

## DMLA dégénérescence maculaire liée à l'âge Prévention par l'alimentation : sources de zéaxanthine

*ARMD prevention, age related macular degeneration*

Denis Corpet, oct 2011

Un nombre important de personnes âgées devient aveugle ou presque. Elles ne peuvent plus lire ni voir précisément "au centre": la partie centrale de la rétine (macula), qui sert à focaliser, dégénère probablement en raison de l'agression des rayons bleus. L'épidémiologie suggère que la consommation de poissons gras (acides gras n-3 à longue chaîne) et de légumes vert foncés (épinards) réduit le risque de DMLA. La macula contient deux pigments jaune-orange qui absorbent les rayons bleus, annulant leur "toxicité". Ces pigments, la lutéine et la zéaxanthine ne sont pas fabriqués par l'organisme, et doivent – comme les vitamines – être trouvés dans l'alimentation.

La **lutéine** est présente dans beaucoup de plantes, et si l'on mange régulièrement **des épinards et des brocolis** on n'en manque pas. La zeaxanthin est d'importance égale dans l'œil, mais moins répandue dans les plantes. C'est pourquoi j'ai cherché les aliments qui en contiennent beaucoup et je résume ici mes recherches. Les deux publications que j'ai trouvées ne sont pas toujours d'accord (Holden trouve beaucoup de zéa. dans les épinards, Sommerburg pas du tout !).

**Maïs, orange, mandarine, et jaune d'œuf** sont des sources importantes de zéaxanthine faciles à trouver. Le **poivron orange** (ni le jaune ni le rouge) et le **kaki** (ou plaquemine), ainsi que les **œillets d'Inde** (comestibles je crois) sont de meilleures sources encore de zéaxanthine, mais sont moins faciles à trouver ou à manger.

Référence	Holden 99	Sommerburg 98	
<b>Zéaxanthine</b>	<b>zéa/H</b>	<b>% Zéa/S</b>	<b>% Lut/S</b>
Maïs <i>corn</i>	528 z	25 Z	60 L
Kaki <i>Japan persimmon</i>	488 z		
Poivron orange <i>pepper</i>		37 Z	08 L
Epinard <i>spinach raw</i>	331 z	00 Z	49 L
Epinards cuits	179 z		
Laitue romaine	187 z		
Laitue verte		00 Z	15 L
Mandarine <i>tangerin</i>	112 z		
Jus d'orange <i>juice</i>	80 z	20 Z	15 L
Orange	74 z	15 Z	07 L
Raisin rouge		10 Z	43 L
Jaune d'œuf <i>egg yolk</i>	23 z	35 Z	54 L
Pêche <i>peach</i>	6-19 z	08 Z	05 L
Œillet d'Inde <i>Marigold</i>		05 Z	88L (Hadden 99)
Autres sources de Z+L: <i>cooked turnip greens, cooked collard greens, cooked kale,</i>			

### Références scientifiques (textes disponibles via Google scholar)

- **Hadden** W.L., J.Agric.Food Chem. 1999 Carotenoid Composition of Marigold
- **Holden** J.M., J.Fd.Comp.Anal. 1999: valeur **z en µg/100g**
- **Khachik** F., Inv.Ophth.Vis.Sci.. 1997 analysant les différents isomères dans la rétine humaine suggère que des conversions de lutéine en zéaxanthine sont possibles. De plus la moitié de la zéaxanthine de l'œil est sous la forme d'un isomère non présent dans fruits et légumes, et probablement synthétisé à partir de la lutéine alimentaire.
- **Sommerburg** O., Br.J.Ophth. 1998: valeurs Z & L en mole% (% molaire du total des caroténoïdes de l'aliment. La teneur réelle de l'aliment dépend donc aussi du poids de caroténoïdes totaux pour 100g d'aliment. Ce poids n'est pas donné dans l'article)