



MANGEZ DES ŒUFS !
VÉRITÉS ET CONTRE-VÉRITÉS
SUR UN ALIMENT SANTÉ

Mangez des œufs !



Vérités et contre-vérités
sur un aliment santé

Mangez des œufs !

Vérités et contre-vérités sur
un aliment santé



Poules élevées en plein air ou œufs bio ? Au plat ou à la coque ? Avec ou sans le jaune ? Ces questions d'apparence anodine font pourtant toute la différence le plan de la santé. Voici comment vous réconcilier avec les œufs et tirer le meilleur parti de cet aliment, un des plus complets et équilibrés qui soient.



Partie I



Que du bon dans les œufs



En avril 2017, Emma Morano s'éteignait après 117 ans de vie dans son petit appartement de 20 m² sur les bords du lac Majeur. Depuis plusieurs mois, elle était la doyenne de l'humanité. Mais ce n'est pas sa seule caractéristique étonnante. Depuis l'âge de 20 ans, Emma mangeait en effet... 3 œufs par jour ! Deux crus et un cuit. Alors d'où vient la mauvaise réputation des œufs ?



Une des plus grandes sources de vitamines et de protéines alimentaires

Les œufs contiennent de nombreuses substances dont notre organisme a besoin. C'est un des aliments les plus riches en vitamines : il contient de la **vitamine A, B2, B5, B6, B9, B12** (soit presque toutes les vitamines du groupe B), **E et K**. De plus, l'œuf est un des rares aliments bien pourvu en **vitamine D** (1,88 µg/100 g).

Le blanc est par ailleurs constitué de **protéines** complètes de la plus haute qualité : vous y trouverez tous les acides aminés essentiels. Deux œufs apportent environ autant de protéines que 100 g de viande ou de poisson. D'ailleurs, les blancs sont fréquemment utilisés par les adeptes de musculation pour la qualité et le bon taux d'absorption de leurs protéines.

Le jaune, quant à lui, est très riche en **lutéine** et en **zéaxanthine**, deux antioxydants qui protègent les yeux contre la cataracte et la dégénérescence maculaire.

Dans les œufs de bonne qualité, le jaune contient également de bons lipides, dont des **oméga-3**. Ces lipides sont surtout concentrés dans le jaune, on en trouve environ 7 g. Les 2/3 de ces lipides sont des acides gras insaturés (**oméga 3, 6 et 9**).

L'œuf est aussi l'aliment le plus riche en **choline**. La choline est essentielle au bon fonctionnement du cerveau et à l'entretien des fonctions cognitives. Son déficit a été observé chez les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. La raison à cela est que la choline est indispensable pour produire deux substances : l'acétylcholine qui joue un rôle important aussi bien dans l'apprentissage, la mémoire et le fonctionnement musculaire, et la phosphatidylcholine, une molécule entrant dans la composition des membranes de nos neurones et des autres cellules. Or, 90 % des gens manquent de choline ! Manger des œufs permet de remédier à cette carence car un seul jaune cru contient 125 mg de choline. Les œufs sont de surcroît riches en **fer**, en **iode**, en **zinc**, en **bêta-carotène**, en **calcium**, en **magnésium**, en **phosphore**, en **potassium**, en **rétinol**.

Les œufs apportent également une sensation de **satiété**, contribuant ainsi à réduire le grignotage. Une étude publiée en 2013 dans le *European Journal of Nutrition* a montré que les personnes qui mangeaient des œufs au petit-déjeuner avaient moins tendance à grignoter que ceux qui mangeaient des céréales.

Non, le cholestérol ne provoque pas d'AVC !

Le jaune d'œuf, c'est vrai, contient aussi une grande quantité de cholestérol : 186 grammes en moyenne. C'est la raison (erronée) pour laquelle certains diététiciens déconseillent de manger le jaune d'œuf. Selon eux, cette teneur serait un facteur de maladies cardiaques.

Cette question du cholestérol divise les chercheurs depuis des décennies.

Un premier constat s'impose : sans cholestérol, nous ne pourrions pas exister. Il faut en effet du cholestérol pour fabriquer chacune de nos cellules. Il intervient également dans la synthèse de certaines hormones sexuelles, dans la formation des synapses du cerveau, etc.



