

La prévention santé est aussi une question de poids

le pain

Observatoire du pain

Janvier 2008

L'équilibre alimentaire, un argument de poids dans la prévention santé

L'hexagone s'arrondit lentement mais sûrement

Les Français grossissent et le risque de développer des pathologies lourdes augmente au rythme de la croissance pondérale. La nutrition et l'alimentation sont devenues des enjeux de santé publique et impliquent la mobilisation. L'Observatoire du pain a décidé d'apporter sa contribution en partageant les réflexions de certains de ses experts.

Le poids des Français ne cesse d'augmenter

Alors que pour la première fois, entre 2003 et 2006, la proportion de Français en surpoids (Indice de Masse Corporel - IMC¹- compris entre 25 et 30) s'est stabilisée à 29,4 %², l'incidence de l'obésité (IMC supérieur à 30) a continué à

augmenter : 11,3 % en 2003, 12,4 % en 2006. **Un tiers des Français est aujourd'hui en surpoids ou obèse.**

L'obésité frappe de plus en plus jeune

L'IMC augmente généralement avec l'âge : chez les 55-64 ans, plus de la

moitié des Français (54,8 %) sont en surpoids ou obèses, **la fréquence du surpoids des enfants a quasiment triplé des années 80 aux années 2000** : elle est passée de 6 % à 16 %³.

La vigilance et la prévention doivent s'imposer

Il est reconnu que l'inadaptation des apports alimentaires et la sédentarité contribuent au développement des maladies qui sont les plus répandues en France.

Le surpoids et plus encore l'obésité⁴ créent un terrain favorable à la survenue

d'un diabète de type 2, d'une hypertension artérielle, d'une dyslipidémie, d'une

difficulté respiratoire ou encore d'arthrose mais aussi de certains cancers (prostate, côlon, sein...), et de maladies cardiovasculaires (infarctus, accident vasculaire cérébral), premières causes de décès en France.

L'objectif des autorités de santé est de réduire de 20 % la prévalence du surpoids et de l'obésité chez les adultes et d'interrompre l'augmentation de l'obésité chez les enfants. Des repères ont été

Risques multipliés (pour un IMC > 27)⁵

Accident vasculaire cérébral	x 3,1	Atteinte articulaire	x 1,8
Hypertension	x 2,9	Cancer urinaire	x 1,6
Diabète non insulinodépendant	x 2,9	Dyslipidémie	x 1,5
Infarctus du myocarde	x 1,9	Cancer colorectal	x 1,3
		Cancer du sein	x 1,2

développés par le PNNS⁶ (« pain, céréales, pommes de terre et légumes secs à chaque repas et selon l'appétit », « limiter

la consommation de matières grasses ajoutées et de produits sucrés»). Pour le moment, ils ne sont mis en pratique que

par moins de 40 % des Français⁷. Les médecins aident leurs patients à traduire concrètement ces recommandations.

La pédagogie et l'évolution des comportements deviennent essentiels

Faire évoluer les comportements prend du temps, et nécessite de développer une pédagogie adaptée à chacun. **La première étape consiste à lutter contre les idées reçues souvent véhiculées sur certains produits de référence comme le pain. Puis, il est important de délivrer des messages simples et accessibles à tous.**

L'Observatoire du pain, centre de ressources et d'études pour améliorer les connaissances sur le pain, la santé et la nutrition, s'engage dans la prévention et donne des clés pour aider les patients à ne plus arbitrer entre équilibre et plaisir. Ses experts commentent leur expérience en rappelant les besoins de chacun et indiquent quelques conseils



Dr Marlène GALANTIER est médecin nutritionniste (Ivry) et attachée de consultation à l'hôpital

Georges Pompidou, (Paris).



Dr Pascale MODAI est médecin nutritionniste, membre du réseau REPOP (Réseau pour la prise en

Charge de l'Obésité en Pédiatrie). Elle est rédactrice en chef de la revue médicale *Réalités en Nutrition*.



