

La douzaine

La Douzaine • Volume 1 • Numéro 1

Un milliard d'œufs à votre portée

Les Québécois consomment chaque année plus d'un milliard d'œufs qui proviennent, dans la presque totalité, de fermes québécoises. Ce chiffre vous surprend ? Pourtant, divisé par le nombre d'habitants, il se traduit par une consommation totale par personne inférieure à quatre œufs par semaine. À titre comparatif, les Chinois, les Mexicains et les Japonais en consomment plus de six.

Pour approvisionner la population d'ici, les producteurs d'œufs de consommation du Québec peuvent compter sur près de 4 millions de poules pondeuses. Plus de 90 % de ces poules sont blanches et pondent des œufs blancs, tandis que moins de 10 % sont brunes (aussi appelées rousses) et pondent des œufs bruns.

La couleur de la coquille dépend de la race de la poule. Elle n'a aucune influence sur les valeurs nutritives, les propriétés fonctionnelles ou la saveur de l'œuf. C'est un pigment nommé proporphyrine qui donne la couleur brune et ce pigment est sécrété par la glande de coquille située dans l'utérus de la poule.

Contrairement à bon nombre d'aliments, l'œuf ne subit aucune transformation depuis la ferme jusqu'à l'assiette. Il est trans-

porté tout en douceur, lavé, miré, calibré, puis le voilà sur les tablettes !

Au Québec, les fermes sont presque toutes des entreprises familiales et elles ont peu en commun avec les fermes industrielles que l'on retrouve en grand nombre, par exemple, aux États-Unis. Chez nos voisins du Sud, certains sites comptent plus de 20 millions de pondeuses, ce qui serait suffisant pour nourrir la population du Canada en entier !

Nos producteurs québécois se distinguent aussi par les programmes uniques qu'ils ont mis en place afin d'assurer la salubrité et la sécurité des œufs qui se retrouvent sur les tablettes.

De nos jours, les consommateurs peuvent trouver une grande variété d'œufs

dans les supermarchés. Si les œufs blancs traditionnels demeurent de loin les plus populaires, les œufs de spécialités (bruns, biologiques, de poules en liberté, oméga-3 et autres) répondent à un marché grandissant.

La demande en œufs oméga-3, notamment, a connu une progression fulgurante au fil des ans. Identiques aux œufs traditionnels, ces œufs contiennent des niveaux élevés d'acides gras oméga-3 polyinsaturés. Ces acides gras jouent un rôle important dans la réduction des maladies cardiaques. Les œufs enrichis à l'oméga-3 sont produits en modifiant la ration alimentaire des poules pondeuses. Leur régime contient alors de 10 à 20 % de graines de lin.

S'il est désormais prouvé qu'une bonne nutrition influe favorablement sur nos facultés d'appren-

tissage, plusieurs études ont démontré que, pour un enfant, un petit déjeuner équilibré et nutritif peut améliorer les niveaux de concentration et d'attention, les habiletés en lecture et en mathématiques, le comportement, la présence en classe et les résultats aux examens !

Toutes ces qualités nous aident à mieux comprendre pourquoi nous accordons une place aussi importante à l'œuf dans nos vies et pourquoi il est désormais reconnu comme un chef-d'œuvre de notre patrimoine alimentaire.



L'œuf NON COUPABLE

Hier après-midi, après une heure de délibération tout au plus, le verdict est finalement tombé dans ce qui est maintenant convenu d'appeler « l'Affaire Coco ». Le jury a rendu un jugement sans équivoque au juge en chef Lemieux : **NON COUPABLE !** Rappelons les faits : la Couronne réclamait la perpétuité pour l'œuf, l'accablant de plusieurs méfaits, notamment une hausse du taux de cholestérol sanguin, des accidents cardio-vasculaires et l'embonpoint. M^e Ratté réclamait donc une réduction de sa consommation à tout au plus trois par semaine. La preuve reposait sur ce que certains disent et sur ce que d'autres ont entendu. Cependant, l'avocat de la défense, M^e Vadeboncoeur, a fait renverser la vapeur en faveur de l'œuf en présentant une preuve irréfutable, soit une importante étude qui est venue rassurer les experts en santé publique.

Après avoir suivi 118 000 adultes durant 8 à 14 ans, les chercheurs de l'Institut de santé publique de l'Université de Harvard ont conclu que le risque de subir un incident coronarien est le même, que l'on mange moins d'un œuf par semaine ou plus d'un par jour.*

En conséquence, ils affirment que manger jusqu'à un œuf par jour est sans risque pour les adultes en bonne santé. Plusieurs autres recherches favorables à

l'œuf ont été mises à profit, mais la crédibilité de celle-ci a suffi pour convaincre le jury. « L'Institut de Harvard constitue une sommité dans le domaine de la nutrition. La conclusion de son étude n'a laissé aucun doute dans l'esprit du jury », de conclure M^e Vadeboncoeur.

En bref

✓ La consommation de cholestérol alimentaire en général, et d'œufs en

particulier, n'influence pas le risque cardiovasculaire pour la majorité de la population;

✓ L'étude démontre que les personnes en santé peuvent manger jusqu'à sept œufs par semaine, alors que la consommation hebdomadaire actuelle n'est que de 3,5 œufs;

✓ Les œufs fournissent, à faible coût, des protéines de haute valeur biologique et un grand nombre de nutriments essentiels. De plus, un œuf de calibre « gros » ne contient pas d'acides gras trans et seulement 1,5 g de gras saturés.

Les coupables recherchés

La Couronne n'a pas perdu de temps et a émis des avis de recherche sur deux types qui sont désormais une cible dans le milieu nutritionnel criminel : le gras trans et le gras saturé. L'état se resserre autour de ces gras qui seraient en partie responsables de l'augmentation de notre cholestérol sanguin.

Tout commentaire pertinent pouvant aider à la localisation de ces deux types néfastes peut être émis à l'adresse suivante : www.oeuf.ca. La confidentialité est assurée, soutiennent les autorités concernées.

(*Hu FB et coll. A prospective study of egg consumption and risk of cardiovascular disease in men and women. *JAMA*, 21 avril 1999; 281(15):1387-94.)

Index

Page 2	✓ Éditorial
	✓ Caricature
	✓ Sur la place publique
Page 3	✓ Affaires économiques
Page 4	✓ Nouvelles internationales
Page 5	✓ Santé et nutrition
Page 6	✓ Sciences et technologie
Page 7	✓ Arts et culture
Page 8	✓ Histoire et société
Page 9	✓ Coquilles et faits divers
Page 10	✓ Sports
Page 11	✓ Trucs et astuces
Page 12	✓ J'œufs d'enfants

La nourriture, ce n'est pas n'importe quoi !

Beaucoup de gens l'ignorent, mais, au Québec, comme au Canada, nous avons la chance d'avoir un système exceptionnel qui permet aux consommateurs d'avoir constamment accès à du lait, à de la volaille et à des œufs produits chez nous.



Nicolas Picard

La « gestion de l'offre » est le mécanisme par lequel les producteurs de ces secteurs adaptent leur production afin de répondre aux besoins des consommateurs d'ici. Ces productions sont principalement destinées au marché intérieur, non à l'exportation. Il s'agit d'un modèle agricole équitable basé sur la mise en marché collective et la planification de la production pour l'ajuster aux besoins du marché canadien.

Par ailleurs, avec la mondialisation du commerce agricole et la concentration des transnationales de l'agroalimentaire, les pays cèdent une part toujours croissante de leurs pouvoirs à des forums internationaux de décision économique comme l'Organisation mondiale du commerce (OMC). Mais cette vision strictement commerciale de la mondialisation n'a pas réussi à enrayer la faim sur la planète, ni à sortir les agriculteurs et les paysans, au Sud comme au Nord, de la crise des revenus agricoles.

Or, avec l'explosion au grand jour d'une crise alimentaire mondiale à la fin de la dernière décennie, des organisations agricoles, des spécialistes du secteur agroalimentaire, des leaders politiques et économiques des quatre coins du globe sont de plus en plus nombreux à constater combien les politiques d'ouverture des marchés et de déréglementation imposées par le Fonds monétaire international (FMI), la Banque mondiale et l'Organisation mon-

diale du commerce ont détruit l'agriculture vivrière des pays du Sud. Ces politiques de libéralisation tous azimuts du commerce agricole ont aussi contribué à fragiliser les agricultures des pays du Nord, à détériorer la qualité de l'offre alimentaire et de l'environnement, à augmenter le transport des aliments et à miner, de façon générale, la capacité des citoyens et des peuples à contrôler leur alimentation.

Dans un tel contexte, l'Union des producteurs agricoles et ses membres, dont la Fédération des producteurs d'œufs de consommation du Québec, estiment qu'il faut redonner aux peuples et aux États le droit de se doter de politiques agricoles et alimentaires qui leur sont propres pour d'abord nourrir leurs populations. Vous comprendrez qu'il y a un monde de différences entre, par exemple, une chaîne stéréo et un aliment. La nourriture, ce n'est pas n'importe quoi !

Mais la souveraineté alimentaire des peuples ne prône pas l'autarcie alimentaire pour autant. Elle ne va pas non plus à l'encontre du commerce entre les États. Elle réhabilite plutôt le pouvoir des États et des peuples de faire des choix collectifs pour que ce commerce réponde aux enjeux sociaux, sociétaux et agroalimentaires du XXI^e siècle – environnement, proximité des marchés, réciprocité des normes en matière de production et de conditions de travail,

etc. – et qu'il permette aux agriculteurs et aux agricultrices de tirer des revenus équitables du marché.

Par souveraineté alimentaire, on entend le droit des peuples à définir leur propre politique agricole et alimentaire; à protéger et à réglementer leur production et leurs échanges agricoles nationaux afin d'atteindre des objectifs de développement durable; à déterminer leur degré d'autonomie alimentaire et à éliminer le dumping sur leurs marchés.

Ainsi, la souveraineté alimentaire ne va pas à l'encontre du commerce dans la

mesure où ce dernier est subordonné au droit des peuples à une production agricole et alimentaire locale, saine et écologique, réalisée dans des conditions équitables qui respectent le droit de tous les partenaires à des conditions de travail et de rémunération décentes.

Je suis fier que les producteurs d'œufs défendent ces principes et que vous, les consommateurs, ne soyez pas dépendants d'autres pays lorsque vous achetez des produits aussi essentiels que les œufs, le lait et la volaille. Chers lecteurs, soyez fiers de nos producteurs agricoles !

SUR LA PLACE PUBLIQUE

Commentaires Facebook

Notre page Facebook *J'craque pour toi mon coco* compte des milliers d'admirateurs qui n'hésitent pas à nous transmettre leurs commentaires et à nous rappeler que les œufs font partie de leur quotidien.

« Je viens de me préparer une omelette, mais j'ai tellement mis d'ingrédients dedans que j'ai dû ajouter un œuf de plus ! J'adore les œufs, ils accompagnent plusieurs de mes recettes. »

Renée Boudreau

« Les œufs font partie intégrante de notre alimentation familiale et personnellement, ils me permettent de réduire la viande rouge. Vivement vos recettes appétissantes ! »

Sylvie-Anne Lamoureux

« Ça, c'est vrai que ça donne de l'énergie et, en plus, il y a tellement de recettes délicieuses avec les œufs. »

Louise Dodier

« Rien de mieux que des œufs ! »

Céline Barrette

« Moi, j'aime quand le jaune coule... »

Rosemarie Croteau

« Je vais vous faire une confidence : quand je dis à mon homme c'est l'omelette qu'on mange ce soir, il me répond : pourquoi tu ne veux pas un bel homme à place... le petit comique ! »

Kiara La Bella

« Les œufs, c'est tellement bon ! La vitamine B12 est très bonne aussi pour aider une personne qui fait de l'anémie. »

Nancy Perreault

Le journal La Douzaine est une initiative de la Fédération des producteurs d'œufs de consommation du Québec. Il s'agit d'une publication promotionnelle visant à divertir les lecteurs.

