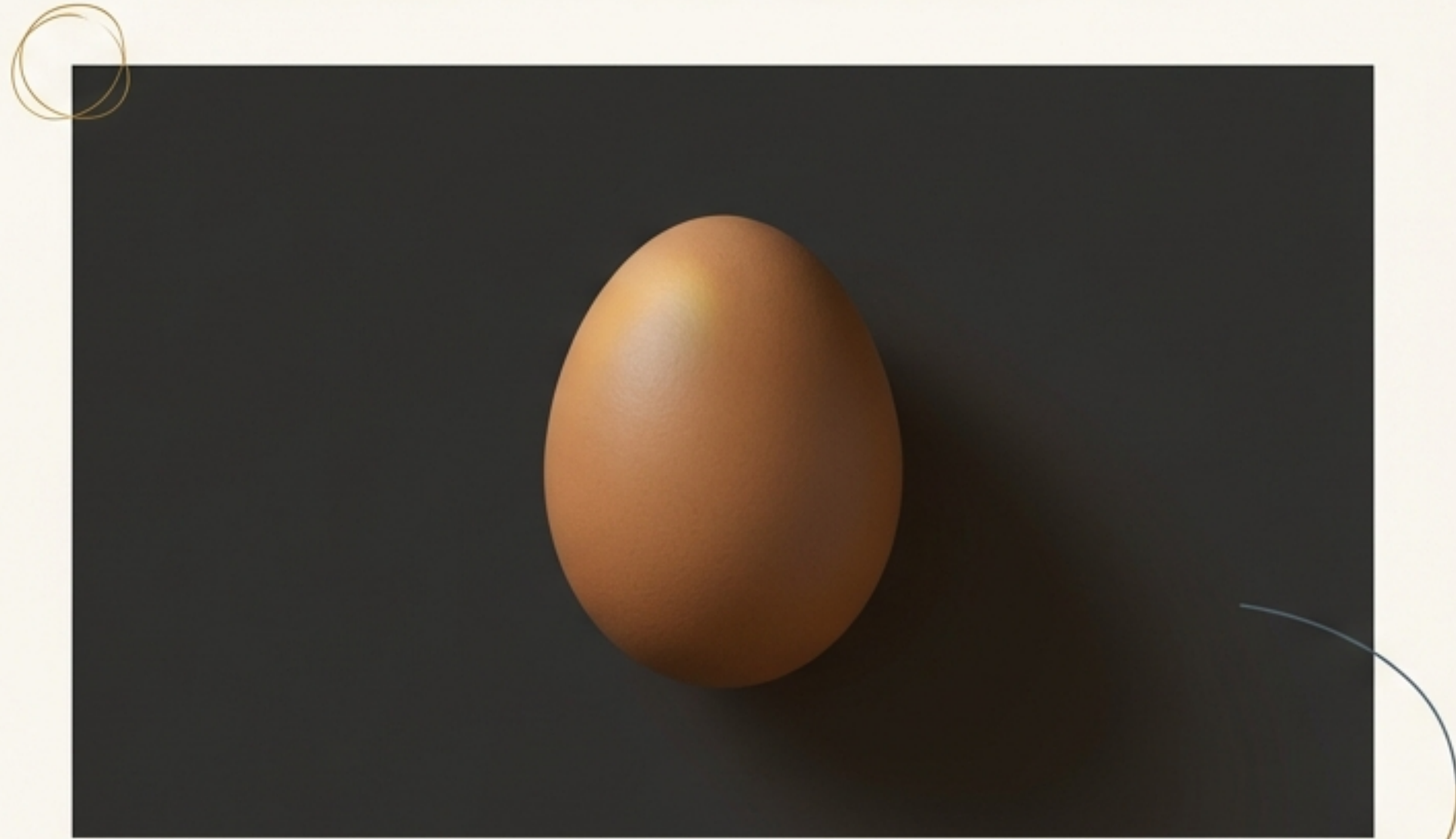


# Comment l'œuf a-t-il survécu aux nutritionnistes ?



La surprenante histoire d'une diabolisation  
et d'une réhabilitation nutritionnelle.

# Tout commence par une simple prudence

Au début des années 1970, l'American Heart Association recommande de ne pas dépasser **trois œufs par semaine**.

- Une simple hypothèse de prudence, pas une certitude.
- S'inscrit dans un contexte d'inquiétude croissante face au cholestérol.
- L'œuf, riche en cholestérol, devient une cible facile.



# La naissance d'un coupable idéal



“Ce qui n’était qu’une hypothèse prudente s’est mué en certitude publique, puis en évidence culturelle.”

Nutritionnistes, médecins et médias transforment la suggestion en décret moral. Il est plus facile de métaboliser un message simple qu'une réalité complexe.

