

Courir plus vite, souffrir moins : et si la solution se cachait dans... un œuf au déjeuner?

Longueuil, le 23 avril 2026 – Et si un simple œuf au déjeuner pouvait être associé à la façon dont les coureurs récupèrent et progressent? C'est la question à laquelle ont voulu répondre deux professeurs du Département des sciences de l'activité physique de l'UQAM, en collaboration avec le Bureau des activités sportives de l'UQAM et la Fédération des producteurs d'œufs du Québec (FPOQ). Leur étude révèle qu'intégrer quotidiennement des œufs au premier repas de la journée pourrait non seulement accélérer la récupération musculaire, mais aussi améliorer la performance des coureurs amateurs, tout en réduisant les inconforts qui suivent habituellement un entraînement intense.

Une étude sur la récupération sportive

Pour la première fois, des chercheurs se sont penchés sur les effets d'une consommation quotidienne d'œufs en lien avec la performance et la récupération. Les professeurs Alain Steve Comtois et David H. St-Pierre ont mené ces travaux avec la collaboration de Francesco Vallières, étudiant à la maîtrise à l'UQAM. Ils ont recruté 29 coureurs amateurs parcourant plus de 20 km par semaine et ce, pendant six semaines. Les participants ont été répartis sur une base volontaire entre le groupe « œufs » et le groupe témoin. La moitié des participants ont ajouté 3 œufs (femmes) ou 4 œufs (hommes) à leur déjeuner, tandis que l'autre moitié devait s'en abstenir. À la fin du protocole, tous ont été soumis à des tests mesurant leur performance physique, leur composition corporelle et l'évolution de leurs courbatures.

Comme le souligne le professeur Comtois, « les courbatures sont l'une des principales raisons qui découragent les gens de maintenir une pratique sportive régulière ». L'idée qu'un aliment simple et accessible puisse contribuer à les réduire représente donc une avancée encourageante.

Des courbatures réduites et des performances améliorées

Les résultats suggèrent un effet favorable puisque les participants ayant consommé des œufs ont ressenti une diminution significative de leurs courbatures particulièrement au troisième jour suivant un entraînement intense, comparativement au groupe témoin. Cet effet pourrait favoriser une pratique sportive plus régulière et plus agréable. Mais l'étude va plus loin, les chercheurs ont également observé une amélioration de la performance. La vitesse aérobie maximale (VAM), un indicateur clé de l'endurance, a augmenté dans les deux groupes, avec une progression statistiquement plus élevée dans le groupe « œufs » : +0,46 km/h chez

les participants du groupe « œufs », contre +0,26 km/h dans le groupe témoin. Une progression qui, selon le professeur Comtois, « offre aux coureurs la possibilité d'aller plus loin, plus vite et surtout plus longtemps ».

Un apport protéique souvent insuffisant au déjeuner

L'étude met aussi en lumière un enjeu nutritionnel plus large : en Amérique du Nord, le déjeuner est généralement le repas le plus pauvre en protéines. Or, celles-ci sont essentielles à la réparation des fibres musculaires endommagées à l'effort. Les œufs, grâce à leur profil complet en acides aminés essentiels, représentent une source de protéines de haute qualité, locale et accessible.

Un partenariat qui dépasse la recherche

Cette étude s'inscrit dans un partenariat pancampus entre le Bureau des activités sportives de l'UQAM et la FPOQ. Au-delà de la recherche, ce partenariat a permis la création de plus de 50 bourses pour les étudiants-athlètes, deux stages rémunérés, ainsi que le soutien financier et alimentaire du Bac alimentaire, qui a distribué plus de 30 000 paniers de denrées depuis 2020.

Depuis 2022, le Mois des œufs de l'UQAM met également en valeur l'importance d'une alimentation équilibrée, en offrant notamment des repas abordables à base d'œufs aux étudiants et au personnel de l'université.

Pour la FPOQ, il s'agit d'un engagement naturel envers la communauté étudiante. « Les producteurs d'œufs du Québec sont fiers de soutenir une recherche qui met en valeur un aliment local, nutritif et accessible », souligne le président, Sylvain Lapierre.

Igor Naev, directeur des partenariats au Bureau des activités sportives, souligne que « ce partenariat pancampus se distingue par une approche transversale qui multiplie les retombées sur les missions universitaires, en soutenant la recherche et la création et en bonifiant l'expérience des personnes étudiantes ».

La recherche est disponible en cliquant sur le lien suivant :

<https://oeuf.ca/nutrition/nutrition-sportive/>

- 30 -

À propos de la Fédération des producteurs d'œufs du Québec (FPOQ)

Créée en 1964, la Fédération des producteurs d'œufs du Québec représente 239 producteurs d'œufs de consommation dont les fermes sont réparties sur l'ensemble du territoire québécois. Le cheptel s'élève à plus de 7,2 millions de poules pondeuses et la production annuelle totalise plus de 2,3 milliards d'œufs, un volume qui permet de répondre à la demande des consommateurs d'ici.



Source :

Éric Bouchard, conseiller aux communications

ebouchard@upa.qc.ca

438-398-5179