



DOSSIER D'INFORMATION

GRANDIR AVEC LE PAIN

**Comprendre la place du pain
dans les apprentissages alimentaires
et sociaux de l'enfant**

Juin 2019

Observatoire du pain

le pain

GRANDIR AVEC LE PAIN

Ce dossier a été constitué à l'occasion de la présentation de l'étude « Grandir avec le pain ».

Il comprend les documents suivants :



« Pourquoi cette étude ? », par les co-présidents de l'Observatoire du pain

Dominique Anract, président de la Confédération nationale de la boulangerie-pâtisserie française.

Bernard Valluis, président du Centre d'information des farines et du pain.



Pain et enfance : le socio-anthropologue Claude Fischler révèle la richesse d'un aliment « hors norme » qui nous aide à devenir ce que nous sommes

Enseignements clés d'une étude conduite depuis un an sur le rôle du pain dans les apprentissages alimentaires et sociaux de l'enfant, étayés par une enquête exclusive récente conduite auprès de 800 mères d'enfants de 7 à 17 ans et d'un groupe de 60 adolescents de 13 à 17 ans.

Présentation des résultats clés de l'enquête.



4 questions à Annabelle Biotti, diététicienne-nutritionniste

Annabelle Biotti met en perspective les principaux résultats de l'étude « Grandir avec le pain » avec les valeurs nutritionnelles du pain et les besoins alimentaires de l'enfant.

Contact presse :

François-Xavier Raak | ✉ francois-xavier.raak@confluence.fr | ☎ 06 78 46 76 81

Vincent Manesse | ✉ vincent.manesse@opinionvalley.com | ☎ 06 87 76 76 74



GRANDIR AVEC LE PAIN

POURQUOI CETTE ÉTUDE ?

Le pain est l'un des tout premiers aliments solides dont on laisse un bébé se saisir. Il l'attrape, le porte à la bouche, le goûte et bien sûr s'y « fait les dents ». Dès le plus jeune âge, un processus d'apprentissage mais aussi d'intégration se met en place *via* le pain... sans, le plus souvent, que nous y prêtions la moindre attention. Justement : « y prêter attention » est la mission que l'Observatoire du pain a confiée à Claude Fischler il y a 1 an.

Et, plus précisément, y prêter l'attention d'un explorateur qui arriverait dans un pays sans rien connaître de ses pratiques ou de ses coutumes, prêt donc, à s'étonner de tout. L'Observatoire du pain remercie Claude Fischler de s'être engagé dans ce travail avec la rigueur qui le caractérise et aussi le recul, car il est un homme du temps long. Le tableau est riche, vivant, nuancé et en mouvement. Il nous renseigne sur les aspirations ou les craintes d'une France qui a rarement porté autant attention à ce qu'elle mange et que les moyens d'information de toute nature submergent littéralement de conseils, d'analyses, de vérités et de révélations en tous genres... À cette période si riche de notre histoire, cette enquête met en lumière le rôle décidément « à part » que joue – ou pas – le pain dans la vie des petits Français. Au fond, qu'est ce qui est réellement en jeu quand on parle du pain ? Une partie de la réponse est dans le croûton.

Dominique Anract

*Co-président de l'Observatoire du pain
Président de la Confédération
nationale de la boulangerie-pâtisserie
française*

Bernard Valluis

*Co-président de l'Observatoire du pain
Président du Centre d'information
des farines et du pain*

GRANDIR AVEC LE PAIN

PAIN ET ENFANCE : LE SOCIOLOGUE CLAUDE FISCHLER RÉVÈLE LA RICHESSE D'UN ALIMENT « HORS NORME » QUI NOUS AIDE À DEVENIR CE QUE NOUS SOMMES

Le socio-anthropologue Claude Fischler a conduit depuis un an pour l'Observatoire du pain une étude sur le rôle du pain dans les apprentissages alimentaires et sociaux des enfants en France. Son travail de terrain vient d'être complété par une enquête conduite en mai 2019 auprès de 800 mères d'enfants de 7 à 17 ans et d'un groupe de 60 adolescents de 13 à 17 ans. Les résultats révèlent les contributions significatives du pain aux « acquis » des petits Français, tant sur le plan social que nutritionnel.

