

la newsletter

de l'Observatoire du pain



édito

Aucune table de composition nutritionnelle n'a été établie sur les pains français jusqu'à ce jour... L'Observatoire du pain remédie à cette situation. Il a fait réaliser des dosages sur les pains les plus consommés en France.

Nous disposons enfin d'un document de référence sur leurs profils nutritionnels. Ce travail révèle de nombreuses différences avec les études précédentes utilisées jusqu'à aujourd'hui : tous les pains de boulanger ont un réel intérêt nutritionnel.

Ils sont sources de fibres, en quantité supérieure aux chiffres connus. Leur teneur en protéines végétales, pour la baguette en particulier, est notable. Enfin, les quantités de sucres simples dans tous les pains sont très faibles, la majorité des glucides étant complexes, sous forme d'amidon. Retrouvez la synthèse de ces nouvelles données dans ce quatrième numéro de la newsletter de l'Observatoire du pain.

Dr Jean-Marie Bourre,
Directeur de recherches Inserm,
membre de l'Académie de médecine.
Membre du Comité Scientifique
de l'Observatoire du pain

Une table de composition nutritionnelle inédite

Les hommes consomment en moyenne 161 g et les femmes 126 g de pain par jour¹. Cette consommation est largement reconnue comme essentielle, mais aucune étude fiable et complète n'existait en France à ce jour sur la composition nutritionnelle² des

différents types de pains. **L'Observatoire du pain a donc établi la première table de composition pour les pains les plus répandus en France³.** L'étude dont elle est issue repose sur des **protocoles de fabrication de pain validés par un comité de boulangers et de meuniers**, dans un souci de représentativité de la consommation française, et **sur deux séries d'analyses avec des mélanges de farines de différents moulins.** Mettre au point une table de composition portant spécifiquement sur les pains élaborés et consommés en France ouvre enfin sur **une possibilité de recommandations pratiques de consommation de pain dans le cadre de l'application du PNNS.**

Pourquoi...

... une table de composition nutritionnelle pour le pain ?

« Les instances officielles recommandent une augmentation de la consommation de fibres (environ 30 %) et de la part de glucides dans nos rations caloriques, en privilégiant les glucides complexes. Le pain peut servir ce double objectif, mais pour savoir dans quelle mesure et pour formuler des recommandations pratiques, une table de composition des pains était essentielle. En 2006, l'Observatoire du pain avait fait progresser les connaissances avec une étude sur l'Index glycémique de 5 pains français, dont l'intérêt a été démontré⁵. En 2007 et 2008, il poursuit sa mission en étudiant pour la première fois les profils nutritionnels des pains les plus consommés en France. »

Dr Jean-Marie Bourre

Tous les pains ont un intérêt nutritionnel !

L'intérêt du pain, au-delà des objectifs du PNNS

La consommation de pain est conseillée pour son profil glucidique. **Les glucides complexes (amidon) constituent généralement plus de 90 % des glucides assimilables des pains.** Tous les pains affichent une valeur glucidique homogène : autour de 55 g pour 100 g. Avec 3 % en moyenne, les pains présentent de **faibles quantités de sucres simples**, ce qui place cet aliment en accord avec les recommandations nutritionnelles des autorités publiques. Les baguettes courante, de

tradition française et à la farine T80 affichent moins de 0,5 g/ 100 g de graisses.

L'étude souligne les faibles teneurs en lipides de tous les pains, exception faite de la baguette aux céréales et aux graines (3,9 g/100 g) qui peut fournir des acides gras oméga 3, selon sa composition.

Une teneur sous-estimée en protéines végétales

Tous les pains présentent une teneur remarquable en protéines végétales (environ 9 g/100 g), ce qui est intéressant pour l'alimentation des Français.

Exemple de profil nutritionnel⁴ : la baguette de tradition française*

Composition	Valeur moyenne pour 100 g	Valeur moyenne pour 1/4 de baguette**
Énergie (kcal)	252,7	158
Glucides assimilables (g)	53,5	33,5
Protéines (g)	9,2	5,75
Lipides (g)	0,4	0,25
Fibres (g)	3,3	2
Vit. E (mg)	0,28	0,2
Vit. B	2,12	1,3
Fer (mg)	1	0,6
Magnésium (mg)	23,3	14,6
Zinc (mg)	<1	<0,6
Phosphore (mg)	105,2	65,7
Sodium (mg)	547	342

* à base de farine T65 tradition

** Pour une baguette de tradition française de 250 g. La composition nutritionnelle des autres pains analysés est présentée dans la table jointe.