Deuxième constat : manger du cholestérol n'augmente pas le taux de cholestérol sanguin. C'est le foie qui fabrique l'essentiel du cholestérol à partir du sucre, et il est tellement indispensable à l'organisme que le foie en fabrique de grandes quantités en permanence. En apportant du cholestérol par l'alimentation, vous diminuez la production endogène de cholestérol : le taux de cholestérol sanguin n'est donc pas influencé par le cholestérol alimentaire, ou très peu, et de façon provisoire¹. À l'inverse de ce que suggèrent les diététiciens, le jaune d'œuf ne cause donc pas de maladies cardiaques ! Une sérieuse étude portant sur plus de 5 millions de personnes est parue dans le *British Medical Journal*, et a de nouveau conclu que manger un œuf tous les jours n'augmente en rien le risque de maladie cardiaque et peut même baisser le risque d'attaque cérébrale (AVC), sauf pour les personnes diabétiques².

Les œufs sont donc loin d'être mauvais pour la santé.

1. Njike, V., Faridi, Z., Dutta, S. *et al.* « Daily egg consumption in hyperlipidemic adults - Effects on endothelial function and cardiovascular risk ». *Nutr J* 9, 28 (2010)

2. Drouin-Chartier JP, Chen S, Li Y, Schwab AL, Stampfer MJ, Sacks FM, Rosner B, Willett WC, Hu FB, Bhupathiraju SN; « Egg consumption and risk of cardiovascular disease: three large prospective US cohort studies, systematic review, and updated meta-analysis » ; *BMJ*. 2020 Mar 4;368:m513.

Combien d'œufs par jour ?

La réponse de la plupart des médecins et nutritionnistes est de maximum 6 œufs par semaine, parfois moins encore. Cela équivaldrait à moins d'un œuf par jour. Aujourd'hui, nous avons les résultats d'études qui prouvent que **manger jusqu'à 3 œufs par jour est parfaitement sain.**



Et si vous mangez plus de 3 œufs par jour ? Eh bien... personne n'en sait rien. Aucune étude sérieuse n'a été menée sur des gens mangeant plus de trois œufs par jour. Ce qui veut dire que l'on n'a aucune preuve que cela fait du bien, ni que cela fait du mal. Il existe toutefois le cas bien connu d'un homme de 88 ans qui ne se nourrissait pratiquement que d'œufs. Il en mangeait 25 par jour ! Son taux de cholestérol était normal et il était en parfaite santé. Son cas a été étudié par des médecins et rapporté dans le *New England Journal of Medicine*. Bien entendu, un cas unique ne prouve rien.

Néanmoins, l'expérience des sportifs est intéressante : ceux qui pratiquent des sports de force (musculature, rugby, sports de combat) rapportent que plus ils mangent d'œufs entiers, plus ils **améliorent leur récupération et leur force musculaire**. Des études ont été menées sur le sujet : elles indiquent que les muscles endommagés par l'exercice physique absorbent littéralement le cholestérol des aliments et l'utilisent pour accélérer la régénération des cellules musculaires.

Partie II



Bien choisir vos œufs



Tous les œufs ne se valent pas

L'histoire de la vache folle et des « farines animales » a tellement écœuré les populations que même les poulets sont aujourd'hui étiquetés « élevés au grain », comme si c'était un gage de qualité. Pourtant, le poulet n'a jamais été un animal végétarien et encore moins un consommateur de maïs. Les poules mangent naturellement des asticots et des insectes et, occasionnellement seulement, des graines. Mais encore faut-il pour cela qu'elle ait l'occasion de sortir.

Depuis 2004, tous les œufs vendus dans le commerce sont obligatoirement codés. Un petit tampon est appliqué sur chaque œuf comportant notamment un numéro :

- **3** : poules élevées en cage (poules de batterie)
- **2** : poules élevées au sol (en liberté, mais en intérieur, avec 1mètre carré pour 7 poules)
- **1** : poules « élevées en plein air »
- **0** : poules élevées en plein air et œufs bio

Les numéros 2 et 3 sont à éviter absolument car ces poules sont élevées dans un hangar sans voir le jour. Les conditions sont exécrables, les poules sont dans un état de stress et d'agressivité tels qu'elles se battent constamment, s'arrachant les plumes, se piquant les yeux et se griffant. Certaines ont même des membres cassés.

