



Le magazine/N°8 - 2016

Observatoire du pain



> Conso.

Les Français et l'alimentation,
quoi de neuf ?



> Nutrition.

Vitamines et alimentation :
l'apport du pain



> Société.

Bien-être et alimentation

> Coulisses.

NIAP by Coucou ! Le pain
Challenge Coucou ! du petit déj.

Suivez-nous !

> [Twitter.com/ObsduPain](https://twitter.com/ObsduPain)

> [Facebook.com/tuasprislepain](https://facebook.com/tuasprislepain)



Grand dossier

À l'ère de l'anti-gaspi,
prolongeons le plaisir



Sommaire



> Grand dossier p. 4-7

À l'ère de l'anti-gaspi : prolongeons le plaisir

Interview de Guillaume Garot, Ancien Ministre délégué à l'Agroalimentaire dans le Gouvernement Ayrault et Député de la Mayenne

Pour le pain, quelles solutions ?

L'anti-gaspi en restauration collective

Recettes pour redécouvrir le pain



> Conso p. 8-9

Les Français et l'alimentation, quoi de neuf ?

> Nutrition p. 10-11

Vitamines et alimentation : l'apport du pain



> Société p. 12-13

Bien-être et alimentation

Interview de Jean-Michel Lecerf, Chef du service Nutrition de l'Institut Pasteur de Lille

Pourquoi mesurer le bien-être alimentaire ?

> Coulisses p. 14-15

NIAP by Coucou ! Le pain : la nouvelle chaîne YouTube de l'Observatoire du pain

Challenge Coucou ! du petit déj., un challenge universitaire en faveur du petit déjeuner

Le magazine de l'Observatoire du pain

N°8/ Janvier 2016

Publication : CIFAP / Observatoire du pain

Secrétaire générale : Valérie Mousquès-Cami

Rédaction : Pascale Robinet (A Vrai Dire)

Maquette : Sambou-Dubois

Crédits photos : Epi (Espace Pain Information) - Observatoire du pain - Olivier Dupont Delestraint (grande photo de couverture) - Sam Bellet (portrait de J.-M. Lecerf en p. 12) - Crepan/Villermet (en haut à gauche p. 7) - Shutterstock - iStock

Éditorial

→ En 2016, que vive le pain !

En toute chose, il faut raison garder. Certes, mais en matière d'alimentation, la raison n'est pas reine. Elle se conjugue toujours avec la recherche du plaisir. Les choix des consommateurs sont, en effet, guidés autant par des facteurs raisonnables relevant de l'économie que par la recherche du plaisir gustatif. Or, en ce qui concerne le pain, il est une façon de concilier ces deux tendances : en accommodant le pain de la veille, on marie astucieusement économie et agrément. Recettes de croûtons, de chips, de pain perdu ou, tout simplement pain grillé, sont autant de pratiques anti-gaspi et de façons de renouveler le plaisir du pain ; et ceci, au plus grand bénéfice des consommateurs.

La lutte contre le gaspillage est d'actualité. Pour les pouvoirs publics, il s'agit à la fois d'inciter à réduire les émissions inutiles de gaz à effet de serre – le gaspillage alimentaire en étant le troisième émetteur – et de contribuer à satisfaire les besoins alimentaires de la planète de façon plus vertueuse qu'aujourd'hui. Nous souscrivons pleinement à cet objectif. Il nous revient cependant de souligner qu'il ne sera atteint que par le changement de comportement des consommateurs. Ces derniers seront amenés à devenir des consommateurs/citoyens désireux d'intégrer une dimension éthique à leur façon de consommer. Ces nouveaux comportements pourront alors relayer les efforts des professionnels pour réduire le gaspillage et atteindre l'objectif fixé par les politiques publiques.

En ce début d'année et en écho à l'éloge fait par le Président de la République lors de la traditionnelle galette de l'Élysée, nous formulons, avec lui, ce vœu pour 2016 « Que vive le pain ! ».

Très bonne année à tous !



