

L'œuf – aliment à la valeur nutritionnelle incomparable « Bombe à cholestérol » ? Une fausse rumeur

Les faits :

Le cholestérol a – à tort comme nous le savons aujourd'hui – déclenché toute une polémique et une psychose par rapport au facteur de risque de troubles cardiovasculaires qu'il représenterait. Le cholestérol est en effet une substance essentielle à la vie qui est produite par le corps humain lui-même et s'élimine en cas d'excédents. Contrairement au diabète et au problème du sucre contenu dans le sang (glycémie), il n'y a chez un individu adulte en bonne santé et sans troubles du métabolisme aucune relation entre le taux de cholestérol dans le sang et les habitudes alimentaires. Au contraire : il semblerait même, selon des études récentes, que la consommation d'œufs soit en mesure d'abaisser le taux de cholestérol. Des observations empiriques ont révélé que les dangers de cancer et d'attaque cérébrale augmentent avec un faible taux de cholestérol.

Le scientifique :

Le biochimiste et Prix Nobel américain Linus Pauling a déclaré à propos de la consommation d'œufs : « Je suis d'avis que l'œuf est un excellent aliment et qu'il est bon pour la santé de manger un, voire parfois plusieurs œufs, par jour ».

La recherche :

Les préjugés ont la vie dure. Mais il y a parfois des raisons d'espérer : une étude scientifique¹⁾ de la Kansas State University (USA) a démontré que la lécithine contenue dans l'œuf permet d'abaisser le taux de résorption intestinale du cholestérol. Les réserves émises à l'égard de la consommation d'œufs sont ainsi infondées.

Vu de l'étranger (Autriche) :

Cholestérol ? Et alors ! Il est avéré que l'apport alimentaire de cholestérol n'a pratiquement aucune incidence sur le taux de cholestérol dans le sérum. De nombreuses études scientifiques l'ont démontré ces dernières années, dans des conditions d'essai rigoureuses. L'intestin d'un homme en bonne santé ne résorbe pas plus de 50 pourcent du cholestérol ingéré. Le reste est éliminé. En outre, un corps sain produit moins de cholestérol dans ses propres cellules s'il en a ingéré plus par son alimentation.

Les résultats de nombreuses études de longue durée conduites ces trente dernières années méritent que l'on s'y arrête : pas la moindre d'entre elles n'a pu prouver de lien entre la consommation d'œufs et un risque accru de maladies cardiovasculaires. De même, aucun régime destiné à abaisser le taux de cholestérol n'a permis de prévenir le risque d'infarctus ou de rallonger l'espérance de vie.

Dr. Stephan Mikinovic, Agrarmarkt Austria Marketing GesmbH.

La science nutritionniste :

L'œuf est la source de protéines de la plus haute valeur que nous possédions. Il contient tous les acides aminés (constituant des protéines) essentiels pour la vie, dans des proportions idéales. Un seul œuf permet de couvrir approximativement dix pourcent de nos besoins quotidiens en protéines et en minéraux, ainsi qu'un quart de notre ration quotidienne en vitamines A et D. Grâce à son importante teneur en lécithine et choline, l'œuf pris au petit déjeuner met en forme et réveille. La choline, élément constitutif de la lécithine, active les « petites cellules grises ». C'est en effet ce que l'on appelle un neurotransmetteur qui assure dans notre cerveau une transmission fluide des signaux captés et des informations émises et améliore ainsi nettement les facultés d'apprentissage et de mémoire.

Même si vous avez trop de cholestérol dans le sang, il ne faut pas tenter de le réduire en faisant l'économie des œufs. L'œuf n'a rien à voir avec le taux de cholestérol. Au contraire. On dispose aujourd'hui de nombreuses études scientifiques réalisées dans différents pays qui prouvent que l'œuf n'exerce aucune influence négative sur le taux de cholestérol. La lécithine contenue dans l'œuf est même en mesure d'abaisser un taux de cholestérol trop élevé. La lécithine neutralise en effet le cholestérol nocif, agit de façon ciblée contre les dépôts dangereux le long des parois vasculaires et joue ainsi le rôle de substance protectrice contre l'artériosclérose.

Rita Maidl, Journaliste nutritionniste spécialisée, dans « Boléro », avril 1991.

