



LES ŒUFS : PIERRE ANGULAIRE D'UNE ALIMENTATION SAINE ET D'UN CANADA EN MEILLEURE SANTÉ

La nutrition est le fondement d'une société en bonne santé. Une alimentation équilibrée et de haute qualité a un effet positif sur les gens tout au long de leur vie, car elle assure la croissance des bébés et la bonne santé des nouvelles mères, le bon développement des jeunes enfants, la bonne santé osseuse à long terme, réduit le risque de nombreuses maladies et d'autres problèmes de santé, et aide les aînés à être plus actifs et plus engagés dans leur collectivité. Ce que nous mangeons a de l'importance.

Le défi : la mauvaise alimentation a de graves conséquences sur la santé des Canadiens

De nombreux Canadiens ne consomment pas les aliments nutritifs dont ils ont besoin pour rester en bonne santé. Sous la pression du mode de vie et des forces du marché, les bons aliments sont remplacés par des produits emballés et transformés, de mauvaise qualité, qui nuisent à la santé. Ces tendances ont des conséquences réelles, notamment l'obésité qui est un indicateur clé, étant donné qu'elle est causée par la nutrition et est liée à toute une série d'autres résultats en matière de santé.

Selon Obésité Canada, les taux d'obésité ont triplé depuis les années 1980 et n'ont pas diminué au cours de la dernière décennie, malgré une sensibilisation élargie du public et une abondante information en matière de nutrition. Aujourd'hui, un adulte canadien sur quatre et près d'un enfant canadien sur sept sont obèses. Si des mesures correctives majeures ne sont pas prises, une autre génération de Canadiens souffrira d'une maladie chronique grave et évitable qui les exposera à toutes sortes de problèmes de santé graves comme :

- Le diabète de type 2
- L'hypertension
- Les maladies du cœur
- L'AVC
- L'arthrite
- Les cancers

Les coûts engendrés par ces risques accrus sont stupéfiants. L'Agence de la santé publique du Canada estime que les coûts directs annuels des soins de santé engendrés par l'obésité s'élèvent à 7 milliards de dollars, et prévoit que ce chiffre devrait augmenter. Les répercussions sont encore plus importantes sur le bien-être social et économique de millions de Canadiens, car l'obésité entraîne la stigmatisation, la faible estime de soi, la dépression, la baisse des possibilités d'emploi et l'augmentation du coût de la vie.

Les œufs : une partie importante de la solution

Une alimentation plus saine et les nombreux problèmes sociaux et de santé connexes constituent un enjeu complexe. À ce titre, le secteur des œufs du Canada offre une solution nutritive, abordable et locale qui est déjà accessible aux consommateurs de partout au pays. Faire des œufs une composante plus importante et régulière de l'alimentation peut aider à :

- combattre l'obésité et les maladies connexes, en particulier chez les enfants
- éviter les aliments surtransformés
- réduire et éviter les dépenses inutiles en soins de santé
- renforcer une population vieillissante et à la rendre plus autonome en préservant la santé des os et en entretenant la masse musculaire maigre
- promouvoir le développement néonatal
- accroître la consommation de protéines abordables et de haute qualité

Le mode de vie

Le rythme de vie au Canada s'est considérablement accéléré au cours des dernières décennies. De plus en plus de Canadiens sont occupés en permanence, que ce soit par le travail, l'école ou d'autres activités. Jongler avec un grand nombre d'activités signifie moins de temps pour planifier ou préparer des repas, et plus de repas consommés sur le pouce. Cela, par conséquent, signifie un nombre accru de repas-minute, de produits emballés, de repas pris au restaurant, et une alimentation qui suffit juste à tenir jusqu'à la fin de chaque journée.



En même temps que nous sommes plus occupés que jamais, nous sommes aussi plus sédentaires. Notre vie consiste le plus souvent à travailler au bureau et à conduire, et n'inclut pas un niveau d'activité suffisant. Bien que l'accroissement du travail à la maison ait entraîné l'habitude plus saine de cuisiner chez soi pour certains, la vie de nombreuses personnes est devenue encore plus mouvementée aujourd'hui, car il faut concilier le travail et la vie de famille à toute heure de la journée. Pour un grand nombre de consommateurs, la culture de la commodité restera la norme et, par conséquent, il est essentiel d'encourager les options pratiques et saines pour atteindre les objectifs de santé publique.

