

dossier de presse

Du pain à chaque repas !

le pain

Observatoire du pain

Septembre 2006

La nutrition, au cœur des préoccupations de santé publique

Un contexte de « cacophonie alimentaire »¹



35 à 40 %

des adultes en France souffrent de **surpoids** et plus de 10 % sont **obèses**⁴. En 2020, 20 à 25 % des Français seront obèses et plus de 2 millions seront **diabétiques** si des mesures ne sont pas prises.

Les habitudes alimentaires ont fortement évolué depuis 50 ans. Autrefois dominée par des aliments sources de glucides (pain, pommes de terre, légumes secs), l'alimentation des Français se caractérise aujourd'hui par une **hausse croissante de la consommation de lipides et produits riches en sucres simples**. L'évolution du mode de vie agit sur les habitudes alimentaires : les plats préparés et facilement conservables sont souvent préférés aux produits frais et aux aliments bruts non-transformés. Les études épidémiologiques conduites ces dernières années² démontrent

l'impact important de ce déséquilibre alimentaire sur l'apparition et le développement de certaines maladies : **obésité, diabète, troubles immunitaires, ostéoporose**.

De nombreuses études³ démontrent en effet le rôle clé de l'alimentation dans la **prévention de certaines maladies** aujourd'hui de plus en plus répandues en France comme l'obésité, l'ostéoporose et le diabète de type 2 ou encore les maladies cardiovasculaires et certains cancers, premières causes de mortalité en France, chacune à l'origine de près de 30 % des décès.

Ce qu'on pourrait éviter avec une alimentation équilibrée⁴

30 à 50 %

des cas de cancers
colo-rectaux

Environ 3/4

des cas de cancers
du sein

1. Claude Fischer, sociologue, directeur de recherche au CNRS et professeur à l'École des hautes études en sciences sociales.

2. Étude INCA, Enquête Individuelle et Nationale sur les Consommations Alimentaires, 1999.

3. Haut Comité de la santé publique, *Pour une politique nutritionnelle de santé publique en France*, Editions ENSP, juin 2000.

4. INPES, *La santé vient en mangeant* - Programme National Nutrition Santé - Document d'accompagnement du guide alimentaire pour tous destiné aux professionnels de santé, septembre 2002.

Glucides/lipides : une tendance à inverser

« Si les Français savent très bien ce qu'il faut manger en général, ils ne mangent pas toujours ce qu'il faut »⁵. Les habitudes alimentaires actuelles sont très éloignées des recommandations des experts en nutrition. Elles se caractérisent par un apport moyen en glucides trop faible de plus de 10 points (39 à 41 % de l'apport énergétique total alors qu'il devrait représenter 50 à 55 %). En parallèle, l'apport moyen en lipides est trop élevé de près de 10 points.

Pour contrer cette tendance et prévenir

les maladies que ces comportements engendrent, les autorités de santé recommandent d'augmenter la consommation de glucides afin qu'ils contribuent à plus de 50 % des apports énergétiques

journaliers en favorisant la consommation d'aliments source d'amidon (les féculents), en réduisant de 25 % la consommation actuelle de sucres simples et en augmentant de 50 % celle de fibres.

	Glucides	Lipides	Protéines
Apports Nutritionnels Conseillés par catégorie de nutriment ⁶	50 à 55 %	30 à 35 %	11 à 15 %
Répartition de la consommation par catégorie de nutriment ⁷	39 à 41 %	38 à 40 %	11 à 15 %
Décalage entre la consommation et les recommandations	-10 à 15 points	+ 5 à 10 points	Stabilité

Le pain : une solution simple pour atteindre l'équilibre alimentaire

Malgré son fort ancrage dans les traditions françaises, entre 1950 et 1996 la consommation de pain a chuté de plus de 50 %. Autrefois aliment de base des repas, il a aujourd'hui un rôle d'accompagnement. L'étude Su. Vi. Max.⁸ montre en effet que seulement 30 % de la population consomment du pain, des pommes de terre ou des céréales au moins trois fois par jour, comme recommandé. Ils n'en

consomment pas à chaque repas alors que ces aliments participent de manière importante aux besoins énergétiques de l'organisme. Si la consommation de pain est aujourd'hui stabilisée, le pain subit la persistance de certaines idées reçues sur cette catégorie d'aliments. Le baromètre santé nutrition 2002 de l'INPES démontre que certains produits comme les féculents sont victimes d'idées fausses et sont, de fait, sous consommés.



