

Journée Mondiale de l'Œuf :

LA FILIERE FRANÇAISE POURSUIT L'ADAPTATION DE SON OFFRE AUX ATTENTES DES CONSOMMATEURS

- **DES CONSOMMATEURS TOUJOURS FIDÈLES A LA QUALITE DES ŒUFS FRANÇAIS**
- **UN NOUVEAU LABEL « ŒUFS DE FRANCE » POUR ENCORE PLUS DE TRANSPARENCE**
- **LE CONTRAT SOCIÉTAL D'AVENIR : UNE PRODUCTION ENGAGÉE
VERS PLUS D'ELEVAGES ALTERNATIFS**

Vendredi 13 octobre prochain, partout dans le monde, une quarantaine de pays fêteront la Journée Mondiale de l'Œuf. En France, les grands Chefs du réseau Euro-Toques mettront ce produit à l'honneur sur leurs tables durant toute la semaine, du 6 au 13. Grand incontournable des recettes quotidiennes comme des créations les plus exceptionnelles, l'œuf est résolument ancré dans nos habitudes alimentaires : 96 % des Français déclarent en consommer¹.

Les Français y sont profondément attachés et lui témoignent une fidélité à toute épreuve, même en période de crise, comme celle qu'il a traversé cet été. En effet, si le choc des annonces diffusées dans les médias en août a dans un premier temps entraîné une chute de la consommation (-6,9% d'œufs vendus en magasins sur la semaine du 7 au 13 août vs la semaine précédente selon Nielsen), les consommateurs ont très vite repris leurs habitudes d'achat, rassurés par la non contamination des œufs français confirmée par les Pouvoirs publics et les professionnels (+2% de ventes en magasins dès la semaine du 14 au 20 août vs la semaine précédente selon Nielsen).



Les Français toujours confiants dans les œufs « Made in France »

Sur un an, les ventes sont ainsi restées stables à -0,5 % en magasins selon Kantar WorlPanel (cumul sept. 2016/sept. 2017 vs sept. 2015/sept. 2016.) La demande s'est même envolée pour les œufs d'origine française, épargnés par la contamination. Les cours français ont ainsi explosé de +25 % en à peine deux mois (de début août 2017 à la 3^e semaine de septembre 2017) pour les œufs coquilles destinés aux magasins et de +49 % pour les œufs utilisés en ovoproduits par l'Industrie Agro-Alimentaire et la Restauration Hors Domicile. Il faut dire que pour plus de 8 Français sur 10, l'origine française des œufs est une garantie de qualité et qu'il s'agit même d'un critère déterminant dans leur choix¹. N°1 de la production en Europe avec 14,3 milliards d'œufs produits en 2016², la filière voit ainsi sa démarche exemplaire récompensée.

¹ Enquête CNPO / CSA 2017 menée auprès de 1002 Français âgés de 18 ans et plus en mars 2017.

² Source : CNPO / CIRCAB

Les professionnels engagés pour la transparence

C'est pour valoriser ce savoir-faire d'excellence, notamment basé sur une haute qualité sanitaire et la conformité aux normes de bien-être animal les plus exigeantes au monde, que les professionnels des œufs français ont décidé de créer « Œufs de France ». Ce nouveau label officiel, inscrit dans une démarche collective, est en cours d'élaboration avec l'Association des produits agricoles de France.

Ce nouveau signe fort en faveur de la qualité arrive en complément du grand chantier engagé l'an passé avec le Contrat Sociétal d'Avenir visant à atteindre 1 poule sur 2 élevée en élevage alternatif (bio, plein air dont Label Rouge, sol) d'ici 2022. Il s'agit pour la filière de répondre à une demande sociétale de plus en plus forte en travaillant en concertation avec tous les acteurs concernés, en particulier les enseignes de la grande distribution.

La mobilisation de tous est en effet nécessaire pour relever ce double défi qui consiste à répondre à la poussée de la demande en œufs alternatifs tout en respectant l'attachement des consommateurs aux œufs d'origine France.

« Œufs de France » : un label officiel pour des œufs 100 % « Made in France »

Le label « Œufs de France » viendra remplacer « Pondus en France » pour répondre aux attentes de transparence des consommateurs. Ce nouveau repère est élaboré pour garantir une production 100 % « Made in France », depuis la naissance de la poule pondeuse jusqu'à la ponte de l'œuf et son conditionnement. Régie par un cahier des charges strict, l'utilisation du nouveau logo sera soumise à des contrôles réguliers permettant de fournir un maximum de garanties aux consommateurs.



Œufs et nutrition : l'équilibre alimentaire à la portée du plus grand nombre

Le Contrat Sociétal d'Avenir résulte d'un long travail débuté en 2014. Il vise à donner un coup d'accélérateur aux élevages alternatifs pour répondre à la demande sociétale, en passant de 32 % de poules élevées en plein air, sol ou bio à 50 % d'ici 2022. Cet objectif ambitieux va demander près de 500 millions d'euros d'investissements sur 5 ans.

Les professionnels du secteur, collectivement proactifs et mobilisés dans cette démarche, appellent tous leurs partenaires, en particulier les enseignes de distribution, à assumer leur part de responsabilité dans cette évolution et à travailler en concertation. Une attente parfaitement comprise par les consommateurs qui sont près de 8 sur 10 (79 %) à estimer nécessaire que les éleveurs demandent un délai aux enseignes pour s'adapter et normal de leur demander un soutien financier pour appuyer la transition¹.

Les œufs à la table des plus grands Chefs de France

Les œufs multiplient les qualités et le Comité National pour la Promotion de l'Œuf se mobilise pour le faire savoir au plus grand nombre. Dans le cadre de la Journée Mondiale de l'Œuf, qui aura lieu le 13 octobre prochain, il invite les Chefs à participer à la Semaine l'Œuf, du lundi 6 au vendredi 13 octobre. Dans toute la France, des Chefs Euro-Toques se mobiliseront pour mettre l'œuf à l'honneur sur leurs tables et distribuer des livrets d'information à leurs clients. Ils seront également aux côtés des enfants pour des ateliers spéciaux dans 4 grandes villes de France (Marseille (13), Bordeaux (33), Metz (57), Rumilly (74)). Certaines écoles de cuisine participeront aussi à l'opération pour sensibiliser leurs élèves aux infinies possibilités culinaires offertes par l'œuf.



Les œufs : compagnons pas chers d'une alimentation équilibrée

Les professionnels des œufs français sont fortement mobilisés pour répondre aux attentes des Français, qui sont plus de 9 sur 10 (93 %) à les estimer bons pour la santé¹. Le Dr Plumey – médecin nutritionniste – le souligne, les œufs peuvent même constituer une alternative économique à la consommation de viande et de poisson. Pour ce médecin : « *Deux œufs contiennent autant de protéines que 50 g de viande ou de poisson. Ces protéines sont d'ailleurs de meilleure qualité nutritionnelle et sont 2 fois moins chères que celles de la viande et du poisson. Manger des œufs très régulièrement (1 ou 2 œufs par jour, si on le souhaite), permettrait ainsi de diminuer les risques de carences en protéines, en fer, en iode et en de nombreuses vitamines.* »

