

Observatoire du pain



> **Conso.** Snacking : tendances
p.6-7



> **Nutrition.** le pain : un aliment
pour le sport ! p.8-9



> **Société.** Plaisir alimentaire :
ce que nous apprend la science
p.10-12

> **Coulisses.** À la rencontre
des jeunes, Fête du Pain,
Salon Européen p.13-14

Suivez-nous sur Internet !

- > www.observatoiredupain.fr
- > www.tuasprislepain.fr
- > Twitter/ObsduPain
- > Facebook/Croqueurs de pain



Grand dossier

**Le pain : secrets
de fabrication**

p. 4-5

Sommaire



> Grand dossier p. 4-5

Le pain : secrets de fabrication

Le décret Pain de 1993 : pain de tradition française

> Consommation p. 6-7

Snacking : tendances

Interview de **Bernard Boutboul**, directeur général de Gira Conseil, expert en marketing et développement de la restauration

Le snacking, ses origines

Le boulanger pâtissier, un acteur légitime du snacking



> Nutrition p. 8-9

Le pain : un aliment pour le sport !

Où les muscles trouvent-ils leur énergie ?

Des glucides : avant, pendant et après le sport

> Société p. 10-12

Le plaisir alimentaire : ce que nous apprend la science

Interview de **Nicolas Darcel**, maître de conférence à AgroParisTech

En cadeau : pour encore plus de plaisir, des recettes printanières



> Couillises p. 13-14

L'Observatoire du pain à la rencontre des jeunes

La Fête du Pain... chaque année, un RDV printanier !

Lors du dernier **Salon Européen**, la campagne

“Coucou...” fait encore parler d'elle !

Le magazine de l'Observatoire du pain

N°5/ juin 2014 / Publication CIFAP/

Observatoire du pain

Secrétaire générale: Valérie Mousquès-Cami

Rédaction : Pascale Robinet

Maquette : Sambou-Dubois / © Photos :

Observatoire du pain / Epi (Espace Pain

Information) - © Natacha Nikouline (burger p.7)

© Depositphotos.com / © Fotolia.



Le pain : le plaisir au quotidien !

Tous nos sens contribuent au plaisir de manger du pain : la vue, l'odorat, le toucher, l'ouïe et bien entendu le goût.

Or, nous anticipons ce plaisir : il s'annonce dès le moment où l'on pense à aller chercher le pain. Le slogan « Coucou, tu as pris le pain ? » fait opportunément écho à ce phénomène : pour les amoureux du pain, le plaisir s'amorce à la simple pensée. En effet, comme vous le découvrirez dans ce magazine, le plaisir alimentaire n'est pas uniquement sensoriel. Il est également conditionné par l'expérience, l'éducation, la culture... Désormais, la science nous éclaire sur ses mécanismes.

Par ailleurs, dans une société en crise depuis plusieurs années, les consommateurs que nous sommes, semblent donner une place importante au plaisir dans leurs décisions alimentaires. Ils s'accordent, selon le Credoc, plus de « petits plaisirs », là où, par le passé, dominaient plutôt les préoccupations de santé. Aujourd'hui, 97 % des Français déclarent être contents à la vue de pain frais et, pour 89 %, c'est un vrai plaisir partagé lors d'un bon repas.

Le boulanger s'emploie à fabriquer ce pain-plaisir : c'est son métier et son savoir-faire. Aussi, nous est-il apparu naturel, dans ce numéro, de vous faire visiter les coulisses de la boulangerie et de vous révéler quelques secrets de fabrication. Souvent méconnues, les étapes de panification montrent toute la délicatesse et la technicité du process. Le choix des farines, le mélange des ingrédients, l'expertise des boulangères et boulangers, le temps... tout a son importance afin que chaque jour plus de 60 millions de personnes prennent plaisir à manger du pain.

Certes, nous en savons plus sur les mécanismes du plaisir alimentaire et la science nous apportera certainement encore de nombreuses réponses ; mais l'essentiel ne reste-t-il pas de savourer ?

Nous vous laissons tout au plaisir de découvrir ce nouveau numéro du Magazine de l'Observatoire du pain !

Jean-Pierre CROUZET

Bernard VALLUIS

Co-présidents de l'Observatoire du pain

Le pain : secrets de fabrication



Farine, eau, sel et levure ou levain... l'équation semble simple... et pourtant, tout est dans la qualité des ingrédients et le savoir-faire du boulanger. Chaque meunier, chaque boulanger imprime sa marque au pain. Des savoir-faire séculaires qui s'adaptent aux goûts et plaisirs de chaque époque ; de la nôtre, en particulier, qui aspire à la qualité du produit et recherche les saveurs. Visite guidée, en huit étapes, là où se fabrique notre pain quotidien...

[Le pétrissage : vigilance !

Le boulanger assemble tous les ingrédients de la pâte. Dans le pétrin, la farine et l'eau sont mélangées. La pâte devient élastique et capture l'air.