Nourrissant, intégrateur au groupe et à la société à travers les pratiques qui lui sont associées, le pain apparaît comme un vecteur (plus précisément un co-vecteur) de valeurs qui seront souvent déterminantes dans la vie des individus. Le pain introduit au partage. Il rassure et sécurise. Des rites d'initiation et de « passage » lui sont associés : pour 63,5 % des mamans interrogées en mai 2019, c'est le premier aliment solide que l'on donne au bébé et sur lequel il fait ses dents. C'est plus tard – et encore en 2019 – le premier achat en autonomie (selon 73,9 % des répondants). À la maison comme à la cantine on sait qu'avec lui, on n'aura pas faim. Et c'est aussi le récit de nos vies que le pain nourrit. En témoigne le remarquable pouvoir d'attraction du croûton de la baguette : 58,8 % des répondants à l'enquête attestent de l'intérêt qu'il suscite « *pour certains membres de la famille* ». Trente ans après, deux sœurs gardent en mémoire le prélèvement quotidien qu'opérait leur père sur la baguette du soir !

Ce que le pain nous apporte (ou pas) relève bien sûr de sa présence à table. Difficile sur ce plan d'échapper aux stigmates d'une époque qui cultive les inquiétudes, les révélations, les modes et tendances sur l'alimentation. Ainsi, il apparaît que le pain subit une vague de « nutritionnisme » qui semble progresser dans notre société. De quoi s'agit-il ? Pour résumer, dit Claude Fischler, « *cela consiste à voir le nutriment avant l'aliment* »... et la diététique plutôt que les usages de la commensalité ?



SONDAGE EXCLUSIF
MAI 2019

Le croûton du pain est le premier aliment solide qu'on donne à l'enfant



Dans certaines familles, quand un enfant est assez grand, on lui confie la mission d'aller chercher le pain à la boulangerie. Cela a-t-il été le cas dans votre enfance ?



Quel âge aviez-vous la première fois que vous êtes allé chercher le pain enfant ?



Et aujourd'hui, d'après vous, à quel âge est-on assez grand pour aller chercher le pain à la boulangerie ?



DÈS LE PLUS JEUNE ÂGE, UNE DYNAMIQUE D'APPRENTISSAGE

C'est à la façon d'un explorateur arrivant en terre inconnue, prêt à s'étonner de tout, que Claude Fischler a observé le quotidien des petits Français et des familles pour répondre à la question posée par l'Observatoire du pain : « Quel rôle pour le pain dans les apprentissages sociaux et alimentaires de l'enfant ? » Le socio-anthropologue a ainsi porté son attention sur ces choses qui semblent « aller de soi » et se transmettent sans qu'on y prête attention : les gestes et les rites associés au pain par exemple ou les âges de la vie auxquels il apparaît dans le quotidien des enfants.

Et l'histoire commence très tôt ! Le pain est en effet l'un des tout premiers aliments solides dont on laisse le bébé se saisir. Il l'attrape, le porte à la bouche, s'y « fait les dents ».

Il découvre un nouveau goût. Cet aliment est aussi l'un des premiers à être identique à ceux que les adultes ont à leur table. L'enfant pourra d'ailleurs, sur sa chaise haute, s'adonner à certaines « trempouilles » que Claude Fischler n'hésite pas à qualifier de « proto-sauçage ». Dans un pays comme la France, ce n'est pas anodin.



LE PAIN POUR CONQUÉRIR SON AUTONOMIE

Plus tard, le pain sera souvent le premier achat fait en autonomie par l'enfant. « C'est un rite de passage », estime Claude Fischler.

Le pain est très tôt associé à la notion de sécurité. On témoigne à l'enfant une certaine confiance en le laissant se saisir du pain, puis quelques années après en lui confiant cet achat... Ensuite, on voit que l'enfant associe le pain à sa sécurité alimentaire. « La présence du pain, c'est la garantie d'être rassasié ! », évoque aussi Claude Fischler, en s'appuyant sur les observations en cantine. Plus tard, le sandwich dans le sac à dos renforcera cette confiance avec une dimension supplémentaire d'autonomie. Le premier repas pris à l'extérieur, avec d'autres, sans les parents, l'est souvent avec le pain.

