

AVANT-PROPOS

Je ne suis ni médecin ni ingénieur en agroalimentaire, ni sociologue. Cependant grâce à mon expérience et à ma curiosité en matière alimentaire, je vais vous guider pour manger mieux. Manger moins. Manger bien. Manger naturel. Pourquoi m'atteler à cette tâche? Parce que je suis une sorte de grand témoin du régime alimentaire. Délestée de 65 kilos il y a trente ans et stabilisée depuis, j'ai passé une bonne partie de ma vie à me cultiver sur le sujet. Certes, j'ai irrémédiablement tourné le dos à la surconsommation, aux hyper et supermarchés, mais je me suis aussi efforcée, jour après jour, de ne plonger dans aucune diététique en vogue.

Chez moi pas de régime tout ananas, puis tout soupe au chou, puis tout protéines (viandes maigres), puis tout œuf dur, j'arrête là mon inventaire des mirages quasi sectaires dont le but est de nous amincir avant de mieux nous contempler regrossir et souvent – à tant faire! – de plus de kilos qu'avant d'entamer ces folies résumées par le mot magique « dissocié ».

En finir avec la malbouffe, les régimes ahurissants et néfastes, vous apprendre à manger frais tous les jours en allant au marché et chez les commerçants spécialisés de votre quartier : voilà ma mission. Mais elle ne serait pas complète si je ne traquais pas une nouvelle mode, un

nouveau mode de vie, le bio, afin de vous fournir suffisamment d'informations pour vous le recommander ou le fuir. Cuisiner beau, cuisiner bon, cuisiner bio? Rien de moins assuré: c'est selon l'aliment.

En revanche, (ré)apprendre à faire ses courses, c'est cela que je vais vous enseigner. Ce n'est pas une mince affaire, mais une révolution complète que de tourner le dos à la facilité qui consiste à aller chaque semaine au même endroit acheter tout ce qu'il faut pour la maison, mais les plaisirs qui en découlent sont immenses. D'abord des économies très substantielles, car cuisiner frais quotidiennement, même simplement, est bien moins coûteux que de jeter la moitié d'un inconsommable butin agglutiné dans les placards et le frigo. Et finalement – je sais, ça va vous paraître surréaliste –, gagner du temps! Laissez votre voiture au garage et marchez, retrouvez la joie de côtoyer les commerçants de votre quartier... Et vous allez également retisser du lien humain, social.

Il faut manger pour vivre et non vivre pour manger. Certes... mais cet adage grec est-il toujours d'actualité? Nous avons beaucoup de circonstances atténuantes: travail, enfants, maison à tenir, tout en conservant un minimum de vie privée et sociale, autant que faire se peut. Et les courses dans tout ça? Vous savez, les courses, ça vous rappelle vaguement quelque chose... Nous ne parlons pas de shopping. Le shopping, on en revient avec d'énormes sacs remplis de vêtements ou d'epulettes pour la déco de la maison. Les courses, c'est autre chose: cela concerne les aliments frais et de base. Couramment notées sur un dos d'enveloppe usagée, elles s'accordent entre elles pour finir en déjeuner ou en dîner cuit, équilibré, diversifié, gourmand... Car

pour tenir la route longtemps et sainement, il nous faut manger de tout un peu.

Là, vous vous insurgez et pensez, un brin outré, qu'un passage au supermarché, aussi bref qu'une douche d'adolescent le matin, suffit très largement. On trouve tout au même endroit. Toc, on charge pêle-mêle dans le chariot prévu à cet effet tout ce que la maisonnée adore : viennoiseries industrielles, poudre chocolatée pour le petit-déjeuner, chips, pâtes, steaks hachés, gruyère râpé, burgers et croque-monsieur semi-frais (j'aimerais bien que l'on m'explique ce que signifie « semi-frais »), sachets géants de pop-corn salé, sucré. Sans oublier l'apéro de monsieur et sa pizza surgelée spéciale « y'a foot », le vin bio de madame, oui, oui, vous ! Paf, vous fourrez tout ça vite fait dans le coffre de votre Torpédo. Des spécialistes pointus du secteur automobile passent une bonne partie de leur vie à conceptualiser des voitures avec de gigantesques coffres qui ne désempoignent pas pour autant un habitacle élégant et fonctionnel.

