

LE PAIN

VECTEUR DU
« BIEN-MANGER » ?
POUR LES JEUNES ?

DOSSIER
D'INFORMATION

1^{ER} JUILLET 2015



Observatoire du pain

le pain

Paris, le 1^{er} juillet 2015

SOMMAIRE

LE PAIN, STIMULANT DU « BIEN MANGER » POUR LES JEUNES

Communiqué de presse

LE PETIT DÉJEUNER AVEC DU PAIN, QUEL INTÉRÊT ?

Dr Annie Lacuisse-Chabot, médecin nutritionniste-endocrinologue

LES FRANÇAIS ET LE PAIN AU PETIT DÉJEUNER : CHIFFRES ET TENDANCES CLÉS

CREDOC - CCAF 2013

QUAND LES JEUNES REDÉCOUVRENT LE PAIN... ET LE « BIEN-MANGER » AU PETIT DÉJEUNER

Une expérience innovante de l'Institut Occurrence - Étude

PREMIER CHALLENGE COUCOU ! DU PETIT DÉJ DÈS LA RENTRÉE UNIVERSITAIRE

L'Observatoire du pain lance un challenge étudiants
pour renouer avec le petit déjeuner à la rentrée 2015/2016

LE PAIN, STIMULANT DU « BIEN-MANGER » POUR LES JEUNES

Une expérience innovante de l'Institut Occurrence

Si les qualités nutritionnelles du pain sont reconnues, son influence favorable sur le comportement alimentaire l'est moins. Il semble pourtant que manger du pain au petit déjeuner encourage à s'attabler, à consacrer du temps au repas, à le partager avec d'autres et à moins grignoter dans la journée... le plaisir en plus. Bref, au-delà de ses propriétés intrinsèques le pain stimulerait le « bien-manger ». C'est la conclusion d'une expérience inédite conduite par l'Institut Occurrence pour l'Observatoire du pain auprès d'un échantillon témoin de jeunes adultes (1).

Autre bonne nouvelle : manger du pain fait manger du pain. Deux mois après l'avoir réintroduit seulement 1 semaine au petit déjeuner alors qu'ils n'en mangeaient pas ou peu à ce repas, 25% de l'échantillon en consomme plus souvent en semaine, 38% le week-end et 50 % indique que l'entourage suit le mouvement... du « double effet » de la baguette.

En 2013, 60 % des jeunes de 20 à 29 ans prenaient un petit déjeuner chaque matin (2), confirmant une tendance à la hausse du nombre de petits déjeuners non pris. Une tendance à « zapper » ce repas, que Pascale Hébel, du CREDOC explique notamment par le développement de l'usage des tablettes au coucher : on s'endort plus tard, on se lève plus tard... le petit déjeuner passe à la trappe. Dommage, car ce repas est censé couvrir près du quart de l'apport énergétique total de la journée : 400 à 500 calories. Le pain est un allié important pour remplir ces apports. 100 g de baguette courante apportent 255 kcalories. « Indispensable pour ses apports glucides complexes, en fibres, en protéines végétales et en vitamines du groupe B, il favorise la concentration et la mémorisation », rappelle la nutritionniste-endocrinologue Annie Lacuisse-Chabot. Et en plus les jeunes aiment le pain : 96% des moins de 35 ans se disent contents de trouver du pain frais sur la table de retour chez eux (3). Alors comment reconnecter les jeunes avec le pain ?

C'est pour identifier ces leviers de reconnexion que l'Observatoire du pain a confié à l'Institut Occurrence une expérience originale. L'Institut a demandé à 21 jeunes foyers qui n'en mangeaient pas ou peu de réintroduire le pain au menu de leur petit déjeuner pendant 7 jours. Grâce à un forum en ligne qui s'est étalé sur 17 jours, l'interaction a été permanente avec le groupe et a permis d'évaluer les représentations de chacun par rapport au pain, en amont de l'expérience et après sa ré-introduction au petit déjeuner. Certes la taille de l'échantillon incite à une relative prudence dans l'interprétation des résultats, mais pour Assaël Adary, Président d'Occurrence, « ils sont bien plus riches et significatifs que ceux des études qualitatives classiques ». Cette expérience a totalisé 418 contributions, 8 heures 30 de réflexion cumulées de la part de chaque participant soit 180 heures en tout : le pain inspire et fait dialoguer.

UN ALIMENT JUGÉ IDÉAL ET DES FREINS D'ORDRE PRATIQUE

Le pain pour les jeunes, c'est d'abord du plaisir, de la convivialité, le savoir-faire du boulanger et une image de tradition associée au produit.

Pour ces raisons, mais aussi pour la variété des aliments avec lesquels on peut l'associer, il est considéré comme l'aliment idéal pour un petit déjeuner réussi. En théorie donc puisque notre groupe était peu ou pas consommateur, mis à part le week-end où le pain reprend un peu plus ses droits.

Les freins évoqués à la consommation sont le plus souvent d'ordre pratique et sans lien avec l'aliment lui-même : il faut de la monnaie (cette génération paye plus par carte que les précédentes), une boulangerie à proximité et enfin du temps pour tartiner le matin.

7 JOURS POUR RENOUER AVEC LE BIEN-MANGER... ET LE LIEN SOCIAL

Alors que se passe-t-il lorsqu'on mange du pain frais pendant 7 jours au petit déjeuner quand on n'avait pas ou plus cette habitude ? Si pour l'Institut Occurrence, le « terrain » a confirmé des bénéfices plutôt attendus, il a surtout permis de mettre à jour des valeurs nouvelles, à considérer au-delà du « signal faible ».

Des bienfaits attendus..

L'expérience le confirme, prendre un petit déjeuner avec du pain le matin fait du bien aux participants. D'abord pour le plaisir qu'il y a à en manger, mais aussi pour les bénéfices nutritionnels et un sentiment de bien-être : « On se sent mieux le matin, on tient mieux jusqu'au déjeuner sans l'envie de grignoter ». Le fait que le pain soit jugé accessible au niveau du prix est aussi à relever : « je me rends compte que c'est agréable et peu cher ».

... et des révélations

Pressenties au stade de l'analyse des représentations du pain par les participants ou apparues en cours d'expérience, plusieurs données confortent le rôle de levier que le pain peut avoir sur notre comportement alimentaire... et social. Car le pain crée du lien, avec le boulanger, d'autres habitants du quartier et bien sûr chez soi au petit déjeuner avec les proches : « l'effet de proximité est sympa ». Le pain incite aussi à s'attabler, à consacrer du temps à ce premier repas si important pour la journée. Un temps qui au final n'apparaît pas sacrifié « un bon moment à passer avant la journée... je continuerai à prendre ce temps car je me rends compte des bénéfices ». Du temps qui rapporte donc !

Interrogé « à froid », 2 mois après l'expérience, 25% de l'échantillon affirme consommer plus de pain au petit déjeuner en semaine et 38% le week-end. L'expérience aura aussi eu de l'effet sur l'entourage des répondants. 50 % des participants qui consomment davantage de pain frais au petit déjeuner estiment que « cela a eu un impact sur la consommation de pain de leur entourage ».

Manger du pain fait donc manger du pain. Pour Assaël Adary, « peu d'aliments cumulent autant de fonctions vertueuses car le pain, au-delà de nous nourrir sainement, influence favorablement certaines de nos pratiques alimentaires ».