SONDAGE EXCLUSIF MAI 2019

A la maison, quand on met le couvert de tous les jours, le pain est présenté :

77,1% **SUR LA TABLE**
14,2% **DANS UNE CORBEILLE**

On ne mord pas dans son morceau de pain, on le rompt au fur et à mesure

50,6% **OUI**
45,6% **NON**

Chez vous, on partage le même pain

91,2% **OUI**

Le croûton de la baguette est particulièrement recherché par certains membres de votre famille

58,8% **OUI**
40,7% **NON**

Chez vous, on mange surtout de la baguette

66,4% **OUI**

Chez vous, chacun a son pain préféré

38,7% **OUI**

PAIN ET PARTAGE

À ces notions importantes s'ajoute pour Claude Fischler la **dimension centrale du partage** qui marque le rapport au pain toute la vie durant. « *Par essence* » pour le socio-anthropologue, « *le principe du partage du pain va de soi* ». Sans aucun besoin d'explication, l'enfant l'intègre. Le pain en France est souvent et traditionnellement un pain long (la baguette est récente, mais on possède des gravures représentant des pains longs dès le 17^e ou 18^e siècle). Et le pain long, on le rompt – c'est-à-dire qu'on le partage – facilement. Le pain, en France, est le plus souvent posé sur la table. On ne croque pas directement dans le morceau que l'on s'est vu attribuer, « *peut-être pour ne pas le souiller et pouvoir éventuellement le partager encore* ».

Ces rites et ces pratiques, comme celle de se passer le pain « à la main » – quand il n'y a pas d'invités – contribuent à l'intégration de l'enfant dans son groupe.

Cette dimension « intégratrice » qui passe largement inaperçue n'échappe néanmoins pas à tout le monde : « *Vive la république, vive le pain !* », conclut une maman dont les parents arrivèrent du Maghreb dans les années 50.

Enfin, c'est aussi le récit familial que le pain nourrit : « *Il est frappant, dit Claude Fischler, de constater à quel point on se souvient, longtemps après, des comportements et rites familiaux en lien avec le pain. L'image d'un grand-père signant le pain avant de le couper ou le souvenir d'un père " piquant " systématiquement les croûtons de la baguette du soir sont intacts plusieurs décennies après...* »

QUAND LA PRÉOCCUPATION DIÉTÉTIQUE IMPACTE LA TRANSMISSION

Naturellement, la **contribution du pain aux apprentissages alimentaires et sociaux de l'enfant est étroitement corrélée à la place de l'aliment à table, chez soi ou à la cantine.** Sur ce point, Claude Fischler identifie **plusieurs types de perception susceptibles d'interférer dans la relation pain-enfant.**

La diversité de ces perceptions ne surprendra pas : « *Le pain est vivant et bouge avec la société dans laquelle on le consomme.* » Certains considèrent qu'il n'y a pas de vrai repas sans pain, d'autres montrent un fort enthousiasme pour la diversité des pains et **d'autres enfin considèrent le nutriment plutôt que l'aliment.**



**SONDAGE EXCLUSIF
MAI 2019**

On entend parfois dire que
« le pain fait grossir »

58,5% C'EST VRAI

FOCUS « 60 ADOS »

51,6% C'EST VRAI

40,6% C'EST FAUX

FOCUS « 60 ADOS »

46,6% C'EST FAUX

Il y avait toujours du pain
à table pendant mon enfance

90,2% OUI



Cette dernière catégorie a particulièrement intéressé Claude Fischler car la présence du pain à la table de l'enfant y est alors soumise à un ensemble de normes et de règles nutritionnelles strictes. En pratique, cette « tendance » conduit certains parents à demander que le pain ne soit pas au menu de la cantine le midi quand un féculent est déjà présent dans l'assiette. Cependant, ils souhaitent qu'il soit proposé au goûter car il est « meilleur qu'un biscuit »... Ainsi, note Claude Fischler, « on ne pensera plus forcément pain mais source de sucres lents ». Pour le chercheur, « dans ce cas la préoccupation diététique brouille la transmission ».