Évolution de la consommation quotidienne de pain

Après avoir connu une forte chute entre 1950 et 1996 (de 385 g à 150 g), la consommation de pain se stabilise depuis 10 ans à environ 150 g par jour. Cette quantité est insuffisante pour couvrir les apports nutritionnels.

Focus sur les Apports Nutritionnels Conseillés (ANC)

Ce sont des valeurs choisies par des groupes d'experts français qui tiennent compte des données scientifiques concernant les besoins nutritionnels de la population. Elles sont fondées sur les besoins journaliers des groupes de populations ciblées. Ces apports sont périodiquement revus et modifiés en fonction des habitudes alimentaires et de l'évolution des connaissances nutritionnelles.

5. Patrick Serog, nutritionniste, Etats généraux de la boulangerie, octobre 2005.

6. Gojard S, Lhuissier A (2001), *Monotonie ou diversité de l'alimentation : les effets du vieillissement*. INRA, sciences sociales 2003, 5/02 (par le laboratoire de recherche sur la consommation de l'INRA).

7. Rapport du Haut Comité de la santé publique, *Pour une politique nutritionnelle de santé publique en France*, 2000.

8. Etude épidémiologique SU. VI. MAX. (13 017 personnes suivies pendant 8 ans) dans le domaine de la prévention nutritionnelle des maladies chroniques, lancée en 1994.

Le pain, un atout nutrition encore trop méconnu

Les vertus nutritionnelles du pain restent encore sous-évaluées

Le pain, aliment central de la culture alimentaire française, est généralement associé à des vertus nourrissantes. Bien qu'il soit perçu comme un aliment sain et bon pour la santé, il est démontré que ses bénéfices nutritionnels précis demeurent abstraits⁹ pour les consommateurs. Par exemple, sa richesse en glucides complexes et son apport en fibres ne sont pas connus du grand public. Les idées reçues, notamment sur la prise de

poids, sont également encore trop importantes. Le pain peut être écarté d'un programme de perte de poids à cause d'une idée fausse (index glycémique élevé) alors que de récents

travaux démontrent, par exemple, que l'index glycémique du pain de tradition française est moyen (IG = 57¹⁰) et qu'il s'intègre ainsi naturellement dans le cadre d'un régime alimentaire.

Index glycémique



Pain/poids : la fin des idées reçues

« Dans les années 70, de nombreux Français ont cessé de consommer du pain notamment sous prétexte que cela faisait grossir. Cette rumeur infondée, puisqu'aucun lien n'a pu être établi entre une consommation de pain et le surpoids, a contribué à un certain déséquilibre alimentaire entre les apports de glucides et de lipides. De par sa composition, le pain permet au contraire de rééquilibrer l'alimentation vers plus de glucides et moins de graisse. »

Dr Marlène Galantier,
médecin attachée en Nutrition à l'hôpital Pitié-Salpêtrière à Paris

L'information nutritionnelle, un besoin croissant des consommateurs

Dans un contexte de crises alimentaires successives et d'avis contradictoires en nutrition, les consommateurs sont de plus en plus exigeants sur ce qu'ils mettent dans leur assiette. Ils cherchent des réponses s'appuyant sur des données scientifiques : quels sont les atouts nutritionnels du pain ? Quelle quantité faut-il consommer chaque jour ? Comment l'intégrer dans le cadre d'un programme de perte de poids ? **Le consommateur a besoin de points de repère.** Comprendre les valeurs nutritionnelles du pain permet de le réintégrer dans ses habitudes alimentaires de manière plus régulière et ainsi de consommer mieux et plus équilibré.

3/4 des Français se considèrent mal informés sur les apports nutritionnels du pain¹¹.



Les professionnels de santé sont également en demande de précisions. Ils sont unanimes pour dire que la place de la nutrition dans leur exercice ne cesse de croître. Pour fournir à leurs patients des conseils adaptés à leur façon de vivre, à leur profil, à leurs possibilités, les médecins sont amenés à s'informer d'avantage et recherchent **une information fiable et vérifiée** ainsi que des outils pratiques.

75 %

des médecins généralistes consultés estiment que les questions de nutrition sont en augmentation au cours des consultations¹².

