

Avertissement: Notes prises au vol, erreurs possibles, prudence.

Mardi 7 mai 2013

Hôpital cantonal de Genève

[Les œufs, c'est gras docteur?](#)

Dr I. Guessous

L'article c'est «Egg consumption and risk of coronary heart disease and stroke: dose-response meta-analysis of prospective cohort studies»

BMJ 2013;346:e8539

Il y a un lien entre le taux de LDL et le risque de maladies cardiovasculaires.

Il semblerait donc logique de limiter la consommation quotidienne de cholestérol et c'est pour cela que l'American Heart Association a fixé la limite supérieure à 300mg de cholestérol/ jour.



=200mg de Cholesterol

Il semblerait logique de limiter les œufs...

L'article du BMJ fait une méta-analyse de tous les articles s'étant intéressés au sujet...soit 1440 articles, dont 1317 sont sélectionnés, 16 sont lus en détail, et finalement 8 gardés...

Ils proviennent surtout des USA et du Japon, concernent des patients de 17 à 103 ans.

2 études s'intéressent à la maladie coronarienne, 4 à l'AVC et 4 aux deux.

La consommation d'œufs est évaluée par un questionnaire alimentaire.

En gros...il n'y a pas d'effets délétères de la consommation d'œufs, ni sur l'AVC ni sur la maladie coronarienne.

Retenons surtout qu'un œuf par jour ne favorise pas la maladie cardiovasculaire chez le non diabétique.

Il est possible que chez le diabétique 1 œuf par jour favorise légèrement la maladie coronarienne et qu'elle diminue l'incidence d'AVC hémorragique chez tout le monde.

Donc on sera moins restrictif avec les «English breakfast» que l'on ne l'était jusqu'à maintenant...car c'est quand même difficile d'imaginer que dans des études américaines les patients ne prennent qu'un œuf à la coque avec une tasse de thé...



Compte-rendu du Dr Eric Bierens de Haan
ericbdh@bluewin.ch

transmis par le laboratoire MGD
colloque@labomgd.ch