

Observatoire du pain



> Conso.

• Levain, levure font le pain



> Nutrition.

• Le pain, allié de l'effort



> Société.

• Le pain, toujours marqueur du modèle alimentaire français

> Coulisses.

SUIVEZ-NOUS ! _____



Twitter.com/ObsduPain



Facebook.com/tuasprislepain



Grand dossier

BLÉ-FARINE-PAIN : TOUT UN JEU D'ACTEURS



Sommaire



> Grand dossier p. 4-7

Blé-farine-pain : tout un jeu d'acteurs
L'agriculteur, le meunier, le boulanger

> Conso p. 8-9

Levain, levure font le pain



> Nutrition p. 10-11

Le pain : allié de l'effort



> Société p. 12-13

Le pain, toujours marqueur du modèle alimentaire français

> Coulisses p. 14-15

Salon international de l'agriculture 2018, Fête du pain,
Initiative Gluten, #Focus sur le pain, NIAP...

Le magazine de l'Observatoire du pain
N°12 / Février 2018

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 - Christophe Dellière / Philippe Jacob / Adobe Stock / Shutterstock



Le pain : symbole de la filière « blé-farine-pain »

Le Salon International de l'Agriculture vient de fermer ses portes ! Cette édition 2018 n'a pas démenti l'intérêt porté par le public à la plus grande ferme du monde.

Pour la filière « blé-farine-pain », ce rendez-vous a été une nouvelle occasion d'accueillir de nombreux visiteurs sur l'Odyssée végétale. Parmi eux des personnalités : le Président de la République, bien sûr, mais aussi le Commissaire européen à l'Agriculture, des députés et des sénateurs, des élus de collectivités territoriales. Il est vrai que, depuis les Etats Généraux de l'Alimentation, la question agricole fait l'actualité, notamment avec la préparation d'un projet de loi attendu pour le printemps. Plus généralement, on peut attribuer ce succès à un intérêt croissant de la société pour les modes de production et de consommation alimentaires. La filière « blé-farine-pain » n'y échappe pas.

Le fournil, placé au cœur de l'espace consacré au végétal, a permis de valoriser le travail de toute la filière : des pains français et des pains du monde ont été fabriqués en continu à partir de farines françaises. Les agriculteurs, pour leur part, ont pu faire la démonstration de l'évolution des techniques de production qui s'orientent vers une très grande précision, grâce notamment à la technologie des capteurs. Une maquette animée d'un moulin a également attiré la curiosité des visiteurs qui, pour beaucoup, ont découvert les process de production de la farine et l'expertise du métier de meunier.

Visible lors des grands événements, la solidarité « filière » s'exprime au quotidien, comme le montrent les témoignages conjoints d'un agriculteur, d'un meunier et d'un boulanger publiés dans notre « grand dossier ». Il en ressort que la confiance entre eux conditionne celle des consommateurs lesquels, de plus en plus, veulent savoir d'où viennent les produits et comment ils sont fabriqués. Cette réalité est un socle solide pour lancer le Plan filière issu des Etats Généraux de l'Alimentation. Structuré autour de trois axes (production agricole, innovation, compétitivité), ce plan vise une pleine expression du potentiel de la filière pour mieux répondre aux nouvelles aspirations des consommateurs.

Un nouvel élan pour continuer à produire du bon pain !

Dominique ANRACT

Bernard VALLUIS

Co-Présidents de l'Observatoire du pain

BLÉ-FARINE-PAIN : TOUT UN JEU D'ACTEURS



Pour nous livrer leur vision de la filière « blé-farine-pain », Yves Karleskind, agriculteur, Thierry Dubach, meunier, et Jean-Marc Metzinger, boulanger, ont accepté de répondre à nos questions.

QUESTIONS POSÉES AUX TROIS ACTEURS DE LA FILIÈRE

- Comment définiriez-vous la filière « blé-farine-pain » ?
- Quelles sont, pour vous, les clés de réussite du travail en filière ?
- Quelles sont, par an, les grandes étapes du travail avec vos interlocuteurs-métiers ?
- Quels sont les marqueurs forts de la relation avec vos interlocuteurs-métiers ?
- Que diriez-vous de votre métier aujourd'hui ?
- Comment envisagez-vous l'avenir au vu de l'évolution des comportements alimentaires ?
- Comment définiriez-vous votre métier en 3 mots ?



L'agriculteur YVES KARLESKIND,

Agriculteur depuis plusieurs générations
Taille de l'exploitation : 900 hectares
Effectif : 8 personnes
Production moyenne de blé meunier par an : 2 000 tonnes
Département : Moselle

La satisfaction de savoir quel sera le produit fini

Quand on a la fibre agricole, comme moi, vendre le blé au meunier, c'est connaître l'utilisation qui en est faite, c'est savoir que *in fine* le produit fini sera du pain, qu'il servira à nourrir les gens. Produire la matière première d'un aliment à partir de la terre est le cœur de notre métier d'agriculteur. Avec la filière « blé-farine-pain », on « boucle la boucle ». Fournir notre blé au meunier, c'est donner du sens à notre métier et c'est beaucoup plus satisfaisant que de le livrer dans un port. Pour faire du bon pain, il faut de la farine de qualité et, en amont, du blé de qualité. Nous y sommes très attentifs.

