

Février 2009



## Quelles avancées sur l'alimentation, la nutrition et le pain ?

le pain  
Observatoire du pain



Ce dossier de presse présente une sélection synthétique des recherches et études conduites par l'Observatoire du pain depuis sa création en 2006 et présentées lors de son premier colloque, le 3 février 2009.

# Quelle place pour le pain dans notre alimentation ?

## De nouveaux repères alimentaires

Les mutations constantes de notre société ont profondément influencé nos habitudes alimentaires. Le temps et la fréquence des repas, ou encore la composition des menus ont naturellement évolué **pour s'adapter aux nouveaux modes de vie**. La diversification de l'offre alimentaire, complète voire même remplace aujourd'hui certains aliments essentiels de notre alimentation. **Aliment symbolique et élément historique structurant de notre régime alimentaire**, quelle place occupe aujourd'hui le pain dans notre alimenta-

tion ? C'est l'objet des réflexions du **premier colloque de l'Observatoire du pain** qui s'est tenu le 3 février 2009.



## Le pain a de l'avenir

Aliment le plus consommé par les Français, **le pain est aujourd'hui présent dans l'alimentation de 98 % des Français**. Seul aliment qui connaît cette caractéristique transgénérationnelle, il est aussi le seul aliment ainsi unanimement consommé.

On remarque cependant une relative baisse des quantités consommées : un adulte consomme en 2007 en moyenne **136 g/j** de pain contre 143 g/j en 2003, les 11-19 ans, **96 g/j** contre 110 g/j.

### Le pain quotidien : au-delà de l'aliment

Abdu Gnaba, socio-anthropologue

Avec le pain, convivialité, partage, authenticité... traversent les générations. Cet aliment occupe toujours une place essentielle dans notre alimentation. Nous entretenons tous un rapport très personnel au pain, car il fait partie de l'histoire personnelle de chacun... Ce lien intime et inconscient influence notre consommation. Notre rapport au pain est avant tout une histoire d'expérience !

## Les fondamentaux du pain

### Son histoire

Le pain est apparu des centaines d'années avant notre ère et s'est très vite étendu : des Egyptiens à la Grèce, Rome, la Gaule... Il est devenu fondamental dans notre régime alimentaire.

### Sa recette

Le pain est le résultat du mélange de 3 ingrédients principaux – la farine (de blé mais aussi d'autres céréales), l'eau et le sel – qui fermentent à l'aide de levure de panification ou de levain.

### Le décret pain

Différents pains sont réglementés par le décret du 13 décembre 1993, appelé communément « décret pain ». Le pain de tradition française, le pain maison et le pain au levain sont définis par ce décret.

### Les variétés

Le pain est riche de différentes variétés. Le savoir-faire de l'artisan qui le fabrique est essentiel. Baguette courante, pain de tradition, de campagne, complet, au levain ou aux céréales... pour les plus classiques. Les recettes existant en France sont innombrables.

## Des études et recherches pour mieux connaître le pain

Pour répondre aux attentes des consommateurs, à leurs besoins et aux transformations de leurs modes de vie, **le pain évolue**. La variété de son offre est le reflet de cette adaptation. De nombreuses études et travaux sont

initiés par l'Observatoire du pain dans l'objectif **de faire vivre cet aliment de référence avec son temps et de mieux le connaître**. Certains de ces travaux sont présentés dans ce dossier de presse.

## La première table de composition nutritionnelle des pains français

Dans un contexte où l'information nutritionnelle sert de repère aux consommateurs, l'Observatoire du pain a mené entre novembre 2006 et

mars 2008 une étude de composition nutritionnelle des pains français. Les résultats recensés dans la première table de composition nutritionnelle des pains français, publiée en juillet 2008, **définissent les apports en macro et micronutriments des 10 variétés les plus consommées en France**. Ils viennent réactualiser les données existantes et combler l'absence d'éléments scientifiques exhaustifs sur la composition nutritionnelle du pain.



