

# Info NATURATA

## Des œufs de poules heureuses

*L'agriculture biologique accorde une grande importance à l'élevage adapté aux besoins des animaux*



### Types d'œufs

Quand on parle d'œufs, la plupart du temps, on fait référence aux œufs de poule. Tous les oiseaux pondent des œufs et il est aussi possible de manger les œufs de canard ou les œufs d'oie. Toutefois, l'offre des autres types d'œufs est limitée. Les œufs de canard et d'oie doivent



L'œuf – symbole de fertilité et de croissance. Rien que son aspect est déjà fascinant : le jaune nage dans le blanc transparent. Il est protégé par une coquille riche en calcaire. Quand l'œuf

est fécondé, un poussin peut en naître – d'où le lien avec la croissance. Au printemps, l'œuf – souvent décoré ou coloré avec art – joue le rôle de symbole de la croissance qui revient, de « résurrection » de la nature après l'hiver. Jadis, cette expérience était plus forte, car les poules pondent leurs œufs en fonction de la luminosité. Avec l'obscurité de l'hiver, elles entraînent en mue (changement du plumage) et la production d'œufs s'arrêtait. Quand les jours devenaient de nouveau plus longs et que la lumière revenait, les poules pondaient de nouveau. C'était au printemps aux alentours de Pâques. Ainsi, l'œuf de Pâques célébrait aussi la fin de l'hiver et le retour de la fertilité des poules. Aujourd'hui, il est possible d'illuminer le poulaillers pendant certaines heures, de sorte que les poules continuent de pondre leurs œufs en hiver. Dans l'élevage bio, cette pratique est permise avec des limites et un repos nocturne sans illumination doit être respecté.



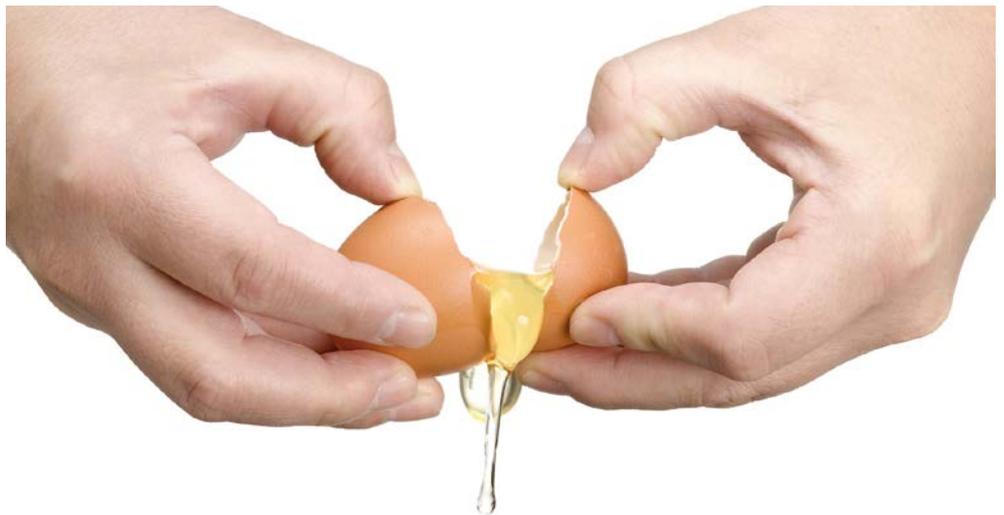
être préparés cuits à cause des éventuelles bactéries. Le plus grand œuf d'oiseau est l'œuf d'autruche qui pèse environ 1,5 kg. Un œuf de poule pèse entre 50 et 70 g, l'œuf de canard est un peu plus lourd avec 60 - 80 g et les œufs d'oie pèsent 160 - 200 g. Les œufs de poule sont vendus par poids. Les catégories de poids ont été fixées de manière homogène par l'UE et elles doivent être indiquées pour les œufs de

Categorie	Désignation	Poids
XL	Très grand	73 g et plus
L	Grand	63 - 73 g
M	Medium	53 - 63 g
S	Petit	moins de 53 g

catégorie A. Les poules sauvages ne pondent que quelques œufs par an. Pendant des siècles, les hommes ont élevé les poules pondeuses actuelles, qui pondent un œuf presque tous les jours (300 - 320 œufs par an), un peu moins dans l'élevage bio. Cependant, pondre autant d'œufs fatigue les poules au point qu'elles ne vivent pas très longtemps. L'agriculture biologique élève actuellement de nouvelles races où les femelles sont utilisées comme poules pondeuses et les mâles comme poulets destinés à la consommation.

