



Les oeufs ou la protéine parfaite (après le lait maternel)

Si l'on ignore encore qui, de la poule ou de l'œuf, a vu le jour en premier, on sait aujourd'hui que le profil nutritionnel d'un œuf dépend grandement de ce que mange la poule qui l'aura pondu. Nous ne partons donc pas du « point de départ pour une dissertation philosophique sur la genèse des êtres » de Gustave Flaubert qu'est l'œuf, mais de ses multiples intérêts nutritionnels et santé.

L'origine

L'écrasante majorité des consommés aujourd'hui en Occident sont ceux des poules, alors que dans l'histoire, nos ancêtres d'ici et d'ailleurs gobaient, quand l'occasion se présentait, des œufs de cailles, de canes, d'oies, de pintades, de faisanes, de pigeonnnes, d'autruches, de tortues et même, d'alligators et de paonnes blanches ou bleues. L'offre s'étant restreinte, les habitudes alimentaires l'ont été aussi. Toutefois, au tout début du printemps et sur les marchés en particulier, il n'est pas rare de trouver des **œufs de cailles**, réputés pour prévenir les différentes allergies (pollen, poussière, plume, poil, etc.) et temporiser l'asthme. Il existe aussi quelques exploitations agricoles proposant des **œufs d'autruche**, dont un seul suffit à nourrir une famille nombreuse.

Du cholestérol

Les œufs de poules traînent encore et toujours cette réputation tenace comme quoi ils seraient **mauvais pour notre santé cardio-vasculaire**. Nous en sommes pourtant aujourd'hui revenus et même parvenus à la conclusion inverse. En effet, la belle teneur en polyphénols antioxydants des œufs leur permettrait de diminuer l'oxydation du « mauvais » cholestérol (LDL). D'ailleurs, ce *Low Density Lipoprotein* n'est pas à proprement parler du cholestérol, comme on a l'habitude de l'entendre, mais l'un des deux transporteurs des graisses, dont le cholestérol fait partie. Ce véhicule, à faible densité, aussi stable et robuste qu'un cyclomoteur, part du foie et se dirige vers les tissus de l'organisme : les risques oxydatifs ou inflammatoires sont plus grands. Le « bon » cholestérol ou *High Density Lipoprotein* est, en revanche, doté d'une haute densité : un vrai char d'assaut. Lui, ramène les graisses en surplus des tissus au foie, qui va se charger de les utiliser, de les métaboliser ou de les éliminer.

L'œuf reste riche en cholestérol. Mais **cessons de diaboliser cette molécule indispensable**, en partie fabriquée par l'organisme et plus faiblement apportée par l'alimentation. Elle est essentielle pour synthétiser un certain nombre d'hormones, les messagères chimiques de l'organisme qui envoient des informations aux systèmes nerveux central et autonome, ainsi que la bile, requise pour une bonne digestion des graisses, et la vitamine D, capitale pour une bonne

santé osseuse et, en hiver, pour prévenir les infections virales. Le cholestérol permet aussi un bon fonctionnement du système nerveux et une bonne qualité des membranes cellulaires (l'enveloppe des cellules). Il est tout à fait possible d'en consommer tous les jours et ce, jusqu'à six, exception faite pour ceux qui sont atteints d'hypercholestérolémie familiale.

Ainsi, si vous optez pour **des œufs au petit déjeuner**, vous court-circuiterez la synthèse de cholestérol, programmée aux premières heures du jour dans l'agenda du foie. Celui-ci pourra ainsi s'atteler à ses nombreuses tâches. Les **œufs** sont toujours les bienvenus, quelle que soit l'heure à laquelle on en mange.

Des œufs d'or

Les œufs sont dotés d'une **forte densité nutritionnelle**, comptant de nombreuses vitamines, des minéraux, des polyphénols antioxydants, des acides gras équilibrés et des acides aminés au complet, pour une **faible densité calorique**.

50% d'acides gras mono-insaturés,
15% polyinsaturés,
35% saturés.