Le numéro 1, poules « élevées en plein air », peut sembler être un gage de qualité. Mais tout l'art du marketing est de jouer avec des expressions qui peuvent tromper le consommateur, sans en avoir l'air. La photo d'une poule picorant à son aise dans un pré d'herbe verte et grasse, par temps ensoleillé est trompeuse. Voici ce qu'impose la législation pour avoir droit au label « élevées en plein air » : « En journée, accès à un parcours extérieur en majeure partie recouvert de végétation (4 m² de terrain par poule) ». Le vrai piège se trouve dans l'expression « accès à un parcours extérieur ». Il s'agit généralement d'un hangar de 150 mètres de long en tôle ondulée, rempli de milliers de poules serrées comme des sardines. Sur le mur de ce hangar, trois plaques amovibles de 40 cm de côté, au ras du sol, qui sont retirées chaque matin par l'exploitant. Les poussins étant nés eux-mêmes dans des hangars fermés, ils n'ont jamais vu la lumière du jour et ont généralement peur de sortir. **Évitez donc d'acheter ces œufs.**

Enfin, imprimé sur la coquille de l'œuf vous trouverez encore d'autres informations :

- FR correspond au code du pays.
- Les numéros qui suivent concernent l'identification de l'éleveur.
- Sur l'emballage, la mention « extra » ou « extra-frais » ne peut être utilisée que jusqu'à neuf jours après la ponte.
- Enfin, la mention DJP signifie « date du jour de ponte ».

Manger des œufs bio ?

Le niveau 0 correspond aux œufs bio. Les poules ont pu sortir, elles ont bénéficié d'abris et de végétation sur le parcours extérieur ; à l'intérieur du hangar, le nombre de poules est limité, avec une densité plus faible ; enfin, elles ont bénéficié d'une alimentation biologique à 90 % minimum. Vous l'aurez compris, acheter des œufs bio est la meilleure alternative car même si de l'extérieur il est impossible de distinguer un œuf industriel d'un œuf bio, leur contenu n'est pas le même. **Mais le chiffre 0 ne suffit parfois pas.**

De plus en plus, se développent des installations industrielles respectant sur le papier les critères du bio et produisant les œufs par millions. On reste très loin de **l'élevage traditionnel** des poules, seul à même de garantir l'œuf véritable de nos grands-parents, reconnaissable entre mille dans l'assiette. En 1950, la France comptait des millions de fermes en activité. Dans chacune d'elles, il y avait un poulailler, avec quelques dizaines de poules, qui bien souvent pouvaient se promener aux alentours librement. Tous les œufs consommés dans ce pays étaient produits de cette manière. La seule bonne manière de produire des œufs est celle-là.



Cela signifie pour vous que **l'idéal est d'acheter vos œufs chez un producteur bio que vous connaissez**, et qui exploite en effet un élevage de poule à taille normale. Rendez-vous dans une **ferme** près de chez vous, si vous habitez la campagne : le fermier vous fera visiter ses installations avec joie, s'il n'a rien à cacher. Un bon éleveur de poules surveillera la nourriture de ses poules, s'assurera qu'elles ont de l'eau fraîche et propre, assez d'espace, une bonne ventilation dans le poulailler. Celui-ci devra être nettoyé très régulièrement. Les poules bien soignées pondront des œufs dont le jaune est foncé et, grâce à leur bon système immunitaire, elles ne seront pas infectées par la salmonelle.

Partie III



La plus grosse erreur avec les œufs



En Europe, il est interdit aux commerçants d'exposer les œufs au frigo. Rappelons la réglementation européenne : « Les œufs devraient être stockés et transportés à température ambiante, et ne devraient en général pas être réfrigérés avant d'être vendus au consommateur final ». Le rayon « œufs » dans votre magasin est donc toujours sur des rayonnages normaux, jamais dans des frigos avec le fromage et les produits frais. Mais aux États-Unis, c'est le contraire : il est interdit de vendre des œufs qui ne sont pas réfrigérés. Qui a raison ?