L'attention portée aux blés du semi à la livraison

La qualité tient, en amont, à la bonne sélection des variétés de blé tendre. On parle de blés meuniers. Cette sélection se fait en août, en collaboration avec le meunier selon des critères très précis qui tiennent compte du terroir, du climat et

Grand dossier

des besoins pour la panification ou la biscuiterie. Les variétés ainsi sélectionnées sont mises en culture-test. Chez nous, il faut également tenir compte de la présence des sangliers et autant que possible choisir des blés barbus qui ne sont pas à leur goût. Il faut également alterner des variétés précoces et tardives pour s'adapter aux aléas climatiques. Les variétés qui donnent des résultats satisfaisants sont semées pour la récolte de l'année suivante. Chaque année, nous cultivons 5 à 7 variétés, dont 2 ou 3 différentes de celles de l'année précédente. Pour la culture du blé, les parcelles sont cultivées en rotation de 4 ans (colza, blé, orge, maïs) afin d'éviter les parasites et de préserver les sols. Une fois la récolte faite, nous préparons le travail du meunier. Nous stockons les blés dans différents silos. Ceci nous permet de ne pas mélanger les variétés. Sur l'exploitation, nous disposons de 12 silos et d'une capacité totale de stockage de 4 000 tonnes. Les blés sont ventilés et séchés pour les conserver dans de très bonnes conditions, garder toutes leurs propriétés et ainsi pouvoir livrer le meunier tout au long de l'année. Nous assurons nous-mêmes la livraison par camion-benne qui transporte exclusivement du blé afin d'éviter toute contamination croisée avec un autre produit. Le meunier pourra ainsi réaliser, avec toutes les garanties de qualité nécessaires, les mélanges les plus appropriés à la production de farines destinées à la fabrication de pain. Nous lui garantissons son approvisionnement en quantité et en qualité.

Le plus beau métier du monde, mais aussi un métier difficile

Le métier d'agriculteur est, à mon sens, le plus beau métier du monde, mais aujourd'hui nous subissons de plein fouet la pression économique. C'est difficile. Mon fils et moi avons décidé de diversifier notre activité avec la production d'énergie renouvelable : nous installons actuellement une unité de méthanisation qui sera en service dans un an. L'électricité produite sera revendue à EDF et nous utiliserons la chaleur de la cogénération pour sécher les céréales. Mais la production de céréales, dont le blé, reste au cœur de notre métier. Tout ceci va dans le sens des aspirations actuelles : produire sur le territoire une matière première, la vendre dans le cadre de circuits courts et produire une énergie renouvelable. C'est créer de la valeur à l'échelle locale pour une consommation, elle aussi, locale.

Le métier d'agriculteur en 3 mots

- > **Passion**, passion du métier
- > **Satisfaction**, satisfaction de bien faire ce métier
- > **Valeur**, valeur que l'on produit et valeurs auxquelles on croit

Le meunier THIERRY DUBACH,



Moulin de Sarralbe – Meuniers depuis 6 générations
Ecrasement : 10 000 tonnes par an (19 % des moulins français écrasent entre 5 000 et 10 000 tonnes)
Effectif : 20 personnes
Fournisseurs : 10 agriculteurs, 3 coopératives, 2 négociants
Clients : 200 boulangeries dans un périmètre de 150 km
Département : Moselle

La filière : l'expression d'un savoir-faire exclusivement français

Le savoir-faire de la filière « blé-farine-pain » est typiquement français, intimement lié à l'Histoire de notre pays. Il n'y a que les Français pour l'ignorer. Ce savoir-faire est celui de chaque acteur – agriculteur, meunier, boulanger – mais aussi le fruit de leur étroite collaboration pour aboutir à un produit fini de grande qualité. En Allemagne, par exemple, les meuniers ne vendent pas directement la farine aux boulangers. Il n'y a pas de relation directe entre eux. Chez nous, la relation va bien au-delà de la fourniture de farine ; le meunier est le principal partenaire du boulanger.



Les clés de la réussite : la confiance et la fidélité

Les clés de la réussite de la filière tiennent essentiellement au respect mutuel entre acteurs. En France, il y a encore de nombreux moulins, dans lesquels le relationnel est primordial. Confiance et fidélité sont les maîtres-mots. En ce qui nous concerne, nous travaillons avec certains de nos fournisseurs depuis 30 ans et avec la plupart depuis plus de 10 ans. Nous fournissons 200 boulangeries. Pour la moitié d'entre elles, nous sommes l'unique fournisseur. Quand la relation de confiance est là, la collaboration du meunier et du boulanger s'en trouve facilitée. Le meunier apporte un service complet (conseil, R&D, marketing...) au client qui le souhaite, lui permettant ainsi de se consacrer en priorité à la fabrication du pain.

Le temps fort de l'année : septembre/octobre, la délicate incorporation de la nouvelle récolte

La grande étape de l'année, c'est bien sûr la nouvelle récolte. La moisson de juillet est incorporée progressivement dans les farines. Selon les conditions météo, les blés nouveaux ont des caractéristiques particulières, souvent différentes de celles de l'année précédente. C'est là qu'intervient tout notre savoir-faire. En septembre/octobre, nous réalisons des tests sur les



nouveaux blés et expérimentons des mélanges afin que les variations soient minimales pour le boulanger. Le meunier est l'acteur de cette transition, parfois délicate. Nous travaillons une matière première naturelle qui évolue en permanence. Il faut effectuer des recadrages plusieurs fois dans l'année, au moment des premiers froids notamment.