Site web : www.oeuf.ca

Courriel : info@oeuf.ca

Rédaction :

Philippe Olivier,
agent aux communications

Nicolas Picard,
directeur du marketing

Collaborateurs :

Kim St-Pierre, gardien de but professionnel

Judith Bluchau, nutritionniste

Bruno Heppell, ex-joueur de football professionnel

Caricaturiste :

Josianne Boulanger

Infographie :

LVL Communications, La Prairie

Tirage :

12 000 exemplaires

Production 2011

 FÉDÉRATION
DES PRODUCTEURS D'ŒUFS
DE CONSOMMATION
DU QUÉBEC



Le prix des œufs scruté à la loupe

Quel est le prix d'une douzaine d'œufs à notre époque ? Beaucoup de gens seraient incapables de le dire même s'ils font l'épicerie chaque semaine.

« Une douzaine d'œufs offerte aux consommateurs en 1951 au prix de 71 cents aurait dû se payer environ 4,40 \$ en 1994 si l'on considère que, selon Statistiques Canada, l'indice des prix à la consommation s'est accru de 519,43 % depuis plus de 40 ans. »

Cette déclaration datant de 1995, faite par Jacques Bouchard, alors président de la Fédération des producteurs d'œufs de consommation du Québec, est frappante.

Non seulement la douzaine d'œufs blancs de calibre gros n'a jamais atteint ce prix, mais elle demeure sous la barre des 3 \$ plus de 15 ans après cette affirmation !

Une enquête réalisée par les journalistes de l'émission *L'Épicerie* de Radio-Canada, en 2010, a confirmé que les consommateurs ont accès à une variété d'œufs dans une gamme de prix débutant à 2,27 \$ la douzaine. Par ce reportage, l'équipe de *L'Épicerie* souhaitait aussi évaluer la qualité nutritive des différentes sortes d'œufs avec l'aide d'Hélène Jacques, professeure au Dé-

partement des sciences des aliments et de nutrition de l'Université Laval.

De tous les œufs qui ont fait l'objet de cette enquête, y compris les œufs dits « de spécialités » ou « à valeur ajoutée », seuls les œufs biologiques dépassaient la projection de 4,40 \$ par douzaine. Bien entendu, l'écart de prix entre un œuf classique et un œuf de spécialités s'explique. Dans le cas des œufs biologiques, la réponse ne fait aucun doute : « Les producteurs d'œufs biologiques doivent suivre un mode de production précis. Les poules qui pondent ce type d'œufs ne mangent que des grains biologiques, qui sont assez dispendieux. »

Si les œufs de spécialités ont gagné en popularité, au cours des dernières années, c'est en majeure partie grâce aux œufs oméga-3 dont les vertus ont été largement exposées.

« Ce type d'œufs est produit grâce à un changement dans l'alimentation des poules, qui consomment des graines de lin. Cela augmente la quantité d'acide alpha

linoléique, un type d'oméga-3, dans les œufs. Les oméga-3 sont importants pour le développement du cerveau et la vision. On les recommande donc particulièrement aux femmes enceintes et aux femmes qui allaitent. Les graines de lin sont toutefois dispendieuses, ce qui explique le prix un peu plus élevé de ces œufs », indiquait *L'Épicerie*.

Un autre exemple est celui des œufs « vitaminés » qui contiennent 40 % de plus de vitamine B12 que les œufs réguliers. « Ils sont donc particulièrement indiqués pour les ovo-végétariens, qui ne consomment pas d'autres vitamines animales. Mais quelqu'un qui a une alimentation saine et bien équilibrée n'a pas vraiment besoin de consommer des œufs vitaminés. »

Lequel choisir ?

Alors, à la lueur de ces informations, quel œuf est le meilleur pour vous ? Ce qu'il est important de retenir, c'est que tous les œufs sont excellents pour la santé et qu'ils contiennent, à la base, une quantité à peu près invariable d'éléments essentiels.

Les producteurs d'œufs du Québec estiment néanmoins qu'il serait illogique de priver les consommateurs d'autant de choix

puisque ceux-ci répondent à des goûts et à des besoins différents.



Le prix de la douzaine d'œufs n'a certainement pas suivi l'indice des prix à la consommation au cours des 60 dernières années.

Les producteurs d'œufs ont leur Chaire de recherche économique

Les années 2010 ont vu le lancement de la toute première Chaire de recherche économique sur l'industrie des œufs. Celle-ci a vu le jour au Québec, précisément à l'Université Laval.

La création de cette chaire unique au pays a été rendue possible grâce à la contribution des Producteurs d'œufs du Canada (POC), qui ont choisi d'y investir une somme de 770 000 \$ répartie sur sept ans.

C'est Maurice Doyon, professeur à la Faculté des sciences de l'agriculture, qui en est le titulaire. L'objectif de la Chaire est de stimuler la création d'un savoir universitaire de pointe en lien avec l'industrie de la production d'œufs tout en générant de l'information favorisant la croissance et le développement de ce secteur en mutation constante.

Plus concrètement, le professeur Doyon et ses collègues s'intéressent à des enjeux tels que l'impact économique du contrôle des maladies, les questions relatives au modèle de fixation des prix, les accords internationaux sur le commerce ainsi que les coûts et bénéfices associés à la réduction de l'empreinte écologique de l'industrie.

Ils veulent également étudier les changements dans les habitudes de consommation des œufs, l'essor du marché des œufs de spécialités, l'intérêt croissant des consommateurs pour les propriétés fonctionnelles de ces aliments et l'influence du bien-être animal sur la demande.

« L'apport scientifique du professeur Doyon et de son équipe multidisciplinaire contribuera au succès soutenu de l'industrie canadienne des œufs en tant que chef de file national sur le plan agricole et lui permettra de poursuivre son développement au niveau international », a déclaré le vice-recteur Paul Fortier lors de l'annonce officielle.

Les producteurs d'œufs du Québec et du Canada sont plus que fiers de cet accomplissement : « Il est important de consulter les meilleurs cerveaux de nos établissements universitaires pour guider l'industrie des œufs dans l'avenir. C'est pourquoi les Producteurs d'œufs du Canada sont fiers de leur partenariat avec l'Université Laval et ils tiennent à remercier



Le professeur Maurice Doyon, titulaire de la première Chaire de recherche économique sur l'industrie des œufs. (Photo - Marc Robitaille)

M. Fortier, le professeur Doyon et toute l'administration de l'Université pour avoir travaillé à l'établissement de cette toute première Chaire de recherche économique sur l'industrie des œufs. »

Tournés vers l'avenir, les producteurs croient que cette approche proactive au financement de la recherche constitue une étape importante pour l'industrie et n'écar-

tent pas la possibilité d'utiliser une portion de leur budget pour financer les meilleures propositions de recherche venant des chercheurs.

Au cours de prochaines années, des partenariats similaires pourraient être réalisés avec d'autres universités dans divers secteurs tels la salubrité des aliments, l'environnement et le bien-être animal.

La consommation mondiale d'œufs en forte hausse

Les chiffres avancés par les Nations Unies et par la FAO (*Food and Agriculture Organization*) indiquent qu'au cours des 40 prochaines années, nous assisterons à une augmentation stupéfiante de la population du globe, de l'ordre de 3 milliards de personnes : ainsi, le monde devra, au minimum, doubler sa production alimentaire. L'envergure de cette gageure signifie que la subsistance de la population de chaque pays ne se situe désormais plus à l'échelon local ou national, mais est un problème mondial.

Chaque année, les principaux producteurs d'œufs du monde entier se réunissent pour la conférence annuelle de marketing et production de l'International Egg Commission (IEC). Les centaines de délégués présents en profitent pour participer à des discussions sur les problèmes que doivent affronter les agriculteurs, en particulier les producteurs d'œufs, dans la bataille pour la production de quantités à la fois suffisantes et soutenables de produits alimentaires pour nourrir la population du monde, qui connaît une expansion fulgurante.

Au tournant des années 2010, le message clé de la conférence s'est orienté sur l'importance de la responsabilité sociale de l'entreprise et la nécessité de la pérennité.

Les œufs ont le potentiel de nourrir les plus affamés

On a illustré, aux délégués réunis à la conférence de l'IEC, de quelle façon les œufs que donne leur secteur, chaque année, sont utilisés pour alimenter les affamés du monde entier. Dans une période de 12 mois, les entreprises de production et de traitement d'œufs du monde entier ont fait don d'un minimum de 50 millions d'œufs en Afrique, en Asie, en Europe et dans le continent américain.

La FAO calcule qu'à l'heure actuelle, 1 milliard de personnes sont sous-alimentées. Toutefois, il ne s'agit là que de la partie visible de l'iceberg : en effet, si nous ne parvenons pas à subvenir de façon adéquate à l'alimentation de la population actuelle du monde, comment envisageons-nous de pouvoir nourrir 3 milliards de personnes en plus ? C'est une question qui a été posée maintes fois par un grand nombre d'intervenants à la conférence de l'IEC.

Le jour des producteurs d'œufs est arrivé

Selon Sean Rickard, spécialiste des politiques agricoles et des rapports entre les chaînes de fournitures alimentaires, le jour des producteurs d'œufs serait arrivé.

Avec l'explosion de la population mondiale, les agriculteurs du monde entier doivent trouver des moyens de produire des denrées alimentaires en plus grosses quantités, et de concevoir et d'utiliser des techniques d'exploitation plus rentables. Et il prie instamment les gens de « cesser de penser qu'il y a quelque chose de déplaisant dans les systèmes d'exploitation agricole à production intensive et au ren-

dement élevé », en expliquant que d'ici 2050, plus d'un tiers de la population du monde sera concentrée dans deux des pays du monde : la Chine et l'Inde.

En 40 ans, la population de l'Inde aura augmenté d'un nombre d'habitants égal à la population actuelle de l'ensemble de l'Union européenne. Et la population augmentant plus rapidement dans des pays qui éprouvent déjà des difficultés à nourrir leurs propres habitants, l'alimentation du monde entier devient un problème global, et non plus national.

Sean Rickard continue en affirmant que « les consommateurs bien nourris des pays riches doivent cesser de croire que les nouveaux systèmes organiques parviendront à nourrir le monde » ; le monde doit tenir compte du droit fondamental de l'homme à une bonne alimentation, et il estime que cela n'est réalisable que si les agriculteurs parviennent à augmenter leur productivité en employant des systèmes viables de production intensive.

Pérennité

En 2010, les délégués à la conférence de l'IEC ont exprimé leur engagement permanent, non seulement à la production d'œufs nutritifs de qualité supérieure pour contribuer à l'alimentation de la population du monde en pleine expansion, mais également à l'environnement. Le problème de la pérennité a été longuement discuté par un grand nombre d'intervenants.

Le Dr David Bosshart, de la Suisse, a expliqué que la pérennité n'est désormais plus un problème exclusivement politique, mais une question qui se pose également en économie et en marketing.

