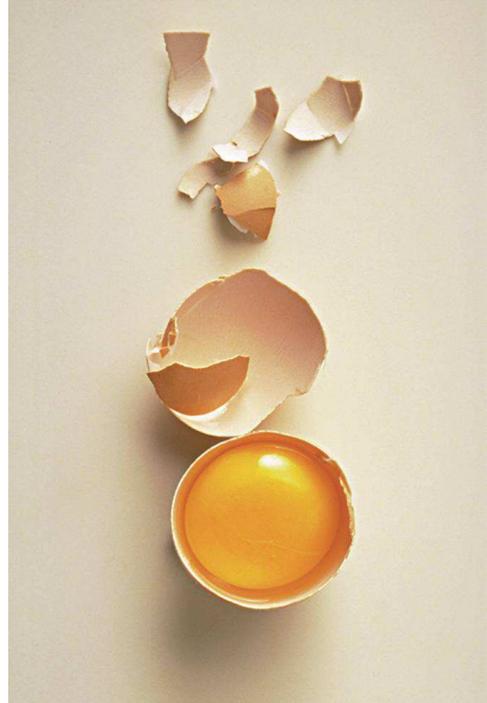


## L'ŒUF : UNE VALEUR SURE DE L'ALIMENTATION INSCRITE DANS UNE DEMARCHE QUALITE

Dans un contexte de crise généralisée, les œufs tirent leur épingle du jeu en continuant de séduire les Français. En Grandes et Moyennes Surfaces (GMS), les achats d'œufs, en croissance depuis 3 ans (+8,5%), restent dynamiques en volume : +0,3% en 2011 vs 2010. Les premières tendances 2012 montrent également de très belles progressions : +2,5% en volume et +5,6% en valeur sur les 8 premiers mois de l'année. (Source : IRI France- Panel InfoScan Census® -Hypers+Supers)

La consommation moyenne annuelle s'établit, sur les 3 dernières années, à près de 230 œufs par Français !

Véritables valeurs sûres de l'alimentation, les œufs répondent en effet aux attentes des consommateurs. Nutritionnellement très intéressants, les œufs multiplient les atouts : ils sont faciles à cuisiner, se dégustent sous de multiples formes pour varier les plaisirs et sont peu onéreux : à partir d'1,30 euros la douzaine, soit 0,11 euros l'œuf. Malgré les tensions sur le marché fin 2011 / début 2012, liées à la mise



aux normes des élevages français en hébergement collectif, leur prix de vente moyen n'a finalement progressé que d'environ 2% sur les 12 derniers mois.

En effet, les producteurs français ont dû investir près d'1 milliard d'euros pour améliorer le confort et le bien-être des poules pondeuses en application des nouvelles normes européennes. Résultat de ce chantier de grande envergure pour près de 75% de la production : 100% des élevages français sont aujourd'hui conformes à ces nouvelles normes européennes.

Pour faire reconnaître ce haut niveau d'excellence, les professionnels de la filière ont lancé le logo « Pondus en France », qui permet de distinguer les œufs français, issus du savoir-faire du premier pays producteur d'œufs en Europe. La France reste en effet en tête des plus gros pays européens producteurs d'œufs, avec 12,9 milliards d'œufs pondus en 2011 pour un effectif total de 44,5 millions de poules pondeuses.

### 4 TYPES D'ELEVAGES POUR OFFRIR LE CHOIX AUX CONSOMMATEURS

Le passage de la totalité des élevages aux normes européennes témoigne de l'attachement des éleveurs en faveur du renforcement du bien-être des poules pondeuses et de la liberté de choix des consommateurs. En effet, 4 types d'élevages sont proposés en France. Il s'agit majoritairement d'élevages avec hébergements collectifs (32,3 millions de pondeuses en 2011), d'élevages en plein air (7,2 millions dont 2,2 millions de poules Label Rouge), d'élevages bio (2,7 millions) et d'élevages au sol (2,3 millions).

## LA PROTEINE ANIMALE LA MOINS CHERE DU MARCHÉ

Cette diversité des modes d'élevage permet de proposer aux consommateurs un aliment très abordable, à partir de 0,11 euro l'unité.

L'œuf est la protéine animale la moins chère du marché et représente plus que jamais une composante importante de l'alimentation des Français en particulier en cette période de crise économique. D'ailleurs, à l'occasion de la Journée Mondiale de l'œuf le 12 octobre prochain, les professionnels français ont décidé, pour la deuxième année consécutive, de se mobiliser pour que les plus démunis puissent profiter des bienfaits de cet aliment de référence. Ils vont ainsi faire don de 200 000 œufs à des associations caritatives dans toute la France, doublant ainsi les volumes de l'année dernière.

## L'ŒUF : UN ALIMENT ANCRE DANS L'ACTUALITÉ CULINAIRE ET... ARTISTIQUE !

Avec ses multiples qualités, l'œuf tient la vedette des créations culinaires, que ce soit au quotidien ou pour les moments d'exception. Il sera mis à l'honneur lors du 4<sup>ème</sup> Festival International de la Photographie Culinaire, du 26 octobre au 11 novembre 2012 à Paris. Cet événement majeur dans l'univers de la photographie et de l'alimentation est, en effet, cette année, organisé en partenariat avec Le Comité National pour la Promotion de l'œuf (CNPO) sur le thème de « l'œuf », incontournable pour les faiseurs de recettes comme pour les créateurs d'images.

Intarissable source de création, l'œuf inspire les artistes, les plus grands chefs et les cuisiniers amateurs. Cette année, le CNPO a décidé de donner à nouveau l'opportunité aux jeunes talents de la cuisine de s'exprimer et lance la deuxième édition du Trophée « L'Œuf dans toutes ses Recettes » qui s'adresse aux jeunes apprentis cuisiniers en les invitant à interpréter le célèbre « Œuf Cocotte ».



### Pour information :

Le CNPO est l'Interprofession de l'œuf représentant chacun des maillons de la filière œuf, des accouveurs aux transformateurs en passant par les éleveurs, il regroupe huit organisations. Le CNPO a été reconnu par les Pouvoirs Publics le 12 mars 1996. Chargé de contribuer au développement et à la prospérité des différentes branches de la filière œuf, il a donc pour objectifs principaux d'assurer le contact entre les organisations professionnelles, de représenter les acteurs de la filière auprès des instances nationales, européennes et internationales, de réaliser des actions d'informations et de communication en vue de développer le marché de l'œuf, d'entreprendre des actions techniques pour développer les exportations, améliorer la production et la transformation, de servir de cadre aux accords entre l'ensemble des partenaires (connaissance et régulation du marché).

# SOMMAIRE

## CHIFFRES

### Production

LA FRANCE : EN TÊTE DES PAYS EUROPÉENS PRODUCTEURS D'ŒUFS p.4

### Consommation

PRES DE 230 ŒUFS CONSOMMES CHAQUE ANNEE PAR FRANÇAIS P.8

### Coûts de production

ALIMENTATION DES POULES PONDEUSES :  
LA FLAMBEE DES COURS SE POURSUIT p.11

## QUALITE

POULES PONDEUSES : 100% DES ÉLEVAGES AUX NORMES P.13

LOGO « PONDUS EN FRANCE » : L'ORIGINE FRANCAISE DES ŒUFS GARANTIE p.14

## NUTRITION

LES ŒUFS AU CŒUR DE NOTRE EQUILIBRE NUTRITIONNEL  
QUESTIONS AU DR LAURENCE PLUMEY, MEDECIN-NUTRITIONNISTE P.15

## SOLIDARITE

JOURNEE MONDIALE DE L'ŒUF 2012 :  
LA FILIERE FRANÇAISE OFFRE 200 000 ŒUFS AUX ASSOCIATIONS CARITATIVES P.19

## GASTRONOMIE

L'ŒUF VEDETTE DU FESTIVAL INTERNATIONAL DE LA PHOTOGRAPHIE CULINAIRE P.20

L'ŒUF DANS TOUTES SES RECETTES :  
LE TROPHEE 2013 SUR LE THEME DE L'ŒUF COCOTTE P.21

ŒUFS : TOUTES LES INFORMATIONS POUR LES CHOISIR,  
LES CONSOMMER, LES CONSERVER P.23

CNPO : LES 5 MAILLONS DE LA FILIERE REPRESENTES P.27

## LA FRANCE : EN TÊTE DES PAYS EUROPÉENS PRODUCTEURS D'ŒUFS

### LA FRANCE : PREMIER PAYS PRODUCTEUR D'ŒUFS DE L'UNION EUROPÉENNE

La production de l'Union européenne à 27 était estimée par la Commission à 6.25 millions de tonnes en 2010 (soit plus de 102 milliards d'œufs). En 2011, avec 6.31 millions de tonnes (près de 104 milliards d'œufs), elle enregistre une progression de 1.1 %.