Jean-Pierre CROUZET



Bernard VALLUIS

Co-Présidents de l'Observatoire du pain



A l'ère de l'anti-gaspi : prolongeons le plaisir



Interview de Guillaume Garot,

Ancien Ministre délégué à
l'Agroalimentaire dans le
Gouvernement Ayrault
et Député de la Mayenne

Le 9 décembre 2015, la loi sur le gaspillage alimentaire a été votée à l'unanimité par l'Assemblée nationale. Elle fait suite au rapport que vous avez remis au Gouvernement en avril dernier. Certaines des mesures préconisées ont-elles d'ores et déjà été mises en œuvre ?

Des mesures ont été engagées, notamment la campagne de communication de l'ADEME* « Réduisons nos déchets, ça déborde », dont une des déclinaisons traite du gaspillage alimentaire. On y trouve des conseils pour acheter et cuisiner les produits en juste quantité, les conserver et les utiliser dans des conditions optimales afin de moins jeter. L'appel à projet de la Ministre de l'Écologie, Ségolène Royal, « Territoires zéro gaspillage, zéro déchet » va également dans ce sens. La prévention est en effet un des premiers principes sur lesquels se fonde la lutte contre le gaspillage.

Informé est donc essentiel, sur les réseaux sociaux en particulier. Ce type de campagne a prouvé son efficacité et reste peu coûteux pour l'État. La formation des professionnels est également centrale. En 2013, le Pacte pour la lutte contre le gaspillage insistait déjà sur la formation initiale dans les lycées agricoles et hôteliers. Depuis, des progrès réels ont été faits chez les traiteurs et dans la restauration commerciale.

* Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie

Quant à la loi, elle a été votée à l'unanimité. Cela vaut d'être souligné. Le texte pose des principes et énonce des règles. Il vise à faire sauter certains verrous, à interdire certaines pratiques et à encourager les acteurs : consommateurs, grande distribution, industriels, producteurs, restaurateurs commerciaux et collectifs.

Le cadre juridique, la communication et la formation sont des leviers importants. Il faut bien sûr y ajouter l'éducation des enfants et l'information des consommateurs. Sur ces deux derniers points, le texte prévoit des actions de sensibilisation dans les établissements scolaires. Par ailleurs, les Ministères de l'Agriculture et de l'Écologie travaillent sur les règles applicables aux dates limites de consommation des denrées alimentaires.

De nombreuses mesures concernent la grande distribution. Y a-t-il eu également une réflexion menée sur l'artisanat du commerce alimentaire ?

C'est vrai que, dans un premier temps, le texte insiste sur le rôle des grandes surfaces. Je compte sur la force d'entraînement de la grande distribution, mais les artisans n'ont pas été oubliés pour autant. J'ai auditionné de nombreux représentants des petits commerces alimentaires. Ils se sont montrés, dans l'ensemble, très intéressés, même s'ils se heurtent à la question des filières de ramassage, les points de collecte étant, par défi-

Grand dossier

nition, atomisés. De ce fait, les acteurs du petit commerce se reconnaissent plutôt dans de bonnes pratiques individuelles. Dans mon département, en Mayenne, par exemple, en milieu rural, les boulangers distribuent souvent des sacs de pain sec pour l'alimentation animale. Il s'agit là d'une pratique banale et très répandue. Pour développer, généraliser et organiser ce type de pratiques, il faut mettre en place des moyens logistiques simples et peu coûteux. En effet, la lutte contre le gaspillage passe, non seulement par la mise en relation des bons acteurs, mais aussi par la possibilité de mobiliser, à l'échelle locale, les équipements nécessaires : moyens de transport, capacités de stockage... Elle doit reposer sur la proximité et la confiance et bénéficier d'un soutien politique fort afin de créer et animer une dynamique territoriale. La loi, qui sera discutée au Sénat, incite les collectivités à se saisir de cet objectif.

Outre la question de la collecte, il semble que le don de pain se heurte au problème de la défiscalisation, à la différence des invendus de produits primaires, tels que les fruits et légumes pour lesquels cette défiscalisation est possible. Quelle réponse pouvez-vous apporter ?

Il n'y a pas de raison que les dons alimentaires de pain n'entrent pas dans le champ de la défiscalisation. Il s'agit probablement là d'une mauvaise interprétation des textes. J'interviendrai auprès du Ministère des Finances pour clarifier ce point.

De façon générale, je voudrais souligner que la lutte contre le gaspillage préfigure une nouvelle économie faisant des invendus une ressource. C'est aussi un nouveau mode de produc-

tion et de consommation qui relève à la fois de l'économie circulaire et de l'économie de proximité.