La nutrition : un sujet de consultation de plus en plus présent en médecine générale

« La place de la nutrition dans l'exercice des médecins ne cesse de croître. Nous réalisons aujourd'hui que nous sommes en première ligne pour conseiller nos patients sur ces questions. Bien que les médecins soient plutôt à l'aise pour le faire, il manque cependant des passerelles avec les experts en nutrition ainsi que des sources d'informations nutritionnelles fiables et consolidées. Les médecins n'ont pas réellement besoin de formation mais plutôt d'outils adaptés qui seront utilisés pour les aider dans leur pratique quotidienne et qui aideront leurs patients à assimiler et appliquer leurs recommandations. »

Docteur Olivier Kandel,

responsable du département des études et recherches, Société Française de Médecine Générale (SFMG).

11. IFOP, *L'image du pain et de la boulangerie auprès des Français*, octobre 2005.

12. Enquête d'opinion SFMG sur la nutrition réalisée auprès de 1 500 médecins généralistes, mars 2006.

L'Observatoire du pain, l'engagement en nutrition de la filière farine/pain

Depuis plusieurs années, la filière farine/pain s'est engagée pour faire progresser les connaissances nutritionnelles sur cet aliment. Cet engagement s'est traduit par une première étape : la constitution d'un comité scientifique pluridisciplinaire et indépendant dont l'expertise permet d'améliorer les connaissances sur le pain en termes scientifique, nutritionnel, sociologique et épidémiologique. La création en 2006 de l'Observatoire du pain, centre de ressources et d'études sur le pain, a renforcé l'engagement des professionnels de la filière farine/pain.

Les missions principales de l'Observatoire du pain

- **Recenser et analyser des études de référence** sur le pain, en France et à l'étranger : nutrition, sociologie, etc.
- **Favoriser les échanges entre pairs** : plusieurs partenariats ont été développés notamment avec la Société Française de Médecine Générale (SFMG).
- **Informers les professionnels de santé et consommateurs** des avancées scientifiques sur le pain. Les membres du Comité scientifique interviennent, par exemple, chaque année dans le cadre de symposiums régionaux « pain et santé » destinés aux professionnels de santé. La campagne « Du pain à chaque repas ! » (cf. p. 8) s'inscrit également dans cette démarche.



Les membres du comité scientifique du pain

Pr Christian Cabrol,
Président du Comité scientifique du pain, Professeur honoraire en chirurgie cardiaque, ancien président du Conseil National de l'Alimentation.

Pr Patrick Berche,
chef de service de bactériologie-virologie-parasitologie-hygiène à l'hôpital Necker-Enfants Malades (Paris) et membre correspondant de l'Académie de médecine.

Dr Jean-Marie Bourre,
directeur de recherche Inserm, membre de l'Académie de médecine, ancien directeur des Unités Inserm de neuro-toxicologie puis de neuro-pharmacologie.

Pr Christophe Dupont,
chef de service de néonatalogie à l'hôpital Saint-Vincent de Paul (Paris).

Pr Francisque Leynadier,
chef de service du centre d'allergie de l'hôpital Tenon (APHP – Paris).

Pr Claudine Junien,
codirecteur de l'unité Inserm U781 « Génétique et épigénétique des maladies métaboliques, neuro-sensorielles et du développement » à l'hôpital Necker-Enfants Malades (Paris).

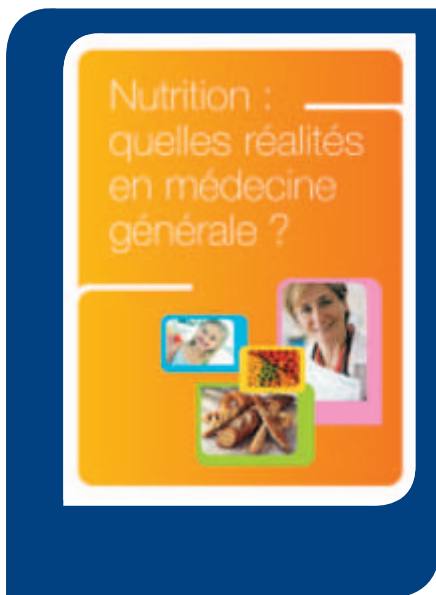
Pr François-Marie Pailler,
ancien chef de service et Titulaire de Chaire à l'hôpital du Val de Grâce (Paris). Expert à l'Afssaps, à l'Afsse et membre de groupes de travail à l'Afssa.

Constituer un centre de ressources scientifiques de référence

Le recensement d'études scientifiques françaises et internationales existantes sur le pain et la nutrition/santé est l'une des étapes fondamentales de la construction de l'Observatoire du pain. La synthèse de ces travaux a donné naissance à la première publication éditée par

l'Observatoire du pain : « Pain et nutrition ». Inédit en France, ce recueil de données scientifiques sur le pain est mis à la disposition des professionnels de santé.

