

FAUSSES CROYANCES ET PRÉJUGÉS

L'œuf enrichi en oméga 3 est-il un plus pour la personne diabétique ?

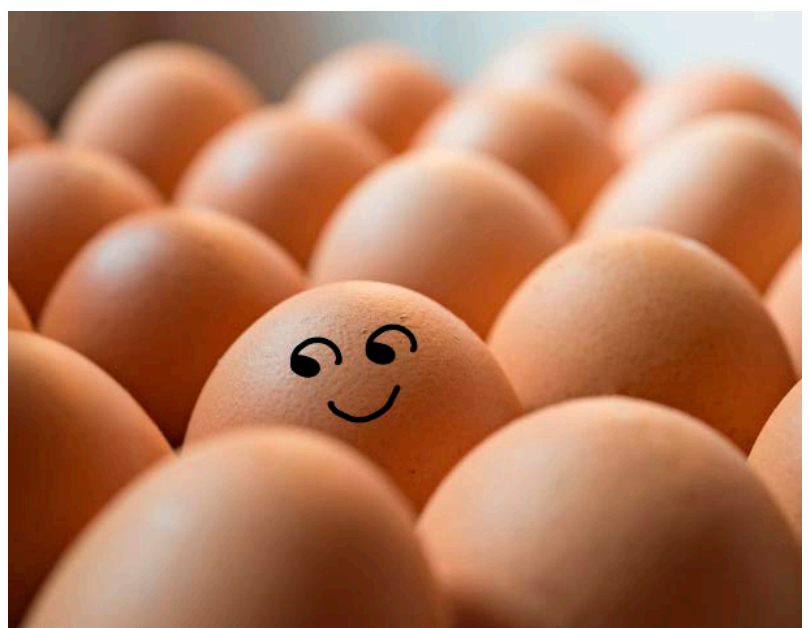
Y a-t-il un intérêt à consommer des œufs ? Le Conseil diététique fait le point sur les qualités nutritionnelles de ce produit de consommation courante.

- L'œuf est riche en protéines et de plus, elles sont de très bonne qualité : elles se retrouvent dans le blanc (11 %) et dans le jaune (16 %).
- Il contient une quantité moyenne de graisses (10 %). Le jaune est riche en cholestérol qui est une graisse d'origine animale (100 g d'œuf de poule contiennent environ 370 mg de cholestérol contre 70 mg environ en moyenne pour 100 g de viande par exemple), raison pour laquelle il a parfois mauvaise presse. Cependant, si l'on reprend en détail les graisses contenues dans le jaune d'œuf, on remarque qu'elles ne contiennent pas de graisses Trans (mauvaises graisses), que les acides gras saturés (mauvaises graisses) représentent \pm 31 % et que ce sont les acides gras mono-insaturés (bonnes graisses : \pm 38 %) qui sont le mieux représentés. Il y a aussi des acides gras polyinsaturés (bonnes graisses : \pm 14 %) sous forme d'acide gras essentiels¹ de la série Ω^2 6 principalement car la série Ω 3 est peu présente dans les œufs courants. Si l'on considère le rapport « cholestérol/graises de qualité », l'œuf est donc un aliment de choix !
- L'œuf ne contient pas de glucides (= sucres et amidon).
- Il est en outre une excellente source :
 - de provitamines A, appelées carotènes,
 - de vitamine A, appelé le rétinol, qui est notamment indispensable à la croissance et à l'intégrité de la peau et des muqueuses,

- de vitamine E dont les propriétés antioxydantes³ interviennent dans la lutte contre l'agression des radicaux libres⁴,
- de vitamine K,
- de vitamines du groupe B (B12, B5, B9, B1, B2, B3)
- de fer qui jouit d'une très bonne biodisponibilité (= très bien absorbé),
- de zinc,
- de sélénium,
- d'iode qui est un micronutriment très souvent déficitaire dans nos pays (teneur qui peut être importante selon l'alimentation de la poule).



Vrai



L'œuf est donc un aliment de consommation courante, bon marché, de préparation aisée et qui apporte un grand nombre d'éléments essentiels pour l'organisme. Ces qualités en font un aliment très intéressant pour autant que sa préparation soit faite

Y a-t-il un intérêt à consommer des acides gras « oméga 3 » ou $\Omega 3$?

Oui, ce sont des acides gras dit « essentiels » car on ne sait pas les fabriquer, ils doivent donc être consommés par l'alimentation. Ils sont intéressants car ils ont un effet anti-inflammatoire, ils diminuent le risque d'athérosclérose, aident à réduire l'hypertension et les troubles du rythme cardiaque, font descendre le taux de triglycérides et contribuent à réduire le risque d'infarctus chez les personnes cardiaques. Ils joueraient aussi un rôle préventif dans l'apparition du cancer du sein, de la prostate et de la dépression.

