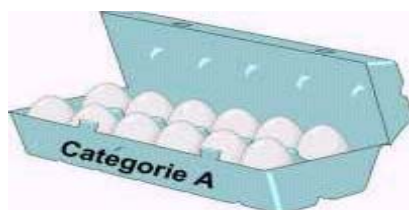


# OEUFS ENRICHIS À L'OMÉGA-3

De plus en plus, les consommateurs peuvent se procurer une variété d'oeufs au magasin. Vendus sous différents noms de marque, les oeufs enrichis à l'oméga-3 sont offerts dans diverses régions du pays. Ces oeufs sont identiques à l'oeuf traditionnel que nous connaissons tous, sauf qu'ils contiennent des niveaux élevés d'acides gras oméga-3 polyinsaturés. Les acides gras oméga-3 sont le plus souvent retrouvés dans le poisson et les huiles de poisson, ainsi que dans l'huile de canola, la fève soya et la graine de lin.

## Pourquoi s'intéresse-t-on aux acides gras oméga-3 ?

On sait depuis plusieurs années que les acides gras polyinsaturés jouent un rôle important dans la réduction des maladies cardiaques. La recherche indique en effet que les acides gras oméga-3 aident à réduire les niveaux de triglycérides dans le sang. Ils sont aussi importants pour la croissance normale et le développement d'une bonne vision. Toutefois, avant de prêter une attention particulière aux divers acides gras dans votre régime alimentaire, il est bon de réviser votre consommation globale de matières grasses. *Le fait de couper le gras est le changement le plus important à apporter dans tout régime alimentaire.* Il faut commencer par réduire les gras et les huiles. Ensuite, l'attention peut être tournée vers les gras saturés retrouvés dans les aliments cuits en grande friture et les produits de boulangerie et les gras *trans*, retrouvés dans les graisses à cuisson, la margarine et les produits contenant des huiles hydrogénées. Ce genre de gras est un sous-produit dérivé de l'hydrogénation, un processus utilisé pour transformer une huile liquide en un produit solide ou que l'on peut étendre. Le choix d'acides gras polyinsaturés ou monoinsaturés plutôt que cette catégorie de matière grasse aide à réduire les risques de maladie cardiaque.



## Quel est le premier arrivé... l'oeuf ou la poule ?

Dans ce cas c'est la poule ! Les oeufs enrichis à l'oméga-3 sont produits en modifiant la ration alimentaire de la poule pondeuse. Leur régime contient de 10 à 20 p.c. de graines de lin. Cette composante est plus riche en acides gras oméga-3 et plus faible en acides gras saturés que toute autre composante de moulée. Comme résultat, les oeufs produits par ces poules contiennent plus d'acides gras oméga-3. La teneur totale en gras et le niveau de cholestérol dans ces oeufs demeurent très similaires.

## Comparaison de la teneur en gras\*

	oeuf oméga-3**	oeuf traditionnel**
Total des acides gras	4,9 g	5,0 g
Oméga-6	0,7 g	1,7 g
Oméga-3	0,4 g	0,04 g
Monoinsaturés	1,6 g	2,0 g
Saturés	1,2 g	1,5 g
Cholestérol	185 mg	190 mg

\*\* en fonction d'un oeuf entier de calibre gros.

\*Les valeurs sont fonction d'une ration alimentaire contenant 10 % de lin. Les valeurs nutritives varient selon la composition de la moulée. Remarque : les changements à la teneur en acides gras n'affectent pas les propriétés fonctionnelles de l'oeuf.

## Réduction de la consommation de gras alimentaire

Les *Recommandations sur la nutrition* de Santé Canada encouragent les Canadiens à réduire leur niveau de gras dans leur régime alimentaire à un niveau calorique de 30 %. On suggère aussi une consommation minimum d'acides gras oméga-3 équivalente à 0.5 % du niveau calorique. Dans le tableau qui suit, le lecteur trouvera des exemples à la fois pour les hommes et les femmes :

Proportion suggérée de gras alimentaire dans l'apport calorique quotidien.

Genre	Énergie (Kcal)	Gras (g)	Oméga-3 (g)
Homme	2 700	90	1,5
Femme	1 900	65	1,1

L'oeuf oméga-3 peut fournir entre le 1/4 et le 1/3 de l'apport recommandé en acides gras oméga-3. Les oeufs enrichis à l'oméga-3 constituent un rechange à la consommation de poisson pour l'obtention de ces acides gras essentiels. Ils offrent plus de choix aux consommateurs. Comme certains préfèrent les oeufs à coquille brune plutôt que blanche, certains consommateurs choisiront les oeufs oméga-3 au lieu de l'oeuf traditionnel.

## Que sont les acides gras oméga-3 ?

Les acides gras oméga-3 représentent une catégorie d'acides gras polyinsaturés. Une deuxième catégorie est formée d'oméga-6. Les acides gras monoinsaturés sont de la famille oméga-9 et sont les seuls qui peuvent être synthétisés par le corps humain. Les acides gras oméga-3 et oméga-6 doivent provenir des aliments que nous consommons. Le tableau sur les acides gras insaturés reflète les différentes familles d'acides gras et leur source alimentaire.

Pour plus de renseignements, communiquez avec :  
Office canadien de commercialisation des oeufs  
Place de Ville, Bureau 1501  
112, rue Kent  
Ottawa (Ontario) K1P 5P2  
Tél : (613) 238-2514, ext. 264  
Télécopieur : (613) 238-1967  
info@oeufcanada.ca



## L'oeuf traditionnel : toujours gagnant !

Il ne faut surtout pas croire que l'oeuf oméga-3 remplace l'oeuf <traditionnel> pour ses mérites nutritifs. De récentes recherches scientifiques rehaussent l'importance des oeufs comme aliment de choix. Ils sont en effet une excellente source de protéines de qualité élevée et contiennent plusieurs vitamines et minéraux y compris la vitamine B<sub>12</sub>, la riboflavine, la vitamine D, la folacine et du fer. Les oeufs constituent l'aliment naturel à teneur nutritive la plus élevée. Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* considère une portion d'un ou deux oeufs comme faisant partie d'un régime alimentaire sain et équilibré.

Mais, que dire du cholestérol ? Il est un fait bien connu que les oeufs contiennent du cholestérol. Toutefois, le cholestérol alimentaire n'a que très peu de conséquences sur les niveaux de cholestérol sanguin dans le cas des gens en santé. Les conclusions de cette recherche indiquent que lorsque des oeufs font partie d'un régime à faible teneur en gras, il est peu probable qu'ils modifient le niveau de lipides dans le sang. Encore plus important, citons le risque que pose une histoire de maladies cardiaques dans la famille et un régime alimentaire à forte teneur en gras saturés et *trans*. L'élimination des aliments riches en cholestérol pourrait limiter la disponibilité d'autres éléments nutritifs importants. Lorsque l'on parle d'aspect pratique, de facilité de préparation et de bonne valeur nutritive, très peu d'aliments peuvent concurrencer l'oeuf gagnant !

### Catégories d'acides gras insaturés

Nom de famille	Nom commun	Source
oméga-9	acide oléique	huiles de canola, d'olive et d'arachides, produits animaux, avocat
oméga-6	acide linoléique	huiles de maïs, fève soja, de graines de coton et de tournesol produits animaux
oméga-3	acide arachidonique	
	acide alpha-linoléique	huiles de canola et de soja, certaines noix, graine de lin poisson
	acide eicosa-pentaénoïque	
	acide docosa-hexaénoïque	poisson