



Four Corners
Health Centre

A Member of the WellFort Family



CHOLESTEROL ET LES OEUFS

AGENDA

INTRODUCTION

LE CHOLESTEROL: UN LIPIDE ESSENTIEL

LES OEUFS ET LE CHOLESTEROL

COMBIEN D'OEUFS PEUT ON

CONSOMMER?

CONCLUSION

INTRODUCTION





INTRODUCTION

Depuis plusieurs années, **l'opinion publique** en ce qui concerne les œufs est très partagée. Cette **confusion** est due aux recherches sur cet aliment populaire qui n'ont cessé de révéler des conclusions souvent contradictoires. Ce qui nous a laissés avec **une ambivalence** par rapport à leur consommation. **On vous a sûrement déjà dit qu'il est préférable de manger uniquement les blancs d'œufs versus le jaune!!!**



INTRODUCTION

De plus le **cholestérol** présent dans les aliments avait été identifié comme la principale cause de **l'hypercholestérolemie** et donc de la survenue de maladies.

Aujourd'hui les **progrès de la médecine** nous donnent beaucoup plus de précisions sur la relation entre le **cholestérol alimentaire** et le **cholestérol sanguin** et donc entre l'œuf et le cholestérol.



INTRODUCTION

Dans cette présentation nous allons décrire les **deux sources** cholestérol et leur relation.

CHOLESTEROL: un lipide essentiel à l'organisme

Le cholestérol est un **lipide présent** dans l'organisme au **niveau du foie, du cerveau et de la moelle épinière**. Le cholestérol est **fabriqué par l'organisme à près de 70%**, le **reste est apporté par l'alimentation**. On le retrouve alors dans de nombreux aliments **d'origine animale**.

Alors **qu'un taux normal de cholestérol est vital pour l'organisme**, celui-ci est souvent diabolisé à tort.

CHOLESTEROL: un lipide essentiel à l'organisme

1) Caractéristiques du cholestérol :

On distingue **le cholestérol LDL** (lipoprotéine de basse densité) **du cholestérol HDL** (lipoprotéine de haute densité) dans les bilans sanguins.

Ces deux types de cholestérol sont communément et respectivement nommés "**mauvais**" ou "**bon**" **cholestérol**. En fait, les termes HDL et LDL correspondent à des **transporteurs du cholestérol dans le sang**.

CHOLESTEROL: un lipide essentiel à l'organisme

1) Caractéristiques du cholestérol :

Le HDL est un "éboueur" qui ramène le cholestérol des artères au foie, alors que **le LDL transporte le cholestérol du foie vers les tissus**. Il favorise de ce fait son dépôt dans les artères. Ainsi on encouragera l'augmentation du taux de HDL au détriment du LDL pour que le **rapport HDL - LDL** soit plus favorable à la santé cardiovasculaire.

CHOLESTEROL: un lipide essentiel à l'organisme

2) Bienfaits du cholestérol :

Constituant des membranes cellulaires

Le cholestérol est l'un des éléments qui constitue la **membrane cellulaire**.

Production de sels biliaires

Afin de favoriser une bonne digestion, le cholestérol va participer à la **formation des sels biliaires** qui sont essentiels pour décomposer les aliments et en assimiler les nutriments.

CHOLESTEROL: un lipide essentiel à l'organisme

Synthèse de la vitamine D

Dans l'organisme, le cholestérol va aider à la fabrication de la vitamine D, qui est indispensable pour fixer correctement le calcium sur les os.

Rôle hormonal

Le cholestérol a également un rôle important au niveau hormonal puisqu'il constitue certaines **hormones sexuelles** telles que la testostérone et surrénales comme la cortisone.

CHOLESTEROL: un lipide essentiel à l'organisme

3) Qu'est-ce qu'un taux normal de cholestérol ?

Cholestérol total: < 2g/L

Cholestérol HDL: > 0,35 g/L

Cholestérol LDL:< 1,6 g/L

Triglycérides: < 1,5 g/L

CHOLESTEROL: un lipide essentiel à l'organisme

3) Aliments riches en cholestérol ?

Le cholestérol se trouve en quantités importantes dans les aliments d'origine animale et notamment les viandes. Les aliments de la liste ci-dessous sont donc à consommer modérément en cas de **cholestérolémie élevée**.

CHOLESTEROL: un lipide essentiel à l'organisme

3) Aliments riches en cholestérol ?

Aliments	Quantite de cholestérol
Cervelle de bœuf (100g)	2200 mg
Jaune d'œuf (100g)	1600 mg
Foie de porc (100g)	420 mg
Rognons de veau (100g)	400 mg
Foie de veau (100g)	320 mg

CHOLESTEROL: un lipide essentiel à l'organisme

3) Aliments riches en cholestérol ?