## La dernière étude sur la consommation de pain

L'analyse des tendances actuelles de consommation (selon l'étude CCAF 2007 du CRÉDOC) démontre que **le pain traverse les époques et occupe une place de choix dans notre équilibre**

## Le saviez-vous ?

### Le pain contient moins de sel

Dès 2002, la filière farine/pain a initiée, suite au rapport de l'Afssa sur la consommation de sel des Français, une démarche de réduction des apports en sel dans le pain. Deux études ont ainsi été menées en 2005 et 2007 par la filière en partenariat avec l'Observatoire du pain afin d'évaluer les pratiques boulangères. Les résultats montrent **une évolution positive et continue de ces dernières**. Si la moyenne nationale de sel ajouté par kg de farine s'élevait à 24 g/kg en 2002 (rapport Afssa), elle était de 21,2 g/kg en 2005 et de 20,1 g/kg en 2007. Les boulangers poursuivent leurs efforts de réduction d'apport en sel, tout en préservant les qualités gustatives du pain.

**alimentaire**. Il répond aujourd'hui aux 3 piliers qui structurent et définissent le rapport des Français à leur assiette : la santé, la praticité et le plaisir.

# L'alimentation prévention

**La santé est devenue le paradigme central de notre alimentation.** Il y a dix ans, un Français sur quatre pensait encore que son alimentation n'avait pas de répercussion sur sa santé. Aujourd'hui, **89 % des personnes interrogées pensent le contraire.** Cette prise de conscience a un impact sur nos habitudes alimentaires.

## L'offre alimentaire modifiée par les préoccupations santé

Le développement progressif des aliments « santé » est l'illustration de la place actuelle de la prévention dans l'alimentation. Avec des évolutions de marché de l'ordre de 5 %, ils connaissent un succès croissant auprès de la population française. 1/4 de la population interrogée déclare en effet consommer des produits enrichis en vitamines et minéraux, et 1/3 d'entre eux affirme consommer des produits allégés en sucre ou en matière grasse.



## Une prise de conscience sans application pratique

Les Français semblent toutefois mal informés ou pas assez formés aux fondamentaux nutritionnels.

En France, on constate un décalage entre prise de conscience de l'importance de l'alimentation dans la prévention de nombreuses pathologies et les habitudes alimentaires. Parmi les exemples flagrants, l'étude CCAF 2007 révèle que **1/3 des Français déclare ignorer quels sont les aliments sources de glucides alors qu'ils sont 92 % à ne pas satisfaire leurs besoins nutritionnels moyens en la matière.**

Ce constat peut s'expliquer par une méconnaissance des recommandations nutritionnelles. Le manque de connaissance des profils nutritionnels des aliments qu'ils consomment, les amalgames, les idées reçues, les mauvais arbitrages parmi l'offre alimentaire sont également des sources d'explication. **Les vertus nutritionnelles du pain par exemple ne sont pas suffisamment connues malgré la reconnaissance et la recommandation du PNNS et de nombreux professionnels de santé.**



### Nous ne consommons pas suffisamment d'aliments « bruts »

Malgré l'affirmation d'une préoccupation santé, la consommation de produits frais et/ou bruts reconnus pour leur intérêt nutritionnel baisse : certaines familles d'aliments simples comme les fruits et légumes ou le pain et les féculents sont les premières concernées. Constatée dès les années 80, cette évolution s'avère plus forte encore au sein des jeunes générations.

Pascale Hébel, directrice du département Consommation du CRÉDOC



## Quelles allégations nutritionnelles pour le pain ?



D'après l'intervention du Pr Ambroise Martin : *Allégations nutritionnelles et profils nutritionnels : la place du pain*

L'enjeu « prévention santé » de l'alimentation s'illustre parfaitement avec la révision récente des allégations nutritionnelles. On peut définir cette notion ainsi : « **tout message ou représentation, non obligatoire de par la réglementation, [...] qui affirme, suggère ou implique qu'un produit présente des caractéristiques particulières** ». Autrefois définies par des régle-

mentations nationales, elles sont désormais encadrées par un règlement Européen (1924/2006 du 30 décembre 2006). Cette évolution a également introduit la notion de profils nutritionnels, critères nutritionnels qu'un produit doit respecter pour pouvoir porter une allégation (en cours de définition).

Selon les projets connus à ce jour, **le pain<sup>1</sup> risque de ne pas pouvoir porter d'allégation santé ou de**

**réduction de risque**, et n'aurait qu'un accès hypothétique aux allégations nutritionnelles. À l'encontre même des recommandations des autorités de santé, cette situation pose toutefois des interrogations, notamment chez les professionnels de santé. Au-delà du débat réglementaire, **cette question ne sera pas sans impact sur l'équilibre alimentaire en France et sur l'avenir de cet aliment de référence de l'alimentation française.**

## Une meilleure définition du profil nutritionnel des pains



D'après l'intervention du Dr Jean-Marie Bourre : *Composition nutritionnelle des pains français : nouvelles données*

Afin de répondre aux interrogations sur la place du pain dans une alimentation équilibrée, l'Observatoire du pain a mené entre novembre 2006 et mars 2008 une analyse identifiant le profil nutritionnel (macronutriments et micronutriments) des pains français les plus consommés<sup>2</sup>.

