



C'EST PLUS QU'UN ŒUF.
C'EST NATUROEUF^{MC}



ŒUFS LIQUIDES NATUROEUF^{MC} OMEGA PLUS^{MC}

- Source de polyinsaturés oméga-3
- 125 mg d'oméga-3 ADH et 125 mg d'oméga-3 AEP polyinsaturés
- 0,500 mg de lutéine par portion de 63 g
- Une excellente source de vitamine D



NATUROEUF^{MC} OMEGA PLUS^{MC}

- Source de polyinsaturés oméga-3
- 125 mg d'oméga-3 ADH polyinsaturés par œuf de 53 g
- 0,500 mg de lutéine par œuf de 53 g
- Jaune d'œuf foncé
- Une excellente source de vitamine D

LA LUTÉINE
JOUÉ UN RÔLE
SPÉCIFIQUE
DANS LE MAINTIEN
DE LA SANTÉ
DES YEUX.

OÙ SE TROUVE LA LUTÉINE DANS L'ORGANISME ?

La lutéine est présente dans la macula, la partie de la rétine responsable de la vision centrale. Elle se trouve en concentrations beaucoup plus élevées dans la rétine et le cristallin de l'œil que dans le sang.^{3,4} La lutéine est également présente en plus faibles quantités dans la peau, le tissu mammaire et d'autres tissus du corps.^{3,5}

QUEL EST LE RÔLE DE LA LUTÉINE ?

Des experts croient que la lutéine joue un rôle spécifique dans le maintien de la santé des yeux.^{3,6,7} En effet, la lutéine forme un filtre très efficace contre la lumière bleue de forte puissance qui atteint le fond de l'œil, une lumière aux effets néfastes. La lutéine peut également agir directement comme un antioxydant pour réduire les dommages à la rétine et à d'autres tissus.⁹⁻¹⁰

RÉFÉRENCES:

1. Alves-Rodrigues A et al. The science behind lutein. *Toxicol Lett*, 2004; 150:57-83.
2. Johnson E J. The role of carotenoids in human health. *Nutr Clin Care*, 2002; 5:56-65.
3. Roberts RL et al. Lutein and zeaxanthin in eye and skin health. *Clin Dermatol*, 2009; 27:195-201.
4. Bone RA et al. Distribution of lutein and zeaxanthin stereoisomers in the human retina. *Exp Eye Res*, 1997; 64:211-218.
5. Wingerath T et al. Xanthophyll esters in human skin. *Arch Biochem Biophys*, 1998; 355:271-274.
6. Krinsky NI et al. Biologic mechanisms of the protective role of lutein and zeaxanthin in the eye. *Annu Rev Nutr*, 2003; 23:171-201.
7. Krinsky NI and Johnson EJ. Carotenoid actions and their relation to health and disease. *Mol Aspects Med*, 2005; 26:459-516.
8. Sommerburg O et al. Fruits and vegetables that are sources for lutein and zeaxanthin: the macular pigment in human eyes. *Br J Ophthalmol*, 1998; 82:907-910.
9. Scheigart FJ et al. Effect of the stage of lactation in humans on carotenoid levels in milk, blood plasma and plasma lipoprotein fractions. *Eur J Clin Nutr*, 1998; 52:754-759.
10. Yeum KJ et al. Relationship of plasma carotenoids, retinol and tocopherols in mothers and newborn infants. *J Am Coll Nutr*, 1998; 17(5):442-447.
11. Johnson-Down L et al. Food habits of Canadians: lutein and lycopene intake in the Canadian population. *J Am Diet Assoc*, 2002; 102:988-991.
12. Seddon JM et al. Dietary carotenoids, vitamins A, C, and E, and advanced age-related macular degeneration. *JAMA*, 1994; 272:1413-1420.
13. Brown MM et al. Age-related macular degeneration: economic burden and value-based medicine analysis. *Can J Ophthalmol*, 2005; 40, 277-287.
14. Tan JS et al. Dietary antioxidants and the long-term incidence of age-related macular degeneration: the Blue Mountains Eye Study. *Ophthalmology*, 2008; 115:334-341.
15. SanGiovanni JP et al. The relationship of dietary carotenoid and vitamin A, E, and C intake with age-related macular degeneration in a case-control study: AREDS Report No. 22. *Arch Ophthalmol*, 2007; 125:1225-1232.
16. Fernandez MM and Afshari NA. Nutrition and the prevention of cataracts. *Current Opinion Ophthalmol*, 2008; 19:66-70.
17. Moeller SM et al. Associations between age-related nuclear cataract and lutein and zeaxanthin in the diet and serum in the Carotenoids in the Age-Related Eye Disease Study. *Arch Ophthalmol*, 2008; 126:354-364.
18. Christen WG et al. Dietary carotenoids, vitamins C and E, and risk of cataract in women: a prospective study. *Arch Ophthalmol*, 2008; 126:102-109.
19. Rodriguez-Rodriguez E et al. The relationship between antioxidant nutrient intake and cataracts in older people. *Int J Vitam Nutr Res*, 2006; 76(6):359-66.
20. Slattery ML et al. Carotenoids and colon cancer. *Am J Clin Nutr*, 2000; 71:575-582.
21. Holick CN et al. Dietary carotenoids, serum -carotene, and retinol and risk of lung cancer in the Alpha-Tocopherol, Beta-Carotene Cohort study. *Am J Epidemiol*, 2002; 156:536-547.
22. Mignone L et al. Dietary carotenoids and the risk of invasive breast cancer. *Int J Cancer*, 2009; 124:2929-2937.
23. Tamimi RM et al. Circulating carotenoids, mammographic density, and subsequent risk of breast cancer. *Cancer Res*, 2009; 69:9323-9329.
24. Dwyer JH et al. Oxygenated carotenoid lutein and progression of early atherosclerosis. The Los Angeles Atherosclerosis Study. *Circulation*, 2001; 103(24):2922-7.
25. Josphura KJ et al. The effect of fruit and vegetable intake on risk for coronary heart disease. *Ann Intern Med*, 2001; 134:1106-1114.
26. Goodrow EF et al. Consumption of one egg per day increases serum lutein and zeaxanthin concentrations in older adults without altering serum lipid and lipoprotein cholesterol concentrations. *J Nutr*, 2006; 136:2519-2524.
27. Yeum KJ et al. Carotenoid bioavailability and bioconversion. *Annu Rev Nutr* 2002; 22:483-504.
28. Handelman GJ et al. Lutein and zeaxanthin concentrations in plasma after dietary supplementation with egg yolk. *Am J Clin Nutr*, 1999; 70:247-251.
29. Chung HY et al. Lutein bioavailability is higher from lutein-enriched eggs than from supplements and spinach in men. *J Nutr*, 2004; 134:1887-1893.