DÈS LA RENTRÉE UNIVERSITAIRE, LE PREMIER CHALLENGE COUCOU ! DU PETIT DÉJ



C'est entre autres sur la base de ces constats que l'Observatoire du pain a décidé de lancer dès la rentrée 2015/2016 le premier « Challenge Coucou ! du petit déj ».

Le principe est simple et assez inspiré de ce que font les producteurs de lait en Californie avec leur campagne « Got milk ? ». Pour cette première édition du Challenge, les élèves de 10 écoles ou universités françaises vont être encouragés, via leurs BDE, à consommer du pain, notamment au petit déjeuner. A la clef, des dotations motivantes et surtout une occasion de renouer avec le petit déjeuner, le pain... et le « bien-manger ».

(1) Occurrence - Quand les jeunes redécouvrent le pain au petit déjeuner - juillet 2015

(2) CREDOC - Enquête CCAF 2013 pour l'Observatoire du pain

(3) IFOP - Enquête pour l'Observatoire du pain - avril 2013

LE PETIT DÉJEUNER AVEC DU PAIN : QUEL INTÉRÊT ?

Dr Annie Lacuisse-Chabot



Annie Lacuisse-Chabot est médecin nutritionniste-endocrinologue. Elle s'intéresse à l'éducation alimentaire, plus particulièrement dans le cadre de l'obésité et de l'anorexie. Elle a enseigné à la Faculté de médecine de la Pitié Salpêtrière. Elle publie en 2009 son premier livre « Maigrir : la transformation de soi » (éditions Odile Jacob) et en 2014 « Devenir soi - Guide de relaxation et d'éveil » (éditions Robert Laffont).

Basé sur l'équilibre et la diversité, le modèle alimentaire français est composé de trois temps forts qui rythment la journée : le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner. De plus en plus délaissé par les jeunes générations, le petit déjeuner reste pourtant le moyen le plus rapide et le plus pratique de renouer dès le matin avec l'équilibre alimentaire et la bonne santé. Le petit déjeuner doit couvrir près du quart de l'apport énergétique total de la journée (400 à 500 calories).

DE L'IMPORTANCE DU PLAISIR...

Il existe une grande diversité de pains très gustatifs : qu'il s'agisse d'une baguette classique ou de tradition, du pain de campagne, de seigle, au son, au levain, multi-céréales... le choix est tel qu'on peut déguster avec plaisir « la tartine du matin » en fonction des goûts de chacun. Le pain permet également de répondre à d'autres besoins, cette fois sensoriels : de nombreux individus sont réceptifs à l'odeur et à la texture des aliments qu'ils consomment. Ces divers éléments favorisent le plaisir qui est un levier de motivation important pour nous tous.

... ET DES VALEURS NUTRITIONNELLES DU PAIN

Le pain est un allié important pour contribuer à l'apport énergétique de la journée. L'intérêt de la consommation de pain, conformément aux recommandations officielles, repose sur sa composition nutritionnelle :

- 100 grammes de baguette courante correspondent à 255 calories, et 232 calories pour 100g de pain complet. |
- Le pain contient des glucides complexes (amidon), source première d'énergie, ainsi que des fibres et des protéines végétales. Le pain favorise la concentration et la mémorisation.
- Le pain est également une source de vitamines du groupe B, vitamines E et PP, de sels minéraux (calcium, phosphore, magnésium, potassium).
- Une composition pauvre en lipides : 1% de lipides dans le pain courant. Un pain multi-céréales pouvant contenir des graines de lin apporte de bons acides gras oméga 3. Il est aussi vecteur du « bien manger » et d'une bonne gestion du poids, car il permet d'éviter l'hypoglycémie de 11h qui conduit au grignotage d'aliments souvent gras.

LES FRANÇAIS ET LE PAIN AU PETIT DÉJEUNER CHIFFRES ET TENDANCES CLÉS

CREDOC – ENQUÊTE CCAF 2013

Pascale Hébel, responsable du département consommation du CREDOC



Pascale Hébel est une spécialiste de l'étude des comportements alimentaires. Elle est titulaire d'un doctorat en mathématiques appliquées et diplômée de l'Institut National Agronomique Paris-Grignon. Elle dirige le pôle « consommation et entreprises » du Centre de Recherche pour l'Etude et l'Observation des Conditions de vie des français (CREDOC). En Janvier 2013, elle a publié « La révolte des moutons : les consommateurs au pouvoir ».

Les Français sont de moins en moins nombreux à prendre un petit déjeuner tous les jours de la semaine, quel que soit l'âge et quel que soit le sexe. En 2013, 60 % des 20/29 ans prennent un petit déjeuner tous les jours (-13% sur 10 ans). Entre 2003 et 2013, la proportion de 11-29 ans et particulièrement d'adolescents de sexe masculin ne prenant aucun petit déjeuner a doublé. Chez les jeunes, cette baisse s'explique en partie par l'usage croissant des tablettes et smartphones au moment du coucher : ils s'endorment plus tard, le petit déjeuner est « zappé » au profit du temps de sommeil le matin. Il est aussi plus facile d'oublier un repas que l'on prend de plus en plus souvent seul. Le petit déjeuner se « déritualise ».

Le pain est un élément important des petits déjeuners : 50% des adolescents et 61% des adultes consomment du pain au petit déjeuner. Chez les inconditionnels du petit déjeuner, le pain est présent dans 1 petit déjeuner sur 2 (et davantage chez les adultes).

Le petit déjeuner représente une part toujours plus importante des consommations de pain de la journée :

- 74% chez les enfants (contre 72% en 2010, 68% en 2007 et 61% en 2003)
- 69% chez les adolescents (contre 65% en 2010, 64% en 2007 et 62% en 2003)
- 59% chez les adultes (contre 59% en 2010, 57% en 2007 et 53% en 2003).

Entre 2010 et 2013, la consommation de pain continue de baisser sur la journée :

- Moins de petit déjeuners, quels que soient l'âge ou le sexe (sauf chez les plus de 55 ans)
- Moins de pain, et surtout de pain courant (baguette) au petit déjeuner (46,1% des enfants ont pris du pain au petit déjeuner en 2013 contre 48,3 % en 2010 - adolescents 49,3% contre 49,7% et adultes 61,2% contre 65,1 %)
- Des portions consommées de pain plus faibles à chaque petit déjeuner, sauf chez les enfants

Chez les adultes, 41% des petits déjeuners contiennent du pain, contre 22% et 20% chez les enfants et les adolescents respectivement. Le pain est consommé dans plus de 4 petits déjeuners sur 7 chez les adultes prenant un petit déjeuner tous les jours.

A nouveau en 2013, le week-end les jeunes Français prennent le temps de consommer du pain au petit déjeuner. Le week-end, les portions de pain sont plus grandes au petit déjeuner et le pain pèse davantage dans la composition du petit déjeuner, chez les enfants et les adolescents.

CREDOC - *Comportements et Consommations Alimentaires en France - CCAF 2013 - Echantillon : 2124 ménages représentatifs des ménages de France, 1230 individus représentatifs des 15 ans et plus et 809 enfants représentatifs des 3-14 ans.*

QUAND LES JEUNES REDÉCOUVRENT LE PAIN... ET LE « BIEN-MANGER » AU PETIT DÉJEUNER

Assaël Adary, Président de l'Institut Occurrence



Après des études de philosophie, Assaël Adary intègre le CELSA. En 1995, en collaboration avec Benoit Volatier, il fonde et co-préside le cabinet d'études Occurrence. Par ailleurs, il est membre de Syntec Etudes Marketing et Opinion, et d'IPC et Pénombre.

