

Scientifique

DMLA: une avancée scientifique sur le rôle de la lutéine

L'équipe du Pr Éric Souied, ophtalmologiste (hôpital Henri-Mondor, Créteil) a découvert un nouveau gène de susceptibilité à la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA).

Ce travail, qui a porté sur des patients des français et américains, montre que ce polymorphisme toutes formes confondues est associé à un «odds ratio»⁽¹⁾ de 2,9 ; alors que pour la DMLA dite forme humide, ce risque est plus important: il est de 3,6. Ces données confirment les études fondamentales et épidémiologiques sur le rôle du cholestérol, de la lutéine et de la vitamine E dans la DMLA. L'équipe du Pr Éric Souied a mis en évidence chez les patients étudiés, français aussi bien qu'américains, un polymorphisme d'un gène (SCARB1), servant à coder une protéine laquelle est impliquée dans le métabolisme du cholestérol et la capture de la lutéine et de la vitamine E.

DMLA: protéger la vue avec la lutéine et vitamine E

La macula, rappelons-le, contient de fortes quantités de lutéine, qui protège les photorécepteurs des dégâts oxydatifs créés par la lumière, notamment les UV. La vitamine E prévient l'oxydation des acides gras polyinsaturés de la rétine.

La concentration en lutéine dans la macula est 300 à 1000 fois plus forte que dans les autres tissus.

Au stade préventif, lorsqu'on est au stade des précurseurs, ou au début des formes dites atrophiques, de bonnes habitudes alimentaires peuvent réduire le risque d'évolution vers une forme avancée de la maladie. C'est-à-dire une consommation régulière de fruits, de légumes verts riches en lutéine (épinards, brocolis, choux frisés) ainsi que des poissons gras, sardines, anchois, maquereaux.

Pour certains patients le médecin prescrira ou conseillera des compléments alimentaires



type Visio-Nut® pour couvrir ou renforcer les besoins quotidiens en antioxydants et lutéine, ceux-ci ont démontré leur efficacité dans la prévention et seront aussi adaptés à ceux qui ont un œil déjà altéré mais conservent leur deuxième œil⁽²⁾.

Il convient sans doute d'apporter aussi des Oméga3. Il est préférable d'utiliser un complément riche en DHA type 7EPA/75DHA, ou en entretien type oméga 3 quotidien 10 EPA/18 DHA. L'utilisation des compléments alimentaires peut constituer une aide efficace pour les personnes dont les habitudes alimentaires ne permettent pas d'assurer un apport suffisant en lutéine ou les sujets à risque du fait de leur mode de vie (exposition au soleil, tabagisme...) ou de leurs antécédents familiaux de DMLA. 49 % des Français se disent d'ailleurs prêts à utiliser des compléments alimentaires pour favoriser la santé de leurs yeux.

L'information sur la lutéine

Ainsi, selon cette nouvelle étude, cette année, 16% des Français déclarent connaître la lutéine contre seulement 8% en 2005. La notoriété de la lutéine atteint même 21% chez les femmes qui sont globalement plus sensibles aux questions de santé et de nutrition. Dans la majeure partie des pays européens inclus dans cette étude, la même tendance est observée. Ainsi, en Allemagne qui se situe en 1^{re} position, la lutéine a vu son taux de notoriété passer de

24,7% à 33,3%. En Italie, où l'augmentation est la plus significative, le taux de notoriété de la lutéine a bondi de 9,6% à 25,8% juste derrière l'Allemagne. Cependant, malgré une augmentation importante, la notoriété de la lutéine en France reste parmi les plus faibles d'Europe puisqu'elle ne se situe qu'en 5^e position devant l'Espagne (9,8%) et derrière le Portugal (19,2%) et le Royaume-Uni (20%).