¹⁾ Source : Egg Phosphatidylcholine Decrease the Lymphatic Absorption of Cholesterol in Rats, Yongzhi Jian, Sang K. No hand Sung I. Koo, Department of Human Nutrition, Kansas State University, Manhattan, Kansas, USA

L'œuf – merveille de la nature

Petit vade-mecum de l'œuf suisse

L'œuf, qui contient tous les éléments nutritifs essentiels à la vie, est l'un de nos aliments les plus précieux. Il fournit à notre organisme des protéines de haute valeur, de la lécithine, des minéraux importants, ainsi que toutes les vitamines nécessaires à l'exception de la vitamine C. Les vitamines sont contenues essentiellement dans le jaune d'œuf, qui recèle également de grandes quantités de calcium, phosphore et fer. Le sodium et le potassium se retrouvent en revanche plutôt dans le blanc d'œuf. Un œuf fournit le huitième de nos besoins quotidiens en vitamine A et B2 – nécessaires à notre peau – et un cinquième de nos besoins en vitamine D – qui renforce nos os. Un œuf de 60 grammes environ contient à peu près 90 kcal ou 367 kJ.

Si vous voulez tout savoir dans le détail :

Un œuf de poule de 60 grammes contient les éléments nutritifs suivants :

- 6,7 g de protéines
- 6,3 g de graisse
- 458 mg d'hydrates de carbone
- 230 mg de cholestérol
- 269 mg de minéraux
- 33 mg de calcium
- 1,1 mg de fer
- 6 mg de magnésium
- 101 mg de phosphore
- Acides aminés essentiels
- Vitamines A, B1, B2, B6 et B12
- Niacine
- Acide pantothénique

Une cuisine sans œuf suisse ?

Il n'y a pas que du point de vue de la physiologie nutritionnelle que les œufs suisses sont d'une grande valeur : ils sont incontournables dans la préparation de bien des mets et desserts exquis. En outre, les œufs suisses ne sont pas chers.

Les œufs constituent un milieu nutritif idéal, également d'ailleurs pour des germes indésirables comme les salmonelles. Cependant, en respectant les règles élémentaires de conservation et d'hygiène culinaire, il n'y a aucun danger à craindre. Les règles de bonnes pratiques applicables pour les œufs sont simples :

- aussitôt achetés, entreposer les œufs au réfrigérateur ou à la cave, la pointe en bas,
- au moment de casser les œufs, ne pas essuyer la coquille avec les doigts (des souillures invisibles à la surface de la coquille peuvent de cette façon pénétrer à l'intérieur de l'œuf),
- jeter les coquilles d'œufs
- veiller à la propreté et l'hygiène de la cuisine.

En outre, pour les mets aux œufs crus :

- ne prendre que des œufs suisses frais, pondus il y a moins de 21 jours – en effet durant cette période les œufs sont pourvus d'enzymes qui assurent une protection naturelle contre le développement des germes,
- préparer les mets rapidement, si possible en petites quantités afin qu'ils se refroidissent plus rapidement,
- ne jamais entreposer des mets comme le tiramisù, la mousse au chocolat ou la mayonnaise à température ambiante, mais les placer immédiatement et si possible en petites portions au réfrigérateur,
- manger les plats le même jour,
- jeter les restes de plats aux œufs crus.

Les plats qui sont entreposés à température ambiante sont un milieu nutritif idéal pour des germes – lesquels se multiplient très rapidement sans l'effet du froid. La congélation ne tue pas les germes, elle ne sert qu'à la conservation des mets.

De quelle fraîcheur doivent être les œufs ?

La fraîcheur est une notion relative. En cas de conservation et de manipulation correcte, on peut se baser sur les valeurs indicatives suivantes :

Maturation minimale **3 jours**

Optimum pour le développement du goût **7 – 14 jours**

Durée de la protection enzymatique contre le développement de germes **21 jours**

Altérations minimales de la qualité en cas d'entreposage correct au réfrigérateur ou à la cave **4 – 5 semaines**

Comment reconnaître un œuf frais ?

Le blanc d'un œuf frais demeure compact. Avec le temps, il se liquéfie.

Quels œufs pour quels mets ?

Pour les mets aux œufs crus :

œufs suisses, âgés de 21 jours au maximum

Pour la cuisson :

œufs suisses frais (21 jours au maximum) ou œufs suisses âgés de 74 jours au maximum.