

## **Peut-on manger des oeufs sans augmenter le risque cardiovasculaire?**

Il est souvent conseillé pour réduire le risque de maladie cardiovasculaire de limiter la consommation d'aliments riches en cholestérol. Parmi les aliments en cause, les oeufs sont souvent cités: la consommation quotidienne de cholestérol conseillée ne doit pas dépasser 300 mg, et un oeuf en contient 213 mg. Mais les oeufs contiennent de nombreux autres nutriments, et leur consommation à la place d'aliments riches en hydrates de carbone augmente le HDL-cholestérol et diminue la glycémie. Peu d'études épidémiologiques ont été consacrées à la relation entre consommation d'oeufs et risque de maladies cardiovasculaires. Des auteurs de Harvard apportent des données à ce sujet<sup>1</sup>.

L'étude est basée sur les résultats de deux grandes études de cohorte: la Health Professionals Follow-up Study (HPFS) qui a suivi, de 1986 à 1994, 51529 hommes âgés initialement de 40 à 75, et la Nurses' Health Study (NHS, toujours elle) qui a suivi, de 1976 à 1994, 121700 femmes âgées initialement de 30 à 55 ans. Après exclusion de ceux qui étaient porteurs initialement de maladie cardiovasculaire, diabète, hypercholestérolémie ou cancer, et de ceux qui avaient répondu de façon trop incomplète ou erronée au questionnaire initial, il restait 37851 hommes et 80082 femmes. Les questionnaires de suivi pour explorer les habitudes alimentaires étaient envoyés régulièrement tous les 2 à 4 ans.

La consommation d'oeufs était appréciée quantitativement: <1/semaine, 1/semaine, 2 à 4/semaine, 5 à 6/semaine, 1/ jour. Ont été pris en compte également les oeufs inclus dans d'autres aliments, mais la quantité dans ces cas était réduite. Les critères d'évaluation étaient les infarctus fatals et non fatals et les AVC.

Il a été constaté chez les hommes 866 infarctus et 258 AVC durant les 8 ans de suivi, et chez les femmes 939 infarctus et 563 AVC durant les 14 ans de suivi. **Le risque relatif d'AVC et d'infarctus est sensiblement le même quelque soit la consommation d'oeufs, chez les hommes comme les femmes**, après ajustement en fonction des divers facteurs de risque.

Cette étude nous a paru intéressante à plus d'un titre:

- Elle remet en cause une vision simpliste du rapport entre la prise d'aliments riches en cholestérol et le risque cardiovasculaire. Dans leurs commentaires, les auteurs analysent les études concernant consommation d'oeufs et cholestérolémie. Une élévation modérée du cholestérol total et LDL existe, mais est contrebalancée par les effets bénéfiques de l'oeuf sur le taux des triglycérides et du cholestérol HDL. Il est possible aussi que les autres nutriments de l'oeuf, antioxydants, folates, vitamines B et graisses insaturées aient une action bénéfique. Chez ces consommateurs, les auteurs retrouvent en général un équilibre alimentaire global.
- Elle montre les difficultés des études concernant les corrélations entre alimentation et risque cardiovasculaire. Trois études sont rapportées qui concluent comme ici à l'absence de corrélation entre consommation d'oeufs et risque cardiovasculaire: deux études de cohorte (l'étude de Framingham et la California Adventist Study), et une étude cas-contrôle italienne. Ces types d'études ont leur limite avec des facteurs de confusion possibles.

Ces données peuvent nous aider à **donner des conseils diététiques nuancés et pas toujours négatifs**, et à éviter de chercher des solutions comme les oeufs décholestérolisés !

1 -HU FB et al. A prospective study of egg consumption and risk of cardiovascular disease in men and women. JAMA 1999; 281(15): 1387-94

**Mots-clé:** facteur de risque, cholestérol, nutrition, alimentation

*Numéro 148 du 10 juin 1999*