Œufs et salmonellose

Pour répondre à cette question, il faut quelques explications préalables. La salmonellose est une grave maladie provoquée par une bactérie appelée salmonelle. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) : « *La salmonellose est l'une des maladies d'origine alimentaire les plus courantes et les plus répandues. On estime à plusieurs dizaines de millions le nombre de cas recensés chez l'homme chaque année dans le monde, et la maladie entraîne plus de cent mille décès par an* ». L'être humain contracte en général la salmonellose en consommant des produits contaminés d'origine animale, en particulier des œufs.

Mais la nature est bien faite. En effet, juste avant de le pondre, la poule enrobe l'œuf d'un liquide protecteur qui empêche les bactéries de passer. Ce liquide sèche et forme une couche appelée **cuticule**. La cuticule protège l'œuf de la pénétration des bactéries à travers la coquille. Même si l'œuf roule ensuite sur des excréments contaminés par la salmonelle, ce qui est le mode de contamination le plus fréquent, la salmonelle restera à l'extérieur.

En Europe, le lavage des œufs est interdit car cela supprime toute ou presque toute la cuticule de l'œuf, le privant ainsi d'une barrière naturelle contre les microbes. Or, aux États-Unis, les œufs distribués dans le commerce sont toujours lavés. Ils ont donc perdu leur cuticule et sont donc très vulnérables à la contamination : ils doivent être gardés réfrigérés.



L'erreur à ne pas commettre

Le problème ? Une fois sortis du frigo, ils se couvrent de **condensation**. Cette humidité « facilite la croissance des bactéries sur la coquille et probablement leur pénétration dans l'œuf. ».

Comme nous, les Américains vont au supermarché, mettent les œufs dans leur caddie puis dans le coffre de leur voiture. Comme leurs œufs sont réfrigérés en magasin, ils se couvrent de condensation et sont humides au moment d'être remis au frigo. Privés de la cuticule à cause du lavage, ils sont alors plus susceptibles d'être contaminés par des bactéries telles que la salmonellose.

Mais, même si les œufs ne sont pas lavés, la condensation peut permettre aux bactéries de se développer à l'intérieur de l'œuf et vous rendre malade. Donc attention si vous conservez vos œufs au réfrigérateur et que vous les sortez pendant trop longtemps avant de les cuisiner.

Partie IV



L'art de bien préparer les œufs



Crus ou cuits ?

Maintenant que vous avez acheté des bons œufs, comment les préparer pour en conserver toutes leurs vertus nutritionnelles ? La pire façon de manger des œufs c'est de faire comme Rocky Balboa qui, après son entraînement physique à haute intensité, ingurgite rapidement un mélange de blancs d'œufs crus en se bouchant le nez. Rocky ne devait pas avoir été bien conseillé car les chercheurs ont montré depuis bien longtemps que **la cuisson du blanc d'œuf (qui provoque une coagulation) augmentait nettement la biodisponibilité des protéines** : en mangeant un blanc d'œuf cru vous ne digérez que 51 % des protéines contre plus de 90 % lorsqu'il est cuit !

Mais il faut noter que c'est la **coagulation** du blanc, et pas spécifiquement la cuisson, qui augmente la digestibilité. C'est pourquoi on peut manger sans crainte des blancs montés en neige. Le blanc d'œuf non coagulé contient aussi de l'avidine, une protéine qui a la forme d'une pince et qui est capable d'attraper la vitamine B8 dans l'intestin, l'empêchant ainsi d'être absorbée. Les personnes qui auraient l'idée saugrenue de ne manger que des blancs d'œufs crus s'exposeraient alors à un risque très sérieux de déficit en vitamine B8. Nous vous conseillons donc de consommer vos œufs cuits ou crus, l'essentiel étant qu'ils soient coagulés.

La recette pour vous réconcilier avec les blancs d'œufs

Une recette célèbre et généralement très appréciée à base d'œufs crus coagulés est la **mousse au chocolat**.

1. Prenez 6 œufs et 200 grammes de chocolat noir bio.
2. Faites fondre le chocolat tel quel au bain-marie.
3. Séparez les blancs des jaunes et montez les blancs en neige.
4. Lorsque le chocolat fondu a un peu refroidi, mélangez-y les jaunes.
5. Ajoutez à ce mélange les œufs en neige, délicatement, sans les casser.
6. Versez dans des ramequins individuels que vous laisserez une nuit au frigo.
7. Vous pouvez bien sûr rajouter des fruits secs, mais ni sucre, ni farine, ni beurre ne sont nécessaires.