Le métier aujourd'hui : faire avec la complexité

Je suis meunier depuis 30 ans, de la sixième génération. Ce qui a changé dans le métier, c'est l'importance prise aujourd'hui par le « sourcing », c'est-à-dire par la recherche et le choix des bonnes variétés de blés. En raison de conditions météo parfois extrêmes et variables, les blés sont très différents d'une année à l'autre. Il faut rechercher tous les ans les meilleures variétés, les mélanges les plus adaptés pour assurer une qualité constante à nos produits. De leur côté, les boulangers sont, à juste titre, de plus en plus exigeants. Il nous faut également gérer la volatilité des cours du blé. La segmentation du marché est aussi un phénomène relativement nouveau. Nous devons nous adapter étroitement à la demande. Certains segments relèvent d'effets de modes et sont éphémères, d'autres sont plus durables : consommation de protéines végétales, vague des Omega3, graines exotiques ou céréales anciennes. Notre métier évolue. Ce sont donc de nouvelles compétences que nous devons acquérir en permanence. Une de nos préoccupations est l'érosion permanente de consommation de pain qui peut être accentuée par des modes de consommation particuliers telle que la vague du « sans gluten » que nous avons connue récemment. Ceci, nous amène à communiquer pour rassurer le consommateur et soutenir la demande. Nous ne manquons pas d'atouts : l'attachement des Français pour le pain, ses qualités nutritionnelles, la tendance actuelle à privilégier les circuits courts dans le cadre d'une consommation durable. Courts, les circuits de la filière le sont : 98 % des blés de meuniers sont cultivés en France et, pour ce qui nous concerne, dans un rayon maximum de 300 km et nous livrons des boulangers dans un rayon de 150 km. Dans un avenir proche, nous voyons poindre l'ère du digital notamment pour les fonctions de maintenance, contrôle dans nos entreprises, mais aussi de commande et d'achat par le consommateur... Il s'agit d'une perspective nouvelle qui annonce des changements que nous accompagnerons.

Le métier de meunier en 3 mots

- > **Excellence**, excellence de notre savoir-faire
- > **Humanité**, un métier qui repose sur la passion et la relation humaine
- > **Noblesse**, noblesse du métier et du produit

Le boulanger

JEAN-MARC METZINGER,

Boulangier depuis 2 générations

Effectif : 18 personnes

Client du Moulin de Sarralbe

Nombre de clients de la boulangerie : 650 par jour

Département : Moselle



Le boulanger, porte-parole de la filière vis-à-vis des consommateurs

Aujourd'hui les consommateurs cherchent à être rassurés. Ils se posent des questions sur la composition du pain : allergènes, présence de fruits à coque, gluten... Qui d'autre que le boulanger peut leur apporter des réponses ? Pour cela, nous avons besoin des informations précises et fiables que peut nous fournir le meunier. Une bonne communication entre meunier et boulanger est essentielle pour cette raison, mais elle est aussi fondamentale pour assurer la qualité de nos produits et cela de façon constante.

Les clés de la réussite : l'appui et l'expertise du meunier

Nous comptons 40 ans de relation de confiance avec notre meunier. Nous connaissons nos besoins mutuels, nous avançons ensemble. Dans ces conditions, le prix devient secondaire. En tant que boulanger, ce qui compte pour nous, c'est la qualité de la farine, mais aussi le service que nous apporte le meunier en formation continue. Il dispose d'un laboratoire pour analyser, tester les blés, faire les assemblages pour produire les farines que nous souhaitons, et aussi pour nous proposer de nouvelles recettes. Les formateurs du moulin sont à la pointe des nouveautés. A Noël dernier, par exemple, le moulin nous a proposé une carte de pains spéciaux : pain miel/pruneaux, pain aux épices, pain de seigle, pain aux agrumes... Ces produits se sont très bien vendus.

Notre travail aujourd'hui : qualité, écoute et information des consommateurs

Notre travail devient très « pointu ». Les consommateurs sont de plus en plus exigeants et nous répercutons cette exigence sur le meunier. Ils ne reviennent que si le produit leur plaît. Leurs exigences sont diverses : préférence pour tel type de pain, degré de cuisson (du bien cuit ou pas trop cuit), alvéolage (plus ou moins large), et bien sûr offre de pains large et



Le métier de boulanger en 3 mots

- > **Passion**, passion du métier
- > **Transmission**, transmission du savoir-faire
- > **Plaisir**, plaisir de faire du pain et plaisir de satisfaire nos clients

ultra-fraîche jusqu'à la fermeture de la boutique. Cette tendance est très marquée depuis 3, 4 ans. On pourrait parler de surenchère de la qualité. Il y a aussi des tendances « de société » auxquelles nous nous efforçons de répondre : celles des aliments « santé », par exemple, et de la recherche de produits frais et circuits courts. Pour y répondre, nous proposons des pains à haute valeur nutritive. Par ailleurs, le pain est un produit ultra-frais fabriqué sur place à partir d'une matière première, produite pour l'essentiel à 50 km, elle-même issue de blés français.