QUAND LES JEUNES REDECOUVRENT LE PAIN AU PETIT DEJEUNER

Assaël Adary, Institut Occurrence

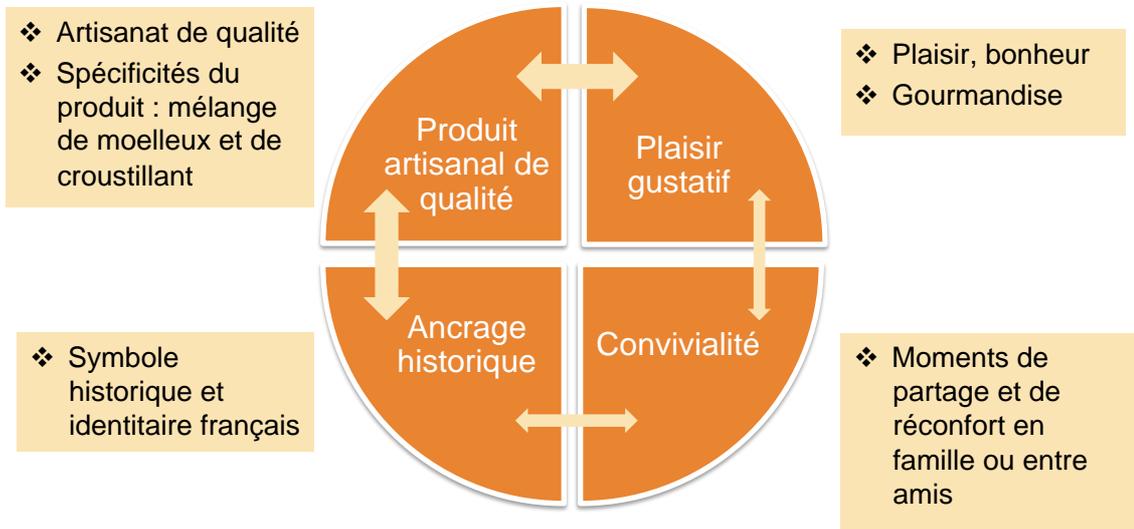
Ré-introduire le pain au petit déjeuner, une expérience innovante avec un panel de jeunes

- > Grâce à Occurrence, l'Observatoire du pain s'est invité à la table du petit déjeuner de **21 foyers** pour suivre leurs habitudes sur une durée de **3 mois**.
 - > Au cœur de l'expérience, une consigne donnée : pendant **7 jours consécutifs**, des jeunes peu ou pas consommateurs devaient ré-introduire le pain frais au petit déjeuner.
 - > Des contributions riches et nourries, avec la participation active des jeunes pendant les **17 jours d'ouverture du forum** online et à **J + 60**.
 - > **418** contributions, 8h30 de réflexion cumulées de la part de chaque participant, soit environ **180 heures** en tout !
- ➔ **Une démarche exploratoire innovante beaucoup plus riche que les études qualitatives classiques.**

Sommaire

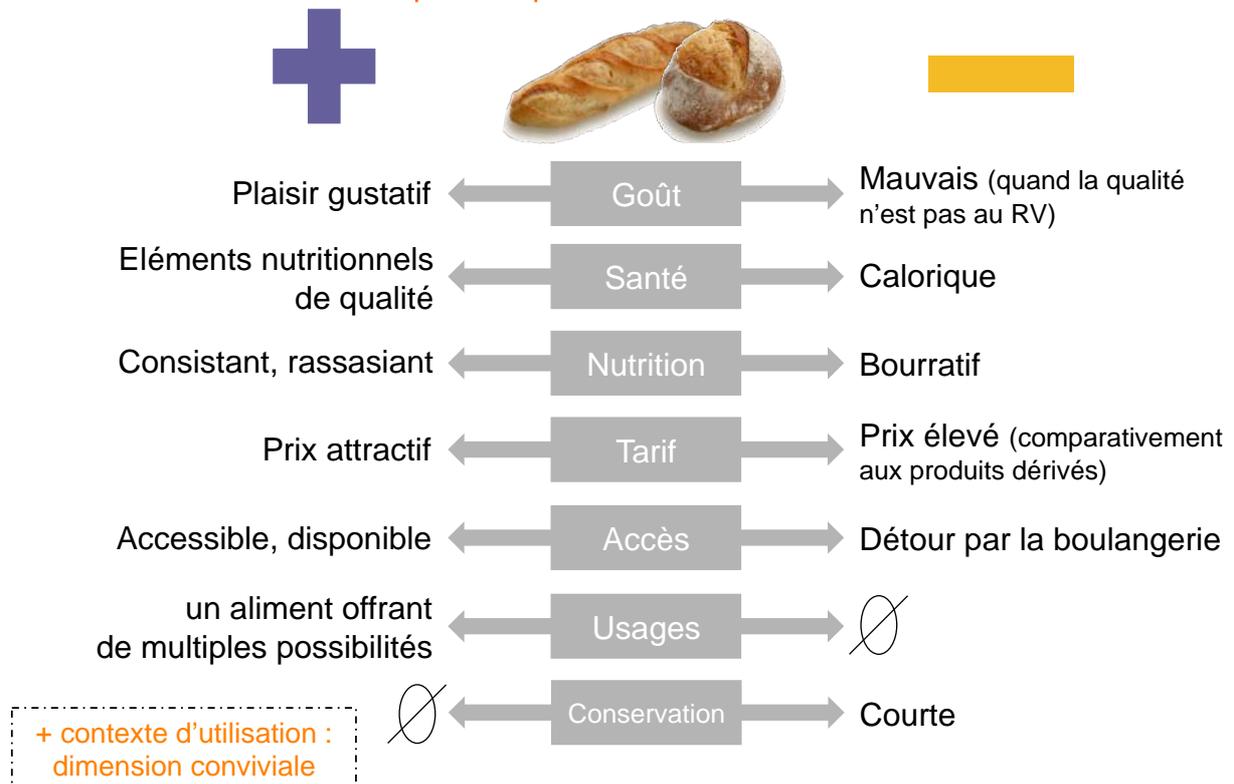
- 1. Le pain : perceptions et représentations spontanées**
- 2. Le pain au petit déjeuner**
- 3. L'expérience : retours « à chaud »**
Une semaine avec du pain frais au petit déjeuner
- 4. L'expérience : retours « à froid »**
J + 60 après l'expérience
- 5. Bilan de l'expérience**

Les territoires d'image du pain : plaisir gustatif, convivialité, histoire et artisanat



→ **4 composantes d'image** qui se nourrissent plus ou moins les unes des autres et sont constitutives d'une **alimentation saine**.

Qualités et freins liés au pain (représentations)



2. Le pain au petit déjeuner

Le pain, un aliment de base idéal pour le petit déjeuner en théorie

- > **Le petit déjeuner, un moment essentiel pour bien débuter la journée**
 - Un moment de réveil où le corps doit faire le plein d'énergie.
 - Le garant d'une bonne forme physique sur les premières heures de la journée.
 - Un moment calme où l'individu renoue avec le monde.
- > **Le pain au petit déjeuner est LE symbole du petit déjeuner idéal et idéalisé**
 - Le pain est associé au petit déjeuner compte tenu de ses vertus nutritionnelles et gustatives.

