

lovo



Base de faits



56 % des Canadiens considèrent les œufs comme la source de protéines la plus bénéfique sur le plan nutritionnel, devant les noix et les graines (51 %), le poulet (46 %) et le bœuf (45 %).¹



L'œuf est la protéine animale qui connaît la plus forte croissance: +24 % depuis 2012, contre +19 % pour le poulet et -10 % pour le bœuf et le porc. D'ailleurs, les œufs sont la seule protéine dont la consommation n'a pas diminué malgré l'inflation.²



Les œufs sont la protéine dont la production émet le moins de GES: 92 % de moins que le bœuf, 61 % de moins que le fromage et 26 % de moins que le poulet.³



Pour une portion de 100 g de protéines, l'œuf porte 0,504 g d'acides aminés essentiels par rapport à 0,456 g pour le saumon, 0,452 g pour le poulet, 0,442 g pour le maïs et 0,407 g pour les lentilles.⁴



87 % des Canadiens souhaitent maintenir ou augmenter leur consommation d'œufs dans les prochaines années.³



Le jaune d'œuf :
Source de plusieurs vitamines (A, D, E, B₁₂), de calcium et de fer
Goût «umami»
Texture crémeuse
Source d'oméga-3 (œufs enrichis)⁴



Le blanc d'œuf :
Source de protéines
Peu/pas de glucides
Aucune matière grasse
Aucun cholestérol
Goût très léger, délicat
Textures variées (aérien, gel, élasticité)⁴



Bon an, mal an, les ventes dans le secteur de la transformation alimentaire augmentent de 2,2 % à 3,7 % (excluant les années pandémiques).⁵



72 % des Canadiens préfèrent un aliment transformé contenant des œufs à un qui n'en contient pas.⁶



Les membres de la génération Z (nés entre 1997 et 2012) sont deux fois plus nombreux à manger plus de 12 œufs par semaine (20 % vs. 11 %).³

Sources :

- 1 Centre canadien pour l'intégrité alimentaire, 2024
- 2 Analyse Aviseo Conseil pour Groupe Nutri, 2024
- 3 Les Producteurs d'œufs du Canada
- 4 *Handbook of Egg Science and Technology*
- 5 MAPAQ
- 6 Enquête nationale Lovo sur les préférences alimentaires, hiver et printemps 2026