Des efforts restent donc encore à faire afin de sensibiliser la population française aux bénéfices de la lutéine pour la santé de ses yeux. Des données fondamentales cliniques et épidémiologiques suggèrent en effet un rôle protecteur de cet antioxydant vis-à-vis des pathologies liées au vieillissement oculaire telles que la Dégénérescence Maculaire Liée à l'Age (DMLA) et la cataracte (opacification du cristallin). L'enquête souligne d'ailleurs qu'en France, l'information sur la lutéine est transmise essentiellement par le biais de la presse et des pharmaciens, ces derniers continuant à jouer un rôle important dans la sensibilisation du grand public.

Alors n'hésitez pas à en parler autour de vous car vous pouvez rendre de grands services aux personnes qui en auraient besoin.

Références : Quotimed/ le 07/10/2009

1) mesure statistique qui indique un risque relatif

2) source association DMLA

Plus d'infos sur www.french.luteinfo.com/french/aboutd.com,

<http://www.association-dmla.com/trait.html> - numéro vert

0800880660 - Télécharger documents d'information sur <http://www.association-dmla.com/telech/livret.pdf>

La quercétine de l'oignon, un allié potentiel contre l'ostéoporose



Véronique Coxam, directrice de recherche à l'unité « Maladies métaboliques et micronutriments » du centre INRA de Clermont-Ferrand/Theix a découvert par hasard – ou presque – les vertus anti-inflammatoires de l'oignon dans l'ostéoporose.

Quels sont les mécanismes à l'origine de l'ostéoporose ?

À la ménopause, les œstrogènes n'exercent plus leur effet protecteur sur les os tandis qu'une inflammation chronique et un stress oxydant s'installent et s'exacerbent à mesure que le vieillissement progresse. L'os se dégrade, il libère plus de calcium qu'il n'en fixe (il se résorbe), ce qui le fragilise. Avec la baisse des œstrogènes ou les fractures, les cytokines (des molécules inflammatoires) augmentent, favorisant la perte osseuse. On a pu ainsi montrer que chez des souris castrées à qui on administrait des anticorps anti-cytokines (anti-IL1, anti-TNF), la perte osseuse ne se déclenchait pas. Preuve que les cytokines, donc l'inflammation, jouent un rôle important dans l'ostéoporose.

Pourquoi avez-vous étudié les effets de l'oignon sur l'ostéoporose ?

Lors d'un congrès, j'ai pris connaissance d'une étude montrant que l'oignon pouvait faire diminuer un marqueur de la résorption osseuse. Au laboratoire, nous avons une équipe qui travaille sur les polyphénols, dont la quercétine présente en grande quantité dans l'oignon. On a donc décidé de la tester sur un modèle de rate ovariectomisée – l'ablation des ovaires mimant les effets de la ménopause. Résultat : la quercétine de l'oignon empêche l'os de se dégrader. Et elle a été plus efficace que les isoflavones (pourtant reconnues pour leurs effets protecteurs sur l'os) et ce, tant sur la densité que sur la qualité de rigidité de l'os.

Est-ce une grande découverte ?

Cette étude nous a ouvert tout un secteur de recherche. Avant, on pensait que le principal déterminant de la perte osseuse était les œstrogènes. Maintenant, on sait que la quercétine (qui n'est pas un composé œstrogénique) joue un rôle non négligeable aussi. Depuis, quelques travaux ont montré que le

stress oxydant avait un effet déterminant dans l'ostéoporose. La quercétine de l'oignon a un effet antioxydant et anti-inflammatoire. Dans l'ostéoporose, stress oxydant et inflammation sont liés.

L'oignon contient-il beaucoup de quercétine par rapport aux autres végétaux ?

