40
DHA (acide docosahexaénoïque).....	40
Carence :.....	40
Sources d'oméga-3 :.....	40
oméga-6 (acide linoléique – LA, et dérivés).....	41
Excès :.....	41
Sources d'oméga-6:.....	41
GLA (acide gamma-linolénique).....	42
Sources GLA :.....	42
oméga-9.....	42
Sources d'oméga-9:.....	42
Équilibre Oméga-3 / Oméga-6.....	43
LES MACRO-ELEMENTS,.....	44
les sels minéraux.....	44
Calcium.....	44
Carence.....	45
Excès.....	45
Sources de calcium :.....	45
Magnésium.....	46
Carence.....	46
Excès.....	46
Sources de magnésium:.....	47
Potassium.....	48
Carence.....	48
Excès.....	49
Sources de potassium:.....	49
Sodium.....	50
Sources de sodium.....	50
Carence.....	50
Excès.....	50
Un coup d'oeil par AFFECTION.....	51
Les régimes alimentaires et apports pour de possibles	

améliorations.....	51
Interroger la démarche analytique.....	53
Synergies alimentaires vs nutriments isolés.....	53
La place du sensible.....	53
Interrogeons les liens entre les ORGANES et les possibles problèmes de VUE.....	54
La bouche :.....	54
L'Estomac.....	55
Le foie.....	56
Le pancréas.....	56
Coup d'oeil anatomique.....	58
Dessin schématique de l'oeil et lieu de concentration des vitamines, sels minéraux et oligoéléments.....	59
RECETTES VÉGÉTARIENNES.....	60
de NATHALIE	60
Nourrir la vision : une expérience sensible.....	60
Salades composées.....	63
Quinoa – mangue – avocat.....	63
Salade verte tiède aux tomates cerises et feta.....	65
Concombre – pois chiches – betterave – chèvre.....	66
Betterave crue râpée.....	67
Champignons farcis.....	68
Œufs braisés aux poireaux.....	70
Lasagnes aux poireaux.....	72
Velouté de lentilles vertes aux épices.....	74
Gratin de potimarron et champignons.....	76
Synthèse transversale.....	78
1. Les nutriments n'agissent jamais seuls.....	78
2. Le rôle central du système digestif et du microbiote.....	79
3. Vision, foie et circulations.....	79
4. Nourrir la vision, c'est aussi nourrir l'expérience.....	80
Conclusion / Ouverture.....	81

Glossaire :.....	83
Accommodation.....	83
Convergence oculaire.....	83
Macula.....	83
Système nerveux autonome.....	83
Stress oxydatif.....	83
Dry Eye Syndrome — syndrome de l’œil sec.....	84
La myopie.....	84
L’hypermétropie.....	84
L’astigmatisme.....	85
L’amblyopie.....	85
Le strabisme.....	85



Coucou Rebelle

**Prendre soin du regard,
c'est apprendre à nourrir des liens ?**

Éditions Sans Forme Ni Chemin
imprimé sur papier recyclé
Janvier 202

Cahier n°1 IPSM et l'art de voir

Un coup d'oeil sur l'alimentation

IPSM, l'art de voir propose une exploration sensible et rigoureuse des liens entre alimentation, vision et présence corporelle.

À la croisée des sciences de la nutrition, des traditions médicales et de l'expérience somatique, ce cahier ne prescrit pas : il questionne, relie, met en mouvement.

Vitamines, oligo-éléments, acides gras et sels minéraux y sont abordés non comme des entités isolées, mais comme des acteurs d'un système vivant, en interaction constante avec la digestion, le système nerveux et le geste.

Sans jamais se substituer à un avis médical, cet ouvrage explore les synergies alimentaires, la biodisponibilité des nutriments, les liens fonctionnels entre organes et vision, ainsi que les conditions concrètes de la présence : digestion, microbiote, gestes culinaires, rythmes, textures, partage du repas.

Les recettes proposées sont des supports d'expérience, invitant à comprendre la logique des plats, à jouer avec les textures et les couleurs, et à faire du repas un acte de relation.

Pour celles et ceux qui
cherchent à nourrir leur regard — au sens plein.

Tarif : 9 €



Nicolas Ragot : coordinateur pédagogique
Les recettes de Nathalie Ancquetil
Éditions Sans Forme Ni Chemin