

## Santé

# L'œuf, symbole de renaissance



Cette entrée renferme quelque 160 calories.

Bien & Bon

« Bien & Bon » est une rubrique bimensuelle qui aborde les bienfaits nutritionnels d'un aliment. Elle est réalisée en collaboration avec Nicole Maftoum, diététicienne. Site Web : [www.eatlikenicole.com](http://www.eatlikenicole.com) ; Facebook : Eat Like Nicole.

OLJ  
08/04/2014

Symbole de vie, de fertilité et de renaissance, l'œuf des différentes espèces pondeuses est consommé depuis la nuit des temps. Cet aliment revêt également différentes symboliques selon les peuples et les civilisations. Les Celtes, les Grecs, les Égyptiens, les Phéniciens, les Tibétains, les Hindous, les Chinois et les populations sibériennes croient ainsi que le monde est né à partir d'un œuf.

Dans les anciens territoires allemands, on badigeonnait les prostituées avec des œufs dans l'espoir de les ramener sur le bon chemin.

Dans l'ancienne culture iranienne, l'œuf était l'unique symbole de fécondité que les nouveaux mariés échangeaient durant la cérémonie nuptiale.

Au XVIIe siècle en France, la mariée avait la coutume de casser un œuf à l'entrée de sa nouvelle maison pour qu'elle puisse donner naissance à plusieurs enfants.

En Chine, les œufs n'étaient pas uniquement dotés d'un pouvoir de recréer la vie, mais aussi de prédire l'avenir.

Chez les chrétiens, dès l'Antiquité, la consommation de l'œuf durant le carême était interdite. Durant cette période, les œufs étaient gardés. Le jour de Pâques, on les faisait bénir, puis on les coloriait et les distribuait aux enfants...

## **Les bienfaits nutritionnels**

- Un œuf renferme 75 calories, dont 60 proviennent du jaune d'œuf.
- Le jaune d'œuf renferme la provitamine A, une substance aux propriétés antioxydantes qui est également essentielle pour la vision et pour renforcer la solidité des os.
- Le jaune d'œuf renferme de la vitamine D, une substance qui assure une minéralisation optimale des os lors de la croissance et tout au long de la vie, qui augmente la capacité d'absorption de l'intestin du calcium et du phosphore, et qui contribue à la stabilité du taux du calcium dans le sang et dans les tissus.
- Le jaune d'œuf renferme de la vitamine E, qui joue un rôle dans la protection des membranes cellulaires. Elle a également des propriétés anti-inflammatoires et vasodilatatrices.
- Le jaune d'œuf est très gras et très riche en cholestérol. Il est donc conseillé de limiter la consommation de cet aliment, sachant que les études ont montré que les aliments riches en cholestérol (œufs, crevettes...) ne contribuent pas à augmenter le taux de cholestérol dans le sang plus que les graisses saturées que l'on retrouve dans la viande rouge, les fritures, les viennoiseries...

Ainsi, les personnes qui ont un taux élevé de cholestérol dans le sang peuvent manger deux œufs par semaine. Celles dont le taux de cholestérol est normal peuvent en consommer quatre œufs par semaine.

- Le blanc d'œuf est riche en protéines.
- L'œuf est une excellente source de choline, une substance qui joue un rôle important dans le développement et le fonctionnement du cerveau, principalement le centre de la mémoire. Un œuf couvre 50 % des besoins quotidiens en choline.
- L'œuf contient de l'acide folique (B9), une vitamine importante pour la formation de nouvelles cellules sanguines et d'acides aminés, comme pour le renouvellement des cellules. Les besoins en acide folique augmentent considérablement au cours de la grossesse.
- L'œuf contient du fer, une substance essentielle pour lutter contre l'anémie.

### **Astuce**

Pour connaître si un œuf est frais, il suffit de le plonger dans de l'eau. Un œuf frais coule au fond du bol en reposant sur le côté. S'il n'est pas frais, l'œuf flotte