L'avenir de notre métier tient beaucoup à la relation de proximité que nous avons avec nos clients et à l'adéquation entre les pains que nous fabriquons et leurs attentes du moment. Nous nous attachons à entretenir et à développer ce lien si particulier. A l'heure des réseaux sociaux, nous animons une page Facebook sur laquelle nous présentons nos produits, leur fabrication, la vie de la boulangerie. Faire découvrir les coulisses de la boulangerie est une façon de montrer comment nous travaillons, comment nous nous attachons à fabriquer de bons produits pour le plaisir de tous... Nous accueillons régulièrement des groupes d'enfants sur les temps scolaires. Tout cela est du très local, du très humain ! ■

LEVAIN, LEVURE FONT LE PAIN



Pour commencer, une précision : le levain traditionnel et la levure de boulanger sont des matières vivantes à ne pas confondre avec la « levure chimique ». Cette poudre levante, qui n'a rien d'une levure, est inerte.

Le levain et la levure de boulanger, quant à eux, sont des agents de fermentation. Ils sont composés, pour le premier, de levures sauvages et de bactéries lactiques, pour la seconde, d'une seule espèce de levure : *Saccharomyces cerevisiae*.

Article réalisé avec le concours de Gérard Brochoire, Conseiller technique de la CNBF* et Hubert Chiron, Ingénieur d'étude à l'INRA.



[Le levain, universel et millénaire

« Difficile d'affirmer avec précision la date et le lieu de découverte de la fermentation du pain au levain spontané. La thèse de l'oubli puis du ré-emploi d'un morceau de pâte aigri dans la pétrissée du lendemain est mentionnée (...). Quoi qu'il en soit, au Proche-Orient, les civilisations sumérienne et égyptienne, grandes productrices d'orge et de blé, sont fréquemment citées comme pionnières » explique Hubert Chiron. La fabrication du pain au levain est une technique universelle utilisée aussi bien pour des pains de blé, de seigle, d'épeautre ou encore d'orge. La technique du levain est longtemps restée ménagère, transmise de génération en génération, avant d'être adoptée par les boulangers. Elle consiste à mélanger de la farine et de l'eau et à enclencher une fermentation qui permettra de faire lever la pâte. On obtient ainsi une souche qu'il faut ensuite entretenir en la rafraichissant, c'est-à-dire en la pétrissant et en rajoutant petit à petit de la farine et de l'eau pour conduire le levain à

La fabrication du pain au levain est une technique universelle

un pic d'activité. En termes de quantité, le levain représente entre 15 à 30 % de la masse pétrie de pâte à pain. Il s'agit d'une technique robuste, fiable et lente : la pâte lève en 6 heures au minimum.

Avec la généralisation de l'usage de la levure de boulanger au XIX^e siècle, la fabrication au levain régresse progressivement jusqu'au lendemain de la seconde guerre mondiale, sans pour autant disparaître totalement, notamment dans des régions où les consommateurs mangent des gros pains sur plusieurs jours ou dans les régions de pains de seigle, comme les zones de montagne.

En effet, le pain au levain se conserve bien, sans moisissures, du fait de son acidité (pH). Malgré l'intérêt que lui portent certains boulangers, le déclin du pain au levain se poursuit jusque dans les années 1980. A cette époque, les mentalités évoluent. Plusieurs brevets de pains de campagne avec levain sont déposés. Le pain au levain est alors perçu comme un produit haut de gamme. En 1993, le décret Pain fige sa définition et le remet sur l'avant-scène.

« La diversité microbienne du levain peut assurer et/ou améliorer la fermentation et la transformation vers des composés bénéfiques pour la santé et la nutrition qui pourraient favoriser l'assimilation de minéraux comme le fer, le zinc, le calcium ou le magnésium. Compte tenu des nombreux mécanismes biologiques en jeu et des études en cours sur le microbiote, le levain n'a sans doute pas livré tous ses secrets. » précise Gérard Brochoire.



COMPOSITION DU LEVAIN

« Plusieurs études d'écologie microbienne en Europe et en Asie centrale se sont attachées à étudier la composition microbienne des levains naturels, c'est à dire des levains formés spontanément après un mélange de farine, d'eau et éventuellement d'autres ingrédients (fruits, miel,..). Ces études montrent que les levains sont habités majoritairement par des organismes vivants que sont les bactéries lactiques et les levures présentes en proportion variable avec, le plus souvent, 10 à 100 fois plus de bactéries que de levures. Les communautés microbiennes sont composées d'un petit nombre d'espèces, avec généralement une espèce dominante de bactérie lactique et une espèce dominante de levure. » explique Gérard Brochoire.

[La levure de boulanger, une rupture technologique majeure du XIX^e siècle

« Au cours du XIX^e siècle, la boulangerie française va connaître quasi simultanément deux évolutions majeures dans les caractéristiques de ses matières premières : les farines blanches issues de la mouture progressive par cylindres associée au tamisage par plansichter et les levures, de plus en plus pures, grâce aux découvertes de Pasteur et du danois E. C. Hansen pionnier de la microbiologie. Dès lors, la levure de boulangerie incarnera la modernité et ses cellules pures, l'hygiène. » note Hubert Chiron.