Aujourd'hui, les bonnes volontés ne suffisent plus. Nous avons besoin d'une mobilisation collective pour bâtir cette politique et ce nouveau modèle. Le but est de créer une dynamique, d'amener à une prise de conscience, de valoriser des pratiques jusqu'ici banales – désormais vues comme vertueuses et valorisantes –, de les encourager et de les développer. Notre objectif commun est de diviser par deux le gaspillage alimentaire d'ici 2025.

Vous êtes vous-même consommateur de pain, comment faites-vous pour ne pas le gaspiller ?

Pour le petit déjeuner, je grille chaque matin le pain de la veille. ■



... Définition du gaspillage alimentaire :

Plusieurs définitions coexistent. Le rapport Garot a retenu celle du Pacte national de lutte contre le gaspillage alimentaire : « Toute nourriture destinée à la consommation humaine, qui, à une étape de la chaîne alimentaire est perdue, jetée, dégradée constitue le gaspillage alimentaire ».

À RETENIR



Dans le monde, **1/3** de la production alimentaire est gaspillé.



Le gaspillage alimentaire est le **3^e** émetteur de gaz à effet de serre, après la Chine et les USA.

En France, chacun de nous jette chaque année

20 à 30 kg

d'aliments, dont **7 kg** encore emballés.



12 à 20 Mds€/an :

le coût total du gaspillage alimentaire.



De la production à la consommation, de **90 à 140 kg** d'aliments/habitant sont jetés ou perdus chaque année, soit l'équivalent de 160 à 245 repas par personne et par an.



Objectif énoncé par le Parlement européen en 2012 : **Diminuer de moitié le gaspillage alimentaire d'ici 2025.**

Source : Rapport de Guillaume Garot au Premier Ministre « Lutte contre le gaspillage alimentaire : propositions pour une politique publique.





Pour le pain, quelles solutions ?

Le gaspillage existe-t-il en boulangerie ?

Comme partout des progrès sont à faire ; mais il faut savoir que, pour les boulangers, éviter le gaspillage est une préoccupation constante. Ils tentent, en permanence, d'ajuster la quantité de pain produite à la demande et, ceci, plusieurs fois par jour pour les boulangeries qui procèdent à plusieurs cuissons quotidiennes. La prévention pour éviter les invendus est une constante de la profession. Il n'en reste pas moins que des facteurs extérieurs à l'entreprise comme le climat, les grèves et les problèmes de circulation occasionnent des restes parfois importants. Difficile de produire exactement ce qui sera vendu...

Des pratiques pour valoriser les invendus

Il n'existe pas de réponse globale, mais une multitude de pratiques. Certains boulangers transforment les invendus en chapelure, en croûtons pour la soupe ou proposent des produits plus élaborés, sucrés ou salés, en utilisant les fabrications de la veille : brioche, pain de mie... Hormis ces solutions « maison », il existe d'autres possibilités suivant l'état de fraîcheur du pain et le contexte local. Certains boulangers donnent à une association caritative de proximité (Banque alimentaire, Restos du cœur, Croix-Rouge, Secours populaire,...) pour accompagner des repas chauds, fabriquer des sandwiches ou encore compléter des colis alimentaires. Récemment la pratique de la « baguette suspendue » ou « baguette en attente » a fait son apparition : les clients

paient deux baguettes et n'en emportent qu'une. La deuxième est donnée à une personne en situation de précarité. On assiste aussi à des initiatives rendues possibles grâce à l'usage de technologies innovantes. Il s'agit, par exemple, de l'application Optimiam, qui permet de savoir où, quand et à quel prix récupérer des produits en promotion auprès de certains commerces parisiens.

Pour accompagner les boulangers dans leur démarche, l'Institut National de la Boulangerie et Pâtisserie a récemment édité un guide du don à des organismes caritatifs.