Dr Annie LACUISSE-CHABOT, médecin endocrinologue spécialisée dans la prise en charge de la surcharge pondérale et de l'obésité intervient en cabinet (Paris). Elle

est également chargée d'enseignement à la Faculté de médecine Pitié-Salpêtrière (Paris).



Dr Hervé ROBERT, médecin nutritionniste, est chargé de cours à la Faculté de Médecine Paris XIII. Il est auteur de plusieurs livres, dont « *Réponse à 100 questions sur les régimes* ».

utiles pour favoriser le respect des repères.

L'Observatoire du pain

Le Comité scientifique et les médecins conseil de l'Observatoire du pain sont avant tout des conseillers scientifiques pluridisciplinaires dont l'expertise permet de faire évoluer le pain dans son environnement scientifique et médical.

Les médecins conseil spécialistes de la nutrition exercent ou ont exercé en cabinet. Ils permettent ainsi à l'Observatoire du pain d'avoir une meilleure connaissance des attentes des professionnels de santé et des patients.

6. Programme National Nutrition Santé.

7. Enquête « Nutrition et Santé », Nielsen pour LSA, février 2006.

Le rebond d'adiposité des enfants, ennemi de leur capital santé

En France, l'obésité touche près d'un enfant sur six. Un enfant obèse risque fortement de le rester à l'âge adulte, entraînant une augmentation considérable de maladies associées (maladies cardio-vasculaires et diabète de type 2) et diminuant de 13 ans son espérance de vie. La prise en charge reste difficile et encore peu évaluée. Dès le plus jeune âge, l'éducation nutritionnelle est essentielle et l'apprentissage du plaisir de manger des aliments simples (fruits, légumes, pain, etc.) est primordiale.

Le nombre d'enfants de 7 à 12 ans atteints de surpoids a augmenté de plus de 50 %⁸ en 10 ans. Si cette tendance se poursuit, la France devrait atteindre d'ici 2020 le niveau américain où près d'un enfant sur trois est touché. La plupart des obésités s'installent entre 2 et 6 ans. Il est possible d'éviter certains pics d'adiposité en modifiant les connaissances nutritionnelles, l'activité physique et la sédentarité des enfants ainsi que l'alimentation à l'école⁹. Mais l'école ne peut pas, seule, résoudre le problème de l'obésité de l'enfant. L'éducation alimentaire de la famille est fondamentale, celle des professionnels de santé est déterminante.

Le suivi des enfants est une priorité car le pourcentage d'enfants obèses ne fait qu'augmenter (plus 68 % entre 1980 et 2000). Un suivi régulier comportant notamment pesée, tour de taille, calcul de l'IMC, report sur les courbes de corpulence et détermination de l'âge du rebond d'adiposité permet de dépister un surpoids et/ou une obésité¹⁰. Rappelons que la précocité du rebond d'adiposité avant l'âge de cinq ans et l'obésité chez l'un ou les deux parents sont les deux principaux facteurs de risque d'obésité. Depuis 1995, le Ministère de la Santé et l'OMS ont ainsi intégré dans le Carnet de Santé une courbe de corpulence où la mesure de l'IMC est indiquée en fonction de l'âge de l'enfant.

Les parents noteront régulièrement son poids et sa taille, que le médecin reportera sur la courbe d'IMC lors des consultations.



Quel rôle pour les parents face à cette épidémie d'obésité infantile ?

« L'obésité infantile n'est pas une fatalité mais est liée pour beaucoup aux transformations majeures de notre mode de vie. Des adaptations structurelles sont nécessaires chez les enfants comme chez les parents. Ils ont un rôle capital à jouer pour aider les enfants à changer leurs habitudes alimentaires, à faire davantage d'exercice physique et à modifier leurs habitudes concernant la télévision. Incitons les adultes à prendre leur rôle d'exemple au sérieux ! »

Pr Christophe Dupont.

Docteur ès Sciences et docteur en médecine, il est expert en nutrition pédiatrique. Il est aujourd'hui chef de service de néonatalogie à l'hôpital Saint-Vincent de Paul (Paris).

