

Zeitschrift: Femmes suisses et le Mouvement féministe : organe officiel des informations de l'Alliance de Sociétés Féminines Suisses

Herausgeber: Alliance de Sociétés Féminines Suisses

Band: 54 (1966)

Heft: 68

Artikel: Ce qu'il faut savoir des oeufs en général

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-271491>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

la page de l'acheteuse

qui veut connaître ses produits, ses prix, son pouvoir d'achat

Intéressantes précisions données par un lecteur

A propos de lait pasteurisé (Femmes Suisses No 67)

Madame,

La ménagère romande a bien observé que la qualité du lait pasteurisé a subi un changement. Mais un autre changement qui a également eu lieu il y a quelque temps a échappé à son attention.

Après avoir, les récepteurs de lait pasteurisé ne portaient qu'un chiffre, la date de livraison, c'est-à-dire la date de pasteurisation, ceci conformément aux anciennes prescriptions qui autorisaient également que ces récepteurs pouvaient être conservés au frais mais au plus pour une durée de deux jours.

A présent, c'est-à-dire il y a quelque temps, cette chose a changé. Le chiffre sur l'emballage est complété par l'indication : « jusqu'à : bis » et représente de ce fait une date de péremption. Ceci correspond aux nouvelles prescriptions de la loi et le chiffre représente maintenant le quatrième jour après la pasteurisation. Par exemple, « si la pasteurisation a eu lieu le 5, il faudra indiquer le 9... » (Conservation également au frais, 5° C).

Premièrement, une date de péremption n'a de valeur que si les prescriptions concernant la conservation sont strictement observées par le fournisseur (et le client).

Deuxièmement, un lait pasteurisé ne garde sa qualité initiale que pendant deux jours (anciennes prescriptions) la matière première supposée comme impeccable et les conditions de conservation ayant été strictement observées. Après ce temps même en restant encore bien consommable des changements des propriétés organoleptiques plus ou moins prononcés se produisent.

Les constatations faites par un bon nombre de ménagères semblent donc bien confirmer que les anciennes prescriptions (date de pasteurisation, conservation au froid au plus pour une durée de deux jours) sont fort probablement préférables du point de vue du consommateur pour une marchandise comme le lait pasteurisé. Elles permettent en plus un marquage plus simple (un chiffre seulement, sans mots).

Willy Bédert, Dr ès sciences

Ce n'est pas que chez nous

Les ventes avec primes en Italie

Une conférence tenue récemment sous l'égide de l'Union italienne des chambres de commerce et des ministères des finances et de l'industrie a mis au grand jour le rôle étonnamment important joué par les ventes avec prime dans le commerce de détail italien. D'après l'une des six études menées par le Ministère de l'industrie, 90 % de toutes les clientèles italiennes connaissent les ventes avec prime. 72 % recueillent des points ou bons d'un genre ou d'un autre, et 50 % échan- gent les points ou bons qu'elles ont ramassés en échange de cadeaux.

Le Ministère de l'industrie a indiqué que 4 % seulement des détaillants italiens offraient actuellement eux-mêmes des primes à leur clientèle.

La grande majorité des détaillants, soit 71 %, vendent des produits accompagnés de primes offertes par les fabricants. Il s'est révélé qu'il était très difficile de préciser les frais entraînés par cette technique de vente, mais la valeur totale des cadeaux remboursés en une année s'est élevée à 6,3 milliards de lires.

RNL

Appel à nos lectrices

Au vu du texte ci-contre, nous prions le public de nous signaler tous les cas de publicité abusive qu'il aura constatés. Ce n'est qu'en commun que nous pourrions lutter efficacement contre les abus de toutes sortes qui s'abattent sur le malheureux consommateur. L'union fait la force... En outre, n'ayant pas le don d'ubiquité, nous ne pouvons savoir tout ce qui se passe en Suisse. A nos lectrices de nous servir d'indicatrices. D'ores et déjà, merci, au nom de tous les consommateurs !