La valorisation animale du pain rassis

Dans ce domaine, les exemples ne manquent pas. Traditionnellement, de nombreux boulangers réservent le pain rassis à l'alimentation animale. Cette pratique est très répandue en milieu rural, mais pas seulement. Dans une dizaine de départements, il existe des chantiers d'insertion qui collectent le pain sec, le trient, le coupent et le réduisent en chapelure. La mouture obtenue est vendue en sacs à des fabricants d'aliments pour bétail ou directement à des éleveurs. ■



Sources :
- Entretien avec Gérard Brochoire, Conseiller technique de la Confédération Nationale de la Boulangerie-Pâtisserie Française
- www.inbpinnov.com

Grand dossier



→ L'anti-gaspi en restauration collective

A partir du 1^{er} septembre 2016, les acteurs publics de la restauration collective auront l'obligation de prendre des mesures anti-gaspillage. Certaines collectivités ont anticipé. C'est le cas de la Basse-Normandie dans le cadre d'un programme local de prévention des déchets du SYVEDAC (Syndicat d'élimination des déchets de l'agglomération caennaise) soutenu par l'ADEME. Les expériences menées ont notamment porté sur le pain. Pendant 24 mois, outre l'information des élèves et du personnel de service, des actions simples ont été mises en œuvre : les unes consistaient à proposer le pain en fin de chaîne – et non au début, comme c'est habituellement le cas –, à le couper en petites quantités au fur et à mesure de la demande ; les autres à installer des contenants transparents dans lesquels étaient jetés les morceaux de pain non consommés au cours du repas. Relevés toutes les semaines, ces gâchis-mètres ont permis aux jeunes des collèges et lycées de visualiser l'ampleur du gâchis.

En moyenne, sur les 11 sites soumis à l'expérience, le volume de pain gâché a été réduit de plus de 70 %.

Cette première opération régionale a été appliquée à de nombreux territoires et diffusée via le REGAL (Réseau pour éviter le Gaspillage Alimentaire) bas-normand et via une plaquette d'information sur la réduction du gaspillage alimentaire en restauration collective. ■

Source : ADEME Direction régionale Basse-Normandie

RECETTES POUR REDÉCOUVRIR LE PAIN

Chips au fromage

INGRÉDIENTS :

- Chapelure de pain blanc 100 g
- Emmental râpé 300 g
- Crème liquide 100 g

PRÉPARATION :

- Étaler la chapelure sur du papier cuisson et la recouvrir d'emmental râpé.
- Étendre un peu de crème liquide sur les chips.
- Cuire au four, thermostat 7, 12 minutes environ.



Pain perdu normand

INGRÉDIENTS :

- Baguette ½
- Jus de pommes 300 ml
- Œufs 2
- Beurre 60 g
- Sucre semoule 100 g
- Cannelle en poudre 5 g

PRÉPARATION :

- Couper la demi-baguette en deux puis chaque morceau en deux dans la longueur.
- Tremper le pain dans le jus de pommes puis dans les œufs battus.
- Le poêler dans le beurre, une minute par face environ.
- Réserver sur une assiette et saupoudrer du mélange sucre/cannelle.



Source : Institut National de la Boulangerie-Pâtisserie
Crédit photos : J. Lanier



Les Français et l'alimentation, quoi de neuf ?



L'édition 2015 du baromètre sur les Français et l'alimentation, réalisé par l'ANIA* et Opinion Way, fait apparaître une tendance de fond : « le bon pour moi ». Plus globalement, il permet de suivre l'évolution du modèle alimentaire français.

Méthodologie de l'enquête

- Etude réalisée auprès d'un échantillon de 1006 individus âgés de 18 ans et plus, représentatif de la population nationale.
- L'échantillon est issu de Newpanel, le panel en ligne d'OpinionWay
- Dates de terrain : du 26 février au 3 mars 2015

* Association nationale des industries alimentaires

L'alimentation représente le poste de dépense sur lequel les Français souhaitent le moins rogner : 9 % d'entre eux seulement se déclarent prêts à le diminuer. Qui plus est, indicateur de la tendance du « bon pour moi », ils sont 79 % à se déclarer prêts à payer plus cher un produit contenant des ingrédients de très grande qualité. Le « bon pour moi » ne se limite pas aux préoccupations strictement personnelles, il s'étend aussi au « bon pour mon pays ou mon patrimoine ». Dès lors, les Français, fiers et confiants dans leur patrimoine alimentaire, sont 80 % à se déclarer prêts à payer plus cher un produit régional ou un produit 100 % français.