« Passer un bon moment avant d'attaquer la journée, pour se sentir bien dans son corps, rassasié jusqu'à midi, avec un bon équilibre alimentaire. »

- Le pain est le symbole du petit déjeuner idéal, celui des week-ends, des vacances... → des moments de convivialité, d'échanges, de partage, de détente.

« Le week-end je mange un petit déjeuner avec mon copain composé de pain frais. Le petit déjeuner du week-end est très important, c'est un moment de partage, c'est le plaisir d'être en week-end et de prendre le temps. »

Le pain, un aliment de base idéal pour le petit déjeuner en théorie

- Petit déjeuner à base de pain (frais) est **l'idéal** pour les jeunes, mais reste, pour l'échantillon observé, un **vœu pieux**.
- Dans la pratique, ils consomment de manière alternative du pain frais, du pain de mie, des céréales, d'autres dérivés préemballés (pain ou plus souvent cracottes, biscottes)... pour des raisons de **praticité / rapidité**.



« Je ne prends pas le temps de prendre mon petit déjeuner tous les jours donc je prends un sachet de biscuits dans mon sac, c'est plus pratique. »

Des pratiques alimentaires diversifiées et irrégulières en fonction du temps dont on dispose

Le petit déjeuner en semaine

Où ? A domicile ou à l'extérieur (sur le chemin, au bureau)

Quoi ? Rien ou boisson chaude ou froide et/ou fruits, produits laitiers, céréales, dérivés du pain

Avec qui ? Souvent seul

Comment ? Dans la cuisine, en écoutant la radio, en lisant le journal, devant son ordinateur ou devant la télévision. Temps : 10 à 20 minutes.

Pourquoi ? Moment de réveil, d'éveil. Période de calme avant d'affronter la journée. Pour faire le « plein d'énergie », assurer les ressources dont le corps a besoin

Le petit déjeuner le week-end

Où ? A domicile ou à l'extérieur (brasserie)

Quoi ? Petit déjeuner complet : une boisson chaude et/ou froide, des fruits, du pain, des dérivés du pain, des produits laitiers, des céréales....

≠

Avec qui ? Souvent en famille, entre amis

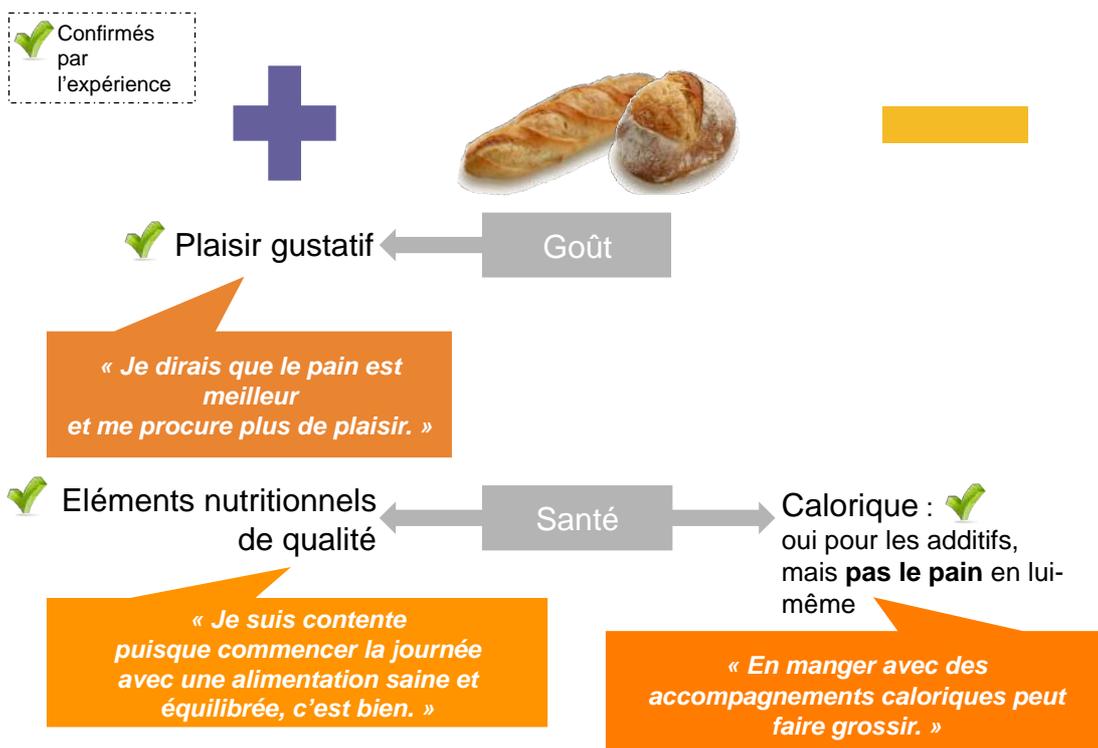
Comment ? A table, en prenant le temps de manger et de discuter. Temps : 45 minutes voire davantage.

Pourquoi ? Pour prendre le temps, déguster son petit déjeuner, de manière souvent conviviale

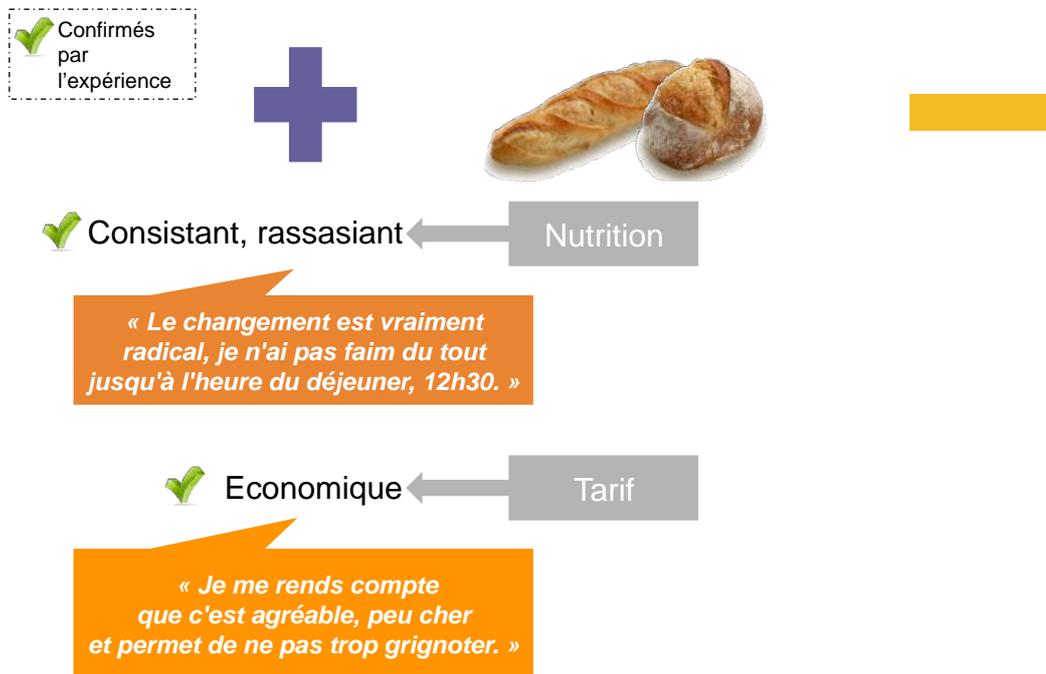
3. L'expérience : retours « à chaud »

