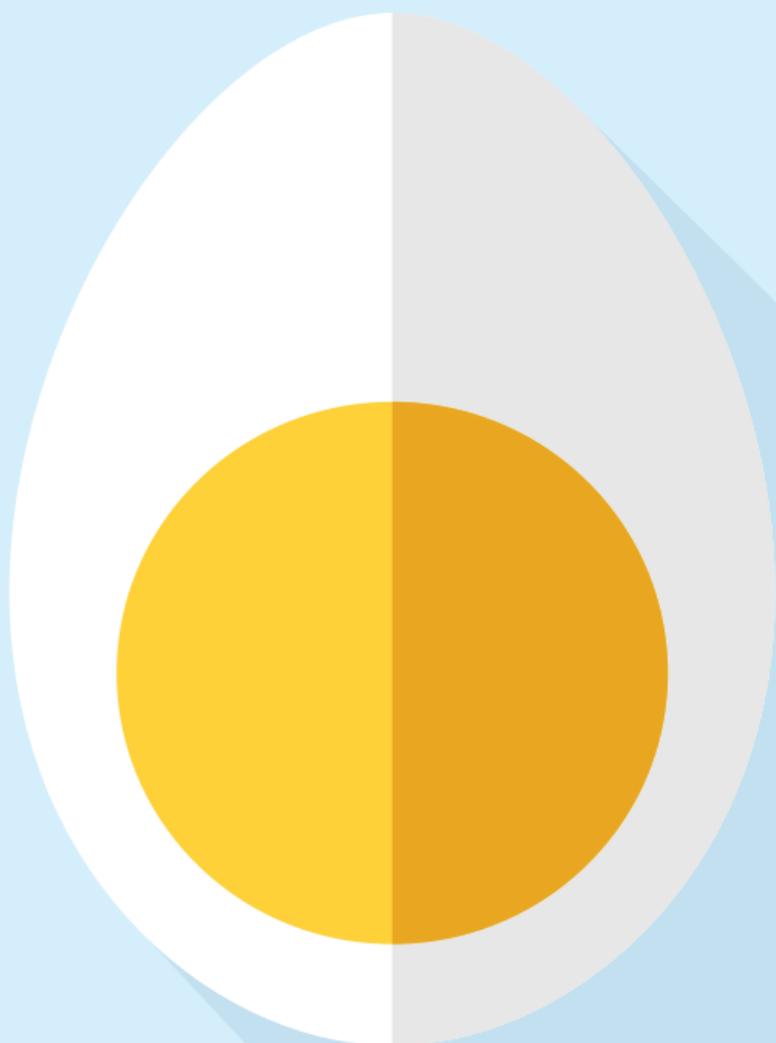


Des choix alimentaires intelligents et un mode de vie sain pour une santé optimale

# L'IMPORTANCE DE LA LUTÉINE DANS VOTRE ALIMENTATION



MATIÈRE À  
**RÉFLEXION**

## 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.<sup>1-3</sup>

La lutéine joue un rôle spécifique pour le maintien de la santé oculaire.



## OÙ SE TROUVE LA LUTÉINE DANS L'ORGANISME ?

La lutéine et la zéaxanthine sont présentes dans la macula, la partie de la rétine responsable de la vision centrale. Elles se trouvent en concentrations beaucoup plus élevées dans la rétine et le cristallin de l'œil que dans le sang.<sup>3,4</sup> La lutéine et la zéaxanthine sont également présentes en plus faibles quantités dans la peau, le tissu mammaire et d'autres tissus du corps.<sup>3,5</sup>

## QUEL EST LE RÔLE DE LA LUTÉINE ?

Des experts croient que la lutéine et la zéaxanthine jouent un rôle spécifique dans le maintien de la santé des yeux.<sup>3,6,7</sup> En effet, la lutéine et la zéaxanthine forment un filtre très efficace contre la lumière bleue de forte puissance qui atteint le fond de l'œil, une lumière aux effets néfastes. Elles peuvent aussi agir directement comme un antioxydant pour réduire les dommages à la rétine et à d'autres tissus.



# PRÉSERVEZ VOTRE VUE

## 6 ÉTAPES POUR PRÉSERVER VOTRE VUE

- 1 Faites examiner vos yeux** par un professionnel des soins de la vue sur une base régulière. Les yeux peuvent être atteints 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.
- 2 Cessez de fumer... pour vos yeux.** Les gens qui fument 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 maintenant, vous pourriez réduire le risque.
- 3 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 constitue 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.
- 4 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.
- 5 Portez une protection oculaire.** Lorsque vous pratiquez un sport ou travaillez 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.
- 6 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.