L'objectif de ces travaux répond à la nécessité **d'améliorer la connaissance de la composition nutritionnelle des pains** et ainsi

de disposer de la première table en la matière. Désormais, ces nouveaux éléments permettent de **quantifier les recommandations de consommation de pain** sur la base de données scientifiques, récentes, fiables et publiées<sup>3</sup>. Selon l'article scientifique « Valeur nutritionnelle (macro et micronutriments) de farines et pains français » publié en 2008, **tous les pains ont un réel intérêt nutritionnel et occupent une place essentielle dans une alimentation équilibrée :**

- **Un des meilleurs profils glucidiques** parmi les aliments céréaliers (44,4 à 54 g de glucides assimilables pour 100 g)
- **Une faible teneur en lipides** (0,3 à 3,9 g pour 100 g)
- **Une teneur remarquable en protéines végétales** (8,3 à 9,7 g pour 100 g)
- **Une source intéressante de fibres** (3,3 à 8,8 g pour 100 g)
- **Un apport en vitamines et minéraux**

1. Pain moyen selon la table du Ciquial, appartenant à la catégorie « céréales et produits céréaliers à l'exception des céréales pour petit déjeuner »

2. Baguette courante, baguette de Tradition française, pain issu de la farine T80 et pains complet, au levain, de campagne, au son, de seigle, bio et baguette aux céréales et graines.

3. Bourre JM, Bégat A., Leroux MV., Mousques-Cami V., Pérardel N., Souply F. Valeur nutritionnelle (macro et micronutriments) de farines et pains français. Médecine et Nutrition. 2008. 44, 49-76.

**31 minutes :** c'est le temps moyen que les adultes déclarent accorder au déjeuner et au dîner en semaine en 2007. Selon ces déclarations, le temps accordé à ces repas a donc diminué de 3 à 4 minutes depuis 2003. Les repas se simplifient, les plateaux-repas se multiplient. **La praticité devient une dimension incontournable de l'alimentation !**

## Plus de prises alimentaires en dehors des repas

Selon leurs déclarations, en 2007, les Français auraient passé moins de temps à table lors des principaux repas et auraient été plus nombreux à grignoter entre les repas. 41 % de la population (dont les 2/3 ont entre 15 et 24 ans) déclarent manger souvent ou de temps en temps en dehors des repas.

Chez les enfants, le goûter est la principale consommation prise en dehors des repas (régulièrement présent chez 85 % d'entre eux), près de 2/3 prenant également une autre collation dans l'après-midi, la moitié au cours de la matinée, 1/4 après le dîner et 6 % pendant la nuit.

## Une nouvelle cuisine, rapide, simple et efficace

Les fondements de l'alimentation « à la française » restent toutefois préservés. **La majorité des individus aiment cuisiner au quotidien** et plus de 2/3 d'entre eux déclarent particulièrement apprécier cette activité lorsqu'ils reçoivent. La cuisine évolue cependant vers plus de praticité utilisant des produits prêts à l'emploi, rapides à préparer.

Contrairement aux idées reçues, **certains produits de base comme le pain ou les fruits trouvent toute leur place dans cette pratique.** Faciles à consommer, prêts à l'emploi, ils répondent à cette recherche de commodité et garantissent



un apport nutritionnel intéressant. Ils sont la preuve qu'on peut **allier équilibre et praticité.**

## Nous ne satisfaisons pas nos besoins en glucides

Des écarts flagrants entre consommations et recommandations nutritionnelles ressortent du profil nutritionnel des Français en macronutriments dressé en 2007. Ils sont révélateurs d'un grand déséquilibre alimentaire. Si 11 % des Français ne remplissent pas leurs besoins nutritionnels en protéines et 15 % en lipides, le déficit le plus fréquent concerne les glucides. Au regard des recommandations, 92 % des Français ne satisfont pas leurs besoins nutritionnels moyens en glucides et particulièrement en glucides complexes (87 %). Le pain est une solution simple pour rétablir ce déséquilibre.