Si le pétrin mécanique facilite cette étape, le boulanger doit rester vigilant et surveiller son bon déroulement. Il existe différentes méthodes de pétrissage. Le pétrissage lent permet de fabriquer un pain peu développé, à la mie couleur crème ; le pétrissage intensifié, plus long, avec une vitesse de rotation plus grande, permet de fabriquer un pain très développé, à la croûte fine ; enfin, le pétrissage amélioré est un compromis entre ces deux méthodes, il dure de 10 à 12 minutes.

Pour que la pâte fermente dans de bonnes conditions, le boulanger doit veiller à obtenir une température finale comprise entre 23 et 25 °C ; si besoin, il refroidit l'eau.

[Le pointage : tout en doigté

Avant de diviser la pâte, le boulanger la laisse reposer dans le pétrin : cette 1^{ère} étape de fermentation est importante pour la formation des arômes. La production de gaz carbonique

commence. La pâte lève, ses qualités se renforcent, elle devient plus tendre, plus élastique. Seule l'expérience du boulanger permet de savoir quand la pâte est prête : la pâte réagit différemment en fonction de différents paramètres, tels que l'humidité de l'air. Le boulanger touche la pâte du bout des doigts et décide s'il peut passer à l'étape suivante. Aucune machine ne peut remplacer ce geste.

[La pesée : une étape en deux temps

Quand la pâte a fini de pointer, le boulanger la divise en pâtons pour donner à chacun le poids voulu. Il se sert pour cela d'une diviseuse qui a le petit défaut de diminuer la souplesse de la pâte.

Pour pallier cet inconvénient, il faut encore laisser un temps de repos à la pâte. C'est la détente.

[Le façonnage : un geste savant

À la main ou à l'aide d'une machine, le boulanger façonne le pâton, lui donnant la forme du pain qu'il veut obtenir. Ce geste savant s'appelle « la tourne ». Les pains façonnés sont ensuite déposés dans des supports en toile de lin, sur des filets ou dans des panetons ou bannetons (petits paniers garnis de toile, longs pour les baguettes, ronds pour les miches).

Grand dossier

[L'apprêt : un exercice de patience

L'apprêt est la 2^{ème} étape importante de la fermentation. Le gaz carbonique se dégage ; prisonnier du réseau protéique, il fait lever la pâte. Les pâtons triplent de volume. Le temps de l'apprêt dépend de différents facteurs (température, dose de levure, temps de pointage...), il dure de une à quatre heures.

Certains boulangers placent les pâtons dans des armoires de fermentation à température contrôlée, ce qui favorise la maîtrise de l'opération.

[L'enfournement : des gestes techniques

Avant d'y enfourner les pâtons, le boulanger l'humidifie en y injectant de la vapeur. Les pâtons sont déposés sur un tapis enfourneur ou sur une pelle de bois à long manche servant à les déposer dans le four.

Le four est pré-réglé à 250° C. Le boulanger signe chaque pâton en le scarifiant. Ensuite, il enfourne.

[La cuisson : une étape sous haute surveillance

La durée de cuisson varie en fonction de la forme et du poids du pain : de 12 minutes pour une ficelle, à 50 minutes pour une boule de 1 kg. En début de cuisson, les pâtons continuent de gonfler. Grâce à la buée, le pain cuit sans se dessécher et la croûte se forme, fine et dorée.

La mie se crée et cuit pendant que le pain prend sa forme définitive. La croûte durcit et se colore. Le boulanger surveille attentivement cette étape décisive.

[Le défournement : une finale délicate

Le pain est sorti du four avec précaution : chaud, il est très fragile. Le ressuage consiste à le laisser refroidir, le temps que la vapeur d'eau et le gaz carbonique s'échappent.

Au cours de cette étape, les pains doivent être gardés dans une pièce sèche et bien aérée. Ils sont ensuite placés dans des corbeilles pour être portés à la boutique.

... Le décret Pain de 1993 : pain de tradition française

- Le décret Pain du 13 septembre 1993 stipule que seuls peuvent être mis en vente ou vendus sous la dénomination de « pain de tradition française » (...) les pains, quelle que soit leur forme, n'ayant subi aucun traitement de surgélation au cours de leur élaboration, ne contenant aucun additif et résultant de la cuisson d'une pâte qui présente les caractéristiques suivantes :
1/être composée exclusivement d'un mélange de farines panifiables de blé, d'eau potable et de sel de cuisine ;
2/être fermentée à l'aide de levure de panification et de levain (au sens de l'article 4 du décret).

> Les étapes de la panification en images

1^{ère} étape
le pétrissage



2^{ème} étape
le pointage



3^{ème} étape
la pesée



4^{ème} étape
le façonnage



5^{ème} étape
l'apprêt



6^{ème} étape
l'enfournement



7^{ème} étape
la cuisson



8^{ème} étape
le défournement



Le snacking : tendances



“ Interview de **Bernard Boutboul**, directeur général de Gira Conseil, expert en marketing et développement de la restauration



Quelles mutations avez-vous observées ces dernières années en matière de consommation hors foyer ?