Le marché

Le marché alimentaire s'est transformé, une vaste gamme de produits et d'aliments étant disponibles partout au pays. Bien que tous ces choix et cette innovation soient globalement une bonne chose pour les consommateurs, ceux-ci comprennent une grande variété d'aliments ultra-transformés (désignés par le Guide alimentaire canadien comme les boissons sucrées, les charcuteries transformées, les entrées surgelées, la crème glacée, les produits de boulangerie) qui sont très riches en calories et ne contiennent presque aucune substance nutritive. Ces aliments offrent une solution facile et bon marché, mais lorsqu'ils deviennent la base d'un régime alimentaire, les conséquences sur la santé sont désastreuses.

Ces changements au mode de vie et au marché concourent pour transformer complètement notre culture alimentaire. De 1976 à 2003, les Canadiens ont consommé 18 % de

calories en plus, une augmentation qui découle de la consommation d'huiles, de boissons gazeuses et de farine de blé raffinée présentes dans les aliments prêt-à-servir qui sont riches en calories. En 2015, les aliments et boissons ultra-transformés représentaient près de la moitié des calories consommées quotidiennement par la population canadienne adulte. Les aliments ultra-transformés ne sont pas seulement des gâteries occasionnelles, ils sont une composante importante de notre alimentation.

L'incidence des aliments ultra-transformés est encore plus marquée dans certains groupes de notre population. Selon une étude de l'Université de Montréal commandée par la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC, le degré de consommation d'aliments ultra-transformés est alarmant, surtout chez les jeunes, les personnes ayant un faible niveau d'instruction, les membres des collectivités rurales et les Autochtones. Ces groupes sont parmi les plus durement touchés par les risques accrus d'obésité, de diabète, d'hypertension artérielle, et bien plus. Selon cette étude, les aliments ultra-transformés représentent 46,8 % des calories consommées par la population canadienne adulte.

Faire la différence grâce aux œufs

Aider les Canadiens à mieux manger et à vivre plus sainement peut sembler une dure bataille, compte tenu des nombreux défis auxquels nous sommes confrontés en tant que société. Cependant, il y a un aliment simple et accessible qui peut faire une énorme différence : les œufs. Les œufs sont un aliment complet, riche en protéines, non transformé, disponible partout au pays, qui fournit des nutriments clés et sert de base à une alimentation saine. Les éléments nutritifs des œufs et leurs qualités en font un choix intelligent et durable pour tous. Voici pourquoi :

Élément nutritif clé : les protéines

Les protéines constituent la base de tout régime alimentaire, et le constituant de base de chaque cellule du corps. Nous avons besoin de protéines pour soutenir la croissance, réparer les cellules, bâtir et entretenir la masse musculaire, et plus encore. Ce n'est pas pour rien que le Guide alimentaire canadien recommande qu'un quart de notre alimentation soit constitué de protéines, car celles-ci sont essentielles. Bien que les protéines se trouvent dans diverses sources animales et végétales, toutes les sources de protéines ne se valent pas.

Premièrement, les protéines sont constituées de divers acides aminés, mais seules les protéines complètes, comme celles des œufs, contiennent les neuf acides aminés essentiels dans chaque portion. De nombreuses autres sources en contiennent seulement quelques-unes et sont donc incomplètes. Une alimentation saine est constituée non seulement d'une quantité suffisante de protéines, mais aussi de tous les acides aminés essentiels en quantités adéquates.

Deuxièmement, les sources de protéines peuvent être « associées » à d'autres éléments indésirables. Par exemple, certaines viandes peuvent être riches en protéines, mais elles renferment aussi des sources importantes de gras saturés. Les œufs sont une protéine complète et naturelle, et constituent une source importante d'autres nutriments essentiels.

En termes simples, les œufs sont une excellente source de protéines complètes non transformées. Une portion de deux gros œufs fournit 13 grammes de protéines de haute qualité.