Aliments		Quantite de cholestérol
Beurre	(100g)	250mg
Crevettes	(100g)	225mg
Langue de bœuf	(100g)	150mg
Crème fraîche	(100g)	110mg
Jambon cuit 100g	(100g)	108mg



CHOLESTEROL: un lipide essentiel à l'organisme

3) Aliments riches en cholestérol ?

Il est sage de respecter **les recommandations** au sujet de la consommation de **cholestérol alimentaire** (**300 mg par jour au maximum et 200 mg pour les individus à risque**).

LES ŒUFS ET LE CHOLESTEROL

Les oeufs donnent-ils du cholestérol ? Faut-il les limiter en prévention ? En fait, il n'en est rien.

Les **oeufs** font partie des aliments qui contiennent du cholestérol. Ils sont donc à limiter **si, et seulement si, le taux de cholestérol dépasse des valeurs normales**. Dans ce cas, on recommande de ne pas consommer plus **de 4 à 6 oeufs par semaine**. En revanche, si le taux de cholestérol est dans les normes aucune restriction n'est à prévoir. **Une alimentation variée et équilibrée est le seul facteur de prévention efficace.**



LES ŒUFS ET LE CHOLESTEROL

1) Que dit la recherche?

Si nous retournons à notre question initiale, **est-ce que les œufs affectent notre taux de cholestérol?** Selon les données probantes actuelles, **la relation entre les œufs et la santé cardiaque est neutre.** Cela signifie qu'ils n'augmentent ni ne diminuent les risques de maladie cardiaque chez la plupart des gens.



LES ŒUFS ET LE CHOLESTEROL

1) Que dit la recherche?

En ce moment, il n'a pas été prouvé que le cholestérol présent dans les œufs et dans d'autres produits d'origine animale augmente significativement notre taux de cholestérol sanguin (c'est-à-dire si vous n'en faites pas trop !!). **D'autre part, des études ont démontré que ce sont en fait les gras SATURÉS et TRANS qui contribuent à l'augmentation de votre taux de cholestérol.**

LES ŒUFS ET LE CHOLESTEROL

1) Que dit la recherche?

Il est donc intéressant de **noter que c'est ce que nous mangeons avec nos œufs qui doit être pris en considération.**

Enfin, avoir l'hypercholestérolémie peut être problématique, car elle peut être associée à des maladies cardiaques et à d'autres complications métaboliques.



LES ŒUFS ET LE CHOLESTEROL

1) Que dit la recherche?

Si vous avez un taux de cholestérol élevé, souffrez d'une maladie cardiaque ou d'un diabète de type 2, il est bon de consulter un professionnel de la santé.

2) Les œufs sont nutritifs

Les œufs sont **bouffés d'éléments nutritifs** – le jaune et le blanc fournissent plusieurs éléments nutritifs essentiels.



LES ŒUFS ET LE CHOLESTEROL

Le jaune d'œuf contient des vitamines **A, D, E et B12**, de la **riboflavine**, du **sélénium** et de **l'acide folique**. **Le blanc** est une bonne source de protéines d'excellente qualité. Les œufs sont un ingrédient polyvalent et peuvent être utilisés de différentes manières pour le déjeuner, le dîner et le souper.



LES ŒUFS ET LE CHOLESTEROL

Certains œufs contiennent des **acides gras oméga-3**, qui peuvent contribuer à vous protéger des maladies cardiovasculaires.

Le Guide alimentaire canadien recommande de consommer une variété d'aliments protéinés, comme des œufs, à chaque repas.

COMBIEN D'ŒUFS POUVONS-NOUS MANGER PAR JOUR?

Les œufs sont considérés comme sains lorsque vous les mangez avec modération et que vous suivez les directives relatives aux portions adaptées à vos besoins spécifiques.

Le problème réside dans le fait que de nombreuses personnes mangent plus **de 3 œufs par jour en même temps que d'autres aliments riches en gras saturés** tels que : le beurre, le fromage, le bacon, les saucisses, les muffins et d'autres options courantes de petit-déjeuner.

COMBIEN D'ŒUFS POUVONS-NOUS MANGER PAR JOUR?

3) Groupes à risque

Diabète de type 2

Cette condition **abaisse le HDL**, qui est le « **bon** » **cholestérol**, et augmente **les triglycérides**. Ces deux facteurs peuvent vous exposer à un risque de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.

Obésité. augmente les niveaux de triglycérides et les niveaux de cholestérol LDL, et abaisse les niveaux de cholestérol HDL.

COMBIEN D'ŒUFS POUVONS-NOUS MANGER PAR JOUR?

3) Groupe à risque

Hypercholestérolémie familiale (HF). Cette maladie génétique peut entraîner des taux de cholestérol LDL très élevés.

Mode de vie Alimentation malsaine avec trop de gras saturés et de gras trans,

Mode de vie sédentaire : ne pas faire assez d'exercice, Fumer peut entraîner des taux de cholestérol malsains.

COMBIEN D'ŒUFS POUVONS-NOUS MANGER PAR JOUR?