Choisissez Visez santé^{MC}

C'est comme si vous faisiez l'épicerie avec les diététistes de la Fondation des maladies du cœur.

www.visezante.org
www.heartandstroke.com



La préparation de cette brochure a été commanditée par les Fermes Burnbrae, fabricant des œufs liquides Natureœuf^{MC} Œuf-à-tout^{MC} Omega 3, Que des blancs d'œufs^{MC} et Créations œufs^{MC}, ainsi que des œufs Natureœuf^{MC} Omega 3 et Omega Plus^{MC}.

www.fermesburnbrae.com

^{MC} Marques de commerce de Fermes Burnbrae Limitée © 2010

MATIÈRE À
RÉFLEXION

L'IMPORTANCE
de la
LUTÉINE
DANS VOTRE ALIMENTATION

Des choix alimentaires et un style de vie sains pour une meilleure santé globale.

QU'EST-CE QUE LA LUTÉINE ?

La lutéine est un composé naturel présent dans des aliments comme les légumes, les fruits et les œufs. La lutéine fait partie de la famille des caroténoïdes, un groupe de composés à l'origine de nombreuses couleurs observées dans la nature, par exemple le rouge des tomates, l'orange des carottes et le jaune des jaunes d'œufs. Comme votre organisme ne peut produire de la lutéine, celle-ci doit provenir de votre alimentation.¹⁻³



QUELS ALIMENTS RENFERMENT DE LA LUTÉINE ?

La lutéine est présente en fortes concentrations dans les légumes vert foncé (chou vert frisé, feuilles de chou vert, choux de Bruxelles, épinards, brocoli, laitue, haricots et pois verts), les légumes de type féculent (maïs et pois verts), les fruits (kiwis et oranges) et les œufs.^{1,2, 7, 8}

QUELS SONT LES BIENFAITS DE LA LUTÉINE ?