[Le « bon pour moi » se traduit par une attention croissante aux critères de qualité

Si les critères prix et date de péremption sont encore prédominants, leurs poids diminuent : de 73 % en 2013 à 60 % aujourd'hui pour le prix et de 60 % à 50 % pour la date de péremption. En revanche, les critères relatifs à la qualité des

Conso

8 - L'Observatoire du pain



produits, à leur composition et à leur valeur nutritionnelle prennent de l'ampleur et font, de plus en plus, l'objet de l'attention des consommateurs : la composition est un critère d'achat très important pour 53 % (vs 35 % en 2013) des consommateurs, la valeur nutritionnelle l'est pour 42 % (vs 27 % en 2013).

[Les Français se disent satisfaits de l'offre alimentaire proposée

Le goût, la qualité, la conservation, la composition nutritionnelle : ces items sont notés entre 69 % et 82 % des personnes interrogées, marquant une progression moyenne de 8 % en deux ans. Sur la même période, l'image du secteur agroalimentaire a progressé de près de 10 points.

[Une composante du « bon pour moi » : l'accès à une bonne information

Si les Français se déclarent en majorité de plus en plus satisfaits de l'information donnée sur les étiquettes (58 % de satisfaction vs 50 % en 2013), des efforts restent à fournir, tant en termes d'accessibilité que de qualité de l'information. 42 % souhaiteraient une information plus compréhensible sur la valeur nutritionnelle des produits et 39 % une meilleure information sur l'origine des produits.

Dans ce contexte, Internet joue un rôle prépondérant : 30 % des Français ont déjà renoncé à acheter un produit alimentaire suite à la lecture de commentaires négatifs sur Internet et, à l'inverse, 26 % en ont acheté grâce à de bons commentaires. ■



PRINCIPAUX CHIFFRES

92%

des Français pensent que l'alimentation est une composante essentielle du style de vie à la française.

76%

sont fiers du modèle alimentaire français.

81%

des Français pensent qu'une alimentation variée, saine et équilibrée est le critère le plus important pour préserver sa santé.

79%

sont prêts à acheter un produit plus cher s'il contient des ingrédients de grande qualité.



Source : Enquête Opinion Way - ANIA

Vitamines et alimentation : l'apport du pain



[Quel est le rôle des vitamines ?

Les vitamines interviennent à toutes les étapes du métabolisme, en tant que co-facteur ou de co-enzyme. Elles sont non synthétisables par le corps. Ce sont des éléments organiques, actifs et mobiles, indispensables à la vie, des amines de vie (Vit-amines) dont le rôle est déterminant. La vitamine B12, par exemple, sert dans la synthèse de l'ADN ; la vitamine B6 sert à la conversion du glycogène en glucose, nécessaire à notre métabolisme. On compte treize composés vitaminiques en deux groupes : les liposolubles, solubles dans les solvants organiques, les hydrosolubles, solubles dans l'eau.

Leur carence chez certaines populations de pays en voie de développement crée des pathologies graves : cécité (manque de vitamine A), pellagre, qui atteint les phanères et la peau (manque de vitamine B3 PP), béribéri, qui provoque une insuffisance car-

diacque et des troubles neurologiques (manque de vitamine B1). Des apports réguliers sont donc essentiels. De plus, les pertes en vitamines, essentiellement hydrosolubles, sont inévitables en raison de leur grande sensibilité vis-à-vis de l'oxygène, de la lumière, de l'eau et de la chaleur. Il faut donc veiller aux bonnes conditions de conservation et de préparation des aliments.

[En manquons-nous ?

Chez nous, il n'existe pas de carences graves, excepté dans certaines maladies du tube digestif ou chirurgies digestives. On constate, en revanche, des micro-carences qui dépendent souvent de la façon de s'alimenter : par exemple, des enfants qui mangent beaucoup de sucre présenteraient un déficit relatif en vitamine B1. Le retour à une alimentation équilibrée permettrait, dans de nombreux cas, d'y pallier.



**Le pain est
un contributeur
intéressant
en vitamines**



Il faut aussi savoir que le rôle attribué aux vitamines évolue en fonction des besoins sanitaires et du développement des connaissances. La vitamine D était exclusivement la vitamine anti-rachitique. On s'interroge actuellement sur l'importance d'un bon statut en vitamine D dans la prévention du cancer, de même pour la vitamine C, habituellement considérée comme la vitamine anti-scorbut.