Côté graisses, l'œuf a **un profil d'acides gras parfaitement équilibré** : quasiment deux tiers d'insaturés pour un tiers de saturés. De plus, les acides gras mono-insaturés sont de grands protecteurs contre les maladies cardio-vasculaires, en diminuant le prétendu « mauvais » cholestérol. Quant aux oméga-6 (acides gras polyinsaturés), ils ont un effet hypocholestérolémiant (qui fait baisser le cholestérol), tandis que les oméga-3 abaissent, non pas le cholestérol, mais les triglycérides (les graisses qui circulent dans le sang).

La teneur des œufs en oméga-3 est notamment **bénéfique pour les végétariens** qui ne mangent pas de poisson, l'autre source rare, donc précieuse, et essentielle de DHA (acide docosahexaénoïque), dont les apports ne sont pas toujours suffisamment couverts. Le DHA est synthétisé par l'organisme seulement à partir d'apports en oméga-3, qui en est le précurseur.

L'« œuf oméga-3 » de la filière Bleu-Blanc-Cœur

Il s'avère aussi qu'en fonction de l'alimentation des poules, lorsque celle-ci est enrichie en graines de lin, au très bon rapport entre oméga-6 (13%) et oméga-3 (53%), ainsi qu'en vitamine E, protectrice contre l'oxydation des oméga-3, cet œuf appelé « œuf oméga-3 » n'entraîne tout simplement pas de hausse du taux de cholestérol. En revanche, faire picorer des grains de maïs, de surcroît issus de cultures OGM, à des poules ne fera qu'augmenter la teneur de leurs œufs en oméga-6, ainsi que leur caractère pro-inflammatoire.

Les œufs sont également **une source de protéines d'excellente qualité**, dite « de référence », et même la plus parfaite juste après le lait maternel. Ils ont une haute valeur biologique puisqu'ils contiennent les neuf acides aminés essentiels à la formation et à l'entretien de l'ensemble des tissus de l'organisme (peau, muscles, os). Les œufs sont aussi **rassasants et bon marché, même**

en bio. Enfin, contrairement à une idée reçue dans le monde du sport, le blanc n'est pas le seul à contenir des protéines (entre 3 et 4g, pour 2 à 3g pour le jaune). C'est en mangeant un œuf complet que l'on stimule au contraire la synthèse protéique.

Le jaune d'œuf (de qualité) doit sa couleur aux pigments **antioxydants** que sont la lutéine et la zéaxanthine (xanthophylles), des caroténoïdes de la vitamine A. Celle-ci a la caractéristique de prévenir les maladies liées au vieillissement (dégénérescence de la vue ou des artères). En Égypte antique, les œufs n'étaient pas pour rien des **symboles de renaissance et de vie nouvelle**. Il est intéressant de savoir aussi que ces puissants antioxydants potentialisent ceux des végétaux qui en contiennent. Il est donc judicieux d'ajouter un ou deux œufs, selon ses besoins, à ses salades vertes ou composées.

Les œufs sont, en outre, **une belle source de choline** (environ 20%). Bien qu'étant classée parmi les vitamines du groupe B, la choline est surtout un nutriment essentiel, qui a un rôle majeur dans le développement et le fonctionnement du cerveau, et notamment le centre de la mémoire. Les œufs sont donc vivement recommandés aux femmes enceintes et allaitantes, d'abord, pendant le développement embryonnaire, ensuite, au cours de la formation du cerveau de l'enfant. Chez les personnes âgées, la choline contribue à diminuer les risques de démences, ainsi qu'à maintenir et à réparer leurs fonctions cérébrales. La choline est, par ailleurs, un lipotrope prévenant foie gras et dépôts de triglycérides hépatiques, autrement dit, certaines graisses stockées dans le foie. Le jaune d'œuf est enfin **une source alimentaire de vitamine D**, l'une des rares avec le beurre et le foie de morue.