L'un des premiers conseils du Dr Galantier consiste souvent à rétablir un petit déjeuner équilibré et réintroduire le pain au goûter.

« Il m'arrive de rencontrer des patients qui atteignent près des 100 kg en classe de 6^{ème}. Ces adolescents partent le matin sans avoir pris le temps de manger. Ils ne consomment pas complètement le repas de midi car ils n'apprécient pas la restauration scolaire ce qui entraîne une fringale incontrôlée au goûter. C'est pourquoi je réintroduis chez ces patients des glucides complexes au petit déjeuner et au goûter pour lutter contre la faim. Le pain est l'aliment le plus approprié et le moins gras pour ces deux repas. Son goût relativement neutre permet d'être apprécié de tous et de varier les plaisirs. Il est trop souvent oublié des enfants et adolescents. »

Mes trois principaux conseils

- ☒ **Ne pas sauter de repas**, notamment le petit déjeuner.
- ☒ **Emporter un morceau de pain et de chocolat le matin** si le temps ne permet pas de prendre un vrai petit déjeuner.
- ☒ **Privilégier la consommation d'aliments riches en glucides complexes** et pauvres en lipides (pain, pâtes, etc.), qui favorisent la concentration et apportent l'énergie nécessaire à la croissance.

Mes recommandations de consommation de pain

1/8 à 1/4 de baguette par repas selon l'âge, le sexe et l'activité physique de l'enfant.

restauration scolaire ce qui entraîne une fringale incontrôlée au goûter. C'est pourquoi je réintroduis chez ces patients des glucides complexes au petit déjeuner et au goûter pour lutter contre la faim. Le pain est l'aliment le plus approprié et le moins gras pour ces deux repas. Son goût relativement neutre permet d'être apprécié de tous et de varier les plaisirs. Il est trop souvent oublié des enfants et adolescents. »

58 % des mères considèrent qu'un petit déjeuner équilibré doit contenir du pain mais seuls 25 % des enfants prennent du pain au petit déjeuner¹¹.

Le problème du petit déjeuner des enfants, c'est qu'il est souvent difficile de les motiver pour manger à la fois un aliment céréalier et un fruit. Une recette pratique et équilibrée pour éviter ces négociations diététiques matinales...

387 Kcal par personne
Protéines 7 g
Lipides 5 g
Glucides 79 g

Tartines fruitées - Facile à faire avec des enfants - Economique

Pour 2 personnes - Préparation 10 minutes

Ingrédients

Une baguette de tradition française (grillée ou non) coupée en tartines	40 g de beurre ou de fromage blanc	2 pommes
	Une barquette de fraises, ou de framboises (selon la saison)	1 citron
		2 poires
		4 cuill. à soupe de confiture

- Lavez les fruits et coupez la poire et/ou la pomme en fines lamelles. Prenez soin de citronner les lamelles de pomme pour ne pas qu'elles noircissent.
- Coupez la baguette et grillez les tartines ainsi préparées.
- Beurrez légèrement les tartines et recouvrez-les des fruits préparés au préalable.
- Servez, c'est prêt !



Pour un petit déjeuner équilibré, vous pourrez accompagner vos tartines fruitées d'un yaourt pour un apport en calcium avec une cuillerée de miel pour les glucides simples et le réveil dynamique, d'un jus de fruit pressé maison pour éviter l'ajout de sucres des boissons toute prêtes et d'une boisson chaude (thé, chocolat au lait) pour l'hydratation du corps, indispensable après une nuit de jeûne.

La stabilité pondérale versus l'effet « yoyo », la garantie santé des femmes

Les régimes « miracles » qui éliminent certains groupes d'aliments doivent être évités, car ils privent souvent la « patiente » de nutriments importants et/ou ne peuvent pas être supportés pendant des périodes prolongées. Cette forme d'alimentation s'avère dangereuse pour la santé physique et mentale à long terme¹².



L'impérialisme de la minceur conduit trop souvent à des restrictions abusives. Ces périodes généralement

suivies de fringales incontrôlées conduisent à une reprise de poids.