“ Depuis les années 2000, la consommation hors domicile n’a fait que progresser. Elle connaît un véritable envol, qui aurait été probablement plus sensible encore sans la crise. Deux explications à ce phénomène : les gens déjeunent de moins en moins à leur domicile en semaine et cuisinent peu le week-end ; ceci contrairement à ce que pourraient laisser penser les programmes TV spécialisés. On est obligé de le constater : les Français ne souhaitent pas consacrer leur temps libre à préparer les repas. Par ailleurs - et c’est là une autre tendance -, ils accordent une grande importance à la qualité des repas consommés hors domicile : les consommateurs recherchent des produits faits sur place, frais et savoureux. En réponse à ces attentes, on assiste à une montée en gamme de l’offre, lente, mais sûre.

Quelle définition donnez-vous du snacking ? Au pays de la « culture gastronomique », le snacking présente-t-il des particularités ?

Fast food, snacking ou encore restauration rapide, le terme est encore incertain. Je dirais que le snacking est une forme de restauration distribuée rapidement. J’insiste sur le mot *distribuée* car il ne s’agit pas forcément d’un repas consommé rapidement.

Cette distinction constitue d’ailleurs une particularité dans notre pays. Pour les Français, le moment du repas reste un moment privilégié : ils peuvent s’asseoir 45 minutes avec un sandwich, une boisson et une pâtisserie !

On retrouve ici la dimension plaisir du repas partagé qui caractérise nos usages alimentaires. Les anglo-saxons ont un comportement très différent : ils achètent rapidement et mangent rapidement, bien souvent en marchant.

Notez-vous une évolution de l’image du snacking, longtemps mal considéré ?

L’image évolue, mais lentement. Elle est en décalage par rapport au succès des ventes. Pour certaines personnes encore nombreuses -, la restauration rapide est synonyme de « mal bouffe ». Elles redoutent les sandwiches mous, sans goût, décongelés et ne croient pas à une restauration rapide saine, équilibrée et de qualité ; même si ces représentations correspondent de moins en moins à la réalité !

Comment se répartissent les ventes selon les circuits de distribution ?

Il est difficile de répondre pour les produits de snacking en général ; prenons le sandwich jambon-beurre qui tient encore le haut du pavé. Les deux circuits leaders sont les boulangeries et les GMS, suivies par les café-bars et les stations services.



Le sandwich est-il menacé par les burgers ?

La récente percée des burgers en France n'est pas le fruit de la restauration rapide. Elle est plutôt celui des restaurants de service à table qui servent des burgers de grande qualité. Il n'y a pas de concurrence nouvelle avec le « jambon-beurre ».

Quels sont les atouts de la boulangerie sur le marché du snacking ?

Ses atouts sont colossaux. La boulangerie dispose d'un important potentiel de développement. Les produits de boulangerie répondent aux critères d'aujourd'hui : le savoir-faire, le « fabriqué sur place », les saveurs. Le boulanger est le spécialiste de la saveur du pain !

En restant ouvertes entre 12h et 15h, les boulangeries ont déjà beaucoup évolué pour répondre aux attentes des consommateurs et leur apporter un nouveau service. ”

... Le snacking, ses origines

- C'est aux Etats-Unis, après la seconde guerre mondiale, que le snacking s'est développé à grande échelle avec l'apparition de grandes enseignes de fast-food. Culturellement moins centrés que les Français sur le repas à table, les Américains facilitent l'installation du snacking.
- C'est pourtant d'Europe que viennent plusieurs des produits qui le composent ! Le hot-dog est amené par les immigrants allemands à la fin du XIX^es, de même que le hamburger (préparé par les immigrants de Hambourg). L'origine du sandwich est attribuée au britannique Sir John Montagu, 4^e comte de Sandwich qui, en 1765, se fait servir sa viande entre deux morceaux de pain afin de ne pas interrompre sa partie de cartes. Les sandwiches apparaissent en France, lors des bals, vers 1830.
- C'est en 1970 que les premières enseignes de fast-food s'installent dans l'Hexagone.

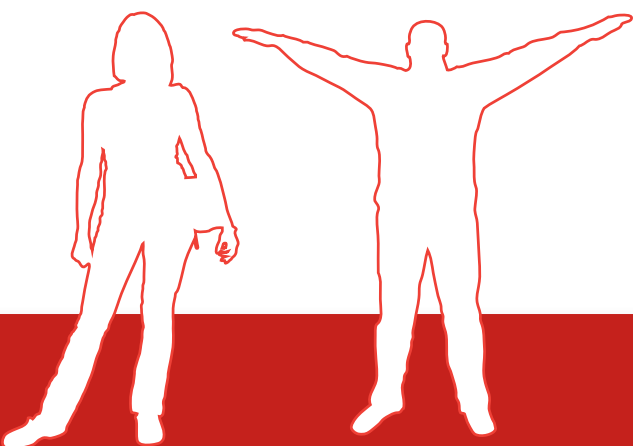
> LE SAVIEZ-VOUS ?