De retour à la maison, vous contemplez votre butin. C'est mauvais, hein ? Non : c'est absolument immangeable. Il est plus que temps de vous reprendre en main. De vous prendre par la main et de vous guider. Je vais le faire pour vous.

Commencez par noter ce dont vous aurez besoin pour composer deux jours – pas davantage – de repas. Des repas dans lesquels réapparaîtront de grands oubliés de notre vie moderne : des légumes, des fruits, du poisson et/ou de la viande fraîche. Du pain de... C'est « Rendez-vous en terre inconnue » sans bouger de chez vous !

Après avoir fait la liste de ce dont vous avez besoin, en route, panier sous le bras ou en voiture Simone ! Je vous entends déjà vociférer : « J'ai pas le temps, j'ai pas les

moyens de faire ça tous les deux jours!» Alors comptons le temps passé à dépenser sans compter pour acheter tout et n'importe quoi. Les comptes seront vite faits : vous dépensez une fortune inouïe à mal acheter, mal manger, mal consommer. Il est temps de décélérer, de freiner et de stopper définitivement la surconsommation de graisses, de sucres et de sel, bases mortifères des plats transformés qui ont hissé le diabète de type 2 parmi le quintette infernal des principales causes de décès avec les cancers, les AVC, les pathologies cardiaques et les maladies hépatiques.

Première étape : le marchand de légumes ou le rayon primeurs. S'offrent à vos yeux incrédules plusieurs pancartes alléchantes dont celle, toute verte et furieusement tendance, signée d'un bio qui vous semble particulièrement en accord avec vos résolutions nouvelles. Ah le bio ! Dans votre esprit, plus ou moins consciemment, si c'est bio, c'est bon ! Votre cerveau turbine à pleine vapeur et vous concluez vite fait, qui dit bio dit pas de pesticides, pas d'engrais chimiques, pas de terre «Monsantoctifiée». Bref pas encore acheté, déjà bénéfique. Alors que vous vous apprêtez à acheter de quoi composer une bonne et belle ratatouille niçoise bio, vous apercevez à côté des légumes barrés de la mention bio d'autres légumes qui vous apparaissent tout aussi naturels et sains mais nettement moins chers. Eh oui, eux ne sont pas bio... Voilà que vous ne savez plus que choisir. Eh bien je vais vous le dire ! Allez directement au moins onéreux. Comme on titre dans le journal du soir, il faut raison garder. Et puis, le bio est-il réellement cultivé sans engrais ? Sans produit chimique d'aucune sorte ? Ça pousserait alors comme ça *ex nihilo*... ? Quelques éléments de réponse.

Bio : les règles

Le label agriculture biologique «AB» garantit l'interdiction des produits issus de la chimie de synthèse et le respect d'un cahier des charges qui précise les règles applicables aux semences, aux sols, aux engrais et amendements des sols, ainsi qu'aux mesures de protection contre les parasites, adventices et maladies, etc. La norme européenne EN 4501 I, moins stricte que la norme française initiale et appelée à s'y substituer, autorise toutefois des traces d'OGM dans la limite de 0,9 %. Au moins 95 % des ingrédients d'un produit labellisé «bio» doivent être issus du mode de production biologique, les 5 % restants devant figurer dans une liste approuvée. Pour les produits d'importation, seuls peuvent être certifiés ceux obtenus selon des normes au moins aussi strictes que celles en vigueur dans l'Hexagone et ayant obtenu une certification d'un organisme de contrôle.

Tout cela est bel et bon, mais il existe des produits équivalents non certifiés. Qualitativement identiques mais moins chers. Et c'est cela qui nous intéresse : la qualité, d'où qu'elle provienne. S'il n'existe aucune différence qualitative entre un légume bio et un autre, pourquoi forcément acheter le plus coûteux des deux ?

Le bio pose en outre des problèmes de conservation en particulier pour les graines germées, les légumes-pousses et les légumes-racines. Les premiers pesticides n'ont pas été imaginés dans le but d'empoisonner les consommateurs, mais bien de répondre à des problèmes sanitaires, notamment de limiter le développement des mycotoxines présentes dans les moisissures qui prospèrent parfois sur un fruit ou un légume. Il s'agit de micro-organismes extrêmement résistants qui persistent parfois même après l'élimination mécanique des moisissures. Certaines d'entre elles, les aflatoxines,

qui prolifèrent dans certaines conditions sur les graines (blé, maïs, soja), les amandes, les arachides, les noix, les pistaches, les figues, les dattes, etc., sont toxiques pour le foie, cancérigènes et mortelles à haute dose. À dose plus faible, elles inhibent le métabolisme.