Le risque d'un dérèglement alimentaire est sérieux car il peut entraîner chez certaines une baisse de la fécondité en perturbant la régulation du cycle menstruel. Pour que les ovaires fonctionnent normalement, les apports caloriques doivent être suffisants¹³, mais toujours sans excès, car c'est toujours très difficile de perdre des kilos.

Se dépenser, en faisant du sport mais aussi dans les activités les plus courantes, permet de lutter contre le surpoids et l'obésité. Le tour de taille moyen des Françaises

a pris 4,5 cm en 9 ans. **Pour garantir la stabilité pondérale, indicateur d'un bon état de santé, il est recommandé d'avoir une activité physique régulière et une alimentation structurée et variée.**

Dépenses énergétiques¹⁴

Courir	350
Monter les escaliers	300
Passer la tondeuse	160
Marcher	140
Passer l'aspirateur	100
Faire son lit	70

Pourquoi l'alimentation des femmes est-elle spécifique pour des raisons génétiques ?

« Il existe, au niveau biologique, d'importantes différences dans l'expression de certains gènes entre l'homme et la femme. Les systèmes impliqués par ces différences varient d'un tissu à l'autre et au cours de la vie. Certains gènes impliqués dans le métabolisme des aliments, des médicaments et des hormones sont particulièrement touchés. La femme présente d'importantes fluctuations de ses besoins en fonction des différentes périodes de sa vie, de la grossesse et de la lactation en particulier et de son état physiopathologique. Les déficiences (ou certains excès) en certaines vitamines, en fer, en calcium, ou en zinc, entre autres, peuvent avoir un impact important sur le développement du fœtus et du nourrisson. Les femmes doivent donc être attentives à la qualité nutritionnelle de leur alimentation : si les besoins énergétiques des femmes sont moins importants que ceux des hommes elles doivent atteindre l'équilibre nutritionnel dans une moindre quantité d'aliments. Elles ne doivent en aucun cas supprimer une catégorie d'aliments ou/et à l'inverse en privilégier une de manière excessive. Toutes sont essentielles à leur physiologie. »

Pr Claudine Junien.

Experte en génétique, pharmacienne et docteur ès Sciences, elle est directrice de l'unité de recherche INSERM U383 « Génétique, Chromosome et Cancer » à l'hôpital Necker-Enfants Malades (Paris). Elle a reçu le prix de la Ligue Nationale Contre le Cancer en 1992.

Le Dr Lacuisse-Chabot est régulièrement consultée par des patients qui souhaitent maigrir. Elle lutte contre la suppression du pain qui apporte des glucides complexes, des fibres et qui est pauvre en matières grasses.

« Pour dépister les premiers dérapages alimentaires et éviter les situations critiques, j'observe grâce au cahier alimentaire les restrictions que s'imposent mes patients. Chez les jeunes femmes, quand un cahier alimentaire montre des excès, il manque des glucides complexes dans leur alimentation. Dans ce cas, je fais l'expérience, avec la patiente, de réintégrer du pain, du riz ou des pâtes dans son alimentation quotidienne. À chaque fois, les excès diminuent jusqu'à disparaître, sans prise de poids. **Le pain est un modérateur de l'excès de consommation alimentaire.** »

Mes trois principaux conseils

- ☒ Adapter les quantités consommées aux besoins énergétiques.
- ☒ Utiliser son cahier alimentaire pour repérer certaines phases de grignotage régulières entre les repas.
- ☒ Mettre du pain sur la table à chaque repas.

Mes recommandations de consommation de pain

160 g de pain pour une femme (2/3 de baguette de 250 g répartis à chaque repas et selon l'appétit).

Le casse-tête lorsque l'on est une femme très occupée, c'est de déjeuner rapidement et équilibré sans fringale à 18 h 30 / 19 h. Inspirée de la tradition italienne, cette terrine est délicieuse accompagnée de salade verte et peut se préparer la veille pour les « déj'minute »...