## La valeur nutritive des œufs

Quand on interroge les gens sur la valeur nutritive des œufs, beaucoup pensent immédiatement à la teneur de cholestérol. En effet, un œuf de catégorie de poids M contient environ 200 mg de cholestérol dans le jaune d'œuf. Ce n'est pas sans raison, car le cholestérol est nécessaire pour le cerveau, et donc très important pour le poussin. Les êtres humains ont également besoin de cette substance qui accompagne la graisse, pour de nombreuses fonctions – mais pas en quantité excessive. Il a pu être prouvé entre-temps que la consommation normale d'œufs n'a qu'une faible influence sur la teneur en cholestérol du sang.

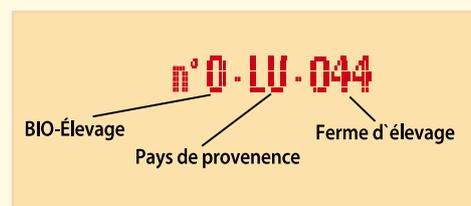
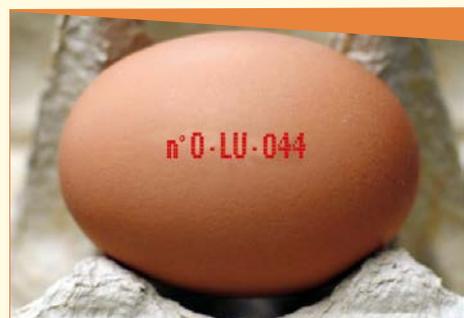


L'œuf contient aussi d'autres substances nutritives. Le jaune d'œuf est la partie la plus riche en substances nutritives, la partie transparente est essentiellement composée d'eau et du blanc d'œuf semblable à un gel, qui peut être transformé en forme solide. On sait qu'il est possible de battre les œufs en neige. Les substances nutritives les plus importantes sont les protéines, dont l'œuf contient environ 12 % et qui fait partie des substances les plus précieuses grâce à la

composition des acides aminés. La deuxième substance nutritive importante est la graisse avec une teneur d'environ 11 %. Les glucides se limitent à moins d'un pour cent. Parmi les vitamines, on trouve le  $\beta$ -carotène qui procure sa couleur au jaune d'œuf. Sa teneur dépend du fourrage vert que reçoivent les poules. Le  $\beta$ -carotène artificiel est interdit aux poules bio. Il faut également mentionner la teneur en vitamine D de 1,6  $\mu$ g par œuf qui correspond à près de 30 % du besoin quotidien d'un adulte.

## Élevage bio

L'agriculture biologique accorde une grande importance à l'élevage adapté aux besoins des animaux. Les poules disposent d'un enclos à l'extérieur et elles ont plus de place disponible à l'intérieur. Elles reçoivent de la nourriture écologique. La forme d'élevage doit être indiquée sur l'œuf. Chaque œuf porte un tampon dont le premier chiffre fournit des renseignements sur l'élevage des poules : 0 = bio, 1 = élevage à l'extérieur, 2 = élevage au sol, 3 = élevage en batterie. Le consommateur peut ainsi vérifier de quel type d'élevage son œuf provient. Les poules bio ont toujours un enclos à l'extérieur, l'élevage en batterie étant interdit.



## Marquage des œufs – code du producteur

Le tampon renseigne également sur le pays de provenance, p. ex. LU pour le Luxembourg, DE pour l'Allemagne ou FR pour la France. Ensuite, l'entreprise d'élevage est indiquée. En Allemagne et en Autriche, les 2 premiers chiffres indiquent l'État fédéré. En outre, on trouve la date limite de consommation à l'état cru sur l'emballage et parfois sur les œufs.

## La couleur de la coquille d'œuf

Pour Pâques, beaucoup de consommateurs préfèrent les œufs blancs, qui sont plus faciles à colorer. Le reste de l'année, les œufs bruns sont plus populaires. La couleur de la coquille ne dépend pas de la couleur du plumage des

poules, mais est due à des caractéristiques génétiques et est provoquée par des pigments. Il existe aussi des œufs verts, dont la coquille est un peu plus dure. Il s'agit de races particulières comme de l'Araucana.



Leurs œufs sont réputés contenir moins de cholestérol, ce qui est lié au fait que les œufs pèsent moins. Dans l'œuf plus léger, toutes les substances nutritives, tout comme le cholestérol, sont contenues en quantités plus faibles. Calculé sur 100 g, il n'y a pas de différences et les œufs verts contiennent même un peu plus de cholestérol.

**Texte par Dr. Petra Kühne**  
Arbeitskreis für Ernährungsforschung e.V.