Par ailleurs, le baromètre de consommation de pain, les dernières études réalisées sur l'index glycémique des pains et plus récemment celles en cours sur la composition nutritionnelle des pains contribuent à l'amélioration des connaissances scientifiques et nutritionnelles sur le pain.



Nutrition : quelles réalités en médecine générale ?

Dans le cadre de ses travaux de recherche, l'Observatoire du pain s'est notamment associé à la Société Française de Médecine Générale, au printemps 2006, pour identifier et comprendre les difficultés que rencontrent les médecins à répondre aux questions de nutrition. Sur la base de cette enquête, une brochure a été éditée : « Nutrition : quelles réalités en médecine générale ? » et est accessible sur le site www.sfmfg.org.

le pain

Observatoire du pain



Améliorer les connaissances sur le pain

Parce que le pain occupe une place majeure dans l'équilibre alimentaire mais que ses qualités nutritionnelles sont méconnues ou connues de façon parcellaire, il est nécessaire d'améliorer et de consolider les connaissances sur le pain. Pour faire évoluer le pain dans son environnement scientifique et médical, la priorité est de réaliser un état des lieux des données existantes afin de développer des études scientifiques complémentaires.

Professeur Christian Cabrol,
Président du Comité scientifique du pain.

« Du pain à chaque repas ! », une campagne d'information d'intérêt général

Une démarche de sensibilisation pour rééquilibrer l'alimentation

9 objectifs nutritionnels prioritaires en termes de santé publique ont été fixés pour rééquilibrer l'alimentation des Français. Ils répondent ainsi à une volonté de réduire les risques de maladies et d'améliorer la santé des Français. Pour atteindre ces objectifs, des repères nutritionnels simples ont été établis ; la population peut ainsi adopter des habitudes alimentaires proches des recommandations nutritionnelles grâce à des gestes simples.



Rappel des principaux conseils¹³

- 3 repas par jour (voire 4 avec un petit goûter pour les enfants et les adolescents) pris à heure régulière, si possible à table
- Une alimentation intégrant chaque famille d'aliments dans les proportions suivantes :
 - Pain et féculents, à chaque repas et selon l'appétit
 - Fruits et/ou légumes, au moins 5 fois par jour
 - Viande, poisson, œufs, 1 ou 2 fois par jour en alternant
 - Produits laitiers, 3 fois par jour
- La limitation des grignotages, des boissons sucrées et des plats préparés
- Attention aux matières grasses ajoutées, aux produits sucrés
- Éviter l'alcool
- Limiter le sel
- De l'eau à volonté !
- Marche active, au minimum 30 minutes par jour

L'augmentation de la consommation de glucides demeure une priorité afin qu'ils contribuent à plus de 50 % des apports énergétiques journaliers. Les recommandations nutritionnelles actuelles préconisent en effet une plus grande consommation de glucides complexes, de fibres alimentaires et une moindre consommation de lipides. Les autorités de santé préconisent ainsi la consommation de féculents et aliments céréaliers à chaque repas et selon l'appétit.

La campagne « Du pain à chaque repas ! », lancée en septembre 2006 par l'Observatoire du pain poursuit ce même objectif. Le message véhiculé reprend la démarche d'illustration par des repères nutritionnels simples et facilement assimilables.

Le PNNS valide les messages de l'affiche « Du pain à chaque repas ! » par la présence de son logo.

Une campagne repère

Relayée sur l'ensemble du territoire, la campagne « **Du pain à chaque repas !** » lancée par l'Observatoire du pain s'adresse à tous les consommateurs, enfants et adultes, avec un message clair, simple et facilement mémorisable.

La déclinaison de ce repère sous différents registres permet un visuel ludique, compréhensible et efficace : **une phrase simple**, la mise en scène d'**une baguette** (le pain le plus consommé par les Français), **des repères temporels** (numériques et analogiques) rappelant l'importance de la structuration des repas pour une alimentation équilibrée (petit-déjeuner, déjeuner, goûter, dîner). Les couleurs chaleureuses et modernes, adaptées à chaque repas, dynamisent l'ensemble de la composition, clin d'œil à l'apport énergétique du pain tout au long de la journée.

Apprécié de tous, le pain s'adresse ici directement aux consommateurs pour leur transmettre des repères de consommation faciles à appliquer, s'adaptant à leur quotidien et s'intégrant à une alimentation saine recommandée par les nutritionnistes.