Terrine du Soleil - Facile - Abordable

305 Kcal par personne
Protéines 15 g
Lipides 14 g
Glucides 30 g



Pour 1 personne
Préparation 20 minutes (la veille)

Ingrédients

Un pain de campagne long	Huile d'olive et vinaigre
Deux à trois belles tomates	Basilic
2 tranches de jambon de pays	Quelques feuilles de roquette pour la présentation
Une mozzarella	

- Retirez l'entame et évidez le pain.
- Lavez les tomates et tranchez-les en fines lamelles.
- Remplissez « l'enveloppe de pain » obtenue avec des tranches de tomates en lamelles, puis de jambon et de mozzarella.
- Assaisonnez.
- Gratinez quelques minutes au four.

Pour un déjeuner minceur au bureau, coupez une tranche de pain de campagne ou une demie baguette de tradition française. Dégustez votre terrine du soleil accompagnée d'une salade verte et d'un fruit.

Le tour de taille, repère de prévention des hommes

En raison d'une activité hormonale différente, l'homme est plus sujet aux maladies cardio-vasculaires que la femme. Ces risques sont aggravés dans le cas d'une mauvaise hygiène de vie. D'un point de vue nutritionnel, lorsque l'âge avance, l'homme a tendance à prendre du poids sur le ventre. Il doit donc surveiller sa consommation de graisses dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée.

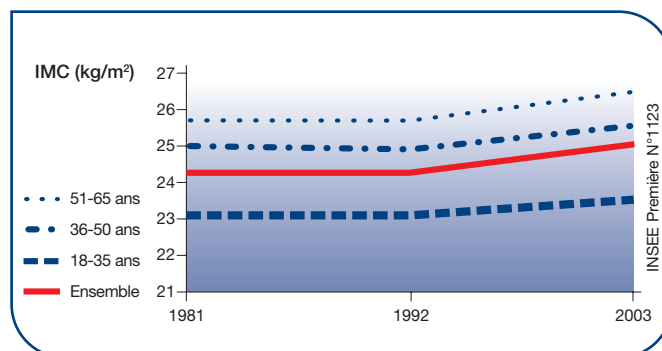


Pour auto contrôler les risques liés à leur poids, on recommande aux hommes de surveiller leur tour de taille.

Les limites seraient ainsi chez l'homme :

Tour de taille	Risque cardiovasculaires
Moins de 94 cm	Pas d'augmentation
De 94 à 102 cm	Augmentation
Plus de 102 cm	Forte élévation

Un homme déclare peser actuellement 77 kg en moyenne, ce qui correspond à un IMC de 25 pour un homme de 1 m 75. Ce poids moyen était de 74 kg en 1992, et de 72 kg en 1981. Alors que la corpulence moyenne des hommes était stable entre 1981 et 1992, elle augmente nettement entre 1992 et 2003. Cet accroissement de l'IMC s'observe à tous les âges et à un rythme comparable, signe que l'augmentation de la corpulence moyenne ne provient pas seulement du vieillissement de la population¹⁵ mais bien des dérives alimentaires et sédentaires.



L'avis de l'expert

Qu'est-il important de surveiller chez les hommes ?

« Toutes les graisses ne sont pas identiques. La graisse intra-abdominale (tissu adipeux) est stockée dans la région abdominale, autour des principaux organes. C'est elle qui est principalement en cause dans la menace que constitue l'obésité abdominale. C'est pourquoi, le tour de taille est associé à un risque accru de maladies coronariennes. Il est donc indispensable de surveiller son poids et sa silhouette. »

Dr Laurence Du Pasquier.

Médecin endocrinologue, elle est praticien hospitalier dans le service de Médecine Interne du CHNO des XV-XX à Paris.

Le Dr Robert apporte un éclairage spécifique aux besoins et recommandations, en insistant sur la nécessité de limiter certains aliments gras.

