**RCF Emission Consom’acteurs**

**Séance d’enregistrement le 30 avril 2024 à 15 h 30**

**sur la thématique « *L’intérêt nutritionnel des oeufs »***

**Daniel Joly, Référent environnement**

**et bénévole à l’UFC-Que choisir Doubs-T.Belfort**

Avant de parler de l’œuf lui-même, il faut évoquer le sort des poules arrivées en fin de production. Alors que la durée de vie d’une poule est, selon la race, de 5 à 10 ans, une poule appartenant à un gros élevage vivra moins d’un an et demi. Les carcasses ne sont pas perdues pour tout le monde. Certaines sont congelées puis envoyées en Afrique où elles sont vendues à vil prix. Ce qui est honteux car cela contribue à fragiliser, voire à détruire les élevages des petits producteurs locaux.

La chair des poules qui restent en France est récupérée par l’industrie agro-alimentaire pour élaborer des saucisses, des nuggets ou autres plats cuisinés bourrés d’additifs. Bon appétit ! Mais, si l’on fait abstraction de ces dérives productivistes, l’œuf a tout bon.

**Une grande richesse nutritionnelle**

Le mensuel Que Choisir rappelle que l’œuf a longtemps été étiqueté «mauvais pour la santé» car il totalise 10% de lipides, ce qui était considéré comme excessif. En fait, ces lipides sont majoritairement composés de gras insaturés, ceux qui ont un effet positif sur la santé.

L’œuf a ainsi retrouvé ses lettres de noblesse et il possède beaucoup d’autres atouts nutritionnels. L’œuf est riche en protéines de très grande qualité qui remplacent avec bonheur celles apportées par la viande car elles sont très bien absorbées par l’organisme. Elles sont considérées comme «complètes» dans le sens où elles renferment tous les acides aminés essentiels dont nous avons besoin. Deux œufs correspondent à 100 gr de steak, ce qui apporte près de 20 % des besoins quotidiens en protéine.

Il comporte beaucoup d’autres éléments tels des vitamines, notamment la B12 dont il couvre 100% des besoins quotidiens, mais pas seulement : le jaune contient d’autres vitamines du groupe B, ainsi que celles des groupes A, D, E et K.

L’œuf constitue aussi une bonne source d’oligo-éléments, fer, iode, sélénium et phosphore. Pour toutes ces raisons, sauf contre-indication du médecin, les nutritionnistes conseillent aux adultes, et surtout aux personnes âgées, de manger 1, voire 2 œufs par jour. Cependant, les personnes en mauvaise santé ou qui ont des difficultés à réguler leur taux de cholestérol sanguin doivent réduire leur ingestion d’œufs.

**Informations aux consommateurs**

Selon le mode d’élevage, l’œuf est classé selon un code qui va de 0 à 3, du meilleur au pire. Le code 3 concerne les œufs produit par des poules élevées en cage. L’UFC Que Choisir déconseille d’acheter de tels œufs qui, en majorité, approvisionnent l’industrie agro-alimentaire et les grandes surfaces. Le code 2 est appliqué aux œufs des poules élevées en bâtiment fermé. Le code 1 concerne les œufs des poules élevées en plein air, le code 0 celui du bio. Donc : achetez des œufs estampillés 0 ou 1, c’est inscrit sur la coquille.

Outre les indications de provenance portées sur la coquille, l’emballage mentionne le calibre : de XL qui concerne les gros œufs de plus de 73 g à S, les petits œufs de moins de 53 gr.

**Conservation des œufs**

La durée de conservation des œufs est assez longue et le législateur est passé par là pour en fixer les règles. Un œuf est considéré comme « extra frais » s’il est vendu jusqu’à 9 jours après la date de ponte. Après ce laps de temps, il y a pour l’œuf une date de péremption spéciale : la DCR, « date de consommation recommandée » qui est de 28 jours après la date de ponte. Après achat, on peut conserver les œufs indifféremment au réfrigérateur ou à l’air libre. Le seul conseil consiste à éviter de les passer d’un milieu à l’autre car, sortant du froid, de la condensation se formera sur la coquille, ce qui peut entraîner des agents pathogènes à l’intérieur. Après cuisson, on peut conserver au réfrigérateur un œuf dur pendant 1 semaine, mais seulement 2 jours s’il est écalé. Une fois consommé, les coquilles peuvent être valorisées comme les déchets verts pour constituer du compost.

**L’œuf dans les produits ultra transformés**

Un reportage de France 5 en janvier 2022 nous apprend que les industriels utilisent les œufs de catégorie 3 en abondance dans la composition des gâteaux, mayonnaise et autres produits ultra transformés. Ces ovoproduits, utilisables sous forme de liquide ou de poudre sont plus simples à utiliser par les professionnels et permettent d’éviter les infections, une garantie d’hygiène qui se fait au détriment de celle du goût. Espérons, contrairement aux industriels, que ces dérivés de l’œuf n’arrivent pas dans nos cuisines.

Merci de votre attention