# Une menace inscrite dans sa coquille

- Pendant près de trois décennies, le discours s'est construit dans une direction unique, presque linéaire.
- L'œuf est perçu comme un danger socialement accepté.
- Les études sont souvent mal comprises ou surinterprétées, mais relayées avec la même ferveur.
- Remettre en cause ce consensus semble alors incongru.



# Et pourtant, la science évolue

- Dès les années 80, une “avalanche” d’études commence à contredire le mythe.
- Des cohortes massives révèlent une absence de lien entre la consommation d’œufs et les maladies coronariennes.
- Les pays où ces études ont été menées incluent les États-Unis, la Finlande, le Royaume-Uni, le Japon et l’Italie.
- Certaines suggèrent même des effets protecteurs.



# Le discours dominant peine à suivre

"Le discours nutritionnel n'est pas seulement une affaire de science ;  
il est aussi une affaire d'autorité, de confiance, de continuité symbolique."



Malgré les nouvelles preuves, le discours dominant reste inchangé, prisonnier de sa propre inertie.  
Admettre une erreur fragiliserait la confiance du public et l'autorité des institutions.

# Une réhabilitation sans confession

Plutôt qu'un aveu, les institutions opèrent un glissement discret. Les recommandations sont révisées, atténuées, nuancées, mais sans jamais revenir frontalement sur les certitudes d'hier.

~~NE PAS CONSOMMER~~

AVEC  
MODÉRATION

- Pardon sans confession
- Correction qui ne dit pas son nom

# Le mot-valise de la modération

L'American Heart Association reconnaît qu'**un œuf par jour** s'inscrit sans problème dans une alimentation équilibrée.

Santé Canada et la Food Standards Authority britannique s'alignent.



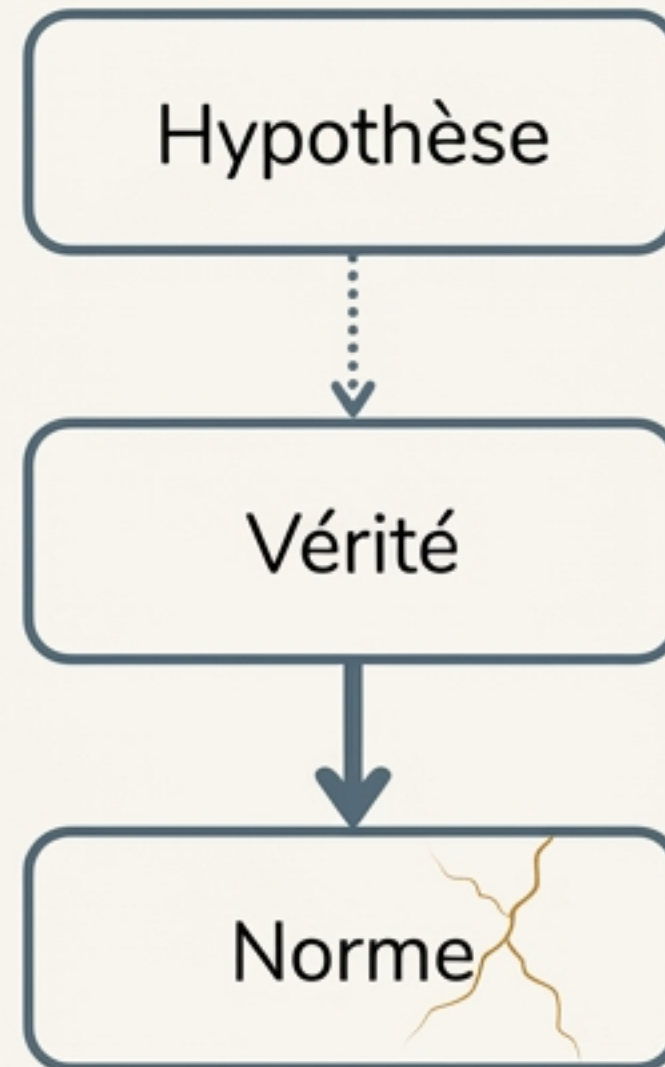
Le mot "modération" devient un outil pour changer de cap tout en gardant la face.

