



Nutrition

Les bienfaits de l'œuf

Consommer plusieurs œufs quotidiennement n'est **pas mauvais pour le cholestérol**, contrairement aux idées reçues.

Texte: Viviane Menétrey **Photo:** Filipa Peixeiro

Pas plus d'un œuf par jour, sinon gare au cholestérol! Cela pourrait être un slogan publicitaire tant l'idée que manger plusieurs œufs au quotidien est mauvais pour la santé a été rabâchée. Mais pourquoi tant de crainte face au bel ovale? Car contrairement à ce que l'on pense, consommé en alternative à la viande ou au poisson, l'œuf n'est pas néfaste.

Une croyance infondée

Pour comprendre d'où vient cette croyance infondée, il faut revenir un peu en arrière dans le temps. «On pensait autrefois que le cholestérol alimentaire augmentait directement le taux de cholestérol sanguin, explique Rubens Ferreira, étudiant à la Haute Ecole (HEDS) en filière Nutrition et diététique et en stage chez Fourchette verte Genève, mais il a été démontré que ce n'est pas le cas.» La raison est simple, poursuit-il: le foie, qui pro-

duit les trois quarts du cholestérol présent dans le corps, adapte sa production en fonction de l'apport extérieur. Si l'on mange deux, trois, voire quatre œufs en une journée, le corps réduira ainsi sa production. «Un jaune d'œuf contient environ 230 milligrammes de cholestérol et hormis les personnes atteintes d'hypercholestérolémie, il n'est pas nécessaire d'en limiter la consommation. **Une portion par jour de protéines est recommandée.** Elle peut être composée de viande, de poisson, de tofu, de légumineuses ou d'œufs. Les œufs sont donc une alternative aux autres aliments protéiques.»

Protéines facilement assimilables

Pour un adulte, un adolescent ou un enfant de 10 à 12 ans, cette portion est représentée par deux à trois œufs. On passe à deux œufs pour un enfant de 7 à 9 ans, un œuf de 2 à 6 ans, un petit œuf de 1 à 2 ans, un demi-

œuf pour un bébé de 9 à 12 mois et un quart d'œuf de 6 à 9 mois.

Les avantages de l'œuf ne s'arrêtent pas là: «Il contient des acides gras essentiels que seuls les poissons gras possèdent, relève Rubens Ferreira, ainsi que des protéines qui sont plus facilement assimilables par l'organisme que celles de la viande ou du poisson.» Et aussi de nombreuses vitamines telle la A, indispensable à une bonne vision, qui protège la peau et les muqueuses et fait partie du processus de reproduction, de croissance osseuse et tissulaire; les B2, B5 et B12, respectivement actives dans la chaîne respiratoire, le métabolisme des protéines et des lipides et la maturation des globules rouges; puis la fameuse vitamine D dont le rôle est prépondérant dans la minéralisation des os, du cartilage et des dents. Sans oublier le phosphore, l'iode, le sélénium et le sodium. Une bonne raison d'en faire tout un plat. **MM**

Savoirs

L'œuf ou la poule?

Qui des deux est arrivé en premier? C'est l'un des paradoxes les plus anciens auxquels essaie de répondre l'homme. Récemment, des chercheurs de l'Université de Sheffield, en Angleterre, ont affirmé **détenir la preuve que c'est bien la poule qui aurait vu le jour la première.**

La raison évoquée: la formation d'un œuf n'étant possible que grâce à l'ovocledidin-17, une protéine produite par les ovaires du gallinacé, agissant comme catalyseur pour accélérer le développement de la coquille.

Mais cette découverte est déjà **remise en cause par d'autres scientifiques** qui estiment que la présence de cette protéine ne prouve rien. L'œuf n'est pas près de se faire voler la vedette.



Cette rubrique vous est présentée en collaboration avec Fourchette verte Suisse.