La FAO estimait en 1985 que 25 % des récoltes agricoles mondiales étaient contaminées par des mycotoxines. C'est un très grave problème de santé publique – en particulier infantile, en Afrique – et animale, car le bétail peut, tout comme nous, tomber malade lorsqu'il ingère des mycotoxines. Or les fongicides utilisés pour les détruire et prévenir les intoxications et la perte des cultures sont interdits en agriculture biologique et, hélas, les méthodes de remplacement autorisées ne sont pas encore au point. Les fabricants doivent d'ailleurs régulièrement rappeler des lots de farines bio contaminées. L'Europe a également connu en 2011 l'une de ses plus graves crises sanitaires modernes avec des graines de soja germées bio allemandes contaminées par la bactérie *E. coli*: 53 décès, 4 000 malades, dont 800 hospitalisés (24 malades et 15 hospitalisations en France). Tout ça pour avoir voulu « manger bon, manger sain »... Les personnes les plus exposées à ces nouveaux risques alimentaires sont les personnes fragiles: les enfants, les seniors, les femmes enceintes, les malades.

Nous jouissons aujourd'hui d'une sécurité alimentaire comme l'humanité n'en avait jamais connue – et que les pays en développement, où les enfants meurent encore intoxiqués par des contaminations que nous savons prévenir, nous envient – mais, en bons enfants gâtés de pays nantis, nous rejetons ces avancées scientifiques par souci de retour aux sources. Mère Nature est impitoyable, ne l'oublions jamais...

Décidément, je vous mets à rude épreuve. C'est un véritable *stop and go* que de changer d'alimentation avec moi. Passons maintenant chez le boucher – je rappelle à toutes fins utiles que l'homme est un omnivore et, à ce titre, devrait manger de tout pour conserver son équilibre alimentaire, physique et psychique. Nous y reviendrons. Un magnifique poulet à la peau tendre, jaune, aux cuisses dodues, à la carcasse ferme et solide, vous tend les bras. Le boucher, tablier blanc ceinturé et crayon à papier vrillé sur l'oreille, vous le recommande. Vous risquez un très bobo : « Il est bio ? » Immédiatement le sourire du commerçant s'estompe. « Bio, mon poulet ? Non madame ! Mais si vous voulez tout savoir il a grandi à l'air libre, en gambadant dans une cour de ferme. Je travaille avec le même éleveur depuis toujours et je peux vous certifier, madame, que mon poulet est parfaitement naturel. » Vexé, le professionnel n'en dira pas plus. Vous battez en retraite, un brin penaude. Allez-vous renoncer à ce sympathique poulet ?

Viendront ensuite le pain, le vin et le fromage qui vous sont également indispensables. Nous ne nous arrêterons pas en si bon chemin et passerons en revue les véritables qualités des compléments alimentaires, des alicaments et autres probiotiques qui font – pour l'instant – la joie des parapharmacies qui poussent comme des champignons partout en ville comme en périphérie de ces dernières, dans les gigantesques, tentaculaires, engouffrants temples modernes appelés centres commerciaux.

Que de questions ! Voici un ouvrage pour vous éclairer.

Suivez le guide !

Première partie

DÉBOULONNER
DES MYTHES TENACES

I

« LES ŒUFS, ÇA DONNE DU CHOLESTÉROL »

Mon frère et moi avons inauguré avec joie l'époque ébouriffante des villégiatures normandes à l'aube des années 1970. Il apparaissait avec le premier choc pétrolier que la France n'avait pas d'or noir mais regorgeait d'idées neuves, notamment celle qui consistait à quitter un monde citadin hyperpollué dès que les mots « week-end » et « vacances » pointaient le bout de leur nez.

Les journalistes le martelaient à la télé, maman suivait religieusement leurs préceptes et nous partions comme un seul homme pour un ravissant village situé dans l'Eure, Saint-Christophe par Saint-Georges-du-Vièvre (ne cherchez pas, vous ne trouverez pas, à moins de demander votre chemin à Pont-Audemer). Nous arrivions après deux changements de train et un taxi de brousse à destination.