CE QUI EST EN JEU

Pour Claude Fischler, de tels phénomènes – en progression mais minoritaires dans certaines catégories sociales urbaines éduquées – participent d'une tendance au « nutritionnisme » de notre société. Pas question de contester l'intérêt d'être attentif à ce que l'on mange, bien sûr, mais le socio-anthropologue nous aide à mettre le doigt sur ce qui est vraiment en jeu. « Ce qui est en jeu, c'est l'objet même de cette étude : les apprentissages alimentaires et sociaux auxquels le pain contribue effectivement... L'alimentation en général et le pain en particulier ont aidé et aident encore des générations d'enfants à devenir ce qu'ils sont... », conclut Claude Fischler. Ramener l'alimentation à la nutrition a des conséquences importantes : remplacer des usages traditionnels, la culture de la commensalité, par des choix individuels considérés comme rationnels et salutaires.

À titre d'illustration de l'émergence de cette « pensée-nutrition » par rapport à la « pensée-aliment », un « jeu » de Claude Fischler consistant à assembler des mots entre eux est assez éclairant. La consigne est de créer (obligatoirement) un couple de deux mots à partir des trois mots suivants : féculent, beurre et pain. 7,3 % des répondants forment le couple « féculent-beurre », 55,5 % le couple « pain-beurre » et 37,2 % le couple « pain-féculent »... **À chacun sa raison... et son plaisir !** Intéressant sur ce point de noter une certaine stabilité dans la culture alimentaire française : 89,1 % des personnes interrogées en mai 2019 déclarent prendre les repas à heures fixes. Le pain y est à table tous les jours chez 78,5 %.





UNE RÉSONANCE AVEC UNE EXPÉRIMENTATION PLUS ANCIENNE CONDUITE AUPRÈS DE JEUNES ADULTES

Il y a 4 ans, l'Observatoire du pain avait confié au cabinet Occurrence une expérimentation destinée à évaluer l'impact de la réintroduction du pain au petit déjeuner auprès d'un échantillon de 21 jeunes foyers non ou peu consommateurs de pain. Au-delà de l'effet rassasiant (prévisible), l'étude avait montré que la présence de pain au petit déjeuner induisait des effets « collatéraux » comportementaux chez une majorité de participants. Pour l'essentiel, les jeunes s'attablaient davantage, consacraient du temps au repas, le partageaient avec d'autres et grignotaient moins dans la journée. Les participants à cette enquête avaient par ailleurs spontanément pointé la dimension intégratrice de l'acte d'achat en boulangerie, pour mieux connaître leur quartier et ses habitants.

Méthodologie de Claude Fischler

L'étude de Claude Fischler s'est nourrie de l'analyse des grandes enquêtes nationales périodiques sur les pratiques alimentaires des Français (ex : CREDOC), de toutes les études et publications précédentes de l'Observatoire du pain, de 30 entretiens semi-directifs et d'observations ethnographiques à Paris et à travers la France et d'un questionnaire sur échantillon stratifié (800 mères d'enfants de 7 à 17 ans et une soixantaine d'adolescents de 13 à 17 ans).



www.observatoiredupain.fr

@ObsduPain

ENQUÊTE

« LE PAIN ET LES APPRENTISSAGES DE L'ENFANT »

Résultats détaillés de l'enquête exclusive

L'échantillon

- 800 mères d'enfants de 7 à 17 ans (400 interviews par Internet, 400 interviews par téléphone)
- 60 adolescents de 13 à 17 ans
- Terrain : mai 2019

	OUI	oui tout à fait	oui plutôt	NON	plutôt pas d'accord	pas du tout d'accord
Il y avait toujours du pain à table pendant mon enfance	90,2%	69,9%	20,3%	9,6%	5,9%	3,7%
Le croûton du pain est le premier aliment solide qu'on donne à l'enfant	63,5%	25,8%	37,7%	34,6%	18,7%	15,9%
Le croûton de la baguette est particulièrement recherché par certains membres de votre famille	58,8%	36,5%	22,3%	40,7%	18,7%	22,0%
On entend parfois dire que « le pain fait grossir »	58,5%	20,8%	37,7%	40,6%	23,6%	17,0%
FOCUS « 60 ADOS »	51,6%	23,3%	28,3%	46,6%	23,3%	23,3%

➤ Pour **63,4 %** des répondants le fait que le pain fasse grossir dépend principalement de **ce qui l'accompagne**.

