



Résumé de la recherche

Comprendre le cholestérol alimentaire et son absorption dans le sang

À propos de l'étude

Après des décennies de recherche, on a confirmé que le cholestérol alimentaire (cholestérol présent dans les aliments) n'a pas d'effet sur les taux de cholestérol sanguin. En fait, des chercheurs ont clairement montré comment la consommation d'œufs, qui contiennent 14 nutriments essentiels, peut contribuer à un mode de vie sain, même si ceux-ci sont une source de cholestérol alimentaire.

Cela dit, on en sait peu sur le mécanisme d'absorption du cholestérol alimentaire. Pour mieux le comprendre, des chercheurs de l'Université Purdue ont étudié l'effet de la consommation d'œufs entiers cuits sur l'absorption du cholestérol dans le sang.

Méthodes

Cette étude est fondée sur les résultats de deux enquêtes distinctes. Dans le cadre de la première enquête, 16 jeunes hommes en bonne santé ont participé à trois essais randomisés et ont suivi un régime alimentaire prescrit au cours de la semaine précédant chaque essai. Ils ont ensuite jeûné pendant 12 heures et ont subi une analyse sanguine de base. Pour chaque essai, les participants ont mangé l'un des trois repas randomisés, soit une salade de légumes crus en portions soigneusement mesurées sans œufs (0 mg de cholestérol), une avec un œuf et demi brouillé (280 mg de cholestérol), ou une avec trois œufs entiers brouillés (560 mg de cholestérol).



Dans le cadre de la deuxième enquête, 17 femmes d'âge moyen en bonne santé ont participé à deux essais et ont suivi un régime alimentaire prescrit au cours de la semaine précédant chaque essai. Avant chacun des deux essais, un échantillon de sang de référence a été prélevé. Les participantes ont ensuite consommé l'un des deux repas, soit des légumes sautés sans œufs (0 mg de cholestérol), soit deux œufs entiers cuits (373 mg de cholestérol).

Au cours de chacune des enquêtes, des échantillons de sang ont été prélevés toutes les heures pendant 10 heures après la consommation du repas, et les participants ont mangé un repas à faible taux de cholestérol à la 5^e heure. Ces échantillons ont été analysés pour déterminer la quantité de cholestérol absorbée dans le sang.



**LES PRODUCTEURS
D'ŒUFS DU CANADA**



Résultats

En surveillant l'absorption du cholestérol alimentaire après les repas, les chercheurs ont découvert qu'il n'était pas bien absorbé dans le sang des participants. Que les participants n'aient pas consommé de cholestérol ou qu'ils en aient consommé 280 mg, 373 mg ou 560 mg provenant des œufs, il n'y a pas eu d'effet considérable sur leur taux de cholestérol sanguin.

Conclusions

Il est important de contrôler la quantité de cholestérol dans notre corps pour mener une vie saine. Dans le passé, on croyait que la façon de le faire était de limiter sa consommation de cholestérol alimentaire. Toutefois, comme le montre cette étude, le cholestérol alimentaire n'est pas nécessairement absorbé dans le sang. Les auteurs de l'étude suggèrent que les composés dans les jaunes d'œufs peuvent travailler de concert avec la protéine du blanc d'œuf pour limiter l'absorption du cholestérol. Sachant cela, les gens peuvent profiter de la richesse en nutriment des œufs tout en ayant l'assurance qu'ils contribuent à un mode de vie sain.

Au sujet des chercheurs

M. Wayne Campbell est professeur au Département des sciences de la nutrition de l'Université Purdue.

M^{me} Jung Eun Kim est professeur au Département des sciences de la nutrition de l'Université Purdue.

Référence

Jung Eun Kim et Wayne W. Campbell. *Dietary Cholesterol Contained in Whole Eggs Is Not Well Absorbed and Does Not Acutely Affect Plasma Total Cholesterol Concentration in Men and Women: Results from 2 Randomized Controlled Crossover Studies*. *Nutriments* 2018, Vol. 10, 1272.

Ce projet de recherche a été financé par l'Egg Nutrition Center.



Pour obtenir de plus amples renseignements sur les Producteurs d'œufs du Canada, ou notre programme de recherche, visitez producteursdoeufs.ca, ou communiquez avec nous à recherche@lesoeufs.ca.



**LES PRODUCTEURS
D'ŒUFS DU CANADA**