

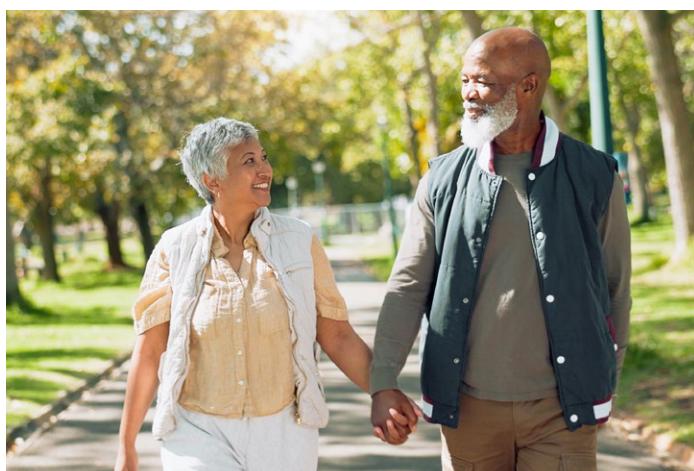


Résumé de la recherche

La consommation d'œufs aiderait à réduire le risque de la maladie d'Alzheimer

À propos de l'étude

Comprendre comment maintenir la santé du cerveau est important pour la population vieillissante du Canada. La recherche a toujours démontré la valeur d'une alimentation saine pour la santé du cerveau. Les œufs, qui contiennent des nutriments importants comme la choline et les acides gras oméga-3, peuvent constituer un élément central d'une alimentation équilibrée. S'appuyant sur des recherches qui ont démontré un lien étroit entre la santé du cerveau et la choline, des chercheurs de l'Université Tufts ont tenté de comprendre comment la consommation d'œufs pouvait réduire le risque de développer la maladie d'Alzheimer chez les adultes plus âgés.



Méthodes

Dans le cadre du projet sur la mémoire et le vieillissement, cette étude a suivi 1 024 participants vivant dans des communautés de retraités sur une période de six ans. Les participants, dont l'âge moyen s'élevait à 81,4 ans, ont consigné leur apport alimentaire et ont fait l'objet d'évaluations annuelles de diagnostic de la maladie d'Alzheimer. La consommation d'œufs a été classée en quatre catégories : jamais ou moins d'un œuf par mois; un à trois œufs par mois; un œuf par semaine; et plus de deux œufs par semaine.

Résultats

Au cours de l'étude, 280 participants (27,3 %) ont reçu un diagnostic de maladie d'Alzheimer. En établissant un lien avec la consommation d'œufs, les chercheurs ont découvert qu'il existait une corrélation entre la consommation d'un œuf ou de plusieurs œufs par semaine et une réduction de 47 % du risque de maladie d'Alzheimer chez les participants. Après une étude plus approfondie, les chercheurs ont découvert qu'une partie de ce risque réduit était attribuable à la présence de choline dans les œufs entiers. En tandem avec les acides gras oméga-3, il a été démontré que la choline favorise la santé du cerveau et, dans ce cas-ci, qu'elle est liée à un risque réduit de maladie d'Alzheimer.



LES PRODUCTEURS
D'ŒUFS DU CANADA



Conclusions

La santé du cerveau est une préoccupation constante et importante dans le domaine des soins de santé au Canada, puisque plus de 750 000 Canadiens vivent actuellement avec la maladie d'Alzheimer¹. Compte tenu du vieillissement de la population, ce nombre devrait augmenter. Comprendre le lien entre l'alimentation et la santé du cerveau est essentiel, et cette étude montre comment manger au moins un œuf par semaine peut aider à réduire le risque de développer la maladie d'Alzheimer et soutenir la santé cognitive. En explorant plus à fond la sapidité, la polyvalence et l'accessibilité des œufs entiers, la recherche dans ce domaine peut démontrer davantage comment les œufs constituent une stratégie d'intervention alimentaire pratique pour les adultes âgés.

De futures études pourraient approfondir le lien entre la consommation d'œufs entiers et la maladie d'Alzheimer afin de mieux comprendre comment les nutriments présents dans les œufs réduisent le risque de développer cette maladie. En s'appuyant sur cette étude actuelle, des recherches supplémentaires et des essais cliniques apporteraient aux fournisseurs de soins de santé d'autres preuves de l'utilité d'inclure les œufs entiers dans une alimentation saine pour maintenir la santé du cerveau.

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

¹ Société Alzheimer du Canada, « Les chiffres sur les troubles neurocognitifs au Canada », <https://alzheimer.ca/fr/au-sujet-des-troubles-neurocognitifs/que-sont-les-troubles-neurocognitifs/chiffres>, consulté le 17 avril 2025.



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.

À propos des chercheurs

Mme Mei Chung est professeure agrégée à l'école de politiques et sciences nutritionnelles Gerald J. et Dorothy R. Friedman de l'Université Tufts.

Mme Puja Agarwal est professeure adjointe au département de médecine interne et au centre Rush sur la maladie d'Alzheimer de l'Université Rush.

M. David A. Bennett est le professeur Robert C. Borwell de sciences neurologiques au département des sciences neurologiques et directeur du centre Rush sur la maladie d'Alzheimer de l'Université Rush.

Tasija Karosas était assistante de recherche et étudiante à la maîtrise à l'école de politiques et sciences nutritionnelles Gerald J. et Dorothy R. Friedman de l'Université Tufts.

Taylor C. Wallace est professeur agrégé auxiliaire à l'école de politiques et sciences nutritionnelles Gerald J. et Dorothy R. Friedman de l'Université Tufts.

Yongyi Pan est candidate au doctorat à l'école de politiques et sciences nutritionnelles Gerald J. et Dorothy R. Friedman de l'Université Tufts.

Référence

Pan Y., Wallace T.C., Kroska T., Bennett D.A., Agarwal P., Chung M., Association of egg intake with Alzheimer's dementia risk in older adults: The Rush Memory and Aging Project, *The Journal of Nutrition*, publié en ligne le 22 mai 2024.



**LES PRODUCTEURS
D'ŒUFS DU CANADA**