# 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.<sup>1,2,7,8</sup>

Les œufs aussi contiennent de la lutéine et les œufs enrichis de lutéine en contiennent encore davantage, tel qu'illustré dans le Tableau 1

**TABLEAU 1**

## QUELQUES SOURCES IMPORTANTES DE LUTÉINE

ALIMENT	LUTÉINE CONTIENT
Chou vert frisé, cuit	20-33 mg*/1 tasse
Feuilles de navet, cuites	18,1 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
Œuf Naturoeuf <sup>MC</sup> Omega Plus <sup>MC</sup>	1 mg**/2 œufs
Œufs liquides Naturoeuf Omega Plus <sup>MC</sup>	1 mg pour ½ tasse
Maïs, cuit	0,6 mg/1 tasse
Tangerine	0,3 mg/1 tasse
Jus d'orange	0,3 mg/1 tasse
Œufs réguliers	0,2-0,6 mg/2 œufs

\*Selon la variété. \*\*Données obtenues à partir d'analyses en laboratoire. Source pour la teneur en lutéine à l'exception des œufs Naturoeuf : Lutein and Zeaxanthin, Alternative Medicine Review (2005) 10: 128-135. Disponible à l'adresse : <http://www.altmedrev.com/publications/10/2/128.pdf> (dernier accès le 29 novembre 2016).

## QUELS SONT LES BIENFAITS DE LA LUTÉINE ?

Selon différentes études, 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.<sup>9, 10</sup> Les experts croient qu'un apport en lutéine quotidien de 6 mg peut être bénéfique pour la santé oculaire.<sup>11</sup> Un sondage canadien a révélé qu'en moyenne, l'apport quotidien en lutéine était de 1,413 mg chez les adultes et de 0,574 mg chez les adolescents de 13 à 17 ans.<sup>12</sup> Consommer de 5 à 10 portions de fruits et légumes chaque jour fournit de 3 à 6 mg de lutéine. Les œufs peuvent aussi grandement contribuer à l'apport en lutéine.

## DÉGÉNÉRESCENCE MACULAIRE LIÉE À L'ÂGE (DMLA)

La DMLA est une détérioration de la partie centrale de la rétine, incluant la macula. Elle 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.<sup>13</sup> 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 DMLA comprennent l'âge, le sexe, l'hérédité, le tabagisme, la santé du cœur et l'alimentation.

Des études d'observation ont indiqué qu'un apport plus élevé en lutéine diminuait les risques de souffrir d'une DMLA, et surtout d'une DMLA avancée.<sup>7, 14, 15</sup> Un grand nombre d'études effectuées sur une



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.

période de 20 ans ont quant à elles révélé qu'un plus grand apport en lutéine et en zéaxanthine biodisponibles était lié à un plus faible risque de DMLA chez les hommes et les femmes.<sup>16</sup>

## LES 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. La lutéine a été associée à une diminution des risques de formation de cataractes.<sup>15,17-19</sup> De manière générale, les études donnent à penser que la lutéine pourrait jouer un rôle dans la prévention des cataractes.<sup>15</sup>



## 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.<sup>7</sup> 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.<sup>20</sup> 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 et en zéaxanthine.<sup>21</sup> Un risque moins élevé du cancer du sein a aussi été observé chez les femmes ayant un apport plus élevé en lutéine.<sup>22,23</sup> Enfin, l'analyse de sept études différentes a montré un plus faible risque de cancer du sein chez les femmes présentant de plus hauts taux de lutéine et de zéaxanthine dans le sang.<sup>24</sup>

# MALADIES DU COEUR ET ACCIDENTS VASCULAIRES CÉRÉBRAUX

Des recherches indiquent qu'un apport alimentaire plus grand et des niveaux plus élevés de lutéine dans le sang sont généralement associés à une meilleure santé cardiovasculaire.<sup>25</sup> 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 cérébraux.<sup>1</sup> Ainsi, des chercheurs de l'Université Harvard ont découvert que chaque portion quotidienne supplémentaire de légumes-feuilles verts riches en lutéine était associée à un risque 4 % plus faible de maladies cardiaques.<sup>26</sup> Une autre étude a également démontré que les hommes consommant davantage de lutéine présentaient un risque moins élevé d'accidents vasculaires cérébraux.<sup>7</sup> Il a été démontré que la consommation d'un œuf par jour augmente de façon significative les taux de lutéine et de zéaxanthine dans le sang, sans toutefois élever le taux de cholestérol sanguin ou de triglycérides chez les adultes plus âgés.<sup>27</sup>

## 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.<sup>28</sup> Si les légumes verts à feuilles sont généralement les sources les plus concentrées de lutéine, des études ont révélé que la lutéine contenue dans les œufs présente une biodisponibilité accrue.<sup>29-30</sup>

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.<sup>29</sup> 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.<sup>30</sup> Les œufs enrichis de lutéine constituent une source de lutéine biodisponible plus concentrée. Consommer des œufs cuits et des légumes améliorerait aussi l'absorption des caroténoïdes, notamment la lutéine présente dans les légumes.<sup>31</sup> Les œufs sont un choix logique dans une alimentation équilibrée qui contient beaucoup de légumes et de fruits, conformément aux recommandations du Guide alimentaire canadien.

Les légumes vert foncé, les légumes de type féculent, les fruits et les œufs constituent de bons choix pour consommer de la lutéine.