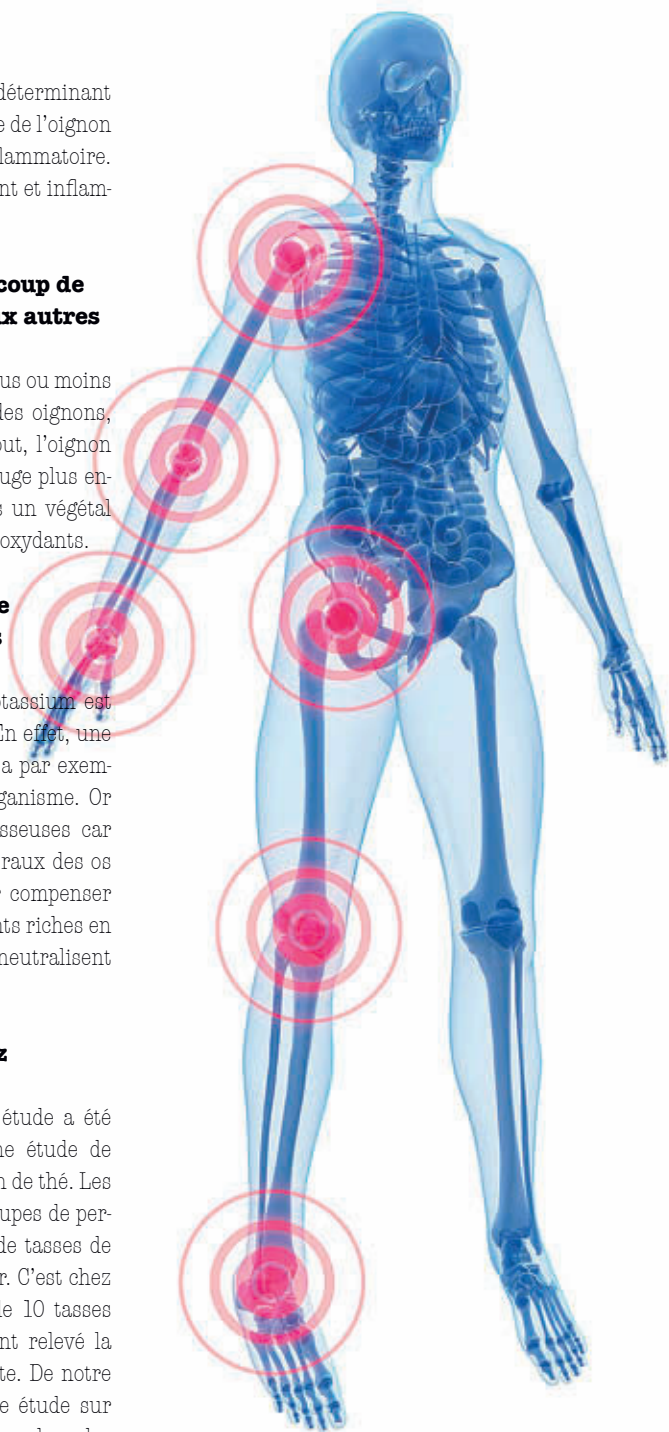
Tous les végétaux contiennent plus ou moins de quercétine. Dans la famille des oignons, le blanc n'en contient pas du tout, l'oignon jaune un peu plus et l'oignon rouge plus encore. De manière générale, plus un végétal est coloré, plus il contient d'antioxydants.

Et est-ce que potassium de l'oignon joue un rôle dans l'ostéoporose ?

Tout ce qui est très riche en potassium est intéressant pour l'ostéoporose. En effet, une alimentation riche en protéines a par exemple un effet acidifiant dans l'organisme. Or l'acidité augmente les pertes osseuses car l'organisme puise dans les minéraux des os (le calcium en particulier) pour compenser l'acidité des aliments. Les aliments riches en potassium sont alcalins donc neutralisent cette acidité.

Existe-t-il des études chez l'homme ?

À ma connaissance, une seule étude a été menée chez l'homme. C'est une étude de corrélation, sur la consommation de thé. Les chercheurs ont distingués 4 groupes de personnes en fonction du nombre de tasses de thé qu'elles buvaient chaque jour. C'est chez les gros buveurs de thé (plus de 10 tasses par jour) que les chercheurs ont relevé la masse osseuse la plus importante. De notre côté nous venons de lancer une étude sur les effets d'un extrait d'agrumes chez des femmes ménopausées. Le suivi doit durer deux ans, les premiers résultats seront donc disponibles dans trois ans environ.



Propos recueillis par Priscille Tremblais

Source la.nutrition.fr

www.lanutrition.fr