« C'est en 1846 qu'un concours organisé par la corporation des boulangers viennois a permis l'émergence du procédé de fabrication de la levure pressée. Son succès auprès des boulangers et des consommateurs a été rapide car la levure permet d'obtenir des pains plus développés, sans goût acide avec un procédé de fabrication simplifié » souligne Gérard Brochoire. Aujourd'hui, la levure de boulanger est majoritairement utilisée, même si le levain a été largement réhabilité. Comme le levain, les levures sont l'objet d'intenses recherches notamment pour les bénéfices santé. C'est ainsi qu'on peut trouver des levures enrichies, en vitamine D, B, en sélénium...

[Levain, levure : un mariage fréquent

Même s'il existe des irréductibles de chaque type de fabrication, la réalité est plutôt celle d'une entente de bon aloi. Les deux conduites de fermentation sont aujourd'hui bien identifiées dans les écoles de boulangerie et nombreux sont les boulangers qui les associent. En fonction des recettes, sont ainsi judicieusement combinées les qualités respectives du levain et de la levure : les multiples arômes du levain, la fiabilité et l'expansion de la pâte apportée par la levure. Il reste que si « les productions de pain au levain restent modestes, une relation teintée d'affection et de fierté lie souvent le boulanger à son levain. » conclut Hubert Chiron. ■



La levure de boulanger est majoritairement utilisée

SOURCES :

- « Levain et boulangerie française » Hubert Chiron, Ingénieur d'étude, « Du levain au pain », Ambassadeur du pain, 2014
- Interviews d'Hubert Chiron et Héliane Clément, doctorante, Oniris
- « A la source de la fermentation » Gérard Brochoire, conseiller technique de la Confédération nationale de la boulangerie-boulangerie pâtisserie française, 2018

LE PAIN, ALLIÉ DE L'EFFORT



Le pain ne nécessite aucune préparation. Avant de pratiquer une activité physique, c'est un aliment pratique qui apporte de nombreux nutriments nécessaires à l'effort.

[Du glucose à la bonne dose

« Le pain fait partie des féculents au même titre que les pâtes, le riz, la semoule... Il est donc à consommer comme tel », souligne Barbara Valla, diététicienne diplômée en nutrition du sportif. C'est-à-dire à chaque repas, et d'autant plus quand on fait du sport ! Car le sportif doit se nourrir essentiellement d'aliments riches en glucides, qui seront transformés en glycogène pour constituer les réserves énergétiques du muscle (voir encadré). « La contraction musculaire est rendue possible par l'utilisation de différents "carburants" qu'on peut classer en deux catégories : le glucose et les acides gras. Avec l'augmentation de l'intensité de l'activité physique, le muscle utilisera de plus en plus de glucose et deviendra de plus en plus dépendant de sa présence », précise le professeur Xavier Bigard, président de la Société française de médecine du sport et conseiller scientifique à l'Agence de lutte contre le dopage. Le pain fournit en moyenne 50/55 g de glucides (dont du glucose) pour 100 g. Il apporte principalement du glucose sous forme d'amidon, un glucide complexe.

Il est par ailleurs important de considérer la vitesse d'absorption du glucose des aliments, évaluée par l'index glycémique (IG). « Les glucides à IG haut provoquent une élévation importante et rapide de la glycémie (taux de sucre dans le sang), et donc l'organisme dispose d'énergie rapidement utilisable », ajoute Barbara Valla. L'IG du pain peut varier : 57 pour la baguette de tradition française, 78 pour la baguette courante (sur 100, valeur de référence pour le glucose) ; « ce qui confère à l'amidon du pain une vitesse d'assimilation intermédiaire ».

LE GLYCOGÈNE, FOURNISSEUR OFFICIEL DU MUSCLE

Glyco... Quoi ? « Le glycogène est la forme biochimique de mise en réserve du glucose dans l'organisme », explique le professeur Xavier Bigard. Pour se contracter, les muscles utilisent ce glycogène. Il y a aussi des réserves de glycogène dans le foie, mais celui-ci a une autre fonction : « le glycogène hépatique libère du glucose dans le courant circulatoire pour assurer le maintien stable de la glycémie. On estime à 100-120 g les réserves hépatiques en glycogène, alors que dans les muscles, ces réserves varient de 350 à 500 g, pour atteindre 700 g chez les sujets très entraînés ».

[Des réserves en quantité suffisante !

Un muscle peut consommer jusqu'à 2 g de glucose par minute quand l'effort est à la fois intense et prolongé (match de foot, de tennis...). Si les réserves sont insuffisantes, l'organisme va puiser son énergie dans le tissu adipeux. « Le corollaire de la baisse de disponibilité en glucose et de la part plus importante des acides gras dans la fourniture d'énergie, c'est la baisse de l'intensité de l'exercice (vitesse de course, force de pédalage) », fait remarquer le professeur Xavier Bigard. Mieux vaut donc être préparé – nutritionnellement – pour éviter cette « baisse de régime ».

❖ Où sont les glucides complexes ?