- Le snacking représente aujourd'hui plus de la moitié des repas servis en restauration.
- Le chiffre d'affaires du snacking a plus que doublé en 10 ans !
- 89 % des boulangers proposent une offre snacking.
- 21 % des occasions de repas en restauration rapide sont captées par les boulangers.

... Le boulanger-pâtissier, un acteur légitime du snacking

- Les produits à base de pain (sandwichs, hamburgers, bagels, ciabattas) ou de pâtes (quiches, tartelettes, pizzas, crêpes) représentent la part majoritaire de la restauration rapide en France.
- La maîtrise de la qualité, la variété de l'offre et la bonne image du pain français profitent au sandwich de boulangerie qui demeure le produit emblématique.
- Le goût, la diversité et la qualité nutritionnelle du pain (baisse de la teneur en sel, contribution importante en glucides complexes (lents), apports en fibres...) permettent au snacking-boulangier de faire la différence.
- Les boulangers-pâtisseries ont aussi l'avantage de proposer une offre sucrée de qualité. Or, la touche sucrée de fin de repas reste appréciée des Français.

Source : Institut National de la Boulangerie et de la Pâtisserie.



Le pain : un aliment pour le sport !



Les performances sportives puisent leur source dans l'entraînement et le travail physique, mais également dans le mental. Si les muscles sont sollicités, le cerveau qui les commande doit être, lui aussi, efficace. Pendant l'effort, il faut être approvisionné en « énergie intelligente ». Le pain apporte ce type d'énergie lorsqu'il est consommé avant la pratique sportive.

[Besoins en glucides complexes

La pratique sportive, qui sollicite à la fois les muscles et le cerveau, nécessite un apport adapté en glucides, plus spécialement en glucides complexes, présents dans les aliments à « faible index glycémique » et modéré, comme le pain.

Au repos, le cerveau consomme à lui seul 20 % de l'énergie alimentaire absorbée, il utilise 20 % de l'oxygène respiré. Son seul carburant étant le glucose, la qualité nutritionnelle des glucides est de la plus haute importance. Pour rester performant dans la durée, le cerveau a besoin de glucides complexes. Ainsi, la force du mental peut être maintenue.

Outre le cerveau, nombre d'organes et de tissus ont impérativement besoin de glucose, entre autres les globules rouges qui véhiculent les grandes quantités d'oxygène nécessaires au cerveau, comme aux muscles. Ils doivent être régulièrement approvisionnés, sans à-coup. Ceci est également obtenu avec des aliments contenant des glucides complexes ou « sucres lents ».

Le terme « sucres lents » signifie que les glucides de ces aliments délivrent, dans la durée, le glucose qui les compose, du fait de la longueur de leur séjour dans l'estomac et de leur lente digestion intestinale.

**Le pain apporte
« l'énergie intelligente »
nécessaire
à la pratique sportive.**

Ce processus permet, par ailleurs, de reconstituer le précieux stock de glycogène, utilisé ultérieurement pendant l'effort.

[Glucides : carburant des organes et des muscles

Toute activité physique, quelles qu'en soient l'intensité et la durée (sport de compétition ou de loisir) est rendue possible par le fonctionnement des muscles, moteur de l'effort.

Pour se contracter les muscles utilisent de l'énergie qu'ils puisent dans les réserves de l'organisme. Ces réserves énergétiques sont constituées à partir de l'alimentation, dont certains composants sont transformés et finalement stockés sous forme de glycogène.

Le glycogène est formé d'un grand nombre de molécules de glucose mises bout à bout. Le glucose est la molécule utilisée par toutes les cellules de notre corps pour fournir de l'énergie en brûlant.

Nos réserves de glycogène se trouvent dans le foie et les muscles. Ces deux stocks d'énergie ne sont pas utilisés de la même façon :

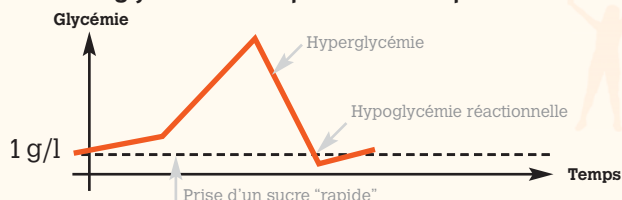
- le glycogène hépatique est utilisé petit-à-petit entre les repas pour maintenir la glycémie sanguine, c'est-à-dire le

taux de glucose dans le sang. Ce rôle est particulièrement important pour les organes. Une glycémie constante leur permet de puiser à tout moment dans le sang le glucose dont ils ont besoin.

