

NATURALIA

LES INGREDIENTS DE LA VIE

La lettre de janvier 2007

Les œufs biologiques

ALIMENT D'UNE GRANDE VALEUR NUTRITIONNELLE, L'ŒUF SYMBOLISE LA FERME ET L'ART DE VIVRE TOUT AUTANT QU'IL CARACTÉRISE LES RÉCENTES DÉRIVES DE L'ÉLEVAGE CONVENTIONNEL. SOUVENT, ET C'EST TANT MIEUX, C'EST AVEC LUI QU'ON SE MET À MANGER BIO !



Aliment peu calorique très riche en protéines (un gros œuf couvre 12 % de nos besoins quotidiens), l'œuf est aussi **source de vitamine A, de phosphore et de fer**. Interdit par l'Eglise lors du Carême, au même titre que la viande, il prend toute sa valeur symbolique au moment de Pâques. Dès le XII^e siècle, en Europe, la tradition populaire voulait que l'on s'échange des œufs simplement bénis à l'église. Les nobles vont vite imiter cette coutume en offrant des œufs-joyaux sertis d'émaux ou de pierres, faisant renaître une tradition d'œufs décorés, teints ou travaillés qui avaient déjà cours chez les Egyptiens et les Perses. L'œuf en chocolat, quant à lui, est né en France au XVIII^e siècle ! **Symbole de vie, de fertilité et de renouveau aussi ancien qu'universel**, l'œuf n'en est pas moins devenu en quelques années un aliment de mauvaise qualité, fruit d'une agriculture industrialisée au point de réduire les poules à l'état de machines à produire. Sauf, évidemment, dans la filière bio...



Le saviez-vous ?

À LA COQUE, EN OMELETTE, SUR LE PLAT, BROUILLÉS, POCHÉS, MAIS AUSSI DANS LES GÂTEAUX, LES QUICHES, LES SAUCES, LES ENTREMETS ET LES CRÈMES. LE JAUNE POUR LIER, LE BLANC MONTÉ EN NEIGE POUR AÉRER... LES ŒUFS SONT AU CENTRE DE NOTRE ALIMENTATION. EN MOYENNE, NOUS EN CONSOMMONS 250 PAR AN, CE QUI ÉQUIVAUT À CE QUE POND ANNUELLEMENT UNE POULE. LA PRODUCTION INDUSTRIELLE ARRIVE À 300 ŒUFS PAR AN ET PAR POULE ALORS QUE DANS LA FILIÈRE BIO, ON COMPTE PLUTÔT SUR 200 ŒUFS.



L'élevage fait l'œuf

Œuf de basse-cour, de ferme, de plein-air... Si ces expressions ont un petit charme d'autrefois, elles ne garantissent en aucun cas la provenance des œufs que vous achetez. **Les seules informations légales concernant les conditions d'élevage des poules pondeuses sont les termes "libre parcours" et "élevage en plein air" et les logos des labels (label rouge, AB, Demeter, Nature et Progrès).** Les différents modes d'élevages des poules pondeuses sont numérotés de 0 à 3. La codification 3 correspond à l'élevage en batterie, qui représente 90 % de la production en France (sa suppression totale pour 2012 a été décidée en Allemagne). Sur-densité, lumière artificielle, absence d'espace (23 cm² par poule), **recours massif aux antibiotiques** et becs sectionnés sont les bases de cet élevage industriel qui produit de manière intensive des œufs auxquels sont souvent ajouté du colorant, pour rendre leurs jaunes plus vifs. Dans le même genre de bâtiment et toujours sans accès à l'extérieur, la codification 2 (élevage au sol, 12 poules au m²) autorise les poules à se mouvoir librement et à se percher. **La codification 1, qui correspond à l'appellation "élevage en plein air", élargit le territoire de liberté des poules à l'extérieur** où elles disposent d'un terrain partiellement recouvert de végétation (2,5 m² par poule). À l'intérieur, elles sont neuf au m² et jusqu'à 6000 par bâtiment.

Le saviez-vous ?



DEPUIS LE 1ER JANVIER 2005, UN CODE EST IMPRIMÉ SUR TOUS LES ŒUFS. LE PREMIER CHIFFRE CARACTÉRISE LE MODE D'ÉLEVAGE (0, POUR BIO). ENSUITE VIENNENT LES LETTRES INDIQUANT LE PAYS D'ORIGINE (FR POUR FRANCE) ET TROIS LETTRES CORRESPONDANT AU PRODUCTEUR OU AU CENTRE D'EMBALLAGE.