Un dispositif sur mesure

Afin de sensibiliser l'ensemble des publics, plusieurs actions ont donc été mises en place et adaptées aux besoins de chacun.

Les meuniers et les boulangers se mobilisent pour cette nouvelle campagne : **34 000 artisans-boulangers** feront vivre cette campagne localement, par la mise en

place des affiches en boulangerie. Elles deviennent les vitrines d'**un repère de consommation simple**, « **Du pain à chaque repas !** », recommandé par les nutritionnistes.

Une annonce presse reprenant le visuel de l'affiche sera diffusée pour marquer le coup d'envoi de la campagne dans *Libération* et *Paris-Match*, supports d'interpellation

forts à destination du grand public.

Les professionnels de santé (médecins généralistes, nutritionnistes et diététiciens) seront informés des nouvelles données scientifiques disponibles sur le pain grâce à la newsletter de l'Observatoire du pain et pourront appeler le **01 44 88 88 25** à partir du 15 septembre pour recevoir le recueil « Pain et nutrition ».

La campagne en pratique

août/septembre

- Mobilisation des acteurs de la filière (moulins et boulangeries)
- Sensibilisation des professionnels de santé

septembre

- Mise en place des affiches « Du pain à chaque repas ! » en boulangerie
- Publication du visuel de l'affiche dans la presse
- Édition du recueil « Pain et nutrition »

« Du Pain à chaque repas ! », une recommandation santé

Les atouts nutritionnels du pain¹⁴ valorisés dans la campagne

- Le pain comporte en moyenne 50 % d'amidon. Il est ainsi constitué d'une proportion importante de **glucides complexes**, supérieure à celle d'autres féculents comme les pâtes cuites (20 % en moyenne) ou les pommes de terre cuites (23 %).
- En 2004, S. W. Rizkalla (service de diabétologie, Hôtel Dieu – Paris) a réévalué l'index glycémique des pains à la baisse. Le pain de tradition française a un **index glycémique modéré**, évalué à 57 (résultats de l'étude publiée dans le European Journal of Clinical Nutrition en août 2006 - advance online publication).
- Le pain apporte des **fibres alimentaires** et constitue le principal contributeur aux apports en fibres conseillés.
- Il contient très peu de lipides, de 1 à 1,8 %. Cette proportion varie en fonction des pains soit parce qu'ils sont enrichis d'un ingrédient lipidique non traditionnel (noix, lardons, olives), soit parce que leur recette comprend des matières grasses (pains de mie, viennois, ou au lait). Les viennoiseries (brioches, croissants), parfois consommées en remplacement du pain, peuvent comporter jusqu'à 20 fois plus de lipides que la baguette.
- C'est un des aliments céréaliers les plus riches en **protéines végétales**. Qu'il s'agisse de baguette courante ou de pain complet, il apporte 8 à 9 % de protéines végétales. Cette valeur nutritive est accrue par l'association des protéines animales (lait, fromage...).
- Enfin, le pain contribue en partie aux **apports des vitamines du groupe B et E** et de magnésium, phosphore, potassium, calcium, sodium, fer et zinc¹⁵.



Pain/sel : quelles réalités ?

Les trois quarts du sodium consommé proviennent du sel d'assaisonnement, le quart restant provient des aliments. Certains fromages, poissons, charcuteries et plats cuisinés font partie des aliments les plus riches en sodium. Alors que les besoins physiologiques minimaux en sel pour l'homme sont évalués à 2 g par jour, la consommation de sel des Français a été estimée à 8-10 g par jour en moyenne¹⁶. L'Afssa a alors recommandé en 2002 de réduire, entre autres, la teneur en sel du pain de 25 % en 5 ans pour atteindre une moyenne de 18 g de sel/kg de farine. Une politique de diminution progressive de la teneur en sel du pain a donc été engagée par les boulangers. En octobre 2005, une étude a permis d'établir que la dose moyenne de sel était passée de 24 g/kg de farine à 21,2 g/kg de farine et que 41,1% des baguettes avaient un contenu en sel inférieur à 20,4 g/kg farine.

Dr Marlène Galantier,

Médecin attachée en Nutrition à l'hôpital Pitié-Salpêtrière à Paris

« Du pain à chaque repas ! » pour une alimentation santé

La richesse et la diversité des apports nutritionnels du pain en font un aliment « prévention santé ». Consommé à hauteur d'1/4 de baguette par repas, il contribue à l'équilibre alimentaire et intervient ainsi dans la prévention de certaines maladies.

