



Résumé de la recherche

Effets bénéfiques à long terme sur les facteurs de risques cardiovasculaires associés à la consommation d'œufs

À propos de l'étude

Les maladies cardiovasculaires sont la principale cause de décès dans le monde. On remet depuis longtemps en question le lien entre la consommation d'œufs et les facteurs de risques cardiometaboliques, comme l'hypertension artérielle et l'anomalie de la glycémie à jeun ou le diabète de type 2. Dans une étude financée par le Egg Nutrition Center, l'association entre la consommation d'œufs et de tels facteurs de risques a été étudiée à l'aide de participants admissibles de la Framingham Offspring Study¹.

Méthodes

Les données d'un sous-échantillon de 2 349 adultes (de 30 à 64 ans) de la Framingham Offspring Study ont permis d'évaluer les résultats pertinents, soit la glycémie à jeun, la tension artérielle, le diabète de type 2 ou l'anomalie de la glycémie à jeun et l'hypertension artérielle. Les participants à l'étude ont passé des examens environ tous les quatre ans et ont rempli des registres alimentaires étalés sur une période de trois jours en utilisant un protocole normalisé où l'apport en œufs, y compris les œufs entiers, les aliments composés (p. ex. la mayonnaise) et les plats mélangés

(p. ex. la quiche) ont été surveillés. Les registres alimentaires ont ensuite été examinés et confirmés par un nutritionniste.

Des échantillons de sang ont été prélevés après un jeûne de nuit pour estimer le glucose, l'insuline, les taux de lipides et d'autres facteurs régulateurs. Plusieurs autres éléments ont été consignés pendant les analyses en tant que contributeurs potentiels. Ces éléments comprennent notamment l'âge, le sexe, l'apport en fibres alimentaires, l'indice de masse corporelle (IMC) de référence, la consommation de matières grasses solides et de boissons alcoolisées et le niveau d'activité physique.



¹ La Framingham Heart Study a été lancée en 1948 pour étudier les maladies cardiovasculaires (MCV) chez une cohorte d'hommes et de femmes adultes. En 1971, la Framingham Offspring Study a commencé lorsque les enfants de l'étude initiale ont été utilisés pour élargir les connaissances sur les maladies cardiovasculaires. Les participants ont généralement été examinés tous les quatre ans pour déterminer l'évolution des maladies cardiovasculaires et d'autres résultats en matière de santé.





Résultats

On a établi un lien entre la consommation de cinq œufs ou plus par semaine et des concentrations de glucose à jeun inférieures à celles des personnes qui ont consommé moins de 0,5 œuf par semaine après quatre ans de suivi. Cela démontre que la consommation de cinq œufs ou plus par semaine n'a eu aucun effet indésirable sur la glycémie à jeun chez les adultes en bonne santé. En fait, une consommation plus élevée d'œufs a montré qu'elle pouvait contribuer à des niveaux plus faibles de glycémie à jeun. Ajustée en fonction de l'âge, du sexe, des fibres alimentaires et de l'IMC, cette relation était plus forte chez les personnes en surpoids.

Dans l'ensemble, les participants qui consommaient plus d'œufs et qui avaient un taux normal de glycémie à jeun présentaient un risque plus faible de développer une anomalie de la glycémie à jeun ou un diabète de type 2 au cours de la décennie suivante. Ces effets bénéfiques peuvent être attribués à la composition nutritive des œufs. Par exemple, la teneur en protéines des œufs peut remplacer les glucides alimentaires, qui ont une charge glycémique plus élevée, influençant le métabolisme du glucose. Les chercheurs ont remarqué un renforcement de la relation entre la consommation d'œufs et la glycémie lorsqu'ils sont consommés dans le cadre de régimes alimentaires sains avec des apports plus élevés de produits laitiers, de poissons, de fibres alimentaires et de fruits et de légumes sans amidon.

L'étude a également révélé que la consommation de cinq œufs ou plus par semaine entraînait une baisse de la

tension artérielle systolique par rapport à la consommation de moins de 0,5 œuf par semaine. De plus, un apport plus élevé d'œufs était lié à un risque plus faible d'hypertension artérielle. La baisse de la tension artérielle peut s'expliquer en partie par la capacité antioxydante considérable des peptides bioactifs présents dans les œufs et peut inhiber les enzymes de conversion de l'angiotensine, réduisant ainsi la tension artérielle. Comme on pouvait s'y attendre, ces effets étaient plus forts chez les personnes qui consommaient davantage d'aliments sains.

Conclusions

L'étude a révélé que la consommation de cinq œufs ou plus par semaine n'a pas d'effet indésirable sur la glycémie ou la tension artérielle. Au lieu de cela, une consommation modérée d'œufs peut en fait réduire le risque de développer une anomalie de la glycémie à jeun ou un diabète de type 2 et une tension artérielle élevée lorsqu'ils sont consommés dans le cadre d'une alimentation saine.

Cette étude a été financée par le Egg Nutrition Center, un partenaire de recherche des Producteurs d'œufs du Canada.

Référence

Mott MM, Zhou X, Bradlee ML, Singer MR, Yiannakou I, Moore LL. *Egg Intake Is Associated with Lower Risks of Impaired Fasting Glucose and High Blood Pressure in Framingham Offspring Study Adults*. *Nutrients*. 2023 Jan 18;15(3):507. doi: 10.3390/nu15030507. PMID: 36771213; PMCID: PMC9920838.



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



**LES PRODUCTEURS
D'ŒUFS DU CANADA**