

Forum à l'occasion de la Journée mondiale de l'œuf, le 12 octobre à Saint Gall

Les œufs: pour une alimentation parfaite

Les œufs favorisent la croissance musculaire, améliorent les capacités intellectuelles et renforcent le système immunitaire. C'est ce qu'a expliqué la nutritionniste écossaise Carrie Ruxton lors du Forum des œufs 2018 à la Tonhalle de Saint-Gall. Les œufs au petit-déjeuner rassient pendant longtemps et aident ainsi à contrôler son poids. Les quelque 160 invités au forum ont pu en faire l'expérience sur place: GalloSuisse a servi un petit déjeuner riche en œufs pour bien débiter le Forum.

«La protéine d'œuf fournit tous les acides aminés, dont le corps humain a besoin», explique Carrie Ruxton, docteur en diététique, à la Tonhalle de Saint-Gall. Les acides aminés essentiels, qui ne peuvent pas être produits par l'organisme lui-même, sont présents en grande quantité dans les protéines de l'œuf. Par conséquent, les œufs favorisent la croissance musculaire et le maintien de la masse musculaire. Ils constituent donc un aliment idéal pour petits et grands. Selon Mme Ruxton, le développement de la masse musculaire et la condition physique sont également favorisés par la teneur élevée en leucine, ce qui est particulièrement avantageux pour les personnes âgées. En effet, les personnes ayant une masse musculaire saine souffrent moins d'accidents vasculaires cérébraux et de chutes. D'autre part, les œufs sont un aliment bon marché, facile à cuisiner et à consommer. «Il est très facile pour les personnes âgées de consommer des protéines par l'intermédiaire des œufs», a déclaré Carrie Ruxton à l'occasion de la Journée mondiale de l'œuf 2018.

Amélioration de la sensation de satiété

Quel que soit l'âge, les œufs rassient plus que la moyenne des autres aliments et peuvent ainsi aider à manger moins pendant la journée. Des études scientifiques le prouvent. «Cet effet est particulière-

ment vrai lorsqu'on mange des œufs au petit-déjeuner», souligne Carrie Ruxton. Les œufs qui sont dans les gâteaux et les desserts n'ont pas le même effet. L'effet positif est dû au mélange d'acides aminés dans l'œuf. Non seulement il répond aux besoins de l'homme, mais il stimule également diverses hormones dans l'organisme qui influencent la sensation de faim: la ghréline, l'hormone qui stimule l'appétit, est réduite et les hormones de satiété GLP1 et PYY sont augmentées. De plus, les protéines aident à maintenir la masse musculaire pendant la perte de poids. Et enfin, 20 à 30% des calories sont perdues lors de la conversion des protéines en énergie, et par conséquent, moins d'énergie excédentaire est stockée dans le tissu adipeux. Les effets susmentionnés sont plus marqués avec les aliments solides et plus de 25 g de protéines par repas.

Précieuse source de vitamines

Outre la vitamine C, les œufs contiennent toutes les vitamines. Deux œufs fournissent plus que le besoin quotidien en vitamine B12 ainsi que d'autres vitamines B en grande quantité. La vitamine B12 renforce le niveau d'énergie et prévient la fatigue et l'épuisement. Les œufs contribuent également à un apport suffisant en iode et en choline, substances actives essentielles pour un développement opti-

mal pendant la grossesse. En outre, rares sont les aliments qui ont une teneur comparable en vitamine D, vitamine qui renforce les os et le système immunitaire.

