

PLUS QUE SIMPLES

Les œufs sont une source nutritionnelle formidable disent les chercheurs

Ottawa, ONT. – Le 30 mars 2004 – Comme le printemps, les œufs sont un symbole de renaissance et de renouvellement. L'un des aliments naturels les plus nutritifs, l'œuf est chose courante dans les cuisines de par le monde, ainsi qu'un symbole de la fête de Pâques. Cependant, les œufs ne servent pas simplement à décorer, à remplir les paniers ou à faire des œufs brouillés au petit déjeuner. En effet, ils constituent aussi le point de mire de nombreuses recherches scientifiques d'importance.

Un symposium international sur l'aspect nutritionnel des œufs doit avoir lieu la semaine après Pâques à Banff, en Alberta. Des chercheurs réputés de par le monde y compris du Canada, des États-Unis, de l'Ukraine, de la Belgique, de la Corée et du Bangladesh partageront leurs conclusions sur une variété de sujets, y compris la nutrition et les innovations technologiques dans le domaine de la transformation d'œufs.

« Les Canadiens sont confus au sujet des avantages nutritionnels qu'offrent les œufs » de dire le Dr Peter Jones, professeur à l'Université McGill et conférencier invité au symposium. « La recherche indique que les œufs jouent un rôle important dans la prévention des maladies et qu'ils peuvent être consommés tous les jours dans le cadre d'un régime alimentaire sain et équilibré. »

Les chercheurs ont fait des progrès réguliers et considérables au cours de la dernière décennie, adoptant de nouvelles pratiques d'alimentation et de transformation qui ont permis de réduire des deux-tiers la teneur des œufs en cholestérol. Ils ont aussi augmenté la valeur nutritionnelle des œufs en les fortifiant à l'aide d'antioxydants essentiels comme la lutéine qui contribue à la santé des yeux et des vitamines comme l'acide folique qui aide à prévenir les malformations du tube neural chez les bébés.

« Cette année, le symposium verra la participation d'une délégation de nombreux chercheurs canadiens » précise le Dr Steve Leeson, nutritionniste avicole à l'Université de Guelph et présentateur au symposium. « Plusieurs séances au programme porteront sur l'amélioration des propriétés nutritionnelles des œufs. Je présenterai les conclusions sur les avantages pour la santé des œufs enrichis à la lutéine. Il s'agit là de l'une des nombreuses séances qui fourniront encore plus de raisons en appui à la consommation d'œufs sur une base régulière. »

Les œufs sont un aliment très nutritif, contenant des vitamines et minéraux essentiels comme les vitamines A, D, B₁₂, du fer, de l'acide folique et de la

niacine. Un œuf de calibre gros compte 70 calories et seulement 5 grammes de gras et aucun gras *trans*. Le Canada produit 475 millions de douzaines d'œufs par année et la consommation atteint son apogée autour de la fête de Pâques.

Le symposium va du 18 au 21 avril et le thème retenu cette année est « *Les œufs, l'aliment fonctionnel parfait pour une bonne santé.*» Pour plus de renseignements sur le symposium, consultez l'adresse www.afns.ualberta.ca/Hosted/Egg_Symposium/index.html.

Au sujet de l'Office canadien de commercialisation des œufs

L'Office canadien de commercialisation des œufs (OCCO) qui représente 1 100 producteurs d'œufs de chaque province et des Territoires du Nord-Ouest est le principal commanditaire du symposium. Organisme indépendant, l'OCCO a été créé en 1972 conformément à la Loi sur les offices de produits agricoles. L'OCCO est responsable de fournir aux Canadiens des œufs de haute qualité, frais, nutritifs, et à prix raisonnable. L'OCCO tient aussi des programmes de marketing et d'éducation publique à l'échelle nationale.

-30-

Pour plus de renseignements, veuillez communiquer avec :

Bonnie Cohen, MSc, RD
Gérante, Programme de nutrition
Office canadien de commercialisation
des œufs
(613) 238-2514 poste 264
bcohen@canadaegg.ca

Lindsay Wray/Megan Matthews
Veritas Communications inc.
(416) 482-2248 postes 238/229
wray@veritascanada.com
matthews@veritascanada.com

Pour une délicieuse recette illustrée, consultez l'adresse :
<http://www.canadaegg.ca/recipe>

