



Communiqué de presse GalloSuisse, 5 octobre 2020

Le 9 octobre, c'est la Journée mondiale de l'œuf

Les œufs: un aliment discret aux nombreuses qualités intrinsèques

Le deuxième vendredi d'octobre, c'est la Journée mondiale de l'œuf, l'occasion idéale de commencer la journée par un petit-déjeuner avec des œufs. Premièrement les œufs contribuent à une alimentation saine. Deuxièmement, la poule transforme les aliments de manière très efficace et troisièmement, la production d'œufs suisses garantit un mode de détention respectueux des animaux.

« Les œufs sont très concentrés: un œuf fournit tout un éventail d'éléments essentiels importants et précieux tels que les vitamines A, B₁₂, D et E, des antioxydants capables de protéger les cellules tels que la lutéine, les minéraux fer, zinc, sélénium, calcium, sodium et potassium, ainsi que cinq grammes de protéines de première qualité », explique Marianne Botta, experte indépendante en nutrition. Lorsqu'il s'agit de protéines alimentaires, une qualité élevée signifie que l'organisme peut facilement les convertir pour répondre à ses besoins. Il existe une mesure scientifique pour cela: la valeur biologique. Avec une valeur biologique de 100, l'œuf sert de référence à tous les autres aliments. Aucun autre aliment n'atteint cette valeur à lui seul.

Bien combiner avec l'œuf

Toutefois, une habile combinaison de différentes denrées alimentaires permet d'obtenir une valeur biologique plus élevée. Les œufs conviennent bien pour améliorer le mélange de base des sources de protéines végétales. L'œuf et la pomme de terre constituent une excellente combinaison avec une valeur biologique de 136. L'avantage pour l'environnement: plus la valeur biologique est élevée, moins il faut consommer de protéines pour obtenir un bilan équilibré.

Le corps a besoin des bons composants protéiques

L'organisme ne peut pas fabriquer intégralement ses propres protéines. Il doit les constituer à partir d'éléments de base, les acides aminés, qui se trouvent dans les aliments. Les œufs étant très concentrés et ayant une valeur biologique élevée, ils constituent une source précieuse de protéines. Et les protéines sont importantes pour la croissance et le maintien de la masse musculaire. Ce point est particulièrement crucial avec l'âge. Concernant l'alimentation des personnes âgées, l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires déclare qu'« il est surtout important d'avoir un apport suffisant en protéines, en vitamine D et en liquides ». Les œufs sont également une bonne source de vitamine D, vitamine qui renforce les os et le système immunitaire. Rares sont les aliments qui ont une teneur comparable en vitamine D.

Un œuf au petit déjeuner pour être bien rassasié

Le mélange de composants contenus dans l'œuf ne répond pas seulement aux besoins de l'homme, mais stimule également diverses hormones dans l'organisme. C'est pourquoi les œufs rassasient sur la durée et aident à contrôler la prise de poids. Différentes études l'ont confirmé. Des œufs brouillés, un œuf au plat ou un œuf à la coque sont donc une excellente façon de commencer la journée, de préférence accompagnés de fruits ou des baies. Car la vitamine C est la seule vitamine essentielle qui manque à l'œuf. D'ailleurs, les résultats de méta-analyses ont montré que l'on pouvait consommer jusqu'à sept œufs par semaine sans effet négatif sur la santé cardiaque, souligne Marianne Botta. « Seules les personnes qui ont déjà un diabète de type II devraient faire attention aux œufs. »

Peu d'aliments pour beaucoup d'œufs

Les œufs affichent également de bons résultats en ce qui concerne l'utilisation efficace des ressources: les poules d'aujourd'hui pondent un œuf presque tous les jours et ne mangent qu'environ 120 grammes de nourriture par jour. C'est un point positif pour l'écologie. Un autre avantage est que la viande de poule peut être consommée à la fin de la période de ponte, par exemple sous forme de bouillon de poule, un vieux remède qui a fait ses preuves contre les rhumes ainsi que pour fortifier après les accouchements et les maladies.

L'alimentation des poules se compose principalement de blé, de maïs et de soja. Si l'homme mangeait lui-même la quantité que consomment les poules, son organisme recevrait moins de protéines de moindre valeur biologique et aucune vitamine B₁₂. En d'autres termes: l'homme ne vit pas seulement de pain, mais a besoin d'un juste mélange de nutriments, de vitamines et de minéraux.

En Suisse, un mode de détention respectueux des animaux est garanti

Acheter des œufs suisses, c'est promouvoir un élevage respectueux des animaux. « En Suisse, les poules pondeuses peuvent se déplacer librement dans le poulailler et dans les parcours couverts dans le respect de leurs besoins naturels », souligne Daniel Würigler, président de GalloSuisse. Elles peuvent y manger, gratter et picorer, nettoyer leur plumage dans le sable et se reposer sur des perchoirs. Quatre cinquièmes des poules ont également accès au pâturage. En outre, elles vivent dans des troupeaux de taille raisonnable, gérés par des producteurs responsables qui sont fiers de leur mode d'élevage. Deux producteurs de Suisse romande ont ainsi reçu une équipe de recherche de la télévision suisse romande. En revanche, aux Pays-Bas, important pays d'origine des importations d'œufs, les portes des poulaillers sont restées fermées à l'équipe de télévision.

Voici ce que contiennent 100 grammes d'œuf

100 grammes d'œuf* contiennent 11,9 grammes de protéines avec un mélange optimal de tous les acides aminés essentiels, 10,9 grammes de matières grasses et dix-huit vitamines et minéraux essentiels. La proportion d'acides gras insaturés (les plus sains) dans l'œuf est de 71 %, ce qui est bon pour le cœur. Outre la vitamine C, les œufs contiennent toutes les vitamines essentielles: vitamine D, B₁₂ et autres vitamines B en grande quantité. Et le tout avec seulement 142 calories.

*100 grammes de partie comestible correspondent à deux œufs de poule frais de taille moyenne | Source : Banque de données suisses sur les valeurs nutritives

Savez-vous où l'œuf suisse a été pondu: www.swissegg.ch/code

Des photos peuvent être téléchargées sur la page <https://www.gallosuisse.ch/medien/>

Lien vers les recherches de l'émission romande de défense des consommateurs « A bon entendeur » <https://pages.rts.ch/emissions/abe/11493933-oeufs-bon-marche-poules-exploitees.html>

Renseignements:

Daniel Würigler, responsable du marketing GalloSuisse, M: 079 643 82 77

Edith Nüssli, secrétaire générale GalloSuisse, M: 077 442 16 38

GalloSuisse, l'Association des producteurs d'œufs suisses, regroupe près de 500 exploitations de poules pondeuses et d'élevage. L'objectif est de promouvoir un élevage de poules pondeuses qui soit conscient de sa responsabilité envers les hommes, les animaux et l'environnement. GalloSuisse et ses sections défendent des conditions équitables sur le marché des œufs et représentent les intérêts des producteurs au niveau politique. Pour en savoir plus: www.gallosuisse.ch