

La consommation raisonnable d'œufs n'augmente pas le risque cardiovasculaire

Par *mogirard*

Créé le 22/05/2020 - 01:00

La consommation raisonnable d'œufs n'augmente pas le risque cardiovasculaire

Vendredi, 22/05/2020 - 00:00 [0 commentaire](#)

- [Diminuer la police](#)
- [Augmenter la police](#)
- [Imprimer](#)
- [Version PDF](#)

-
-
-
-

[Tweeter](#)

2 avis :



[zoom](#)

En matière d'alimentation, certaines idées reçues, nullement démontrées sur le plan scientifique, ont la vie dure. Ainsi en est-il des effets néfastes supposés du "mauvais cholestérol", des produits laitiers, ou encore de la consommation régulière d'œufs.

S'agissant de cette dernière croyance, une étude de l'Université Laval dirigée par le Docteur Jean-Philippe Drouin-Chartier, a montré que le fait de consommer jusqu'à un œuf par jour n'est pas associé à une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires. Dans ce travail, les chercheurs se sont tout d'abord intéressés à trois cohortes créées par Harvard dans les années 1970, dans les années 1980 et au début des années 1990, et qui regroupaient quelque 200 000 personnes.

Ces chercheurs ont également procédé à la méta-analyse d'une trentaine d'études qui rassemblaient environ 1,7 million de sujets. Cette méta-analyse arrive à la conclusion nette que le fait de consommer jusqu'à un œuf par jour n'est pas associé à un haut risque de maladies cardiovasculaires, ajoute le professeur.

Article rédigé par Georges Simmonds pour RT Flash

[Radio Canada](#)

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- [Tweeter](#)
-

- **Nombre de consultations :** 0
- **Publié dans :** [Médecine](#)
- **Partager :**
 - [Facebook](#)
 - [Viadeo](#)
 - [Twitter](#)
 - [Wikio](#)

[Médecine](#) [camions](#) [carbone](#) [Climat](#) [CO2](#) [combustibles](#) [covid](#) [décarbonée](#) [déplacements](#) [économie](#) [efficacité](#) [électrique](#) [énergies](#) [environnement](#) [hydrogene](#) [immunité](#) [métropoles](#) [Mobilité](#) [moteur](#) [navette](#) [nuages](#) [pandémie](#) [particules](#) [pile](#) [poids-lourds](#) [pollution](#) [production](#) [thermique](#) [puissance](#) [réchauffement](#) [réseaux](#) [sanitaire](#) [santé](#) [société](#) [stockage](#) [trains](#) [transports](#) [urbain](#) [véhicules](#) [virus](#) [voitures](#)

URL source: <https://www.rtflash.fr/consommation-raisonnable-d-oeufs-n-augmente-pas-risque-cardiovasculaire/article>