

Faut-il manger ... des oeufs ?

Billet écrit et enregistré pour Radio-Présence, la radio chrétienne de Midi-Pyrénées

Bonjour ;o) faut-il manger **des oeufs** ? Mais oui, les œufs sont très bons ! Pas chers, délicieux et faciles à cuisiner de mille façons, ils sont source de **protéines** de grande valeur biologique : ça veut dire que l'œuf contient dans la meilleure proportion possible, tous les acides aminés que notre corps ne sait pas fabriquer. Acides-aminés essentiels pour fabriquer nos muscles, nos enzymes, et notre immunité. C'est d'abord pour les protéines qu'on mange des œufs, qui remplacent ainsi le poisson ou la viande dans un repas, tout en étant moins chers.

Par ailleurs, le jaune d'œuf est une bonne source de **vitamines** A et D et de fer. C'est une des meilleures sources de **zéaxantine**, un pigment jaune qui vient du maïs donné aux poules. Cette zéaxantine se fixe au fond de l'œil, sur la macula, et aide à prévenir la DMLA, la dégénérescence maculaire liée à l'âge, qui rend pratiquement aveugle une personne âgée sur trois !

- *Mais, l'œuf n'est-il pas bourré de cholestérol ?*

Oui, il y a **du cholestérol** dans le jaune d'œuf, environ 250 mg, et alors ?

- *Ben quand on fait du cholestérol c'est mauvais pour le cœur, non ?*

Oui, c'est vrai qu'on surveille le cholestérol dans le sang, et on essaye de faire baisser la cholestérolémie de ceux qui ont trop de « mauvais cholestérol ». Mais celui-ci est fabriqué dans le foie, quand on mange trop gras. Il ne vient pratiquement pas des aliments. Et les grandes enquêtes épidémiologiques ne montrent pas de lien entre la consommation d'œuf et le risque cardio-vasculaire, sauf chez les diabétiques ou au-delà d'un œuf par jour. De plus, les autres graisses du jaune d'œuf sont bonnes, surtout si les poules mangent des graines de lin, riches en oméga-trois.

Autrefois les poules étaient souvent infectées par des **salmonelles**. Du coup les œufs peu cuits, et les recettes aux œufs crus (mayonnaise, mousse au chocolat, îles flottantes), causaient des toxi-infections. Mais ce n'est plus le cas, ou très rarement, dans les grands élevages de poules pondeuses. En cas de doute, si l'œuf est « vieux » ou fêlé, faites le bien cuire (dur ou dans un gâteau) : ça tue les salmonelles.

Pas mal de gens sont **allergique** aux protéines du blanc d'œuf. C'est vrai : chez l'enfant allergique, un tiers des allergies sont dues aux œufs. Heureusement ces allergies diminuent avec l'âge.

Alors, si pas d'allergie, vous pouvez manger des œufs, trois-quatre-cinq-six par semaine, de préférence bien cuits et sans graisse : c'est pas cher du tout et excellent. Alors, Bon appétit !

Je mets ces billets par écrit sur <http://Corpet.net>

Podcasts Audio sur http://podcastpresence.streamakaci.com/xml/chronique_corpet.xml

Ideal 430 mots. Ici 424 mots : 2'30 sem 2016-11 passe Ven 18 mars 2016