

## L'œuf, c'est bon pour la santé

À l'occasion de Pâques, l'Institut national de la recherche agronomique (Inra) fait le point sur les recherches qui s'efforcent encore de percer les mille et un mystères de l'œuf.  
8/4/14 - 16 H 46



REMY GABALDA/AFP

Avec 13 milliards d'œufs produits par an par 45 millions de poules environ, la France est le premier producteur de l'Union européenne. De l'île flottante aux antibiotiques, petit passage en revue des bienfaits de cet aliment en or.

### > Un des aliments les plus nutritifs

Peu onéreux et de conservation facile, l'œuf est un des aliments les plus consommés au monde. Chaque Français en consomme en moyenne 230 par an, les Japonais plus de 300.

Les nutritionnistes apprécient la diversité de ses constituants : des protéines parmi les meilleures pour l'homme ; des lipides de très bonne qualité et nombre de minéraux et vitamines. Deux œufs apportent autant de protéines que 100 g de viande ou de poisson.

Dans les années 1980, il a été accusé d'augmenter le taux de cholestérol, ce qui a entraîné une chute de sa consommation de près de 25 %. Mais d'après l'Inra, les études menées depuis lors ont démontré que l'apport de cholestérol alimentaire, notamment à travers la consommation d'œufs, n'avait pas d'influence sur la cholestérolémie de l'homme.

### > Des œufs enrichis ?

La composition en acides gras du jaune d'œuf peut être modulée en jouant sur l'alimentation des poules. On peut ainsi obtenir des œufs enrichis en acides gras oméga-3. Selon les chercheurs de l'Inra, ces œufs enrichis en oméga-3 auraient des effets bénéfiques pendant la grossesse et l'allaitement.

### > Des propriétés qui intéressent l'industrie pharmaceutique

La coquille et le blanc d'œuf ont pour fonction de protéger l'embryon de poule de toute attaque microbienne. Des propriétés qui intéressent au premier chef les chercheurs de l'Inra. Ces derniers se penchent notamment sur le cas des « défensines », des petites protéines présentes chez l'homme mais aussi dans le blanc d'œuf pour se défendre contre les infections microbiennes. Leur identification et la compréhension de leur mode de fonctionnement offrent des pistes intéressantes dans la recherche de nouveaux antibiotiques.

### **> Les mystères de la coquille**

La poule est capable de fabriquer en 20 heures une coquille assez solide pour protéger l'embryon mais assez fine pour permettre l'éclosion. Près de 10 000 pores permettent les échanges respiratoires de l'embryon. Toutes ces propriétés sont connues depuis les années 1970. Mais les chercheurs de l'Inra poursuivent les travaux pour mieux connaître la composition de la coquille afin d'améliorer la sécurité sanitaire de la filière œuf. En effet, près de 1 milliard d'œufs se retrouvent exclus de la chaîne alimentaire chaque année pour défaut de coquille. Ils ont notamment réussi à isoler 600 gènes en jeu pour construire cette protection naturelle.

### **> Le saviez-vous ?**

- Pour savoir si un œuf est encore frais, il faut le plonger dans un verre rempli d'eau. S'il coule, il est frais ; s'il flotte, il ne l'est plus beaucoup.
- Le record de volume de blanc en neige à partir d'un seul blanc d'œuf est de 40 litres.
- La couleur du jaune d'œuf n'est en rien un indicateur de la santé de la poule qui l'a pondu. Cette coloration dépend uniquement de leur alimentation