S'ouvrait devant nos yeux séduits un paysage de tableau un brin pompier. Bocages, vaches rousses, blanches et noires aux pis tendus comme des baudruches, pommiers aux branches alourdies de fruits rouges, dorés, juteux et volumineux. Les pommes léchaient les hautes herbes des prés où je m'engageais avec délice. Ce n'était que cocoricos, aboiements de chiens, chats alanguis sur les

rebords de fenêtres dégoulinants de géraniums rustiques et odorants. Le bleu du ciel, ma bicyclette, mes cousins et cousines, les colombages et les nappes à carreaux, les courses au marché en 2 CV Citroën, c'était mon paradis. C'était le paradis. J'en cultive une nostalgie quasiment pathologique...

Mais ces multiples détails de la vie dans la campagne normande ne seraient rien si je ne vous parlais de M. Leseigneur, brave vieux cultivateur du village. Un bout de terre devant sa longère, un autre à l'arrière. Un bocage comme un mouchoir de poche, mais... des poules! Et qui dit poules dit œufs! M. Leseigneur possédait les plus belles gallinacées, grasses de la cuisse, hautes sur pattes et les plumes brillantes, l'œil vif, la crête rouge écarlate. Des poules de compétition. Des poules de champion du monde. Et leurs fruits étaient, à la hauteur de leurs ambitions, divins. Des œufs de poule comme on en découvrirait dans les années 1980, quasi des œufs d'autruches. Énormes! Très foncés. À la coquille très dure. Des œufs de cette taille-là on en mangeait deux en omelette accompagnés d'une tartine de beurre normand et on avait assez mangé pour tenir jusqu'au dîner. Leur goût, leur grosseur, leur couleur, leur fraîcheur... jamais plus je n'ai dégusté d'œufs de cette qualité. Ce n'était plus manger une omelette, des œufs durs, à la coque, mollets, en meurette ou mimosa... C'était déguster un mets tout à la fois fort, organique, ancestral, viril et parfaitement onctueux, doux, roulant en bouche et jusqu'à la gorge, aérien, voluptueux. Ce n'était pas ou plus un œuf, mais un chef-d'œuvre, une symphonie pastorale.

J'ai, depuis, cultivé une passion sans limites pour les œufs. Si, un jour, je devais partir sur une île déserte, j'hésite entre trois cents livres et musiques à emmener,

mais, en ce qui concerne le garde-manger, mon choix est tout fait : des œufs !

À défaut de retrouver le goût du paradis perdu, voici où m'emmènent mes pérégrinations et recherches sur ce sujet qui m'intéresse au plus haut point : l'œuf !

Un aliment universel

L'œuf compte tout d'abord parmi les aliments ancestraux par excellence : tous les peuples et toutes les cultures ou presque en consomment depuis la nuit des temps. Les chasseurs-cueilleurs préhistoriques découvrirent en effet très tôt le potentiel énergétique et gustatif des œufs des espèces pondeuses diverses, volatiles terrestres ou marins et même tortues ou alligators, partageant leur environnement. Aux œufs d'oiseaux sauvages gobés par nos lointains ancêtres succédèrent dès le néolithique les œufs des animaux de basse-cour fraîchement domestiqués : poules, mais aussi canes, oies et autres pintades. Les gourmets de l'Antiquité, Grecs ou Égyptiens, s'en régalaient, tandis que les récits de banquets romains évoquent des œufs de paonne. Les Chinois, eux, appréciaient tout particulièrement les œufs de pigeonne et les Phéniciens les œufs d'autruche. Si aujourd'hui nous nous limitons essentiellement aux œufs de poule, ceux-ci demeurent partout présents dans notre cuisine : à la coque, en cocotte, au plat, ou dans une sauce ou un gâteau. Difficile de les éviter.

Les chiffres en témoignent puisque l'espèce humaine en consomme chaque année plus de deux milliards d'unités – sans compter les œufs de caille ou d'autres oiseaux, encore dégustés de par le monde ! Ce qui représente quelque 73 800 000 tonnes et une moyenne de

145 œufs (8,9 kilos) par habitant et par an¹. On note évidemment de considérables disparités selon les régions et les cultures alimentaires : plus de 300 œufs par personne et par an au Mexique (numéro un mondial pour la consommation d'œufs), au Japon ou en Chine, 230 à 250 en Europe et aux États-Unis, et moins de 100 dans les pays d'Afrique².

