



Lutéine et zéaxanthine Nutriants favorables à l'œil

Outre qu'elles sont les principales causes des handicaps visuels et de la cécité acquise aux États-Unis, les cataractes et la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMA) sont des problèmes clés de la qualité de vie chez des millions d'Américains âgés.

- Près de 10 millions d'Américains souffrent des premiers signes de la DMA et près d'un demi-million de personnes éprouvent d'importantes pertes visuelles dans la phase avancée de la DMA.
- L'extraction de la cataracte est l'opération chirurgicale la plus courante pratiquée aux États-Unis, figurant pour plus de deux millions d'interventions par année. On estime que si l'on pouvait retarder la progression des cataractes pendant 10 ans, le nombre d'extractions diminuerait annuellement de 45 %.

La gravité et l'irréversibilité des cataractes et de la DMA sont telles qu'on cherche maintenant des moyens de les prévenir ou d'en retarder la progression. La nutrition est une piste prometteuse pour la protection des yeux contre de telles maladies.

Lien avec la nutrition

La lutéine et la zéaxanthine, qui sont des antioxydants et les seuls caroténoïdes situés dans l'œil, peuvent protéger contre les cataractes et la DMA.

Recherche – Lutéine et zéaxanthine et DMA

L'une des plus grandes études sur les caroténoïdes (Eye Disease Case Control Study) a examiné le lien entre l'alimentation et le risque de développer la DMA. Les résultats ont indiqué un risque beaucoup moins élevé de maladie de l'œil chez les personnes qui présentaient une teneur élevée de lutéine+zéaxanthine dans leur sang. De même, les personnes dont le régime comprenait le plus de lutéine+zéaxanthine (jusqu'à 5,8 milligrammes (mg) par jour) couraient un risque beaucoup moins élevé de développer la DMA que ceux dont le régime avait les plus basses teneurs (aussi bas que 1,2 mg par jour). Des études sur l'alimentation ont confirmé l'association entre une consommation fréquente d'épinards et de feuilles de chou vert, qui sont de particulièrement bonnes sources de lutéine et de zéaxanthine, et un risque plus faible de développer la DMA.

Des résultats similaires sont ressortis d'une analyse récente d'une étude nationale sur l'alimentation appelée Third National Health and Nutrition Examination Survey ou NHANES III. Cette analyse a aussi indiqué que la consommation de 6 mg par jour de lutéine+zéaxanthine était associée à un risque plus faible de développer la DMA.





Lutéine et zéaxanthine

Nutrients favorables à l'œil

Recherche – Lutéine et zéaxanthine et les cataractes

La consommation de lutéine et de zéaxanthine et son lien au risque de cataractes a été examinée dans quatre études récentes d'observation ou épidémiologiques :

- La Nurses' Health Study a révélé que la consommation de grandes quantités de lutéine+zéaxanthine réduisait le besoin de recourir à la chirurgie de la cataracte. L'apport chez ce groupe était approximativement de 6 mg par jour.
- La Health Professional's Follow-Up Study a également trouvé que des quantités élevées de lutéine+zéaxanthine (6,9 mg par jour) réduisaient le besoin de recourir à la chirurgie de la cataracte.
- Le suivi sur cinq ans de la Beaver Dam Eye Study a indiqué que les personnes qui avaient la plus forte teneur en lutéine+zéaxanthine dans le sang couraient un risque beaucoup moins élevé de développer de nouvelles cataractes que les personnes qui présentaient les plus faibles teneurs.
- Une étude de 372 hommes et femmes âgés de 66 à 75 ans en Angleterre a révélé que le risque lié à des types spécifiques de cataracte était le plus bas chez les personnes qui avaient la teneur en lutéine la plus élevée dans leur sang.

Ce que vous devez savoir

Compte tenu de l'association positive entre la lutéine et la zéaxanthine et les maladies de l'œil liées à l'âge, les gens seraient bien avisés d'augmenter leur consommation de ces éléments nutritifs dans leur régime alimentaire quotidien.

Cinq portions quotidiennes de fruits et légumes choisis judicieusement comme le recommandent l'Institut national pour le cancer et le Département américain de l'agriculture, peuvent fournir entre 5 et 6 mg de caroténoïdes, comme la lutéine et la zéaxanthine (voir les tableaux pour les bonnes sources alimentaires de ces éléments nutritifs).

Toutefois, la majorité des Américains ne mangent pas cinq portions de fruits et légumes par jour. La consommation moyenne de lutéine et de zéaxanthine est approximativement de 2 mg par jour. Les études consultées proposent un apport de 6 mg ou plus par jour pour diminuer le risque de développer la DMA et les cataractes. S'il vous est difficile d'augmenter votre apport de ces caroténoïdes dans votre régime alimentaire, procurez-vous des suppléments pour la santé oculaire et des suppléments multivitamines/minéraux qui contiennent de la lutéine et de la zéaxanthine.

Sources alimentaires

On trouve la combinaison lutéine-zéaxanthine dans plusieurs sources d'aliments. Les légumes à feuilles vert foncé sont la principale source de lutéine et zéaxanthine, mais on en trouve aussi en moindre quantité dans d'autres fruits et légumes colorés tels que brocoli, poivron orange, maïs, pois, kaki et tangerine.





Lutéine et zéaxanthine Nutrients favorables à l'œil

Bonnes sources alimentaires de lutéine et zéaxanthine (mg/portion)

| Aliment/portion (1 tasse) | Lutéine et zéaxanthine | Lutéine | Zéaxanthine |
|---------------------------|------------------------|-----------|-------------|
| Chou vert | 20,5-26,5* | - | 1,1-2,2* |
| Feuilles de chou vert | 15,3 | - | 5,1 |
| Épinards | 3,6-12,6* | 1,7-13,3* | 0,5-5,9* |
| Feuilles de navet | 12,1 | - | 0,4 |
| Brocoli | 2,1-3,5* | 1,4-1,6* | - |
| Maïs jaune | 1,4-3,0 | 0,6 | 0,9 |
| Pois verts | 2,3 | 2,2 | - |
| Poivron orange | - | - | 1,7 |
| Kaki | 1,4 | - | 0,8 |
| Tangerine | 0,5 | - | 0,2 |

* Selon la variété et la préparation

Source : USDA-NCC Carotenoïd Database, 1998

USDA Food Nutrient Database for Standard Release 13

Hart et Scott, 1995