6 gros œufs
Bonneterre

2,21 €



6 gros œufs
Bergerie Nationale
Ferme du Château
de Rambouillet

2,85 €



Qu'est-ce qu'un œuf bio ?

Les œufs labellisés AB, pour agriculture biologique, proviennent de poules pondeuses élevées en plein air et disposant d'un espace de 4 m² par poule au minimum (codification 0). Dix semaines avant le début de la production d'œufs, les poules sont nourries avec une alimentation bio (90 % au minimum) et non-OGM, dont 65 % de céréales. **40 % de la ration alimentaire doit provenir de l'élevage, c'est ce qu'on appelle le lien au sol.** L'administration d'antibiotiques n'est autorisée qu'en dernier recours. À l'intérieur des bâtiments, les poules ne peuvent pas être plus de 4 500 et disposer d'un mètre carré pour six. Enfin, si la lumière artificielle est autorisée, elle doit être éteinte au moins huit heures par jour.



Des garanties en plus...

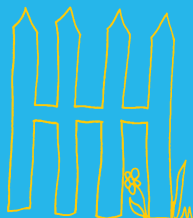
Nature et Progrès : Ce label garantit au consommateur que les becs des poules n'ont pas été sectionnés et que celles-ci, même achetées dans la filière conventionnelle, n'ont pas été vaccinées. Leur alimentation est 100 % bio et l'utilisation de vitamines de synthèse est interdite. L'espace minimum dont disposent les pondeuses (pas plus de 4 000 par site) doit être d'un mètre carré pour cinq poules à l'intérieur et de 10 m² par poule à l'extérieur.

Demeter : Les œufs labellisés Demeter proviennent d'élevages où l'éclairage naturel est utilisé la journée et l'éclairage artificiel éteint au moins 10 heures par jour. Les poules n'y sont pas plus de 200 par hectare (soit un minimum de 50 m² par poule), leurs becs ne sont pas sectionnés et leur besoin de gratter, picorer, se percher et couvrir est satisfait. 100 % bio, leur alimentation est à 70 % issue de l'agriculture biodynamique. La moitié de la ration provient de l'exploitation même ou d'une exploitation Demeter amie.

6 œufs moyens
Heiler

3,19 €

Demeter



6 œufs moyens
Ferme du Bosquet

2,59 €

Nature & Progrès



Libre parcours

Appellation supplémentaire pouvant compléter le label AB, par exemple, l'appellation "libre parcours" est la garantie que les poules pondeuses ont eu accès à un pré avec un espace de 10 m² pour chacune d'entre elles. **Comme pour tous les animaux, cette liberté est gage de bien-être et de santé.** Les poules qui picorent, cherchent des vers dans le sol, bref, se nourrissent elles-mêmes sur une surface suffisante sont plus résistantes aux maladies et plus naturellement "rythmées". Exactement comme le lait de vache, **l'œuf est un produit naturel dont la qualité est étroitement liée à la façon dont mange et vit l'animal qui le produit.**

Le saviez-vous ?



LES ŒUFS PEUVENT ÊTRE CONSOMMÉS JUSQU'À 28 JOURS APRÈS LA DATE DE PONTE. LES NEUF PREMIERS JOURS, ILS SONT EXTRA-FRAIS ET PEUVENT ÊTRE CONSOMMÉS CRUS. JUSQU'À 15 JOURS, ILS SONT PARFAITS POUR FAIRE DES ŒUFS SUR LE PLAT. JUSQU'À 21 JOURS, ILS CONVIENNENT POUR UNE OMELETTE ET, À PARTIR DE LÀ, ON LES UTILISE POUR UNE PÂTE À GÂTEAU OU UNE QUICHE. LEUR CALIBRE VARIE DE XL POUR LES TRÈS GROS ŒUFS DE PLUS DE 73 GRAMMES À S POUR LES PETITS ŒUFS (43 À 53 G) EN PASSANT PAR M POUR MOYEN ET L POUR GROS.

Nos 32 magasins à Paris et en région parisienne sont sur www.naturalia.fr



6 œufs moyens
Bergerie Nationale
Ferme du Château
de Rambouillet

2,75 €

6 œufs moyens
Bio Dunoise

1,65 €
~~1,75 €~~



Naturalia a choisi d'imprimer cette lettre sur du papier recyclé et sans chlore à l'aide de machines équipées d'un système de nettoyage des fumées polluantes.