[Quelles vitamines apporte le pain ?

Comme le montrent les tableaux ci-dessous, le pain apporte de nombreuses vitamines du groupe B (hydrosolubles) et de la vitamine K (liposoluble) pour le pain complet. Outre les vitamines, le pain apporte des sels minéraux : fer non hémérique, zinc, phosphore et potassium. ■

	Cat.	Effets principaux en cas de carences ou actions majeures	Sources
LIPOSOLUBLES	A	Troubles de la vision	Produits animaux, foies
	D	Rachitisme, ostéomalacie	Exposition solaire, poissons gras des mers froides
	E	Antioxydant	Oléagineux, huiles végétales et leurs dérivés
	K	Coagulation sanguine	Végétaux, bifteck, pain complet

	Cat.	Effets principaux en cas de carences ou actions majeures	Sources
HYDROSOLUBLES	B9	Spina bifida	Quasi-totalité des groupes d'aliments (viande, poisson, œufs, produits laitiers, céréales, pain, fruits et légumes)
	B3-PP	Pellagre	
	B12	Anémie, Asthénie	
	B6	Métabolisme des protéines et des neurotransmetteurs	
	B5 - acide pantothénique	Chute de cheveux	
	C	Maladies infectieuses	Fruits (agrumes, fruits rouges) et légumes

Sources :
 - Entretien avec le Dr Lacuisse-Chabot, médecin endocrinologue
 - Guide pratique « Vitamines : instaurer l'équilibre par la diversité alimentaire

LE SAVIEZ-VOUS ?

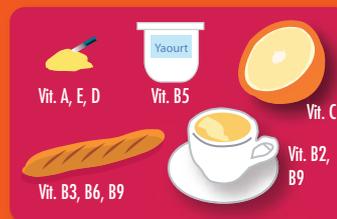
Le pain est un contributeur intéressant en vitamines. Il contient l'ensemble des vitamines du groupe B, plus particulièrement B1, B3 et B6.

- Exemples :
- la baguette courante contient de la vitamine B6 (0,24 mg/100 g)
 - le pain complet est source de vitamine B6 (0,44 mg/100 g)
 - le pain au son est source de vitamine B3 (3,2 mg/100 g)

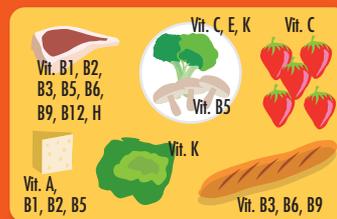
Tous les pains présentent un intérêt nutritionnel, il faut savoir les varier.

LES PLATEAUX REPAS D'UNE JOURNÉE VITAMINÉE

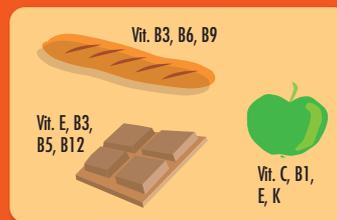
→ Petit déjeuner



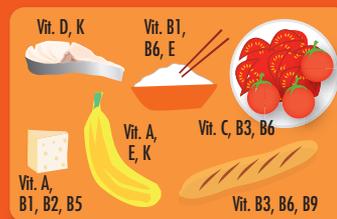
→ Déjeuner



→ Goûter



→ Dîner



Bien-être et alimentation



Interview de **Jean-Michel Lecerf**, Chef du service Nutrition de l'Institut Pasteur de Lille.



Quelles relations peut-on établir entre alimentation et bien-être ?

Etablir des relations entre l'alimentation et le bien-être des personnes saines était précisément l'objectif du projet BALI. Pour ce faire, il fallait créer un outil de mesure. Nous avons mis au point un questionnaire (Well-Being related to Food questionnaire (Well-BFQ)) qui intègre toutes les dimensions liées à l'alimentation (physiologique, sociologique, psychologique, comportementale, etc.) à travers 174 items relatifs à de nombreux indicateurs, tels que le confort digestif, le confort articulaire, la satiété, les émotions, la commensalité...

