

► Le pain, un allié de l'équilibre alimentaire des enfants ◀

Aliment facile à consommer, le pain accompagne l'enfant au cours de sa croissance en lui apportant de l'énergie grâce à sa richesse en glucides complexes. Son effet rassasiant développe la sensation de satiété qui s'assimile dès le plus jeune âge. Il permet à l'enfant d'adopter les mécanismes d'une alimentation équilibrée, organisée autour de repas fixes, favorisant l'évolution « normale » de sa courbe de poids et participant à la régulation de sa croissance.

► Besoins nutritionnels et consommation alimentaire : le pain trop souvent oublié au profit des produits sucrés

Au cours de sa croissance, l'enfant a des besoins énergétiques importants : les apports énergétiques conseillés s'étendent de **1290 kcal pour les 3-5 ans à 1960 kcal pour les 9-11 ans**. Les autorités de santé recommandent une alimentation intégrant chaque famille d'aliments en plus ou moins grande quantité. **La diversité alimentaire doit être favorisée dès le plus jeune âge** pour permettre à l'enfant d'acquérir des mécanismes qui l'accompagneront au cours de sa croissance et tout au long de sa vie. La nutrition est un élément essentiel du bien-être et de la santé des enfants qui doit faire l'objet d'une attention toute particulière à notre époque où le déséquilibre alimentaire est patent.

La diversité des produits disponibles et la remise en cause des rythmes alimentaires (augmentation des prises hors repas, du nombre de repas) s'accompagnent, notamment chez les jeunes, d'une progression de la consommation de boissons sucrées et de snacks salés enrichis en matières grasses et glucides simples¹. L'enquête INCA² menée en 1999 a mis en avant le fait que **seuls 29% des enfants consomment au moins 3 aliments céréaliers ou autres féculents par jour**. Elle montre également que **les apports glucidiques sont légèrement en hausse chez les enfants, mais un déséquilibre persiste entre l'apport en glucides simples (17 à 23 % de l'apport énergétique total) et l'apport en glucides complexes participant aux apports énergétiques de l'enfant**.

	Entre 3 et 5 ans	Entre 6 et 8 ans	Entre 9 et 11 ans
Consommation actuelle de pain et de biscottes (Source : Enquête INCA-1999)²	35 g	58 g	63 g

¹ INPES – Eléments de contexte, Objectifs et stratégie de communication / Nutrition

² Etude INCA - Enquête Individuelle et Nationale sur les Consommations Alimentaires, 1999

► Le pain : aliment de base de l'équilibre alimentaire des enfants

- De l'énergie toute la journée

Le pain contribue activement aux apports énergétiques journaliers des enfants. Riche en glucides complexes, il apporte l'énergie essentielle au bon fonctionnement du cerveau et des muscles. Dans le pain, l'enfant trouve un aliment approprié aux besoins spécifiques d'un corps en pleine croissance, ayant de fortes dépenses énergétiques. Aliment de base d'un régime équilibré, il permet de contribuer aux besoins énergétiques de l'enfant qui varient en fonction de l'âge et de l'activité physique pratiquée.

Contrairement aux aliments sources de glucides simples, les produits céréaliers et autres féculents fournissent une énergie qui se libère progressivement dans le corps permettant de tenir jusqu'au repas suivant, favorisant l'énergie et la concentration tout au long de la journée. Le pain est plus simple à consommer que d'autres aliments sources de glucides complexes car il ne nécessite aucune préparation cuisinée, comme les pâtes ou les pommes de terre. Il est ainsi recommandé à chaque repas et selon l'appétit.

- Une alimentation diversifiée et équilibrée

Le pain est un des premiers aliments solide donné à l'enfant. Il permet la découverte de goûts simples et offre une diversité d'associations, sucrées ou salées. Il peut être consommé seul ou accompagné d'un laitage (fromage...), d'un produit sucré (confitures, compotes...) ou de protéines (jambon...) et contribue ainsi à la découverte de nouveaux aliments et de nouvelles saveurs.

Diversifier l'alimentation de l'enfant est nécessaire pour qu'il prenne l'habitude de manger équilibré en grandissant. Il est également important de lui apprendre à structurer et à équilibrer l'alimentation en quatre repas. Adopter dès le plus jeune âge les mécanismes essentiels d'un régime alimentaire équilibré contribue à sa santé d'aujourd'hui et de demain.