⇒ Une semaine avec du pain frais au petit déjeuner

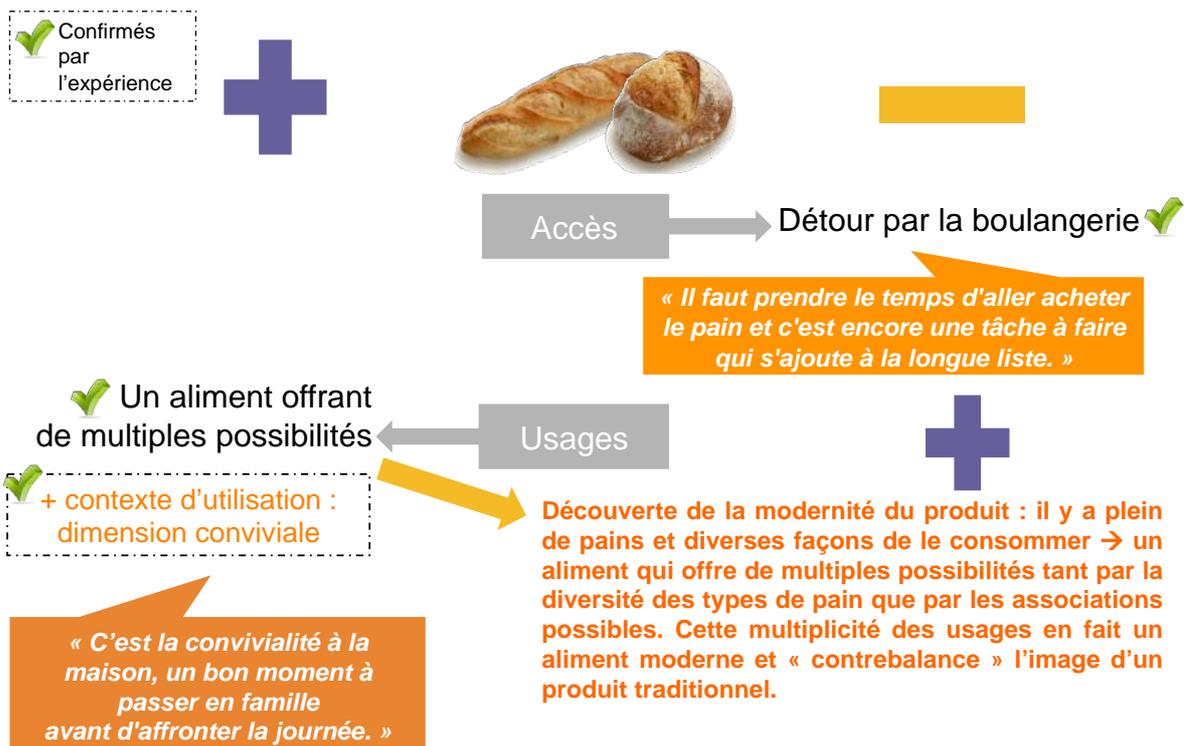
Les bienfaits et freins confirmés par l'expérience



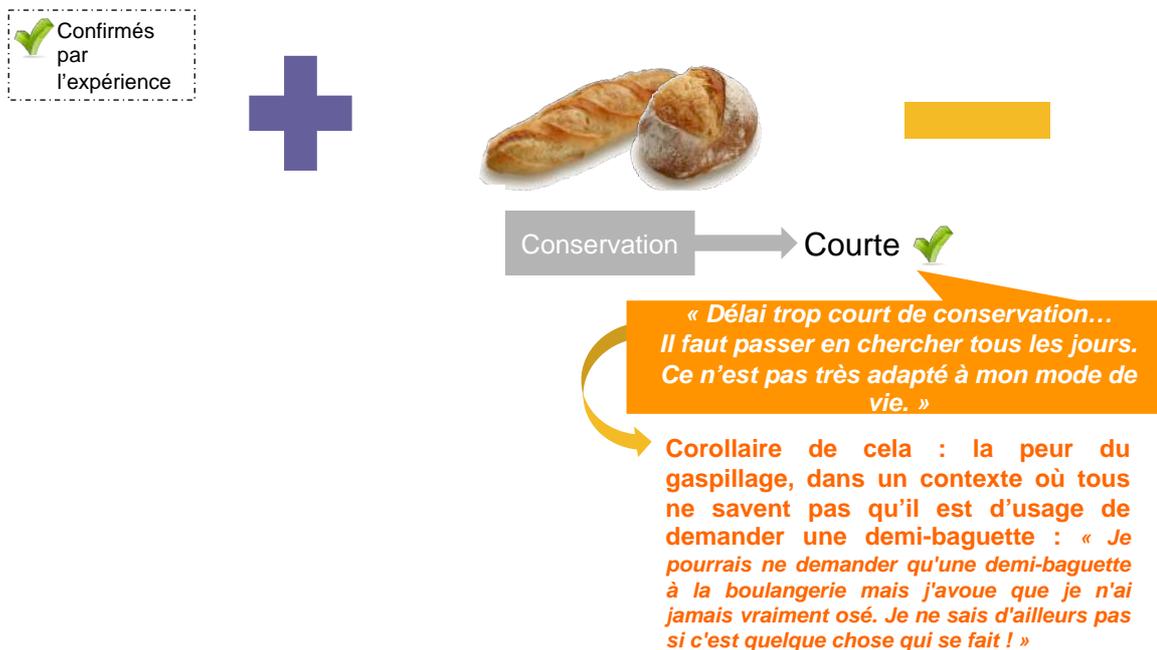
Les bienfaits confirmés par l'expérience