	OUI	oui tout à fait	oui plutôt	NON	plutôt pas d'accord	pas du tout d'accord
Réduire sa consommation de pain permet d'éviter des problèmes digestifs	38,5%	9,0%	29,5%	51,5%	37,3%	14,2%
Vous personnellement, êtes-vous sujet(te) à des problèmes digestifs ?	29,8%	10,1%	19,7%	69,6%	27,3%	42,3%
A la maison, on mange à heures fixes	89,1%	70,6%	18,5%	10,9%	6,0%	4,9%
A la maison, quand on met le couvert de tous les jours, il y a du pain sur la table	78,5%	54,7%	23,8%	21,4%	15,2%	6,2%

	sur la table	dans une corbeille
A la maison, quand on met le couvert de tous les jours, le pain est présenté :	77,1%	14,2%

LE PREMIER ACHAT

	OUI	NON	
Dans certaines familles quand un enfant est assez grand, on lui confie la mission d'aller chercher le pain à la boulangerie. Cela a-t-il été le cas dans votre enfance ?	73,9%	25,8%	
FOCUS « 60 ADOS »	71,7%	28,3%	
	Avant 8 ans	8 à 10 ans	Après 10 ans
Quel âge aviez-vous la première fois que vous êtes allé chercher le pain enfant ?	25,1%	58,7%	16,2%
Et aujourd'hui, d'après vous, à quel âge est-on assez grand pour aller chercher le pain à la boulangerie ?	12,2%	53,4%	27,7%

	OUI	oui tout à fait	oui plutôt	NON	plutôt pas d'accord	pas du tout d'accord
On ne mord pas dans son morceau de pain, on le rompt au fur et à mesure	50,6%	23,1%	27,5%	45,6%	25,2%	20,4%
On peut se faire des tartines ou des sandwiches à table	66,7%	25,8%	40,9%	33,0%	18,5%	14,5%
On ne jette pas le pain	92,0%	66,1%	25,9%	7,8%	4,5%	3,3%
Chez vous, on partage le même pain	91,2%	60,2%	31,0%	8,4%	6,0%	2,4%
Chez vous, on mange surtout de la baguette	66,4%	34,1%	32,3%	33,2%	21,8%	11,4%
Chez vous, chacun a son pain préféré	38,7%	14,8%	23,9%	61,0%	26,5%	34,5%

4 QUESTIONS À ANNABELLE BIOTTI

Diététicienne-nutritionniste

Annabelle Biotti met en perspective les principaux résultats de l'étude « Grandir avec le pain » avec les valeurs nutritionnelles du pain et les besoins alimentaires de l'enfant.

QUEL EST L'INTÉRÊT NUTRITIONNEL DU PAIN POUR L'ENFANT ?

Le pain est une source d'énergie très appréciable, d'abord pour l'apport en glucides complexes qui sont le « carburant » dont il a besoin en continu dans la journée. De nombreux parents ignorent encore qu'un enfant de 10 ans a quasiment les mêmes besoins nutritionnels en matière d'énergie qu'un adulte !

Consommer du pain permet également de compléter l'alimentation en protéines d'origine végétale, en fibres, en vitamines et en minéraux. Or, aujourd'hui, notre régime alimentaire a justement tendance à être déficient en certaines vitamines, à apporter trop peu de fibres ou à être trop riche en glucides « simples » au détriment des glucides « complexes ».

Le pain fait partie de ce que j'aurais envie d'appeler les « essentiels » de l'alimentation. Se priver ou négliger ces essentiels risque d'induire du grignotage, du « superflu » et une consommation plus importante de sucre et de gras.

Le pain fait partie de ce que j'aurais envie d'appeler les « essentiels » de l'alimentation.

On parle souvent du coup de barre de 11h. C'est une réalité et on peut l'éviter en ayant un apport énergétique suffisant au cours du repas le plus important de la journée – le petit déjeuner – et notamment grâce au pain.

J'ajouterais enfin que consommer du pain permet de se mettre à table, de manger ensemble, en famille. Pour un enfant, cette commensalité est bénéfique d'un point de vue social et dans la structuration de son équilibre alimentaire. (En somme, c'est mieux que de manger en vitesse un biscuit en montant dans sa chambre !)

QUELS CONSEILS DE CONSOMMATION DONNERIEZ-VOUS AUX PARENTS POUR LEURS ENFANTS ?

