



Résumé de la recherche

Le rôle des œufs dans l'amélioration de l'apport en choline, en DHA et en vitamine D pendant le développement

À propos de l'étude

Le régime alimentaire joue un rôle important dans la croissance et le développement. En effet, des nutriments comme la choline, l'acide docosahexaénoïque (DHA, un acide gras oméga-3) et la vitamine D sont essentiels pendant l'enfance. Bien que les œufs contiennent ces nutriments, le rôle qu'ils peuvent jouer dans l'évolution du risque cardiometabolique dès un jeune âge n'est pas encore bien compris.

Angela Devlin, de l'Université de la Colombie Britannique, a entrepris d'examiner l'effet de la consommation d'œufs sur l'apport nutritionnel alimentaire et le risque de maladies cardiometaboliques chez les enfants de moins de 6 ans. De plus, elle a mesuré l'incidence de la consommation d'œufs de la mère pendant la lactation sur la composition en nutriments du lait maternel afin d'étudier plus à fond le transfert de nutriments maternels par le lait maternel.



Méthodes

Les données de trois études déjà menées ont été utilisées dans la présente étude. Dans le cadre d'une première étude, des échantillons de lait et de sang prélevés chez six mères allaitantes ayant accouché au cours des 3 à 5 derniers mois ont été analysés afin de déterminer l'effet de la consommation d'œufs sur les acides gras oméga-3, le DHA et l'acide eicosapentanoïque (EPA) ainsi que sur les niveaux de choline présents chez les mères et dans le lait qu'elles produisaient. Les échantillons ont été prélevés sur une période de quatre semaines. Pendant les deux premières semaines, les mères n'ont pas consommé d'œufs (stade de non-consommation) et pendant les deux dernières semaines, elles en ont consommé deux par jour (stade de consommation).

Pour comprendre le rôle que jouent les œufs dans l'apport nutritionnel pendant le développement de l'enfant, une autre étude a été menée afin de recueillir des données sur le régime alimentaire auprès de 418 enfants (dont 133 âgés de 12 à 14 mois et 285 âgés de 6 ans). Dans le cadre de cette étude, on a demandé aux parents de faire un compte rendu détaillé des boissons et des aliments consommés par leurs enfants pendant trois jours, en incluant des renseignements comme la quantité, la marque, la recette et la méthode de préparation. Les enfants ont été divisés en deux catégories : les consommateurs d'œufs et les non-consommateurs d'œufs. Des échantillons de sang ont été prélevés chez des enfants âgés de 1, 2 et 6 ans afin de déterminer la contribution des œufs à divers nutriments (choline, DHA, vitamine D).



**LES PRODUCTEURS
D'ŒUFS DU CANADA**



Résultats

On a observé une augmentation de l'apport alimentaire en choline chez les enfants consommateurs d'œufs de tous âges et une augmentation de l'apport en DHA et en EPA chez les enfants âgés de 6 ans. Comparativement à d'autres aliments, les œufs sont demeurés la principale source alimentaire de choline et de DHA chez les enfants âgés de 1, 2 et 6 ans, tandis que le poisson et les produits laitiers étaient la principale source de vitamine D. Par ailleurs, une proportion plus élevée de consommateurs d'œufs de tous les groupes d'âge respectaient les recommandations alimentaires actuelles au Canada et aux États Unis pour la choline par rapport aux non-consommateurs d'œufs. L'étude a également démontré que les enfants âgés de 6 ans qui consommaient des œufs avaient de meilleures chances de respecter les recommandations alimentaires pour le DHA que ceux du même âge qui ne consommaient pas d'œufs. De plus, on a constaté un taux plus élevé de cholestérol LHD (bon cholestérol) et un taux plus faible de triglycérides chez les consommateurs d'œufs âgés de 6 ans, alors que ce n'était pas le cas chez les non-consommateurs d'œufs du même âge. Pour ce qui est de l'apport en vitamine D, aucune différence n'a été décelée entre les consommateurs d'œufs et les non-consommateurs d'œufs.

Chez les mères allaitantes, les niveaux de bêtaïne présents dans le lait ainsi que dans le sang étaient plus élevés au stade de consommation qu'au stade de non-consommation. Soulignons que la bêtaïne est un métabolite de choline pouvant être utilisé par le foie et les reins. Les niveaux de bêtaïne étaient plus élevés au stade de consommation, mais les chercheurs n'ont trouvé aucune différence entre ces niveaux et les niveaux de choline et de DHA présents dans le sang au cours des deux stades.

Aucune relation n'a été établie entre la consommation d'œufs et les facteurs associés au risque cardiométabolique chez les adultes, comme le niveau de TMAO, un métabolite produit par les bactéries intestinales qui est lié à un certain nombre de maladies inflammatoires.

Conclusions

La présente étude de recherche a démontré que la consommation d'œufs était à son niveau le plus bas chez les enfants âgés de 1 an et à son niveau le plus haut chez les enfants âgés de 6 ans, en plus d'être associée à une plus grande absorption de choline et de DHA. Ces résultats confirment que les œufs sont une excellente source de choline et de DHA pour les jeunes enfants, et qu'ils sont essentiels à la croissance et au développement de ces derniers.

Le taux plus élevé de cholestérol LHD (bon cholestérol) et le taux plus faible de triglycérides observés chez les consommateurs d'œufs âgés de 6 ans par rapport aux non-consommateurs d'œufs du même âge indiquent une relation négative entre la consommation d'œufs et le risque cardiométabolique. Malgré le fait que les enfants visés par l'étude soient très jeunes et peu susceptibles d'être exposés à un risque cardiométabolique, il est important de comprendre les trajectoires de ces facteurs de risque tout au long de leur développement puisque les enfants d'aujourd'hui développent des facteurs de risque cardiométabolique à un plus jeune âge.

Au sujet de la recherche

Angela Devlin est professeure de pédiatrie à la Faculté de médecine de l'Université de la Colombie Britannique et directrice du thème de recherche Healthy Starts à l'Institut de recherche de l'Hôpital pour enfants de la Colombie-Britannique.



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**