Les bienfaits des protéines

Lutte contre l'obésité. La consommation de protéines est liée à la satiété. Qu'est-ce que cela signifie? Les personnes qui consomment plus de protéines se sentent plus rassasiées pendant plus longtemps et ont par conséquent moins tendance à trop manger, surtout à manger des friandises ultra-transformées moins rassasiantes. Beaucoup de gens, surtout les jeunes, sautent le déjeuner et mangent à l'excès dans la journée. Les déjeuners riches en protéines composés essentiellement d'œufs peuvent aider à briser ces habitudes et mener à une alimentation plus saine tout au long de la journée.





Une population vieillissante plus forte. À mesure que les gens vieillissent, ils mangent généralement moins et, par conséquent, consomment moins de protéines. Pourtant, une carence en protéines peut augmenter le risque de sarcopénie, c'est-à-dire la perte de la masse et de la fonction des muscles squelettiques. Selon le Réseau canadien des soins aux personnes fragilisées, la sarcopénie est associée à un certain nombre de résultats néfastes en matière de santé : elle augmente le risque de chutes, de fractures et de dépendance fonctionnelle (dépendre de quelqu'un d'autre pour ses activités de la vie quotidienne). Elle peut aussi entraîner des séjours prolongés à l'hôpital, un besoin de soins à domicile ou des situations d'aide à la vie autonome. Pour les personnes qui mangent moins en général, la qualité et la composition des protéines sont encore plus importantes, ce qui rend l'efficacité protéique des œufs encore plus précieuse.

Des protéines tout au long de la journée. La plupart des adultes consomment suffisamment de protéines dans l'ensemble, mais l'essentiel de ces protéines est généralement consommé lors du souper. Des études montrent qu'il est préférable de répartir la consommation de protéines sur toute la journée pour entretenir les muscles et stabiliser le taux de glycémie. De nombreux aliments consommés plus tôt dans la journée, comme les céréales, le pain et les muffins, bien que pratiques, ont tendance à contenir plus de glucides raffinés et moins de protéines. Les œufs ont l'avantage d'être une source de protéines complètes qui peuvent être consommées en tout temps. Sur le pouce, à la maison, seules ou jumelées à d'autres aliments, les protéines présentes dans les œufs peuvent être consommées au cours de n'importe quel repas et comme collation.

Une substance nutritive clé : la choline

Selon l'American Medical Association, la choline est un nutriment essentiel dont les humains ont besoin pour un développement cognitif optimal chez les nourrissons, pour prévenir les anomalies du tube neural et soutenir la santé du foie. Une quantité limitée de choline est produite par le foie. Elle ne suffit pas à répondre à la demande quotidienne et, par conséquent, le reste doit provenir de l'alimentation. Les recherches indiquent que de nombreux Canadiens, en particulier les femmes enceintes ou allaitantes, ne consomment pas suffisamment de choline. En fait, une étude a montré que seulement 23 % des femmes enceintes au Canada et 10 % des mères allaitantes en consommaient assez.

De plus, peu de suppléments prénatals au Canada contiennent ce nutriment essentiel qui est si important pour les femmes enceintes ou allaitantes. L'œuf est l'une des meilleures sources de choline, et l'une des plus pratiques. Une portion de deux gros œufs fournit 410 mg de choline, ce qui équivaut à 75 % de la valeur quotidienne de choline recommandée.

Les bienfaits de la choline

Développement du jeune enfant. La choline joue un rôle important dans le développement cognitif chez les enfants. Certaines études ont montré que les nourrissons dont la mère avait consommé suffisamment de choline pendant la grossesse avaient moins de risques de développer des anomalies du tube neural. De plus, la vitesse de traitement de l'information était élevée chez les jeunes enfants dont la mère avait consommé des quantités

adéquates de choline pendant la grossesse. En tant que meilleure source disponible de choline, les œufs jouent un rôle clé dans le développement des enfants.

Meilleure santé hépatique, cognitive et musculaire. En plus d'être importante pour le développement cognitif des enfants, la choline est précieuse pour tous les adultes. Les recherches actuelles indiquent qu'une consommation insuffisante de choline peut avoir des effets néfastes sur la fonction hépatique et musculaire chez les adultes en bonne santé. En outre, certaines études indiquent qu'une prise adéquate de choline tout au long de la vie adulte peut améliorer la fonction cognitive plus tard dans la vie. La choline est importante pour tous, à toutes les étapes de la vie.