Toutes les cuissons ne se valent pas

Si vous décidez de cuire vos œufs, sachez que toutes les cuissons ne se valent pas. S'il est relativement important de faire coaguler le blanc, il est encore plus important de **ne pas faire cuire le jaune**. En effet, si vous êtes un fin gourmet (ou en train de le devenir) et que vous mangez des œufs de qualité, leur jaune est riche en cholestérol, en oméga-3 et en lécithine. Tous ces corps gras bénéfiques pour la santé sont fragiles et s'oxydent à la chaleur pour finir par devenir toxiques.

La meilleure manière de les manger est **au plat ou à la coque**, cuit à faible température (80°C). Nul besoin que l'eau soit bouillante, puisque **l'œuf coagule entre 70 et 80°C**. Suivant la taille de votre œuf, 4 minutes environ suffiront pour obtenir la texture parfaite : votre blanc d'œuf doit être crémeux, votre jaune juste chaud et onctueux.

Vous pouvez aussi faire des **œufs brouillés au bain-marie**. Le résultat final doit être une crème très peu épaisse. Vous pouvez y ajouter toutes sortes d'ingrédients pour la parfumer : champignons ou épices bien sûr, mais aussi fines herbes et petits légumes. Après quelques tentatives, cette façon de préparer les œufs brouillés est un pur délice et permet de profiter de tous les bienfaits des œufs.

La recette des œufs brouillés au bain-marie



1. Cassez les œufs dans un bol avec une pincée de sel et battez-les jusqu'à obtention d'une préparation homogène.
2. Mettez cette préparation à cuire au bain-marie à feu moyen.
3. Remuez régulièrement avec une cuillère en bois en décollant les morceaux qui se forment progressivement.
4. Une fois cuits selon votre convenance (plutôt baveux ou bien cuits), retirez les œufs du feu et ajoutez un peu de beurre ou de crème fraîche pour plus d'onctuosité.
5. Servez tout de suite et bien chauds.



6 conseils qui tordent le cou aux idées reçues



- Pour vérifier la **fraîcheur** de votre œuf, plongez-le dans un **verre d'eau**. S'il flotte, ne le consommez pas !
- Quel que soit l'élevage, les œufs sont frais jusqu'à **vingt-huit jours après leur ponte** !
- Ne jamais manger un œuf à **coquille fendue** : des germes peuvent y avoir pénétré.
- **Ne jamais laver une coquille d'œuf** : elle deviendrait poreuse aux germes. En revanche, pensez toujours à vous laver les mains après les avoir manipulés.
- Adaptez vos préparations en fonction de la fraîcheur de l'œuf. Plus il est récent, plus ses propriétés naturelles de défense (situées dans le blanc) vis-à-vis des bactéries sont efficaces. Un œuf coque, poché, destiné à une mayonnaise ou une mousse au chocolat se consomme **maximum 9 jours** après la ponte. Jusqu'à **15 jours** pour les œufs au plat, **21** pour une omelette et jusqu'à **30 jours** pour les œufs durs.
- Préférez un **mode de cuisson qui garde le jaune cru** (coque, sur le plat, poché, mollet) car un jaune cuit perd tous ses atouts nutritionnels (vitamines, minéraux, etc.).

Mangez des œufs ! Vérités et contre-vérités sur cet aliment santé

© Éditions Nouvelle Page, septembre 2022

Les éditions Nouvelle Page SA, Place Saint-François 12bis, c/o Loralie SA,
1003 Lausanne, Suisse

Directeur de la publication : Jean-Baptiste Duparc

Dossier réalisé par l'équipe de rédaction des éditions Nouvelle Page à partir d'articles de Jean-Marc Dupuis et Laurent Tessier. Dans le cadre de la création de ce dossier spécial et du travail d'édition associé, nous attirons votre attention sur le fait que les informations et opinions y figurant ne peuvent être attribuées à un auteur en particulier et ne reflètent pas, dans leur ensemble, leur pensée propre.

Crédits photos : Gayvoronskaya_Yana, Natika, WIRACHAIPHOTO, Majna, jarabee123, zygonema, Cris Canton, Arkadiusz Fajer (Shutterstock.com) - Polina Tankilevitch (Pexels.com)