Les disparités de variations de production entre les pays de l'Union reflètent les étapes d'avancement atteintes dans la mise aux normes des hébergements collectifs. Ainsi, l'Allemagne, en avance d'un an sur l'échéance de la nouvelle réglementation européenne, enregistre une forte progression de la production d'œufs entre 2010 et 2011. Cette hausse (+20,5%) résulte d'un effet de rattrapage, suite à la baisse de la production entraînée par l'aménagement des bâtiments effectué en 2010. La France suit donc le même chemin et a déjà remis sa production sur la voie de la croissance.

Sur les 10 dernières années, la production de l'UE à 25 affiche une certaine stabilité (- 0.6 % par an). La France demeure le premier producteur de l'Union avec 12.9 milliards d'œufs produits en 2011. L'Espagne se situe au second rang, avec environ 12.4 milliards d'œufs, suivie par l'Allemagne, l'Italie, les Pays-Bas et le Royaume-Uni.

#### *Production européenne dans l'UE-27 (CIRCA et SSP)*

	Production 2011 (milliards d'œufs)*	Evolution 2011/2010	Evolution moyenne annuelle 2001-2011
France	12.9	- 9.7 %	- 1.9 %
Espagne	12.4	+ 2.6 %	- 0.1 %
Allemagne	11.8	+ 20.5 %	- 1.6 %
Italie	11.2	- 2.4 %	- 1.4 %
Pays Bas	10.5	+ 3.9 %	+ 0.8 %
Royaume Uni	10.1	- 0.5 %	+ 0.1 %
Pologne	9.3	=	+ 2.4 %
UE à 27	103.5	+ 1.1 %	nd

\* convertis sur la base de 16.4 œufs/kg

## 44,5 MILLIONS DE POULES PONDEUSES ELEVEES EN FRANCE SUIVANT DES MODES D'ELEVAGES DIVERSIFIES

Les effectifs estimés en 2011, à partir des données de la DGAL (Direction générale de l'alimentation) et des enquêtes auprès des opérateurs, se répartissent de la façon suivante :

- 32,3 millions de poules en hébergements collectifs,
- 7,2 millions de poules en plein-air (dont 2,2 millions en Label Rouge),
- 2,7 millions de poules bio,
- 2,3 millions de poules au sol,

Les productions les plus dynamiques sur les cinq dernières années sont celles d'œufs biologiques et d'œufs de poules élevées au sol, dont les taux de croissance annuelle atteignent 11 % en moyenne sur 5 ans, en réponse à la demande du marché.

### *Répartition des effectifs de poules en 2011 (Source DGAL)*

	Nombre de poules	Nombre d'ateliers (bâtiments)	Nombre d'établissements (exploitations)	Evol 2011/2010
Bio (code 0)	2 703 763	675	653	17,5 %
Plein-air (code 1)	7 185 107	1 130	1 081	18,0 %
Élevage au sol (code 2)	2 309 645	271	256	30,0 %
Poules en hébergement collectif (code 3)	32 318 730	864	834	- 8,6 %
<b>Total :</b>	<b>44 517 245</b>	<b>2 940</b>	<b>2 824</b>	<b>- 2,2 %</b>

## FRANCE : 12,9 MILLIARDS D'ŒUFS PONDUS EN 2011

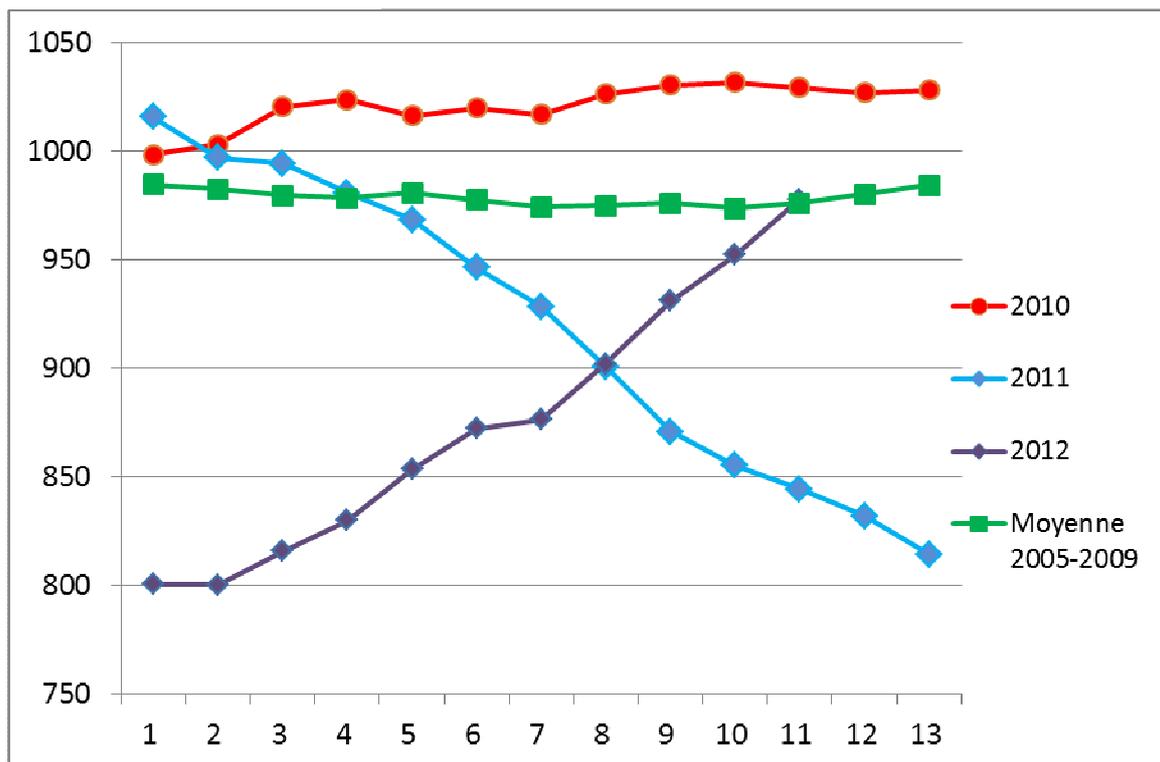
Selon le SSP (Service de la Statistique et de la Prospective du Ministère de l'Agriculture), la production d'œufs en 2011 en France aurait atteint 12.9 milliards d'unités soit une baisse de 10 % par rapport à 2010 (14.2 milliards d'œufs). Le passage des bâtiments d'élevage aux nouvelles normes européennes a, en effet, entraîné des interruptions de production pour cause de travaux dans un certain nombre d'élevages.

En 2012, selon le modèle de prévisions ITAVI (Institut Technique de l'AViculture)-CNPO-SSP, la production par période amorce une remontée après avoir atteint en février son plus bas niveau depuis plus de cinq ans, en raison de la mise aux normes. En effet, à partir de la 8<sup>ème</sup> période 2012, on assiste à une inversion de tendance pour atteindre une situation qui se rapproche de la normale.

Cependant, les prévisions de production des onze premières périodes de 2012 (du début janvier à fin novembre) restent en repli de 6,7 % par rapport à la même période de 2011.

### *Production et prévisions de production (millions d'œufs par période) en France*

*Production en millions d'œufs*



## HAUSSE DE LA PRODUCTION D'OVOPRODUITS

Selon l'enquête PRODCOM diligentée par Agreste, après deux années de repli, les fabrications d'ovoproduits seraient en hausse de 4,2 % en 2011, à 298 000 tonnes équivalent liquides contre 278 000 t en 2010 (- 5.3 %) et 294 600 t en 2009, dont 27 % concernent des produits déshydratés. La transformation d'œufs liquides (185 600 t) serait en hausse de 1.3 %, celle d'œufs déshydratés (14 700 t) de 7.2 %.

## UNE BALANCE COMMERCIALE QUI RESTE EXCEDENTAIRE EN 2011

Après s'être nettement amélioré en 2010, l'excédent commercial des échanges du secteur œufs et ovoproduits, s'est sensiblement réduit en 2011, en s'établissant à 3,5 M € contre 29,0 M € en 2010. L'impact de la mise aux normes des élevages en hébergements collectifs est à l'origine du creusement du déficit des œufs coquille et de la réduction de l'excédent en ovoproduits.

Pour les mêmes raisons, les échanges du secteur œuf au premier semestre 2012 sont déficitaires de 35.1 M € contre un excédent de 9.0 M € au premier semestre 2011.