Une substance nutritive clé : la vitamine D

La vitamine D est un nutriment essentiel qui aide à renforcer les os, à améliorer la fonction musculaire et qui peut avoir un effet protecteur contre de nombreuses maladies chroniques, notamment les cancers, les maladies auto-immunes comme la sclérose en plaques, la polyarthrite rhumatoïde, le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires et bien d'autres. La vitamine D est produite principalement lorsque les rayons du soleil interagissent avec notre peau. Au Canada, surtout dans le Nord, le soleil est rare pendant une grande partie de l'année. Selon Ostéoporose Canada, les œufs sont l'un des seuls aliments qui constituent une source naturelle de vitamine D.

Les bienfaits de la vitamine D

Des os plus solides. La vitamine D renforce les os en augmentant l'absorption du calcium. Selon Statistique Canada, 32 % des Canadiens ont une concentration sanguine de vitamine D insuffisante pour avoir des os en bonne santé. La santé des os est particulièrement importante pour les Canadiens âgés, car la faiblesse du squelette et les chutes peuvent réduire considérablement leur autonomie et leur qualité de vie, et augmenter leurs dépenses en soins de santé. Renfermant 1,5 microgramme pour deux gros œufs, les œufs sont l'un des seuls aliments qui fournissent naturellement de la vitamine D.

Santé des Autochtones et des habitants du Nord. La carence en vitamine D est particulièrement grave dans le Nord du Canada et au sein des populations autochtones. Par exemple, les Territoires du Nord-Ouest et le Nunavut affichent le taux d'incidence le plus élevé de rachitisme, un trouble osseux qui peut être causé par la carence en vitamine D. De même, les communautés autochtones au sein desquelles la carence en vitamine D est élevée



affichent une prévalence élevée de caries chez les enfants. Une consommation accrue d'œufs peut aider à remédier aux carences en vitamine D et à améliorer l'état de santé en ce qui concerne ces maladies évitables.

Voici comment manger plus sainement grâce à des œufs frais et nutritifs

Les œufs sont une excellente source de protéines.

Deux gros œufs fournissent 13 grammes de protéines de haute qualité. Fait tout aussi important, les protéines contenues dans les œufs ne font pas bon ménage avec la friture, la chapelure, le sodium et d'autres additifs qui peuvent transformer certaines sources de protéines en risques nutritionnels.

Les œufs sont accessibles. Les œufs sont produits et vendus partout au Canada et comptent parmi nos aliments les plus accessibles. Vous pouvez entrer dans une épicerie ou un dépanneur n'importe où au pays et trouver des œufs à n'importe quel moment de l'année. Vous pouvez aussi obtenir des œufs dans de nombreux restaurants à tout moment de la journée.

Les œufs sont abordables. Les œufs rendent les protéines de haute qualité abordables au Canada. Pour un prix inférieur à celui d'un café latté, vous pouvez profiter, à plusieurs repas, des substances nutritives que l'on trouve dans les œufs. Il existe plusieurs sources de protéines; cependant, en ce qui concerne le prix par

gramme de protéines complètes, aucune n'est aussi abordable que les œufs. À une période où les factures d'épicerie grimpent et que l'économie canadienne connaît un ralentissement, les Canadiens peuvent compter sur l'abordabilité des œufs.

Les œufs sont pratiques. Les œufs s'intègrent dans n'importe quel mode de vie, peuvent être consommés sur le pouce et peuvent être ajoutés à une vaste gamme de plats dans diverses cuisines. Qu'il s'agisse de savourer un œuf cuit dur comme déjeuner ou d'ajouter un œuf à un bol de ramen, les options pour rehausser la teneur en protéines de tout repas grâce aux œufs sont infinies.

Les œufs sont adaptables. Les œufs sont l'un des premiers aliments faciles à manger et à digérer par les jeunes enfants, et ils font partie de leur alimentation tout au long de leur vie. Même à mesure que nous vieillissons et que nous avons besoin d'aliments plus tendres et plus faciles à digérer, les œufs conviennent parfaitement.