Les œufs en France

Cocorico, c'est le cas de le dire, nous produisons chaque année dans l'Hexagone près de 14,9 milliards d'œufs, ce qui fait de nous le premier producteur d'œufs de consommation de l'UE, avec environ 13 % de la production européenne¹. Et nous en avalons 217 par tête de pipe.

Côté consommation, selon une enquête CSA de 2017, les œufs font clairement partie des habitudes alimentaires des Français. Nous sommes 96 % à en consommer, 84 % au moins une fois par semaine et 44 % plusieurs fois par semaine. Six pour cent d'aficionados en mangent tous les jours ou presque, et 38 % plus de deux fois par semaine.

1. Itavi (chiffres de 2017).

Une mauvaise réputation tenace

Les œufs souffrent malheureusement d'une mauvaise réputation. Un rapide tour d'horizon des idées reçues les

1. Source: FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations), 2009.

2. Sources: Itavi (Institut technique de l'aviculture); FAO; Commission européenne.

concernant : ils font grossir ! Ils sont bourrés de cholestérol ! Mangez le blanc, laissez le jaune ! Pas plus de deux par semaine ! Pas d'œufs pour les cardiaques ! *Quid* alors de M. Leseigneur, notre éleveur normand, qui nous a quittés l'année de mes quinze ans à un âge canonique après avoir, toute sa très longue vie, quotidiennement avalé une omelette de huit œufs de ses poules ! Représentait-il la fameuse exception qui confirme la règle, ou était-ce un *alien* venu de la planète Krypton¹ parachuté au milieu des soldats alliés dans les prairies normandes ? Qu'en est-il au juste ? Il est temps de mettre à mal les théories aussi erronées que répandues sur cet aliment essentiel à notre santé. Faisons irrémédiablement table rase des idées reçues que nous tenons d'un empirisme ancestral, ou tout bonnement de nos mères. Redevenons cartésiens – je vous parle du Descartes des *Méditations métaphysiques*, que je vous laisse le soin de relire : ça ne fait jamais de mal... Oublions le passé, donc, et ce que nous avons acquis par un bouche à oreille empreint de bon sens, c'est-à-dire potentiellement criminel puisque nous savons tous que c'est au nom du bon sens que sont commis les plus grands crimes. Passons l'œuf au tamis des connaissances nouvelles en matière de nutrition et diététique afin de tordre définitivement le cou – médicalement et scientifiquement – aux vieilles croyances.

Un aliment presque parfait

Revenons à l'essentiel. Promesse de vie puisqu'il contient tous les éléments nécessaires à l'éclosion d'un

1. Planète natale de Superman.

nouvel être vivant, l'œuf est une garantie de belle santé, saine, sereine, bonne et longue. Son blanc est constitué de protéines, tandis que son jaune regorge de nutriments rares et précieux comme la choline, la lutéine et la zéaxanthine et, pour les œufs de bonne qualité, les oméga-3. Ce qui nous fait cinq bonnes raisons de manger des œufs régulièrement. Avouez que ce n'est tout de même pas rien ! Peu d'aliments, si ce n'est aucun autre, peuvent se targuer d'un palmarès nutritionnel aussi prestigieux.

L'œuf est riche en protéines

Un œuf de 60 g contient 7 à 8 g de protéines, soit un cinquième de nos besoins journaliers en protéines. Il s'agit en outre de protéines de haute valeur biologique, dites « complètes », c'est-à-dire qu'elles contiennent les neuf acides aminés essentiels¹ avec des concentrations élevées de lysine, de méthionine, d'arginine, de phénylalanine et de cystine. Ces protéines sont hautement digestibles puisque 94 % sont toujours biodisponibles après cuisson. Ces spécificités des protéines de l'œuf permettent à ce dernier de figurer parmi les aliments considérés comme les plus complets². Les protéines de l'œuf

1. Les acides aminés sont les « briques » qui constituent les protéines. Neuf d'entre eux, l'histidine, la leucine, l'isoleucine, la lysine, la méthionine, la phénylalanine, la thréonine, le tryptophane, la valine sont dits « essentiels » car ils sont indispensables à notre santé, mais notre organisme est incapable de les synthétiser (un dixième acide aminé, l'arginine, est essentiel uniquement pour l'enfant).