Au premier semestre 2012, les échanges en valeur d'ovoproduits sont en augmentation. La hausse étant nettement plus importante pour les importations que pour les exportations, l'excédent de la balance commerciale se contracte.

Pour les œufs coquille, les arrivages en valeur proviennent pour 48.7% d'Espagne, en hausse de 128 % par rapport au 1<sup>er</sup> semestre 2011. La Pologne devient le deuxième fournisseur de la France pour 14.4 % du total en valeur contre 4 % en 2011.

Pour les ovoproduits, les arrivages en valeur sont en augmentation de +73%. En volume, les importations d'ovoproduits sont en hausse de +13,3% au 1<sup>er</sup> semestre 2012 /1<sup>er</sup> semestre 2011, dont 98% en provenance de l'UE à 27. Ils proviennent pour 29% des Pays-Bas (-7%), pour 24% d'Espagne (-13%) et pour 17% d'Italie (+143%).

### *Evolution des échanges d'œufs et d'ovoproduits de la France en valeur en 2011 et 2012 (en milliers d'euros)*

	EXPORTATIONS		IMPORTATIONS		SOLDE	
	6 mois 2012	12/11 en %	6 mois 2012	12/11 en %	6 mois 2011	6 mois 2012
<b>OEUFS COQUILLE</b>	18 009	12.3	57 154	152.7	- 6 587	- 39 145
<b>OVOPRODUITS ALIMENTAIRE</b>	42 193	13.6	40 261	73.0	+ 13 884	+ 1 932
<b>TOTAL (1)</b>	62 861	14.2	97 975	112.8	+ 9 028	- 35 114

*(1) Oeufs en coquille et total ovoproduits - Sources : UBI France, FranceAgrimer, ITAVI*

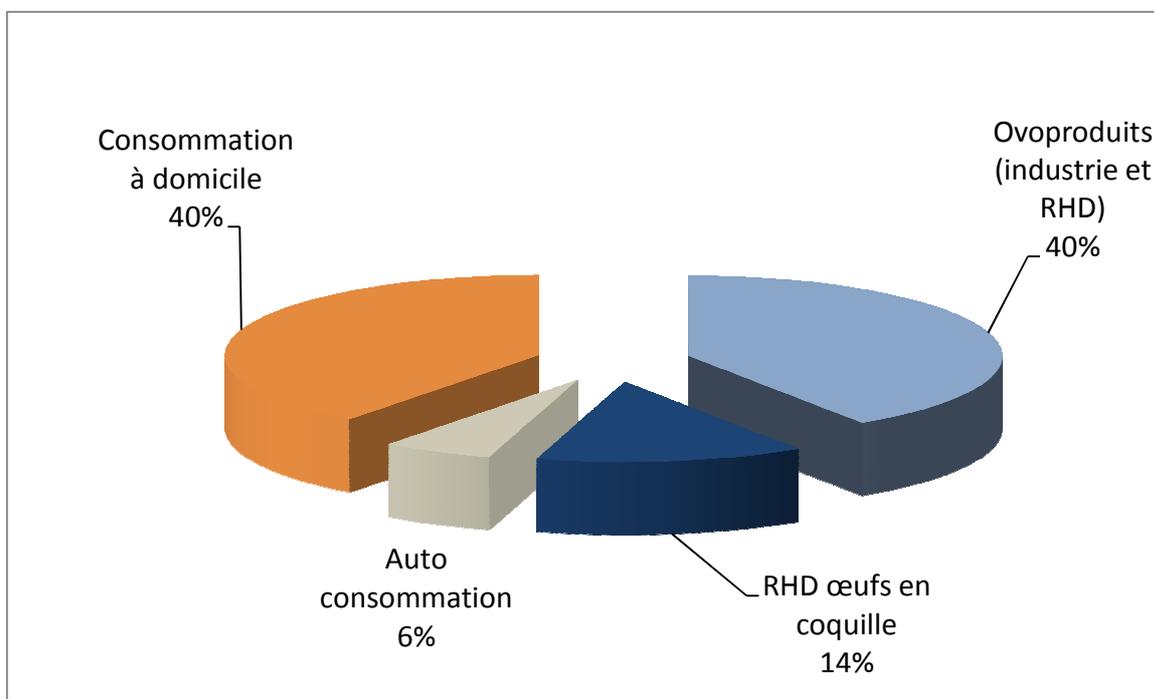
Fin 2012 - début 2013, le meilleur équilibre de la production française, suite à l'achèvement de la mise aux normes des hébergements collectifs, devrait conduire à une revalorisation de la balance commerciale.

## PRES DE 230 ŒUFS CONSOMMÉS CHAQUE ANNÉE PAR FRANÇAIS

### QUATRE GRANDS MODES DE CONSOMMATION

En France, 60% des œufs consommés sont des œufs coquilles : 40% sont consommés à domicile, 14% en Restauration Hors Domicile (RHD) et 6% en auto-consommation (œufs produits et consommés sur l'exploitation).

40% des œufs sont consommés sous formes d'ovoproduits, utilisés par l'agroalimentaire et la Restauration Hors Domicile.



*Elaboration ITAVI d'après panels Consommateurs Kantar et SSP*

Sur les trois dernières années, la consommation annuelle française estimée est de 14,3 milliards d'œufs, soit près de 230 œufs par Français, dont 37 % environ sous forme d'ovoproduits.

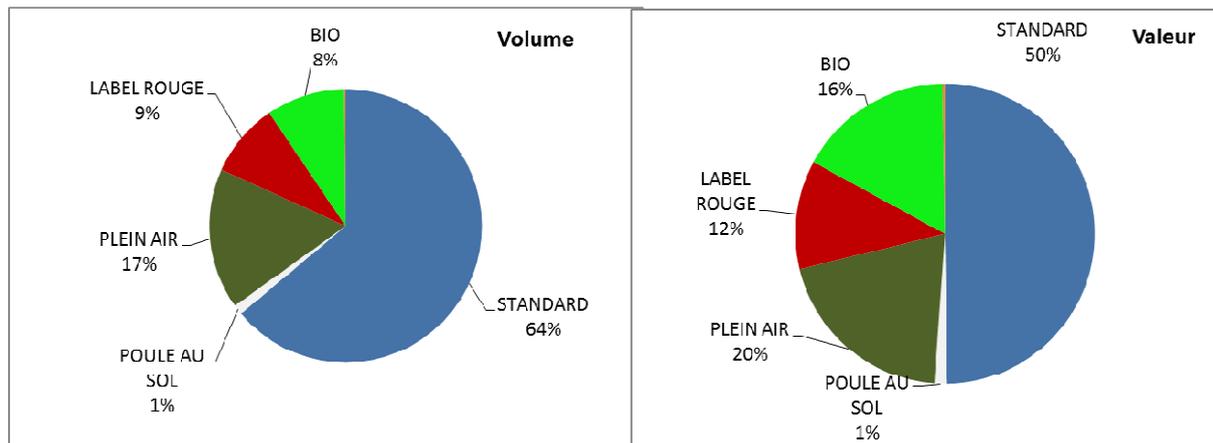
Selon le Panel Census IRI, les achats des ménages continuent de progresser en 2011 : + 0.3 % en volume et + 1.9 % en valeur sur l'ensemble de l'année.

Pour rappel, en 2010, les achats avaient déjà progressé de +3,2% en volume vs 2009 et de +2,9% en valeur vs 2009.