Mes trois principaux conseils

- ☒ Une part de féculents (pâtes, riz, blé, pommes de terre...) et du pain seront présents à chaque repas.
- ☒ Réhabiliter les acides gras oméga 3 (sardine, thon, saumon, maquereau, huile de colza, de noix) qui se stockent moins facilement en graisses de réserve.
- ☒ **Limiter les boissons alcoolisées** à 1 ou 2 verres par jour et compléter avec de l'eau, seule boisson indispensable à l'équilibre de l'organisme.

Mes recommandations de consommation de pain

1/3 de baguette aux 3 repas pour un homme.

« Pour aider un homme à structurer son alimentation, un retour au bon sens est nécessaire. Plutôt que de trop se restreindre, mieux vaut faire de meilleurs choix nutritionnels (plus de glucides complexes et de fibres, mais moins de lipides et d'alcool). Au sein des graisses, il est préférable de limiter les acides gras saturés (viandes et charcuteries grasses, peau des volailles, laitages entiers, huile de palme).

Pour augmenter ses prises alimentaires et avoir plus de marge de manœuvre au niveau de ses dépenses, il peut, en augmentant son activité physique, brûler davantage de calories ou retrouver une bonne tonicité musculaire, ce qui augmentera son métabolisme basal et donc ses dépenses énergétiques.

Le carnet alimentaire, rempli pendant une semaine, permet d'un seul coup d'œil de voir les grandes erreurs qu'il faut corriger. C'est souvent une consommation insuffisante de fruits, légumes, féculents et poisson. »

Les déjeuners apéritifs entre amis ne sont pas à supprimer pour des raisons de diététique, ils peuvent être préparés en intégrant les règles de l'équilibre alimentaire...

683 Kcal par personne
Protéines 14 g
Lipides 46 g
Glucides 54 g

Fournée apéritive - Facile - Abordable

Pour 4 personnes – Préparation 15 minutes

Ingrédients

8 petits pains	200 g de tarama
150 g de tapenade	8 tomates confites
200 g de guacamole	Quelques lamelles d'aubergine grillées et du jambon

- *Tranchez les petits pains.*
- *Passez le pain au grill pour plus de croquant.*
- *Tartinez les tranches de tapenade et de tomate confite, le tarama et le concombre, le fromage et le saumon fumé, l'aubergine et le jambon.*
- *Plus vous mixerez les ingrédients de cette recette, plus celle-ci sera réussie !*



Pour un déjeuner apéritif équilibré, cette fournée pourra être proposée avec du jus de tomate, riche en antioxydants.

Vieillir en conservant son poids, un enjeu de taille

En 2050, un habitant sur trois sera âgé de 60 ans ou plus, contre un sur cinq en 2005¹⁶. Le vieillissement de la population française est donc inéluctable, il s'agit de développer la prévention en modifiant nos comportements alimentaires pour mieux vieillir.

La surveillance de son poids constitue un indice de santé majeur pour une personne âgée. Lorsque ce poids varie de façon importante, à court ou à plus long terme, cela traduit une modification de son état de santé et nécessite un contrôle médical. Par exemple, une perte de poids rapide (1 à 2 kg en une semaine) peut traduire une déshydratation tandis qu'une prise de poids rapide (plus de 2 kg en une semaine) peut traduire une rétention d'eau.

La dénutrition¹⁷ doit être repérée rapidement. La personne âgée risque alors de perdre des muscles, de manquer d'énergie et de tomber. À terme son organisme sera plus vulnérable aux maladies infectieuses et chroniques.

À partir du 4^{ème} âge, un certain surpoids la protège : moins de fractures du col du fémur, moins de risque de décès en cas d'hospitalisation... Ainsi, la stabilisation de son poids contribue au renforcement de la santé.



Comment évaluer la dénutrition d'un proche ?

- La personne concernée est-elle toujours capable de faire les courses et de faire la cuisine ou de se mettre à table ?
- A-t-elle maigri de 2 kg ou plus le dernier mois ou de 4 kg et plus les six derniers mois ?
- A-t-elle une maladie ou un handicap qui la gêne pour s'alimenter ?
- A-t-elle une impression de dégoût, de manque d'appétit ou l'impression de n'avoir jamais faim au moment des repas ?
- Mange-t-elle souvent seule (sans compagnie) ?
- Fait-elle au moins 3 repas par jour ?
- Prend-elle 3 médicaments ou plus par jour ?