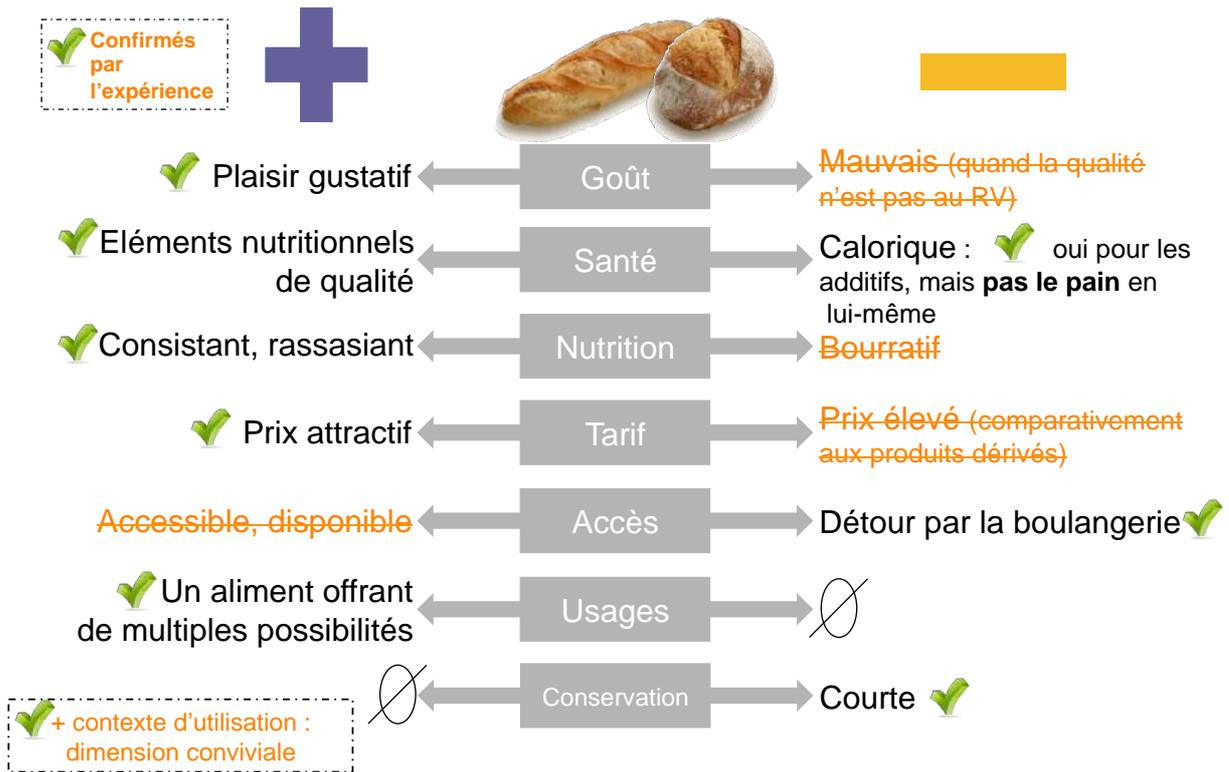
Les bienfaits et freins confirmés par l'expérience



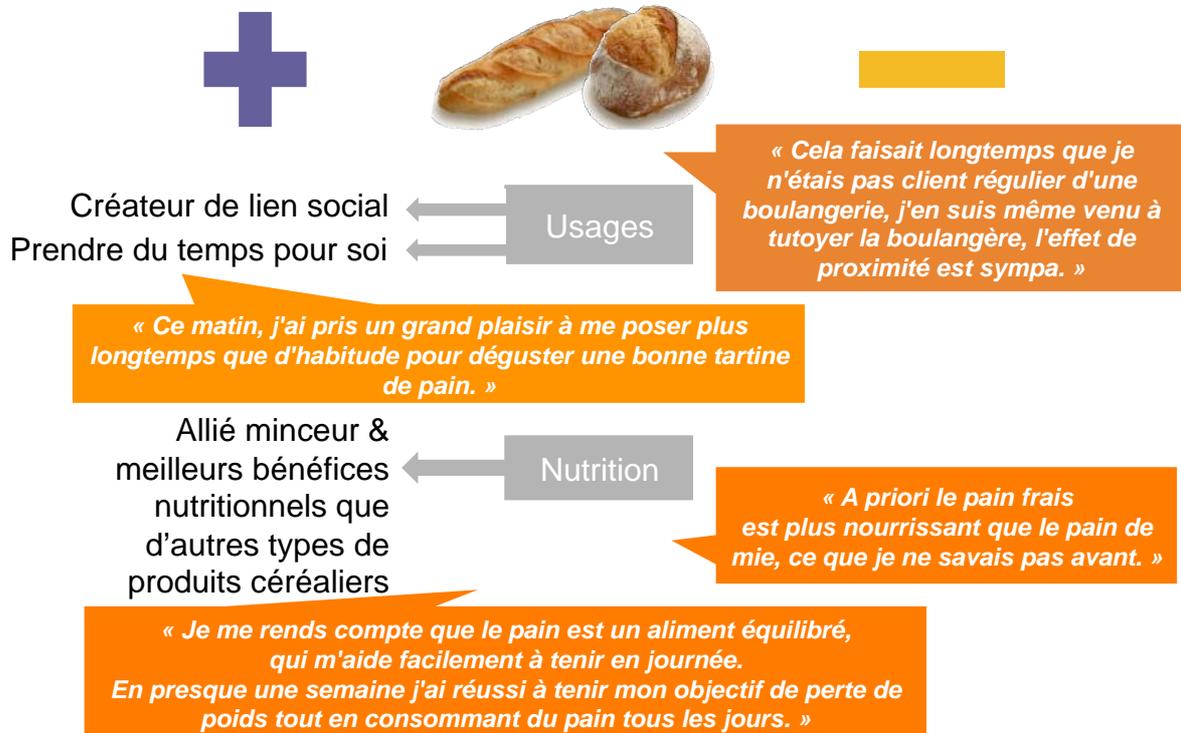
Les bienfaits et freins confirmés par l'expérience



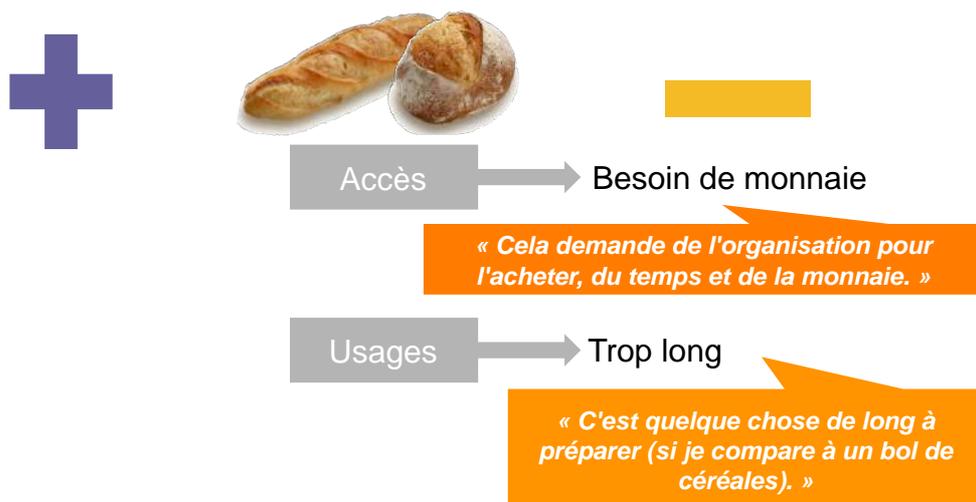
Les bienfaits et freins confirmés ou infirmés par l'expérience



Les bienfaits découverts pendant l'expérience / amplifiés par l'expérience



Les freins confirmés par l'expérience



Après l'expérience, entre un quart et la moitié des jeunes souhaitent davantage intégrer le pain dans leur petit déjeuner

5 jeunes pensent désormais manger du pain **tous les matins** !

>« Je redécouvre le plaisir de manger du pain quotidiennement, **les habitudes sont déjà là et je vais continuer** ainsi. »

>« Je continuerai à manger du pain le matin, prendre plus de temps puisque **je me suis rendu compte des bénéfices**. »

>« Je pense que je vais continuer cette expérience **car au final je me sens mieux**. »

5 jeunes en mangeront **plus régulièrement** !