Pascale Hébel, directrice du département Consommation du CRÉDOC

## Le pouvoir rassasiant des glucides complexes

Ce nutriment représente la principale source d'énergie nécessaire au métabolisme et au fonctionnement du cerveau et du système nerveux central. Par une assimilation plus longue que les glucides dits « simples », les glucides complexes garantissent une énergie durable, et contribuent à la sensation de satiété qui régule les prises alimentaires.

La consommation de pain à chaque repas, sous toutes ses formes, contribue aux apports quotidiens essentiels en glucides complexes des enfants comme des adultes. Par son pouvoir rassasiant, sa consommation contribue à éviter le grignotage. Le pain n'est présent aujourd'hui que dans 36 % des petits déjeuners des enfants, population sujette



au snacking et qui, dans l'ensemble (98 %), ne couvre pas ses besoins en glucides complexes.

De la tartine du petit déjeuner à la bruschetta de l'apéritif, la diversité de formes et de recettes proposées par le pain permet de varier sa consommation tout en étant pratique et en bénéficiant d'un apport en glucides complexes équivalent !

## Nouveaux comportements alimentaires

62 % des 18-24 ans déclarent faire au moins une fois par semaine un plateau-repas<sup>4</sup>

37 % des 18-24 ans déclarent sauter au moins un déjeuner ou un dîner par semaine

23 % des enfants (3-12 ans) déclarent sauter souvent ou de temps en temps un repas

68 % des repas déclarés sautés sont des petits déjeuners

## Le sandwich baguette : une solution nutritionnellement intéressante pour une alimentation nomade

Docteur Marlène Galantier, médecin nutritionniste

La praticité tient une place croissante dans l'alimentation des adolescents. Ils privilégient des déjeuners rapides souvent déséquilibrés, riches en matières grasses et sucres simples ou trop légers. Il est important de rappeler que l'on peut déjeuner rapidement

et équilibré. Pour un déjeuner rapide, je recommande donc de privilégier des sandwiches « maison » dont la composition nutritionnelle constitue une base équilibrée. Composé d'un aliment protéiné (jambon, poulet, thon...), de crudités et d'un produit laitier et accompagné



d'un fruit, il peut constituer un déjeuner intéressant d'un point de vue nutritionnel et permet d'éviter de grignoter dans l'après-midi.

4. C'est-à-dire de manger ailleurs qu'à table.



**S**i nos comportements évoluent, **le plaisir de manger, fondement de la cuisine française, occupe toujours un rôle central dans l'acte alimentaire.** Plaisir du goût et convivialité définissent depuis toujours notre modèle alimentaire. Il est aujourd'hui démontré que notre tradition culinaire, qui repose sur une alimentation variée et un mariage des saveurs, contribue à l'équilibre alimentaire. Notre nouvelle conception de l'alimentation sait allier plaisir gustatif et prêt-à-manger grâce à la dichotomie : cuisine quotidienne / cuisine loisir.

## La variété des pains : facteur d'équilibre alimentaire

Docteur Hervé Robert,  
médecin nutritionniste

Les dernières données définissant la composition nutritionnelle des pains français, publiées en juillet 2008, démontrent que tous les pains ont un intérêt nutritionnel. Les pains au son, de seigle et complets sont particulièrement riches en fibres (autour de 8 g pour 100 g de pain). Par contre, ce sont les baguettes courantes, de tradition française et issues de la farine T80 qui fournissent le plus de glucides complexes. Le pain aux céréales et aux graines (notamment de lin) contribue quant à lui aux apports en oméga 3... Les différentes variétés de pains sont intéressantes et, présentant un apport calorique homogène (de 232 kcal à 264 kcal/100g), elles peuvent être choisies en fonction des mariages gustatifs mais le pain devrait indéniablement figurer à chaque repas.

## La curiosité gustative

**L'**apparition de nouveaux produits alimentaires ne signifie pas le naufrage de la cuisine française mais seulement **un goût prononcé pour la variété.** En effet, si près de la moitié de la population déclare apprécier les aliments exotiques, ils sont également de plus

en plus nombreux à manifester leur affection pour les produits du terroir (environ les 3/4 contre seulement la moitié en 2003). **La diversité des saveurs rythme nos repas pour satisfaire une seule et même quête : celle du bon goût.**

## Le plaisir de la convivialité

**A**utre forme d'hédonisme et dimension clé de notre rapport à l'assiette, **la convivialité perdure.** Avec plus de 3/4 des ménages qui déclarent partager leur repas en famille et le même menu, le « **À table !** » est toujours

**d'actualité.** Le repas est avant tout un acte social. En 2007, 9 personnes sur 10 déclarent recevoir des invités à manger et 1/4 d'entre elles le feraient même une fois par semaine.