Les œufs sont la pierre angulaire de l'approvisionnement alimentaire intérieur du Canada. Les œufs sont des aliments locaux, produits partout

au pays, qui contribuent à la sécurité vitale de notre approvisionnement alimentaire national. Contre vents et marées, en dépit des pandémies mondiales, malgré les perturbations du commerce international et d'autres obstacles, les Canadiens peuvent toujours consommer des œufs produits au Canada. De plus, ces œufs sont produits conformément à des normes de qualité et de salubrité de classe mondiale.

Les œufs sont durables. Les œufs sont les protéines animales ayant le plus faible impact et leur empreinte environnementale est comparable à celle de certaines sources de protéines végétales. Alors que les Canadiens cherchent des options alimentaires produites de façon responsable, la consommation d'œufs peut contribuer à rendre notre alimentation plus durable. Les œufs figurent parmi les premiers choix en matière de protéines durables, étant donné la faible consommation d'eau, la faible empreinte carbone et le peu d'exigences en matière d'utilisation des terres qui vont de pair avec leur production. Et comme les œufs sont produits dans toutes les 10 provinces et dans les Territoires du Nord-Ouest, le transport est déjà efficient.

Le saviez-vous?

Il y a des décennies, dans les années 1980, on croyait que le cholestérol alimentaire augmentait le taux de cholestérol sanguin et le risque de maladies du cœur. Grâce à quatre décennies de recherche, y compris de nombreuses études et méta-analyses d'envergure, nous en savons beaucoup plus sur le cholestérol et son fonctionnement :

- La consommation quotidienne d'œufs n'a aucun effet négatif sur la santé du cœur.
- L'organisme est en mesure de réguler lui-même les taux de cholestérol, ce qui réduit les répercussions du cholestérol alimentaire sur les taux de cholestérol sanguin.
- La génétique, le poids, le régime alimentaire et d'autres habitudes de vie jouent tous un rôle, bien plus que des aliments en particulier ou des nutriments pris isolément.
- Les lignes directrices de Santé Canada et de la Société canadienne de cardiologie mettent l'accent sur les habitudes alimentaires saines comme facteur clé de la santé du cœur, plutôt que de limiter arbitrairement le cholestérol alimentaire chez les adultes en bonne santé.



Les œufs sont un élément essentiel d'un régime alimentaire sain et ne présentent aucun risque pour la santé, y compris pour les personnes qui cherchent à maîtriser leur taux de cholestérol.



Des œufs chaque jour

Les producteurs d'œufs du Canada se sont fixé un objectif ambitieux : faire du Canada le chef de file mondial de la consommation d'œufs par habitant. Nous croyons que les nombreux bienfaits nutritionnels des œufs nous aideront tous à mener une vie plus saine. Intégrer les œufs comme une plus grande composante d'un régime alimentaire quotidien est un choix simple et abordable qui peut avoir une grande incidence, car il permettrait de faire ce qui suit :

- Lutter contre l'obésité, en particulier chez les enfants.
- Aider les gens, en particulier les Canadiens vivant dans des régions rurales ou éloignées, et ceux qui sont défavorisés sur le plan économique, à éviter les aliments surtransformés.
- Réduire et éviter les dépenses inutiles en soins de santé.
- Aider la population vieillissante à avoir une meilleure santé et à être plus autonome grâce à la bonne santé des os et à l'entretien de la masse musculaire maigre.

- Promouvoir le développement néonatal.
- Veiller à ce que tout le monde au Canada profite des bienfaits des protéines abordables et de haute qualité.