2. D.A. Bender, *Benders' Dictionary of Nutrition and Food Technology, Eighth edition*, Woodhead Publishing Ltd and CRC Press LLC, 2006.

représentent d'ailleurs le standard par rapport auquel l'OMS mesure la valeur nutritionnelle des protéines alimentaires. Si l'on attribue la valeur 100 aux protéines de l'œuf, celles de la viande « plafonnent » à 84...

Généreux en vitamines et oligoéléments

Manger un œuf, c'est se nourrir intelligemment d'éléments essentiels dans lesquels notre corps puise à bon escient car il est riche en pratiquement toutes les vitamines à l'exception de la vitamine C. Non content de représenter une des rares sources alimentaires de vitamine D (10 % des apports journaliers recommandés dans 100 g d'œuf), il apporte aussi de la vitamine B2, de la vitamine B12, de la vitamine E et *last but not least* de la vitamine A, l'une des plus polyvalentes, qui joue un rôle essentiel dans la vision, notamment nocturne, participe à la croissance des os, à la reproduction et à la régulation du système immunitaire, et favorise l'absorption du fer. Elle contribue également à la santé de la peau et des muqueuses, des yeux, des voies respiratoires et urinaires, des intestins, première ligne de défense contre les bactéries et les virus, et intervient sans doute dans la régulation des réponses inflammatoires.

L'œuf est aussi une excellente source de sélénium, de phosphore – comme quoi il n'y a pas que le poisson! – et de zinc. Rappelons que le phosphore joue un rôle essentiel pour la santé des os et des dents, participe à la croissance et à la régénérescence des tissus. C'est aussi l'un des constituants des membranes cellulaires. Quant au zinc, il favorise notamment une bonne réponse immunitaire.

Contient des antioxydants bons pour les yeux

Les antioxydants tirent leur nom de leur capacité inhibitrice des réactions néfastes provoquées par les radicaux libres, lesquels endommagent les atomes de l'organisme en les oxydant. Il s'agit de composés instables issus du fonctionnement normal de l'organisme et dont la production s'accroît sous l'effet de la pollution, des rayons du soleil ou de la fumée de cigarette. Les principaux antioxydants naturels sont les bioflavonoïdes, les caroténoïdes, les vitamines C et E, ainsi que le sélénium... pour beaucoup présents dans les œufs.

C'est même à deux caroténoïdes, la lutéine et la zéaxanthine, que le jaune des œufs doit sa couleur, les variations de teinte dépendant de l'alimentation de la poule. Cent grammes de jaune contiennent en moyenne 1 274 à 2 478 microgrammes de lutéine et 775 à 1 288 microgrammes de zéaxanthine. Ces caroténoïdes réduisent de manière significative les risques de dégénérescence maculaire liée à l'âge (de près de 80 %) et de cataracte (de près de 50 %)¹.

1. J. Schlatterer, «Xanthophylls in Commercial Egg Yolks: Quantification and Identification by HPLC and LC-(APCI) MS Using a C30 Phase», *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, vol. 54, n° 6, 22 mars 2006, p. 2267-2273.

X. Wu, G.R. Beecher, J.M. Holden, D.B. Haytowitz, S.E. Gebhardt, R.L. Prior, «Lipophilic and Hydrophilic Antioxidant Capacities of Common Foods in the United States», *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, juin 2004, 16, 52 (12), p. 4026-4037.

A. Davalos, C. Gomez-Cordoves, B. Bartolome, «Extending Applicability of the Oxygen Radical Absorbance Capacity (ORAC-Fluorescein) Assay», *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 14 janvier 2004, 52 (1), p. 48-54.

Et comme ils sont déjà dissous dans les lipides de l'œuf, la biodisponibilité de ces caroténoïdes des œufs est bien meilleure que celle des composants présents dans les légumes verts. À noter cependant : le profil antioxydant d'un œuf dépend largement, tout comme son profil nutritionnel général, de l'aliment de la poule qui l'a pondu. Nous reviendrons sur ce point.

Source de bonnes graisses

Les œufs sont sources de lipides (11 g de lipides pour 100 g), notamment d'acides gras insaturés oméga-3 pour peu qu'ils soient issus de poules nourries à l'herbe ou aux graines de lin. Certains éleveurs ajoutent aussi des huiles de poisson ou des algues dans la gamelle de leurs pondeuses. Des études ont d'ailleurs montré que manger des œufs riches en oméga-3 contribuait à réduire le niveau de triglycérides dans le sang, ces graisses bien souvent responsables de maladies cardiaques.