Le Dr Jason Clay, du World Wildlife Fund, s'est adressé aux délégués de la conférence, en leur posant la question : « Comment nourrir 9 milliards de personnes tout en respectant la planète ? » La solution, d'après le Dr Clay, se situe, une fois de plus, dans la responsabilité d'entreprise et dans la pérennité.

Tout comme Sean Rickard, le Dr Clay a souligné l'importance de l'adoption de méthodes d'exploitation agricoles plus efficaces ; il estime que le monde doit cibler une production de produits alimentaires égale au triple de la production actuelle, dans l'espoir de pouvoir doubler sa production actuelle.

L'œuf est un « cocktail minéral » équilibré

Le professeur Wilhelm Windisch et le Dr Don Layman, experts en nutrition, se sont adressés indépendamment aux délégués à la conférence de l'IEC, en leur communiquant les résultats de leur toute dernière recherche nutritionnelle sur les œufs. Le professeur Windisch a décrit l'œuf comme étant un « cocktail minéral », contenant tous les macro-minéraux nécessaires à l'alimentation de l'homme dans des quantités parfaitement équilibrées.

L'International Egg Commission est la seule organisation qui se consacre entièrement à la représentation du secteur des œufs à l'échelon mondial.

La réunion annuelle est l'occasion rêvée pour discuter des difficultés que doivent affronter les entreprises des principaux pays de la planète, et de la façon dont les producteurs d'œufs du monde entier peuvent travailler ensemble à la résolution des problèmes d'alimentation du monde, et à la production de quantités suffisantes d'œufs, de façon durable et efficace.

PRODUCTION MONDIALE D'ŒUFS SELON LA FAO

Produit	1964	1969	1974	1979	1984	1989	1994	1999	2004	2009
Oeufs de poules (millions de tonnes)	15,6	18,6	21,6	25,4	29,3	34,2	41,1	50,0	55,4	62,4

(Source : FAO, Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture)



Entre 1990 et 2008, la production mondiale d'œufs a connu une hausse fulgurante de 72 %. Durant cette période, la part de l'Asie est passée de 39,2 % à 58,8 %. (Illustration – International Egg Commission – Atlas of the European Egg Industry – Septembre 2010)

Des œufs pour perdre du poids

Quand vient le temps de perdre du poids, plusieurs se tournent vers les régimes amaigrissants de l'heure, des sachets de poudre de protéines ou un entraînement exagéré au centre de conditionnement physique. Pourtant, ces avenues ramènent souvent au point de départ peu de temps après la perte de poids. Plutôt que de miser sur des régimes farfelus qui promettent bien des miracles, pourquoi ne pas plutôt adopter un mode de vie sain et une alimentation équilibrée composée d'œufs au petit-déjeuner ?



Judith Blucheu
Dt.P. Nutritionniste

Des œufs pour perdre du poids, vraiment ? Eh bien oui ! Une récente étude, diffusée en ligne dans l'International Journal of Obesity, a montré que les personnes (ayant un surplus de poids et en processus d'amaigrissement) qui commençaient leur journée avec un repas composé de deux œufs perdaient plus facilement du poids et se sentaient plus énergiques que celles qui optaient pour un bagel recouvert de fromage à la crème le matin.

Le secret ? Les protéines de l'œuf bien sûr ! En plus de calmer la faim plus longtemps, les protéines régularisent la vitesse d'absorption de l'énergie consommée au repas. Résultat ? La personne qui entreprend un processus d'amaigrissement ne ressent pas le besoin de grignoter entre deux repas. Fini les visites imprévisibles à la machine distributrice ! Et ce n'est pas tout.

Les protéines permettent aussi de demeurer concentré et attentif et de conserver un bon niveau d'énergie plus longtemps après avoir mangé. Voilà des avantages que bien des régimes amaigrissants populaires n'offrent même pas.

Les atouts des protéines contenues dans l'œuf ne se limitent pas à faire perdre du poids. En plus de leurs effets coupe-faim, elles cachent une grande valeur nutritive. On leur accorde le titre de « protéines complètes », tant convoité de certains substituts à la viande. Cette mention leur est attribuée puisqu'elles renferment les neuf acides aminés essentiels à la santé, et que le corps ne peut fabriquer naturellement. Les œufs figurent donc parmi la courte liste des aliments fournissant ce type de protéines.

Mais où se cachent donc ces protéines de qualité supérieure dans l'œuf ? Êtes-vous

de ceux qui croient que seul le blanc fournit des protéines ? Détrompez-vous ! Chaque œuf renferme 6 g de protéines et le jaune en renferme autant que le blanc, soit 3 g. Il est donc important de consommer l'œuf entier pour profiter des nombreux atouts de ses protéines.

Cela dit, les protéines ne constituent pas le seul avantage nutritionnel des œufs. Ils cachent sous leur coquille plusieurs éléments nutritifs essentiels à la santé. Seriez-vous capables d'en estimer le nombre ? Deux, cinq, sept ou dix ? La réponse : 14 ! Effectivement, un seul œuf fournit 14 différents nutriments indispensables à la santé, notamment la vitamine A, B12, D et E ainsi que du sélénium, du zinc, du fer et de l'acide folique.

Et qu'en est-il du cholestérol contenu dans le jaune ? Devrait-on s'en inquiéter ? Rassurez-vous. Plusieurs études scientifiques ont démontré que le cholestérol

contenu dans les œufs a très peu d'incidence sur la santé du cœur chez les personnes en bonne santé. Ce sont plutôt les gras saturés et les gras trans qui sont responsables de la hausse du LDL, le « mauvais cholestérol » sanguin. Ainsi, les accompagnements traditionnels des œufs au petit-déjeuner (bacon, saucisses, pommes de terre rissolées, etc.) sont les vrais responsables de l'augmentation de ce type de cholestérol dans le sang. En mettant les œufs en valeur avec des aliments sains dans l'assiette, les personnes en bonne santé peuvent consommer sept œufs par semaine, soit l'équivalent d'un œuf tous les jours.

Les œufs regorgent d'éléments nutritifs et apportent plusieurs bénéfices à la santé. Alors, que vous soyez en processus de perte de poids ou non, commencez donc la journée du bon pied... mangez des œufs au petit-déjeuner !



« L'œuf, pour moi, c'est l'aliment parfait »

Le docteur Richard Béliveau, chercheur émérite et auteur de plus de 240 publications dans des revues médicales à l'échelle internationale, n'hésite pas une seconde lorsqu'on lui parle des œufs : « L'œuf, pour moi, c'est l'aliment parfait. La nature y a mis tout ce qu'elle a de mieux. On parle beaucoup des protéines de l'œuf, mais c'est bien plus que cela. La liste des vitamines et de tous les éléments qu'il contient est tout simplement unique, extraordinaire. » Il profite d'ailleurs de ses nombreuses tribunes pour en vanter les vertus.

L'homme voue un grand respect aux producteurs agricoles et a, récemment, été porte-parole lors des Portes ouvertes sur les fermes du Québec, un événement organisé chaque année par l'Union des producteurs agricoles.

« Les gens doivent retrouver le goût de consommer des aliments frais. C'est un réflexe qui s'apprend, tout comme diverses façons de les apprêter en s'inspirant, notamment, des cuisines du monde : japonaise, espagnole, indienne et autres. Or, ce message suppose à la base que les consommateurs aient facilement accès à une grande variété de denrées d'une fraîcheur

exceptionnelle, produites localement et de grande qualité. Les consommateurs québécois, à cet égard, sont comblés et c'est tout à l'honneur des agriculteurs de chez nous. »

Comme les fruits et légumes, l'œuf est à la base un aliment non transformé. Selon le Dr Béliveau, il est sous-utilisé par les Québécois et devrait occuper une plus grande place dans la cuisine d'ici.

« Pour des raisons de santé, certes, mais aussi par simple plaisir, nos sociétés modernes doivent se rapprocher de la notion d'aliment sain. Ce besoin passe nécessairement par une meilleure éducation de nos concitoyens et, à ce chapitre, on

ne peut passer outre la contribution essentielle des agriculteurs », souligne-t-il.

Détenteur d'un doctorat en biochimie, le docteur Richard Béliveau est directeur du Laboratoire de médecine moléculaire, chercheur au service de neurochirurgie de l'Hôpital Notre-Dame (CHUM) et titulaire de la Chaire de neurochirurgie Claude-Bertrand.

Il est professeur de biochimie à l'Université du Québec à Montréal où il est titulaire de la Chaire en prévention et traitement du cancer. Il est professeur de chirurgie et de

physiologie à la Faculté de médecine de l'Université de Montréal, chercheur associé au Centre de prévention du cancer du Département d'oncologie de l'Université McGill et est membre du Groupe de thérapie expérimentale du cancer de l'Hôpital général juif de Montréal. Il est également membre de la Coalition priorité cancer au Québec.

Personnalité reconnue, Richard Béliveau est l'auteur de plusieurs ouvrages à succès sur l'alimentation et de centaines de publications dans des revues scientifiques à l'échelle internationale.



« Les gens doivent retrouver le goût de consommer des aliments frais. »

Les parties de l'œufnatomie

À première vue, tout le monde connaît les œufs. Pas surprenant puisque 97 % des Canadiens en ont à la maison, ce qui constitue un taux de pénétration dans les foyers supérieur au papier hygiénique ! Mais ne nous attardons pas trop sur les statistiques... L'œuf est une création à la fois grandiose et complexe de la nature. Voyons plutôt le rôle de chacune des parties de son anatomie.

La coquille

La couleur

Elle dépend de la race de la poule. Elle n'a aucune influence sur les valeurs nutritives, les propriétés fonctionnelles ou la saveur de l'œuf. C'est un pigment nommé porphyrine qui donne la couleur et ce pigment est sécrété par la glande de coquille située dans l'utérus de la poule.

Épaisseur, résistance et texture

Plusieurs facteurs influencent ces caractéristiques dont : l'hérédité, l'alimentation, l'âge de la poule (la qualité diminue avec l'âge) et la température ambiante du poulailler. La cause la plus importante de fêlure de la coquille est l'âge avancé des pondeuses.

Rappel

- Éviter d'utiliser des œufs fêlés dans des préparations qui ne reçoivent pas ou peu de cuisson.

- La coquille est poreuse et laisse donc entrer les odeurs si les œufs sont mal entreposés. Il est conseillé de les laisser dans leur emballage original.

L'albumen (blanc)

L'albumen est composé de 90 % d'eau et de 10 % de protéines. La consistance du blanc affecte l'aspect de l'œuf décoquillé et ainsi certains résultats de cuisson.

C'est entre autres à partir de l'épaisseur et de la qualité du blanc que l'on classe les œufs.

Les œufs dont le blanc est plus aplati et qui possèdent plus de blanc liquide sont de qualité inférieure.

La proportion d'albumen épais est influencée par plusieurs facteurs avant et après la ponte.

Avant la ponte

La qualité du blanc épais dépend de l'hérédité, de l'âge de la poule, de son alimentation et de l'état de santé du troupeau.

Après la ponte

Plus l'œuf vieillit, plus la quantité de blanc épais diminue graduellement. C'est un effet de liquéfaction graduelle du blanc qui s'accompagne d'un aplatissement du jaune. Les causes de cette détérioration sont les températures d'entreposage élevées et des réactions chimiques et physiques.

La température

Comme l'œuf est une denrée périssable, il doit être conservé au frais en tout temps. Un entreposage à la température de la pièce entraîne une liquéfaction de l'albumen précoce. On utilise l'unité Haugh pour mesurer la qualité et l'épaisseur de l'albumen.

