

1 œuf par jour...

en forme toujours!



Hélène Wacquier

Nutrihérapeute
Co-Fondatrice de l'UDNF
www.living-nutrition.be
0486 / 61 87 71

Les œufs ont une mauvaise réputation depuis (trop) longtemps! Beaucoup de personnes n'osent pas en consommer plus de 2 ou 3 par semaine de peur de faire grimper leur taux de cholestérol et de s'exposer au risque de maladies cardiovasculaires. Et pourtant...

Une nouvelle étude menée auprès de 177000 personnes dans 50 pays vient à nouveau démontrer que la mauvaise réputation des œufs n'est pas fondée. Les résultats sont unanimes: la consommation d'œufs, qu'elle soit occasionnelle ou multiquotidienne, n'augmente ni le taux de cholestérol sanguin de manière significative, ni le risque relatif de souffrir d'une maladie ou d'un incident cardiovasculaires.

“Plus nous en consommons, moins le foie en produit, et inversement.”

Il est vrai qu'un jaune d'œuf contient près de 200 mg de cholestérol! Mais cela n'affecte pas durablement notre taux de cholestérol sanguin car le foie, principal pourvoyeur de cholestérol (il en produit environ les 3/4), s'adapte à notre apport alimentaire.

Au contraire, les œufs contiennent une foule de nutriments bénéfiques pour notre santé:

- des protéines complètes de haute qualité nutritionnelle, avec tous les acides aminés essentiels;
- des vitamines liposolubles A, D, E et K, ainsi que des vitamines du groupe B (B2, B5, B6, B9, B12);
- de la choline, un nutriment essentiel pour le bon fonctionnement du système nerveux, des tissus musculaires et du foie, et dont un apport alimentaire suffisant est primordial car elle ne peut pas être synthétisée par l'organisme;
- de la lutéine et de la zéaxanthine, antioxydants ayant une action ciblée pour la santé des yeux, et qui ne peuvent, eux non plus, être synthétisés par l'organisme;
- de bons acides gras, dont des oméga-3, à condition toutefois que les poules aient été adéquatement élevées et nourries (voir infra).

Alors il serait vraiment dommage de se priver de cet aliment à la fois délicieux, offrant de multiples possibilités culinaires et bourré de bienfaits pour la santé! Mais, petit bémol, tous les œufs ne se valent pas...

Il y a œuf et œuf!

Même si extérieurement, il est difficile de distinguer un œuf industriel d'un œuf bio, il est indispensable de bien choisir ses œufs si on veut bénéficier de toutes leurs qualités nutritionnelles.

Le top? Les œufs de vos poules, élevées avec amour en plein air, avec la nourriture qui leur convient le mieux: des limaces, des vers de terre, de l'herbe, des feuilles, des graines...! Le flop? Les œufs de poules élevées en batterie et nourries avec des céréales comme du maïs. Ceux-là n'ont pas du tout la même composition, notamment au niveau des acides gras: ils sont riches en oméga-6 pro-inflammatoires et pauvres en oméga-3 anti-inflammatoires.

Si vous n'avez pas la chance d'avoir un poulailler à la maison, optez pour des œufs de poules élevées en plein air, de préférence bio. Ces œufs auront une composition en acides gras incomparablement meilleure. Si l'éleveur a donné des graines de lin à ses poules, ils seront encore plus riches en oméga-3, bénéfiques à la santé cardiovasculaire.

Pour préserver ces bons acides gras, évitez de cuire les œufs durs, mais privilégiez les modes de cuisson qui gardent le jaune coulant (plat, coque, mollet, omelette baveuse...). Adéquatement choisis et préparés, les œufs peuvent être consommés quotidiennement sans crainte pour la santé, si l'on suit un mode de vie sain et que l'on adopte un mode alimentaire globalement équilibré.

Réf.: M. Deghan & al., «Association of egg intake with blood lipids, cardiovascular disease, and mortality in 177,000 people in 50 countries», The American Journal of Clinical Nutrition, Volume 111, Issue 4, April 2020, pp. 795-803