On passe de l'interdit à la permission, sans jamais prononcer la phrase : **"Nous nous sommes peut-être trompés."**

# Plus qu'une histoire d'œuf

L'histoire de l'œuf raconte moins l'évolution de la science que celle du **discours qui prétend la traduire.**

Le cycle d'une "vérité" publique :



1. Une hypothèse devient une vérité.

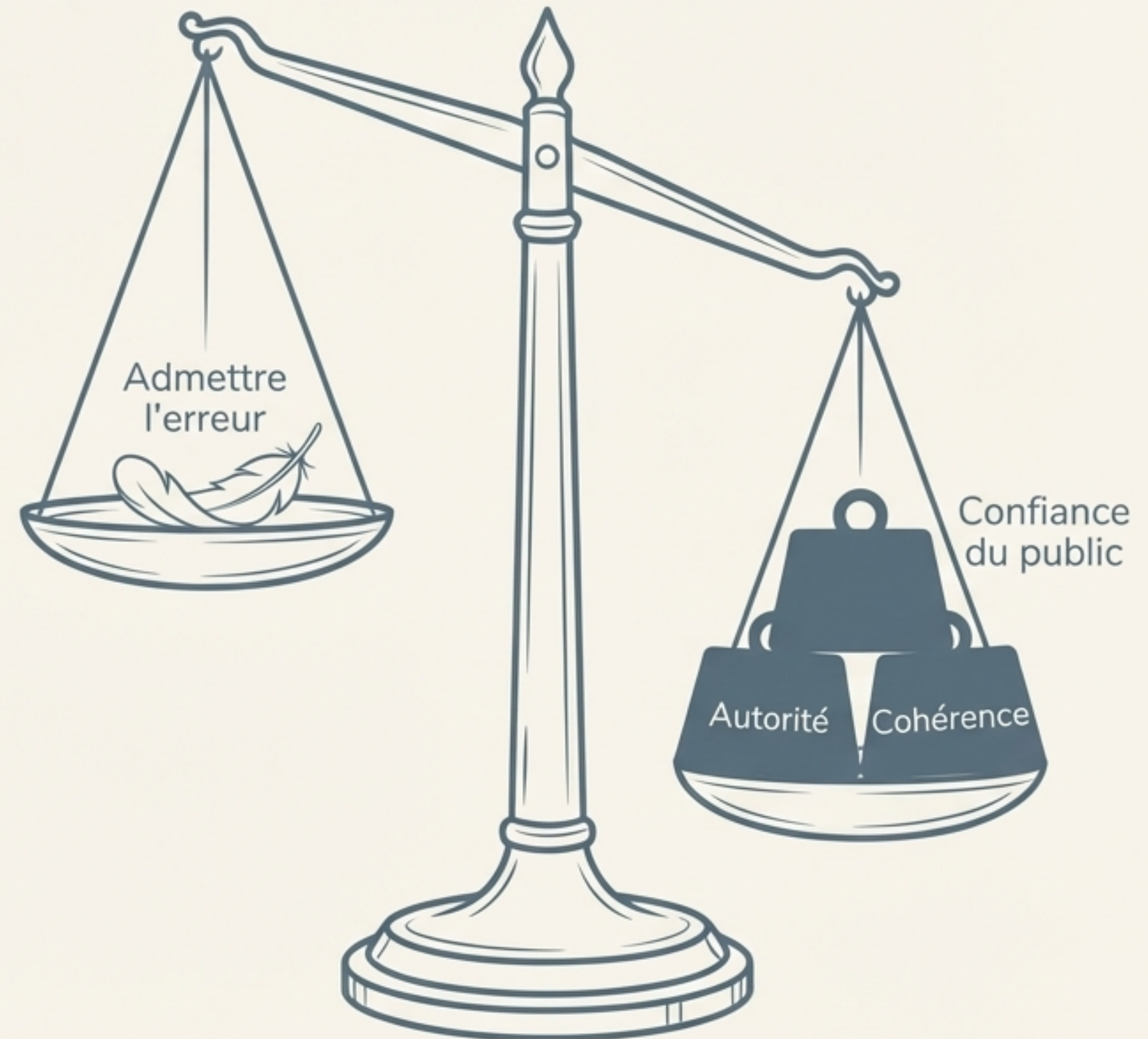
2. Une vérité devient une norme.

3. Une norme survit longtemps après que les données l'ont abandonnée.

# La peur de fragiliser la confiance

Cette histoire révèle une chose curieuse et profondément humaine : l'incapacité institutionnelle à revisiter ses erreurs. Les raisons ne sont pas la malveillance, mais :

- Un désir de cohérence.
- La peur de fragiliser la confiance du public.
- La préférence pour les transitions douces plutôt que les ruptures franches.



# Et l'œuf, dans tout ça ?



Et pendant ce temps-là, l'œuf, lui,  
n'a jamais cessé d'être ce qu'il a toujours été :  
un aliment complet,  
parfois accusé, parfois réhabilité,  
mais toujours innocent.

# Source et auteur

## **Titre original**

Comment l'œuf a-t-il survécu aux nutritionnistes ?

## **Auteur**

Pierre Fraser (PhD, linguiste et sociologue)

## **Source**

Extrait de 'La quête du corps idéal'

## **Note**

Rédigé à partir de sa thèse de doctorat.