Caractéristiques

En cuisine, on utilise les blancs d'œufs pour les propriétés fonctionnelles des protéines qui les composent. Le blanc est composé d'un groupe de protéines très

hétérogènes. Elles sont capables de mousser, d'épaissir et de former des gels.

Le jaune ou vitellus

La couleur

Elle dépend exclusivement de l'alimentation de la poule. Plus cette dernière reçoit une ration de maïs et de fourrage vert et plus la couleur passe du jaune pâle à l'orange.

L'aplatissement du jaune

Lorsque le blanc se liquéfie, une petite quantité d'eau traverse la membrane semi-perméable du jaune. Aussi, comme le pH augmente, la membrane vitelline est directement affectée. Avec ces deux phénomènes, la membrane vitelline se tend et faiblit, le jaune s'aplatit et a tendance à se rompre facilement (jaune qui crève facilement lorsque l'on casse l'œuf).

La position du jaune

Ce sont les chalazes et la viscosité du blanc épais qui retiennent le jaune au centre de l'œuf. Suite aux modifications chimiques du

vieillesse de l'œuf, le jaune se déplace aisément vers le haut de la coquille, conséquence de la liquéfaction du blanc.

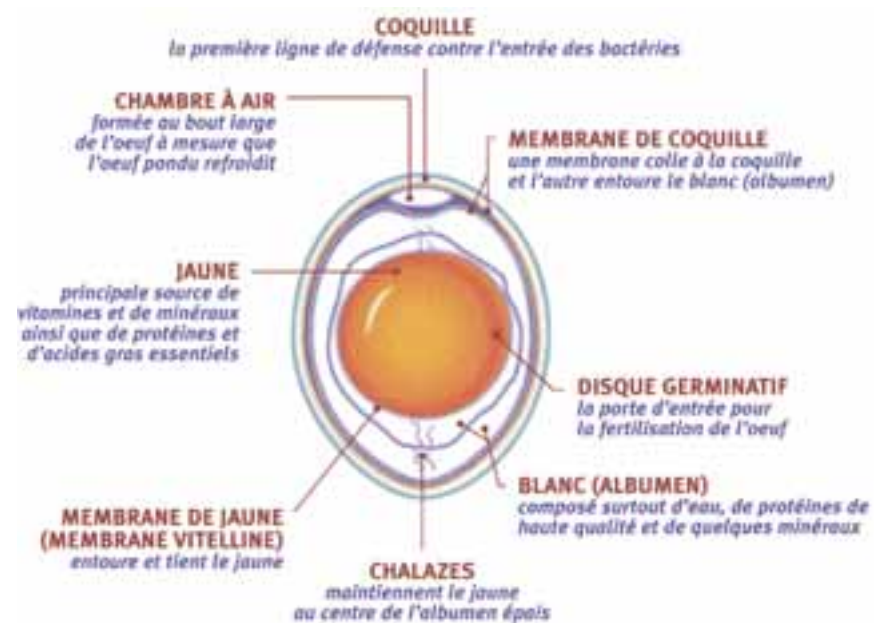
Les taches de sang

Elles sont causées par le bris de vaisseaux sanguins dans le follicule où se développe le jaune alors qu'il est encore attaché à l'ovaire. Elles sont désagréables à voir, mais ne présentent aucun danger pour la santé et ne causent aucune réaction ou effet lorsqu'on cuisine ces œufs. Le jaune cuit après le blanc, la coagulation du jaune s'effectue à 8 degrés de plus que le blanc. La coagulation des protéines du blanc, pendant la cuisson, se stabilise vers 60 degrés.

Caractéristiques

Le jaune est composé principalement de lipides (33 %) et de protéines (17 %). Les phospholipides (33 % des lipides) – céphaline et lécithine – présents en grande quantité dans les jaunes sont les composés responsables des propriétés émulsifiantes de l'œuf.

(Sources : Foundation of food preparation - Professional cooking - Encyclopédie visuel des aliments - Département de nutrition de l'Université de Montréal.)



Le processus de ponte

Les poules ont-elles besoin d'un coq pour pondre un œuf ? Bien sûr que non. À preuve, il n'y a aucun coq dans les poulaillers de poules pondeuses au Québec et au Canada.

Les poules pondent majoritairement le matin. En période de production d'œufs, les follicules mûrissent dans l'ovaire, jusqu'à atteindre la taille d'un jaune d'œuf normal. Chaque jour un ovule se libère de l'ovaire. L'ovule grossit et se transforme en une dizaine de jours en un jaune d'œuf (le vitellus). Dans l'oviducte, l'infundibulum, ou pavillon, recueille l'ovule. Dans le magnum, se forme le blanc. L'albumen entoure petit à petit le jaune d'œuf, d'abord en couches épaisses puis en une couche plus fine à l'ex-

térieur. En même temps, les chalazes se forment; ce sont des filaments blancs, situés de part et d'autre du jaune, qui maintiennent le jaune au centre de l'œuf.

Dans l'isthme se forment les deux membranes coquillières. Puis dans l'utérus se forme la coquille. L'œuf continue à tourner sur lui-même et s'entoure petit à petit de carbonate de calcium. Le processus de calcification dure environ 16 heures. Enfin, il ne reste plus qu'à colorer l'œuf à partir des sécrétions biliaires ou du sang.

Au moment de la ponte, l'oviducte s'étire vers l'extérieur afin que l'œuf ne soit pas en contact avec les déjections du cloaque. Entre l'ovulation et la ponte, il s'écoule entre 18 et 24 heures.

L'ovaire est soumis à l'influence d'hormones sécrétées par l'hypophyse. Cette dernière est soumise à l'influence de l'environnement : l'intensité et la durée de l'éclairage, la température ou l'excitation.

Dans les années 1900, une poule pondait en moyenne 83 œufs par an. Aujourd'hui, une poule en pond plus de 300 par année. Ceci a été rendu possible par la sélection génétique et par l'amélioration de la nutrition.



Une poule pond presque un œuf par jour. (Photo – Jacques Frenette)

Quand l'œuf inspire l'œuvre

Au fil du temps, la forme de l'œuf a inspiré de nombreux artistes et, dans plusieurs cultures, l'œuf lui-même sert aussi de canevas à l'art populaire.

Les possibilités qu'offre la coquille d'un œuf à l'expression créatrice sont pratiquement sans limites. Les œufs peuvent être peints ou encore colorés avec des crayons de cire ou des feutres. On peut y dessiner des visages amusants, les coiffer de chapeaux fantaisistes, les décorer de plumes ou de paillettes ou, plus simplement, les teindre de nuances infinies. Quelle que soit la méthode, petits et grands ont toujours beaucoup de plaisir à décorer des œufs.

On peut décorer des œufs durs ou des coquilles vidées de leur contenu. Les œufs durs résisteront mieux aux bricolages des enfants, alors qu'on préférera les coquilles vides pour décorer un arbre ou pour toute décoration qu'on désire conserver plus longtemps.

Si les œufs doivent être teints, un lavage avec une solution détergente douce est suggéré afin de permettre à la couleur d'adhérer de façon plus uniforme.

On trouve facilement dans les commerces des teintures pour les œufs, particulièrement avant Pâques. On peut aussi utiliser des colorants alimentaires, mais certains artisans préfèrent expérimenter avec leurs propres couleurs tirées de la nature. Pour obtenir des œufs colorés, il vous suffit de mettre les œufs dans une casserole et de les couvrir d'eau. Ajoutez une cuillerée à table de vinaigre blanc pour chaque tasse d'eau utilisée et l'un des ingrédients de la liste ci-contre, puis laissez mijoter 15 minutes. Pour ce qui est des quantités, à vous d'expérimenter : teindre des œufs est un art, non une science !



Ingrédients	Couleur
Betteraves, canneberges ou radis frais, framboises congelées	Rouge rosé
Pelures d'oignon jaune	Orange
Pelures d'orange ou de citron, feuilles de carotte, graines de céleri ou cumin moulu	Jaune pâle
Curcuma moulu	Jaune
Feuilles d'épinards	Vert pâle
Pelures de pomme Yellow Delicious	Vert doré
Bleuets en conserve ou feuilles de chou rouge	Bleu
Café fort	Rouge rosé
Graines d'aneth	Brun doré
Poudre chili	Brun orangé
Jus de raisin (bleu ou rouge) ou jus de betterave	Gris

Quelle que soit la méthode utilisée pour colorer vos œufs durs, ces quelques conseils vous permettront de pouvoir les manger plus tard sans danger. Lavez-vous les mains avec soin avant et après chaque fois que vous manipulez les œufs. Si les œufs ne sont pas colorés immédiatement après leur cuisson, mettez-les au réfrigérateur dans leur carton d'origine. Les œufs dont la coquille est fêlée ne doivent jamais être colorés.

Lorsque vous colorez les œufs, utilisez de l'eau plus chaude que l'œuf et réfrigérez

ceux-ci dans leur carton d'origine tout de suite après leur coloration. Si vous comptez utiliser des œufs durs pour faire un centre de table ou tout autre type de décoration, vos œufs ne seront pas réfrigérés pendant plusieurs heures et même plusieurs jours. Nous vous suggérons alors de faire cuire des œufs supplémentaires que vous conserverez au réfrigérateur et que vous pourrez manger sans danger. Les œufs utilisés comme décoration devront être jetés.

Des artistes fous des cocos !

Partout dans le monde, des artistes utilisent l'œuf pour créer de véritables chefs-d'œuvre. Dans l'art de l'infinie patience, Franc Grom est un véritable maître avec les cocos. L'artiste originaire de Slovénie perce les coquilles d'œufs à l'aide d'une petite perceuse électrique.

Chaque œuf est percé de 2 500 à 3 500 fois ! Inutile de dire que cet art complexe, inspiré de design slovène traditionnel, nécessite une extrême précision et une grande patience.



Les œufs d'Alain Salesse

Sculpteur et membre du Conseil des artistes québécois, Alain Salesse s'est intéressé à l'œuf dans ses plus récentes œuvres. Lors d'expositions, il fait entrer le visiteur dans des univers plus profonds et plus substantiels que ce qu'ils laissent voir en apparence. Ses œuvres en forme d'œuf sont conçues en alliant différentes techniques, avec une coque en céramique et des surfaces émaillées distinctes. La lumière, le son, le mouvement et les odeurs viennent servir la composition interne des coquilles. Dès son entrée dans la salle, le visiteur est invité à pénétrer ces mondes intérieurs, laissant derrière lui la réalité du monde extérieur.



En regardant à l'intérieur de l'un de ses œufs en céramique, plus de 200 petits visages nous observent ! Au même moment, de la vapeur d'eau très dense est en ébullition. Ce phénomène est mis en valeur par un système de lumière électronique (DEL) changeant de couleur sous des cubes de verre transparent.

Fête du n'œuf

Chaque année, en France, des commerçants, artisans, artisans d'art, artistes et professions libérales de Saint-Antonin-Noble-Val organisent la Fête du n'œuf durant le week-end de Pâques. N'œuf comme neuf pour fêter l'arrivée du printemps, œuf pour la symbolique de Pâques.

Cette manifestation populaire et artistique, dont la notoriété ne cesse d'augmenter, a pour but de proposer aux visiteurs une animation originale et ludique et permettre de découvrir ou de redécouvrir sous un autre aspect les charmes de Saint-Antonin-Noble-Val.

Durant trois jours, 100 œufs de 55 cm de haut, sculptés, modelés, peints, graphités (toutes les techniques sont acceptées), sont exposés dans toute la cité.