On trouve les glucides complexes dans :

- le pain ; baguette de tradition française : 53,5 g/100 g
- les pâtes cuites : 23,1 g/100 g
- les pommes de terre cuites à l'eau : 17 g/100 g
- le riz blanc, cuit : 26,9 g/100 g

Sources : Observatoire du pain et table de composition nutritionnelle du Ciqual

[Le secret de la force mentale

Il est aussi dans le glucose ! « Le “mental”, la “motivation” mais aussi le maintien des capacités cognitives, de l’analyse de l’environnement, du maintien d’un programme moteur efficient associé à une prévention de la survenue d’accidents, dépendent de la fourniture de glucose au système nerveux central (SNC). Même si le SNC est un territoire protégé, jamais soumis à des baisses importantes de disponibilité en glucose (le seul nutriment utilisable par les neurones étant le glucose), de faibles baisses de glycémie sont susceptibles d’affecter les fonctions centrales et se traduire par des contre-performances ou la survenue d’accidents ».

Bon à savoir

Associer le pain à d’autres aliments fait baisser l’IG. « Le pain courant a en général un IG d’environ 78. L’ajout d’une pâte à tartiner au chocolat sur le pain permet d’abaisser l’IG d’environ 10 points (IG de 68). L’ajout de beurre et de confiture sur le pain abaisse encore un peu plus l’IG, pour obtenir des valeurs de 58 », illustre le professeur Xavier Bigard. « L’abaissement de l’IG est associé à une assimilation plus lente des sucres, dont le glucose, et à une moindre libération d’insuline, ce qui permet une disponibilité plus étagée dans le temps ».

[Des glucides, mais pas que !

D’autres composants que l’amidon, qui fournit la plus grande partie des glucides du pain, ont leur importance pour le sportif. Le pain contient des micronutriments, et parmi ceux-ci les vitamines du groupe B. « Ces vitamines sont pour la majorité d’entre elles, des co-activateurs d’enzymes impliquées dans l’utilisation métabolique du glucose. Chez le sportif, cette voie métabolique est essentielle », observe le professeur Xavier Bigard. Par ailleurs, « les teneurs en fer du pain permettent de couvrir plus de 20 % des apports nutritionnels conseillés (ANC), et l’on sait que chez le sportif ces besoins en fer sont augmentés ». Enfin, le pain apporte un certain nombre d’oligoéléments « qui ont des fonctions biologiques importantes, au titre de la co-activation de complexes enzymatiques anti-oxydants (eux aussi importants chez le sportif), comme le manganèse ou le zinc ». Dans un autre registre, « le pain apporte des quantités intéressantes de fibres, très favorables au transit intestinal, souvent perturbé chez le sportif sujet à des troubles digestifs. L’apport en fibres varie de 3,8 à 7,7 g/100 g, selon les pains ».



SOURCE : Dossier de presse Fête du pain 2017

LE PAIN, TOUJOURS MARQUEUR DU MODÈLE ALIMENTAIRE FRANÇAIS



En partenariat avec le CRÉDOC, l'Observatoire du pain a étudié les dernières évolutions de la consommation de pain*. Consommé par près de 98 % des Français, le pain reste un incontournable du modèle alimentaire français. Pourtant, les évolutions des comportements alimentaires influencent sa consommation à la baisse. En 10 ans, les Français ont diminué de près d'un quart leur consommation, même si une certaine stabilisation a été identifiée ces 3 dernières années.

↳ Consommation moyenne en 2016 en grammes par jour (g/j)

Total population (+ de 3 ans)	93,9 g/j
Hommes	108,6 g/j
Femmes	80,0 g/j

↳ Evolution de la consommation de pain dans les 10 dernières années (g/j)

	2007	2013	2016
Enfants (3-10 ans)	50 g/j	42,5 g/j	43,9 g/j
Adolescents (11-19 ans)	96,3 g/j	75,5 g/j	72,2 g/j
Adultes (20 ans et plus)	136 g/j	104,9 g/j	103,3 g/j
En moyenne	121,1 g/j	94,4 g/j	93,9 g/j

↳ Répartition de la consommation de pain par repas en 2016 (% g/j)

	Enfants (3/10ans)	Adolescents (11/19 ans)	Adultes (20 et plus)
Petit déjeuner	24 %	19 %	29 %
Déjeuner	36 %	42 %	36 %
Dîner	29 %	29 %	31 %
Autres moments	11 %	10 %	4 %

[Une consommation variable selon les individus

Composant essentiel du repas gastronomique à la française selon l'Unesco, le pain est un aliment unanimement apprécié : près de 98 % des Français en consomment. Cependant ce plébiscite masque une autre réalité : celle d'une érosion constante de la consommation de pain par personne. Touche plus positive : depuis 2013, la consommation semble se stabiliser, même si cette tendance ne doit pas occulter des variantes dans les comportements. Les jeunes consomment moins de pain que leurs aînés et de plus en plus en sandwichs.

En 2016, 47 % des enfants, 54 % des adolescents et 75 % des adultes consomment du pain quotidiennement (au moins une fois par jour), contre respectivement 43 %, 60 % et 80 % en 2013. On note que les enfants mangent légèrement plus de pain et plus fréquemment qu'en 2013, alors que l'on enregistre une légère baisse de la consommation chez les adolescents et les adultes.

[Une absence de transmission générationnelle

Un effet de génération négatif persiste : au même âge, les jeunes générations consomment moins de pain que les générations précédentes. Les plus de 55 ans sont les plus grands consommateurs de pain (122,4 g/j). Ils consomment 64,3 % plus de pain que les 20-29 ans. Ceci était déjà le cas dans les enquêtes précédentes. Dans le détail, on observe une augmentation progressive de la consommation avec l'âge, bien que, au moment de leur entrée dans la vie active, les 20-29 ans consomment un peu moins de pain (74,5 g/j) que leurs cadets de 15-19 ans (77,9 g/j).