ADOCOM®-RP

AGENCE DOGNIN COMMUNICATION

11 rue du Chemin Vert - 75011 Paris - Tél : 01.48.05.19.00 - Fax : 01.43.55.35.08

e-mail : adocom@adocom.fr - site : www.adocom.fr

Qualification : Agence Certifiée OPQCM



Interprofession des Oeufs



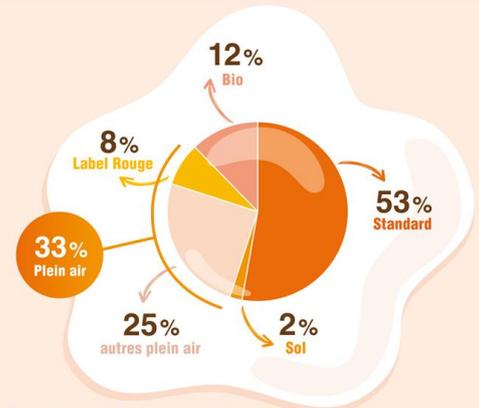
LES ŒUFS FRANÇAIS : Chiffres clés

LA FRANCE : CHAMPIONNE D'EUROPE DE LA PRODUCTION D'ŒUFS



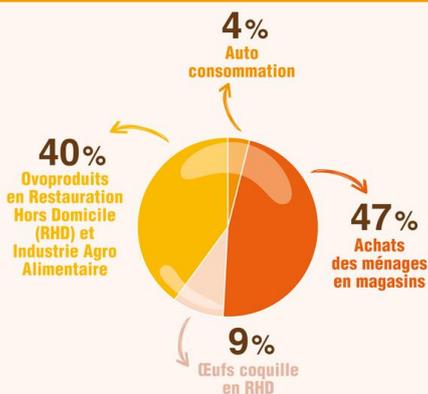
Source : CNPO / CIRCA - Chiffres 2016

ŒUFS : RÉPARTITION DES ACHATS DES MÉNAGES EN VOLUME

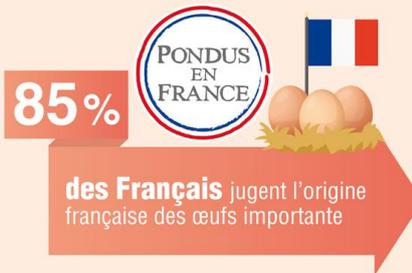


Source : Kantar WorldPanel - septembre 2017

RÉPARTITION DE LA CONSOMMATION DES ŒUFS



Source : Itavi d'après Kantar Worldpanel, SSP, Prodcum et Douanes - Chiffres 2016



Source : Enquête CSA / CNPO 2017



Source : Enquête CSA / CNPO 2017

LES ŒUFS FRANÇAIS SYNONYMES DE :

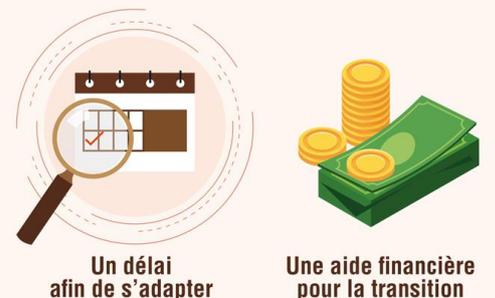
Qualité et fraîcheur pour plus de **8** Français sur **10**



Source : Enquête CNPO / CSA 2017



Source : Enquête CSA / CNPO 2017



Source : Enquête CSA / CNPO 2017



Source : Enquête CSA / CNPO 2017

SOMMAIRE

CHIFFRES

LES FRANÇAIS ET LES ŒUFS : UNE FIDELITE A TOUTE EPREUVE ! P.6

- Les œufs : toujours au top de la consommation
- Les achats d'œufs alternatifs poursuivent leur progression
- Les œufs standards majoritaires dans les paniers
- Les œufs français rassurent le marché et les consommateurs

TRAÇABILITÉ

DE « PONDUS EN FRANCE » AUX « ŒUFS DE FRANCE » : TOUJOURS PLUS DE GARANTIES POUR LES CONSOMMATEURS P.9

- L'origine française des œufs primordiale pour les Français
- « Pondus en France » devient « Œufs de France »

ENGAGEMENT

LA FILIERE POURSUIT LA ROUTE DE LA TRANSITION VERS LES ELEVAGES ALTERNATIFS P.12

- Objectif : 1 poule sur 2 en élevage alternatif d'ici 2022
- Les professionnels au travail pour assurer la transition
- 500 millions d'euros d'investissements sur 5 ans
- Tous les partenaires de la filière appelés à s'engager
- Une filière sous tension face au risque de basculement brutal vers les œufs alternatifs
- Un premier bilan marqué par de multiples avancées

NUTRITION

LES ŒUFS : L'EQUILIBRE NUTRITIONNEL A LA PORTEE DU PLUS GRAND NOMBRE ! P.18

- Alimentation carencée : une situation à risques
- Manger équilibré et économique : c'est possible avec les œufs !

ÉVÉNEMENT

JOURNEE MONDIALE DE L'ŒUF : L'ŒUF S'AFFICHE AU MENU DES CHEFS FRANÇAIS P.22

- Journée Mondiale de l'Œuf : l'œuf dans tous ses états partout dans le monde
- L'œuf en vedette des tables des plus grands Chefs durant toute une semaine
- Les Chefs partagent leurs recettes d'œufs : huit créations culinaires à suivre pas à pas

CHIFFRES

LES FRANÇAIS ET LES ŒUFS : UNE FIDÉLITÉ À TOUTE ÉPREUVE !



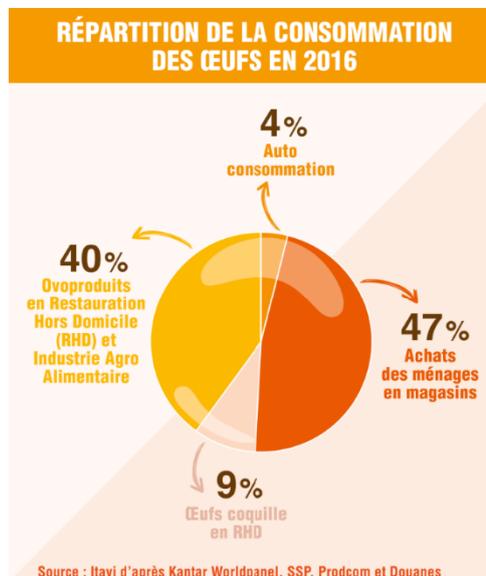
Les œufs : toujours au top de la consommation

La crise de cet été n'a pas empêché les Français de consommer des œufs. Entre début septembre 2016 et début septembre 2017, ils ont maintenu leur consommation à -0,5 % par rapport à la même période de 2015/2016.

(Source : Kantar WorldPanel – cumul annuel mobile arrêté au 3 septembre)

Près d'1 œuf sur 2 acheté en magasin

Les achats d'œufs en coquille par les ménages représentent 47% de la consommation globale. Le reste des œufs est essentiellement consommé sous forme d'ovoproduits en restauration et par l'industrie agro-alimentaire (40 %) où ils sont utilisés en tant qu'ingrédients dans les pâtes, biscuits, sauces... La restauration utilise également des œufs coquilles : 9 % des œufs consommés en France.



Les achats d'œufs alternatifs poursuivent leur progression

En magasins, les œufs alternatifs continuent de gagner du terrain dans les achats des ménages. Les ventes d'œufs Label Rouge enregistrent une hausse de +13,5 % sur la période de début septembre 2016 à début septembre 2017 par rapport à la même période de l'année précédente. Une évolution quasi-égale à celle des œufs bio, avec +13,2 %. Les achats des autres œufs de plein air, hors Label Rouge, augmentent de +6,7 %. Quant aux œufs standards, ils sont en recul de -7,5% sur la période.