Répondre aux besoins énergétiques

Le pain est constitué majoritairement de glucides complexes (50 % de glucides complexes et 2 % de glucides simples) et est de ce fait la **source d'énergie principale** du cerveau et des muscles. Les glucides apportent 4 kcal par gramme absorbé.



Stabiliser son poids et prévenir les maladies cardiovasculaires

Plus l'index glycémique d'un aliment est bas, plus la disponibilité en glucose est prolongée dans le temps, **développant ainsi le rassasiement et l'effet de satiété**. L'index glycémique modéré du pain de tradition française associé à un apport en fibres alimentaires permet un effet rassasiant durable, limitant, de fait,

le snacking et les grignotages entre les repas.

Pauvre en lipides (de 1 % pour la baguette à 1,8 % pour le pain complet), dont la moitié sont polyinsaturés, le pain permet de **rééquilibrer la ration alimentaire au profit des glucides complexes sans ajout de matière grasse**.

De plus, cet apport en acides gras polyinsaturés de la série n-6 (oméga 6) contribue notamment à faire baisser le LDL-cholesterol. Il peut ainsi être recommandé pour les personnes souffrant de surpoids ou d'obésité et participer à la prévention des maladies cardiovasculaires.

Une réponse simple

Les apports nutritionnels du pain s'inscrivent dans les Apports Nutritionnels Conseillés. Alors qu'il en consomme moins de 150 g/jour¹⁷, un adulte ayant une activité physique normale devrait

ingérer environ 250 g de pain/jour soit **1/4 de baguette par repas**. Sachant que le poids d'une baguette varie de 200 à 250 g en fonction des régions, cette ration quotidienne de pain repré-

sente l'équivalent d'une baguette et peut ainsi être répartie sur l'ensemble des repas.

Repère « Du pain à chaque repas ! » pour un adulte exerçant une activité physique modérée

- 120 g de pain au petit-déjeuner = 1/2 baguette
- 70 g de pain au repas principal qui ne comporte pas de portion de féculent (déjeuner ou dîner) = 1/3 de baguette
- 60 g de pain au repas principal comportant une portion de féculent cuit à l'eau = 1/4 de baguette

Pour diminuer les rations à chaque repas, il est également possible d'intégrer le pain dans le cadre d'un goûter équilibré.

« Du pain à chaque repas ! », trucs et astuces

À chacun ses besoins nutritionnels



Tous les individus ont des besoins identiques essentiels au bon fonctionnement de l'organisme et des besoins spécifiques liés à leur environnement extérieur (stress, fatigue...), la vitesse de croissance, l'activité physique pratiquée et bien évidemment l'âge et la constitution génétique.

Comme pour les autres aliments, la quantité de pain conseillée varie en fonction de chaque individu mais est recommandée pour tous, à chaque repas. Sauf contre-indications médicales en raison d'une intolérance au gluten, le pain constitue un aliment de base du régime équilibré de chaque individu dès l'âge de 8 mois.

Des écarts de consommation par profil

Bien que les Français gardent une bonne perception nutritionnelle du pain¹⁸, on sait qu'à partir des années 50 sa consommation a fortement diminué en raison de plusieurs facteurs.

- *Une plus grande disponibilité des poissons et viandes ainsi qu'une diversité croissante des produits proposés.*
- *Une réduction progressive du besoin énergétique des Français.*
- *Une idée reçue associant cet aliment à la prise de poids.*
- *Une méconnaissance des qualités nutritionnelles du pain.*

Les études de consommation individuelle¹⁹ ont permis de mettre en valeur des écarts de consommation en fonction des profils.

- *Les hommes consomment plus de pain que les femmes.*
- *Les adultes plus âgés sont de plus gros consommateurs que les jeunes adultes. Cependant, passé un certain âge les seniors réduisent leur consommation au fil des années.*
- *Les ouvriers et agriculteurs en consomment plus que les cadres et les professions supérieures*

Au regard de ce constat,

il devient nécessaire de sensibiliser la population (particulièrement les femmes et les jeunes) à des repères de consommation faciles à appliquer et à l'intérêt nutritionnel du pain dans l'équilibre alimentaire.

Quelques trucs et astuces concoctés par Julie Andrieu et Pascale Modai, médecin nutritionniste à Paris et membre du Réseau pour la prise en charge et la Prévention de l'Obésité en Pédiatrie (REPOP), pour que les femmes, les enfants et les adolescents consomment du pain à chaque repas.