Ce qu'il faut savoir des œufs en général

Mis à part les malades du foie et les malheureux affligés d'un taux élevé de cholestérol, rares sont les gens qui ne consomment pas d'œufs, dans l'une, au moins, des utilisations les plus courantes : coque, omelette, plat, pâtisserie, crêpes, préparations culinaires diverses. Car l'œuf a l'avantage d'être aussi bon marché que nourrissant. Est-il aussi nourrissant que la viande ? Le Laboratoire coopératif d'analyses et de recherches de Gennevilliers nous répond par ce petit tableau significatif, dû aux travaux de Rando et de ses collaborateurs :

Pour 100 g. comestibles	Œuf	Bœuf mi-gras	Vœu mi-gras
Calories	162	250	168
eau (g)	74	60	69
Protides (g)	13	17	19
Lipides (g)	12	20	10
Glucides (g)	0,6	0,5	0,5
Phosphore (mg)	200	200	200
Calcium (mg)	55	10	11
(mg)	2,8	3	3
Vitamine C (mg)	0	1	1,5
Vitamine B ₁ (mg)	0,13	0,09	0,16
Vitamine B ₂ (mg)	0,30	0,20	0,25
Caroténoïdes actifs (mg)	0,6	—	—
Vitamine A	0,3	0,02	0,02
Vitamine D	0,002	—	—
Vitamine E	1	0,3	0,9

L'œuf moyen contenant environ 50 g. de partie comestible, il faut donc consommer deux œufs et demi pour avoir l'équivalent des protéines que contiennent 100 g. de viande. Mais viande et œufs sont aussi substantiels l'un que l'autre, à peu de chose près. Et l'œuf pourrait être un aliment complet si la nature l'avait doté de vitamine C et d'un peu plus de glucides.

Sur le plan de la grosseur, le plus gros des œufs de poule ne peut atteindre le volume d'un œuf d'autruche, mais le poids d'un œuf de chez nous peut varier du simple au double, ce qui crée beaucoup d'injustices, tous les œufs, grands ou petits (et les mini-œufs ne manquent pas), coûtant le même prix, mis à part les œufs de poussins vendus, eux, souvent au poids et en cornets remplis.

Vivement la vente des œufs au poids !

La vérité sur les œufs frais

En ce qui concerne la fraîcheur des œufs, voici ce que nous en dit le Laboratoire coopé-

ratif de Gennevilliers : « ... En fait, il est certain que les œufs vendus dans les villes ne sont jamais des « œufs du jour » : ils doivent, le plus souvent, avoir plus de huit à dix jours, compte tenu des délais nécessaires pour le remassage et la commercialisation. D'ailleurs, la fraîcheur d'un œuf ne se mesure pas en jours, mais en millimètres. Ce qui compte, en effet, ce n'est pas tant l'âge de l'œuf que la façon dont il a conservé ses qualités. Or, cela dépend essentiellement des conditions dans lesquelles il a été gardé ; un œuf gardé quelques jours dans de mauvaises conditions peut, en effet, être beaucoup moins « frais » qu'un œuf gardé plus longtemps dans des conditions favorables. L'importance de la chambre à air permet d'apprécier cet état de conservation : l'œuf « extra frais » présente une chambre à air d'une profondeur maximale de 4 mm., l'œuf « frais », une chambre à air de 6 mm., et l'œuf un peu moins frais, une chambre à air encore plus profonde.

Couleur et valeur

Dans le domaine du goût et de l'aspect des œufs, il faut savoir que tous deux dépendent de la nourriture des poules, certains étant de fins gourmets et donnant des œufs excellents, et d'autres se gavant de vers blancs, de hannetons écrasés et de farines animales mal dégraissées, ce qui donne des œufs au goût désagréable. En outre, les consommateurs croient souvent, à tort, que les jaunes d'œufs très colorés sont meilleurs et plus nourrissants que les jaunes pâles. Or, la poule qui prend, chaque jour, très consciencieusement, son petit verre d'huile de foie de morue voit ses jaunes devenir blafards, alors que celle qui picore des grains de maïs pond des œufs au jaune éclatant comme un coucher de soleil d'Étréme-Orient.

A noter qu'une coque d'œuf frais doit être propre naturellement, et non par un lessivage en bonne et due forme, le lavage des œufs étant préjudiciable à leur qualité et à leur conservation, en facilitant la pénétration des microbes à l'intérieur de l'œuf.

A noter aussi que la coquille des œufs roux est moins poreuse que celle des œufs blancs, ce qui peut expliquer la meilleure conserva-

tion des premiers, lesquels sont particulièrement solides et de grande taille, alors que les œufs blancs sont souvent des œufs de poules de petite taille (race Leghorn, par exemple).