Ce support original et hors du commun représente une source inépuisable d'inspiration, où se mélangent l'originalité, l'humour et la poésie.

Parmi les participants, figurent des artistes de renommée nationale et internationale mais également des artisans, des commerçants, des professions libérales, des associations, des écoles, des maisons de retraite ou de simples artistes d'un jour.



L'œuf et son histoire

L'oiseau précédant l'homme dans l'évolution des espèces, les œufs et les oiseaux sont apparus sur terre bien avant les humains. C'est pourquoi personne ne sait vraiment à quel moment les premiers volatiles furent domestiqués. Toutefois, selon certains écrits historiques indiens, la poule était déjà domestiquée en 3200 av. J.-C. Des écrits égyptiens et chinois indiquent pour leur part que des poules poussaient des œufs pour l'homme en 1400 av. J.-C. C'est probablement la fiabilité du chant du coq chaque matin et la régularité avec laquelle la poule pond ses œufs qui ont poussé les Chinois à décrire ces oiseaux comme des horloges vivantes.

On croit que les poules utilisées ici dans la production des œufs sont les descendantes des poules arrivées en Amérique à bord des navires de Christophe Colomb. Ces lignées sont originaires d'Asie.

Légendes

L'œuf est associé aux plus anciennes légendes. En sanskrit, langue sacrée de l'Inde, il est écrit que l'œuf cosmique contenait un esprit destiné à naître, mourir et renaître éternellement. Les Égyptiens croyaient pour leur part que le dieu Ptah avait créé l'œuf à partir du soleil et de la lune. Quant aux Phéniciens, ceux-ci croyaient que le ciel et la terre étaient nés d'un œuf énorme, fendu en deux.

Symbole universel de renouveau, l'œuf a souvent été considéré comme un aphrodisiaque ou une garantie de fertilité. Les paysans d'Europe centrale prenaient soin de frotter un œuf sur la lame de leur charue pour avoir des récoltes plus abondantes. En France, la coutume veut que la nouvelle mariée casse un œuf sur le seuil de sa nouvelle maison avant d'y entrer afin de s'assurer une progéniture nombreuse.

Bien avant que Néron ne donne son ultime concert, on avait conseillé à son

épouse Livia de couvrir un œuf dans son corsage. Une fois l'œuf éclos, le sexe du poussin devait prédire le sexe de l'enfant qu'elle portait. Un poussin mâle sorti de l'œuf, Livia donna naissance à Tibère et ainsi naquit une nouvelle légende.

Les œufs de Pâques

Bien avant l'avènement de l'ère chrétienne, les œufs étaient colorés, bénis, échangés et consommés dans le cadre des rituels soulignant l'arrivée du printemps. Même dans les temps les plus anciens, de nombreux festivals célébraient le retour du soleil après son long sommeil d'hiver. La victoire de la lumière sur les ténèbres était alors considérée comme un miracle chaque année renouvelé, tout comme les poules qui se remettaient à pondre. L'œuf était symbole de renaissance. À mesure que se répandit le christianisme, l'œuf devint aussi le symbole de la résurrection du Christ.

Pendant des siècles, l'œuf fut au nombre des aliments qu'il était interdit de consommer pendant le carême. Quel régal de pouvoir enfin manger des œufs une fois Pâques arrivé ! Dans les pays slaves, il est de coutume de faire bénir le Samedi saint, ou encore à la messe de minuit de Pâques, des

paniers remplis d'aliments, dont des œufs, qui constitueront le menu du petit déjeuner de Pâques.

Les œufs décorés font aussi partie des traditions de l'Europe centrale. Ainsi, les Polonais, les Ukrainiens et les Yougoslaves dessinent sur les œufs des motifs traditionnels très élaborés et d'une grande beauté qu'on appelle « pysanky ». Le motif est d'abord dessiné à l'aide d'un crayon de cire ou d'un stylet, puis l'œuf est plongé dans un bain de teinture. Le procédé est répété de nombreuses fois pour faire de chaque œuf un véritable chef-d'œuvre. Chaque point, chaque ligne du motif a sa propre signification.

Les œufs de Pâques yougoslaves portent les initiales « XV » qui signifient « le Christ est ressuscité », une salutation pascale traditionnelle.

En Russie, sous le règne des tsars, Pâques était célébré de façon encore plus élaborée et plus fastueuse que Noël. Pour l'occasion, on fabriquait et on offrait des pains et d'autres mets, de même que d'énormes quantités d'œufs décorés. Au début des années 1880, et ce, jusqu'en 1917, la famille royale de Russie allait porter cette coutume à des sommets inégalés en commandant au célèbre joaillier Carl Fabergé des œufs délicatement ouvragés, véritables bijoux d'une richesse incomparable.

En Allemagne et dans d'autres pays d'Europe centrale, on prend soin de ne pas casser les œufs utilisés dans les spécialités pascales, mais plutôt de les vider. Les coquilles vides sont ensuite peintes et décorées de bouts de dentelle, de tissu et de ruban puis suspendues par des rubans aux branches d'un conifère ou d'un petit



« Le marchand d'œufs », célèbre gravure de l'illustration européenne datant de 1881.

arbre dénudé. Dans les villages de Moravie, la coutume veut que, le troisième dimanche avant Pâques, les filles du village transportent de maison en maison un arbre décoré de coquilles d'œufs et de fleurs pour apporter la chance. L'arbre décoré de coquilles d'œuf est l'une des nombreuses traditions pascales que les immigrants allemands apportèrent avec eux au Canada. Ce sont aussi à eux que nous devons le personnage du lapin de Pâques qui apporte les œufs colorés aux enfants sages.

Pâques est une fête particulièrement joyeuse pour les enfants, et plusieurs traditions pascales leur sont destinées. La chasse aux œufs de Pâques cachés dans la maison ou dans le jardin est une coutume universelle, tout comme les courses d'œufs.

Les producteurs d'hier à aujourd'hui

À une certaine époque, au Québec comme ailleurs, un grand nombre de familles établies en milieu rural élevaient des animaux et pratiquaient une agriculture dite d'autosuffisance. Ce mode de vie leur permettait de répondre à un besoin évident : se nourrir ! Au fil du temps, certaines ont concentré leurs énergies dans des productions particulières et ont alors choisi de faire le commerce de leurs produits.

Par ailleurs, ce n'est que tout récemment que les producteurs agricoles ont réellement structuré leurs façons de faire. À ce chapitre, les producteurs d'œufs québécois ont été avant-gardistes. Créée en 1964, la Fédération des producteurs d'œufs de consommation du Québec (FPOCQ) est la première Fédération à s'être dotée d'un plan conjoint de mise en marché et de production.

Les objectifs de ce plan sont de favoriser le développement durable de l'industrie québécoise des œufs par le respect de l'environnement et le bien-être des animaux, en procurant un revenu équitable aux

intervenants du secteur et en répondant aux attentes des consommateurs avec des œufs et produits de haute qualité.

En plus d'administrer la gestion de l'offre, la structure organisationnelle de la FPOCQ lui permet de s'impliquer aussi dans la promotion des œufs auprès des consommateurs. Elle coordonne des campagnes de publicité et d'information visant à mettre en valeur les qualités nutritives des œufs.

Si le nombre de producteurs a diminué au fil des ans, principalement au cours des années 1970, ce n'est certainement pas au détriment des consommateurs.

Les mécanismes en place permettent un approvisionnement exceptionnel et un choix d'œufs plus varié que jamais dans les marchés d'alimentation.



La beauté de l'histoire ? L'œuf est aussi extraordinaire qu'il l'était jadis ! (Photo d'archives)

Ils craquent des records

C'est à Granby, au Québec, que Bob Blumer a gagné son pari en établissant le record Guinness du plus grand nombre d'œufs cassés en une heure, par une seule personne et d'une seule main. L'animateur du réseau de télévision Food Network a réussi à casser 2 069 cocos lors du Festival de l'Omelette géante de Granby, le 24 juin 2010.

« Ça a été très intense ! Je m'entraîne depuis cinq jours de façon intensive et je n'arrivais pas à briser plus de 20 œufs à la minute. Là, j'ai réussi à en faire au moins 30 à la minute, mais j'ai très mal aux mains », a confié M. Blumer, après avoir reçu les félicitations de nombreux spectateurs. « C'est un record qui n'existait pas, on voulait l'établir », a-t-il confié au journal *La Voix de l'Est*, encore fébrile après sa performance.

Nicole Mercier, de la Confrérie de l'omelette géante, avait bien des doutes quant à la réalisation du record. « J'étais très sceptique, mais il m'a beaucoup impressionné ! Au début, je trouvais que ça allait lentement, mais ensuite son erre d'aller a changé, et je le voyais souffrir. J'ai l'impression qu'il va avoir de la difficulté avec son poignet dans les prochains jours », a lancé celle qui agissait à titre d'animatrice et qui

décrivait à la foule l'ensemble des événements.

Bob Blumer a ainsi ajouté son nom pour une troisième fois au Livre Guinness des records, après avoir réussi à battre le record du plus grand nombre de crêpes faites en une heure et celui de la fabrication du plus gros bol de salsa au monde.

Sa performance a d'ailleurs fait l'objet d'un épisode de la série *Glutton for Punishment*. L'émission est diffusée au Canada, mais aussi dans neuf autres pays. Les œufs cassés par Bob Blumer ont été utilisés pour faire une omelette. Préparée par des enfants, elle aura permis de servir quelques centaines de portions aux visiteurs présents.



Bob Blumer a eu besoin de toute sa concentration. (Photo – Alain Dion)

Avec les orteils

Alan Nash, du Royaume-Uni, a établi une nouvelle marque mondiale en craquant 49 œufs en 1 minute avec ses orteils lors du Lo Show Dei Record, à Milan, en Italie, le 25 avril 2009.

D'un seul coup de poignet

Le record du plus grand nombre d'œufs écrasés par un mouvement du poignet est de 25, en 30 secondes ! Balakrishnan Sivasamy a réussi l'exploit dans un restaurant malaisien, le 20 septembre 2005.

Beatles et œufs brouillés

La chanson *Yesterday*, des Beatles, s'appelait initialement « Scrambled eggs » (œufs brouillés) au moment où elle a été composée par Paul McCartney. D'après le Livre Guinness des records, elle est devenue la chanson la plus reprise de tous les temps. La British Music Industry a chiffré le nombre de reprises à 3 000 seulement au XX^e siècle. Elle fait aussi partie des titres les plus joués par les radios du monde entier avec 7 000 000 de diffusions à l'antenne.

Et l'autruche ?

Saviez-vous que l'œuf d'autruche est le plus grand œuf pondus sur terre ? Il pèse en moyenne 1,5 kg et a la taille d'un cantaloup. **C'est tout un œuf !**



Le fameux « Eggman »

Celui que l'on surnomme « The Famous Eggman », Gregory da Silva, aurait battu un record du monde en portant un chapeau regroupant 10 000 œufs ! Une chose est certaine, l'artiste et comédien africain a été vu dans de nombreux festivals et il rend un hommage considérable à l'œuf.



« The Famous Eggman » porte bien son nom et... ses œufs !

Pieds par-dessus tête

L'Ukrainienne Tatiana Dudzan est une véritable contorsionniste. Elle a réalisé un record mondial en s'appuyant sur ses mains et son buste, en passant ses pieds par-dessus tête, et en prenant des œufs un à un pour les mettre dans leur œufrier ! Elle a déposé les six œufs dans leur trou en 42,60 secondes lors d'un spectacle télévisé à Madrid, en Espagne, le 16 février 2008.