## Les bénéfices santé des repas « à la française »

**L**e modèle alimentaire français basé sur le partage du repas et le plaisir de manger a fait ses preuves en matière de santé. **Prendre ses repas à table, calmement et estimer les quantités sont des pratiques spontanées au cours d'un dîner partagé qui contribuent à structurer son alimentation.**

Les taux d'obésité bien que croissants s'avèrent en effet moins élevés que dans d'autres pays occidentaux, dont l'alimentation fait l'objet d'une approche individualiste et nutritionniste centrée sur des questions de choix et de responsabilité<sup>5</sup>.



## Le pain : la garantie du plaisir sain



D'après l'intervention du Dr Annie Lacuisse-Chabot : *Place des glucides et, en particulier, du pain dans notre alimentation*

Présent à tous les repas, dans toutes les catégories sociales, ancré culturellement et consommé dès l'enfance, il s'associe facilement à de nombreuses saveurs et allie plaisir et intérêt nutritionnel.

La consommation d'une baguette « sortie du four du boulanger », souvent motivée par le plaisir, joue un rôle intéressant pour combler les déficits nutritionnels. En effet, 17,4 % des apports énergétiques quotidiens d'un adulte (en moyenne 2070 Kcal/j) sont apportés par le pain<sup>6</sup>. Il est ainsi le premier

contributeur en énergie, en glucides complexes et en fibres. Continuons à nous faire du bien en croquant le quignon à la sortie de la boulangerie et à consommer du pain !

La consommation de pain favorise la diversité alimentaire, facteur d'équilibre nutritionnel. Les personnes présentant une alimentation diversifiée consomment plus de pain que ceux affichant une faible diversité alimentaire. La diversification alimentaire participe à la prévention de certaines pathologies comme l'obésité ou le diabète de type 2.



## Varions les plaisirs du pain

Docteur Modai, médecin nutritionniste

Remplacé par des produits industriels ou victime d'anciennes idées reçues, le pain est aujourd'hui à tort moins présent sur certaines tables. Recommandé pour ses apports nutritionnels, même en cas de régimes hypocaloriques, c'est également un aliment plaisir que l'on peut associer à d'autres saveurs sucrées comme salées. Il se déguste sous différentes formes et offre une variété intéressante. Chacun peut ainsi choisir en fonction de ses goûts, varier les plaisirs.

# Le pain dans l'alimentation

## Les chiffres clés de la consommation de pain en France en 2008

- > En France, 99 % des adultes consomment du pain. 48 % en mangent au moins deux fois par jour. Mais ils sont aussi 13 % à en prendre moins d'une fois par jour. 29 % des adolescents (13-19 ans) et 42 % des enfants (3-12 ans) en mangent moins d'une fois par jour.
- > La baguette courante représente 75 % de la consommation de pain.
- > La consommation moyenne de pain d'un adulte est de 136 g par jour (contre 143,3 g en 2003) celle d'un adolescent est de 96,3 g (contre 110,6 g en 2003) et celle d'un enfant de 50 g (contre 66,8 g en 2003).
- > Chez l'enfant, les consommations sont identiques entre garçons et filles. A l'âge adulte, les hommes en consomment 48 % de plus que les femmes (163,7 g et 110,7 g).



- > Le pain est présent dans 27 % des repas pris par les enfants, 35 % de ceux pris par les adolescents et 46 % de ceux des adultes. Seuls 36 % des petits déjeuners des enfants contiennent des tartines de pain.



- > 92 % des adultes ne couvrent pas leurs besoins nutritionnels moyens en glucides, notamment en glucides complexes (87 %), 15 % pour les besoins en lipides et 11 % pour les apports nutritionnels conseillés en protéines.
- > Les déficits en glucides complexes sont encore plus présents chez les enfants : 98 % d'entre eux ne couvrent pas leurs besoins en la matière.
- > Chez un adulte, le groupe Pain / biscottes contribue en moyenne à 17,4 % des apports énergétiques quotidiens, 33,2 % des apports en glucides, 48,2 % des apports en glucides complexes et 29,1 % des apports en fibres. Il est le premier contributeur de ces macronutriments.



## Dix raisons de manger du pain à chaque repas

L'Observatoire du pain tire de ses recherches des conseils pour les consommateurs et les professionnels de santé. Afin d'expliquer le pain en toute simplicité, il a recensé quelques raisons intéressantes de consommer régulièrement du pain.