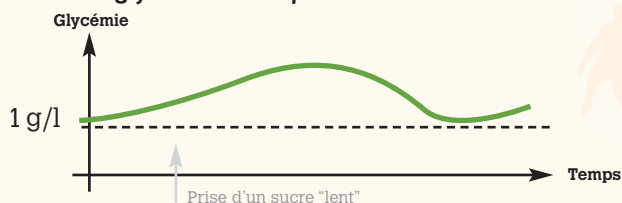
- le glycogène musculaire est utilisé par le muscle lui-même pour fournir l'énergie nécessaire à sa contraction.

Grâce à sa teneur en sucres lents, le pain, consommé avant l'effort, permet de maintenir une glycémie constante nécessaire à tout l'organisme et fournit aux muscles l'énergie dont ils ont besoin pour fonctionner. Pour les sportifs, le pain présente également l'avantage d'être, pour ainsi dire, dénué de matières grasses.

> Variation de la glycémie induite par un "sucre rapide"



> Variation de la glycémie induite par un "sucre lent"



*Nous sommes de plus en plus nombreux à faire du sport !
Aujourd'hui plus de 2/3 des Français, tous âges confondus pratiquent une activité sportive une fois par semaine.*

❖ Où les muscles trouvent-ils leur énergie ?

- Pour se contracter, les muscles peuvent utiliser 2 types de carburants : le glucose - provenant du morcellement du glycogène de réserve - ; les acides gras, issus des lipides. Mais glucose et acides gras ne sont pas utilisés avec la même efficacité... Les glucides sont beaucoup plus efficaces !
- Les muscles fonctionnent comme des « mini centrales électriques » en utilisant le glucose pour produire une petite molécule : l'ATP, la molécule énergétique par excellence, qui participe à la contraction de la fibre musculaire.
- D'autre part, les muscles peuvent fonctionner essentiellement de deux façons pendant l'effort.

En fonctionnement dit « anaérobie », les muscles utilisent le glucose sans oxygène. La combustion, alors incomplète de la molécule, aboutit à une libération de peu d'énergie mais de quantités relativement importantes d'acide lactique qui peut être responsable des crampes.

En fonctionnement dit « aérobie », le glucose musculaire brûle en présence d'oxygène, ce qui permet un bien meilleur rendement énergétique de la molécule de glucose. Les lipides peuvent également être brûlés en présence d'oxygène et permettent une bonne contraction musculaire ; ils ne font en général que prendre le relais lorsque le glucose vient à manquer.

- Selon l'intensité de l'effort, les muscles fonctionnent totalement ou en partie en aérobie. Les glucides, qui libèrent du glucose, sont donc dans tous les cas utilisés comme source d'énergie quelles que soient l'intensité et la nature de l'effort.

❖ Des glucides : avant, pendant et après le sport

Le sport, qu'il soit amateur ou professionnel, nécessite avant tout de l'énergie qu'il faut stocker avant, gérer pendant et reconstituer après l'effort.

Cette énergie étant majoritairement produite à partir du glucose, l'alimentation du sportif doit apporter des glucides.

- Avant l'effort, le sportif doit se nourrir essentiellement d'aliments riches en glucides qui seront transformés en glycogène pour constituer les réserves énergétiques du muscle.
- Pendant l'effort, il faut à nouveau absorber des glucides pour éviter les coups de fatigue ; en effet, 1/2 heure après le début de l'effort, les réserves sont déjà pratiquement épuisées !
- Après l'effort, pour récupérer et reconstituer les réserves de glycogène, il est conseillé aux sportifs de prendre un repas constitué de glucides, de protéines, de vitamines et de minéraux pour recharger doucement l'organisme.

Source : Dossier d'information - Observatoire du pain « Les aliments de l'intelligence et du plaisir ».

Le plaisir alimentaire : ce que nous apprend la science



“ Interview de **Nicolas Darcel**, maître de conférence à AgroParisTech et coordinateur de la chaire ANCA*



*Nicolas Darcel, pouvez-vous nous parler
du plaisir alimentaire ?*

“ Pour tout organisme, l'acte alimentaire est coûteux en énergie. Pour le motiver, il faut une contrepartie suffisamment attrayante. Cette contrepartie est un sentiment de bien-être : le plaisir alimentaire.

Des chercheurs ont estimé que, chaque jour, nous prenons environ 200 décisions en lien avec notre alimentation. Il s'agit là d'autant de processus de délibération interne. Pour chacun de ces arbitrages, nous cherchons à maximiser la satisfaction tirée des conséquences de ce choix. Dans ces processus de prise de décision, la recherche d'un plaisir alimentaire est évidemment un des éléments les plus importants (même s'il n'est pas le seul).