L'alimentation des Canadiens est extrêmement importante et a une incidence considérable sur divers aspects de la santé, en particulier chez les principaux groupes de la population. Le prix d'une mauvaise alimentation est énorme, sur le plan pécuniaire, mais surtout en ce qui a trait au bien-être des Canadiens, compte tenu des occasions perdues et des maladies évitables qui en découlent. **Alors que les gouvernements fédéral et provinciaux examinent des politiques nouvelles ou améliorées qui permettraient de faire face à ces défis, les œufs ont un rôle important à jouer dans la promotion d'une bonne santé par l'entremise de régimes alimentaires équilibrés et nutritifs. Ensemble, nous pouvons améliorer la santé du Canada et nous sommes prêts à relever le défi.**

Bibliographie et autres lectures sur les valeurs nutritives des œufs et les régimes alimentaires

Bancej, C., PhD et coll. (2015). Trends and projections of obesity among Canadians. *Health Promotion and Chronic Disease Prevention in Canada: Research, Policy and Practice* (Tendances et projections sur l'obésité chez les Canadiens. Promotion de la santé et prévention des maladies chroniques au Canada : recherche, politiques et pratiques) (en anglais seulement) Extrait de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4910458/#>.

Limitez la consommation d'aliments hautement transformés. (2019). Extrait de <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/limitez-consommation-aliments-hautement-transformes/>.

Slater, J. et coll. (2009). The growing Canadian energy gap: More the can than the couch? [Le déséquilibre énergétique croissant au Canada est-il attribuable plus aux boissons gazeuses qu'au manque d'exercice?] (en anglais seulement) [Résumé]. *Public Health Nutrition*. Extrait de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19531279/>.

Moubarac, J. et coll. (2019). How Ultra-processed foods affect health in Canada. [Voici comment les aliments ultra-transformés nuisent à la santé des Canadiens] (en anglais seulement) [Résumé]. *Heart & Stroke*. Extrait de <https://nutrition.umontreal.ca/wp-content/uploads/sites/45/2019/06/27-june-2019-Consumption-of-ultra-processed-foods-and-chronic-diseases-in-Canadian-adults.pdf>.

Paddon-Jones, D. et coll. (2008). Protein, weight management and satiety. [Les protéines, la gestion du poids et la satiété] (en anglais seulement) *The American Journal of Clinical Nutrition*. Extrait de <https://academic.oup.com/ajcn/article/87/5/1558S/4650426>.

Sarcopenia (Muscle Wasting) and Frailty. [Sarcopénie [atrophie musculaire] et fragilité] (en anglais seulement) (pas de date) Extrait de <https://www.cfn-nce.ca/frailty-matters/living-with-frailty/sarcopenia-muscle-wasting-and-frailty/#1569004054090-f74e0d91-d2c9>.

Wallace, T. et coll. (2018). Choline : The Underconsumed and Underappreciated Essential Nutrient. [La choline : un nutriment essentiel sous-consommé et sous-apprécié] (en anglais seulement) *Nutrition Today*. Extrait de https://journals.lww.com/nutritiontodayonline/fulltext/2018/11000/Choline__The_Underconsumed_and_Underappreciated.4.aspx.

Visitez producteursdoeufs.ca ou communiquez avec nous à recherche@lesoeufs.ca pour obtenir de plus amples renseignements sur les Producteurs d'œufs du Canada ou sur notre programme de recherche.



Lewis, E. et coll. (2014). Estimation of choline intake from 24 h dietary intake recalls and contribution of egg and milk consumption to intake among pregnant and lactating women in Alberta. [Estimation de l'apport de la choline à partir de souvenirs de l'apport alimentaire sur 24 heures et contribution de la consommation d'œufs et de lait à l'apport des femmes enceintes ou allaitantes en Alberta] (en anglais seulement) *The British Journal of Nutrition*. Extrait de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24708921/>.

Vitamine D. (pas de date) Extrait de https://osteoporosecanada.ca/sante-des-os-et-osteoporose/calcium-et-vitamine-d/?_ga=2.130944975.1586893517.1603813998-1968890547.1603813998.

Godel, J.C. et coll. (2007). Vitamin D supplementation : Recommendations for Canadian mothers and infants. [Supplément de vitamine D : recommandations pour les mères et les nourrissons canadiens] (en anglais seulement) Extrait de <https://www.cps.ca/fr/documents/position/vitamin-d>.

Key, T. et coll. (2019). Consumption of Meat, Fish, Dairy Products, and Eggs and Risk of Ischemic Heart Disease. [Consommation de viande, de poisson, de produits laitiers et d'œufs et risque de cardiopathie ischémique] (en anglais seulement) *Circulation*. Extrait de <https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/CIRCULATIONAHA.118.038813>.