

DECRYPTER L'ŒUF...

Pourquoi consommer les œufs ?

L'œuf constitue une source de protéines de valeur calorique faible (515 kJ ou 147 kcal pour 100 g, soit 2 beaux œufs), contenant tous les nutriments nécessaires à un futur organisme.

L'OMS, organisation mondiale de la santé, a choisi ses protéines comme standard de l'efficacité protéique chez l'enfant. Ses graisses sont facilement digestibles (à condition de ne pas le faire cuire dans trop de matière grasse...), il est riche en pratiquement toutes les vitamines, sauf la vitamine C, et en particulier en vitamine D (il apporte 10% des apports journaliers recommandés pour 100g), Ce même poids d'œuf couvre une part importante des apports recommandés en minéraux et antioxydants. Mais, petit bémol, il est la principale cause d'allergies alimentaires chez l'enfant : 35 à 50% des cas, contre 7% pour l'adulte.

L'œuf est riche en cholestérol, c'est pourquoi récemment encore on recommandait de limiter sa consommation à 3 ou 4 par semaine. Mais en réalité, le cholestérol alimentaire a peu d'impact sur le cholestérol sanguin, et il apparaît au terme de 30 ans d'enquêtes épidémiologiques qu'il n'y a aucun lien entre la consommation d'œufs et le risque de maladies coronariennes.

Par contre, les personnes atteintes de diabète consommant plus de 7 œufs par semaine auraient un risque accru de maladies cardiovasculaires, sans qu'il soit possible à ce stade d'incriminer l'œuf lui-même, ou les graisses saturées avec lesquelles on peut le faire cuire...

Plus de 1000 milliards d'œufs sont consommés dans le monde chaque année. Les Français sont les plus gros consommateurs en Europe : 230 œufs par habitant en moyenne, soit 140 œufs en coquille, et 90 sous forme d' « ovoproduits » utilisés en charcuterie, pâtisserie... La France est aussi le premier producteur d'œufs européen : 14 milliards d'œufs sont pondus annuellement par 45 millions de poules.

Comment choisir ses œufs ?

Rares sont ceux qui produisent leurs œufs, ou même qui peuvent encore acheter des œufs à la ferme... Mais dans ce cas, il faut vérifier que l'œuf est bien frais, en le plongeant dans de l'eau froide : plus l'œuf coule au fond du récipient, plus il est frais.

Attention aux œufs de ferme « bien propres » : s'ils ont été lavés à l'eau, la perméabilité de la coquille augmente, et les micro-organismes dangereux peuvent le contaminer. Il faut juste essuyer un œuf sale avant de le ranger. Aucun code n'est requis pour les œufs achetés sur le lieu de production.

Les œufs achetés dans le commerce comportent obligatoirement un étiquetage sur l'emballage. Il existe un code pour chaque mode d'élevage. Le premier chiffre désigne le mode d'élevage :



- 0 pour les œufs issus de l'agriculture biologique,
- 1 pour les œufs issus de poules élevées en plein air,
- 2 pour les œufs issus de poules élevées au sol,
- 3 pour les œufs issus de poules élevées en cage, ou élevage en batterie.
- Les 2 lettres suivantes indiquent le code du pays de production : FR pour la France, BE pour la Belgique, DE pour l'Allemagne... les derniers caractères identifient le producteur et même éventuellement le numéro de pondeur.

DECRYPTER L'ŒUF... (suite)

Sous ce code est mentionnée la date de consommation recommandée : DCR. L'emballage doit aussi spécifier diverses mentions relatives à l'identité de l'entreprise, les catégories de qualité et de poids, le nombre d'œufs, la date d'emballage.....

Outre les catégories numérotées de 0 à 3, il

et sont au plus 9 au m² à l'intérieur. L'alimentation est réglementée : 100% végétale, minérale et vitaminée.

Le code 0 est celui des poules élevées en plein air « en mode biologique » : 6 poules maximum au m² à l'intérieur, parcours extérieur aménagé (4m² par poule). Une alimentation issue à 90% de l'agriculture bio.

En voici un exemple :

Le premier chiffre correspond au mode d'élevage de la poule.
 0 - pour l'œuf biologique
 1 - pour la poule élevée en plein air
 2 - pour la poule élevée au sol
 3 - pour la poule élevée en cage

Les deux lettres correspondent au pays d'origine (FR signifie France).

Le code final 1FRCAE06 permet d'identifier l'élevage d'origine.

La traçabilité est contrôlée en permanence par les professionnels. En cas de problème, il est facile de remonter jusqu'à l'élevage d'origine de l'œuf concerné et ainsi prendre rapidement les mesures nécessaires pour le régler.

Chaque élevage possède ainsi son propre code.

existe des labels ou appellations plus exigeants, par exemple le label « nature et progrès », ou l'appellation « libre parcours ». Pour cette dernière, les poules ont accès à un pré avec une surface de 10m² par poule, c'est le record du confort toutes catégories confondues ! Revers de la médaille, ces œufs sont deux fois plus chers que les œufs codés 3. Leur production est en nette progression.

En France, 80% des œufs sont pondus par des poules élevées en cage (le code 3), dans des conditions exécrables pour les poules : éclairées à la lumière artificielle, elles sont empilées jusqu'à 18 par m², vivent sur du grillage souple et en pente pour que les œufs roulent sans se casser. Ni nid, ni perchoir, leur bec a été rogné pour éviter qu'elles se blessent, leur alimentation n'est pas réglementée...

Le code 2 correspond à des œufs de poules « élevées au sol », elles ne sont plus que 9 par m², leur alimentation n'est pas réglementée.

Le code 1 correspond aux œufs de poules « élevées en plein air » : elles ont accès à un espace extérieur d'au moins 4m² par poule,

Attention aux tromperies ! L'étiquette doit mentionner les codes et leur explication « de manière lisible et visible ». Ce qui n'est pas toujours aisé, lorsque le graphisme ou les dessins ajoutés sur l'emballage cachent les informations utiles, ou que des appellations fantaisistes laissent croire à une qualité supérieure, sans renseigner sur le mode d'élevage (« œufs frais de nos campagnes », « gros œufs coque extra-frais »)...

C'est quoi, les œufs frais ? tous les œufs du commerce le sont : ils sont dits « frais » jusqu'à 28 jours après la ponte, et doivent être retirés des rayons après le 21^{ème} jour. Sur l'emballage, la mention « extra » ou « extra-frais » ne peut être utilisée que jusqu'à 9 jours après la ponte. Dans ce cas, la date du jour de ponte (DJP) doit figurer sur l'emballage.

- Conservez les œufs à température ambiante à moins de 25°, ils garderont mieux leur saveur.
- Ne lavez pas la coquille !
- Jetez les œufs fêlés : ils peuvent être infectés.
- Cassez les œufs individuellement .
- Lavez vous les mains après avoir manipulé des coquilles d'œuf, et ne touchez jamais le blanc ou le jaune en cassant l'œuf.
- Consommez rapidement les préparations à base d'œuf, en particulier la mayonnaise.