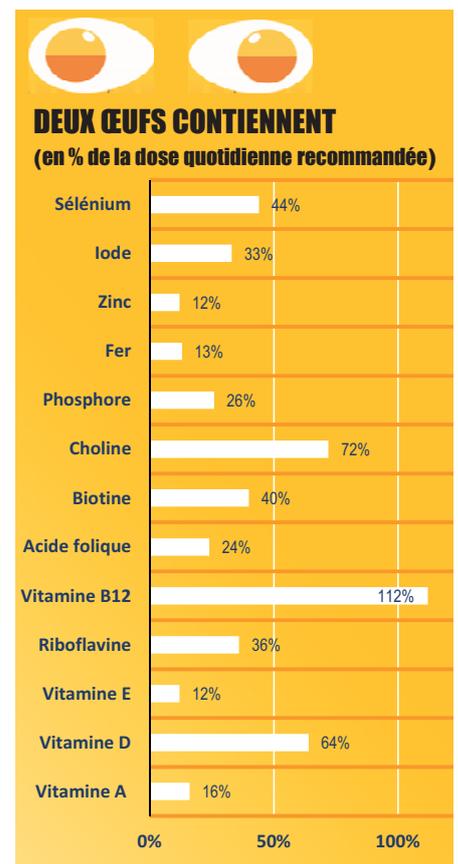
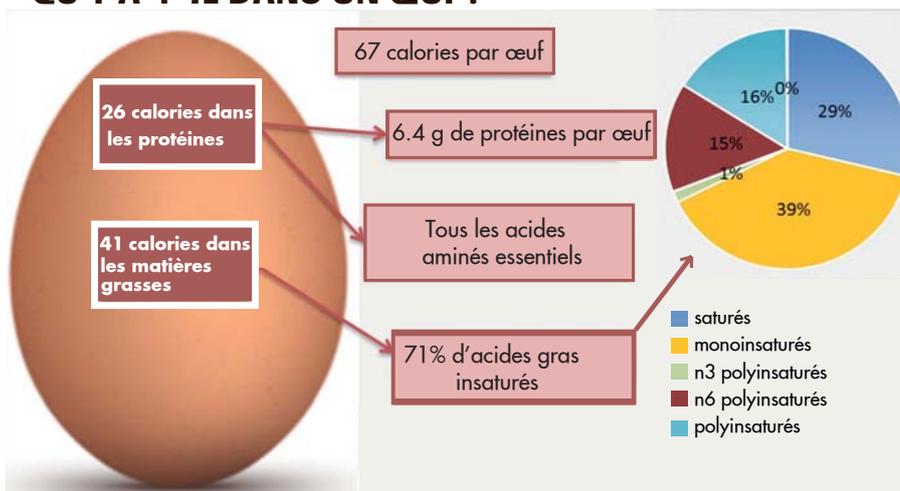
Le cholestérol n'est pas une raison de renoncer aux œufs

Contrairement à ce que l'on a enseigné pendant longtemps, il n'y a pas de lien entre le risque de maladie cardiovasculaire et la consommation d'œufs. «Qualifier les œufs de dangereux pour le cœur est complètement dépassé», a souligné Carrie Ruxton. Il n'y a aucune raison de limiter sa consommation d'œufs. De plus, dans l'œuf, la proportion d'acides gras insaturés – les plus sains qui sont bonnes pour le cœur – est de 71%.

Carrie Ruxton est convaincue que dans les années à venir, la science en apprendra encore plus sur les bienfaits des œufs pour la santé.

Edith Nüssli, GalloSuisse ■

QU'Y A-T-IL DANS UN ŒUF?



Journée annuelle de la WPSA Suisse: accent mis sur la valeur élevée de l'œuf dans l'alimentation

L'œuf – une véritable bombe nutritionnelle

A la journée avicole de l'OSAV/WPSA, l'exposé traditionnel de l'après-midi était consacré cette année aux qualités exceptionnelles de l'œuf en tant qu'aliment. Il était présenté par un conférencier prestigieux, Wilhelm Windisch de la chaire d'alimentation animale de l'Université technique de Munich. L'article qui suit est un résumé et une synthèse de son exposé passionnant et impressionnant.

Une vraie merveille – en un seul jour

La formation d'un œuf – depuis l'ovulation jusqu'à la ponte – dure environ 24 heures. La partie la plus importante de l'œuf est déjà toute prête dès le début de la formation de l'œuf: le vitellus (= jaune d'œuf) atteint en effet sa taille maximale déjà dans l'ovaire, principalement durant les 10 derniers jours. Au passage dans l'oviducte, le vitellus est entouré d'abord par des dépôts d'albumen (= blanc d'œuf) puis, dans l'isthme, par la membrane coquillière. Enfin, dans l'utérus, la coquille

Le profil d'acides aminés décide de la qualité des protéines

Les protéines sont composées de 20 acides aminés différents, éléments constitutifs des protéines – comparables aux briques «Lego». Sur les 20 acides aminés, 8 sont essentiels pour l'homme, ce qui veut dire que ces acides aminés doivent être absorbés sous cette forme avec la nourriture pour qu'ils puissent servir de base à la formation de protéines endogènes. Le corps ne peut fabriquer que la quantité de protéines permise par l'acide aminé disponible en quantité la plus faible (comparé aux Legos: on ne peut construire que le nombre d'autos Lego permis par le nombre de roues disponibles). Les 8 acides aminés essentiels sont les suivants: lysine, méthionine, thréonine, tryptophane, leucine, isoleucine, phénylalanine et valine. Les autres acides aminés peuvent être formés dans l'organisme par transformation des autres acides aminés.

se forme autour de cette membrane coquillière au cours d'un processus complexe qui dure près de 20 heures. La poule utilise ainsi la majeure partie du temps nécessaire à la formation de l'œuf pour l'emballage sophistiqué de l'œuf qui permet un stockage sans problèmes, protège le précieux contenu des influences de l'environnement et permet en même temps la respiration d'un éventuel embryon.

Réserve de nutriments pour la vie en devenir

Ce n'est pas étonnant que l'œuf soit une véritable bombe nutritionnelle et contienne tous les nutriments et minéraux vitaux dans un rapport équilibré: après tout, l'œuf stocke tout ce qui est nécessaire à la formation du futur être vivant – le poussin. Le vitellus constitue le support effectif de nutriments dans l'œuf. Il contient la majeure partie de la graisse et des protéines, mais également des minéraux et des principes actifs. Le blanc d'œuf remplit quant à lui la fonction importante de réserve d'eau et d'enveloppe de protection (y compris la protection du vitellus contre la colonisation par des germes).

Comparé aux autres aliments d'origine animale, l'œuf ressemble beaucoup à la viande pour ce qui est de sa teneur en protéines et en graisse (voir graphique 1). Par rapport à la même quantité de lait, l'œuf contient nettement plus de nutriments, en valeur tant absolue que relative.

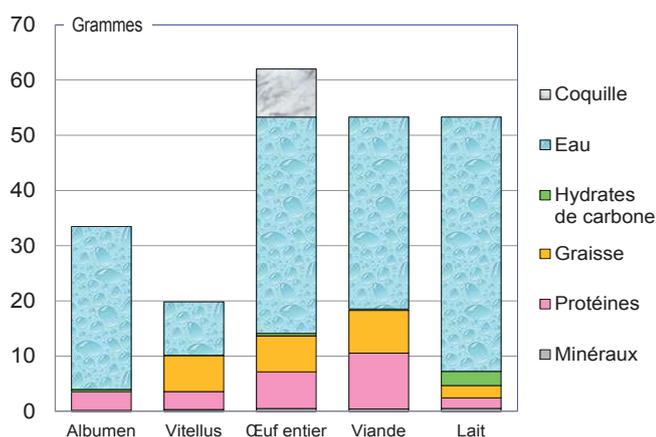
Protéines de haute qualité

L'œuf est connu pour la valeur exceptionnellement élevée de ses protéines. Cela est dû au profil idéal des acides aminés (voir encadré). Une caractéristique typique de la plupart des protéines végétales est qu'elles présentent un profil déséquilibré en acides aminés et trop peu d'acides aminés essentiels. La plupart des protéines animales ne sont pas complètement équilibrées non plus et contiennent plutôt trop d'acides aminés essentiels.

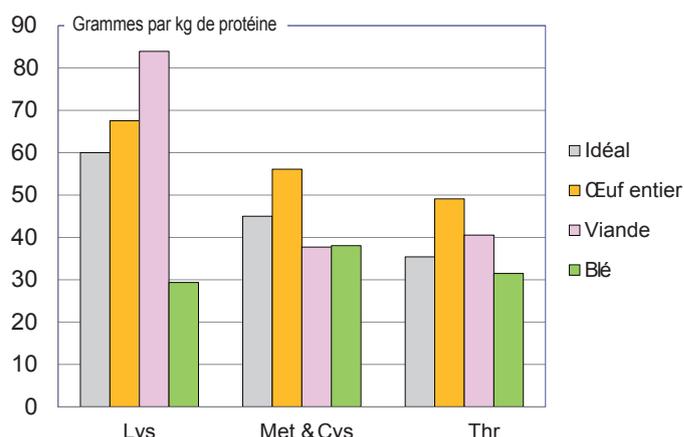
La valeur nutritionnelle particulière des protéines de l'œuf est due à son apport de tous les acides aminés essentiels critiques («rares»), dont surtout la méthionine et la cystine. Cela ne confère pas seulement à l'œuf la meilleure des qualités à titre d'aliment unique, mais aussi la propriété de pouvoir compléter de manière idéale les protéines végétales (voir graphique 2).

L'œuf: source importante de calcium

Dans les publicités, le lait est volontiers présenté comme source importante de calcium («Des os solides grâce au lait!»). Ce que l'on sait moins, c'est que l'œuf contient également beaucoup de calcium – on parle ici de la partie comestible, sans la coquille! – et qu'il se rapproche ainsi beaucoup du lait. Par rapport à la viande, qui est en général mangée sans os..., l'œuf présente une teneur en calcium nettement plus élevée (voir graphique 3). Une autre propriété typique de l'œuf est sa teneur



Graphique 1: Teneur de l'œuf (62 g) en éléments nutritifs principaux comparé à la viande et au lait (en g par 54 g de matière comestible).



Graphique 2: Part d'acides aminés essentiels critiques dans l'œuf, la viande et le blé (en grammes par kg de protéine).

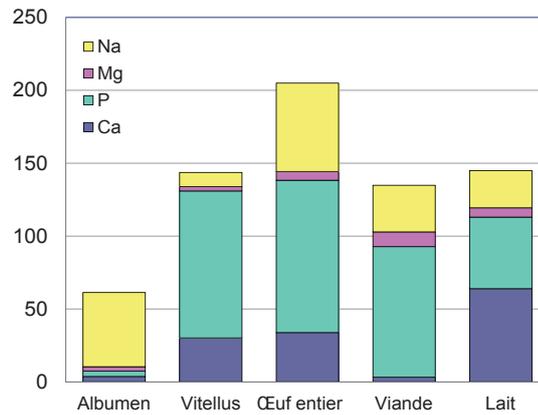
élevée en sodium, qui est responsable de la liaison de l'eau dans le blanc de l'œuf.

Source importante d'iode et de sélénium

L'œuf est également une source importante d'iode et de sélénium dans l'alimentation. D'après une étude sur des données de 1992, on présume qu'en Allemagne, la consommation d'œufs contribue à près de 13% de l'approvisionnement en sélénium, pourcentage qui pourrait être encore nettement plus élevé aujourd'hui. Par le biais de la nourriture, les deux oligo-éléments iode et sélénium se déposent dans les œufs (et également dans le lait); leur teneur dans ces deux produits dépend toutefois fortement de la teneur dans l'aliment fourrager. Avec les teneurs naturelles faibles en iode et en sélénium que l'on trouve fréquemment en Suisse, les œufs contiendront également seulement peu d'iode et de sélénium, dans la mesure où l'on ne fournit pas d'iode et de sélénium supplémentaire aux animaux. Mais pour ces deux oligo-éléments, la marge entre carence et toxicité est très étroite, raison pour laquelle il y a des limites maximales légales pour les aliments fourragers.

Riche en antioxydants

Les antioxydants jouent un rôle important dans les réactions biochimiques de l'organisme en diminuant les oxydations indésirables qui sont considérées être co-responsables des processus de vieillissement et du développement de toute une série de maladies. Parmi les antioxydants présents à l'état naturel, on trouve les caroténoïdes qui sont responsable de la couleur jaune, resp. jaune-orange du vitellus. Ces caroténoïdes arrivent dans l'œuf par le biais de la nourriture, que ce soit dans les composants bruts (par ex. lutéine issue du maïs), les additifs naturels (lutéine



Graphique 3: Teneur en minéraux de l'œuf, de la viande et du lait (compte-tenu en particulier de la teneur en calcium = Ca).



Photo: A gauche: un œuf d'une poule qui a reçu un aliment riche en caroténoïdes. A droite: un œuf d'une poule qui a reçu un aliment très pauvre en caroténoïdes.

issue de la farine de fleurs de tagètes ou capsanthine issue de l'extrait de paprika) ou les additifs synthétiques identiques aux substances naturelles (par ex. canthaxanthine). Le photo montre la corrélation entre la teneur dans l'aliment et la couleur du jaune d'œuf.

Vitamines et acides gras oméga-3

L'œuf contient toutes les vitamines – sauf la vitamine C (que la poule peut en effet fabriquer elle-même!). Un œuf permet de couvrir 15 à 20% des besoins quotidiens d'une personne en vitamines A, D et E.

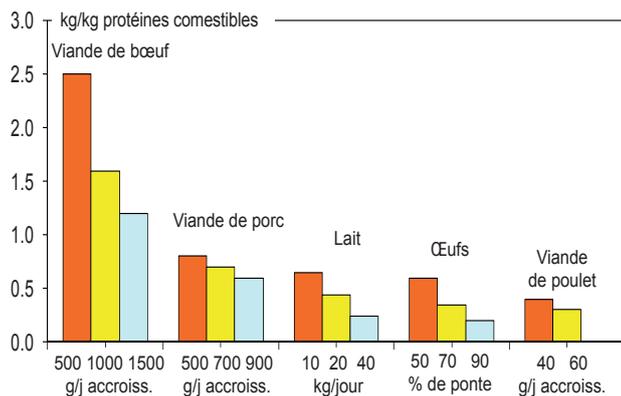
La teneur en caroténoïdes (liposolubles) dans l'œuf peut être augmentée par le biais de l'alimentation des poules pondeuses, cela s'applique par analogie aussi pour les vitamines liposolubles A, D, E et K de même que pour les acides gras.

L'œuf contient une part relativement élevée d'acides gras insaturés. Les plus connus d'entre eux sont les acides gras oméga-3. Ils sont essentiels à l'alimentation humaine, ne peuvent donc pas être fabriqués par l'organisme lui-même et doivent être absorbés au travers de la nourriture. Leur valeur bénéfique pour la santé est due à leur effet antithrom-

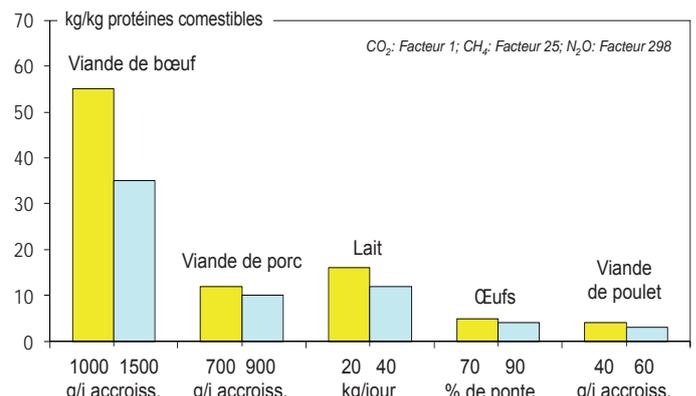
botique (empêchant les thromboses), vasodilatateur et anti-inflammatoire. Mais les acides gras oméga-3 sont parfois en concurrence avec les acides gras insaturés oméga-6 qui présentent des propriétés en partie antagonistes. C'est donc le rapport entre ces deux acides gras qui est déterminant et que l'on peut influencer en faveur des acides gras oméga-3 par le biais d'un affouragement ciblé.

L'œuf: aucun danger de cholestérol!

Lorsque l'on parle de l'œuf dans l'alimentation, on ne peut naturellement pas ignorer la question du cholestérol. Cela fait à présent plusieurs décennies que la science a fourni suffisamment de résultats prouvant que la consommation d'œufs n'augmente pas nécessairement le risque de maladies cardiovasculaires. Le cholestérol est formé dans l'organisme lui-même et sa teneur dans le sang est réglée. Chez les personnes en bonne santé, l'absorption de cholestérol par le biais de la nourriture n'a donc guère d'influence sur la teneur dans le sang – et lorsque la régulation de l'organisme ne fonctionne pas assez bien, la modification de l'alimentation ne suffit en général pas à rétablir un équilibre.



Graphique 4: Emissions d'azote rapportées aux protéines comestibles. (Source des données: Flachowsky und Lebzien 2006).



Graphique 5: Emission d'équivalents CO₂ rapportée aux protéines comestibles. (Source des données: Flachowsky und Lebzien 2006).

Production écologique de protéines

Dans les débats sur l'alimentation, l'aspect écologique prend une place de plus en plus importante. On dit alors souvent que la production de protéines animales consomme trop de ressources et génère trop d'émissions néfastes au climat. Mais il y a de grandes différences entre les branches de production: au niveau écologique, la production d'œufs et de viande de volaille affiche des résultats très favorables en comparaison avec la production de viande de bœuf, de viande de porc et de lait (voir graphiques 4 et 5). Tant les émissions d'azote que celles d'équivalents CO₂ rapportées aux protéines comestibles sont très favorables avec les œufs et la volaille.

Les graphiques illustrent en outre bien que les animaux qui ont de meilleures performances présentent un meilleur «écobilan». Pour ce qui est de l'alimentation mondiale, on mentionne également que la volaille est facile à détenir dans les pays pauvres dans lesquels il y a un manque chronique en protéines (animales) précieuses.

Conclusion

L'œuf a une valeur extrêmement élevée dans l'alimentation humaine, que ce soit comme fournisseur de protéines très précieuses au niveau biologique ou comme source importante de minéraux et de vitamines. Ce n'est pas étonnant car l'œuf est toujours conçu comme réserve d'éléments

vitaux à partir desquels un être complet pourrait être «fabriqué» dans l'ovule fécondé. Et il n'a jamais été confirmé au niveau scientifique que les œufs dans l'alimentation pourraient présenter un danger en raison de leur teneur en cholestérol.

La production d'œufs est très efficace du point de vue écologique et compte parmi les productions de protéines animales qui génèrent le moins d'émissions. Et comparés au lait et à la viande, les œufs présentent un autre avantage: ils sont déjà «emballés», transportables et se conservent bien.

*Texte: Andreas Gloor, Aviforum
Source: exposé de Wilhelm Windisch,
l'Université technique de Munich* ■

La vérité sur l'œuf

La contribution suivante a été reprise de l'édition hebdomadaire en ligne du Dr méd. Samuel Stutz (www.doktorstutz.ch) avec son aimable autorisation.

Les œufs sont-ils mauvais pour le taux de cholestérol et font-ils grossir? Tout cela est faux!

Disons-le d'emblée. Les œufs ne sont pas malsains et ils ne provoquent pas d'augmentation notable du taux de cholestérol dans le sang. Oubliez donc tout ce qui a été incriminé aux œufs durant des décennies. Pas plus de deux à trois œufs par semaine, nous a-t-on seriné, car sinon, le taux de cholestérol augmente dangereusement, ce qui augmente le risque de crise cardiaque. Depuis lors, la science a clairement prouvé que même une grande consommation d'œufs n'a guère d'impact sur le taux de cholestérol et que cela n'augmente donc pas le risque cardiovasculaire. Il n'y a aujourd'hui tout simplement plus aucune raison de limiter la consommation d'œufs. Une étude a ainsi montré que même une consommation de quatre œufs par jour n'a pas d'impact négatif sur le taux de cholestérol dans le sang. De toute manière, l'alimentation ne joue de loin pas le rôle prépondérant dans l'augmentation du taux de cholestérol dans le sang comme on l'a cru pendant longtemps. Une alimentation pauvre en graisse et en cholestérol ne permet donc de baisser que de manière limitée le taux de cholestérol.

Ceux qui ont renoncé à manger un œuf au petit déjeuner par peur d'avoir trop de cholestérol n'ont dorénavant plus besoin

de le faire. Au contraire. Il y a beaucoup, vraiment beaucoup de raisons qui plaident pour l'œuf, et en fait pour l'œuf tout entier, c'est-à-dire tant pour le blanc que pour le jaune. Les œufs fournissent ainsi les protéines les plus précieuses qu'il y ait, la teneur en protéines étant plus élevée dans le jaune d'œuf que dans le blanc d'œuf. Un œuf moyen de 60 g contient environ 7 g de protéines riches en acides aminés essentiels et le profil de ces acides aminés est très bien équilibré. C'est la raison pour laquelle les protéines de l'œuf sont considérées comme valeur de référence. Deux œufs contiennent autant de protéines que 100 g de viande ou 100 g de poisson.

La valeur calorique d'un œuf moyen est d'environ 90 kcal. Deux tiers des graisses contenues dans le jaune d'œuf sont insaturées. Les œufs sont riches en vitamines A, D et E ainsi qu'en oligo-éléments tels que le fer, le zinc, l'iode et le sélénium. Autant de raisons pour lesquelles les œufs peuvent aider à perdre du poids. Une étude l'a magnifiquement montré. Les personnes en surpoids perdent nettement plus de poids lorsqu'elles ont remplacé le pain blanc par deux œufs. Elles étaient rassasiées plus longtemps et s'en sortaient avec moins de calories au repas de midi.

Faits à retenir:

- Au niveau scientifique, une recommandation générale de fixer une limite supérieure pour la consommation d'œufs ne se justifie pas.
- Même une consommation régulière d'œufs n'a pas d'impact notable sur le taux de cholestérol dans le sang.
- C'est le profil nutritionnel complet plus le mode de vie qui influencent et contrôlent

la santé et le risque cardiovasculaire, et non pas les différents composants de la nourriture pris isolément.

- Ceux qui veulent perdre du poids ne doivent pas renoncer aux œufs, bien au contraire.
- Les œufs sont des aliments rassasiants idéaux et fournissent des protéines extrêmement précieuses pour le développement et le maintien de la masse musculaire.
- Ne renoncez pas au précieux jaune d'œuf. Il est bourré de protéines, de précieux acides aminés, vitamines et minéraux.
- Un œuf, sous quelque forme qu'il soit – œuf à la coque, omelette ou œufs brouillés – convient formidablement bien comme premier repas de la journée.
- La combinaison avec des légumes multicolores ou des champignons est particulièrement recommandée.
- Préparez des mets aux œufs sans ajouter de graisse et renoncez à ajouter du sel, de la mayonnaise ou du ketchup.
- Le pain blanc comme accompagnement est tout sauf idéal; Les pommes de terre combinées aux œufs sont en revanche formidables comme aliments rassasiants.
- Une soupe pauvre en graisse ou, mieux encore, sans graisse, enrichie d'un œuf et d'un peu de légumes constitue un repas complet, rassasiant et pourtant très pauvre en calories, que ce soit pour le repas de midi ou celui du soir.

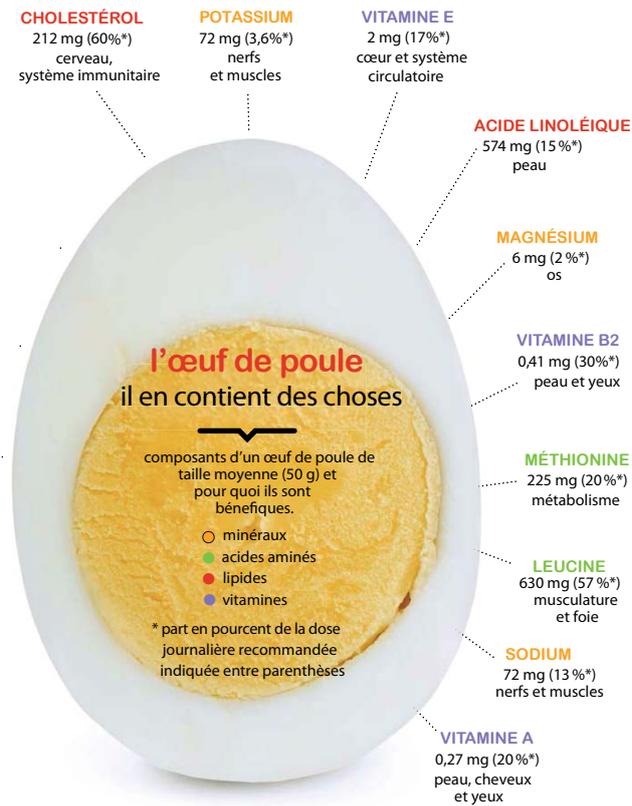
Conclusion: Après des années d'accusations absurdes et totalement infondées, l'œuf est enfin acquitté. C'est une des choses les plus précieuses que la nature a à offrir et qui convient merveilleusement bien si l'on veut perdre du poids.

Grand âge – aussi grâce à la consommation d'œufs?

La personne la plus âgée au monde vit dans le nord de l'Italie: Emma Morano a 116 ans; elle a connu trois siècles, a survécu à deux guerres mondiales et à 11 papes. Elle est née en 1899 à Civiasco, un village piémontais, et vit aujourd'hui à Palanza près du Lac Majeur.

Un médecin lui avait jadis recommandé de manger tous les jours trois œufs crus pour lutter contre son anémie, conseil qu'elle a pris à cœur et qu'elle suit toujours aujourd'hui.

Source: Berner Zeitung



Graphique: La consommation d'œufs aide à bien vieillir et à rester en bonne santé! Car l'œuf contient une multitude de nutriments, de minéraux et de principes actifs importants pour l'organisme humain. (Source: SonntagsBlick du 27.3.2016, présentation adaptée).