Son élaboration a donné lieu à un gros travail pour identifier les bonnes questions à poser. L'enjeu était de rechercher des éléments objectifs permettant d'établir une relation entre alimentation et bien-être. Or, lorsque l'on étudie cette question, on s'aperçoit très vite qu'il est compliqué de rattacher bien-être et alimentation. En effet, dans la pratique,

on constate que des gens, dont le comportement alimentaire est inadéquat, s'en trouvent pourtant bien. Ils s'apercevront éventuellement d'un mieux-être s'ils adoptent de meilleures habitudes alimentaires, mais avant d'avoir fait cette expérience, ils répondront qu'ils se sentent bien. On voit donc que les réponses des personnes interrogées sont sujettes à caution. Il y a une réelle difficulté à identifier le bien-être, d'où le gros travail mené pour trouver des critères objectifs.

Il est également difficile d'établir un lien entre bien-être alimentaire et santé. En effet, il peut y avoir un développement silencieux d'anomalies métaboliques, comme dans le diabète, par exemple, qui ne procure pas de sensations désagréables avant que la maladie ne se déclare. A l'inverse, par exemple, de nombreuses personnes rattachent leur bien-être au fait de ne pas manger de gluten, mais la part subjective de cette affirmation peut être considérable, ainsi que l'ont montré des études en double aveugle.

Société

D'après vous, peut-on classer le pain parmi les aliments qui contribuent au bien-être alimentaire ?

Nous n'avons pas analysé le pain en tant que tel dans le cadre de l'étude BALI, mais il est évident que le pain se place en haut de la liste des aliments « bien-être ». Il réunit en effet de nombreux critères parmi lesquels : ses qualités organoleptiques, nutritionnelles, sa capacité à créer la sensation de satiété. Sa symbolique du quotidien, de la convivialité et du partage est également déterminante : pain a donné « compagnon », étymologiquement « celui avec qui l'on partage le pain ». C'est un aliment fétiche qui procure, à n'en pas douter, un bien-être psychologique en raison de sa symbolique et physiologique du fait de ses qualités alimentaires. ■



❖❖❖ **Projet BALI**

Nombreux sont les chercheurs et les industriels de l'agroalimentaire ou des compléments alimentaires qui s'intéressent aux liens qui unissent les notions de plaisir, santé et bien-être par l'alimentation. De là, est née l'idée de développer un projet d'innovation autour de cette thématique : le projet BALI qui a réuni 14 partenaires du monde de l'industrie et de la recherche.



Pourquoi mesurer le bien-être alimentaire ?

Dans notre univers occidental, le bien-être dans – ou par – l'alimentation est caractérisé par l'utilité. Cette conception utilitariste conduit à l'envisager comme étant au service de la santé, du bonheur et de la justice sociale*. Mesurer le bien-être alimentaire permettrait donc de savoir à quelle hauteur cette forme particulière de bien-être contribue à ces trois dimensions. Le projet BALI a permis aux chercheurs de différentes disciplines de concevoir un outil de mesure adapté : le questionnaire « Well-Being related to Food questionnaire ».

Ce nouvel outil ouvre des perspectives dans le cadre d'études à court ou moyen terme pour le « screening » de produits ou d'ingrédients et l'amélioration des formules en phase de développement, d'études observationnelles pour démontrer le rôle d'une diète saine sur le bien-être, ou encore d'étude de long terme destinées à mettre en évidence le rôle d'une modification du comportement alimentaire sur le bien-être. Le questionnaire trouve également son intérêt dans le cadre de tests de nouveaux produits qui pourraient agir sur le bien-être. ■

Sources :

- Entretien avec Anne Dupuy, Maître de conférences, Responsable de la Licence 3 Sociologie et Anthropologie de l'Alimentation, Université Toulouse Jean Jaurès ;
- « Nutrition infos » n° 46

* Cf : DUPUY A. 2014. « Thématization du plaisir alimentaire et visées utilitaristes », Sociologie et Sociétés, Volume XLVI, n° 2, automne 2014 : 253-275.



NIAP by Coucou ! le pain : la nouvelle chaîne YouTube de l'Observatoire du pain

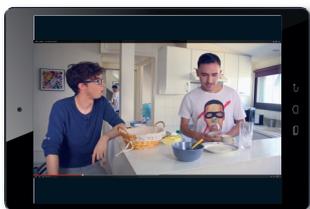
A l'occasion du lancement, à l'automne 2015, de « NIAP by Coucou ! le pain », une nouvelle chaîne YouTube, l'Observatoire du pain a invité de jeunes humoristes youtubeurs à raconter des histoires drôles et décalées autour du pain.