>« L'expérience m'a donné envie de continuer mais plutôt occasionnellement, en week-end, car pour moi **les contraintes restent plus importantes**. »

>« Je pense consommer du pain régulièrement à la place des biscottes, mais certainement pas tous les matins, car **je n'aurai pas de pain frais tous les matins**. »

7 jeunes déclarent qu'ils **ne changeront pas** leurs habitudes

>« Je ne reprendrai pas de petit-déjeuner les matins en semaine (**trop de temps de préparation et pas de nécessité pour mon organisme**). »

>« Je ne continuerai pas à acheter du pain le matin car **ça ne se marie pas avec mon mode de vie**. »

1 jeune consommait déjà du pain le matin avant (et continuera à le faire), et 3 ne se prononcent pas clairement.

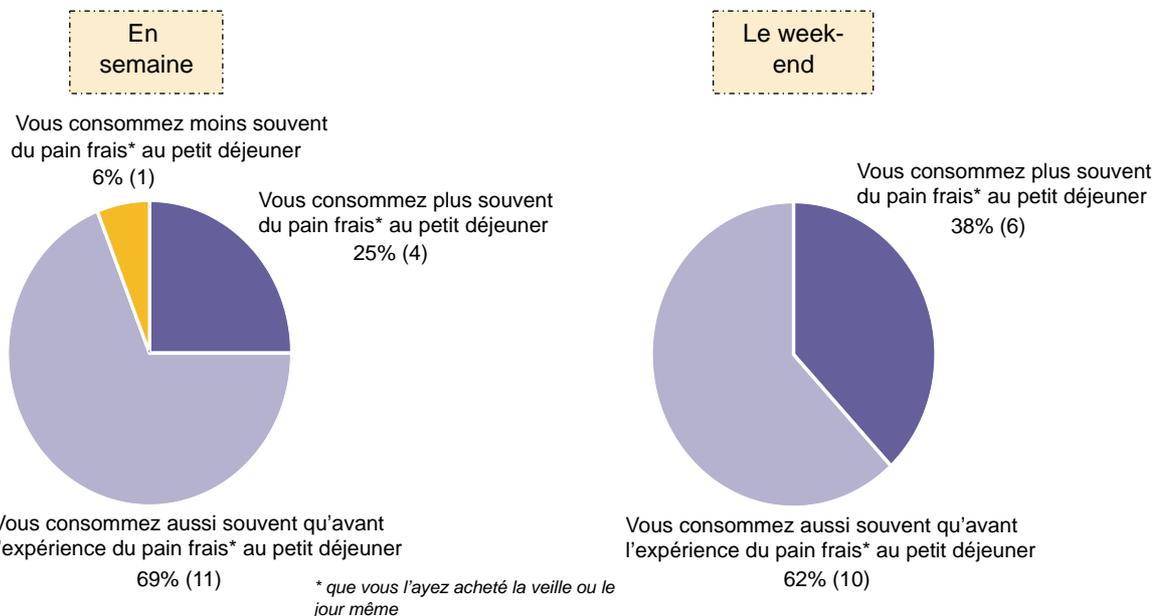
4. L'expérience : retours « à froid »

⇒ J + 60 après la fin de l'expérience

Evolution de la consommation de pain à J + 60 : en semaine, un impact sur un quart des jeunes

- > **Depuis la fin du forum auquel vous avez participé sur le pain frais* au petit déjeuner, diriez-vous que, par rapport à avant cette expérience...**

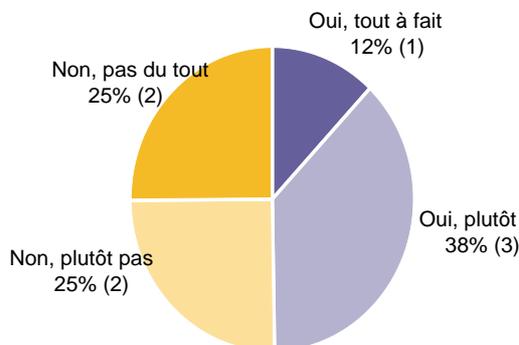
Question à réponse unique. 16 répondants.



...et en partie sur leur entourage

- > **Le fait de consommer davantage de pain frais au petit déjeuner a-t-il eu un impact sur la consommation de pain de votre entourage ?**

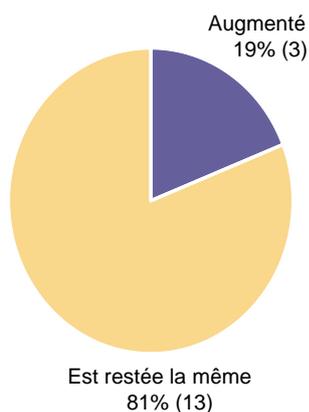
Question à réponse unique. 8 répondants consommant davantage de pain, en semaine ou le week-end, après l'expérience.



Une consommation qui a augmenté lors des autres repas de la journée pour 2 participants sur 10

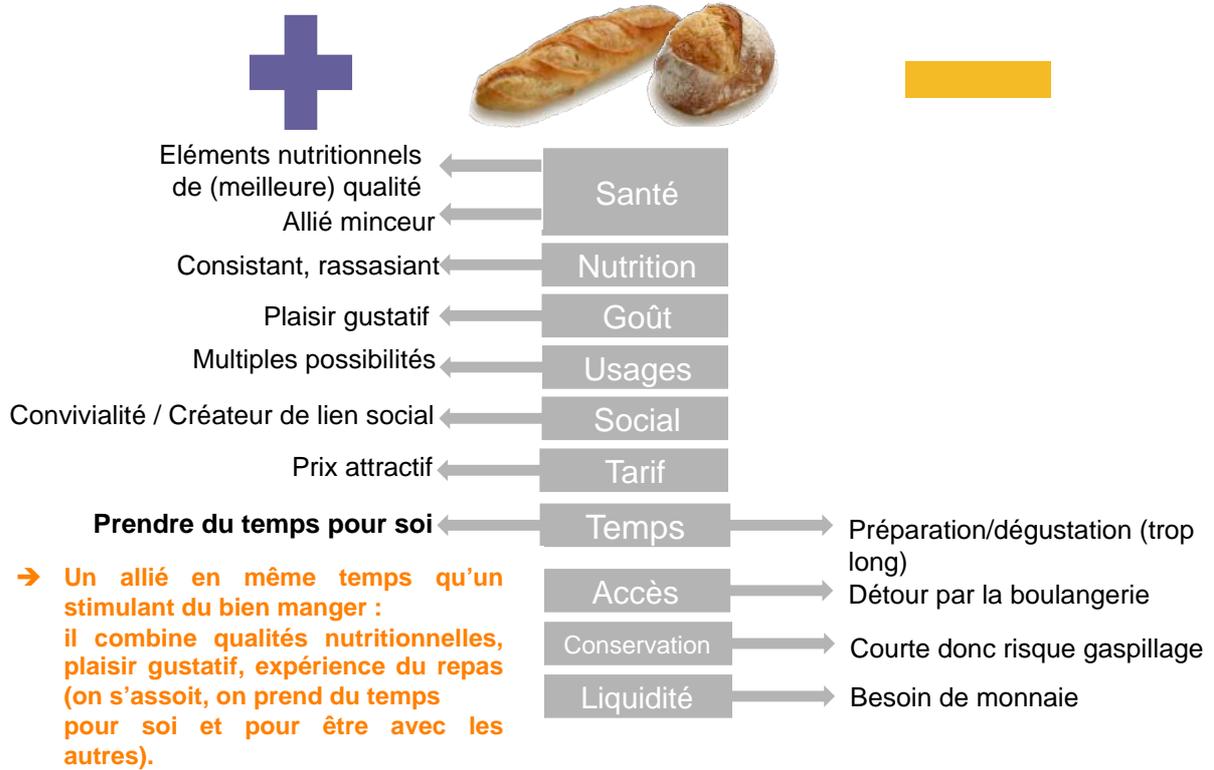
- > **Enfin, depuis la fin du forum, diriez-vous que votre consommation de pain frais lors des autres repas de la journée à plutôt :**

Question à réponse unique. 16 répondants.