En outre, on note une différence de consommation entre les sexes. Les garçons et les adolescents mangent plus de pain que les filles et les adolescentes. Cette différence se creuse avec l'âge. Alors que la différence n'est que de 9,5 % pour les 3-10 ans, elle dépasse les 23 % à l'adolescence et plus de 30 % à l'âge adulte.

Pas de différence de consommation de pain selon le revenu

La baguette classique/pain courant est la plus consommée, mais on note une progression des pains spéciaux chez les adolescents et les adultes.

[Le pain, très présent au déjeuner quel que soit l'âge

Le déjeuner représente la part la plus importante de consommation de pain de la journée. Depuis 2013, cette part a augmenté de 2 % pour les enfants et les adultes et de 4 % pour les adolescents. La part du petit déjeuner est, quant à elle, restée relativement stable aussi bien chez les enfants que chez les adolescents et les adultes.

[Le pain, toujours majoritairement consommé à domicile

La consommation de pain a principalement lieu à domicile lors des repas principaux. Les adolescents consomment toujours une plus grande part de pain hors du domicile que les adultes ou les enfants (29 %, contre respectivement 24 % et 17 %). La part du pain consommé à la cantine, que ce soit pour les enfants ou les adolescents, est plus importante qu'en 2013. En revanche, le pain est moins présent dans les autres lieux extérieurs au domicile (notamment dans les transports, dans la rue).

[Les sandwiches en hausse

La part du pain consommée en sandwich progresse nettement chez les adolescents (21 % contre 18 % en 2013) et légèrement chez les adultes (11% contre 10 % en 2013). A l'inverse, elle baisse d'un point chez les enfants. ■



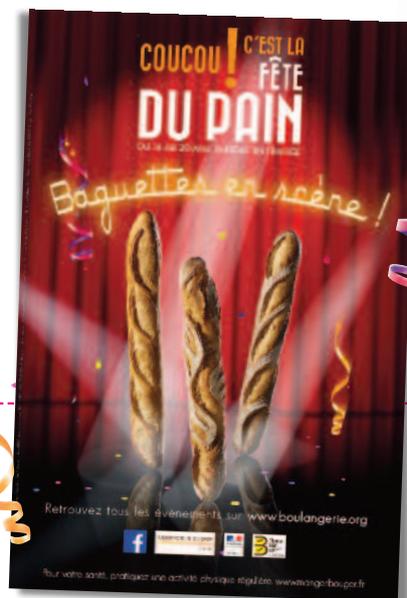
Les grands consommateurs de pain sont aussi des amateurs de bonne cuisine, attentifs à la santé de leurs proches

A plus de 80 % les adultes grands consommateurs de pain viennent de foyers se disant « bons ou très bons cuisiniers ». 89 % d'entre eux prennent leur repas du soir avec les autres membres du foyer et 84 % adoptent le même menu. Pour eux, privilégier les produits frais est un moyen de tenir compte des exigences de santé du foyer. Ces données semblent montrer que les grands consommateurs adultes sont des personnes qui attachent de l'importance au « bien manger » du point de vue gustatif, mais également nutritionnel ainsi qu'à la convivialité des repas ; ce qui recoupe les résultats d'autres études qui montrent l'attachement des Français au pain, à la fois comme « bon » et comme aliment du partage.



Fête du pain 2018 : Baguettes en scène !

Du 14 au 21 mai prochain, autour de la Saint-Honoré (patron des boulangers), aura lieu la 23^e édition de la Fête du pain. Sur le thème « Baguettes en scène ! », partout en France, les boulangers organiseront de nombreuses manifestations en boulangerie et dans la rue. A Paris, la Fête du pain prendra un peu d'avance : elle sera célébrée du 5 au 16 mai sur le parvis de Notre-Dame. Avec la baguette en vedette, la fête sera parfaite !



Grand succès de l'édition 2018 du salon de l'agriculture

Nombreux ont été les visiteurs à découvrir le fonctionnement d'un moulin grâce à une maquette de grande dimension présentée, pour la première fois, au salon international de l'agriculture. A toute heure, les visiteurs ont également pu assister à la fabrication de baguettes de tradition française et de pains du monde grâce au « fournil des céréales » placé au cœur de l'Odyssée végétale. Blé tendre, blé dur, orge, maïs, riz et autres cultures étaient présentées dans ce vaste espace de 900 m² dédié au végétal. De nombreux échanges ont eu lieu entre le public, les boulangers, les meuniers et les agriculteurs. Des lieux, plus confidentiels, ont aussi permis d'accueillir les personnalités officielles, au premier rang desquelles Emmanuel Macron, Edouard Philippe, Bruno Lemaire, Stéphane Travert, Cédric Vilani, l'ambassadrice des Etats-Unis, Daphné Burki....