Pain et femmes

L'étude SU. VI. MAX montre qu'aujourd'hui les femmes ont une consommation moyenne par jour de 84 g de pain alors que leur apport énergétique quotidien conseillé s'élève entre 1800 et 2200 Kcal (en fonction de l'activité physique), soit 240 g de pain et 250 g de

féculents cuits sans matière grasse par jour. Ces besoins augmentent en période de grossesse et d'allaitement, ce qui nécessite d'instaurer un goûter apportant des glucides complexes pour la mère et le fœtus, répondant en cours de journée à une sensation de faim accrue.

En pratique

« A la cantine ou au restaurant, si on vous propose des féculents qui vous paraissent très gras, préférez manger d'avantage de pain en remplacement. »

Les recommandations en « glucides complexes » pour une femme selon les ANC

- Petit déjeuner : 1/3 de baguette confiturée (80 g)
- Déjeuner : 125 g de pommes de terre (une belle pomme de terre dans une jardinière de légumes), et 1/4 de baguette (60 g)
- Dîner : 125 g de lentilles (en salade avec peu de sauce) et 1/4 de baguette (60 g)

Pour 4 personnes

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 5 à 7 minutes

Salade de pain comme en Méditerranée

Née d'un mélange de traditions espagnoles et toscanes, cette salade méditerranéenne de pain frotté d'ail et de tomate, réunie toutes les douceurs du soleil

Valeur nutritionnelle : Glucides : 90,3 g, Lipides : 68,5 g, Protéines : 29,4 g
Valeur énergétique : 273,8 Kcal par personne

Ingrédients

1/2 romaine (ou mélange de salades tout prêt, plus pratique)
150 g de tomates cerises
1 mini concombre
5 filets d'anchois à l'huile
1 douzaine d'olives noires dénoyautées
2 gousses d'ail

3 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de vinaigre
1/2 baguette rassise (ou autre variété de pain : pain à la tomate, pain aux olives, pain à l'ail, pain de campagne)
1 tomate
1/2 bouquet de basilic
Sel et poivre du moulin



- Coupez la demi-baguette en deux. Frottez-la de toutes parts avec une gousse d'ail coupée en deux puis avec une tomate coupée. Arrosez d'1 cuillère à soupe d'huile d'olive, salez et poivrez. Mettez-la au four à 15 cm du grill et laissez dorer 5 à 7 minutes environ de chaque côté. Le pain ne doit surtout pas noircir.
- Pendant ce temps, préparez la salade et coupez le concombre en dés. Égouttez et hachez grossièrement les olives et les anchois puis, dans le fond d'un saladier, mélangez-les aux tomates coupées.
- Pelez et hachez la gousse d'ail restante. Ajoutez la salade, arrosez du reste d'huile d'olive et de vinaigre, remuez. Coupez le pain en dés et ajoutez-le à la salade, remuez à nouveau et laissez reposer 15 minutes. Ajoutez les feuilles de basilic juste avant de servir.

En pratique : « Cette salade de pain peut s'inscrire dans le cadre d'un programme de perte de poids si l'on réduit les matières grasses. Inutile d'ajouter de l'huile, celle des anchois et des olives suffit ! »

Pain et enfants



Chez les enfants, le pain est le produit idéal pour le goûter car il assure un apport nutritionnel important en glucides complexes sans apporter sucres et lipides. Ce quatrième repas idéalement pris entre 16 h et 17 h (au moins deux heures avant le repas du soir) permet d'éviter les grignotages de fin d'après-midi en fournissant de l'énergie jusqu'au dîner. Il doit représenter 10 à 15 % de l'énergie quotidienne et se composer d'une boisson, d'un produit laitier, d'un fruit et d'un aliment céréalier pour favoriser une bonne concentration à l'heure des devoirs.

En pratique

« Pour les enfants qui ne veulent pas de baguette au petit-déjeuner, conseiller du pain de campagne tranché : c'est aussi pratique et moelleux que du pain industriel et c'est bien plus goûteux et beaucoup moins gras. »

Les recommandations en « glucides complexes » pour un enfant de 6 à 8 ans selon les ANC

- Petit-déjeuner : 50 g de pain beurré (soit 1/5 de baguette)
- Déjeuner : 125 g de pâtes et un petit pain (40 g)
- Goûter : 2 tartines de pain (50 g) accompagnées de 2 barres de chocolat ou confiturées
- Dîner : 125 g de maïs en salade et 40 g de pain (soit 1/6 de baguette)

Pour une « mie craquante »
Préparation : 5 minutes
Cuisson : quelques minutes

« La mie craquante »

Inspiré du goûter d'enfance favori d'une amie très chère de Julie, ce goûter est une sorte de « barquette » de pain, contraste de textures et de températures, très apprécié des enfants.



