



## Lutéine et vision

### Etude

*Machida N et al., Clinical effects of dietary supplementation of lutein with high bio-accessibility on macular pigment optical density and contrast sensitivity: a randomized double-blind, placebo-controlled, parallel-group comparison trial. Nutrients, 2020, 12, 2966.*

### Résumé

**Une supplémentation en lutéine renforce la densité du pigment maculaire, améliore la sensibilité au contraste et prévient la diminution de visibilité causée par une lumière éblouissante.**

La dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) entraîne une perte progressive de la vue pouvant aller jusqu'à la cécité complète. Elle est caractérisée par la disparition peu à peu des cellules de l'épithélium pigmentaire rétinien puis de celles des photorécepteurs situés dans la macula.

Le pigment maculaire est constitué de caroténoïdes xanthophylles comme la lutéine, la zéaxanthine et leurs métabolites. Ces caroténoïdes protègent la macula des lésions provoquées par l'exposition à la lumière visible. Cependant, avec le vieillissement, la densité de ces caroténoïdes diminue et, avec elle, la protection qu'ils apportent.

La lutéine est présente dans les légumes verts ou jaunes (chou vert frisé, épinards, courges, brocoli, pois verts, maïs, œufs) ainsi que dans des fleurs jaunes ou orange telles que les roses d'Inde. Elle doit être apportée par l'alimentation et/ou la supplémentation. Des concentrations sanguines élevées en lutéine vont de pair avec une densité élevée du pigment maculaire.

Une étude évalue l'effet d'une supplémentation avec une forme cristalline de lutéine sur la densité du pigment maculaire, la sensibilité au contraste et à l'éblouissement et les niveaux sériques de lutéine. Cinquante-neuf femmes et hommes en bonne santé, âgés de 20 à 69 ans, composent cette étude randomisée, contrôlée contre placebo en double aveugle. Ils ont reçu quotidiennement pendant 16 semaines 12 mg de lutéine ou un placebo.

Les résultats indiquent qu'après 8 et 16 semaines de supplémentation, les concentrations sériques en lutéine étaient significativement plus élevées qu'avec la prise du placebo. La densité du pigment maculaire était également significativement plus élevée après 16 semaines de prise de lutéine, suggérant qu'une augmentation de la concentration sérique s'accompagnait ensuite d'une accumulation de lutéine dans la région maculaire de la rétine. La sensibilité au contraste et à l'éblouissement a également été améliorée.