Tatiana Dudzan en action.

Quelques dictons savourœufs

- **Écraser une chose dans l'œuf** (avant qu'elle ne se manifeste)
- **Sortir de l'œuf** (commencer à se manifester)
- **On ne fait pas d'omelette sans casser des œufs** (Honoré de Balzac, vers 1850)
- **L'œuf de Christophe Colomb** (trouvaille ingénieuse qui semble aller de soi)
- **Tondre un œuf** (faire preuve d'avarice)
- **Plein comme un œuf** (complètement rempli)
- **Mettre tous ses œufs dans le même panier** (placer tous ses espoirs, tous ses fonds dans une même affaire)
- **Marcher sur des œufs** (parler, agir, avec la plus grande prudence)
- **Va te faire cuire un œuf** (va-t'en et débrouille-toi !, va au diable !)
- **Quel œuf !** (quel idiot)
- **Avoir un œuf à peler avec quelqu'un** (avoir un compte à régler avec lui)
- **Étouffer une révolte dans l'œuf** (dans l'œuf : dès le commencement, à l'origine)
- **Donner un œuf pour avoir un bœuf** (faire un petit présent dans l'espoir d'en recevoir un plus considérable)

sport.oeuf.ca
LA PROTÉINE QUI PROPULSE

oeufoca
 Idées recettes et trucs nutrition

36 000 œufs pour nourrir les athlètes olympiques

Plusieurs athlètes pourraient vous le dire : la préparation en vue d'une participation à des Jeux olympiques n'est pas une mince affaire ! Pour les Jeux de Vancouver, en 2010, l'entraînement de mon équipe de hockey s'est échelonné sur une période de neuf mois, principalement dans la ville de Calgary.



Kim St-Pierre,
gardien de but professionnel

Au menu, il y avait des pratiques de hockey sur glace tous les matins, suivies d'un entraînement au gymnase en après-midi. Nous en avons vu de toutes les couleurs : kickboxing, vélo, course, musculation, yoga, natation, escalade. De plus, nous avons joué 60 matchs, dont 35 contre des équipes masculines de niveau midget AAA de la région de l'Alberta. Notre fiche a été de 29 victoires et 6 défaites. Je dois le dire, ce n'était pas toujours facile pour les gars de se faire battre par des filles !

Les autres parties préparatoires ont eu lieu contre les équipes nationales féminines, dont les Américaines, les Suédoises et les

Finlandaises. C'était une préparation qui était très exigeante compte tenu de l'intensité des entraînements et du stress qui nous accompagnait.

Afin d'obtenir de bonnes performances chaque jour, la nutrition devient un élément critique pour tout athlète de haut niveau. À Calgary, j'habitais avec Caroline Ouellette, Charline Labonté et Marie-Philip Poulin. Nous avons eu beaucoup de plaisir à préparer de bons repas, et les œufs faisaient partie de notre alimentation quotidienne. Ils sont faciles à apprêter et constituent une source de protéines de grande qualité, ce qui est très important

pour les muscles. Très souvent, nous avons fait des omelettes, des quiches, des crêpes, bref, beaucoup de variété en sachant que cette source de protéines était faible en gras.

Il est clair que les œufs font partie d'un déjeuner complet et léger, ce qui est très efficace avant d'aller s'entraîner tôt le matin. Aussi, après les matchs disputés en soirée, nous devons manger pour bien récupérer et les œufs étaient encore une fois un très bon choix. Nous avons trouvé un restaurant qui servait des déjeuners 24 heures par jour, alors, vers 23 h 30, il n'était pas rare de nous y retrouver pour manger de bons œufs et des crêpes avant d'aller dormir.

Lors de nos voyages en Europe, les œufs à la coque sont souvent présents et, pour moi, il s'agit d'un choix sûr tous les matins.

J'ai lu sur le site web des Jeux olympiques de Vancouver que 36 540 œufs avaient été achetés pour le village olympique ! Cela en fait des cocos à cuire. Il y avait un comptoir à déjeuner pour une majorité de la journée et, souvent, des œufs dans la section des salades. Disons que nous ne pouvions pas trop nous plaindre du traitement royal de la cafétéria.

Je ne peux pas passer à côté du fait que le restaurant McDonald's du village était très fréquenté par les athlètes qui avaient

terminé leur compétition. Je dirais même que la joueuse la plus populaire de notre équipe, une fois notre médaille d'or en poche, était celle qui se réveillait le plus tôt et qui allait chercher des œufs McMuffin ! Quel plaisir de se réveiller avec un petit déjeuner nutritif à sa porte ! Il faut rappeler que McDonald's utilise des œufs frais en coquille.

Je dois le dire, j'ai vécu une très belle expérience à Vancouver. J'en étais à mes troisièmes Jeux olympiques et, de loin, c'étaient les meilleurs. Le fait de vivre cette compétition dans notre pays avec nos fans, nos familles et nos amis était exceptionnel.

Je joue encore au hockey avec le programme de l'Équipe nationale et avec mon équipe de Montréal de la Ligue canadienne de hockey féminin. Parallèlement, je commence à travailler dans le domaine de l'immobilier. J'ai également participé à la création d'un site Internet visant à aider les jeunes étudiants athlètes à se faire recruter et à obtenir des bourses d'études dans les universités canadiennes et américaines (www.athletichub.com).

Je profite de l'occasion pour remercier chaleureusement tous les producteurs d'œufs pour leur soutien aux athlètes olympiques canadiens.

Le bon sens à notre portée

Dans la société actuelle, nous sommes exposés à tant d'informations qu'il nous arrive parfois d'oublier l'essentiel. Alors que de nombreuses compagnies vantent les bienfaits des suppléments protéiniques et vitaminiques, le bon sens est à notre portée.



Bruno Heppell,
ex-joueur de football professionnel

Comment une boîte de poudre peut-elle être meilleure pour ma santé et pour le développement de mon corps qu'un produit naturel comme l'œuf, reconnu comme une source exceptionnelle de protéines et de vitamines naturelles ? C'est pourquoi je suis perplexe devant les fameux « shakes » qui nous sont offerts dès que l'on met le pied dans un centre de conditionnement physique.

Lorsque j'étais étudiant, j'avais comme la plupart des jeunes un budget très limité. Inutile de vous dire que l'œuf était au menu très souvent. Je n'avais pas les moyens d'acheter des boîtes de suppléments à la pharmacie et, pour tout vous dire, c'est tant mieux ! Il ne fait aucun doute que le rapport qualité-prix des œufs est incomparable. Une étude démontre également qu'aucune

autre protéine n'est mieux assimilée par le corps que celle contenue dans les œufs.

Curieusement, je réalise que, durant mes 15 années passées aux niveaux collégial, universitaire et professionnel, il a rarement été question d'alimentation.

C'est pourquoi la première chose qui est enseignée aux jeunes qui s'inscrivent à l'École de football Bruno Heppell, c'est l'importance d'une saine alimentation.

Cette école, qui a vu le jour en 2006, réunit les meilleurs joueurs de football au Québec, tous âgés de 14 à 17 ans. En plus d'offrir plus de 15 heures d'enseignements techniques sur le terrain, les entraîneurs mettent leur expérience à profit pour couvrir en profondeur tous les points techniques spécifiques à chaque position.

Une nutritionniste, un psychopédagogue du sport et un entraîneur spécialisé en conditionnement de haute performance viennent appuyer les « coaches » afin de compléter la préparation des jeunes athlètes.

Tout cela, dans un seul but : transmettre à chaque joueur les outils de sa réussite. Vous comprendrez que les œufs ont une place de choix dans ce coffre à outils !

Les œufs olympiques de Michael Phelps

Y a-t-il une recette secrète pour remporter huit médailles d'or au cours des mêmes Jeux olympiques ? Si l'on se fie au régime du nageur américain Michael Phelps, qui a réussi cet exploit en 2008, à Pékin, les athlètes devraient manger huit œufs par jour, soit près de 3 000 par année !

Chaque matin, le médaillé d'or commence par ingurgiter une omelette de cinq œufs et trois sandwichs aux œufs avec laitue, tomates, fromage, mayonnaise et oignons frits... Pour tout dire, ce n'est que la moitié de son petit déjeuner. Selon un article du *New York Post*, l'athlète consomme plus de 12 000 calories par jour, contre 2 000 à 3 000 pour l'homme moyen. Il va sans dire que ses six heures d'entraînement quotidien lui permettent de brûler facilement toutes ces calories.



Voici quelques trucs et astuces sur l'univers fascinant des œufs

Diminuer l'odeur des œufs à la coque

Il faut ajouter à l'eau la croûte de pain (sans mettre la mie). Faire cuire les œufs et une fois qu'ils sont cuits, jeter les croûtes. Une bonne partie de l'odeur sera absorbée.

Bain moussant

Au fouet, mélanger deux jaunes d'œufs avec six cuillères à soupe de shampooing pour bébé. Verser cette préparation sous le jet du robinet en faisant couler le bain.

Anti-limaces

Pour éloigner les limaces de vos plants, mettre des coquilles d'œufs écrasées à la base des plantes ou des fleurs au début de l'été.

Masque pour le visage

Prenez un œuf. Séparez le jaune et le blanc. Ensuite, appliquez d'abord le blanc et laissez reposer 10 minutes. Rincez. Par la suite, appliquez le jaune et rincez. Votre peau sera douce comme une peau de bébé.

Enlever une tache de café

Pour retirer une tache de café sur un vêtement ou sur un tapis, tremper un linge blanc dans un jaune d'œuf battu et frotter la tache. Ensuite, rincer avec de l'eau tiède.

Masque fortifiant pour les cheveux

Il faut mélanger un jaune d'œuf, deux cuillères à soupe d'huile d'olive et deux cuillères à soupe de citron. Ensuite, appliquer la préparation sur le cuir chevelu et masser délicatement. Il faut laisser agir quelques minutes et rincer abondamment.

Frais ou pas frais ?

Deux moyens tout simples permettent de vérifier la fraîcheur des œufs. Si un œuf ne fait aucun bruit lorsque vous le secouez près de votre oreille, il est frais. L'autre moyen est de placer l'œuf dans l'eau. S'il reste au fond, il est frais, s'il flotte, il a perdu de sa fraîcheur. Dans ce dernier cas, vérifiez la date de péremption sur l'emballage. Saviez-vous qu'à la température de la pièce un œuf perd autant de fraîcheur en une seule journée qu'en une semaine au réfrigérateur ?

Des œufs à toutes les saveurs !

On peut transformer le goût des œufs pour faire changement et s'offrir un régal fort différent. C'est facile : enveloppez simplement les œufs en coquille dans l'aluminium avec de l'estragon, du thym ou du laurier. Laissez-les au réfrigérateur de 24 à 48 heures. Enfin, faites-les cuire dans leur coquille, selon la méthode habituelle.

Oeufs durs

La cuisson dans l'eau salée rend les œufs durs encore plus savoureux. Et le sel aide à prévenir le fendillement de la coquille. Utilisez les œufs moins frais pour vos œufs durs. La coquille sera plus facile à enlever.



Oeufs pochés

Pour faire pocher des œufs, remplir une casserole d'eau aux deux tiers et ajouter 15 ml (1c. à table) de vinaigre par litre d'eau. Amener à ébullition. La fraîcheur des œufs est importante : le blanc d'un œuf peu frais s'étale et n'enrobe pas le jaune. Cuire à douce ébullition 4 ou 5 œufs à la fois, de 3 à 4 minutes, puis les égoutter.