De nouveaux travaux scientifiques sur le gluten présentés par Initiative gluten



...❖ **Bientôt les résultats de l'étude GlutHealth sur les liens entre régimes « sans gluten » et performances sportives**

4 athlètes de haut niveau sur 10 suivraient un régime pauvre en gluten ou sans gluten. Ce choix est-il fondé ? L'étude GlutHealth, menée par l'INRA, a pour but de répondre à cette question. Durant plusieurs mois, GlutHealth a mobilisé 30 athlètes de haut niveau, des médecins et des chercheurs, sur la base d'un protocole destiné à évaluer scientifiquement l'effet du « sans gluten » sur le bien-être et les performances des sportifs. Les données sont en cours d'analyse et les résultats attendus prochainement.

...❖ **Lancement de GlutN : une vaste étude pour comprendre la sensibilité au gluten**

Lancée fin janvier 2018, l'étude GlutN, pilotée par l'INRA, vise à élucider les mécanismes responsables de la sensibilité non coeliaque au gluten (SNCG), à évaluer sa prévalence dans la population française et à rechercher les biomarqueurs cliniques. Le pain étant la principale forme d'ingestion du gluten, GlutN a également pour objectif de proposer des produits de panification tolérés par les patients « SNCG ». Le programme s'intéresse à la variabilité du blé, aux procédés de sa transformation, à la (dé)structuration de la matrice protéo-amylacée au cours de la digestion et comporte une étude clinique. Il inclut également une étude épidémiologique basée sur le suivi d'une cohorte NutriNet-Santé de 157 000 individus.



Coulisses



Nouveaux #Focus sur le pain

Lancée il y a plusieurs mois, la formule #Focus a rencontré un succès immédiat sur Twitter et Facebook. Elle permet de valoriser les études et données de l'Observatoire du pain.

Nouveautés :

❖ **Une filière au service du pain** : données et chiffres clés des acteurs de la filière.

❖ **Composition nutritionnelle des pains français** : toutes les données nutritionnelles sur les 10 pains les plus répandus en France.

Après valorisation sur les réseaux sociaux, les #Focus sont mis en ligne sur l'espace médiathèque du site de l'Observatoire du pain.



Prochainement : quatre nouveaux films sur NIAP

La chaîne « Jeunes » YouTube de l'Observatoire du pain a débuté l'année 2018 avec près de 24 000 abonnés et plus 3 millions de vues. Son succès repose sur la diffusion conjointe de contenus informatifs sur le pain (ex : conseils de conservation) et de films humoristiques et décalés.

De nouveaux films seront bientôt mis en ligne :

❖ **un micro-trottoir sur le pain et les jeunes au petit déjeuner**, enrichi d'une interview d'Assaël Adary (Société Occurrence) qui valorise les résultats d'une étude sur les effets bénéfiques de la réintroduction du pain au petit déjeuner chez les jeunes.

❖ **une interview du docteur Annie Lacuisse-Chabot, endocrinologue**, qui s'exprime sur l'importance du plaisir – et du plaisir du pain – dans notre alimentation.

❖ **« Bread's not dead » ou « la revanche du pain jeté »** est un film parodique inspiré des films d'horreur, qui fera passer (à jamais !) aux jeunes l'idée de gaspiller du pain.

❖ **un film, réalisé selon les codes des films « beauté féminin**, qui bat en brèche l'idée fausse, mais encore tenace, selon laquelle le pain fait grossir.



Evènements en ligne : quand de grands noms parlent « pain »

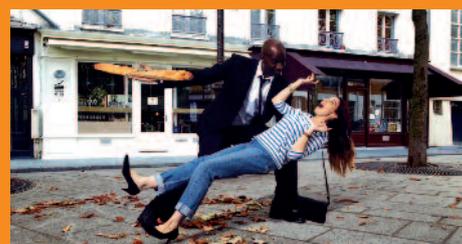
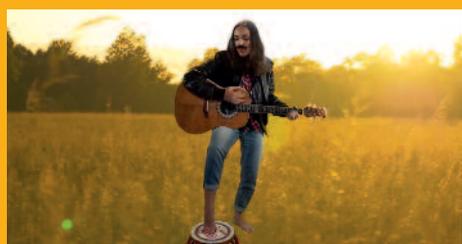
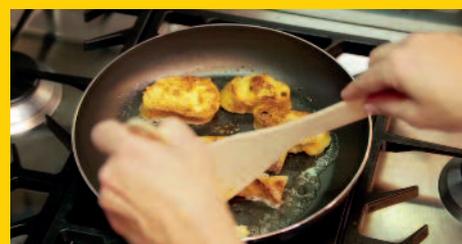
En fin d'année 2017, de nouvelles personnalités influentes ont accepté, à l'invitation de l'Observatoire du pain, de témoigner sur leur façon de consommer le pain ou sur ce qu'il représente pour elles. Aux côtés des témoignages d'Anne-Sophie Pic, seule femme-chef triplement étoilée de France, on a pu lire les mots d'Isabelle Martinet (Télématin), ceux de Mathieu Lehanneur (designer de renommée internationale), de Mayalen Zubillaga (auteure d'un petit chef d'œuvre sur l'art de saucer son assiette et les plats), du directeur des Guides gastronomiques Lebey, de Marc Janin, fromager Meilleur Ouvrier de France ; autant de messages qui montrent que le pain est décidément très présent et vivant partout dans notre société.



NIAP

by COUCOU ! LE PAIN

**POUR SOURIRE AVEC LE PAIN
REJOIGNEZ-NOUS
SUR NOTRE CHAÎNE**



Humour



Astuces



Recettes