## UNE OFFRE DIVERSIFIEE EN GMS

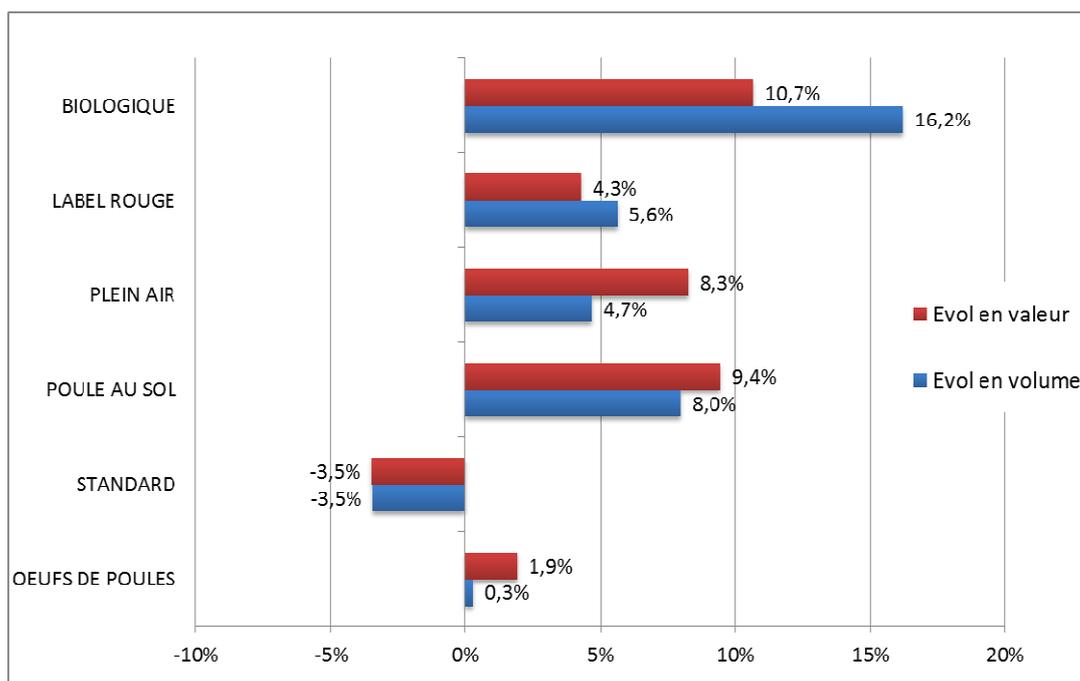
En GMS en 2011, les achats se sont majoritairement portés vers les œufs standards (64%), suivis des œufs issus d'élevages en plein air (17%), Label Rouge (9%), bio (8%) et au sol (1%).

Segmentation du marché des œufs en GMS en volume et en valeur  
(année 2011) Source Censur IRI



En 2011, les œufs bio affichent la plus belle progression en volume (+10,7%), suivis des œufs issus d'élevages au sol (+9,4%), des œufs issus de poules élevées en plein air (+8,3%) et des œufs Label Rouge (+4,3%).

Evolution du marché des œufs en GMS en volume et en valeur  
en 2011 Source : IRI France \_ Panel InfoScan Censur® \_ Hypers+Supers

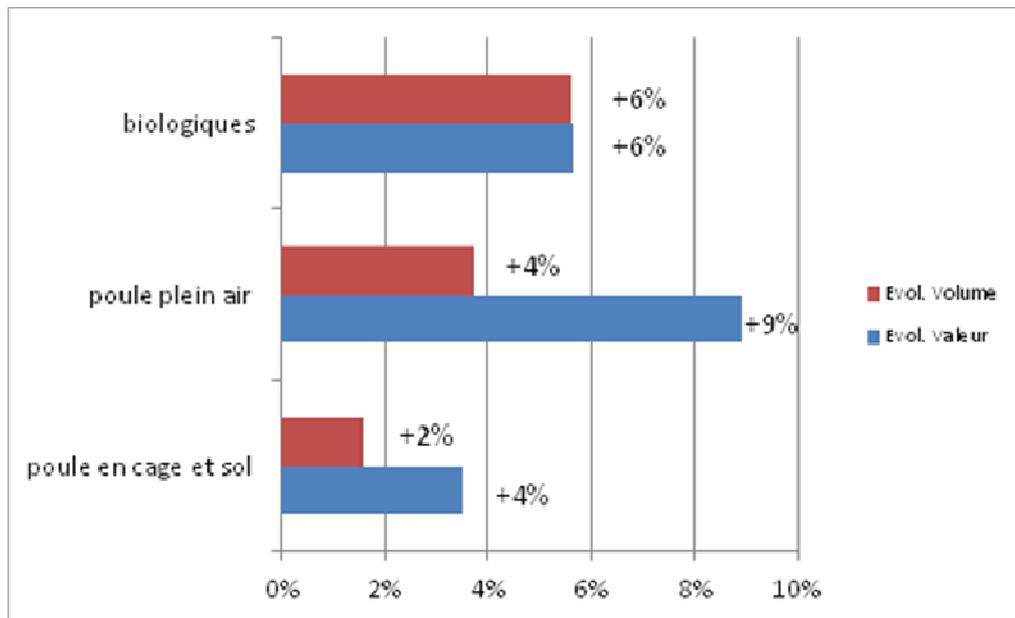


**Les premières tendances 2012** montrent une évolution (volume et valeur) positive pour l'ensemble des œufs, quel que soit le type d'élevage dont ils sont issus : +2,5% en volume et +5,6% en valeur sur les 8 premiers mois de l'année. (Source : IRI France- Panel InfoScan Census<sup>®</sup> -Hypers+Supers)

On observe cependant une certaine disparité dans les progressions. En volume, on note une augmentation plus importante pour les œufs bio (+6%) que pour les œufs issus d'élevages en plein air (+4%) et que pour ceux issus d'élevages en hébergements collectifs et au sol (+2%).

*Evolution du marché des œufs en GMS en volume et en valeur*

*(8 mois 2012) Source : IRI France \_ Panel InfoScan Census<sup>®</sup> \_ Hypers+Supers*



## ALIMENTATION DES POULES PONDEUSES : LA FLAMBÉE DES COURS SE POURSUIT

### HAUSSE CONTINUE DU COUT DES MATIERES PREMIERES

Les moyennes annuelles 2011 des prix du blé et du maïs se sont inscrites en hausse, respectivement de 37,3 % et de 36,8 % par rapport à 2010. Depuis le début 2012, le marché céréalier est en reprise, entraînant de fortes hausses : ainsi en août 2012 les cours du blé progressent de 25.6 % et ceux du maïs de 15 % par rapport à août 2011. Cette tendance ne semble pas fléchir.

Cette situation tendue résulte de l'influence de plusieurs facteurs : dégradation des productions liées à de mauvaises conditions climatiques, utilisation accrue des matières premières végétales pour la production d'énergie, explosion de la demande internationale avec le développement des productions animales dans les pays tiers, spéculation, etc...

En 2011, avec le niveau élevé de la récolte sud-américaine et l'effritement du dollar, les cours du tourteau de soja s'étaient repliés de 3,9 % par rapport à 2010. Mais en 2012, le renchérissement des cours des tourteaux de soja entamé en décembre 2011 se poursuit et s'accroît sur fond de moindre production sud-américaine et d'importants achats chinois en vue de constituer des réserves. Les cours du soja atteignent des records en dépassant les 500€/tonne en août 2012.

*Evolution des prix des principales matières premières  
(majorations incluses, sans coût de transport)*

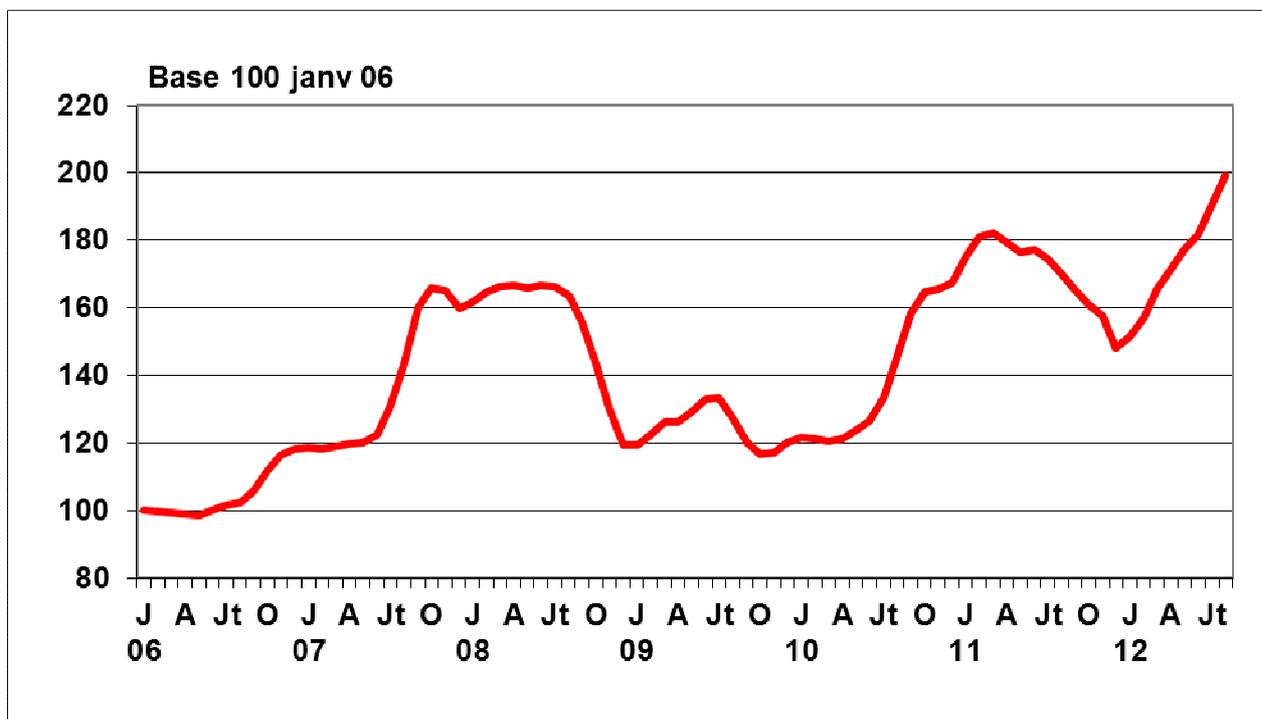


## ALIMENTATION DES PONDEUSES : UNE AUGMENTATION SPECTACULAIRE

Le coût matières premières de l'alimentation des poules pondeuses (calculé à partir des prix lissés sur 3 mois) est resté supérieur de 22.7 % sur l'ensemble de l'année 2011 par rapport à 2010.

