**Cholestérol : mangez des oeufs !**

Vous avez du cholestérol ? Contrairement aux idées reçues, vous avez droit aux oeufs ! Voici pourquoi il faut en manger, combien de fois par semaine et comment les choisir pour qu’ils soient vraiment bénéfiques à vos artères !

**Pourquoi vous avez droit aux œufs :**

Vous avez droit aux **oeufs** ... Un, parce que "le [**cholestérol**](http://video.planet.fr/sante-cholesterol-l-hyperlipidemie.215840.12234.html) **alimentaire** influe peu sur le cholestérol du sang… qui est majoritairement fabriqué par le foie", explique Michel de Lorgeril, cardiologue, nutritionniste et chercheur au [CNRS](http://www.cnrs.fr/).

Et deux parce que l’œuf "s’il est produit de façon adéquate, est un véritable aliment miracle", poursuit le spécialiste. "Il apporte de très bonnes **protéines** animales car, il contient, dans la meilleure proportion, tous les **acides aminés** que notre organisme ne sait pas fabriquer et qui sont indispensables notamment au bon fonctionnement de notre système immunitaire.

Par ailleurs, c’est est une bonne source de phosphore et de lutéine dont on pense qu’elle pourrait aider à prévenir la [**DMLA** (dégénérescence maculaire liée à l’âge).](http://www.medisite.fr/yeux-problemes-de-vue-dmla-etes-vous-a-risque.10442.59.html)

 **Combien peut-on manger d’œufs par semaine ?**

Qu’on ait du [**cholestérol**](http://video.planet.fr/sante-cholesterol-l-hyperlipidemie.215840.12234.html)ou non, "on n’est pas obligé d’en manger tous les jours… Mais il n’y a pas non plus de raison médicale de se restreindre. Trois, quatre par semaine est raisonnable", estime Michel de Lorgeril, cardiologue, nutritionniste et chercheur au CNRS. "On peut choisir, comme les Anglo-saxons, de consommer l’œuf au petit-déjeuner.

Les **protéines rassasient** et permettent de tenir jusqu’au déjeuner sans grignotage." A noter : pour éviter tout impact sur [le **cœur**,](http://www.medisite.fr/problemes-cardio-vasculaires-12-conseils-pour-eviter-linfarctus.6282.124.html) mieux vaut consommer, bien sûr, l’œuf dans sa coquille (dur, poché ou à la coque) plutôt que frit dans une poêle…

**Quel est le taux de** [**cholestérol**](http://video.planet.fr/sante-cholesterol-l-hyperlipidemie.215840.12234.html) **des œufs ?**

Un **œuf** contient **200 à 300 mg de cholestérol** , c’est vrai… mais ce n’est pas le plus important. Ce qu’il faut savoir c’est que le cholestérol, ce lipide (graisse) un peu particulier, est indispensable à notre organisme.

"C’est un composant essentiel de nos **membranes cellulaires** , c’est un précurseur des **sels biliaires** sans lesquels [la **digestion**](http://www.medisite.fr/regimes-minceur-les-secrets-du-regime-citron.1433.76.html?page=0%2C7) des graisses ne peut pas se faire, et des **hormones** qui interviennent dans toutes les fonctions corporelles", souligne Michel de Lorgeril, cardiologue, nutritionniste et chercheur au CNRS.

**Pas d’augmentation des risques cardio-vasculaires**

**Les œufs contiennent des acides gras bénéfiques**

Un œuf contient environ **7 g de lipides** , c’est plus que 100 g de steak grillé (4 g), mais beaucoup moins qu’une entrecôte (12 g) ou qu’une côtelette d’agneau (16 g). Et puis surtout, la composition de ses **lipides** est bien plus intéressante.

En effet, confirme le Dr Michel de Lorgeril, "l’œuf ne contient pas d’**acides gras trans** , et présente un bon rapport [**omega 3**](http://www.medisite.fr/aliments-et-vertus-sante-les-des-omega-3.6266.74.html) sur **omega 6** , lorsque la poule a été nourrie avec une alimentation naturelle, ou lorsque sa ration alimentaire a été enrichie en graines de lin qui apportent des omega 3."

Or on connaît désormais tous les bienfaits de ces graisses en matière de protection **cardio-vasculaire** notamment….

**Quels oeufs choisir ?**

"Le plus important, explique Michel de Lorgeril, cardiologue, c’est l’ **alimentation de la poule** . Si elle a été laissée libre de se nourrir elle-même de végétaux, de petits insectes ou si sa ration a comporté des **graines** de **lin** riches en **omega 3**, les **œufs** seront parfaitement équilibrés en protéines et en [acides gras](http://www.medisite.fr/aliments-et-vertus-sante-saumon-des-vertus-fantastiques.45635.74.html?page=0%2C8).

Si elle a été nourrie exclusivement de farine de **maïs**, même bio, la qualité nutritionnelle ne sera pas du tout la même. On aura trop d’oméga 6 et pas assez d’omega 3. Ce qui est mauvais pour la santé."

Ainsi les œufs portant le logo **Bleu Blanc Cœur** en France (ou les œufs Colombus en Belgique) sont-ils recommandés. Les termes "élevés en plein air" ou **bio**, garantissent le respect de l’animal mais pas la composition de leurs œufs.