



l'alimentation, la nutrition et le pain



Plus de 50 termes
décryptés
et expliqués
pour échanger
sur les pratiques
alimentaires
au quotidien

Les glucides
Glucose
Glycémie
Hydratation
Indice de Masse Corporelle (IMC)
Index glycémique
Jeûne
Lipides
Matières grasses
Minéraux
Nutriments
Obésité
Oligo-éléments
Pain
Pain bis (pain farine T80)
Pain complet
Pain de campagne
Pain au levain
Pain de seigle
Pain au son
Pain bio
Protéines (animales ou végétales)
Rebond d'adiposité
Sodium

Observatoire du pain

le pain





Comprendre les nombreuses dimensions dans l'univers de la nutrition constitue une étape essentielle avant la mise en pratique des principales recommandations.

L'Observatoire du pain a réalisé ce « A-Z » consacré aux termes et notions clés liés à l'alimentation, la nutrition et au pain pouvant être abordés dans le cadre de la consultation « Nutrition ».

LÉGENDE

-  Vocabulaire médical
-  Lexique alimentaire et nutritionnel
-  Termes professionnels sur le pain

Sources

> Sites internet

www.mangerbouger.fr • www.ifn.asso.fr • www.sante-sports.gouv.fr • www.vulgaris-medical.com • www.eufic.com • www.inpes.sante.fr • www.afssa.fr

> Rapports et ouvrages

Règlement (CE) n° 1924/2006 du parlement européen et du conseil du 20 décembre 2006 concernant les allégations nutritionnelles et de santé portant sur les denrées alimentaires • Pour une politique nutritionnelle de santé publique en France, Haut Comité pour la santé publique, Juin 2000 • La santé vient en mangeant. Le guide alimentaire pour tous. INPES • Recueil Pain et Nutrition, Observatoire du pain, 2006 • Table de composition nutritionnelle des pains français, Observatoire du pain, 2008.

Observatoire du pain

le pain



Plus d'infos :

www.observatoiredupain.fr

Acides gras : principaux constituants des lipides, ils sont indispensables à l'organisme.

Adiposité : accumulation de graisse au niveau du tissu adipeux dont les cellules sont spécialisées dans le stockage des graisses. Principalement identifié chez les femmes surtout au niveau des hanches et des fesses.

Allégation nutritionnelle : notion qui détermine les propriétés nutritionnelles bénéfiques particulières d'un aliment conformément à la réglementation européenne.

Apports nutritionnels conseillés (ANC) : apports moyens en nutriments recommandés pour assurer la couverture de l'ensemble des besoins physiologiques de chaque être humain (définis par l'Afssa). *Glucides* : 50 à 55 % de la ration énergétique journalière - *protéines* : 11 à 15 % - *lipides* : 30 à 35 %.

Baguette courante (ou classique) : pain constitué d'un mélange de farine de blé (T55 ou T65), d'eau potable, de sel de cuisine, de levure ou levain. **Apports en macronutriments pour 100 g** : *glucides* : 57,7 g - *protéines* : 9,5 g - *lipides* : 0,3 g.

Boulimie : trouble du comportement alimentaire caractérisé par des accès d'ingestion de grandes quantités de nourriture, après lesquels le malade se fait généralement vomir. 4 à 8 % de la population féminine étudiante en souffrent en France.

Calcium : sel minéral qui participe notamment à la croissance, à la solidité des os et à la régulation du rythme cardiaque. **Principales sources alimentaires** : lait, fromages, certains fruits et légumes.

Calorie (Cal) : unité de mesure de l'énergie qui sert à quantifier les dépenses énergétiques du corps et l'énergie apportée par la consommation d'un aliment.



Carnet Alimentaire :

outil d'aide à la consultation utilisé par les professionnels de santé pour suivre l'alimentation de leur patient sur une période donnée.

Céréales

(principales) : blé tendre, blé dur, orge, avoine, maïs, sorgho, seigle, riz.