Le lancement de NIAP prolonge la campagne « Coucou ! Tu as pris le pain ? » précédemment déclinée en affiches et présente sur les réseaux sociaux. En 2015, 94 % des jeunes regardent des vidéos sur Internet et autant se déclarent aimer avoir du pain chez eux. C'est aussi dans cette tranche d'âge que l'on note une tendance à oublier le pain, souvent pour des raisons d'ordre pratique : manque de monnaie, manque de temps... Les premières vidéos visent à recréer du lien avec cette génération. Elles jouent sur le goût des jeunes pour le pain et sur le lien social qui se noue en boulangerie. Bientôt, la chaîne diffusera de nouvelles vidéos humoristiques, mais également des tutos, des interviews. A suivre...



YouTube

94% des jeunes regardent des vidéos sur Internet



... « ALLEZ, VA CHERCHER L'PAIN ! » de Jimmy Labeau

C'est le matin. Jimmy, qui s'est levé le premier, a fini tout le pain. Anthony, qui se réveille, lui demande alors d'aller en chercher. C'est sans compter sur l'imagination débordante de Jimmy qui trouve toutes les raisons abracadabrantes, détournées et malicieuses pour ne pas y aller.



... « BENGUI BOULANGER » de Bengui

Bengui et son ami, Léo le dauphin, sont responsables d'une boulangerie le temps d'une journée. Problème : Bengui ne s'est pas réveillé. Il y a des clients, mais pas de pain. Alors Bengui les occupe à sa façon, sous l'œil de caméras cachées.



... « DANS UN MONDE SANS PAIN » de Audrey Pirault, Léa Camilleri et Marjorie Le Noan

Marjorie, Audrey et Léa ont un point commun : dans un monde sans pain, leurs vies ne se seraient pas transformées en conte de fée. De la boulangerie à l'Olympia, l'Elysée ou Houston, il n'y a parfois qu'un pas : trois parcours exceptionnels que raconte un roman-photo animé avec humour et effets spéciaux.



Coulisses





Challenge Coucou ! du petit déj., un challenge universitaire en faveur du petit déjeuner

En juillet dernier, une étude conduite par l'Institut Occurrence mettait en évidence le rôle stimulant du "bien-manger" joué par le pain auprès des jeunes. Elle confirmait aussi que ces derniers avaient souvent tendance à "zapper" le petit déjeuner. Pour encourager cette communauté à renouer avec le premier repas de la journée et le plaisir du pain, l'Observatoire du pain a lancé l'opération « Challenge Coucou ! du petit déj. », du 15 octobre au 30 novembre derniers.

Pour cette première édition, les élèves de 10 écoles et universités françaises ont été invités, via leurs bureaux (BDE), à prendre leur petit déjeuner avec du pain et à collecter des tampons lorsqu'ils en achetaient. Petits déjeuners collectifs rassemblant jusqu'à 800 étudiants, concours de selfies, mobilisation de boulangers locaux par les étudiants... les initiatives ont été nombreuses et variées. Avec près de 5 000 élèves ciblés et bien plus sensibilisés, le défi est lancé : ramener les jeunes sur le chemin des boulangeries et favoriser l'émulation grâce à des dotations motivantes.

Les dotations pour les vainqueurs seront remises en février/mars 2016. Tous les participants auront eu l'occasion de partager un repas important.



... LES BIENFAITS DU PETIT DÉJEUNER RAPPELÉS AUX JEUNES

Le « Challenge Coucou ! du petit déj. » a été l'occasion de rappeler l'importance de ce premier repas qui permet d'alimenter les muscles et le cerveau en énergie après une nuit de jeûne. Il apporte les éléments nutritifs nécessaires pour la réalisation des tâches quotidiennes, qu'elles soient mentales ou physiques. Lorsqu'on ne prend pas de petit déjeuner, l'organisme est contraint de puiser dans ses réserves. De plus, il n'est pas rare d'éprouver certains effets désagréables tels que : crise d'hypoglycémie, problème de concentration, sensation de fatigue. Par ses apports en glucides complexes, fibres, protéines végétales et vitamines du groupe B, le pain est un aliment important dans la composition du petit déjeuner.