En 2012, on assiste à une hausse spectaculaire avec un indice dépassant les niveaux de 2008 et atteignant un record en août 2012 en s'établissant à 199.26 soit une hausse de 17.2% par rapport à août 2011.

*Evolution de l'indice matières premières poudeuse  
(coût de transport inclus rendu Ile et Vilaine),  
Moyenne lissée des trois derniers mois*



L'alimentation d'une poule pondeuse représentant 60% du prix d'un œuf en sortie d'élevage, ces hausses ont un impact très important sur les coûts supportés par les éleveurs. De plus, ces augmentations ne sont pas les seules à peser sur les coûts de production, il faut y ajouter : l'augmentation du prix de l'énergie, de l'emballage, du transport... sans oublier les investissements réalisés pour la mise aux nouvelles normes 2012.

## POULES PONDEUSES : 100% DES ÉLEVAGES AUX NORMES

Les producteurs d'œufs ont investi près d'1 milliard d'euros pour appliquer la nouvelle réglementation européenne sur les hébergements collectifs, entrée en vigueur au 1<sup>er</sup> janvier 2012. Les travaux de mise aux normes ayant entraîné des arrêts d'activité, le marché de l'œuf s'est trouvé déséquilibré fin 2011/ début 2012. Aujourd'hui, la situation tend à revenir à la normale.

Grâce au considérable effort financier de la filière, 100% des poules pondeuses vivant en hébergements collectifs, soit 32,3 millions, bénéficient aujourd'hui des aménagements conformes à la nouvelle directive de l'Union européenne<sup>1</sup>.

Cette mise aux normes témoigne de la forte mobilisation des éleveurs français en faveur du renforcement du bien-être des poules pondeuses et leur attachement à la liberté de choix des consommateurs. En effet, 4 types d'élevages sont proposés en France : hébergements collectifs, sol, plein air et bio, permettant aux consommateurs de disposer d'œufs à partir de 0,11 € pièce.

En répondant aux exigences européennes, la filière française fait preuve d'une parfaite exemplarité au sein de l'Union européenne et souligne que cet engagement ne doit pas entraîner de distorsions de concurrence avec des pays européens qui n'auraient pas relevé le défi de cette nouvelle norme de bien-être animal et celle de pays tiers qui n'y sont pas soumis (USA, Argentine, Inde, Ukraine, Turquie).

### **40% D'ESPACE EN PLUS POUR CHAQUE POULE PONDEUSE ET DE TRES FORTES AVANCEES EN MATIERE DE BIEN-ETRE ANIMAL**

Conformément à la réglementation européenne, les élevages français ont augmenté de près de 40 % la surface disponible par poule et procédé à de nombreux aménagements améliorant leur bien-être. Les poules disposent désormais d'un minimum de 750 cm<sup>2</sup> chacune, sachant qu'elles sont élevées en hébergement collectif et peuvent ainsi circuler en troupeau de 20 à 60 poules sur plusieurs m<sup>2</sup>.

De plus, ces nouveaux hébergements sont équipés d'un nid, d'un perchoir et d'un dispositif de grattoir pour que la poule puisse limer ses griffes.

Les nouveaux aménagements de ces logements permettent ainsi de mieux respecter les besoins comportementaux des poules, comme battre des ailes, gratter, se percher, etc.

---

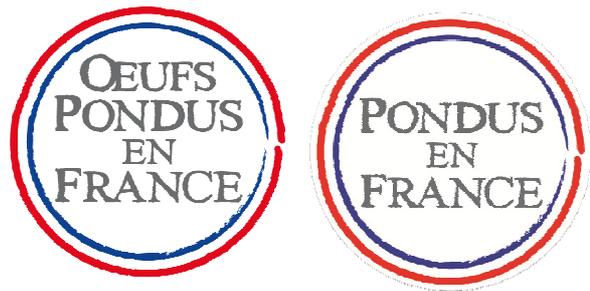
<sup>1</sup> Source : services du Ministère de l'Agriculture

## LOGO « PONDUS EN FRANCE » : L'ORIGINE FRANÇAISE DES ŒUFS GARANTIE

Depuis le printemps 2012, le logo « Pondus en France » apparaît sur les boîtes d'œufs. Pour les professionnels de la filière avicole française, il s'agit de valoriser leur savoir-faire et leurs engagements en faveur des œufs français et du bien-être des poules pondeuses. Les œufs français fournissent notamment deux garanties primordiales : une qualité sanitaire optimale et la conformité aux nouvelles normes européennes 2012.

Pour mettre en avant ces particularités de la production française auprès des consommateurs, les professionnels vont progressivement mettre en place un logo commun aux 4 types d'élevages français (biologique, plein air, sol, hébergement collectif), garantissant l'origine française des œufs et l'origine française des opérations de conditionnement, de transformation et d'élaboration pour les ovoproduits :

- **« Pondus en France »**  
sur les boîtes d'œufs
- **« Œufs Pondus en France »**  
sur les ovoproduits



### GARANTIE D'UNE QUALITÉ SANITAIRE OPTIMALE ET DU RESPECT DES NORMES 2012

La qualité sanitaire des élevages français de poules pondeuses est placée sous le signe de l'excellence. L'engagement et le savoir-faire des éleveurs français placent l'Hexagone au 1<sup>er</sup> rang des pays producteurs de l'Union européenne, avec 14,3 milliards d'œufs produits en moyenne les trois dernières années. En 2011, le territoire compte près de 3000 élevages pour 44,5 millions de poules pondeuses, générant environ 12 000 emplois directs et indirects.

# LES ŒUFS AU CŒUR DE NOTRE EQUILIBRE NUTRITIONNEL

*Questions au Dr Laurence PLUMEY, Médecin-Nutritionniste*

## QUESTIONS QUOTIDIENNES SUR L'ŒUF ...

### Deux œufs correspondent-ils véritablement à un steak ?

**OUI** car deux œufs apportent 12g de protéines soit autant que 50g de viande (un demi steak haché). Les protéines sont même de valeur nutritionnelle supérieure à celles de la viande car tous les AA (Acides Aminés) sont présents. D'ailleurs, pour l'OMS, c'est la protéine de référence. Par ailleurs, les protéines de l'œuf ont une excellente digestibilité. C'est pourquoi les œufs sont très bons pour tous et particulièrement pour les enfants (croissance), les sportifs (protéines), les seniors et les personnes âgées.

### L'œuf est-il si nourrissant que cela ?

**OUI** car en moyenne, dans un œuf de 60 g, il y a 6 g de coquille, 37 g de blanc (60 à 70% du poids), 17 g de jaune (30 à 40%) et que chaque partie de l'œuf a des qualités nutritionnelles. La coquille est une trame de protéines avec des cristaux de carbonate de calcium (autrefois on la pilait pour en faire une source de calcium). Le jaune contient 70% de lipides (dont beaucoup sont insaturés), 30% de protéines, du fer, de nombreux minéraux et oligoéléments (des vitamines liposolubles (A, D, E et K). Le blanc contient surtout des protéines, mais aussi des vitamines hydrosolubles (groupe B).

Quelques chiffres édifiants :

- Manger deux œufs permet de couvrir :

- 25% du besoin quotidien en phosphore (solidité des os, avec le calcium)
- 15% du besoin quotidien en fer (composant des globules rouges)
- 30% du besoin quotidien en Iode (fonctionnement de la glande thyroïde)
- 20% du besoin quotidien en Sélénium (un des anti-oxydants alimentaires)
- 100 % du besoin quotidien en vitamine B12 (divisions cellulaires)
- 50 % du besoin quotidien en vitamine K (contrôle de la coagulation sanguine)
- 40 % du besoin quotidien en vitamine D (absorption et fixation du calcium sur l'os)
- 25 à 30 % du besoin quotidien en vitamine A (anti oxydant impliqué dans la qualité de la vision)
- 20 à 25 % du besoin quotidien en vitamines B2, B5, B9 (fonctionnement de tous les métabolismes)
- 10 à 20 % du besoin quotidien en vitamines E (anti oxydant).