Pain aux céréales et graines : les pains aux céréales sont des pains spéciaux composés de farine de blé tendre à laquelle sont ajoutées des céréales (épeautre, maïs, millet, avoine...) et/ou des graines (lin, pavot, tournesol...).

Apports en macronutriments pour 100 g : glucides : 52,3 g – protéines : 9,8 g – lipides : 3,9 g

Cholestérol : substance de nature grasseuse (lipidique) qui est présente dans les graisses d'origine animale et dans les huiles. On distingue le « bon cholestérol » (« HDL-cholesterol ») et le « mauvais cholestérol » (« LDL-cholestérol »). Il est à la fois apporté par des aliments et fabriqué directement par l'organisme humain (le foie, les intestins...).

Collation : repas léger. Si elle est composée d'aliments manquant aux principaux repas (fruits, laitages ou pains), elle permet une fragmentation de la prise alimentaire dans le cadre d'un régime équilibré.

Constipation : ralentissement du transit intestinal associé à une diminution de la quantité de selles émises, une consistance anormale et une difficulté à l'expulsion. Sa prévalence est estimée à 35 %, les femmes étant 2 fois plus concernées que les hommes. Afin de lutter contre la constipation, il est souvent recommandé d'augmenter la consommation de fibres.

Carnet alimentaire de l'Observatoire du pain disponible sur le site Internet www.observatoiredupain.fr



Densité énergétique : mesure correspondant à la quantité d'énergie (en Kcal) apportée par un aliment divisée par son poids ou son volume (en g). Densité énergétique = kcal/g.

Densité nutritionnelle : mesure correspondant au contenu en micronutriments indispensables d'un aliment par rapport à son contenu énergétique (et non pas au poids ou au volume de l'aliment).

Diversification alimentaire : évolution du mode d'alimentation des nourrissons consistant à passer de la nourriture uniquement à base de lait, à des produits contenant du lait, puis à une alimentation variée à base de céréales, légumes, de fruits, de viande, de poisson, etc. La diversification alimentaire peut jouer un rôle dans les habitudes alimentaires de l'enfant.

Dyslipidémies : taux élevés de LDL-cholestérol (« mauvais » cholestérol) et/ou de triglycérides et/ou des taux bas de HDL-cholestérol (« bon » cholestérol »).

Enquête alimentaire : enquête permettant de mieux cerner les habitudes alimentaires, de déterminer les apports caloriques et d'identifier d'éventuels comportements déviants (boulimie ou anorexie). Le carnet alimentaire remis par le professionnel de santé permet la réalisation de cette enquête.

Équilibre alimentaire : alimentation favorisant les aliments qui sont particulièrement bénéfiques à notre santé, et limitant la consommation des autres.

Il repose sur 9 repères essentiels :

- > au moins 5 fruits et légumes/jour,
- > 3 produits laitiers/jour,
- > du pain ou des féculents à chaque repas,
- > viandes, poissons et œufs 1 à 2 fois par jour,
- > une consommation limitée de sel, de matières grasses et de produits sucrés, de l'eau à volonté et au moins 30 min d'activité physique/jour.



Faim : sensation physique qui survient quelques heures après un repas, quand le taux de glucose diminue dans le sang. Contrairement à la sensation de satiété elle précède habituellement le désir de manger. Il est important de savoir la réguler.

Farine : selon la réglementation, les farines sont classées par « type » en fonction du taux de cendres. Il y a six types de farines de blé tendre (ou froment) : T45, T55, T65, T80, T110 et T150.

Féculents : aliments d'origine végétale, constitués par une forte proportion d'amidon ou plus généralement de glucides complexes, recommandés à chaque repas : pain, autres aliments céréaliers, légumes secs, pommes de terre... Principale source d'énergie nécessaire au fonctionnement du cerveau et des muscles, ils apportent aussi des protéines d'origine végétale, des fibres, des vitamines et des minéraux.