Un apport élevé en lutéine peut avoir un impact positif sur la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), les cataractes, certains types de cancer et les maladies du cœur. De la lutéine a été détectée dans le lait maternel et le cordon ombilical, suggérant que cet antioxydant bénéfique puisse également jouer un rôle dans la grossesse et l'allaitement.^{9, 10} Un sondage publié en 2002 révélait que les aliments contribuant le plus à l'apport en lutéine dans l'alimentation des Canadiens étaient la laitue, les épinards, le maïs et le brocoli.¹¹ En moyenne, l'apport en lutéine quotidien était de 1,413 mg chez les adultes et de 0,574 mg chez les adolescents de 13 à 17 ans. Consommer de 5 à 10 portions de fruits et légumes chaque jour fournit de 3 à 6 mg de lutéine. Les experts croient qu'un apport en lutéine quotidien de 6 mg peut être bénéfique pour la santé oculaire.¹²

DÉGÉNÉRESCENCE MACULAIRE LIÉE À L'ÂGE

DMLA, une détérioration de la partie centrale de la rétine, incluant la macula, est la principale cause de la perte de vision et de la cécité en Occident. Plus de 15 % des personnes âgées de 50 ans et plus et 30 % des personnes âgées de plus de 75 ans présentent des signes de DMLA.¹³ Cette affection devient un fardeau de plus en plus lourd à mesure que la population vieillit. On s'attend à ce que le nombre de Canadiens affectés par la DMLA double à 2 millions d'ici 2031. Les facteurs de risque de

La lutéine peut avoir un impact positif sur la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), les cataractes, certains types de cancer et les maladies du cœur.

TABLEAU 1
TENEUR EN LUTÉINE DE QUELQUES ALIMENTS

ALIMENT	TENEUR EN LUTÉINE
Chou vert frisé, cuit	20-33 mg**/1 tasse
Feuilles de navet, cuites	18,1 mg/1 tasse
Feuilles de chou vert, cuites	10,2-17,2 mg*/1 tasse
Épinards, cuits	12-15 mg**/1 tasse
Épinards, crus	6,6 mg/1 tasse
Brocoli, cuit	3,4 mg/1 tasse
Choux de Bruxelles, cuits	3,4 mg/1 tasse
Pois verts	2,3 mg/1 tasse
Maïs, cuit	0,6 mg/1 tasse
Kakis	0,5 mg/1 tasse
Œuf Naturoeuf ^{MC} Omega Plus ^{MC}	1 mg*
Œuf ordinaire	0,1-0,3 mg*
Œufs Liquides Naturoeuf ^{MC} Omega Plus ^{MC}	0,500 mg of lutein***
Tangerine	0,3 mg/1 tasse
Jus d'orange	0,3 mg/1 tasse

*par oeuf de 53 g / **selon la variété / ***par portion de 63 g / Adapté de: Alternative Medicine Review (2005) 10: 128-135

DMLA comprennent l'âge, le sexe, l'hérédité, le tabagisme, la santé du cœur et l'alimentation. Des recherches indiquent qu'un apport plus élevé en lutéine diminue les risques de souffrir d'une DMLA avancée.^{7, 14, 15}

CATARACTES

Les cataractes constituent l'une des principales causes de cécité évitable dans le monde. Les cataractes se manifestent par des zones opaques sur ou dans le cristallin de l'œil. De multiples études associent la lutéine à une diminution des risques de formation de cataractes.¹⁶⁻¹⁹

CANCER

Un certain nombre d'études ont démontré qu'une grande consommation de fruits et de légumes riches en caroténoïdes est associée à un plus faible risque de certains types de cancer, dont le cancer du poumon, du côlon, du sein et de la peau.⁷ Une étude en particulier, qui a examiné l'apport alimentaire passé des participants, a signalé des taux significativement plus bas de cancer du côlon chez les hommes et les femmes consommant plus de lutéine.²⁰ Les principales sources de lutéine incluaient les épinards, le brocoli, la laitue, les tomates, les carottes et les œufs. Une autre étude d'envergure a révélé que le risque de cancer du poumon était significativement réduit chez les personnes ayant un



apport plus élevé en lutéine.²¹ Un risque moins élevé du cancer du sein a aussi été observé chez les femmes ayant un apport plus élevé en lutéine.^{22, 23}