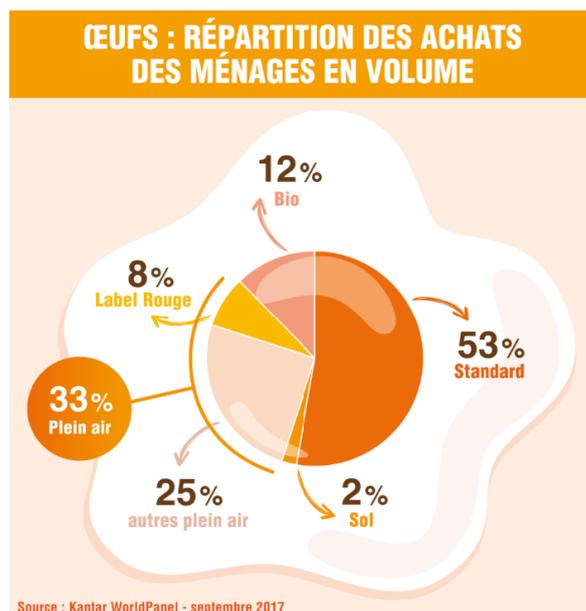
(Source : Kantar WorldPanel)

Les œufs standards majoritaires dans les paniers

Si les œufs alternatifs prennent de plus en plus de place dans les paniers, les œufs standards restent majoritaires dans les achats des ménages, avec 53 % des parts de marché dans les magasins.

Les œufs alternatifs sont quant à eux majoritairement représentés par les œufs de plein air y compris Label Rouge, avec 33% de parts de marché. Ils sont suivis des œufs bio (12%).

(Source : Kantar WorldPanel – septembre 2017)



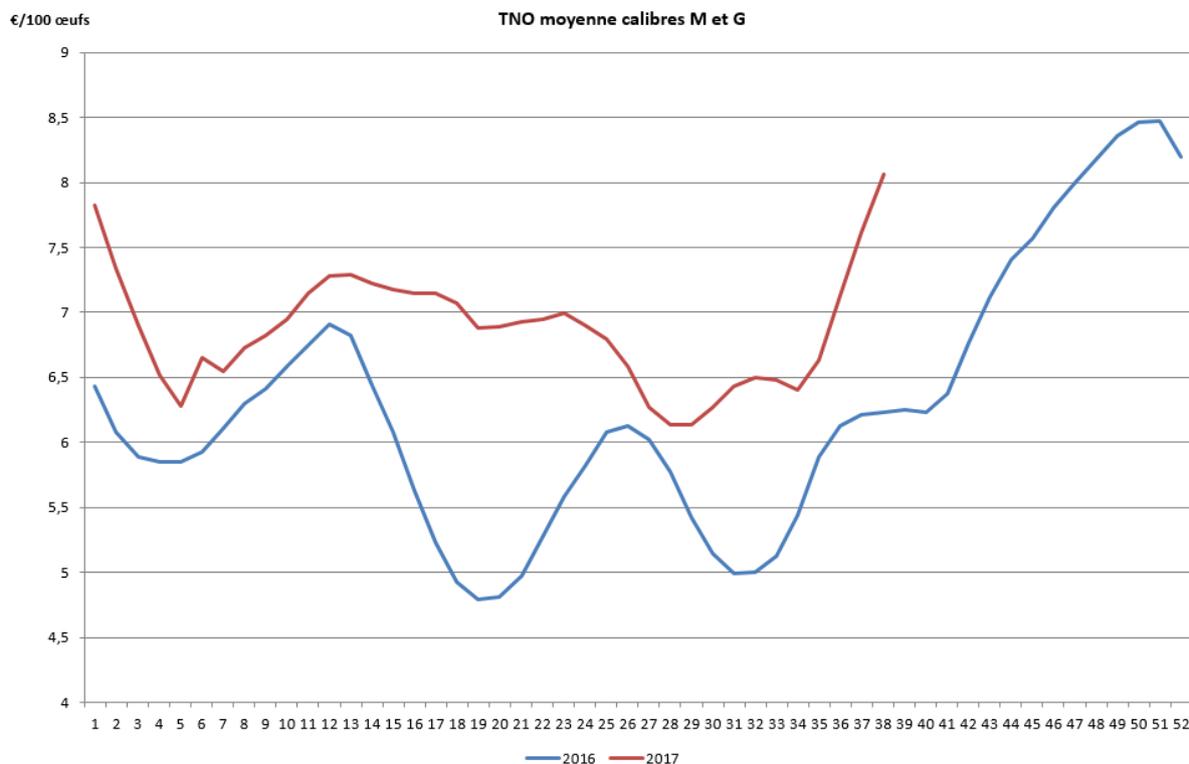
Les œufs français rassurent le marché et les consommateurs

La crise de cet été, qui a touché des éleveurs de poules pondeuses notamment en Belgique et aux Pays-Bas, a majoritairement orienté les utilisateurs européens et français d'œufs et d'ovoproduits vers les produits d'origine France. Les éleveurs français n'ont en effet jamais été concernés par la contamination et leurs œufs ont toujours pu continuer à être consommés en toute sécurité.

Cette hausse de la demande d'œufs français est venue renforcer les fortes tensions du marché français, caractérisé par des cours déjà en hausse durant l'été, une offre modérée, un changement sociétal des modes de consommation et une rentrée traditionnellement soutenue pour la consommation d'œufs.

Un contexte tendu qui a entraîné un manque de disponibilité des œufs en France et en Europe et une augmentation brutale des cours des œufs, quel que soit le mode d'élevage dont ils sont issus. Entre début août 2017 et la 3^e semaine de septembre 2017, le cours des œufs coquilles a bondi de plus de 25%. Celui des œufs destinés à l'industrie a bondi de +49 % sur la même période.

Pour répondre à la demande, la production française devrait s'élever à près de 12 milliards d'œufs sur les 10 premiers mois de 2017 (fin octobre), soit +5% par rapport à la même période de l'an passé.



TRAÇABILITE
**DE « PONDUS EN FRANCE »
AUX « ŒUFS DE FRANCE » : TOUJOURS PLUS
DE GARANTIES POUR LES CONSOMMATEURS**



L'origine française des œufs primordiale pour les Français

(Source : enquête CNPO/CSA 2017)

Les œufs français : synonymes de qualité

Pour plus de 8 Français sur 10, l'origine française des œufs permet de garantir leur qualité (85%) et leur fraîcheur (82%).

De plus, pour plus de 9 sur 10, les œufs pondus en France permettent également de contribuer à la préservation des élevages en France (94%) et de participer au maintien du « Made in France » (93%).



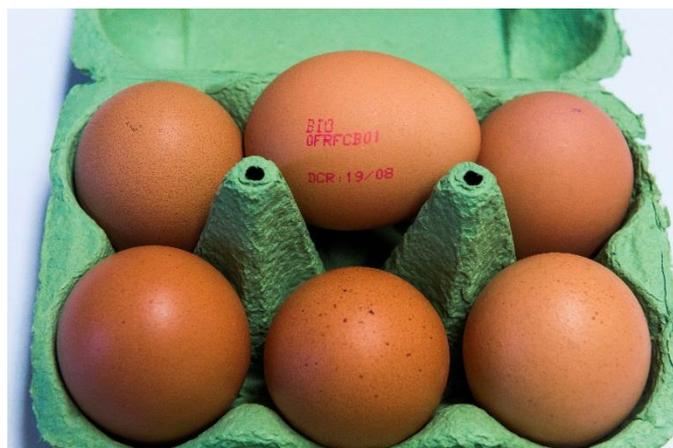
L'origine France des œufs : importante pour plus de 8 consommateurs sur 10

L'origine française des œufs fait partie des critères de choix majeurs des consommateurs : 85% disent y attacher de l'importance.



Près de 9 Français sur 10 favorables à la commercialisation unique d'œufs d'origine française

L'origine française des œufs est déterminante pour les Français. 89% d'entre eux seraient même favorables à ce que les magasins ne proposent que des œufs français dans leurs rayons.



