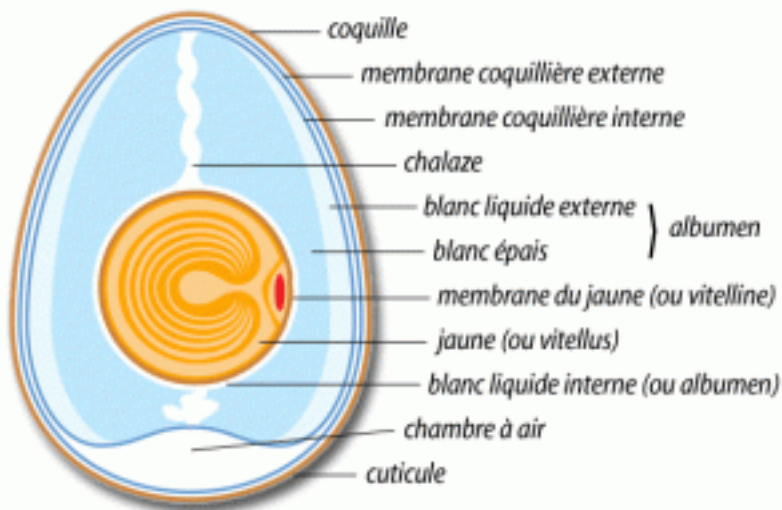


# Les œufs

Cet aliment, champion incontesté des éléments nutritifs, est cependant source de questionnement chez les barbeurs. En cause, le blanc, victime de sa mauvaise réputation.

## Un œuf, comment c'est fait ?



extérieure

- Chalaze : ligament qui maintient le jaune suspendu dans le blanc
- Vésicule vitelline : réserve de matière nutritive
- Chambre à air : Poche d'air qui se forme suite au choc thermique entre la température interne de la poule et la température

## Et du point du vue nutritionnel ?

Riche en protéines, lipides et différentes vitamines et sels minéraux, l'œuf est considéré comme ce qui se rapproche le plus de la protéine idéale "virtuelle" pour l'homme (\*). Il serait donc dommage de s'en passer. Toutefois il n'est pas obligatoire

	Œuf entier cru	Blanc d'œuf cru	Jaune d'œuf cru
Teneur pour 100g d'aliment			
<b>Energie (kcal)</b>	146	44	350
<b>Protéines (g)</b>	12,5	10,5	16,5
<b>Glucides (g)</b>	0,3	0,3	0,2
<b>Lipides (g)</b>	10,5	0,1	31,5
<b>AG saturés (g)</b>	3,1	tr.	9,4
<b>AG mono-insaturés (g)</b>	4,2	tr.	12,3
<b>AG poly-insaturés</b>	1,3	tr.	4,1
<b>Cholestérol (mg)</b>	380	0	1100
<b>Magnésium (mg)</b>	11	10	15
<b>Fer (mg)</b>	1,8	0,07	5,5
<b>Vitamine A (µg)</b>	200	0	570
<b>β-carotène (µg)</b>	40	0	124
<b>Vitamine B1 (mg) (thiamine)</b>	0,08	tr.	0,22
<b>Vitamine B2 (mg) (riboflavine)</b>	0,46	0,44	0,5
<b>Vitamine B5 (mg) (acide pantothénique)</b>	1,6	0,19	4,4
<b>Vitamine B9 (µg) (acide folique)</b>	60	12	140
<b>Vitamine B12 (µg) (cobalamines)</b>	1,6	0,1	4,7
<b>Vitamine D (µg)</b>	1,7	0	4,5

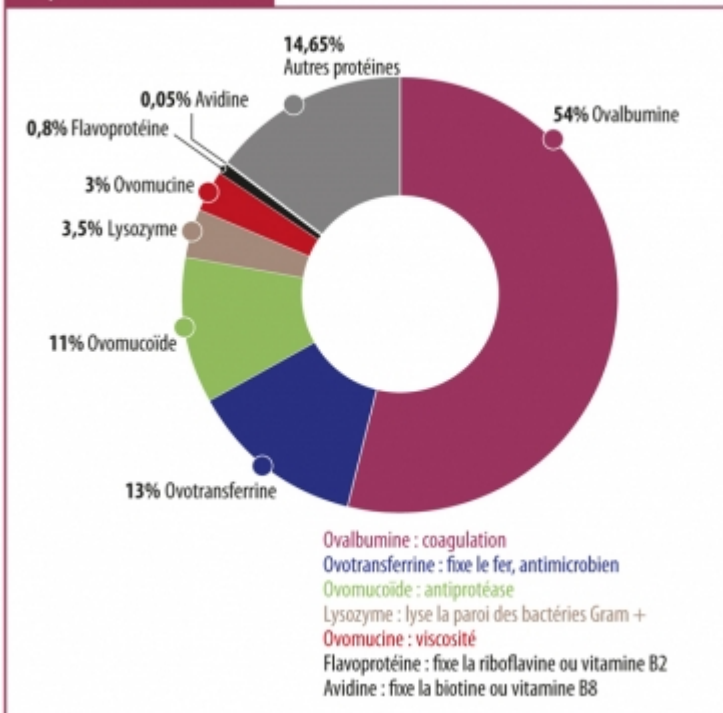
Source : table de composition REGAL

### **Le blanc d'œuf est il réellement dangereux ?**

Le blanc d'œuf contient de l'avidine, une protéine qui se fixe à la biotine (vitamine B8) et qui empêche son assimilation par l'organisme. Il s'en suit alors une carence.

La vitamine B8 est une vitamine hydrosoluble qui intervient dans le métabolisme des graisses, des sucres et des acides aminés. Elle contribue à la bonne santé de la peau et des poils pour nos chiens

### Les protéines du blanc d'œuf



Comme vous pouvez le voir sur ce schéma la quantité d'avidine est très faible.

Or dans le cadre d'une alimentation crue, l'œuf se donne entier, avec ou sans coquille. Il faudrait donc des litres de blancs d'œuf seul pour créer une carence significative.

### Et la coquille alors ?



La coquille de l'œuf est constitué de :

- 95.1 % de partie minérale essentiellement composée de carbonate de calcium (93.6 %) que l'on retrouve dans la craie et les coraux, de magnésium (0.35 %), de phosphore (0.35 %) et de sels.

- 1.6 % d'eau

- 3.3 % de protéines.

Le calcium représente 37.3 % de la masse totale de la coquille. Un seul oligo-élément est présent en quantité notable : le manganèse.

Donner la coquille n'est pas une nécessité puisque le chien tirera les sources de calcium nécessaire des os charnus présents dans sa ration. Toutefois, certains chiens aiment croquer l'œuf et manger la coquille. Ne le privez pas de ce plaisir. Il est important de noter que la coquille d'œuf réduite en poudre ne remplace pas les os charnus dans l'alimentation des carnivores domestiques. En effet les os ne sont pas composés du même mélange de calcium.

### **Fréquence et quantité**

Un œuf de poule pèse en moyenne 60 grammes.

On compte 1 œuf de poule par tranche de 10 kg de poids de l'animal et par semaine.

Pour les chiens de petit gabarit, les chats et les furets, les œufs de caille seront plus pratiques. 5 œufs de caille correspondent à 1 œuf de poule.

(\*): <http://www.inra.fr/Grand-public/Alimentation-et-sante/Tous-les-dossiers/L-oeuf/Composition-en-nutriments-de-l-oeuf-proteines>