Fer : oligo-élément principalement essentiel à la bonne oxygénation du corps présent dans certains éléments. Les carences en fer touchent 6 % chez les enfants âgés de 6 à 10 ans, 15 % des adolescentes et plus de 60 % des femmes en fin de grossesse. **Principales sources alimentaires** : viandes rouges, certains légumes verts, les légumineuses (lentilles, pois chiches...)

Fibres alimentaires : ensemble des composants de l'alimentation qui n'est pas digéré par les enzymes du tube digestif. Les fibres ont de fait une valeur énergétique très faible. Elles participent notamment au transit intestinal. Elles se trouvent dans les fruits, les légumes et dans le pain. Tous les pains contiennent des fibres, le pain complet en contenant le plus. **Principales sources alimentaires** : 1 g de fibres = 2 kcal :

- > *Fibres solubles* : fruits, légumineuses, pain et céréales, etc.
- > *Fibres insolubles* : fruits, légumes, pain et céréales, etc.

Quelques types de farine

		TAUX DE CENDRES*
Type 65		0,62 à 0,75 %
Type 80		0,75 à 0,90 %
Type 150		> 1,40 %

*Taux de cendres : quantité de minéraux contenus dans la farine.

Glucides

> **Les glucides simples** (mono et disaccharides) : ils ont souvent un goût sucré. Il s'agit par exemple du glucose, du fructose, contenu dans les fruits, du saccharose (sucre en poudre) ou du lactose (lait).

> **Les glucides complexes** : constitués d'enchainements de glucides simples liés entre eux (polysaccharides de plus de dix monosaccharides), ce groupe contient en particulier l'amidon. Leur digestion, si elle est possible, aboutit à la formation de glucides simples, utilisables par le corps. On retrouve dans ce groupe, les fibres alimentaires. **Principales sources alimentaires de glucides complexes** : *les produits céréaliers (pain, pâtes, riz...), les tubercules (pommes de terre) et les légumineuses (pois, lentilles...).*

Glucose : sucre simple présent naturellement dans l'organisme. Il circule dans le sang et apporte la ration d'énergie nécessaire à toutes les cellules de notre corps (muscles, cerveau et autres organes).

Glycémie : taux de glucose dans le sang. Valeurs normales entre 0,70 g/l et 0,90 g/l.

Hydratation : action définissant l'absorption d'eau par un être, qui se fait en buvant et en mangeant. Cette hydratation est là pour compenser les pertes en eau (urine, selles, respiration et transpiration).

Notre corps étant composé à plus de 60 % d'eau, il est recommandé d'en boire, pendant et entre les repas pour maintenir l'équilibre de notre organisme et compenser ses pertes

Indice de Masse Corporelle (IMC) : grandeur correspondant au calcul poids / taille² qui permet d'évaluer la corpulence d'un individu : trop maigre, de corpulence normale, en surpoids, ou obèse. Pour un adulte entre 20 et 65 ans, il est préférable d'avoir un IMC compris entre 18,5 et 25. En dessous de 18,5, on parle de minceur et au-dessus de 25, de surpoids. À partir de 30, on parle d'obésité.



Index glycémique :

mesure de la vitesse du passage des sucres dans le sang qui se mesure de 1 à 100 et définit le pouvoir hyperglycémiant des aliments. Plus l'index est élevé, plus l'absorption du sucre dans le sang est rapide. On distingue 3 catégories : bas, moyen et élevé. Exemple : le pain de tradition française à un index glycémique moyen (IG = 57).

Exemples :

- > Baguette de tradition française : 57
- > Baguette courante française : 78
- > Pain complet français : 85

Jeûne : privation partielle ou totale de toute alimentation pendant un certain temps, Ses bienfaits ne sont pas à ce jour médicalement démontrés car il peut provoquer un déséquilibre alimentaire et conduire le corps à stocker des graisses.