Aujourd'hui, on commence à comprendre le fondement neurobiologique de ce processus. Grâce notamment à l'imagerie cérébrale, on sait désormais que le plaisir alimentaire est produit par un ensemble de régions bien identifiées dans le cerveau, appelé « système central de la récompense ». Ce système fonctionne quasiment de la même façon quelle que soit l'origine de la récompense (alimentation, drogues...).

**Le plaisir alimentaire est
conditionné chez l'Homme,
par l'expérience, l'éducation,
la culture, la religion...**

Il repose notamment sur des libérations de neurotransmetteurs, dont le plus célèbre est la dopamine.

Ce que l'on comprend mieux aujourd'hui c'est que ces mécanismes du plaisir alimentaire sont multifactoriels. En effet le plaisir alimentaire n'est pas seulement lié aux sensations gustatives perçues pendant la consommation. Une expérience menée sur des rats de laboratoire, conditionnés à recevoir une récompense alimentaire (du jus d'orange) quelques secondes après l'émission d'un son, a montré que la libération de dopamine (et par conséquent le plaisir alimentaire) a lieu par anticipation lorsque le son était émis, alors que la réception de la récompense en elle-même n'activait pas le système de la récompense.

Ainsi, le plaisir n'est pas uniquement sensoriel. Il est également conditionné par l'expérience et, chez l'Homme, par l'éducation, la culture, la religion... Un exemple bien connu des psychologues du comportement alimentaire est l'exemple du prix du vin qui a une incidence sur le plaisir que ressentira le buveur. Si la bouteille est chère, le plaisir anticipé est plus grand et le plaisir pendant la consommation sera, très certainement, plus grand lui aussi.

S'il fonctionne beaucoup par anticipation, le plaisir alimentaire peut aussi fonctionner de manière rétrospective.

Société

Des chercheurs ont montré que les processus « post-ingestifs », peuvent corriger l'appréciation d'un aliment parfois plusieurs heures après sa dégustation. Un inconfort digestif, par exemple, aura une influence sur la sensation ressentie lors d'une future présentation de l'aliment incriminé.

En somme, le plaisir alimentaire est un processus multifactoriel. Il repose sur un réseau neuronal qui fonctionne beaucoup de manière décalée dans le temps par rapport à la consommation (par anticipation et de manière rétrospective).

Enfin, on peut dire que le plaisir alimentaire comporte au moins deux composantes essentielles : il est lié à la satisfaction d'un besoin physiologique, mais il peut également être purement hédonique. Certains aliments ont un pouvoir hédonique plus important que d'autres, comme par exemple, les aliments gras, salés, sucrés. Ces derniers sont source de plaisir, sans forcément satisfaire un besoin physiologique de l'organisme.

Comment analyseriez-vous l'aliment « pain » à la lumière de ces découvertes ?

Le pain est un aliment intéressant à plusieurs égards. Du fait de sa composition nutritionnelle, il apporte de l'énergie qui répond à un besoin physiologique. Il détient également une forte valeur hédonique du fait de ses qualités gustatives.

Un sondage récent du magazine LSA/Toluna, montre que si les Français ne devaient plus consommer certains produits, c'est le pain qui leur manquerait le plus. Qu'en dites-vous ?

Même si des évolutions se font sentir, globalement l'alimentation des Français reste stable. Elle est bien structurée : à table, à heures fixes, entre convives. Comme nous l'avons vu, le pain est un aliment central, robuste, à forte valeur hédoniste.

On comprend alors que, dans le contexte du mode alimentaire français, son absence est cause de déplaisir.

On entend parler de « ré-enchanter l'alimentation », qu'en pensez-vous ?

C'est une idée intéressante. Au cours des dernières décennies, pour schématiser à l'extrême, les chercheurs en nutrition ont eu tendance à oublier que l'alimentation ne se résume pas à un processus biologique d'apports en énergie et en nutriments, c'est aussi (et surtout) une source de plaisir. Lorsque l'on réfléchit en termes de recommandations nutritionnelles pour la population générale, pour être efficace, il faut tenir compte de cette dimension plaisir de l'alimentation.

D'ailleurs, on a vu évoluer les messages du Programme National Nutrition Santé (PNNS) dans ce sens : les premières versions étaient centrées sur les aliments à éviter et les fréquences de consommation ; ça n'est que petit-à-petit que le plaisir et la convivialité ont été mis en avant."

200

C'est le nombre de décisions alimentaires que nous prenons par jour !

Ces décisions forment un ensemble cohérent que l'on nomme « comportement alimentaire ».



*** La chaire ANCA (Aliment, Nutrition et Comportement Alimentaire)**

La chaire ANCA est une chaire d'enseignement et de recherche qui a deux missions principales :

- la première est de sensibiliser les communautés de chercheurs et d'industriels de l'agroalimentaire aux questions et enjeux d'alimentation et de santé.
- la seconde est de soutenir des activités de recherche innovantes autour de la question du plaisir alimentaire et de la nutrition.