Oeufs brouillés

Pour préparer des œufs brouillés légers et mousseux, séparer les jaunes des blancs. Monter les blancs en neige. Dans un autre bol, battre les jaunes à la fourchette, incorporer les jaunes aux blancs et cuire selon la méthode habituelle.

Omelette

Une omelette bien réussie est irrésistible. On recommande de battre les œufs seulement au dernier moment avant la cuisson. L'attente, même courte, empêche l'omelette de devenir spongieuse.

Séparer le blanc du jaune

Pour séparer le blanc d'œuf sans problème, cassez votre œuf entier dans un entonnoir. Le jaune restera sur le dessus et le blanc coulera dans le bol !

Salade santé

On peut alléger la salade aux œufs en remplaçant la mayonnaise par du yogourt

nature à faible teneur en matières grasses. Si désiré, on peut relever la saveur avec une cuillerée de moutarde de Dijon, du poivre noir fraîchement moulu et des fines herbes fraîches hachées. On utilisera juste ce qu'il faut de vinaigrette pour lier les œufs hachés. Pour préparer facilement un brunch, un dîner ou un souper printanier haut en couleur, servir une salade comprenant deux œufs par portion, déposés dans une grosse tomate bien mûre évidée sur un lit de laitue. Garnir de quelques pointes d'asperge cuites et accompagner de pain de blé entier croustillant.

Ramasser un œuf tombé à terre

Il suffit de saupoudrer du sel sur l'œuf. Le sel va modifier la consistance de l'œuf pour permettre de le ramasser facilement.

Des œufs comme garniture

Si vous avez des œufs durs au frigo, utilisez-les pour faire une saine garniture. Il suffit de les hacher fin et d'en parsemer les

soupes, les salades, les pâtes comme les nouilles ou le macaroni au fromage, ou les légumes cuits. Ils sont particulièrement bons avec les asperges, le brocoli et le chou-fleur. Incorporez l'un ou l'autre des ingrédients suivants dans votre salade aux œufs préférée et garnissez-en des sandwiches, des craquelins ou des bouts de céleri : bacon cuit émietté et ciboulette, ananas broyé bien égoutté; carottes râpées et noix hachées, crevettes à salade et piment vert haché ou ciboulette, poudre de cari et céleri en dés.

Des sandwiches rigolos pour les enfants

Utilisez la salade aux œufs pour faire des sandwiches à visages amusants pour les enfants. Étendre la salade sur une tranche de pain ou un muffin anglais grillé. Disposez des germes de luzerne ou des carottes râpées pour faire les cheveux. Pour les yeux, utilisez une tomate cerise coupée en deux ou des tranches de radis. Un morceau de concombre ou une petite carotte fera un nez. Pour la bouche, prendre un quartier de tomate, un morceau de carotte ou de céleri.

L'ŒUF chef-d'œuvre de notre patrimoine alimentaire

ON NE LE RÉPÉTERA JAMAIS ASSEZ : AUCUN AUTRE ALIMENT N'EST PLUS COMPLET QUE L'ŒUF.

Les œufs regorgent de 14 éléments nutritifs essentiels dont vous et votre famille avez besoin pour mener une vie active et en santé. De plus, les œufs sont savoureux, s'apprennent facilement et conviennent à tout menu... à un prix imbattable.

Une bonne nutrition influence favorablement les facultés d'apprentissage des enfants. Plusieurs études ont démontré que, pour un enfant, un petit déjeuner équilibré et nutritif peut améliorer :

- les niveaux de concentration et d'attention
- les habiletés en lecture et en mathématiques
- le comportement
- la présence en classe
- les résultats aux examens

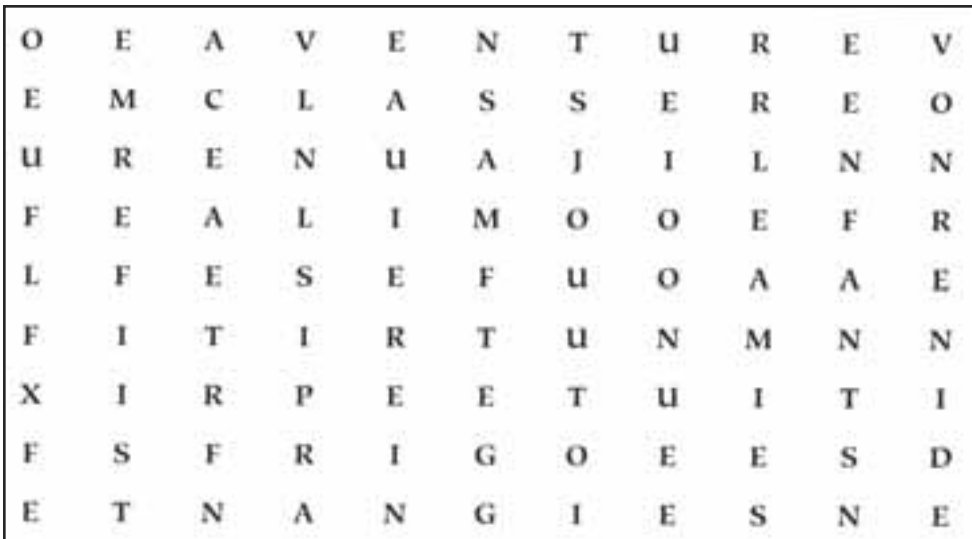
Pour en savoir davantage sur les œufs et pour de succulentes recettes, visitez www.oeuf.ca

© 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 2680, 2681, 2682, 2683, 2684, 2685, 2686, 2687, 2688, 2689, 2690, 2691, 2692, 2693, 2694, 2695, 2696, 2697, 2698, 2699, 2700, 2701, 2702, 2703, 2704, 2705, 2706, 2707, 2708, 2709, 2710, 2711, 2712, 2713, 2714, 2715, 2716, 2717, 2718, 2719, 2720, 2721, 2722, 2723, 2724, 2725, 2726, 2727, 2728, 2729, 2730, 2731, 2732, 2733, 2734, 2735, 2736, 2737, 2738, 2739, 2740, 2741, 2742, 2743, 2744, 2745, 2746, 2747, 2748, 2749, 2750, 2751, 2752, 2753, 2754, 2755, 2756, 2757, 2758, 2759, 2760, 2761, 2762, 2763, 2764, 2765, 2766, 2767, 2768, 2769, 2770, 2771, 2772, 2773, 2774, 2775, 2776, 2777, 2778, 2779, 2780, 2781, 2782, 2783, 2784, 2785, 2786, 2787, 2788, 2789, 2790, 2791, 2792, 2793, 2794, 2795, 2796, 2797, 2798, 2799, 2800, 2801, 2802, 2803, 2804, 2805, 2806, 2807, 2808, 2809, 2810, 2811, 2812, 2813, 2814, 2815, 2816, 2817, 2818, 2819, 2820, 2821, 2822, 2823, 2824, 2825, 2826, 2827, 2828, 2829, 2830, 2831, 2832, 2833, 2834, 2835, 2836, 2837, 2838, 2839, 2840, 2841, 2842, 2843, 2844, 2845, 2846, 2847, 2848, 2849, 2850, 2851, 2852, 2853, 2854, 2855, 2856, 2857, 2858, 2859, 2860, 2861, 2862, 2863, 2864, 2865, 2866, 2867, 2868, 2869, 2870, 2871, 2872, 2873, 2874, 2875, 2876, 2877, 2878, 2879, 2880, 2881, 2882, 2883, 2884, 2885, 2886, 2887, 2888, 2889, 2890, 2891, 2892, 2893, 2894, 2895, 2896, 2897, 2898, 2899, 2900, 2901, 2902, 2903, 2904, 2905, 2906, 2907, 2908, 2909, 2910, 2911, 2912, 2913, 2914, 2915, 2916, 2917, 2918, 2919, 2920, 2921, 2922, 2923, 2924, 2925, 2926, 2927, 2928, 2929, 2930, 2931, 2932, 2933, 2934, 2935, 2936, 2937, 2938, 2939, 2940, 2941, 2942, 2943, 2944, 2945, 2946, 2947, 2948, 2949, 2950, 2951, 2952, 2953, 2954, 2955, 2956, 2957, 2958, 2959, 2960, 2961, 2962, 2963, 2964, 2965, 2966, 2967, 2968, 2969, 2970, 2971, 2972, 2973, 2974, 2975, 2976, 2977, 2978, 2979, 2980, 2981, 2982, 2983, 2984, 2985, 2986, 2987, 2988, 2989, 2990, 2991, 2992, 2993, 2994, 2995, 2996, 2997, 2998, 2999, 3000, 3001, 3002, 3003, 3004, 3005, 3006, 3007, 3008, 3009, 3010, 3011, 3012, 3013, 3014, 3015, 3016, 3017, 3018, 3019, 3020, 3021, 3022, 3023, 3024, 3025, 3026, 3027, 3028, 3029, 3030, 3031, 3032, 3033, 3034, 3035, 3036, 3037, 3038, 3039, 3040, 3041, 3042, 3043, 3044, 3045, 3046, 3047, 3048, 3049, 3050, 3051, 3052, 3053, 3054, 3055, 3056, 3057, 3058, 3059, 3060, 3061, 3062, 3063, 3064, 3065, 3066, 3067, 3068, 3069, 3070, 3071, 3072, 3073, 3074, 3075, 3076, 3077, 3078, 3079, 3080, 3081, 3082, 3083, 3084, 3085, 3086, 3087, 3088, 3089, 3090, 3091, 3092, 3093, 3094, 3095, 3096, 3097, 3098, 3099, 3100, 3101, 3102, 3103, 3104, 3105, 3106, 3107, 3108, 3109, 3110, 3111, 3112, 3113, 3114, 3115, 3116, 3117, 3118, 3119, 3120, 3121, 3122, 3123, 3124, 3125, 3126, 3127, 3128, 3129, 3130, 3131, 3132, 3133, 3134, 3135, 3136, 3137, 3138, 3139, 3140, 3141, 3142, 3143, 3144, 3145, 3146, 3147, 3148, 3149, 3150, 3151, 3152, 3153, 3154, 3155, 3156, 3157, 3158, 3159, 3160, 3161, 3162, 3163, 3164, 3165, 3166, 3167, 3168, 3169, 3170, 3171, 3172, 3173, 3174, 3175, 3176, 3177, 3178, 3179, 3180, 3181, 3182, 3183, 3184, 3185, 3186, 3187, 3188, 3189, 3190, 3191, 3192, 3193, 3194, 3195, 3196, 3197, 3198, 3199, 3200, 3201, 3202, 3203, 3204, 3205, 3206, 3207, 3208, 3209, 3210, 3211, 3212, 3213, 3214, 3215, 3216, 3217, 3218, 3219, 3220, 3221, 3222, 3223, 3224, 3225, 3226, 3227, 3228, 3229, 3230, 3231, 3232, 3233, 3234, 3235, 3236, 3237, 3238, 3239, 3240, 3241, 3242, 3243, 3244, 3245, 3246, 3247, 3248, 3249, 3250, 3251, 3252, 3253, 3254, 3255, 3256, 3257, 3258, 3259, 3260, 3261, 3262, 3263, 3264, 3265, 3266, 3267, 3268, 3269, 3270, 3271, 3272, 3273, 3274, 3275, 3276, 3277, 3278, 3279, 3280, 3281, 3282, 3283, 3284, 3285, 3286, 3287, 3288, 3289, 3290, 3291, 3292, 3293, 3294, 3295, 3296, 3297, 3298, 3299, 3300, 3301, 3302, 3303, 3304, 3305, 3306, 3307, 3308, 3309, 3310, 3311, 3312, 3313, 3314, 3315, 3316, 3317, 3318, 3319, 3320, 3321, 3322, 3323, 3324, 3325, 3326, 3327, 3328, 3329, 3330, 3331, 3332, 3333, 3334, 3335, 3336, 3337, 3338, 3339, 3340, 3341, 3342, 3343, 3344, 3345, 3346, 3347, 3348, 3349, 3350, 3351, 3352, 3353, 3354, 3355, 3356, 3357, 3358, 3359, 3360, 3361, 3362, 3363, 3364, 3365, 3366, 3367, 3368, 3369, 3370, 3371, 3372, 3373, 3374, 3375, 3376, 3377, 3378, 3379, 3380, 3381, 3382, 3383, 3384, 3385, 3386, 3387, 3388, 3389, 3390, 3391, 3392, 3393, 3394, 3395, 3396, 3397, 3398, 3399, 3400, 3401, 3402, 3403, 3404, 3405, 3406, 3407, 3408, 3409, 3410, 3411, 3412, 3413, 3414, 3415, 3416, 3417, 3418, 3419, 3420, 3421, 3422, 3423, 3424, 3425, 3426, 3427, 3428, 3429, 3430, 3431, 3432, 3433, 3434, 3435, 3436, 3437, 3438, 3439, 3440, 3441, 3442, 3443, 3444, 3445, 3446, 3447, 3448, 3449, 3450, 3451, 3452, 3453, 3454, 3455, 3456, 3457, 3458, 3459, 3460, 3461, 3462, 3463, 3464, 3465, 3466, 3467, 3468, 3469, 3470, 3471, 3472, 3473, 3474, 3475, 3476, 3477, 3478, 3479, 3480, 3481, 3482, 3483, 3484, 3485, 3486, 3487, 3488, 3489, 3490, 3491, 3492, 3493, 3494, 3495, 3496, 3497, 3498, 3499, 3500, 3501, 3502, 3503, 3504, 3505, 3506, 3507, 3508, 3509, 3510, 3511, 3512, 3513, 3514, 3515, 3516, 3517, 3518, 3519, 3520, 3521, 3522, 3523, 3524, 3525, 3526, 3527, 3528, 3529, 3530, 3531, 3532, 3533, 3534, 3535, 3536, 3537, 3538, 3539, 3540, 3541, 3542, 3543, 3544, 3545, 3546, 3547, 3548, 3549, 3550, 3551, 3552, 3553, 3554, 3555, 3556,