« Pondus en France » devient « Œufs de France » pour encore plus de transparence

Les professionnels français produisent des œufs d'une qualité sanitaire optimale, dans le respect des normes européennes de bien-être animal, mais aussi environnementales les plus exigeantes du monde. Pour valoriser leur savoir-faire et faciliter l'identification de ces œufs « Made in France », ils ont créé en 2012 le logo « Pondus en France » pour les œufs et « Œufs pondus en France » pour les ovoproduits.

Aujourd'hui, la filière a décidé d'aller plus loin pour créer un nouveau label baptisé « Œufs de France ». Le CNPO s'inscrit ainsi dans une démarche collective, portée par l'Association des produits agricoles de France, pour garantir aux consommateurs des œufs de poules pondus sur le territoire national par des poules nées et élevées en France, œufs conditionnés et/ou transformés en France pour les ovoproduits.

Cette nouvelle démarche concrétise l'engagement des acteurs de la filière à assurer une traçabilité pour des produits de confiance.

Pour obtenir le droit d'apposer le nouveau logo « Œufs de France », les professionnels devront se soumettre à un cahier des charges strict. Les entreprises engagées dans la démarche « Œufs de France » feront l'objet de contrôles réguliers visant à vérifier leur conformité à ce cahier.

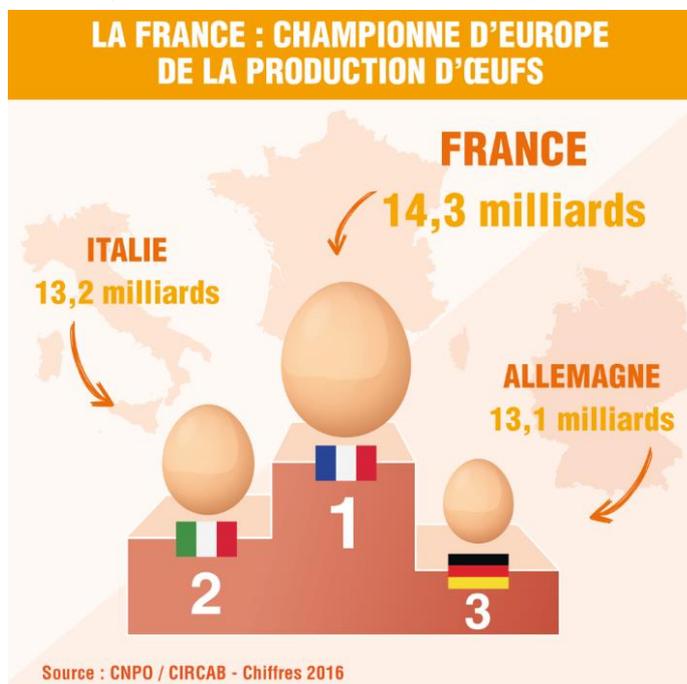


BON À SAVOIR :

La France leader de la production d'œufs en Europe

Avec 14,3 milliards d'œufs produits en 2016, en hausse de 1% par rapport à 2015, la France maintient sa place de premier producteur d'œufs de consommation dans l'Union européenne, suivie de l'Italie (13,2 milliards ; +0,6 %) puis de l'Allemagne (13,1 milliards ; +1 %).

D'après les prévisions, la France conservera sa place de leader en 2017. Elle devrait produire 14,4 milliards d'œufs, toujours devant l'Italie (13,4 milliards) et l'Allemagne (13,0 milliards).



ENGAGEMENT
**LA FILIERE POURSUIT LA ROUTE
DE LA TRANSITION VERS LES ELEVAGES
ALTERNATIFS**



Objectif : 1 poule sur 2 en élevage alternatif d'ici 2022

En octobre dernier, l'interprofession française des œufs (CNPO) s'engageait dans un gigantesque chantier. Elle présentait son « Contrat Sociétal d'Avenir » et annonçait son intention d'adapter les modes d'élevage aux attentes sociétales, en se fixant notamment pour objectif d'atteindre 50% de poules pondeuses en élevages alternatifs d'ici 2022 en préservant le potentiel de production de la filière. Une initiative approuvée par 94 % des Français.



L'objectif du CNPO de passer de 32% à 50% de poules en systèmes alternatifs est ambitieux et coûteux. Il représente des investissements de près de 500 millions d'euros. Cette nouvelle étape arrive seulement 5 ans après la mise aux normes européennes qui a déjà coûté près d'un milliard d'euros à la filière.

BON À SAVOIR :

Il existe 4 types d'élevages différents appliquant des normes strictes permettant de répondre aux différentes attentes des consommateurs :

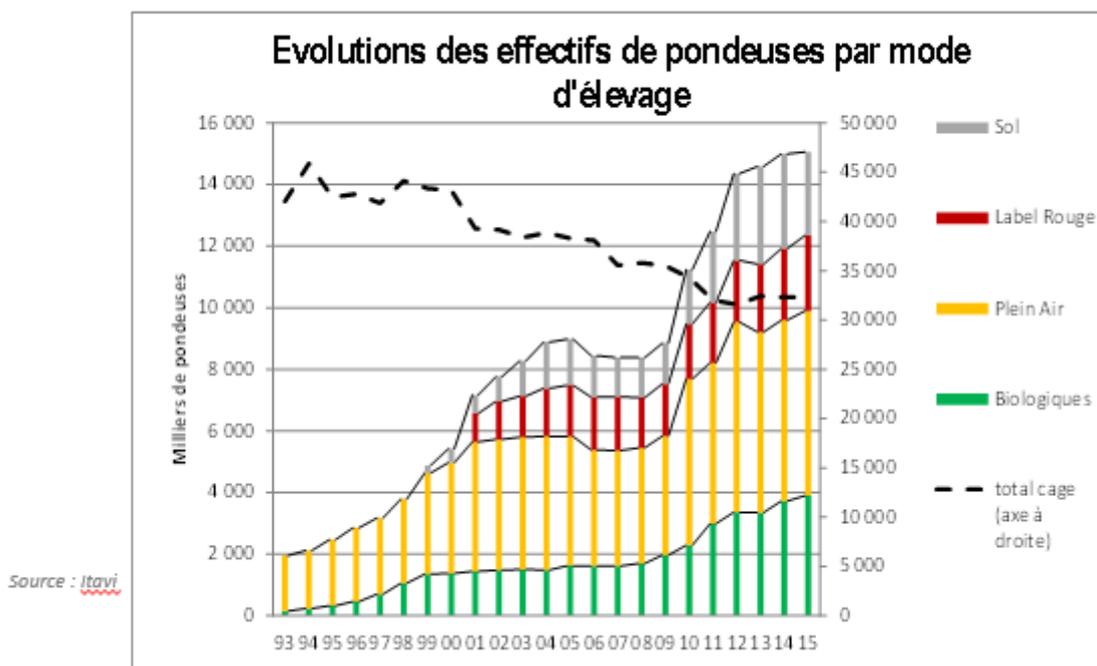
- **Élevage biologique** (code 0) : les poules sont alimentées avec de la nourriture biologique (95% minimum). Elles ont accès à des parcours extérieurs où elles disposent d'abris et de végétation. En intérieur, elles disposent de nids et de perchoirs.
- **Élevage en plein air** (code 1) : les poules ont accès à une prairie au cours de la journée (la mention « œufs de poules élevées en plein air » est inscrite sur l'emballage). Les œufs Label Rouge sont marqués code 1.
- **Élevage au sol** (code 2) : indique que les poules évoluent librement à l'intérieur d'un local bâtiment sans accès à l'extérieur (la mention « œufs de poules élevées au sol » est marquée sur la boîte).
- **Élevage en cage aménagée** (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.