Les apports journaliers recommandés (AJR) en $\Omega 3$ sont de 1 % des besoins énergétiques quotidiens soit 2.2g/jour par exemple pour

une personne qui consomme 2000 kcal. Les aliments qui en contiennent sont relativement restreints, surtout en ce qui concerne les aliments riches en $\Omega 3$ à très longues chaînes :

- les aliments riches en $\Omega 3$ à chaîne moyenne (ALA⁵), plus répandus que ceux à chaînes longues, sont principalement les noix, noix de Pécan, les graines de lin, les germes de blé et leurs huiles, mais aussi les légumes à feuilles vertes (choux verts, choux de Bruxelles, épinards, mâche, pourpier, cressonnette, ...), les fruits rouges (fraises, cerises,...), les algues, pour ce qui est du monde végétal. Certains produits issus d'animaux nourris avec une alimentation riche en graines de lin en contiennent également en quantité intéressante.
- les aliments riches en $\Omega 3$ à très longues chaînes (EPA⁶ et DHA⁷) sont présents dans tous les poissons mais surtout les poissons gras tels que l'anguille, le maquereau, la sardine, le hareng, le thon, le sprat, le maatje, l'elbot, le saumon et dans certains des produits issus d'animaux nourris avec une alimentation riche en graines de lin. Les apports alimentaires en ces acides gras sont généralement insuffisants. Bien que l'organisme puisse les fabriquer à partir de l'acide α linoléique à chaîne moyenne (= ALA), cette fabrication est faible et est de plus, diminuée chez la personne diabétique qui doit donc être attentive à en consommer suffisamment !

Y a-t-il un intérêt à consommer des œufs riches* en oméga 3 ($\Omega 3$) ?

Les œufs contenant plus d' $\Omega 3$ comme Columbus®, Ovyta®, Mieux pour tous® sont pondus par des poules qui reçoivent une alimentation composée de graines riches en oméga 3. Cette alimentation se reflète dans la composition de l'œuf.

Un œuf peut s'appeler « riche » en oméga 3 (à vérifier sur ou à l'intérieur de l'emballage) :

Comme déjà abordé dans l'article sur les graisses, l'idéal est que la quantité d' $\Omega 3$ soit élevée et que le rapport $\Omega 6/\Omega 3$ soit le plus petit possible et au moins entre 2 et 6 (revue 60/1 janvier 2017)!

A noter que les $\Omega 3$ se détruisent à la chaleur (en fonction de l'épaisseur, de la tempéra-



ture, de la durée et de la teneur en antioxydants de l'aliment chauffé). Des études cliniques indépendantes réalisées (voir site

« Œufs riches* en $\Omega 3$ » =
teneur >
à 0,6 g ou 600 mg /100 g
« Œufs source d' $\Omega 3$ » =

du fabricant) montrent que les œufs riches en $\Omega 3$ et qui contiennent beaucoup d'antioxydants (vitamine E, sélénium) semblent préserver les oméga 3 à la cuisson.

Conclusion : Les recommandations divergent quant à la quantité maximale d'œufs à consommer par semaine. Certaines limitent la consommation à 2 œufs/semaine chez la personne diabétique et d'autres mettent, avant la limitation du nombre d'œufs, la priorité sur :

- la réduction des graisses saturées via la réduction de la consommation des charcuteries (pâtés, boudins, saucissons, salamis...), fromages gras, plats préparés, sauces, fritures...
- l'amélioration de la qualité des matières grasses dans l'alimentation en utilisant avec parcimonie : les huiles mono-insaturées (exemple olive ou colza pour cuisiner), les huiles polyinsaturées riches en oméga 3 et ayant un bon rapport $\Omega 6/\Omega 3$ (exemple l'huile de colza ou lin pour les préparations froides).

Donc tant qu'à faire... autant consommer des œufs très riches en oméga 3 et en antioxydants !

	1 œuf	1 œuf	1 œuf Ovyta (60 g)	1 œuf Mieux pour tous (60 g)
kcal	84	90	92,4	82,8
Protéines (g)	7,6	7,5	7,56	7,38
Glucides (g)	0,2	0,06	0,48	0,42
Lipides (g)	5,9	6	6,69	5,76
Graisses saturées (g)	1,6	1,58	2,21	1,44
Graisses monoinsaturées (g)	2,2	2,11	2,68	?
Graisses polyinsaturées (g)	1	1,58	1,34	?
Dont $\Omega 6$ (g)	1	0,79	0,8	?
Dont $\Omega 3$ (g)	0,09	0,79 (ou	0,27 (ou	0,24 (ou
Oméga 3 à longue chaîne (mg)	54	132	66	67,2
Rapport $\Omega 6/\Omega 3$	11	1 le plus	3	?
Cholestérol (mg)	226	?	?	?
Vitamine E (mg)	0,9	6	2,16	?
Iode μg	20,3	45	9	?

1. Acides gras essentiels : acides gras polyinsaturés (oméga 3 et oméga 6) qui doivent impérativement être apportés par l'alimentation car non synthétisés par l'organisme
2. Ω : oméga
3. Antioxydants : substances naturelles (vitamines, minéraux...) présentes dans les aliments et qui protègent l'organisme contre les attaques des radicaux libres.
4. Radicaux libres : substances produites naturellement par le métabolisme lié à la consommation d'oxygène ou résultant de l'environnement : UV, chaleur, pollution, alcool, tabac...
5. ALA: acide α -linoléique : acide gras essentiel faisant partie de la famille des $\Omega 3$
6. EPA: acide eicosapentanoïque : acide gras dérivé de l'acide gras essentiel alpha-linolénique faisant partie de la famille des $\Omega 3$
7. DHA: acide docosahexaénoïque : acide gras dérivé de l'acide gras essentiel alpha-linolénique faisant partie de la famille des $\Omega 3$