Enfin, certaines personnes nourrissent quelque méfiance à l'égard des œufs, mais sans trop savoir pourquoi. Aux « on dit » le Laboratoire coopératif de Gennevilliers répond ceci :

1. Il existe des personnes, très rares, absolument intolérantes aux œufs ; des cas analogues existent pour des aliments très divers.
2. On ne doit pas oublier que l'œuf est un aliment riche en matières grasses, souvent cuites, de plus, avec des corps gras ; il sera donc mal supporté, surtout en grande quantité, par les personnes qui digèrent mal les graisses.
3. En particulier, certains malades du foie le supportent mal, mais c'est le foie de ces personnes et non l'œuf qu'il faut accuser. Plus précisément : l'œuf ne fait pas mal au foie quand on n'a pas le foie déjà malade.
4. L'œuf altéré peut être plus ou moins toxique. En particulier un œuf contaminé par des microbes peut donner lieu à des intoxications alimentaires. Le risque existe tout spécialement dans le cas de préparations où l'on introduit un œuf souillé et qui ne sont pas consommées immédiatement, ce qui permet le développement des microbes (crêpes pâtisseries, par exemple). A ce point de vue, les œufs de cane sont plus souvent contaminés par des microbes que les œufs de poules ; on ne devrait jamais consommer ces œufs sans les faire cuire au moins 10 minutes (dans plusieurs pays étrangers, cette recommandation doit obligatoirement accompagner la présentation d'œufs de cane pour la vente).
5. L'œuf peut être interdit ou déconseillé dans le régime de certains malades.

Evidemment, rien ne vaut les œufs dont on a nourri soi-même la pondeuse et qui sortent tout frais du poulailler. Mais, dans les grands élevages industriels du « siècle du Progrès », les efforts sont surtout faits en vue d'obtenir le maximum d'œufs avec un aliment aussi bon marché que possible. Pourtant, nombreux sont les grands élevages où l'alimentation bien conçue et méthodique permet d'obtenir des œufs excellents, alors que l'alimentation des poules de ferme peut aussi être mal comprise, mal conçue et mal équilibrée et donner des œufs peu satisfaisants. Le mieux est de choisir avec soin son fournisseur et de lui rester fidèle.

Les œufs incorporés

Saviez-vous que la teneur en œufs des pâtes dites « aux œufs » est de 140 g. d'œufs par kilo et que l'on compte 7 % de jaune d'œufs dans les glaces aux œufs ?

Nous avons voulu savoir ce qu'il en est de l'Ovomaltine, cette boisson aux œufs par excellence.

Voici ce que nous répond la maison Dr A. Wander S.A., de Berne, à laquelle nous devons notre Ovomaltine helvétique :

En réponse à vos questions, nous vous faisons savoir que l'Ovomaltine vendue en Suisse présente une teneur de 3,2 % en œufs frais sous forme sèche. L'influence des œufs étant, au point de vue du goût, assez considérable, cette quantité ne peut pas être augmentée à volonté.

D'autre part, les dernières découvertes qui ont été faites dans le domaine de la science alimentaire prouvent qu'une nourriture riche en albumine au détriment des hydrates de carbone est plus salubre à l'organisme humain.

Or, attendu que nous nous efforçons d'offrir un produit répondant aux plus hautes exigences modernes, et ceci tant de par sa teneur en substances actives que par la qualité des matières premières utilisées, comme aussi de par la technique de fabrication, nous cherchons, en ce moment, par tous les moyens, la possibilité d'augmenter encore la teneur en œufs, sans toutefois modifier la saveur déjà bien connue du produit fini.

Vœux

Au vu de tout ce qui précède, le consommateur ne peut, croyons-nous, que formuler huit vœux :

1. Que les œufs, égaux à la viande de par leur valeur nutritive, demeurent toujours meilleur marché qu'elle.
2. Que les poules ne mangent pas plus mal que les humains les moins gourmands, dans un restaurant « 1 étoile » (*).
3. Que la vente des œufs se fasse au poids et non pas la pièce.
4. Que les œufs importés soient bien frais à force d'avoir été bien soignés.
5. Qu'ils soient roux.
6. Qu'ils soient propres.
7. Qu'ils soient gros.
8. Qu'ils soient étiquetés (date de la ponte, certificat d'origine — ferme ou élevage — nom et adresse du producteur). La date qu'on trouve en effet sur certains emballages d'œufs n'indique nullement le jour de ponte, mais le jour de réception des œufs dans les entrepôts...

L'Helvétie

le gaz est indispensable

On ne prend pas les mouches avec du vinaigre

Astucieux système de vente

L'annonce ci-dessous a paru, cet été, dans les quotidiens lausannois, durant des semaines. Chaque jour les cars d'excursion étaient pleins...