Le jaune d'œuf est aussi très riche en phospholipides, composés à 70 % de choline. La choline est le précurseur de l'acétylcholine, un messager chimique du cerveau très important puisqu'il sert de support à la mémoire. La choline aide également le foie à se débarrasser des graisses néfastes. Elle est ainsi préconisée dans le traitement des cirrhoses et des hépatites. Enfin, la choline aurait aussi des vertus protectrices contre certains cancers.

Effet coupe-faim garanti

Dernière raison d'aimer les œufs : ils nous procurent un effet de satiété, en raison notamment de leur richesse en protéines. En ce sens, pour nous les femmes toujours pressées, sans cesse en quête de ventre plat, le coco est un vrai petit magicien.

**L'œuf au microscope
(pour 100 g, soit 2 petits œufs)**

	Blanc	Jaune	Œuf entier
Énergie (kcal)	47	364	154
Protéines (g)	10,6	16,1	12,3
Glucides (g)	0,8	0,5	0,7
Lipides (g)	0,1	34,5	11,9
Cholestérol (g)	0	1,2	0,42
Lécithine (g)	0	7,2	2,3
Calcium (mg)	8	133	50
Phosphore (mg)	18	530	193
Fer (mg)	0,1	4,8	1,7
Magnésium (mg)	10	15	12
Vitamine	0	450	150
Vitamine D (µg)	0	4,5	1,5
Vitamine E (µg)	0	3 600	1 300
Vitamine C (µg)	0	0	0
Vitamine B2 (µg)	430	480	447
Vitamine B5 (µg)	250	4 500	1 700
Vitamine B6 (µg)	10	370	138
Vitamine B9 (µg)	12	140	60

Mangez le jaune !

Le blanc des œufs, on l'a vu, se compose pour l'essentiel de protéines, mais leur jaune regorge lui aussi de substances rares et précieuses comme la choline, la lutéine et la zéaxanthine, ainsi que d'acides gras oméga-3 pour les œufs « bien nourris ». Il est donc temps d'oublier l'habitude venue d'outre-Atlantique de préparer de blafardes et insipides omelettes de blancs d'œufs pour retrouver le plaisir des vrais œufs ! Outre le gâchis ainsi évité, vous satisferez mieux vos papilles tout en améliorant votre apport en

antioxydants bons pour les yeux et en bénéfique choline. Et s'il fallait une raison supplémentaire de manger le jaune des œufs avec leurs blancs, plusieurs études indiquent que les vitamines, la choline et les caroténoïdes de l'œuf sont associés à une diminution du risque de cancer du sein¹.

Mais le cholestérol, alors ?

Une bonne part de la mauvaise réputation nutritionnelle des œufs résulte de la richesse de leur jaune en cholestérol. C'est une réalité : un œuf moyen renferme 186 mg de cholestérol, ce qui représente 62 % de l'apport quotidien recommandé. Mais en fait, ce n'est pas grave car il n'existe aucune preuve substantielle démontrant une réelle association entre la consommation de cholestérol alimentaire et le taux de cholestérol sanguin. Voilà un de ces mythes inculqués depuis l'enfance et dont il est si difficile d'accepter qu'ils sont faux. On croit que manger des aliments riches en cholestérol augmente le taux de cholestérol et fait le lit des maladies cardio-vasculaires. En réalité, c'est notre foie qui fabrique l'essentiel du cholestérol en circulation dans notre organisme : 70 % du cholestérol sanguin est d'origine endogène, fabriqué par le foie à partir des acides gras saturés de l'alimentation². Le cholestérol est si

1. S. Zhang, D.J. Hunter, M.R. Forman *et al.*, « Dietary Carotenoids and Vitamins A, C, and E and Risk of Breast Cancer », *Journal of the National Cancer Institute*, n° 91, mars 1999, p. 547-556 ; « Essential Nutrient Found in Eggs Reduces Risk of Breast Cancer by 24 % », *Breast Cancer, Oncology Journal*, 30 avril 2008.
2. J. Gray, B. Griffin, « Eggs and Dietary Cholesterol – Dispelling the Myth », *Nutrition Bulletin*, vol. 34, n° 1, mars 2009, p. 66-70.