Les professionnels au travail pour assurer la transition

Le « Contrat Sociétal d'Avenir » est une démarche collective qui résulte d'un long travail débuté en 2014. Il s'agit de répondre à la montée en puissance des attentes sociétales, entraînant notamment une demande croissante en œufs issus d'élevages alternatifs (bio, plein air dont Label Rouge, sol).

Dans son Contrat Sociétal d'Avenir, la filière a donc décidé de donner un coup d'accélérateur à ces productions alternatives, déjà passées de 6,3 % de l'effectif total de poules pondeuses en 1996 à environ 32% en 2016.



500 millions d'euros d'investissements sur 5 ans

La France, n°1 de la production en Europe, élève aujourd'hui environ 68% de ses poules pondeuses en cages aménagées et 32% en systèmes alternatifs (sol, plein air, bio). Il s'agit donc de modifier le système d'élevage de près de 10 millions de poules en systèmes alternatifs d'ici 2022 pour préserver le potentiel de production de la filière. 500 millions d'euros seront au total nécessaires pour remplir l'objectif.

Tous les partenaires de la filière appelés à s'engager

La réussite du Contrat Sociétal d'Avenir repose sur l'engagement de tous les acteurs concernés. L'initiative des professionnels français des œufs, déjà soutenue par les Pouvoirs publics appelle également la mobilisation des banques, de la Fédération Nationale des Sociétés d'Aménagement Foncier et d'Établissement Rural (FNSafer) et des clients de la filière : grande distribution, Restauration Hors Domicile et Industrie Agro-Alimentaire.

Le CNPO demande en particulier aux clients de la filière :

- de s'engager à travailler collectivement et de façon constructive autour du « Contrat Sociétal d'Avenir », véritable plateforme de travail déjà saluée et soutenue par le ministre de l'agriculture,
- de partager le constat sur la filière et se mettre d'accord sur des objectifs d'évolution
- de s'engager concrètement à contribuer au financement des arrêts de production en cages aménagées pour développer les élevages alternatifs à hauteur de 100 millions d'euros sur les 500 millions nécessaires sur 5 ans,
- de s'engager notamment par une contractualisation moyen et long termes avec leurs fournisseurs d'œufs, afin d'apporter aux éleveurs la visibilité nécessaire dans le temps pour la réalisation de ces investissements colossaux.



Une filière sous tension face au risque de basculement brutal vers les œufs alternatifs

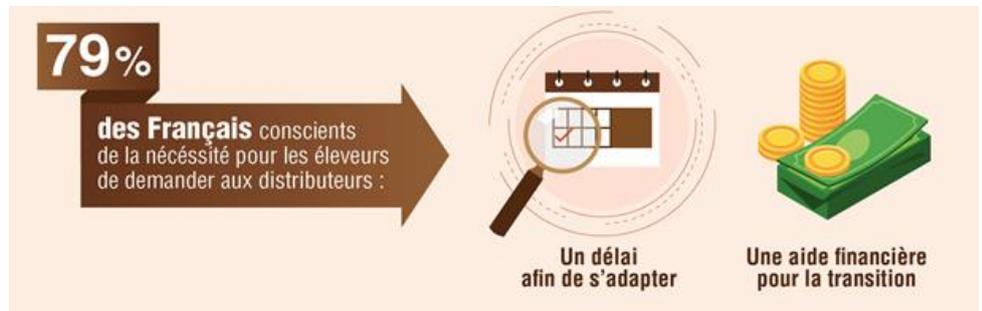
Les magasins, qui représentent 47 % de la consommation d'œufs, s'approvisionnent déjà à 46% en œufs alternatifs et continuent de basculer leurs approvisionnements. Si le basculement des enseignes et de l'industrie agro-alimentaire se fait de manière trop brutale, les éleveurs français ne pourront pas faire face à la demande.

La transition vers les élevages alternatifs demande en effet du temps et de l'argent. C'est pourquoi elle doit être menée en concertation avec les partenaires de la filière. Dans le cas contraire, la multiplication des ruptures d'approvisionnement est à prévoir, accompagnée d'une forte hausse des prix ainsi que d'une explosion des importations et la faillite tout entière d'une filière française reconnue pour la qualité de son savoir-faire et de ses œufs.

BON À SAVOIR :

Les Français conscients des besoins de temps et de financements nécessaires aux éleveurs pour s'adapter

Conscients des difficultés liées à la transition des élevages en cages aménagées vers les élevages alternatifs, 79% des Français estiment nécessaire pour les éleveurs de demander un délai aux enseignes de la grande distribution afin de s'adapter. 79% des Français trouvent également normal que les éleveurs demandent une aide financière aux distributeurs pour réaliser les investissements nécessaires à cette transition.



Les Français prêts à payer plus cher pour accompagner la transition

87% des Français sont eux-mêmes prêts à payer 10 centimes d'euro de plus par boîte de 6 œufs pour accompagner la filière dans la transition vers les élevages alternatifs.

74% des consommateurs se disent également prêts à payer plus cher pour des œufs issus d'élevages alternatifs.



Un premier bilan marqué par de multiples avancées

Un an seulement après son lancement, le Contrat Sociétal d'Avenir a déjà permis de nombreuses avancées. En effet, la filière a déjà commencé à travailler sur de nombreux engagements pris dans ce cadre :

Engagement : l'interprofession s'engage à renforcer la démarche « Pondus en France »

- ✓ Bilan à 1 an : l'interprofession présente la démarche « Œufs de France »

Engagement : l'interprofession s'engage à lancer un projet de recherche sur l'évolution des élevages de poules pondeuses.

- ✓ Bilan à 1 an : une étude sur le parc de bâtiments actuel s'est achevée. Elle se poursuit par une étude des possibilités de conversion des élevages, et par un voyage d'étude. À l'issue de ce programme, un guide d'aide à la décision sera diffusé auprès des éleveurs.

Engagement : l'interprofession s'engage à déployer une méthode d'évaluation du bien-être.

- ✓ Bilan à 1 an : des études sont en cours au sein de l'ITAVI.
- ✓ Une application smartphone est en cours d'élaboration. Elle sera mise à disposition des éleveurs et techniciens au cours de l'année 2018.

Engagement : suivre de manière affinée l'évolution de la production française et de la consommation, notamment en ovoproduits

Bilan à 1 an :

- ✓ production : une base de données est phase de tests avec les membres de la filière. Elle sera opérationnelle début 2018.
- ✓ consommation : les Pouvoirs publics se sont engagés à mettre en œuvre un Observatoire.



NUTRITION

**Les œufs : l'équilibre nutritionnel
à la portée du plus grand nombre !**



Par le D^r Laurence PLUMEY

Médecin Nutritionniste.

La Journée Mondiale de l'Œuf en témoigne : l'œuf a une place primordiale dans l'alimentation des habitants de nombreux pays. Cette source de protéines de qualité est même une nécessité fondamentale dans les pays en voie de développement, mais pas seulement. Dans des pays comme la France, il a également un rôle primordial à jouer. En effet, les personnes vivant en situation de précarité, voire de pauvreté, représentent au moins 15 % de la population française ; elles sont environ 10 millions. Leurs situations, plus ou moins durables, de manque de revenu financier suffisant pour assurer une bonne qualité de vie les prédispose à une plus grande fréquence de pathologies et de carences nutritionnelles. Dans ce contexte, l'œuf est une chance pour eux : très économique et de conservation facile, il est une excellente source de protéines, de 5 minéraux et oligoéléments et de 9 vitamines ! Il peut même être consommé en remplacement de la viande ou du poisson.