Lipides : Constituants majeurs des matières grasses comme les huiles, les margarines, le beurre, les graisses animales, etc. (1 g de lipides = 9 kcal). Ils sont également présents dans de nombreux autres aliments.

Matières grasses : également appelées corps gras, les matières grasses (beurre, huile, margarine) se composent notamment de plusieurs acides gras dont la surconsommation doit être évitée dans une alimentation équilibrée. **Autres sources alimentaires :** certains plats préparés.

Minéraux : substances nécessaires en petites quantités à l'organisme : le sodium, le chlore, le potassium, le calcium, le phosphore et le magnésium.

Nutriments : éléments constituant des aliments qui sont notamment absorbés par les cellules intestinales et se retrouvent ainsi dans la circulation sanguine. Ils se distinguent en 2 catégories :

- > les **macronutriments** (protéines, lipides, glucides) qui apportent de l'énergie,
- > les **micronutriments** (vitamines, éléments minéraux et oligo-éléments) qui sont dépourvus de valeur énergétique, mais vitaux pour notre organisme.

Obésité : excès de poids dû à un excès de masses graisseuses. Elle s'identifie notamment par un IMC supérieur à 30 et par la taille du tour de taille. Le tour de taille recommandé est inférieur à 102 cm pour les hommes et 88 cm pour les femmes.

Oligo-éléments : minéraux présents en petite quantité dans notre corps mais essentiels à la croissance et au fonctionnement de l'organisme (fer, iode, zinc, cuivre etc.)

Pain : les pains se différencient par leurs recettes de fabrication et leurs formes (baguette, épi, boule, fougasse...). **Tous les pains ont un intérêt nutritionnel** : importants pour les apports en glucides complexes, ils contribuent également à ceux en protéines végétales, fibres, vitamines et minéraux et contient une faible teneur en lipides. Il est recommandé d'en manger à chaque repas.

Pain bis (pain farine T80 ou T110) : pain dont la couleur de la mie est plus foncée que celle de la baguette courante. Pain préparé avec une farine de blé de type 80 ou 110. **Apports en macronutriments pour 100 g de pain farine T80** : glucides : 58,2 g – protéines : 9,4 g – lipides : 0,3 g.

Pain complet : pain préparé avec de la farine complète (de type 150) issue du grain de blé entier, y compris le germe et l'enveloppe. **Apports en macronutriments pour 100 g de pain farine T80** : glucides : 55,5 g – protéines : 9,7 g – lipides : 0,8 g. Il est souvent recommandé pour réguler le transit intestinal.

Pain de campagne : pain constitué de farine de blé et éventuellement de seigle. Sa fabrication favorise une saveur légèrement acidulée et une plus longue conservation. **Apports en macronutriments pour 100 g** : glucides : 53,8 g – protéines : 9,2 g – lipides : 0,8 g.

Pain au levain : pain préparé à partir d'un levain (pâte composée de farine de blé ou de seigle, d'eau potable et éventuellement additionnée de sel, et soumise à une fermentation naturelle). **Apports en macronutriments pour 100 g** : glucides : 56,5 g – protéines : 9,2 g – lipides : 0,9 g.



Pain de seigle : pain contenant 2/3 de farine de seigle et 1/3 de farine de blé. Utilisée seule, la farine de seigle est difficilement panifiable, c'est pourquoi elle est toujours associée à la farine de blé qui permet un pain bien levé/alvéolé. **Apports en macronutriments pour 100 g** : glucides : 57,2 g – protéines : 8,3 g – lipides : 1 g.

Le pain au seigle contient au moins 10 % de farine de seigle.

Pain au son : pain composé de farine de blé additionnée de son (enveloppe du blé). Il est reconnu pour améliorer le transit intestinal. **Apports en macronutriments pour 100 g** : glucides : 51,8 g – protéines : 9,6 g – lipides : 1,2 g.

Pain bio : pain fabriqué à partir de céréales issues de l'agriculture biologique, c'est-à-dire, respectant les critères du règlement européen de la production biologique. Il est identifié par un logo spécifique. **Apports en macronutriments pour 100 g** : glucides : 52 g – protéines : 9,8 g – lipides : 1,1 g.

