

Cholestérol: les oeufs innocentés à nouveau

Une importante consommation hebdomadaire d'oeufs n'aurait pas de grande influence sur les niveaux de cholestérol, affirment des chercheurs britanniques.

Selon le Professeur Bruce Griffin de l'Université de Surrey (GB), une grande majorité de personnes peut manger autant d'œufs qu'elle le veut sans hypothéquer sa santé. Le chercheur et son équipe ont analysé les résultats de plusieurs études nutritionnelles à base d'œufs. Selon Griffin, «La mauvaise conception qui relie la consommation d'œufs à l'hypercholestérolémie et les maladies du cœur doit être corrigée». Cette analyse va à l'encontre de l'idée, toujours très répandue, selon laquelle manger plus de trois œufs par semaine est mauvais pour la santé. Une étude menée au Royaume-Uni montre que 45% des consommateurs pensent encore qu'il est important de limiter sa consommation d'œufs. Un taux

élevé de cholestérol sanguin est associé à un risque accru de maladies du cœur. Le tiers de ce cholestérol provient de l'alimentation.

Le Professeur Griffin précise aussi que manger des gras saturés est bien plus nocif pour la santé humaine. Il ajoute que les œufs doivent faire partie d'un régime sain et équilibré, puisqu'ils contiennent de nombreux nutriments. Pour réduire le taux de cholestérol sanguin, il est plus important de diminuer la consommation de gras saturés retrouvés dans les viandes grasses, gâteaux, et autres sucreries que la consommation d'œufs.

Sources: Radio Canada/Association britannique des maladies du cœur ■



Ce message réjouissant selon lequel les œufs sont à nouveau «innocents» a été mentionné dans l'émission «10 vor 10» du 12 février à la télévision de la Suisse allemande (voir aussi www.gallosuisse.ch > site allemand).