Vous voyez que l'œuf est un aliment presque complet !

### Un œuf dur et un œuf coque se valent-ils sur le plan nutritionnel ?

**Oui** car les vitamines subissent très peu de pertes lors de la cuisson. En effet, la cuisson est courte (max de 10 mn) et il y a l'effet protecteur de la coquille. On observe un maximum de 10 à 20% de pertes dans l'œuf dur pour les vitamines B3 et B12 et de moins de 10% pour les

autres vitamines. Les pertes sont donc très faibles. Quant aux minéraux et oligoéléments, ils ne sont pas sensibles à la chaleur. Les teneurs restent donc identiques. Il en est de même pour les protéines et les bons lipides de l'œuf.

### Y a-t-il une différence nutritionnelle entre les œufs de poule en hébergement collectif ou ceux issus de l'élevage en plein air ?

**Non**, les teneurs en éléments nutritionnels sont les mêmes. En revanche, il peut y avoir des différences, surtout sur la teneur en oméga 3, en fonction de l'alimentation de la poule (graines de lin).

### Faut-il garder les œufs à température ambiante ou au réfrigérateur ?

**Les deux cas sont possibles.** S'ils restent à température ambiante, ils sont également bons à consommer jusqu'à leur DLUO (Date Limite d'Utilisation Optimale). Si vous les laissez au réfrigérateur (dans la porte), vous pouvez les garder un peu plus longtemps.

## L'ŒUF ET LES REGIMES ...

### Pourquoi l'œuf est si présent dans les régimes amaigrissants ?

**Parce qu'il a trois qualités essentielles :**

- > L'œuf est peu calorique : Deux œufs n'apportent qu'environ 150 Kcal soit 7% de l'Apport Énergétique Total d'une Femme (2000 Kcal/jour).
- > L'œuf est riche en protéines : Deux œufs apportent 12g de protéines soit 25% du besoin quotidien en protéines. Ceci contribue à limiter la fonte musculaire lors d'un régime amaigrissant et produit un effet rassasiant.
- > L'œuf est riche en minéraux et vitamines et ceci diminue les risques de carences, si fréquentes dans les régimes.

C'est pourquoi il est présent dans tous les régimes et particulièrement dans les régimes hyperprotéinés.

### On dit qu'il faut éviter les œufs car cela augmente le cholestérol dans le sang. C'est vrai ou c'est faux ?

**C'est FAUX** et de nombreuses études le montrent :

- > Le cholestérol de l'œuf n'augmente pas le risque cardio-vasculaire (Kritchevski SBn 2000 - Song Wo NHANES, 2000)
- > Manger un œuf par jour n'augmente pas le taux de LDL cholestérol (Hasler, 2000 Kritchevski, 2004)
- > Manger régulièrement des œufs pourrait même faire baisser le taux de LDL cholestérol (Song Wo, J Am Coll Nutr, 2000) ...
- > Et même augmenter le taux de HDL cholestérol (le bon !) (Klangiareonchai T, J Lipids, 2012).

### Pourquoi cette Idée reçue est fausse ?

Les consommateurs s'imaginent que dès lors qu'un aliment contient du cholestérol, il va forcément augmenter le taux de cholestérol sanguin. C'est oublier que le corps humain organise sa propre synthèse de cholestérol. On sait très bien que le cholestérol alimentaire a peu d'impact sur le taux de cholestérol sanguin !

En revanche, on connaît très bien les facteurs de risques alimentaires et comportementaux de l'hypercholestérolémie et des maladies cardio-vasculaires.

> Ce qui favorise l'augmentation du LDL cholestérol :

- \*L'excès de graisses saturées : sauces, fritures, produits de grignotage, charcuterie, fromages ...
- \*Le surpoids et la sédentarité
- \*Une génétique défavorable

> Ce qui augmente le risque cardio-vasculaire :

- \*L'excès de LDL cholestérol
- \*Le tabagisme, l'alcoolisme
- \* La sédentarité, le diabète et l'HTA

En conclusion, l'œuf n'est pas concerné et d'ailleurs l'American Heart Association ne recommande pas de limiter les œufs en prévention cardio-vasculaire

### Quand on a trop de cholestérol, il faut quand même supprimer les œufs, non ?

**NON !** Il faut simplement en diminuer la consommation à raison de 1 à 2 œufs par semaine. Mais il faut surtout:

- > Diminuer de 50% la consommation de graisses saturées
- > Augmenter sa consommation de lipides insaturés : huile d'olive, huile de colza
- > Augmenter la consommation de phytostérols (30g/jour)
- > Manger des flocons d'avoine (béta glucanes)
- > Contrôler la consommation de cholestérol. Manger un œuf revient à consommer 200 mg de cholestérol ce qui représente 20% de l'apport quotidien de cholestérol (près de 1000 mg par jour). Donc deux œufs par semaine semblent être un compromis raisonnable.
- > Pratiquer régulièrement une activité physique
- > Maigrir en cas de surpoids

En faisant tout cela, on peut espérer une baisse de 30 à 40% du LDL en excès !

### L'allergie aux œufs est elle définitive ?

**Non.** Le plus souvent elle guérit dans 50% des cas. Elle est toutefois assez handicapante car les œufs sont très utilisés dans de nombreuses recettes, d'où la nécessité de bien lire les étiquettes et de se renseigner auprès des Services consommateurs. Elle peut survenir à tout âge et de façon imprévisible, comme pour toutes les allergies. L'œuf n'est pas plus allergisant que d'autres aliments riches en protéines comme le lait, ou le blé (gluten).

## QUESTIONS RELATIVES A LA CONSOMMATION ...

### A quel âge peut-on faire découvrir l'œuf à un bébé ?

**Vers l'âge de 7 à 8 mois.** Aussi bien le jaune que le blanc.

### Y a-t-il des doses à ne pas dépasser chez le petit enfant ?

**A un an**, il ne faut pas dépasser la dose d'un demi œuf par jour, pour éviter les excès de protéines qui sont très fréquents chez le nourrisson (en général, trop de viande).

Vers 3-4 ans, un œuf par jour suffit amplement.

A partir de 10 ans, si l'enfant aime les œufs, il pourrait, comme un adulte, en consommer deux œufs par jour, s'il le souhaitait.

### Une personne âgée peut-elle manger des œufs, même si elle a un peu de cholestérol ?

**Bien sûr**, c'est même recommandé car les œufs sont pour elle d'excellentes sources de protéines et autres éléments nutritionnels. De plus, ils sont faciles à manger et peu coûteux. Ils sont un très bon moyen de prévention de la trop fréquente dénutrition.

### Une femme enceinte peut-elle manger des œufs ?

**Oui**, bien sûr, à condition de respecter la DLUO (un mois après la ponte) et de respecter certaines précautions :

- Pour les œufs coque : prendre des Œufs extra Frais : moins de 10 jours après la ponte.
- Pour la mayonnaise et la mousse au chocolat : prendre également des Œufs extra frais et consommer ces recettes le jour même.
- A consommer durs ou en omelette... les œufs qui arrivent au terme de leur DLUO (proche d'un mois après le jour de ponte).

### Pourrait-on manger un œuf tous les matins, comme beaucoup de mexicains ?

**Oui**, comme on pourrait le faire avec du jambon, par exemple. C'est une source de protéines qui permet de faire un petit déjeuner particulièrement rassasiant. Idéal pour le brunch ou un déjeuner très tardif.

## JOURNEE MONDIALE DE L'ŒUF 2012 : LA FILIERE FRANÇAISE OFFRE 200 000 ŒUFS AUX ASSOCIATIONS CARITATIVES

Les professionnels français de l'œuf s'engagent dans une grande opération caritative pour la Journée Mondiale de l'œuf, organisée le 12 octobre prochain dans le monde entier par l'IEC (International Egg Commission).

Il s'agit de la deuxième participation de la filière française qui, l'an passé, a déjà offert 100 000 œufs à des associations caritatives. Cette année, le CNPO s'est fixé comme objectif de doubler le nombre de membres participants pour atteindre un minimum de 200 000 œufs offerts.

### L'ŒUF : ALIMENT UNIVERSEL POUR UNE ACTION DE SOLIDARITE

Dans toute la France, des dizaines de centres de production d'œufs vont localement livrer des milliers d'œufs aux associations caritatives les plus proches.