En cadeau : pour encore plus de plaisir, des recettes printanières

[Terrine de pain aux légumes verts

→ Ingrédients pour 1 tartine

- 1 pain aux céréales
- 200 g de haricots verts
- 200 g de brocolis
- 200 g de haricots plats
- 150 g de petits pois
- 200 g de tomates confites
- 2 cubes de bouillon de légumes
- 6 feuilles de gélatine

- Faire fondre les cubes de bouillon de légumes dans 40 cl d'eau bouillante.
- Ajouter les feuilles de gélatine.
- Oter la partie supérieure du pain et évider l'intérieur de façon à obtenir une terrine.
- Passer la tartine sous le gril du four 5 minutes et laisser refroidir.
- Dans un grand volume d'eau bouillante salée, faire cuire l'ensemble des légumes durant 5 minutes puis les rafraîchir dans de l'eau froide.
- Tremper les légumes égouttés dans le bouillon gélifié et les répartir par variété dans la terrine.
- Laisser refroidir 2 heures au réfrigérateur.
- Servir tranché, accompagné d'une vinaigrette.

291 kcal (1215 kJ) par pers.

Préparation : 40 min

Temps de repos : 2 heures au réfrigérateur.



[Tartines de saumon mariné à l'aneth et crème de moutarde

→ Ingrédients pour 1 tartine

- 2 tranches de pain aux raisins
- 10 cl de crème liquide
- 2 grandes tranches de saumon fumé
- 1 cuillère à café de moutarde
- 2 branches d'aneth
- Huile d'olive
- Sel, poivre

- Faire mariner durant une heure les tranches de saumon dans de l'huile d'olive et de l'aneth.
- Faire griller les tranches de pain aux raisins.
- Fouetter la crème liquide et ajouter la moutarde.
- Saler et poivrer.
- Etaler sur la tranche de pain, la crème à la moutarde, puis une tranche de saumon mariné, et quelques brins d'aneth et servir.

479 kcal (2004 kJ) par pers.

Préparation : 10 min / Marinade 1 heure.



[Tartines aux légumes grillés et mozzarella

→ Ingrédients pour 4 pers.

- 1 pain au son
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 200 g de mozzarella

- Couper les légumes en lamelles, les badigeonner d'huile et les saupoudrer d'herbes de Provence.
- Griller ces légumes de chaque côté au four. Trancher le pain et la mozzarella. Disposer sur les tartines les lamelles de légumes en les intercalant avec les tranches de mozzarella.
- Mettre les tartines sous le grill du four et servir bien chaud.

484 Kcal (2022 kJ) par pers.

Préparation : 25 min / Cuisson : 15 min.



Source : « Le pain de toute vos envies », Espace Pain Information.

Société



L'Observatoire du pain à la rencontre des jeunes



« Pourquoi on aime le pain ? »
« On en trouve n'importe où,
ça se mange n'importe quand
et avec n'importe quoi ! ».

Récemment, l'Observatoire du pain a tendu le micro aux jeunes et publié deux vidéos de témoignages sur sa chaîne YouTube. L'occasion de mieux connaître leur attachement au pain, leurs recettes - parfois bien surprenantes - et leurs astuces pour penser à s'en procurer tous les jours !

[Du pain, des jeunes... et plus si affinités]

Le pain est très présent dans le quotidien des jeunes avec $\frac{3}{4}$ des 18-34 ans qui en consomment au repas du soir. L'Observatoire du pain leur a récemment tendu le micro pour recueillir leurs commentaires et appréciations spontanés. Un micro-trottoir qui confirme l'attachement des jeunes pour le pain, puisqu'ils se sont montrés très enthousiastes sur le sujet. Surtout pour donner des idées de recettes, des plus classiques (avec « du beurre ou avec de la sauce quand il y en a ») aux plus excentriques (avec « du camembert, le tout trempé dans la compote de pommes »), en passant par des recettes plus délicates (avec « un peu d'huile d'olive, un peu de basilic » et un tour dans le four).

YouTube/ de l'Observatoire du pain

Vidéos de témoignages
disponibles sur la chaîne
<http://www.youtube.com/user/observatoiredupain>

[Le pain, pratique et pas cher]

« Ça se mange facilement, surtout quand on est pressé ». Le pain correspond au mode de vie de plus en plus nomade adopté par les jeunes : « C'est petit, c'est transportable et ça coûte pas cher surtout ». De fait, près de 9 jeunes sur 10 entre 24 et 35 ans apprécient un sandwich au déjeuner ou au cours de la journée. Une solution à la fois pratique, gourmande et conciliable avec une alimentation équilibrée. $\frac{1}{3}$ des jeunes entre 18 et 34 ans pense ainsi systématiquement à acheter du pain au quotidien. Pour ne pas l'oublier, plusieurs solutions : « J'appelle mon colocataire », « Je promène mon chien », « Je fais confiance à ma mère ! ».