Alimentation carencée : une situation à risques

Au niveau de l'alimentation, ces personnes défavorisées ne prennent souvent que **2 voire 1 repas par jour**, avec une consommation trop faible de viande, poisson, produits laitiers, légumes et fruits. En revanche, elles mangent préférentiellement des aliments gras et/ou sucrés comme les chips, les viennoiseries, les biscuits et gâteaux, les burgers. En somme, tout ce « qui tient au corps » et qui n'est pas trop cher.

Cette alimentation les prédispose à de nombreuses carences et déséquilibres :

- **Carences en protéines, en oméga 3 et en fer** (manque de viandes, poissons), à l'origine de fonte musculaire, fatigue et de baisse des défenses immunitaires.
- **Carences en calcium et en vitamine D** (manque de produits laitiers), potentiellement responsable de douleurs et de fragilisation osseuse, à long terme.
- **Carences en vitamines du groupe B et C** (manque de fruits et légumes), source de fatigue et de baisse des défenses immunitaires.
- **Surpoids, diabète et augmentation du risque cardio vasculaire**, en raison de la consommation excessive de produits gras et sucrés.

Manger équilibré et économique : c'est possible avec les œufs !

Pourtant, il est possible de manger équilibré et économique. Il faut, pour cela, faire des choix adaptés dans chaque famille d'aliments :

L'œuf : une alternative pas chère aux viandes et poissons

La viande et le poisson : il est possible de profiter de leurs qualités nutritionnelles de façon plus économique en les choisissant sous forme de jambon, en privilégiant les volailles et en mangeant du poisson en conserve. Les sardines et le maquereau en conserve sont en effet de très bonnes sources de vitamine D, de protéines et d'Oméga 3. Le thon en boîte est également

très riche en protéines. **Mais l'œuf se révèle être un aliment particulièrement utile et judicieux, dans un contexte de restriction budgétaire.** Il dispose en effet de très nombreux atouts nutritionnels, mais aussi économiques et de conservation : il n'est pas cher, c'est un concentré d'éléments nutritionnels, il se conserve bien et on peut en manger tous les jours si on veut, à la place de la viande et du poisson.

En effet, dans 2 œufs, il y a :

- **Autant de protéines que dans 50 g de viande ou de poisson.** Ces protéines sont d'ailleurs de meilleure qualité nutritionnelle et sont 2 fois moins chères que celles de la viande et du poisson (compter environ 3 à 4 centimes le gramme de protéines d'œuf vs le double avec la viande ou le poisson).
- **Un apport très intéressant de 5 minéraux et oligoéléments, assurant au moins 20 % de couverture du besoin quotidien en fer, phosphore, sélénium et iode.**
- **Quant aux vitamines, l'œuf en contient 9 sur les 13 dont nous avons besoin et assure (avec 2 œufs) 20 à 100 % de couverture du besoin quotidien en vitamines B2, B5, B9, B12, A, D, K et B12.**



Tous ces éléments nutritionnels restent stables durant le mois de conservation de l'œuf et sont peu affectés par la cuisson.

Manger des œufs très régulièrement (1 ou 2 œufs par jour, si on le souhaite), permettrait ainsi de diminuer les risques de carences en protéines, en fer, en iode et en de nombreuses vitamines.

Quant au cholestérol, dont certains pensent encore qu'il puisse être un frein à la consommation régulière d'œufs, il est bien connu à l'heure actuelle que le cholestérol alimentaire impacte peu le taux de cholestérol sanguin et que celui-ci est surtout influencé par l'excès de graisses saturées dans l'alimentation. D'ailleurs, les Sociétés de Cardiologie Française et Américaine ne recommandent plus de limiter les œufs en prévention des maladies cardio-vasculaires.

Ainsi, dans le cadre d'une alimentation très contrôlée budgétairement, la consommation d'œufs contribue à de meilleurs apports nutritionnels (vs l'absence de viande ou de poisson) et limite donc le risque de carences.

Des solutions économiques pour toutes les familles de produits

Outre les viandes et poissons, il existe des solutions économiques pour toutes les autres familles de produits :

- **Pour les légumes** : choisir de préférence les légumes de saison, ainsi que les légumes en conserve ou surgelés (ils ont pratiquement autant de qualités nutritionnelles que du frais).
- **Pour les fruits** : acheter les fruits de saison, et faire ses compotes soi-même. Le jus d'orange en bouteille est moins cher que les oranges à presser.
- **Pour les produits laitiers** : prendre les laitages les plus basiques ; ils ont les mêmes qualités nutritionnelles que leurs cousins de marque. Quant au fromage, privilégier le gruyère en sachet, car non seulement il est l'un des plus riches en calcium, mais de plus c'est celui qui se prête le mieux à toutes sortes de recettes (gratins, salades composées, desserts).
- **Pour les matières grasses** : éviter les produits sophistiqués et privilégier le produit natif, simple (beurre, margarine).
- **Pour les produits céréaliers, féculents et pain** : faire ses gâteaux soi-même ; le riz, les pâtes, les pommes de terre et les légumes secs sont peu chers, tout comme le pain.

Manger équilibré pour 5 euros par jour : c'est possible avec les œufs

Exemple :

✓ Petit déjeuner : Bol de lait 1/2 écrémé (300 mL) chocolaté (10 g), pain (1/3 baguette) beurré (10 g), jus d'orange 100% fruit (200 mL)

✓ Déjeuner : Salade verte (100 g) vinaigrette (10 g), 2 œufs sur le plat, épinards (150 g), coquillettes (30 g crues), yaourt nature.

✓ Collation 16h : pain (1/6 baguette) chocolat (20 g)

✓ Dîner : Salade de riz (40 g cru), thon (50 g), tomates (100 g) vinaigrette (10 g), pain (1/6 baguette), yaourt nature, pomme

Des idées de menus savoureux et pas chers avec des œufs :

- ✓ Potage de légumes, 2 œufs sur le plat, 1 yaourt et un fruit
- ✓ Quiche lorraine maison, salade, laitage, fruit
- ✓ Salade composée avec œufs durs, fromage, pain, fruit
- ✓ Omelette parmentière, salade, laitage, fruit
- ✓ Œufs en cocotte, purée de pomme de terre, laitage, fruit

ÉVENEMENT

Journée Mondiale de l'Œuf : l'œuf s'affiche au menu des Chefs français



Journée Mondiale de l'Œuf : l'œuf dans tous ses états partout dans le monde

13 octobre 2017 :

22^e édition de la Journée Mondiale de l'Œuf

L'œuf fait partie des produits clés de l'alimentation mondiale : chaque année, plus de 1 000 milliards d'œufs sont produits dans le monde !

Tous les ans, ce produit incontournable est mis à l'honneur dans le monde entier lors de la Journée Mondiale de l'Œuf organisée par la World Egg Organisation (organisation mondiale de l'œuf). La Journée mondiale de l'Œuf est ainsi célébrée dans plus de 40 pays, de l'Australie au Zimbabwe.



Cette année, la 22^e édition de cet événement a lieu le vendredi 13 octobre au travers de festivals, de concours, de démonstrations, etc.

En France, le CNPO a noué un partenariat avec les Chefs du réseau Euro-Toques pour mettre l'œuf à l'honneur des tables françaises durant toute la semaine du 6 au 13 octobre.

Une production mondiale dynamique

Selon les estimations les plus récentes de la FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations), la production d'œufs de poules dans le monde a atteint 69,8 millions de tonnes en 2014, soit environ 1 145 milliards d'œufs, en hausse de 2% par rapport à 2013. Sur la dernière décennie, cette production se montre dynamique avec une croissance annuelle moyenne de 2,3%.

La Chine, premier producteur mondial (24,9 Mt), représente à elle seule 36% de la production mondiale en 2014, suivie de l'Union européenne à 28 pour 10% (7 Mt), des États-Unis (6 Mt), de l'Inde (4 Mt) et du Japon (2,5 Mt).