J'ŒUFS D'ENFANTS

Mots cachés

Découvre les 15 mots cachés ci-dessous et encercle-les !

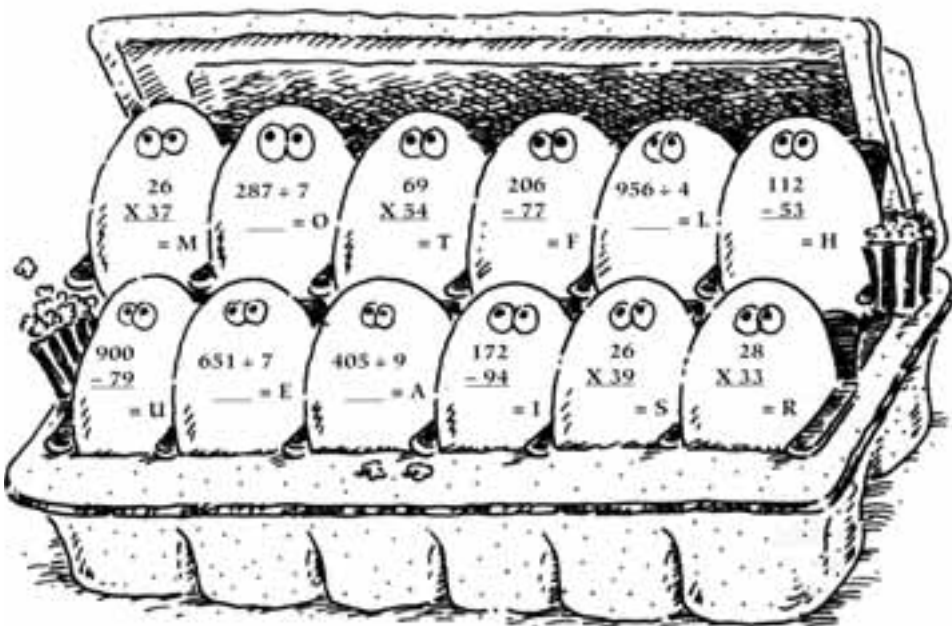


- | | | | | |
|----------|----------|-------------|---------|---------|
| ŒUF | OMELETTE | AMIES | FERME | PRIX |
| FOIRE | CLASSE | ENSEIGNANTE | ENFANTS | VELOUTÉ |
| NUTRITIF | DÎNER | AVENTURE | JAUNE | FRIGO |

Quels mots peux-tu former avec les lettres qui restent ?

Devinette

1. Découvre la réponse en réussissant les opérations mathématiques suivantes



2. Place la lettre correspondant à ta réponse sur les tirets ci-dessous.

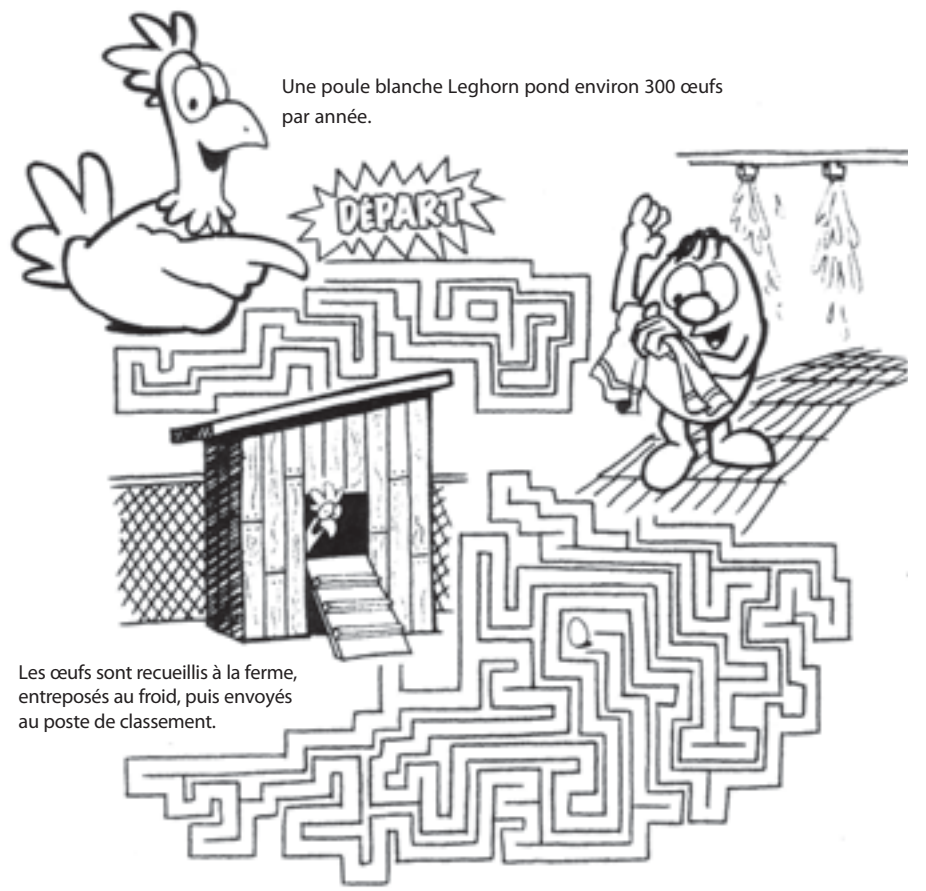
_____	_____	_____	_____	_____	_____
239	93	1014			
_____	_____	_____	_____	_____	_____
41	93	821	129	1014	
_____	_____	_____	_____	_____	_____
45	821				
_____	_____	_____	_____	_____	_____
962	78	924	41	78	924

Quand allons-nous arrêter de manger des œufs ?



Quand les poules auront des dents !

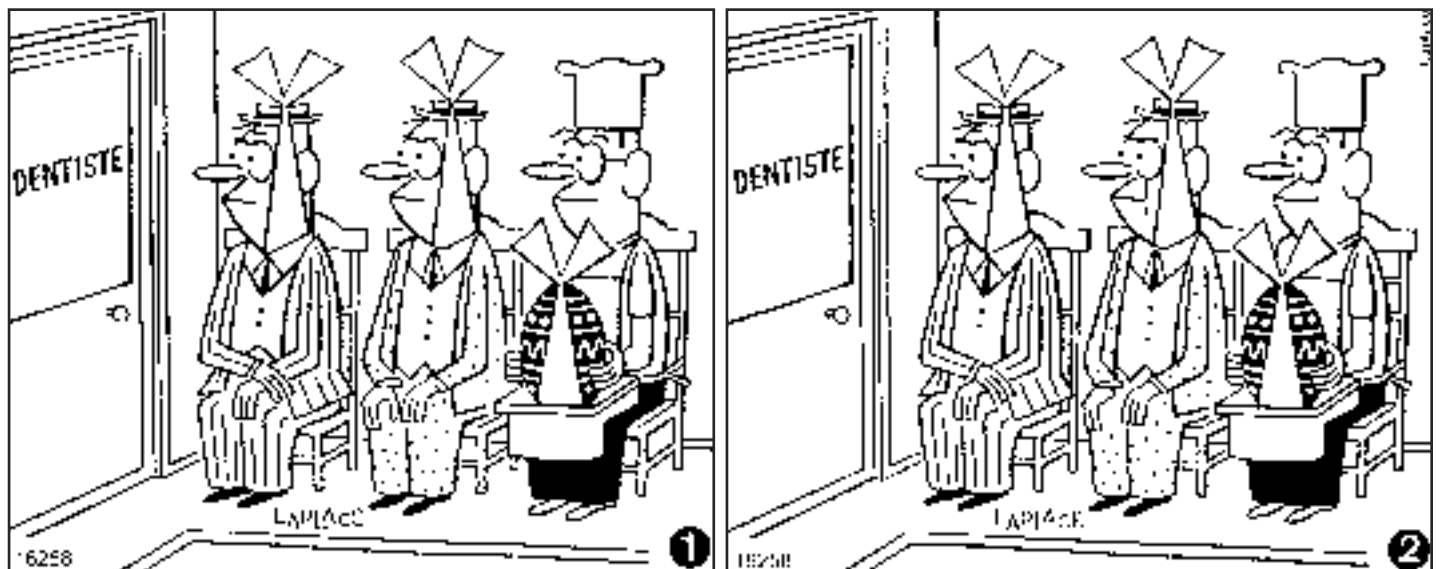
L'œuf et son chemin



Une poule blanche Leghorn pond environ 300 œufs par année.

Les œufs sont recueillis à la ferme, entreposés au froid, puis envoyés au poste de classement.

Jeu des 8 erreurs



Solution : La nuque de l'homme de gauche. Bas du gilet de l'homme de gauche. Coint de la bouche de l'homme du milieu. Main droite de l'homme du milieu. Un pied de la chaise du milieu est manquant. L'épaulle droite du pâtissier est indiquée. La branche des lunettes du pâtissier. Les barreaux dans le dossier de la chaise de droite.