Excursion gratuite en car

à toutes personnes âgées de plus de 25 ans habitant Lausanne et environs

Après une agréable excursion en car et des projections lumineuses très intéressantes, nous offrons

à chaque participant d'excellents quatre-heures

dans une auberge de campagne très sympathique

Les excursions, sans aucun engagement pour vous, ont lieu chaque jour, à partir du lundi 6 juin

Départ : chaque jour à 13 h. 30
Retour : vers 18 h. 30 environ

Le lieu de départ depuis Lausanne vous sera communiqué au moment de votre inscription par téléphone. Les excursions ont lieu par n'importe quel temps

Invitation cordiale :
Mahler & Co, 8031 Zürich

Les inscriptions par téléphone peuvent se faire chaque jour de 8 à 12 h. et de 14 à 18 h.

Autobus
Lausannois s.a.

Rue Centrale 1 - 1003 Lausanne - Tél. 23 93 31

N'ayant pu obtenir par téléphone à la maison Mahler aucune précision concernant les dessous de cette affaire, nous avons demandé ses impressions à une personne ayant pris part un jour à l'excursion gratuite. Les voici :
« Nous sommes partis, en autocar, de la place Centrale, à Lausanne, vers 13 h. 30. Il y avait deux cars, à raison de trente-quatre personnes par car. En tout, soixante-huit personnes pour cet après-midi-là. On nous annonça que la maison Mahler offrait, dans le canton de Vaud, 70 km. aller et retour, alors qu'en Suisse allemande (Zürich), elle n'offre que 15 km., la propagande étant plus poussée en Suisse française.
« Nous avons commencé par longer le bord du lac

(Ouchy, Lutry), puis, par la Corniche, nous avons atteint Servion. C'est à Servion, qu'après une intéressante conférence de M. Baechler, de Bienne, nous avons été invités à une collation (assiette garnie, charcuterie de campagne et pain). Cependant, la boisson était à nos frais.

« On nous avait distribué des cartes bleues afin que nous puissions les remplir. En fait, il s'agissait de la publicité pour une sorte de matelas métallique, un dossier à six crans, destiné à être placé au bas du lit. Ce dossier, réglable, comportait des ressorts et un cadre en bois dur (et non en sapin, ceci afin qu'il ne gonfle pas avec la chaleur). Il s'agissait d'un dossier stable, car, dessous (sous le cadre en bois), on avait collé une sorte de mousse, pour que ça ne glisse pas. Cet appareil, de 90 cm. de largeur, prend les trois quarts d'un lit. Il est mobile, non adapté au lit (séparé du lit), et s'étend sous le patient, de la hauteur du mollet au talon. Il peut être utilisé par les personnes âgées ou les personnes souffrant des jambes (jambes fatiguées, mauvaise circulation, varices). Il coûte Fr. 163.50.

« Nous avons donc rempli nos cartes bleues, même si nous ne commandions rien. Je ne puis dire combien de personnes ont commandé cet appareil, vu que les questionnaires étaient assez discrets (petites croix à tracer dans des cases préparées d'avance). On pouvait le payer seulement à la fin de l'année, ou en plusieurs mensualités. Sur les cartes bleues, il y avait aussi le nom du voyageur proposé à la vente.

« Avant le départ des cars, toutes les cartes bleues ont été ramassées. Ma voisine était une ancienne infirmière de Cery, de 72 ans. Elle m'avoua que cet appareil l'aurait intéressée, mais qu'elle ne voulait pas se payer ça à son âge ! ». Tous ces gens paraissaient enchantés de leur après-midi, surtout les personnes âgées.

Quelles sont les personnes qu'atteint une telle publicité ?
1. Les personnes âgées, ayant des loisirs et, souvent, ne sachant pas comment les remplir.
2. Les personnes modestes, les autres n'ayant pas besoin d'une excursion gratuite pour trouver des occasions de sorties.
3. Des personnes crédules car les autres, vu le manque de précisions données dans l'annonce se méfient d'emblée.
4. Des personnes simples qui, se jugeant « gâtées » par ces 70 km. de route offerts, n'osent ensuite pas souvent exprimer un « non » catégorique, même si le prix de l'objet proposé dépasse leurs moyens.

En tout cas, pour avoir été poursuivie si longtemps, on peut être sûr que l'appareil est fiable : malgré les frais de publicité, de location de cars, de casse-croûte, de personnel accompagnant. Ce système de vente n'est-il pas abusif puisqu'il s'adresse à un public d'acheteurs qui, s'étant laissé promener et restaurer, se considère moralement plus ou moins contraint d'acheter, si n'est au comptant du moins à tempérament. De toute façon, la maison a les adresses des excursionnistes et relance certainement ceux qui ont eu assez de volonté pour dire « non ».