Le pain doit être présent à chaque repas, pour plusieurs raisons. Quand il n'y a pas d'autres produits céréaliers, comme le riz, ou des pommes de terre, il faut absolument avoir un apport de glucides complexes pour permettre la satiété de l'enfant et donner de l'énergie au long cours pour la journée. Le pain permet aussi de compléter l'apport nutritionnel des repas.

Bien sûr, cette consommation doit être adaptée à l'âge, à la sensation de faim de l'enfant, à ses besoins physiologiques et à son activité physique. Dans le cas de « petits mangeurs » par exemple, l'apport de pain est intéressant. À la cantine, certains enfants mangent assez peu mais se rattrapent sur le pain dont la consommation va leur permettre d'être rassasiés pour le reste de la journée.

N'oublions pas enfin l'importance du goûter, qui est souvent considéré comme un repas non indispensable par les parents. C'est pourtant un excellent relais entre le déjeuner et le dîner, au cours duquel on a tout intérêt à faire manger du pain qui est pauvre en gras et en sucre mais riche en nutriments utiles à l'organisme.

Ce que je constate aussi, et cela recoupe certaines observations de Claude Fischler, c'est que le pain est un excellent vecteur pour l'apprentissage de nouveaux goûts et apporte aussi une certaine autonomie aux enfants.

QUELLES OBSERVATIONS FAITES-VOUS SUR LE RAPPORT DES ENFANTS AU PAIN ?

La consommation de pain des enfants est généralement calquée sur celle des parents, surtout sur celle de la mère. Une maman préoccupée par son poids ou d'éventuels troubles digestifs qu'elle associera plus ou moins consciemment au pain aura tendance à « faire la police » envers cet aliment, particulièrement si elle considère que son enfant est en surpoids. Ces mères sont en fait « les héritières » de la règle des « 3P » des années 80 (pas de pâtes, pas de pain, pas de pommes de terre), qui trouve aujourd'hui une nouvelle gloire sur les réseaux sociaux.

C'est dommage, car il y a aussi chez l'enfant comme chez l'adolescent un vrai plaisir associé à la consommation de pain. Certains me rapportent, par exemple, qu'ils sont ravis d'aller chez leurs grands-parents car il y a traditionnellement du pain frais qu'ils peuvent consommer plus librement.

Ce que je constate aussi, et cela recoupe certaines observations de Claude Fischler, c'est que le pain est un excellent vecteur pour l'apprentissage de nouveaux goûts et apporte aussi une certaine autonomie aux enfants.

L'enfant commence assez tôt à faire lui-même ses propres tartines, en ayant la liberté de choisir ce qu'il veut mettre dessus. C'est une bonne chose que de l'inciter, par exemple, à l'associer au fromage, sachant que l'on constate de plus en plus fréquemment une déficience en calcium chez les plus jeunes.

COMMENT RÉAGISSEZ-VOUS FACE AU CONCEPT DE « NUTRITIONNISME » DE L'ALIMENTATION AVANCÉ PAR CLAUDE FISCHLER ?

Sans forcément lui donner un nom, c'est quelque chose que j'observe tous les jours. Nous avons une vraie tendance à ne plus parler de l'aliment mais uniquement de ce qu'il apporte. Or, savoir ce qu'apporte un aliment est bien sûr nécessaire dans le cadre d'une alimentation équilibrée, mais on ne peut pas réduire un aliment aux nutriments que l'on ingère. Le risque est de conduire ensuite à une forme de diabolisation. Un aliment n'est pourtant jamais bon ou mauvais intrinsèquement, il s'inscrit dans le système global de l'alimentation qui doit être variée, équilibrée et source de plaisir.

J'observe aussi la tendance au « nutritionnisme », avec les mouvements des « sans » qui aboutissent dans un certain nombre de cas extrêmes à des troubles du comportement alimentaire.

En cette heure de « diktats » alimentaires, il me semble important, voire primordial, de revenir à une éducation alimentaire dès le plus jeune âge qui rappelle aussi l'importance du plaisir. Et ce que je constate, c'est que le pain est un aliment sain qui plaît aux adultes comme aux enfants. Ne nous en privons pas !

Le pain doit être présent à chaque repas !

Observatoire du pain

le pain

Contact presse :

François-Xavier Raak | ✉ francois-xavier.raak@confluence.fr | ☎ 06 78 46 76 81

Vincent Manesse | ✉ vincent.manesse@opinionvalley.com | ☎ 06 87 76 76 74