MALADIES DU COEUR ET ACCIDENTS VASCULAIRES CÉRÉBRAUX

Des recherches indiquent qu'un taux plus élevé de lutéine en circulation dans le sang peut être lié à un épaississement moins marqué des parois artérielles, ce qui, en retour, contribue à réduire le risque de maladies cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux.²⁴ De vastes études sur la population ont également indiqué que les aliments riches en caroténoïdes sont associés à un risque moindre de maladies du cœur et d'accidents vasculaires cérébraux¹. Ainsi, des chercheurs de Harvard ont



La lutéine est présente en fortes concentrations dans les légumes vert foncé, les légumes de type féculent, les fruits et les œufs.

découvert que chaque portion quotidienne supplémentaire de légumes-feuilles verts riches en lutéine était associée à un risque 4 % plus faible de maladies cardiaques.²⁵ Une autre étude a également démontré que les hommes consommant davantage de lutéine présentaient un risque moins élevé d'accidents vasculaires cérébraux.⁷ Il a été démontré que la consommation d'un œuf par jour augmente de façon significative le taux de lutéine dans le sang sans toutefois élever le taux de cholestérol sanguin ou de triglycérides chez les adultes plus âgés.²⁶

QUELLE SOURCE DE LUTÉINE EST LA MEILLEURE ?

La biodisponibilité de la lutéine (la quantité absorbée par votre organisme) dépend d'un éventail de facteurs, dont la composition de l'aliment comme tel, l'interaction entre la lutéine et les lipides, les fibres et les autres caroténoïdes, votre état nutritionnel et votre âge.²⁷ Les lipides présents dans les jaunes d'œufs permettent à votre corps d'absorber la lutéine fournie par les œufs environ trois fois plus efficacement que la lutéine d'origine végétale. Une étude a révélé que manger en moyenne 1,3 œuf ordinaire par jour (fournissant 0,38 mg de lutéine) faisait augmenter le taux de lutéine dans le sang de près de 30 % sur une période d'un mois.²⁸ Des chercheurs de l'Université Tufts ont démontré que la lutéine présente dans les œufs était plus facilement absorbée que celle provenant des épinards (qui sont une bonne source de lutéine) et des suppléments de lutéine.²⁹ Les œufs constituent une source de lutéine hautement biodisponible, permettant ainsi à votre corps d'assimiler celle-ci efficacement et de l'utiliser pour contribuer à protéger votre santé.

PRÉSERVEZ VOTRE VISION

VOICI SIX ÉTAPES À SUIVRE POUR PRÉSERVER VOTRE VISION.

- Faites régulièrement examiner vos yeux par un Professionnel des soins de la vue.** Les yeux peuvent souffrir de graves maladies sans toutefois en présenter les symptômes. D'autres maladies progressent rapidement si elles ne sont pas traitées. Règle générale, il est recommandé de se soumettre à un examen de la vue au moins aux deux ans.
- Cessez de fumer... pour vos yeux.** Les fumeurs sont près de sept fois plus sujets à souffrir de la DMLA, la principale cause des pertes de la vision importantes chez les Canadiens de plus de 50 ans. En cessant de fumer dès maintenant, vous pourrez réduire le risque.
- Place à la santé.** Choisissez des aliments riches en vitamines C et E, en bêta-carotène, en zinc et en lutéine (jusqu'à 10 mg de lutéine par jour : un choix santé). Soyez actifs : un excédent de poids, une mode de vie sédentaire et l'hypertension artérielle sont des facteurs de risque pour de nombreuses affections oculaires.
- Protégez vos yeux contre le soleil.** Portez un chapeau avec un bord et choisissez des lunettes de soleil qui vous offrent une protection d'au moins 98 pour cent contre les rayons ultraviolets.
- Portez une protection oculaire.** En pratiquant le sport ou en travaillant avec des outils, portez des lunettes de sécurité homologuées par l'Association canadienne de normalisation. La plupart des quincailleries et magasins de sport en offre une vaste variété.
- Des suppléments vitaminiques pourraient vous aider.** Si vous êtes diagnostiqué comme souffrant de la DMLA, renseignez-vous auprès de votre professionnel des soins de la vue au sujet de formules spéciales de suppléments d'antioxydants à dose élevée.

L'INCA est le principal fournisseur au Canada de programmes et de services de soutien pour la perte de la vision. Pour aider l'INCA à financer la recherche en vue de la prévention des maladies oculaires, composez le 1 800 563-2642 ou visitez www.inca.ca.