Des actions d'informations partout dans le monde

Parmi les opérations conduites à l'occasion de cet événement international, on peut noter :

- des festivals avec des programmes passionnants de jeux et d'activités pour toute la famille, notamment des concours de dessins d'œufs,
- des concours de recettes et de cuisine,
- des divertissements et de la musique pour réunir des participants de tous âges et leur faire apprécier les œufs,
- l'édition de livres de cuisine contenant une sélection de délicieuses recettes utilisant des œufs,
- des démonstrations et concours culinaires dans des centres commerciaux, des séminaires sur la nutrition expliquant les bienfaits des œufs...

L'œuf en vedette des tables des plus grands Chefs durant toute une semaine en France

L'Œuf au menu partout en France

Dans le cadre de la Journée Mondiale de l'Œuf, le CNPO a invité les Chefs du réseau Euro-Toques à mettre les œufs à l'honneur sur leurs tables.

Durant toute une semaine, du 6 au 13 octobre, plus de 200 restaurants sont conviés à composer des menus spécifiques sur le thème de l'œuf pour leurs convives. Près de 15 000 livrets sur l'œuf seront mis à la disposition de leurs clients.

Des écoles hôtelières proposeront également des recettes à base d'œufs élaborées par les élèves cuisiniers dans les restaurants d'application ainsi que des ateliers dédiés à l'œuf.

Par ailleurs, des Ateliers Enfants seront organisés dans 4 villes de France : Marseille (13), Bordeaux (33), Metz (57) et Rumilly (74). Chaque événement aura lieu en compagnie de 4 Chefs qui initieront les enfants à la réalisation de recettes à base d'œufs.



L'œuf : un allié incontournable en cuisine

Produit unique en son genre, l'œuf représente un véritable condensé de nutriments utiles à notre équilibre alimentaire et un délicieux allié pour toutes nos créations culinaires : des plus simples aux plus audacieuses !

Version sucrée ou salée, l'œuf présente la particularité de pouvoir se combiner avec une multitude d'assaisonnements, d'ingrédients, de saveurs, et de modes de cuisson.



Les Chefs partagent leurs recettes d'œufs : huit créations culinaires à suivre pas à pas

OEUF PARFAIT AUX ASPERGES ET SAUMON CONFIT, BÉARNAISE AU GOMBAVA ET PISTACHES



PAR LE CHEF MENAD BERKANI
DU « SOFITEL SHANGAÏ » A SHANGAÏ



Ingrédients pour 4 personnes

Pour le saumon confit :

- 4 œufs
- 500 g de filet de saumon frais
- 100 g de poivre noir en grains (mignonette)
- 100 g de gros sel de Guérande
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 1 botte d'aneth
- 250 g d'asperges
- 2 cl d'huile d'olive
- Sel et poivre

Pour la vinaigrette :

- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Jus de citron
- Sel et poivre

Pour la béarnaise au gombava et pistaches :

- 6 jaunes d'œufs
- 6 cuillères à soupe de vin blanc
- 4 cuillères à soupe de vinaigre de vin
- 1 botte d'estragon frais
- 2 échalotes émincées très finement
- 2 gombavas
- 20 g de pistaches
- Sel et poivre

Pour le dressage :

- 100 g de roquette
- 50 g de radis

Préparation :

Pour le saumon confit :

Concasser le poivre mignonnette. Dans un saladier, mélanger le gros sel, le sucre et le poivre concassé.

Prendre le filet de saumon et entailler la peau sans transpercer le filet. Poser dans un plat une partie de la préparation, puis le filet de saumon. Recouvrir du reste de la préparation. Réserver au réfrigérateur environ 5h.

Sortir le filet de la préparation. Bien enlever tout le sel, le sucre et le poivre. Sécher dans du papier absorbant.

Pour la béarnaise au gombava et pistaches :

Dans une casserole, verser le vin blanc, le vinaigre, l'estragon préalablement haché et l'échalote émincée.

Faire cuire quelques minutes afin de réduire un peu, saler et poivrer. Retirer du feu et attendre quelques minutes.

Ajouter un à un les 6 jaunes d'œuf et fouetter. Remettre sur le feu doux et mélanger sans arrêt pour monter la béarnaise. Bien mélanger et surveiller la cuisson. Dès que le sabayon est pris, retirer du feu et ajouter le beurre bien froid coupé en petits morceaux. Ajouter le jus de gombava, rectifier l'assaisonnement, réserver.

Pour l'œuf parfait :

Les œufs doivent être impérativement à température ambiante avant la cuisson.

Cuire les œufs dans l'eau à 65°C pendant 1h30.

Réserver.

Finitions :

Cuire les asperges dans une eau portée à ébullition.

Écaler l'œuf et émincer le saumon en tranches fines.

Réaliser une vinaigrette avec le jus de citron et l'huile d'olive, saler et poivrer.

Mélanger la roquette et les radis émincés puis assaisonner avec cette vinaigrette.

Dressage :

Dans une assiette, dresser le saumon confit, les asperges, la salade, et l'œuf puis le napper avec la sauce béarnaise et les pistaches concassées.

Décor au choix.

CRÈME ET COPEAUX DE CHÂTAIGNES, RÂPÉ DE RAIFORT ET JAUNE D'ŒUF PARFAIT



PAR LE CHEF BERNARD BINAUD
DU RESTAURANT « LE PRÉ D'ANTOINE » A FLLINGES (74)

Ingrédients :

- 6 œufs extra frais
- 500 g de châtaignes
- 1 L de bouillon de volaille
- 1 L de crème liquide
- Raifort
- Poivre de Timut

Préparation :

Cuire les châtaignes dans le bouillon de volaille. Laisser réduire et crémer. Laisser cuire et mixer, mettre à bonne consistance.

L'œuf parfait

Mettre une casserole sur le feu et monter l'eau à température de 64°C.

Quand l'eau est à 64°C mettre les œufs dans la casserole.

Garder la température de 64°C, régler une minuterie à 1h10 min.

Quand la minuterie sonne, sortir les œufs de leur cuisson (pas utile de les rafraîchir).

Les casser dans un récipient comme un œuf cru, récupérer l'œuf avec une cuillère et le poser sur la crème de châtaignes.

Chips de châtaignes

Râper les châtaignes sur la crème de châtaignes.

Dressage

Râper le raifort sur le jaune d'œuf.

Ajuster l'assaisonnement avec le poivre de Timut sur l'œuf.



©Stephane Couchet

ŒUF CUIT BASSE TEMPÉRATURE, PICKELS DE LÉGUMES ET CRÈME DUBARRY



PAR LE CHEF LAURENT HUGUET
« LAURENT HUGUET CONSEILS » A STRASBOURG (67)

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 jaunes d'œuf extra frais
- Carottes
- Crosnes
- Chou-fleur
- Oignons grelots
- Céleri branche
- Brocolis
- Courgettes
- Betteraves rouges

Marinade aigre doux:

- 2 dl de vinaigre de vin rouge
- 200 g de miel
- 400 g d'eau
- 6 anis étoilés
- 12 graines de cardamome verte en capsule



Préparation :

Faire cuire les jaunes d'œufs pendant 4 heures à 68°C (basse température, four sec ou ventilation) immergés individuellement dans de l'huile d'olive sans sel.

Faire infuser les légumes dans la marinade « aigre doux » pendant 20 minutes avant de les cuire séparément. Les faire refroidir en cellule afin qu'ils conservent une belle couleur.

Faire cuire 250 g de chou-fleur bien blanc à l'anglaise. Le laisser refroidir puis le mixer bien finement. Le déposer dans un chinois étamine pendant 6 heures au frais pour qu'il s'égoutte totalement.