Cette opération s'inscrit dans un contexte économique difficile pour bon nombre de Français, qui doivent souvent se tourner vers les associations pour maintenir une alimentation équilibrée.

Cette démarche solidaire et citoyenne va ainsi permettre de créer de milliers de repas pour les personnes défavorisées.

Aliment universel, l'œuf représente un véritable condensé de nutriments utiles à notre équilibre alimentaire et la valeur nutritionnelle de ses protéines sert même de référence à l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé).

Dans le cadre de l'engagement de la filière internationale des œufs à aider ceux qui sont dans le besoin, l'IEC commence actuellement à travailler avec l'Organisation des Etats-Unis pour l'alimentation et l'agriculture (OAA). L'OAA a pour vocation d'assurer que la population du monde entier bénéficie d'aliments de haute qualité, et les œufs peuvent jouer un rôle essentiel dans la poursuite de cet objectif.

On estime qu'à travers le monde, 1 milliard de personnes sont actuellement sous-alimentées et souffrent de malnutrition et qu'au cours des 40 prochaines années, la population devrait augmenter de 3 milliards.

Les œufs ont le pouvoir de nourrir la population mondiale croissante. Ils sont non seulement une excellente source de protéines de première qualité, contenant les vitamines et les minéraux essentiels pour un régime alimentaire sain, mais ils sont également un aliment abordable et facilement disponible dans la majorité des pays du monde et offrent l'avantage supplémentaire d'une empreinte carbone faible.

## L'ŒUF VEDETTE DU FESTIVAL INTERNATIONAL DE LA PHOTOGRAPHIE CULINAIRE

Le CNPO est partenaire du 4<sup>ème</sup> Festival International de la Photographie Culinaire, du 26 octobre au 11 novembre 2012 à Paris.

Cet événement majeur dans l'univers de la photographie et de l'alimentation est, en effet, cette année organisé sur le thème de « l'œuf », incontournable pour les faiseurs de recettes comme pour les créateurs d'images.

Avec une production mondiale dépassant chaque année les 1 000 milliards d'unités<sup>2</sup>, les qualités de cet aliment universel participent activement à l'alimentation de toutes les populations du monde.

### L'ŒUF : VEDETTE DU FESTIVAL INTERNATIONAL DE LA PHOTOGRAPHIE CULINAIRE

Jean-Pierre PJ Stéphan, Président fondateur du Festival, et le grand chef étoilé Pierre Gagnaire, parrain de cette 4<sup>ème</sup> édition, présenteront les plus grands photographes internationaux en matière de photographie culinaire. Du 26 octobre au 11 novembre, sont prévus au programme : une compétition officielle de photographes professionnels français et étrangers sur le thème de l'œuf, un Parcours Culturel et Gourmand avec installations et expositions dans des restaurants, des hôtels, des galeries, des boutiques, des librairies, des écoles... des ateliers de photographie culinaire et une Journée de Rencontres et Débats.

Vedette du Festival International de la Photographie Culinaire, l'œuf occupe une place de choix dans l'alimentation des familles du monde entier depuis des siècles, il peut être à la coque, au plat, en omelette, dans les pâtes, les crêpes, les mousses... on le déguste tous les jours et dans tous les pays de tous les continents.

Symbole de naissance, de création, de renouveau, de résurrection, de perfection, d'intégrité, il est tout naturellement incontournable pour les faiseurs de recettes et les créateurs d'images !

Cette quatrième édition est placée sous les hauts patronages des ministères de l'Agriculture, de l'Agroalimentaire et de la Forêt, de la Culture et de la Communication et bénéficie des soutiens du Comité National pour la Promotion de l'Œuf (CNPO), de la Chambre de Commerce et d'Industrie de Paris, et du Club de la Table Française.



<sup>2</sup> Source : 2010 ITAVI d'après FAO.

## L'ŒUF DANS TOUTES SES RECETTES : LE TROPHÉE 2013 SUR LE THEME DE L'ŒUF COCOTTE

En 2013, le CNPO organise la deuxième édition de son Trophée biennal « l'œuf dans toutes ses recettes ». Le thème sur lequel les candidats auront à s'exprimer : l'œuf cocotte.

En 2011, la première édition du Trophée du Comité National pour la Promotion de l'Œuf (CNPO) « L'Œuf dans toutes ses recettes » a rencontré un véritable succès. Organisé sur le thème de l'omelette, le concours a enregistré une centaine de candidatures venues de toute la France.

Pour l'édition 2013, les jeunes talents de la cuisine, âgés de 15 à 22 ans, qu'ils soient en école, en apprentissage ou participant(e)s libres ont jusqu'au 25 février pour envoyer leurs recettes. Ils doivent créer un :

### « ŒUF COCOTTE ET SES ACCOMPAGNEMENTS »

Les candidats feront travailler leur imagination et leur savoir-faire pour le choix des accompagnements : fruits, légumes, sauces, crèmes, compotées, marmelades, chutneys, etc. L'ensemble de la recette doit être composée à partir d'ingrédients faciles à trouver dans le commerce. Les recettes doivent privilégier l'inventivité et l'innovation, à la fois sur les plans gustatif et visuel. Elles doivent faire valoir l'ingrédient principal : l'œuf, tout en laissant une grande place à la créativité.

Lors de la grande finale, les créations seront jugées sur leur originalité et leur qualité gustative, la créativité et l'esthétisme de leur présentation, fidèle au thème de l'œuf cocotte.

### 6 CANDIDATS RETENUS POUR LA FINALE PARISIENNE

Parmi les candidatures de futurs chefs qui auront exercé leur créativité sur le thème de l'œuf cocotte, 6 seront retenus pour participer à la grande finale organisée fin mars devant un jury d'experts.

Guidés par l'ex-Chef du Ritz et Meilleur Ouvrier de France Guy Legay, Président du Jury, ils réaliseront leurs recettes dans les cuisines d'un prestigieux restaurant parisien.

Le Trophée du CNPO constitue, pour les cuisiniers en herbe, un véritable tremplin pour leur futur métier, compte tenu de l'exposition médiatique dont bénéficient les 6 finalistes sélectionnés parmi la centaine de candidatures reçues.

**Règlement complet disponible sur le site [www.adocom.fr](http://www.adocom.fr)  
ou par téléphone au 01.48.05.19.00.**

## IDEE RECETTE LES ŒUFS COCOTTE AU FOIE GRAS

Présentée en cocotte transparente, cette création festive sera du plus bel effet sur nos tables cet hiver !

**Pour 4 personnes**

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

### Ingrédients :

- 8 œufs
- 120 g de foie gras entier
- 15 cl de crème fraîche liquide
- 2 cuillères à soupe de beurre doux
- Sel
- Poivre du moulin
- Baguette pour les mouillettes

Préchauffer le four à 200°C

Casser les œufs et séparer les jaunes des blancs.

Réserver 4 jaunes entiers dans une assiette creuse, *les 4 autres seront utilisés pour une autre recette.*

Fouetter légèrement tous les blancs avec une fourchette, verser la crème fraîche, saler et poivrer en mélangeant bien.

Beurrer les cocottes, couper le foie gras en gros dés, et les déposer au fond des cocottes. Verser les blancs battus et enfourner 10 minutes à mi-hauteur.

A la sortie du four, déposer délicatement 1 jaune d'œuf sur le dessus de chaque cocotte, saler et poivrer.

Servir aussitôt avec des mouillettes de pain toasté. Ajouter quelques copeaux de Foie Gras au dessus.



## ŒUFS : TOUTES LES INFORMATIONS POUR LES CHOISIR, LES CONSOMMER, LES CONSERVER

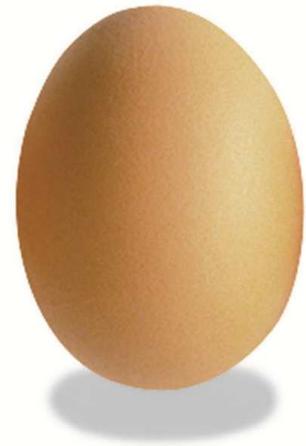
L'œuf fait donc partie de notre quotidien mais le connaît-on vraiment ? Qu'est-ce qu'un œuf de catégorie « A », frais, ou extra-frais ? Que signifient les codes imprimés sur les coquilles ? Avec l'œuf et son emballage nous disposons de toutes ces informations et de bien d'autres encore. La filière des œufs propose, en effet, de nombreux repères permettant aux consommateurs de connaître toutes les informations dont ils ont besoin pour choisir et conserver leurs œufs. Ces informations sont présentées dans ce dossier et sur le blog du Comité National pour la Promotion de l'Œuf (CNPO) :

[www.leblogdeloeuf.com](http://www.leblogdeloeuf.com)

### L'ŒUF : ENQUETE SUR L'ETIQUETTE

Les emballages des œufs comportent des mentions obligatoires permettant d'identifier immédiatement les informations clés :

- La Date de Consommation Recommandée (DCR).
- Le numéro du centre d'emballage.
- Le calibre de l'œuf.
- Le mode d'élevage.
- La catégorie, symbolisée par la lettre A pour les œufs vendus aux consommateurs.