### 1. Des apports équilibrés

Le pain apporte des glucides complexes, des protéines et des fibres en quantité intéressante. Il contient en même temps très peu de lipides et de glucides simples, ce qui lui permet de répondre aux recommandations alimentaires en matière d'équilibre alimentaire.

### 2. Une des meilleures sources d'énergie

Les glucides donnent l'énergie nécessaire à nos systèmes musculaires et nerveux pour fonctionner. Simples, ils sont rapidement consommés par notre organisme. Complexes, ils nous apportent l'énergie nécessaire pour avancer toute la journée. Le pain est ainsi une vraie réserve d'énergie, particulièrement intéressante pour démarrer le matin ou pour se préparer à une activité physique.

### 3. Une bonne portion de plaisir

Le pain s'accompagne aussi bien de jambon que de chocolat. Aimée dès l'enfance et symbole de partage, la baguette fraîche a une saveur gustative qui ne nous lasse jamais et que l'on est content de retrouver chaque jour.

### 4. Des effets favorables sur le transit

Tous les pains sont sources de fibres. Ces dernières interviennent sur le fonctionnement intestinal et la régulation glucidique, éléments qui agissent dans la prévention de certaines pathologies. Le pain comprend à la fois des fibres solubles, qui modulent l'absorption des glucides et des lipides, et des fibres insolubles qui facilitent le transit intestinal (le pain complet en particulier).

### 5. Une solution alimentaire pratique

Prêt à la consommation, le pain est la base simple

d'un repas équilibré. C'est un aliment qui s'adapte à tous les moments de la journée. Pratique et rassasiant, il peut être consommé lors d'un déjeuner rapide sans risque de faim ou de grignotage dans l'après-midi.

### 6. Un ingrédient pour contrôler son poids

La composition du pain alliant fibres et glucides complexes procure un sentiment de satiété qui évite de consommer entre les repas. Cet atout peut être utilisé sans contrainte puisque sa consommation seule n'apporte que peu de matière grasse ou de sucre.

### 7. La garantie d'un petit déjeuner complet

Consommer une ou des tartines pour démarrer la journée est un bon moyen de ne pas éprouver une sensation de faim et une baisse d'énergie en fin de matinée.

### 8. L'indispensable pour un repas convivial

Un repas sans pain n'est pas un repas. « Le pain sur la table avant de commencer un repas » est un rite qui demeure très ancré dans nos usages sociaux. L'oublier accélère la déstructuration des repas et l'arrivée de mauvaises habitudes alimentaires.

### 9. Un bon apprentissage de la variété alimentaire

S'il est consommé depuis l'enfance, c'est un aliment qui peut servir de base pour apprendre les bons repères d'une alimentation variée et équilibrée.

### 10. Un aliment qui stimule tous nos sens

Le pain est l'un des rares aliments à concentrer autant de qualités organoleptiques.

## A propos des chiffres de ce dossier

Les données sur la consommation sont issues de l'étude CCAF 2007 (Comportements et consommations alimentaires en France) du CRÉDOC (Centre de recherche et d'études documentaires). L'enquête a été réalisée en face à face auprès de 1 203 ménages, soit 669 enfants de 3 à 10 ans, 563 adolescents de 11 à 19 ans et 1 172 adultes de 20 ans et plus entre novembre 2006 et juillet 2007. Les résultats de cette étude sont comparés avec ceux des quatre précédents volets Comportements Alimentaires en France du CRÉDOC.

Les informations nutritionnelles sont issues de la *Table de composition des pains français*, étude réalisée en mai 2008 par l'Observatoire du pain, définissant la composition nutritionnelle de la baguette courante, du pain de tradition française, du pain issu de la farine T80, du pain aux céréales et graines, du pain complet, du pain au levain, du pain de campagne, du pain au son et du pain de seigle.

Pour obtenir plus d'informations, les interventions complètes du 1<sup>er</sup> colloque du 3 février 2009 ou rencontrer les membres du Comité scientifique et les médecins conseils de l'Observatoire du pain

### Service de presse de l'Observatoire du pain

Téléphone : 01 44 88 88 25  
email : [presse@observatoiredupain.fr](mailto:presse@observatoiredupain.fr)  
Contact presse : Lucie Hacquin

[www.observatoiredupain.fr](http://www.observatoiredupain.fr)