Procéder au dressage sur une assiette noire, en formant un cercle de crème du Barry autour du jaune d'œuf. Y ajouter les légumes et quelques herbes de saison en décoration. Ajuster l'assaisonnement, sel et poivre selon vos goûts.

CARPACCIO DE BETTERAVES ANCIENNES, ŒUF COULANT



PAR LE CHEF CHRISTIAN LECLOU
DU RESTAURANT « LE CLOU DE FOURCHETTE » A PARIS

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 gros œufs
- 8 pièces de betteraves anciennes « 4 variétés » de différentes couleurs
- 100 g de pousses de betteraves
- 1 pomme verte granny-smith
- 10 g d'échalote
- 1/2 botte de persil plat
- 10 g de cerneaux de noix
- Vinaigrette à l'huile de noix
- 5 cl de vinaigre de vin
- 1 cuillère à café de moutarde
- Sel, poivre
- 5 cl d'huile de tournesol
- 10 cl d'huile de noix



Préparation :

Faire cuire les betteraves à la vapeur ou à l'autocuiseur en évitant de cuire les betteraves rouges avec les autres variétés pour éviter de toutes les colorer.

Faire cuire les œufs dans l'eau froide, départ rapide et, dès l'ébullition, ralentir le feu à frémissement. Puis compter 5 minutes afin qu'une fois cuit, le jaune coule légèrement sur les betteraves.

Couper la pomme verte en julienne.

Éplucher les betteraves cuites, laisser bien refroidir et les couper très fines (utiliser une mandoline à légumes). Les disposer dans une grande assiette en alternant les couleurs.

Assaisonner avec la vinaigrette à l'huile de noix, ajouter les pousses de betterave et disposer au centre l'œuf de ferme. Le percer pour faire couler le jaune, et quelques cerneaux de noix. Finir le décor avec la pomme verte et le persil concassé.

ŒUF AU LAIT DE MON ENFANCE



PAR LE CHEF CHRISTIAN LECLOU
DE « LE CLOU DE FOURCHETTE » A PARIS (75)

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 œufs entiers
- 75 g de sucre
- 50 cl de lait entier

Préparation :

Casser les œufs fermiers un à un.

Les mélanger avec le sucre sans trop blanchir.

Ajouter le lait entier chaud.

Passer au chinois.

Verser dans 4 ramequins et faire cuire au bain marie 30 minutes à 160 °C avec une légère coloration.



VACHERIN MANGUE ANANAS, SUBLIME MASCARPONE VANILLE



PAR LE CHEF THOMAS MAYANCE
DE « L'AUBERGE DE NICEY » A ROMILLY-SUR-SEINE (10)

Ingrédients pour 4 personnes

- 160 g de blanc d'œuf
- 5 jaunes d'œuf
- 470 g de sucre
- 500 g d'ananas en brunoise
- ½ litre de sublime mascarpone
- ½ gousse de vanille



Préparation :

Meringue suisse :

Monter les blancs d'œufs à 50°C sur le gaz avec le fouet, puis au batteur jusqu'à refroidissement. Les pocher dans les moules demie sphère. Faire sécher 48 h en étuve.

Tartare d'ananas :

Couper 500 g d'ananas en fine brunoise, poêler au beurre, puis réserver.

Sublime mascarpone vanille :

Monter le mascarpone au batteur en y ajoutant la demie gousse de vanille égrainée.

Sabayon mangue :

Émulsionner sur le gaz 5 jaunes d'œufs et 150 g de sucre et faire monter en sabayon puis décuire avec la purée de mangue. Mouler en moule demie sphère (petite) et mettre au congélateur au minimum 24 h.

Dressage :

Au centre de la demie sphère de meringue, mettre le tartare d'ananas froid (+/- 40 g). Recouvrir avec le sabayon mangue glacé, pocher le sublime de mascarpone vanille tout autour.

ŒUF A LA COQUE, MOUILLETES GINGEMBRE CORIANDRE



PAR LE CHEF NOËL TELLIER
CHEF A DOMICILE EN VENDÉE (85)

Ingrédients pour 4 personnes

- 8 gros œufs
- 8 tranches de pain de mie frais
- 50 g de racines de gingembre frais
- Quelques graines de coriandre
- 15 cl d'huile de sésame
- Feuilles de verveine citron et coriandre pour la décoration



Préparation :

Râper et concasser la coriandre et le gingembre puis étaler sur un film.

Détailler des bandes de pain de mie puis les aplatir sur le mélange coriandre / gingembre à l'aide d'un rouleau.

Chauffer une poêle avec l'huile de sésame pour faire dorer les mouillettes puis réserver.

Cuire les œufs à la coque dans une eau bouillante pendant 3 minutes. Les refroidir légèrement afin de retirer la coquille supérieure de l'œuf.

Dresser les œufs en coquetier avec les mouillettes décorées avec les herbes fraîches.

PETITE COCOTTE D'ŒUFS EN MEURETTE À LA BOURGUIGNONNE



PAR LE CHEF EDDY ZOUARI
DU RESTAURANT « LE LAUMIERE » A PARIS (75)

Ingrédients pour 8 personnes

- 8 œufs bien frais
- 50 g d'oignons grelots
- 60 g de lard fumé
- 60 g de champignons de Paris
- 80 cl de sauce bourguignonne
- Persil haché
- ¼ de baguette
- 1 gousse d'ail
- Vinaigre
- Sel et poivre



Préparation :

Pocher les œufs dans de l'eau bouillante vinaigrée.
Les refroidir, les ébarber et réserver.
Glacer les oignons à brun.

Tailler le lard en gros dés et les blanchir.

Laver et couper les champignons en gros dés et les cuire à blanc puis égoutter.

Faire revenir dans un filet d'huile les lardons, les champignons. Ajouter les oignons, débarrasser.

Tailler le pain en biais. Ajouter un filet d'huile d'olive, le faire dorer au four et le frotter à l'ail.

Mettre dans une cocotte la sauce bourguignonne et la garniture, faire chauffer.

A ébullition, incorporer les œufs pochés, laisser mijoter pendant 30 secondes.

Ajouter le croûton et le persil haché.

Servir bien chaud.

Les œufs sur le web et les réseaux sociaux :



lesoeufs.fr :

le nouveau site internet de l'œuf

oeuf-info.fr :

le nouveau site internet des Professionnels de l'œuf

leblogdeloeuf.com :

un blog entièrement dédié à l'œuf



[@BlogOeuf](https://twitter.com/BlogOeuf) :

actus, conseils, recettes, infos pratiques, etc.



[pinterest.com/blog](https://pinterest.com/blogoeuf)

oeuf :
des photos, des idées avec les œufs.



[instagram.com/blog](https://instagram.com/blogoeuf)

oeuf :
de magnifiques photos créatives et originales.



[facebook.com/fans](https://facebook.com/fansdoeufs)

doeufs :
page officielle des fans d'œufs. Pour découvrir des recettes, conseils, actualités, événements, etc.



[youtube.com/Les](https://youtube.com/LesOeufsFr)

OeufsFr :
des vidéos informatives et des recettes animées.



Flashiez-nous !
www.leblogdeloeuf.com



Interprofession des Oeufs

L'équipe ADOCOM, Sandra, Jennifer, Anaïs & C°, vous remercie de votre attention et de la mention CNPO comme source des différentes informations contenues dans ce dossier :

Tél. : 01.48.05.19.00 – Courriel : adocom@adocom.fr

ADOCOM[®]RP

AGENCE DOGNIN COMMUNICATION

11 rue du Chemin Vert - 75011 Paris - Tél : 01.48.05.19.00 - Fax : 01.43.55.35.08
e-mail : adocom@adocom.fr - site : www.adocom.fr

Qualification : Agence Certifiée OPQCM