Dans la boîte

Il existe plusieurs plusieurs catégories, calibres et codes d'œufs vendus dans le commerce ou sur les marchés. La catégorie A indique qu'un œuf est frais, ayant été pondu il y a moins de 28 jours. S'il est « extra-frais », il aura moins de 9 jours. La catégorie B est destinée à l'industrie agro-alimentaire. Les tailles d'un œuf vont du S au XL, soit de 53 à 73 grammes du plus petit au très gros œuf. Quant au code, imprimé sur la coquille, il renseigne sur la qualité de l'œuf en général et des conditions de vie de la poule en particulier (de 0 à 3), ainsi que de son origine (par exemple FR pour France et WFB02, qui identifie le producteur et le bâtiment de ponte).

Le code 0 est réservé aux œufs issus de l'agriculture biologique. Les poules sont élevées en plein air, avec un minimum de 4m² par poule, pour se promener et se nourrir de végétaux **à au moins** 90% issus de l'agriculture bio et sans OGM, ou bien d'asticots, dont elles raffolent. Les œufs au **code 1** sont ceux des poules qui ont accès, au cours de la journée, au plein air. Le reste du temps, elles partagent un espace clos de 2,5 m² par poule. Les œufs Label Rouge entrent dans cette catégorie. Le **code 2** est celui des œufs dont les poules n'ont pas accès au plein air ni à la lumière, sinon celle artificielle d'un hangar, dans lequel elles sont 9 au m². Le **code 3** enfin, soit 90% de la production, est attribué aux œufs des poules élevées en batterie artificiellement éclairée, soit 18 poules au m². Autrement dit, la surface de vie de chacune équivaut à une feuille A4, sur plusieurs étages de cages... à poules.

La fraîcheur d'un œuf est facile à vérifier : plus il coule dans un récipient d'eau, plus il est frais. S'il flotte en revanche, c'est que vous avez trop attendu avant de manger votre œuf et que la bulle d'air, à l'intérieur de l'œuf, a pris toute la place. Il est alors préférable de le jeter à la poubelle. Ne lavez jamais une coquille d'œuf ! Vous lui retireriez sa protection anti-infectieuse et l'exposeriez à une potentielle attaque bactérienne. Les œufs se conservent très bien dans un endroit sec. S'ils ont été placés au réfrigérateur, ils doivent y rester et ne plus retourner à température ambiante : ils ne se conserveraient plus correctement.

Cocotte

Les protéines du blanc de l'œuf ne sont pas digestes quand il est cru, l'assimilation des précieux acides aminés ne se fait correctement que s'il est cuit. Aussi est-il indiqué de **toujours bien faire cuire le blanc**. Pour le jaune, c'est l'inverse : pour bénéficier au mieux des protéines et des polyphénols, il est à consommer quasiment cru, sinon crémeux. Les recettes idéales sont donc les œufs à la coque (6 minutes dans l'eau bouillante), mollets, pochés ou encore, façon « la tête à Toto » : séparer les blancs des jaunes de deux œufs dans deux bols séparés, puis, dans une poêle, verser et cuire les blancs comme une omelette. Une fois cuits, ajouter les deux jaunes un peu au-dessus du cercle et retirer du feu peu après. La version légèrement brouillée donne l'impression de manger des nuages baignant dans un soleil couchant.

Les œufs ont été consommés **de tout temps et partout dans le monde**, ils figurent dans toutes les cultures culinaires et dans tous les régimes alimentaires, excepté dans celui des végétaliens et des végans. Ils ont traversé les époques sans casse, sinon en termes de variétés des sources : la poule l'a emporté. L'œuf a également subi les méandres de la technologie, en se faisant « cracker », pour en extraire l'albumine, ou bien déshydrater, pour être réduit en poudre. On le trouve enfin conditionné en tube, à destination notamment de la restauration collective.

Les œufs, aux protéines parfaites, aux graisses équilibrées, à la teneur en micronutriments essentiels, multiples, ainsi qu'au prix modique, même en bio, invitent **en définitive à mettre des œufs dans son panier** pour être et rester en bonne santé.

--

Texte : Julie Lioré

Illustration : Manon Radicchi