Valeur nutritionnelle : Glucides : 41,1 g , Lipides : 4,5 g, Protéines : 3,6 g
Valeur énergétique : 219,8 Kcal

Ingrédients

1/4 de pain de baguette (50 g) ou un petit pain
2 cuillères à soupe de confiture ou de cacao
5 g de beurre

- Retirer le dessus de la baguette ainsi que la mie, en raclant délicatement la croûte avec une cuillère à soupe (prédécoupez au couteau la zone à retirer afin de faciliter cette manipulation). Vous devez obtenir une sorte de « boudin » de mie et une « barquette » de croûte.
- Tartinez l'intérieur de beurre ou de confiture. Faites légèrement griller et dorer la mie dans le toaster ou au four et replacez-la à l'intérieur de la croûte. Votre goûter est prêt, croquez-le sans attendre.

Pain et adolescents

Entre 14 et 18 ans, les garçons, dont la croissance est plus tardive, ont des besoins énergétiques maximaux (2700 kcal en moyenne). Au contraire, les filles commencent à se préoccuper de leur ligne, et se mettent à sauter plus régulièrement le petit-déjeuner (30 % d'entre elles selon l'INCA) et/ou le goûter, repas dont la base est généralement un aliment céréalier. Garçons ou filles, les

adolescents devraient cependant, selon les apports nutritionnels conseillés, consommer entre 260 g et 300 g de pain par jour (en fonction du sexe et de l'activité physique). Les sandwichs à l'heure du déjeuner sont intéressants à ce titre car, riches en glucides complexes et en fibres, ils renferment souvent un aliment protéiné, des crudités ou un produit laitier, composant un repas équilibré.

En pratique

« Pour un sandwich équilibré, il suffit d'y mettre des crudités, des protéines animales et surtout de ne pas le remplir de beurre ou de mayonnaise. »

Les recommandations en « glucides complexes » pour les adolescents selon les ANC

- Petit-déjeuner : 1/3 de baguette beurrée
- Déjeuner : 1/2 baguette (100 g), sous forme d'un sandwich
- Goûter : 1 petit pain viennois
- Dîner : 40 g de pain (soit 1/6 de baguette) et 200 à 250 g de pâtes

Pour 8 personnes

Préparation : 1 heure de trempage + 10 minutes
Cuisson : 1 heure 30

« Pain-cake » aux olives et au jambon

Le pudding anglais sacrement revisité ! Une fois le pain bien ramolli, il suffit de lui ajouter des œufs battus et du lait et, selon votre inspiration, les ingrédients qui vous font plaisir. En version sucrée, avec des noix, des raisins secs ou des pommes râpées, c'est aussi délicieux !

Valeur nutritionnelle : Glucides : 111,5 g, Lipides : 71,5 g, Protéines : 88 g
Valeur énergétique : 180,2 Kcal par personne

Ingrédients

150 g de baguette rassise	40 g de parmesan râpé
60 cl de lait demi-écrémé	1/2 cuillère à café de 4 épices
2 gros œufs	1 cuillère à soupe d'huile d'olive
20 olives vertes dénoyautées	1 pincée de sel
100 g d'allumettes de jambon	Poivre du moulin



- Coupez la baguette en petits morceaux et recouvrez-les de lait. Laissez tremper une heure en remuant de temps en temps pour que les morceaux ramolissent. Emiettez-le. Fouettez les œufs, ajoutez le parmesan, le pain ramolli et son lait, l'huile, les olives entières, le jambon, les épices, le sel et le poivre. Beurrez la terrine puis versez-y la pâte et enfournez. Préchauffez le four puis laissez cuire 1 h 30 à 150°C (th.5). Démoulez tiède ou froid.
- Dégustez-le dans le cadre d'un repas de tapas avec des amis ou au déjeuner, accompagné de quelques feuilles de salades ou d'un coulis de tomate.

Service de presse de l'Observatoire du pain

Téléphone : 01 44 88 88 25

email : observatoiredupain@opinionvalley.com

Contacts presse : Caroline Chalindar et Olivia Monod