Actualité de l'Observatoire du pain

Pour vous aider dans chacune de vos consultations, l'Observatoire du pain met à votre disposition des outils pratiques et fiables sur la nutrition et le pain. Retrouvez-les en ligne, accompagnés d'informations scientifiques, de chiffres-clés, d'avis d'experts ou de praticiens et de conseils dans les interviews vidéos des médecins conseils de l'Observatoire du pain. Posez vos autres questions directement aux experts de l'Observatoire du pain à l'adresse suivante : infosante@observatoiredupain.fr Profitez de tous ces outils sur www.observatoiredupain.fr

DU PAIN À CHAQUE REPAS ! Pour votre équilibre alimentaire



Micronutriments : une contribution intéressante aux ANC

Tous les pains contiennent des vitamines et minéraux. Les vitamines B3, B6 et B9 se distinguent au vu des ANC. La consommation de 100 g de pain peut représenter pour le fer jusqu'à 25 % des ANC (pain au son) et pour le phosphore jusqu'à 33,8 % des ANC (pain complet). Les pains apportent du potassium en quantités intéressantes, du magnésium à hauteur de 20 mg à 56 mg/100 g, du calcium de 19 mg à 37,6 mg/100 g et du manganèse de façon appréciable.

Le pain : la solution pour combler les déficits en fibres

Les pains au son et complet sont connus pour leur richesse en fibres, mais **cette étude démontre que tous les pains présentent des teneurs notables de fibres**. La table de composition réévalue la proportion de fibres présentes dans tous les pains. Le pain est donc intéressant pour combler les déficits en fibres, en complément de l'apport de fibres des autres aliments végétaux (fruits, légumes et légumineuses notamment).



Utilisons la table de composition nutritionnelle des pains en consultation !

« Cette table de compositions des pains répond à notre **souci d'actualisation des données**, et constitue un **outil précieux pour nos argumentaires avec nos patients**. Ils pensent parfois que le pain est accessoire : ces chiffres nous permettent d'étayer nos recommandations sur la consommation de glucides complexes à chaque repas, notamment de pain. Les apports caloriques, en micronutriments et en fibres des pains sont lisibles d'un coup d'œil. **La table de composition optimise ainsi les temps de consultation et complète nos recommandations**. En termes de valeur énergétique, les pains présentent une certaine homogénéité.

Une partie essentielle de mon travail est de réintroduire le pain dans l'alimentation de mes patients. J'ai aujourd'hui la confirmation que chacun peut **choisir en fonction de ses goûts parmi la diversité des pains** : le bon pain est un pain plaisir ! Seules les personnes présentant une sensibilité intestinale doivent tenir compte de la teneur en fibres des pains. Cette **nouvelle table de référence** permet de préciser les recommandations : il est pertinent de conseiller

1/3 de baguette par repas et par jour pour les hommes et 1/4 de baguette par repas et par jour pour les femmes⁶, en fonction des autres apports glucidiques de la ration alimentaire quotidienne et de l'activité physique. »

Dr Marlène Galantier, Médecin nutritionniste, Médecin conseil de l'Observatoire du pain

Recommandez les tartines au petit déjeuner



Cette nouvelle table confirme que les pains se distinguent par leurs apports nutritionnels particulièrement adaptés au petit déjeuner.

Le pain apporte :

- des glucides complexes,
- des protéines végétales,
- des fibres,
- des vitamines B3, B6 et B9.

Il comporte peu de lipides et d'acides gras trans.

Complété d'un produit laitier, d'un fruit, d'un peu de beurre et de confiture, la tartine est donc la base d'un petit déjeuner équilibré !

1. Étude TNS SOFRES, *La consommation de pain des Français*, juillet 2006.

2. Des recherches scientifiques antérieures avaient déjà établi des tables de composition, mais ce à partir de compilation d'études plurinationales.

3. Une baguette courante, une baguette de tradition française, une baguette farine T80, un pain complet, un pain au levain, une baguette aux céréales et aux graines, un pain de campagne, un pain au son, un pain de seigle, un pain bio.

4. *Table de composition nutritionnelle des pains français*, Observatoire du pain, mai 2008.

5. Riskalla SW, Bruzzo F, Boillot J, Slama G – *Effect of baking process on postprandial metabolic consequences : randomized trials in normal and type 2 diabetic subjects* – *Eu j Clin Nutr* : 0954-3007, 2006.

6. Si l'on admet que le pain pourrait représenter la moitié des glucides complexes alimentaires.

Conception et réalisation : Opinion Valley – **Directeur de la publication** : Oliver Deseine, Observatoire du pain – **Ont participé à ce numéro** : Dr Jean-Marie Bourre, Directeur de recherches Inserm, membre de l'Académie de médecine, membre du Comité scientifique de l'Observatoire du pain ; Dr Marlène Galantier, médecin nutritionniste, médecin-conseil de l'Observatoire du pain ; Dr Hervé Robert, médecin nutritionniste de l'agence Equitable ; Valérie Mousquès-Cami, Observatoire du pain – CIFAP – **Photos** : E.P.I. (Espace Pain Information), Yves Bagros pour l'Observatoire du pain. Newsletter réalisée avec le soutien de Passion Céréales.