Faits intéressants

- 0 De tous les aliments, ce sont les œufs qui contiennent les protéines de la plus haute qualité.**
 - Les œufs contiennent les neuf acides aminés essentiels, ce qui fait qu'ils sont une source complète de protéines.
 - Les scientifiques utilisent souvent les œufs comme norme par rapport à laquelle la qualité protéique des autres aliments est évaluée.
 - Un œuf de calibre gros contient 6 grammes de protéines.
 - La valeur biologique est la norme par excellence pour déterminer la qualité des protéines. Plus la qualité protéique est élevée, meilleur est l'aliment pour le corps humain. La valeur biologique des protéines contenues dans un œuf est de 93,7 pour cent, un pourcentage beaucoup plus élevé que toute autre source protéique.
- 0 Les œufs sont riches en éléments nutritifs.**
 - Un œuf de calibre gros contient seulement 70 calories, soit l'équivalent d'une grosse pomme. Un œuf de calibre gros contient aussi 6 grammes de protéines, 5 grammes de gras (dont seulement 1,5 gramme de gras saturé), 0 gras *trans* et 0 gramme de glucides.
- 0 L'épicerie offre une variété d'œufs en réponse aux besoins d'une clientèle variée.**
 - Des œufs de spécialité se trouvent au comptoir des œufs dans les épicerie. Les œufs organiques, produits en liberté, enrichis de vitamines ou enrichis à l'oméga-3 ne représentent que quelques-uns des choix disponibles.
- 0 Les œufs contiennent de la lutéine.**
 - La lutéine aide à réduire les risques de dégénérescence maculaire, la principale cause de cécité chez les Canadiens de plus de 65 ans.
 - La lutéine est mieux absorbée des jaunes d'œufs que des légumes verts feuillus.
- 0 Les œufs contiennent de la choline.**
 - Récemment, Santé Canada a reconnu la choline, importante pour les femmes enceintes, comme un élément nutritif essentiel. La choline joue un rôle critique dans la formation du cerveau chez le nourrisson.
 - Deux œufs contiennent les besoins quotidiens en choline pour un adulte.
- 0 Les œufs font partie du programme Visez Santé^{MC} de la Fondation des maladies du cœur.**
 - Le programme Visez Santé^{MC} identifie les aliments qui constituent un bon choix alimentaire.
 - Tous les œufs en coquille répondent aux critères de ce programme.
- 0 Les œufs sont libres d'acides gras trans.**
 - La recherche indique que les aliments qui contiennent des acides gras *trans*, le plus souvent retrouvés dans les produits commerciaux et transformés, peuvent avoir un impact négatif sur la santé.
 - Les œufs ne contiennent pas d'acides gras *trans*.

- O Comparativement à 10 années passées, les œufs contiennent 2/3 moins de cholestérol.***
 - Un œuf de calibre gros contient 190 mg de cholestérol.
 - La réduction de la teneur en cholestérol est attribuable aux améliorations dans les méthodes de tests de la moulée et du cholestérol, ainsi qu'à des modifications dans les pratiques de reproduction.
- O Au Canada, la poule moyenne pond environ 25 douzaines d'œufs par année.***
 - Les œufs produits à des fins de consommation ne sont pas fertilisés et ne peuvent donc pas produire de poussins.
- O La couleur de la coquille d'œufs ne reflète pas la valeur nutritive d'un œuf.***
 - La couleur de la coquille dépend de la race de la pondeuse. Au Canada, les œufs à coquille blanche viennent des poules Leghorn blanches. Les œufs à coquille brune viennent des poules Rhode Island Red.
 - Il n'existe aucune différence nutritionnelle entre les œufs à coquilles blanche ou brune.
- O Les œufs peuvent être conservés au congélateur.***
 - Pour congeler adéquatement un œuf, il faut battre le blanc légèrement jusqu'à ce qu'il soit bien mélangé et le conserver ensuite dans un contenant hermétique qui convient au congélateur.
 - Les œufs crus peuvent être congelés jusqu'à quatre mois.
- O Les œufs contiennent de la vitamine D qui, combinée au calcium, aide à ralentir le taux de perte osseuse.***
 - Les jaunes d'œufs sont l'un des rares aliments qui contiennent de la vitamine D sous forme naturelle, ce qui est essentielle pour l'absorption du calcium dans le corps humain.
- O Les œufs doivent être conservés au réfrigérateur.***
 - Les œufs doivent être portés au réfrigérateur dans leur contenant original. La date de péremption inscrite sur le contenant indique pendant combien de temps les œufs conserveront leur qualité de catégorie A, comme lorsqu'ils sont frais.

Pour plus de faits sur les œufs, veuillez consulter l'adresse www.lesoeufs.ca ou www.oeufcanada.ca

Pour une délicieuse recette illustrée, visitez le site <http://www.canadaegg.ca/recipe>

La fête de Pâques et les coutumes entourant les œufs du passé jusqu'à ce jour

0 L'œuf comme symbole de royauté

En France, les nobles dessinaient leurs armoiries sur les œufs qu'ils remettaient ensuite comme cadeaux dans le temps de Pâques.

0 Des œufs pour tous

Anciennement, on remettait un œuf pour célébrer le renouvellement du printemps. Les gens riches enveloppaient les œufs dans des feuilles d'or alors que les pauvres coloraient les œufs en les faisant bouillir avec des fleurs spéciales.

0 Des œufs pour se divertir

Une vieille coutume de France consistait à faire rouler des œufs sur une pente. Les œufs étaient identifiés par une marque de couleur. L'œuf qui survivait ce périple était le gagnant.

0 Le lapin de Pâques et sa signification

Le lapin a toujours été le symbole de la vie nouvelle au printemps puisqu'il est un des animaux les plus fertiles qui soit. Le lapin, comme symbole de Pâques, fut d'abord mentionné dans des écrits allemands remontant aux années 1500.

0 Le lapin de Pâques comestible

La première version d'un lapin de Pâques comestible est apparue dans les années 1800 sous forme d'une pâtisserie à base d'œufs et de sucre qui s'est transformée, aujourd'hui, en la populaire version chocolatée.

Coutumes d'aujourd'hui...

0 L'œuf comme cadeau

De nos jours, plusieurs cultures s'échangent des œufs décorés à la main comme cadeaux du printemps. Les familles conservent souvent leur collection d'œufs qu'elles transmettent aux générations suivantes.

0 Une gâterie canadienne française

Les œufs cuits dans le sirop d'érable font partie des traditions de Pâques dans plusieurs régions du Québec.

0 Gage symbolique

Peu importe si l'œuf est cuit ou cru, plein ou creux, couvert de chocolat ou de sucre, il représente un gage d'amour et d'amitié.

Pour plus de faits sur les œufs, consultez les sites www.lesoeufs.ca ou www.oeufcanada.ca .
Pour une délicieuse recette illustrée, visitez le site <http://www.canadaegg.ca/recipe>