Des informations complémentaires peuvent également figurer sur l'emballage comme :

- « Pondu le » correspond à l'indication de la date de ponte : pratique pour les consommateurs soucieux de la fraîcheur de leurs œufs.

### ŒUFS FRAIS !

Les œufs vendus au détail aux consommateurs sont toujours de catégorie « A ». Ils peuvent être frais ou extra-frais :

- La mention « frais » signifie que l'œuf peut être consommé jusqu'à 28 jours après la ponte.
- La mention « extra-frais » ou « extra » peut être utilisée comme une indication supplémentaire sur les emballages. L'œuf est considéré extra-frais jusqu'au 9<sup>ème</sup> jour après la date de ponte. Dans ce cas, la date de ponte et la date limite de 9 jours sont précisées sur l'emballage.

## ŒUFS : POUR CHAQUE CALIBRE SON IDENTIFIANT

Les œufs bénéficient d'un classement selon leur poids. Il existe 4 calibres différents, pour s'adapter à tous les besoins, toutes les faims, toutes les recettes :

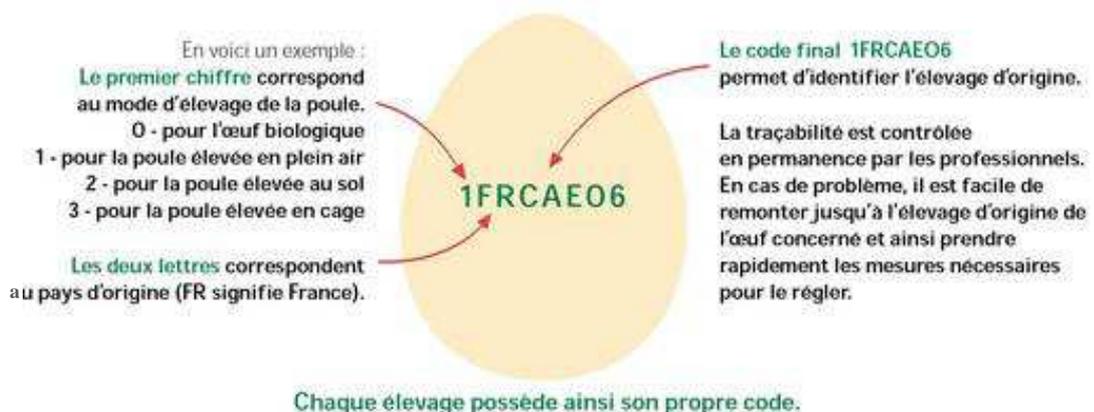
- S : pour les petits œufs de moins de 53 g
- M : pour les œufs moyens, entre 53 et 63 g
- L : pour les gros œufs, entre 63 et 73 g
- XL : pour les très gros œufs, plus de 73 g



## DES ŒUFS « TATOUES » POUR UNE MEILLEURE TRAÇABILITE

Pour une traçabilité optimale des œufs, les professionnels apposent un code complet sur chaque coquille. A tout moment, cette inscription permet de retrouver le parcours effectué par l'œuf.

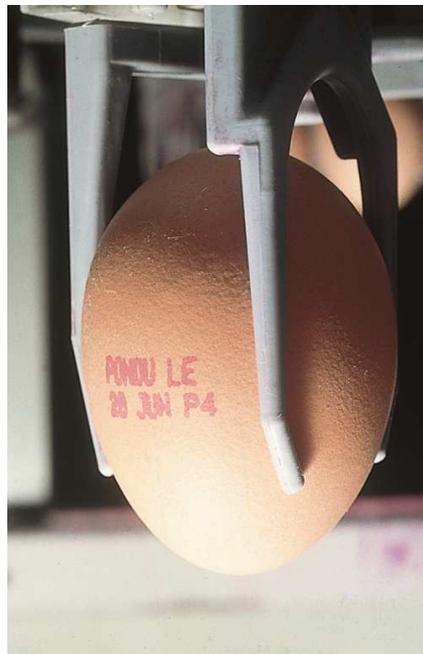
- Le premier chiffre permet au consommateur de connaître le mode d'élevage des poules pondeuses.
- Les 2 lettres suivantes permettent d'identifier le pays de ponte : FR pour France.
- Ensuite, un code permet d'identifier l'élevage d'origine.



## ŒUFS : UN IDENTIFIANT POUR CHACUN DES 4 TYPES D'ÉLEVAGE

La France répond à toutes les attentes des consommateurs par une diversification des types d'élevages. Il est ainsi possible de choisir ses œufs parmi 4 origines distinctes, facilement identifiables par le premier chiffre inscrit sur la coquille de l'œuf :

- **Elevage biologique (code 0)** : les poules sont alimentées avec de la nourriture biologique. Elles ont accès à des parcours extérieurs où elles disposent de végétation. En intérieur, elles disposent de nids, de perchoirs et de l'alimentation dont elles ont besoin.
- **Elevage en plein air (code 1)** : les poules ont accès à une prairie au cours de la journée. Les œufs Label Rouge sont marqués du code 1.
- **Elevage au sol (code 2)** : indique que les poules évoluent librement à l'intérieur d'un local sans parcours extérieur.
- **Elevage en cage (code 3)** : il représente la part la plus importante de la production française. Il répond aux nouvelles normes européennes en vigueur depuis janvier 2012. Les poules vivent dans de nouveaux hébergements en groupe de 20 à 60, où elles disposent en particulier de perchoirs et de nids.



## ŒUFS : POUR UNE CONSERVATION AISEE, LES BONS GESTES A ADOPTER

- Ne pas laver les œufs avant de les ranger car cela détruit la pellicule protectrice de la coquille.
- Les œufs se conservent à température constante, de préférence dans le réfrigérateur, à l'abri de l'air, de la lumière et de l'humidité.
- Eliminer tout œuf cassé ou fêlé.
- Dans le réfrigérateur, garder les œufs dans leur emballage d'origine ou les placer dans les alvéoles « tête en bas », sur la pointe. Cette position limite les échanges gazeux avec le réfrigérateur. La chambre à air se trouve ainsi à l'extrémité la plus grosse de l'œuf, en haut et n'est donc pas compressée.
- Nettoyer régulièrement les alvéoles de la boîte à œuf du réfrigérateur.
- Eviter de rompre la chaîne du froid car la condensation résultante favorisera le développement microbien.
- Sortir les œufs du réfrigérateur une bonne heure avant de les utiliser est la règle numéro 1 de la cuisine des œufs. En effet, si l'œuf se conserve au frais, il s'utilise à température ambiante.

## CNPO

# COMITE NATIONAL POUR LA PROMOTION DE L'ŒUF : LES 5 MAILLONS DE LA FILIERE REPRESENTES

Le CNPO est l'Interprofession de l'œuf et représente chacun des cinq maillons de la filière œuf, des accoueurs aux transformateurs en passant par les éleveurs. Reconnu par les Pouvoirs publics le 12 mars 1996, le comité regroupe les huit organisations suivantes :

- Syndicat National des Accoueurs - S.N.A.
- Confédération Française de l'Aviculture – C. F. A.
- Comité National d'Action et de Défense des Aviculteurs – C.N.A.D.A.
- Syndicat National des Industriels de la Nutrition Animale – S.N.I.A.
- Coop de France Nutrition Animale
- Syndicat National des Industriels et Professionnels de l'œuf et des Ovoproduits – S.N.I.P.O.
- Comité National des Abattoirs et Ateliers de Volailles, Lapins et Chevreux – C.N.A.D.E.V.
- Fédération des Industries Avicoles –F.I.A.

Chargé de contribuer au développement et à la prospérité des différentes branches de la filière ponte, il a pour objectifs principaux :

- d'assurer le contact entre les organisations professionnelles,
- de représenter les acteurs de la filière auprès des instances nationales, européennes et internationales,
- de réaliser des actions d'informations et de communication en vue de développer le marché de l'œuf,
- d'entreprendre des actions techniques pour développer les exportations,
- d'améliorer la production et la transformation,
- de servir de cadre aux accords entre l'ensemble des partenaires (connaissances et régularisation du marché).