⇒ Si une des ces réponses est positive, la consultation d'un médecin peut être utile.

Une alimentation équilibrée et variée peut-elle prévenir la survenue de troubles cognitifs chez les seniors ?

« Différents facteurs alimentaires pourraient jouer un rôle dans la prévention du déclin des fonctions cognitives lié à l'âge (antioxydants via les aliments, poissons et autres produits de la mer, riches en acides gras oméga-3...). Une étude américaine récente a montré que la consommation régulière de pain ou de produits céréaliers était associée à une moindre fréquence de troubles cognitifs liés à l'âge. Les desserts sucrés au contraire augmenteraient les risques. Les glucides complexes à index glycémique bas sont certainement favorables.¹⁸ »

Dr Jean-Marie Bourre.

Expert en nutrition, ingénieur, chimiste, docteur ès Sciences et docteur en Médecine, il est directeur de recherche à l'INSERM et directeur de l'unité de neuro-pharmaco-nutrition à l'hôpital Fernand Widal. Il est également membre correspondant de l'Académie de Médecine.

Le Dr Pascale Modai donne des conseils clés pour aider les seniors à conserver un équilibre alimentaire sain malgré leur manque d'appétit.

« Il est très important de maintenir un rythme alimentaire avec au moins trois repas par jour. Les personnes âgées ont du mal à manger beaucoup pendant un repas et je recommande volontiers de faire une collation dans la matinée et dans l'après-midi. J'insiste toujours particulièrement sur la nécessité de consommer des glucides complexes à chaque repas pour mieux réguler la glycémie. Si mes patients expriment un manque d'appétit, j'adapte avec eux leurs prises alimentaires en tenant compte de leurs goûts et de leur quotidien.

La dénutrition est un problème fréquent chez les seniors. Pour augmenter les apports en énergie et protéines, il faut toujours commencer par l'enrichissement de l'assiette en favorisant les plats faciles à manger à base d'œufs, de lait, de fromage comme les gratins, les riz au lait. On peut aussi ajouter du lait en poudre (2 cuillères à soupe par repas) dans les potages, les purées. »

Mes trois principaux conseils

- ☒ Surveiller le poids tous les mois.
- ☒ Mettre des aliments céréaliers (pain, riz, pâtes) au menu du dîner.
- ☒ Maintenir un niveau d'activité adapté : activité physique (marcher, faire les courses, etc.), activité intellectuelle (mots croisés, lecture), contacts sociaux.

Mes recommandations de consommation de pain

1 morceau de pain à chaque repas (environ 50 g, soit 1/4 de baguette) pour un senior.

Pour les seniors, la préparation du repas peut être un frein à l'équilibre alimentaire.

Le Croque Seguin est une proposition d'encas facile et rapide à préparer, sans cuisson nécessaire.

Croque Seguin - Facile - Economique

216 Kcal par personne
Protéines 8 g
Lipides 11 g
Glucides 22 g



Pour 2 personnes – Préparation 10 minutes

Ingrédients

4 petits pains
Une poire

6 feuilles de menthe
Deux chèvres

10 g de beurre

- Coupez de fines lamelles de poire et passez les quelques minutes à la poêle pour qu'elles fondent.
- Évidez le pain et garnissez le avec les lamelles de poire.
- Posez le chèvre sur les feuilles et passez au gril quelques minutes.
- Disposez quelques feuilles de menthe.
- On peut ajouter quelques pignons ou des amandes grillées.

Une soupe de légumes agrémentera de façon équilibrée ces croques.

Service de presse de l'Observatoire du pain

Téléphone : 01 44 88 88 25

email : infopresse@observatoiredupain.fr ou observatoiredupain@opinionvalley.com

Contacts presse : Lucie Hacquin et Olivia Monod

www.observatoiredupain.fr