[De nombreuses occasions de consommation et de partage]

Le pain fait partie des incontournables du petit déjeuner : « Je ne vais pas prendre de petit déjeuner si je n'ai pas de pain pour mettre du beurre dessus ». Les jeunes se distinguent aussi par leur consommation de pain à d'autres moments de la journée : plus 7 jeunes entre 18 et 34 ans sur 10 disent l'apprécier en en-cas (avec un carré de chocolat, de la confiture ou autre). Par ailleurs, le pain est associé à la convivialité : « Ce sera soit en famille, soit avec des amis ». Plus d'un jeune sur 2 entre 25 et 34 ans pense systématiquement à acheter du pain en prévision d'un repas de famille, contre 1 sur 3 pour leurs aînés.

Source : Étude Ifop « Les Français et le pain », avril 2013.

Coulisses

> La Fête du Pain...chaque année, un RDV printanier !



La Fête du Pain 2014 s'est déroulée, comme chaque année, en mai, autour de la Saint-Honoré, patron des boulangers. L'idée est de mettre à l'honneur, sept jours durant et sur tout le territoire, ce produit sain et naturel qui accompagne chacun de nos repas.

Dégustation, stands, visites de fournil, confection de spécialités sont autant d'animations organisées dans de nombreuses boulangeries.

La fête a également lieu « hors les murs ». Cette année, sur le parvis de Notre-Dame à Paris, un atelier d'analyses sensorielles invitait les visiteurs à utiliser le toucher et l'odorat pour mesurer la qualité d'un produit, puis à décrire leurs sensations. Toute la semaine, à partir de 16h30, des ateliers de fabrication du pain étaient ouverts aux enfants.

Près de 500 000 personnes ont eu le plaisir de découvrir les coulisses de la fabrication du pain.

En lien avec la thématique de cette 19^{ème} édition, a également eu lieu le 1^{er} master national de la baguette de tradition française.

Rappelons que la première Fête du Pain a eu lieu en 1996, à l'initiative de Jean-Pierre Raffarin, alors Ministre des PME, du Commerce et de l'Artisanat. Pour la profession, elle est l'occasion de faire valoir sa différence car tous les vendeurs de pain ne sont pas des boulangers. Elle est bien sûr aussi l'occasion de mettre à l'honneur le pain concocté dans les règles de l'art !



> Vous souvenez-vous de la légende

de Saint

-Honoré ? 

Alors que sa nourrice fait le pain, Honoré lui annonce qu'il veut

devenir prêtre. Celle-ci lui répond « Et quand ma pelle aura des feuilles, tu seras évêque ! ». Elle ne croyait pas si bien dire, car le miracle se produisit. La pelle à enfourner le pain se met à verdier et même à fleurir. Honoré est ainsi devenu Saint-Honoré, patron des boulangers. En son honneur, chaque année, le 16 mai, la France entière fête le pain.

> Lors du dernier

Salon Européen, la campagne

“Coucou...” fait encore parler d'elle !



Au Salon Européen (début mars dernier), l'Observatoire du pain est allé à la rencontre des boulangers et des boulangères et plus largement de l'ensemble des professionnels de la filière pain.

Cet événement était une nouvelle opportunité pour assurer le rayonnement de la démarche de communication signée « Coucou, tu as pris le pain ? ».

Une enquête, menée auprès des visiteurs, a permis de confirmer l'intérêt porté par les boulangers à la campagne. Les réponses obtenues font état d'un plébiscite : 97 % apprécient la campagne et 99 % pensent qu'elle répond pleinement à son objectif : la promotion collective en faveur du pain. Les témoignages ont été nombreux. Citons ce boulanger qui évoque la visibilité de la campagne « dans les villages du bout du monde, comme le [sien] » où « les clients la voient sur la vitrine de [sa] boulangerie ».

Pour l'occasion, l'Observatoire du pain avait habillé son stand aux couleurs de la campagne et annonçait une nouvelle vague de communication pour mars et avril : tout un

dispositif destiné à ancrer le message auprès du grand public et particulièrement auprès des jeunes adultes (affichage dans la plupart des villes, messages-radio sur NRJ, Virgin Radio, Chérie FM,... affichage en boulangeries). Toujours sur le stand, une animation photos permettait aux visiteurs de s'imprégner de l'esprit « Coucou ».

L'Observatoire du pain a relayé l'information sur les réseaux sociaux, via ses comptes institutionnels et les comptes Facebook et Twitter de la campagne : un partage en direct de photos et de témoignages !

> Facebook/Croqueurs de pain
> Facebook/Tu as pris le pain ?

> Twitter/ObsduPain
> Twitter/Tuasprislepain

Coulisses



Extrait de l'univers sémantique du pain
source sondage
IFOP/ODP - Avril 2013



COUCOU ? TU AS PRIS LE PAIN



www.tuasprislepain.fr

Observatoire du pain

le pain

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr