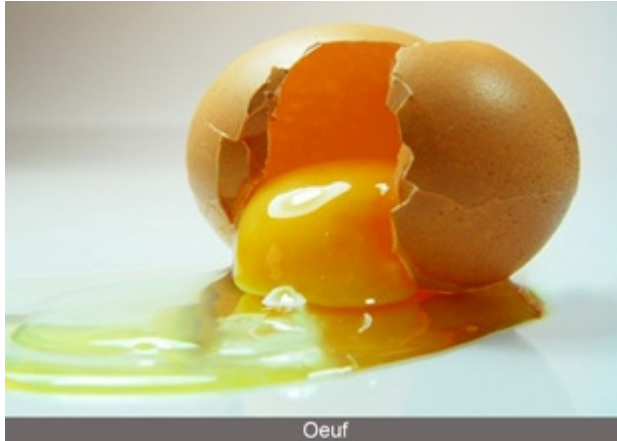


## Les vertus de l'œuf



Dans cet article, je ferai exclusivement référence aux œufs de poules, les plus communs, bien que les œufs de canards, de cannes, et même de cailles existent également. Vous découvrirez dans la suite de l'article que les œufs cumulent beaucoup d'avantages, beaucoup de préjugés, avec son lot d'inconvénients.

C'est pour l'ensemble de ces caractéristiques nutritionnelles que les œufs sont vus comme le "saint Graal" des adeptes du régime paléolithique.

### **J'ai recensé 12 raisons pour :**

- \* Commencer dès demain à ajouter des œufs dans vos menus
- \* Mieux choisir vos œufs, et pourquoi pas construire un poulailler
- \* Abattre vos préjugés sur les œufs et la santé
- \* Limiter votre consommation de viandes industrielles, peu recommandables

### **Un œuf par jour, pourquoi ?**

La facilité de préparation, les propriétés nutritionnelles, les bienfaits reconnus sur la santé sont autant de points développés dans la suite de l'article.

Je vous recommande chaudement de lire attentivement ces 12 points (plus ou moins scientifico-centrés) mais également les limites de consommation, les conditions d'élevage optimales et les pièges de l'agroalimentaire.

### **D'avance, excellente lecture.**

#### **1. Les œufs contiennent tous les acides aminés essentiels, dans les proportions idéales**

Les protéines nous sont vitales pour la construction, reconstruction, réparation ou la maintenance de toutes nos cellules.

L'œuf est donc le modèle de référence en matière de qualité des protéines car il possède les 9 acides aminés essentiels que notre organisme ne peut pas synthétiser, et ils sont tous parfaitement digérés par l'organisme.

Un indice a été inventé pour évaluer la qualité des différentes sources de protéines. Cette indice (PDCAAS) prend en compte la digestibilité des protéines, et la composition en acides aminés essentiels.

L'œuf possède donc un score de 1 (le maximum), la farine de blé 0,41 ou les lentilles avec 0,52 (source)

Vous n'êtes pas sans savoir que l'Organisation mondiale de la santé recommande les œufs comme source de protéines de référence pour les enfants.

Voici la liste des neuf acides aminés essentiels :

- histidine
- isoleucine
- leucine
- lysine
- méthionine
- phénylalanine
- thréonine
- tryptophane
- valine

## **2. Même cuit, les protéines de l'œuf sont hautement biodisponibles**

Les cuissons conventionnelles dégradent la qualité des aliments. Les températures trop élevées dénaturent les protéines, les inactivent, ce qui les rend inutiles pour notre organisme.

Cependant, les protéines présentes dans un œuf cuit résistent particulièrement bien à la cuisson.

Ce sont près de 94% des protéines qui sont toujours biodisponibles après une cuisson.

## **3. Les œufs protègent nos yeux**

Le jaune d'œuf est riche en caroténoïdes, dont la lutéine et la zéaxanthine. Ces deux caroténoïdes présents à hauteur de 2000 microgrammes et 1000 microgrammes respectivement présentent des bienfaits pour la santé de nos yeux.

Une étude publiée en 2006 dans le journal *Investigative Ophthalmology & Visual Science* viennent de démontrer que ces deux caroténoïdes ont des rôles protecteurs contre la cataracte et la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA).

Les risques de DMLA seraient réduits de près de 80% et de près de 50% pour la cataracte.

## **4. Ils n'augmentent pas le risque cardiovasculaire**

Un œuf par jour couvre entièrement nos besoins en cholestérol. C'est pour cette raison que l'œuf est le bouc émissaire des médecins et des nutritionnistes lorsque l'on parle de maladies et d'accidents cardiovasculaires.

Pour comprendre la problématique de l'œuf et du cholestérol, deux points très simples.

Premièrement, l'alimentation nous apporte seulement 30% de notre cholestérol (apport exogène), alors que notre organisme produit les 70% restants (apport endogène).

D'autre part, deux études dont l'une d'entre elle publiée dans le célèbre *Journal of the American Medical Association*, ont prouvés qu'une consommation quotidienne d'un œuf par jour n'augmente pas le risque cardiovasculaire (3-4).

Par contre, les personnes atteintes d'un diabète voient leur risque augmenter, ils doivent donc rester vigilant.

### **5. Ils sont bons pour la mémoire**

Le jaune d'œuf est constitué d'1/3 de phospholipides et de 2/3 de triglycérides. La choline qui représente près de 70% des phospholipides, soit 2 g pour 100 g d'œuf est le précurseur de l'acétylcholine.

L'acétylcholine est un messager chimique présent dans le cerveau qui sert de support à la mémoire.

Il est à noter que la choline intervient dans d'autres processus, notamment celui de la gestion du cholestérol.

### **6. Ils protègent contre le cancer du sein**

Une étude publiée en 1999 par l'école de santé publique de Harvard démontre un effet protecteur des caroténoïdes et des vitamines A, C, E sur l'apparition des cancers du sein.

Cette étude a été réalisée sur plus de 80.000 femmes, avant la ménopause.

### **7. Zéro sucre !**

Ce n'est pas un scoop, les œufs sont très riches en lipides, en protéines (les concentrations varient entre le jaune et le blanc) et incroyablement pauvre en glucides.

Une portion de 100 g d'un œuf au plat, c'est environ 1 g de glucides, soit 2% des apports journaliers recommandée en glucides.

Autant vous dire que les œufs sont les candidats idéaux pour les régimes pauvres en glucides, pour créer de la cétogénèse ou pour contrôler son addiction au sucre.

### **8. Sources de nombreux nutriments, bons pour vous**

Sélénium, vitamine A, B2, B12, D, E, phosphore, Zinc, acide pantothénique, ou encore les folates sont autant de nutriments présents en plus ou moins grande quantité dans les œufs.

Il m'est impossible de vous rappeler tous les bienfaits de ces nutriments, mais les nombreux antioxydants (sélénium, vitamine A, E), stimulateurs métaboliques (vitamine B2, B12, acide pantothénique), ou protecteurs cellulaires (vitamine E, Phosphore) doivent vous convaincre aux moults avantages d'intégrer des œufs dans votre alimentation.

### **9. Très rapide à préparer**

Combien de temps faut-il pour se préparer un œuf au plat ?

Combien pour faire un œuf poché ?

Et combien pour des œufs brouillés ?

Vous l'avez compris, les temps de préparations des œufs est ridiculeusement faible, et constitue un argument de poids pour l'intégrer facilement dans les menus.

Pour aller plus loin, certains me parleront (à juste titre) des tartares ou des fameuses « pâtes carbo » où l'œuf est directement (avec ou sans le jaune) mis cru dans le plat.

L'utilisation et les propriétés biologiques sont donc optimales.

## **10. Longue durée de conservation des œufs entiers**

Au réfrigérateur, un œuf entier (avec sa coquille) peut se conserver jusqu'à 5 semaines à partir de la date d'emballage sans qu'il perde significativement de ses qualités nutritionnelles.

Les œufs durs (sans coquille) peuvent se conserver jusqu'à une semaine dans le réfrigérateur.

Vous pouvez également placer vos œufs crus dans le congélateur. Soit le blanc isolé dans des bacs à glaçons, soit l'œuf entier mixé.

Pour décongeler, il faut les placer dans le réfrigérateur et éviter la température ambiante.

## **11. Œuf frais ou pas, très facile de le savoir**

Comment savoir si mon œuf est toujours frais ?

Il y a une méthode que tout le monde connaît ici, c'est l'immersion de l'œuf. Sauf que le doute persiste à chaque fois...

Alors, va-t-il couler ou flotter ? Est-il frais ou pas ?

Les vieux œufs ont une poche d'air plus importante, dès qu'ils se retrouvent dans l'eau ils flottent.

Un œuf qui coule est donc le signe d'une bonne fraîcheur et probablement d'une bonne qualité.

## **12. Diversité de préparation étonnante et très forte**

Les œufs sont la base de nombreux desserts :

- Soufflés
- Flans
- Quiches
- Crêpes
- Etc.

Ils peuvent également agrémenter des plats ou être préparés de différentes manières :

- En salade
- Œufs durs à la diable
- Omelettes
- Œufs durs marinés
- Œufs brouillés
- Huevos rancheros
- Soupe florentine
- Omelette provençale
- Pain doré
- Frittata
- Œuf dans le trou.