- Un rempart à l'obésité

L'obésité infantile est devenue au cours des 10 dernières années un problème majeur dans notre société (le nombre d'enfants de 7 à 12 ans atteints de surpoids a augmenté de plus de 50 %³). La déstructuration alimentaire comportant le grignotage et l'absence de repas complet, l'indépendance précoce de l'enfant le conduisant à manger en dehors de la maison ou à se préparer seul des "pseudo-repas" sont des facteurs très importants dans l'origine et l'amplitude de la prise de poids.

Contrairement aux idées reçues, le pain représente dans le cadre d'un repas complet un apport énergétique sur la durée, sans apport excessif de lipides, diminuant les périodes de grignotages et ainsi la surconsommation de sucreries, barres chocolatées et autres sodas responsables de nombreux cas de surcharges pondérales ou d'obésités. Le pain est ainsi recommandé dans un régime pour des enfants en surcharge pondérale et agit dans la prévention de ses maladies en contribuant à équilibrer l'alimentation.

³ 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

► Recommandations nutritionnelles : du pain à chaque repas et selon l'appétit

La consommation de « pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs est recommandée à chaque repas et selon l'appétit ⁴».

Apports Nutritionnels conseillés par tranche d'âge			
	Enfant de 3 à 5 ans	Enfant de 6 à 8 ans	Enfant de 9 à 11 ans
Apport énergétique quotidien conseillé (activité physique moyenne)	1290 kcal	1790 kcal	1960 kcal
Apport de glucides totaux conseillé par jour	160 à 175 g	225 à 245 g	245 à 270 g
Apport de glucides complexes conseillé par jour	105 à 115 g	150 à 165 g	165 à 180 g

Afin de se rapprocher des apports nutritionnels conseillés et répondre aux besoins de l'enfant toute la journée, il est préférable de structurer leur alimentation autour de quatre repas. Manger équilibré consiste à manger diversifié et à structurer ses repas afin de couvrir les apports nutritionnels de la journée.

- Le pain au déjeuner et au dîner : un aliment structurant

Il est important de consommer du pain à chaque repas. Au déjeuner et au dîner, les quantités doivent être adaptées à la constitution du repas et plus particulièrement à l'apport en féculents. La consommation de pain vient compléter le repas et renforcer l'apport en glucides complexes, source d'énergie.

- Le pain au petit-déjeuner : l'aliment pilier de la journée

Au petit-déjeuner, l'enfant doit consommer un produit céréalier pour casser le jeûne de la nuit. La consommation de pain, riche en glucides complexes, permet de répondre à ce besoin énergétique. À la différence des céréales, souvent très sucrées, le pain est également recommandé pour ses effets rassasiants qui permettent à l'enfant de tenir jusqu'au déjeuner. Une enquête scientifique menée dans un collège auprès des 7-12 ans (sous la direction de Jeanine Louis Sylvestre, chercheur en nutrition humaine) a en effet démontré que les enfants qui ont mangé des tartines de pain le matin ont moins faim après 11 heures et mangent moins à midi.

Cet aliment permet par ailleurs de proposer des petits-déjeuners différents favorisant la diversité alimentaire et donc un meilleur équilibre nutritionnel.

⁴ Programme National Nutrition Santé : « La santé vient en mangeant » - 2002

Le pain au goûter : la garantie d'un régime alimentaire équilibré

Le goûter à base de pain, riche en amidon, pauvre en lipides et saccharoses, est un repas essentiel de l'enfant qui permet de réguler son équilibre alimentaire quotidien et de ce fait sa courbe de poids.

La tartine, sucrée ou salée, au goûter, évite le grignotage d'aliments riches en matière grasse et sucres rapides comme les biscuits ou barres chocolatées, en partie responsable du déséquilibre alimentaire. L'équilibre de ce repas est primordial car il répond à des besoins nutritionnels ; il doit se composer d'un produit céréalier, d'un produit laitier et d'un fruit afin de favoriser la concentration et l'énergie dont l'enfant a besoin en fin de journée.

La consommation de pain a des effets sur l'organisme, spécifiques à chaque moment de la journée.

Il est donc important de l'inclure dans les quatre repas de l'enfant afin qu'il bénéficie des apports nutritionnels de cet aliment toute la journée et particulièrement en période de croissance où les besoins énergétiques augmentent considérablement.

Service de presse de l'Observatoire du pain

Ligne de presse – Tél : 01 44 88 88 25

observatoiredupain@opinionvaleys.com