



Communiqué de presse – Avril 2024

## Les bienfaits de l'œuf : un aliment incontournable au quotidien

L'œuf regorge de bienfaits pour la santé. Il compte en effet, parmi les aliments les plus nourrissants de la planète. Riche en protéines, en vitamines et en minéraux essentiels, il mérite une place de choix dans notre alimentation quotidienne. C'est un complément alimentaire précieux et économique adapté aux personnes de tout âges, dans le monde entier.

### L'œuf, un aliment aux multiples ressources\*

La popularité de l'œuf et sa préparation sont reconnues dans les cuisines des cinq continents. Entre sa praticité, ses richesses nutritionnelles et sa polyvalence culinaire, l'œuf est le compagnon idéal de la nutrition.



**PROTÉINES :**  
contribuent à améliorer  
la masse musculaire.

Riche nutritionnellement, un œuf compte entre 70 et 80 calories pour environ 50g et **5 à 6g de protéines** de haute qualité.



**PHOSPHORE, PROTÉINES  
ET VITAMINE D :**  
sont nécessaires à la  
croissance et au développement  
des os des enfants.

La vitamine D est essentielle au développement osseux et favorise **le renouvellement et la régénération musculaire**.



**VITAMINES B2, A  
ET LE ZINC :**  
améliorent la vue.

Associées au zinc, les vitamines **protègent la rétine et diminuent le risque de dégénérescence maculaire**.



**VITAMINES  
B9, B3 ET B2 :**  
contribuent à diminuer  
la fatigue.

Les vitamines présentes dans les œufs permettent de faire le plein d'énergie.



**VITAMINES B12, B3  
ET BIOTINE :**  
aident au bon fonctionnement  
du système nerveux.

L'œuf contient des éléments essentiels **à la production de cellules sanguines saines et au bon fonctionnement de notre système nerveux**.



**FER :**  
contribue au bon  
développement cognitif  
des enfants.

L'œuf permet de booster son taux de fer. Deux œufs couvrent 10 % du besoin quotidien en fer !



Un gros œuf contient 200 mg de cholestérol.

Selon de nombreuses études, **l'apport de cholestérol alimentaire n'a pas d'influence sur la cholestérolémie des personnes en bonne santé.**

L'œuf fait donc totalement partie d'une alimentation saine et a un effet minime sur le taux de cholestérol sanguin !

## Le système de production européen de l'œuf

Avec **15 milliards d'œufs** produits en France en 2023 (+ 3 % vs. 2022), la France confirme sa position de **premier pays producteur d'œufs en Europe.**

En 2023, les ventes d'œufs en France ont connu une hausse significative et ont atteint une consommation de 224 œufs par habitants\*.

Cette augmentation est le reflet de l'excellente qualité et le grand choix d'œufs proposés sur le marché français.

En effet, la France répond aux attentes des consommateurs par la diversification des types d'élevages.

Il en existe 4 types distincts, facilement identifiables par le premier chiffre inscrit sur la coquille de l'œuf. En grande surface, sur les étals du marché ou directement chez le producteur, les acheteurs peuvent se fier au premier numéro inscrit sur l'œuf.

Ce marquage permet aux consommateurs de distinguer les œufs issus des élevages de poules en « élevage biologique », « élevage en plein air », « élevage au sol » et « élevage en cage aménagée ».



**SYSTÈME DE PRODUCTION DES ŒUFS EUROPÉENS**

**ÉLEVAGE BIOLOGIQUE : CODE 0**  
Les poules sont alimentées avec de la nourriture 100% biologique. Elles ont accès à des parcours extérieurs où elles disposent d'abris et de végétation. Le logo bio européen apparaît sur l'emballage ainsi qu'éventuellement le label AB.

**ÉLEVAGE EN PLEIN AIR : CODE 1**  
Les poules ont accès à un parcours extérieur. La mention « œufs de poules élevées en plein air » est inscrite sur l'emballage. Les œufs Label Rouge sont considérés comme des œufs Plein air.

**ÉLEVAGE AU SOL : CODE 2**  
Indique que les poules évoluent librement à l'intérieur d'un bâtiment. La mention « œufs de poules élevées au sol » est marquée sur la boîte.

**ÉLEVAGE EN CAGE AMÉNAGÉE : CODE 3**  
en conformité avec les nouvelles normes européennes, les poules sont en groupe de 20 à 60, disposent de perchoirs, de nids et d'un tapis pour gratter et picorer. Ces hébergements collectifs permettent de respecter les besoins et les comportements de la poule tout en offrant un œuf bon marché aux consommateurs.

## Une campagne de gamification à vocation pédagogique

Depuis l'année dernière, le SNIPO a lancé une campagne "Les Jeux des Œufs" visant à éduquer et à informer sous forme ludique à travers des jeux collectifs facilitant l'apprentissage des bienfaits de cet aliment.

Avec pour cible principale les jeunes ménages sans enfants et la génération Z, cette campagne est disponible sur les réseaux sociaux du SNIPO.

De nombreux défis sont prévus cette année, des quiz sur les œufs, des défis à relever avec de nombreux lots à gagner pour parfaire les recettes autour de l'œuf.

## L'œuf, aliment du quotidien

L'œuf est un aliment peu onéreux et pratique, il se conserve longtemps, en raison de son temps de péremption estimé entre 28 à 35 jours.

Gustativement, l'œuf est l'un des aliments les plus polyvalents. Il se cuisine en version sucrée ou salée, pochée ou brouillée, dure ou au plat et même en omelette. L'œuf se cuisine de dizaines de manières différentes et peut faire office d'accompagnement, comme de plat principal. Sans parler de son utilisation nécessaire dans plusieurs recettes, dans les desserts ou les pâtes à tarte par exemple.

Et pour plus de gourmandise, le SNIPO propose une recette de :



© Tonka Studio

### ŒUFS À LA TURQUE

Ingrédients pour 2 personnes  
:

4 œufs	1 c.à café de paprika
200 g de yaourt à la grecque	1 gousse d'ail
30 g de beurre	2 pain pita
10 cl d'huile d'olive	Coriandre fraîche
	Sel & poivre

1. Faites fondre le beurre dans une poêle puis ajoutez le paprika et l'ail émincé.
2. Ajoutez un peu d'huile d'olive puis faites cuire la sauce quelques minutes. Réservez.
3. Porter un grand volume d'eau à ébullition puis cassez les œufs directement dedans.
4. Étalez le yaourt grec dans une assiette puis ajoutez les œufs.
5. Versez la sauce parfumée à l'ail et au paprika, un peu de coriandre, le sel et le poivre.

Servez les œufs avec du pain pita grillé !

**Pour plus de recettes** savoureuses et faciles à réaliser, rendez-vous sur : <https://jeux-des-oeufs.eu>

#### Contact presse

Vanessa Lai – [vlai@gs-com.fr](mailto:vlai@gs-com.fr)

Tél : 06 03 51 61 89

\* Source : [Site du SNIPO](https://www.sni-po.fr)

**Site web :** <https://jeux-des-oeufs.eu/>

  @egg.games.france



Cofinancé par  
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Cependant, les positions et opinions exprimées appartiennent aux auteurs et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou de FranceAgriMer. Ni l'Union européenne ni l'autorité chargée de l'octroi ne sauraient en être tenues pour responsables.