# ÉCONOMISEZ 50 ¢

À L'ACHAT D'ŒUFS EN COQUILLE NATUROEUF<sup>MC</sup>  
OMEGA PLUS<sup>MC</sup> OU D'ŒUFS LIQUIDES OMEGA PLUS<sup>MC</sup>

**AU DÉTAILLANT :** FERMES BURNBRAE REMBOURSE LA VALEUR DU COUPON, EN PLUS DE NOS FRAIS DE MANUTENTION SPÉCIFIÉS, POURVU QUE VOUS L'ACCEPTIEZ DU CLIENT POUR L'ACHAT DES PRODUITS SPÉCIFIÉS. TOUTE AUTRE APPLICATION POURRAIT CONSTITUER UNE FRAUDE. NOUS NOUS RÉSERVONS LE DROIT DE REFUSER TOUT REMBOURSEMENT SI VOUS SOUPÇONNONS UNE FRAUDE. LE REMBOURSEMENT SERA FAIT UNIQUEMENT ALORS QUE VOUS REMETTRONZ LES COUPONS. UNE RÉDUCTION POUR TOUTES TAXES PAYABLES EST INCLUSE DANS LA VALEUR DU COUPON. POUR LE REMBOURSEMENT, FAIRE PARVENIR PAR LA POSTE À : FERMES BURNBRAE, C.P. BOX 31000, SCARBOROUGH, ON, M1R 0E7. BON DE MAGASIN : **LIMITÉ D'UN BON PAR CLIENT.** L'OFFRE SE TERMINE LE 31 DÉCEMBRE 2019. MC MARQUES DE COMMERCE DE FERMES BURNBRAE LIMITÉE. À L'ACHAT D'ŒUFS NATUROEUF<sup>MC</sup> OMEGA PLUS<sup>MC</sup> OU D'ŒUFS LIQUIDES OMEGA PLUS<sup>MC</sup>.



42410472

# C'EST BON POUR VOUS, C'EST NATUROEUF<sup>MC</sup> !



BLANCS  
D'ŒUFS  
PURS À **100 %**

Les œufs liquides Omega Plus<sup>MC</sup> fournissent 125 mg chacun d'oméga-3 ADH et AEP et 0,500 mg de lutéine par portion de 63 g. Excellente source de vitamine D



## ŒUFS OMEGA PLUS<sup>MC</sup>

Jaune doré foncé

0,500 mg de lutéine par gros œuf de 53 g

Excellente source de vitamine D

# ÉCONOMISEZ 50 ¢

À L'ACHAT D'ŒUFS NATUROEUF<sup>MC</sup> OMEGA PLUS  
OU D'ŒUFS LIQUIDES OMEGA PLUS<sup>MC</sup>.

- ŒUFS OMEGA PLUS<sup>MC</sup>
  - ŒUFS LIQUIDES OMEGA PLUS<sup>MC</sup>
- Échantillon  
seulement**
- CECI N'EST PAS QU'UN ŒUF.  
C'EST NATUROEUF<sup>MC</sup>.



## 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 E J. 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. Scheigert 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. Seddon JM et al. Dietary carotenoids, vitamins A, C, and E, and advanced age-related macular degeneration. *JAMA*, 1994; 272:1413-1420.
12. 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.
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. Scipese NK et al. Lutein, zeaxanthin, and meso-zeaxanthin in the clinical management of eye disease. *J Ophthalmol*, 2015; 86:5179.
16. Wu J et al. Intakes of lutein, zeaxanthin, and other carotenoids and age-related macular degeneration during 2 decades of prospective follow-up. *JAMA Ophthalmol*, 2015; 133(12): 1415-1424.
17. Fernandez MM and Afshari NA. Nutrition and the prevention of cataracts. *Current Opinion Ophthalmol*, 2008; 19:66-70.
18. 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.
19. 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.
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 beta-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 LI 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. Aune D et al. Dietary compared with blood concentrations of carotenoids and breast cancer risk: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Am J Clin Nutr*, 2012; 96:356-373.
25. Leermakers ET. The effects of lutein on cardiometabolic health across the life course: a systematic review and meta-analysis. *Am J Clin Nutr*, 2016; 103(2):481-494.
26. Joshipura KJ et al. The effect of fruit and vegetable intake on risk for coronary heart disease. *Ann Intern Med*, 2001; 134:1106-1114.
27. 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.

### articles

28. Yeum KJ et al. Carotenoid bioavailability and bioconversion. *Annu Rev Nutr* 2002; 22:483-504.
29. Handelman CJ et al. Lutein and zeaxanthin concentrations in plasma after dietary supplementation with egg yolk. *Am J Clin Nutr*, 1999; 70:247-251.
30. 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.
31. Kim JE et al. Effects of egg consumption on carotenoid absorption from co-consumed, raw vegetables. *Am J Clin Nutr*, 2015; 102(1):75-83.

Veillez noter que la presque totalité des références fournies dans nos articles sont tirées de ressources disponibles en anglais seulement. Dans le cas contraire, la référence sera inscrite en français.

Cette information est fournie à titre indicatif seulement et n'a pas pour but de remplacer les conseils fournis par votre médecin ou diététiste.

**BURNBRAE**™  
FARMS • FERMES

[www.fermesburnbrae.com](http://www.fermesburnbrae.com)

MC Marques de commerce de Fermes Burnbrae Itée © 2017