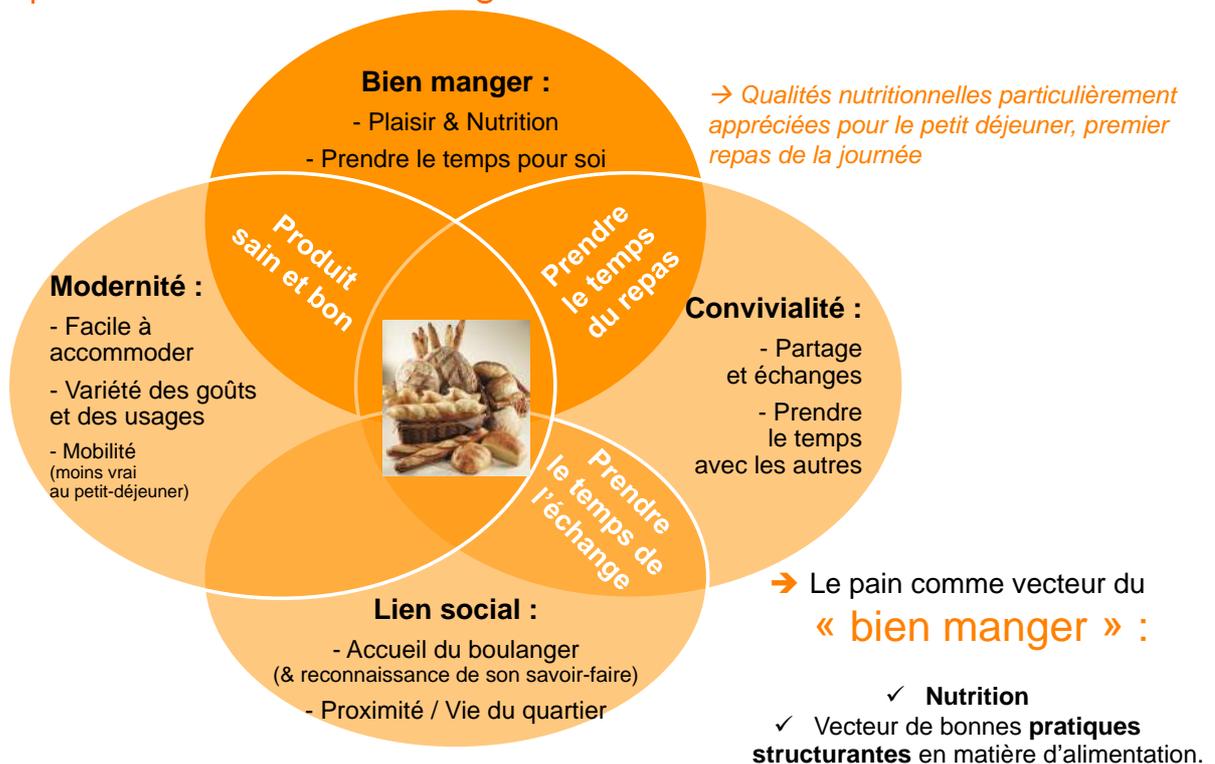


5. Bilan de l'expérience

Bienfaits vs. freins constatés à l'issue de l'expérience



Le pain vecteur de « bien-manger » et de lien social





UN CHALLENGE UNIVERSITAIRE POUR RENOUER AVEC LE PETIT DEJEUNER *Rentrée 2015/2016*

Pour encourager les jeunes à renouer avec le petit déjeuner et le plaisir du pain, l'Observatoire du pain lance dès la rentrée universitaire le *Challenge Coucou ! du petit déj**. Pour cette première édition, les élèves de 10 écoles ou universités françaises vont être encouragés, via leurs bureaux des élèves (BDE), à consommer du pain, notamment au petit déjeuner. A la clef, des prix de 500 à 3500 euros pour le vainqueur et surtout, l'occasion de renouer avec les bienfaits d'un petit déjeuner avec du pain.

L'Observatoire du pain récompensera les BDE qui auront le mieux encouragé la consommation de pain des étudiants au petit déjeuner. Les challenges s'étaleront sur 3 semaines à programmer par les BDE entre octobre et mi-novembre. Le challenge est ouvert à tous les étudiants affiliés au BDE. Chaque étudiant disposera d'un carnet individuel à faire tamponner par le boulanger de son choix lors de son achat de baguette ou de pain. Au final, deux critères seront pris en considération pour déterminer le classement : le nombre d'étudiants ayant participé au challenge par rapport au nombre total d'étudiants affiliés au BDE et le nombre de tampons effectivement collectés en boulangerie. En plus des dotations aux BDE, un prix spécial récompensera dans chaque établissement l'étudiant le plus impliqué. Les étudiants des BDE seront invités pendant la durée du Challenge à le faire rayonner au sein de leurs établissements ainsi qu'auprès des boulangeries de leur ville.

RENOUER DÈS LE MATIN AVEC L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Les challenges seront l'occasion de sensibiliser les étudiants à l'importance et aux bienfaits du petit déjeuner qui est un moyen rapide et pratique de renouer dès le matin avec l'équilibre alimentaire. Le petit déjeuner doit couvrir près du quart de l'apport énergétique total de la journée (400 à 500 calories). Pour remplir ces apports, le pain est un allié important. Intéressant pour ses apports en glucides complexes, en fibres, en protéines végétales et en vitamines du groupe B, il favorise la concentration et la mémorisation... toujours utile pour un étudiant ! Consommé au petit déjeuner, le pain aide aussi à une bonne gestion du poids en évitant l'hypoglycémie de 11h qui conduit au grignotage d'aliments souvent gras.

Ecoles ou universités ayant confirmé leur participation au 1er juillet 2015 : IAE de Lille, Toulouse et Aix Marseille, IUT de Lyon, Grenoble et à Paris ou en région parisienne : ITESCIA, NOVANCIA, Sup de Vente, CELSA, ESCP.

Composition nutritionnelle du pain : quelques repères

- 100 grammes de baguette courante apportent 255 calories et 232 calories pour 100g de pain complet.
- Le pain contient des glucides complexes (amidon : source première d'énergie) ainsi que des fibres et des protéines végétales.
- Le pain est une source de vitamines du groupe B, vitamines E et PP et de sels minéraux (calcium, phosphore, magnésium, potassium).

L'OBSERVATOIRE DU PAIN

Créé en 2006, l'Observatoire du pain contribue à l'amélioration des connaissances sur le pain.

Sa mission le conduit à participer ou initier des travaux sur le pain, l'alimentation et la nutrition et à informer tous les publics des données disponibles en la matière. Il s'adresse aujourd'hui aux jeunes à travers le « Challenge Coucou ! du petit déj », pour promouvoir le petit déjeuner avec du pain auprès des jeunes adultes.

** Règlement disponible sur demande*