4) Couleur des oeufs



COMBIEN D'ŒUFS POUVONS-NOUS MANGER PAR JOUR?

4) Couleur des oeufs

Les **œufs de poule** peuvent être de différentes couleurs et il est courant de trouver des **œufs bruns et blancs** au super marché. Cependant, beaucoup de gens ne savent pas ce qui fait que les œufs ont des couleurs différentes. La réponse est assez simple : **la couleur des œufs dépend de la race de la poule**. Mais si la génétique est le principal facteur déterminant la couleur des œufs, d'autres facteurs peuvent également l'influencer.

COMBIEN D'ŒUFS POUVONS-NOUS MANGER PAR JOUR?

4) Couleur des oeufs



COMBIEN D'ŒUFS POUVONS-NOUS MANGER PAR JOUR?

4) Couleur des oeufs

Par exemple, les poules de Livourne blanches pondent des œufs à coquille blanche, tandis que les Plymouth Rocks et les Rhode Island Reds pondent des œufs à coquille brune.

Certaines races de poulets, comme l'Araucana, l'Ameraucana, le Dongxiang et le Lushi, pondent même des œufs bleus ou bleu-vert.

COMBIEN D'ŒUFS POUVONS-NOUS MANGER PAR JOUR?

4) Couleur des oeufs

Les **différentes couleurs** de la coquille de l'œuf proviennent des **pigments produits par les poules**. Le pigment principal de la coquille brune de l'œuf est appelé **protoporphyrine IX**. Il est fabriqué à partir de l'hème, le composé qui donne au sang sa couleur rouge. Le principal pigment présent dans les coquilles d'œufs bleues est **appelé biliverdine**, qui provient également de l'hème. C'est le même pigment qui donne parfois aux oeufs une couleur bleu-vert.



COMBIEN D'ŒUFS POUVONS-NOUS MANGER PAR JOUR?

5) Comment choisir entre les œufs bruns ou blancs?

Souvent, les personnes qui préfèrent les **œufs bruns** le font parce qu'elles pensent que **les œufs bruns sont plus sains et plus naturels que les œufs blancs**. Cependant, la vérité est que tous les œufs sont très similaires sur le plan nutritionnel, quelle que soit **leur taille, leur qualité ou leur couleur**. Les œufs bruns et blancs sont des aliments sains. Un œuf typique contient beaucoup de vitamines, de minéraux et de protéines de haute qualité, le tout regroupé **en moins de 80 calories**.

COMBIEN D'ŒUFS POUVONS-NOUS MANGER PAR JOUR?

5) Comment choisir entre les œufs bruns ou blancs?

Cependant, **d'autres facteurs peuvent affecter le contenu nutritionnel d'un œuf**. Par exemple, l'**environnement** de la poule peut avoir un effet majeur. **Les œufs de poules exposées au soleil** contiennent **3 à 4 fois la quantité de vitamine D** présente dans les œufs de poules élevées de manière conventionnelle. Le type d'aliment qu'une poule consomme peut également affecter la teneur en éléments nutritifs de ses œufs.



COMBIEN D'ŒUFS POUVONS-NOUS MANGER PAR JOUR?

5) Comment choisir entre les œufs bruns ou blancs?

Les poules nourries avec une alimentation **riche en acides gras oméga-3** produisent des œufs contenant des niveaux d'acides gras oméga-3 beaucoup plus élevés que la normale. Le même effet a été constaté avec la vitamine D lorsque les poulets consomment des aliments enrichis en vitamine D.

LES ŒUFS ET LE CHOLESTEROL

Conseils pour manger des œufs

- La façon la plus saine de cuire les œufs est de les faire **bouillir, de les pocher ou de les brouiller**
- **Remplacez le bacon par un accompagnement de légumes comme des épinards, des tomates ou même des champignons**
- **Lorsque vous faites cuire vos œufs, utilisez une huile végétale** comme l'huile d'avocat, d'olive ou de canola plutôt que du beurre



LES ŒUFS ET LE CHOLESTEROL

Conseils pour manger des œufs

- Si vous avez tendance de manger vos œufs avec du pain blanc, **remplacez-le par un pain aux grains entiers pour ajouter plus de fibre à votre repas**
- **N'oublions surtout pas de faire de l'activité physique**



CONCLUSION

Les œufs sont une source de protéines nutritive et un élément de base de l'alimentation de nombreuses personnes. **Bien qu'ils soient riches en cholestérol, ils possèdent également de nombreuses qualités bénéfiques pour la santé. Pour les adultes en bonne santé, manger 1 à 2 œufs par jour** semble sans danger, à condition qu'ils soient consommés dans le cadre **d'un régime alimentaire global nutritif.**



Four Corners Health Centre

A Member of the WellFort Family



Thank you for your attention!

3233 Brandon Gate Drive
Mississauga, ON L4T 3V8
Phone: 905-677-9599
www.fourcorners.ca
mail.fourcorners@welfort.ca