Protéines (animales ou végétales) : macronutriments composés de 20 acides aminés différents. Certains sont essentiels, c'est-à-dire qu'ils ne sont pas fabriqués par notre organisme et doivent être apportés par notre alimentation. Seuls 11 % des adultes ont des apports inférieurs aux ANC. **Principales sources alimentaires** : viandes, poissons, œufs, pain et féculents, légumes et fruits secs.

Rassasiement : absence de faim après un repas. Cette sensation signale qu'on a suffisamment mangé.

Rebond d'adiposité : courbe de corpulence normale présentant une augmentation de l'IMC pendant la 1^{re} année de vie, puis une diminution jusqu'à l'âge de 6 ans et enfin une nouvelle augmentation, c'est le « rebond » d'adiposité. Un rebond précoce (avant 6 ans) peut être prédictif d'une obésité ultérieure.

Satiété : période de quelques heures durant laquelle on n'a plus faim après un repas (par exemple : après un petit déjeuner bien conçu, elle dure de 7 h 30 à 12 h 30).

Sodium : Minéral contenu dans le sel de table (appelée chlorure de sodium) et utilisé notamment comme exhausteur de goût. Il a aussi un rôle technologique dans la fabrication du pain (levée de la pâte, couleur de la croûte, moelleux de la mie...). Sa consommation excessive peut favoriser l'hypertension chez certaines personnes.

Surcharge pondérale : excès de poids lié à un excès de masses graisseuses. On parle de surpoids quand l'IMC est compris entre 25 et 30.

Table de composition nutritionnelle : outil de référence recensant les valeurs nutritionnelles d'un aliment. Elle est utilisée par les professionnels de santé pour émettre des recommandations. L'Observatoire du pain a publié la 1^{re} table de composition nutritionnelle des pains français en Juillet 2008.

Taux de cendres : quantité de minéraux contenus dans la farine. Il est lié à la proportion d'enveloppe du blé (son) contenue dans la farine. Exemple : une farine T65 contient 0,65 % de matières minérales (appelées techniquement : cendres).

Troubles du comportement alimentaire : perturbations physiologiques ou psychologiques de l'appétit ou de la consommation alimentaire. Ils doivent être pris en charge par un spécialiste.

Variété alimentaire : critère clé de l'équilibre alimentaire reposant sur la diversité des catégories d'aliments.

Végétariens : personnes qui suivent un régime alimentaire excluant la viande, les produits carnés et le poisson de leur alimentation.

Végétaliens : personnes éliminant tous les produits d'origine animale de leur alimentation, c'est-à-dire tous les produits carnés mais aussi les œufs et les produits laitiers.

Vitamines : micronutriments qui ne sont pas synthétisés par l'organisme humain (sauf B3 et D). De structures chimiques très variables, elles sont classées en vitamines hydrosolubles : B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12, C, et vitamines liposolubles : A, D, E, K.





Le centre de ressources sur le pain, l'alimentation et la nutrition



Depuis sa création en 2006, l'Observatoire du pain contribue à l'amélioration des connaissances scientifiques et nutritionnelles sur le pain. Sa mission le conduit à participer ou à initier des travaux sur le pain, la nutrition et l'alimentation ainsi qu'à informer tous les publics des données disponibles en la matière.

L'expertise de l'Observatoire du pain

> Un comité scientifique et des médecins conseil orientent les travaux scientifiques et médicaux

Les publications de l'Observatoire du pain

- > Des outils pratiques d'aide à la consultation : recueil scientifique, guides thématiques, newsletters, table de composition nutritionnelle, carnet alimentaire, bloc de consultation...
- > Des outils pédagogiques pour le grand public : vidéos, modules interactifs, recettes...

Observatoire du pain

le pain



Plus d'infos :

www.observatoiredupain.fr