

# COUCOU! CHALLENGE PETIT DÉJ LE PAIN

*C'est parti !*

## UN CHALLENGE UNIVERSITAIRE POUR RENOUER AVEC LE PETIT DEJEUNER

Paris, le 22 octobre 2015

Pour encourager les jeunes à renouer avec le petit déjeuner et le plaisir du pain, l'Observatoire du pain lance le *Challenge Coucou ! du petit déj*. Pour cette première édition, les élèves de 10 écoles ou universités françaises sont invités, via leurs bureaux des élèves (BDE) à prendre leur petit déjeuner avec du pain et à collecter des tampons lorsqu'ils en achètent. A la clef, des dotations motivantes et surtout l'occasion de renouer avec un repas important trop souvent oublié, qui est censé couvrir près du quart de l'apport énergétique total de la journée. Le pain est un allié nutritionnel reconnu grâce à des apports en glucides complexes, fibres, protéines végétales et en vitamines du groupe B. Coup d'envoi le 22 octobre.

Les challenges vont s'étaler sur 3 semaines à programmer par les BDE entre mi-octobre et fin novembre. L'Observatoire du pain récompensera ceux qui auront le mieux promu le petit déj avec du pain auprès des étudiants. 10 écoles ou universités sont dans les starting blocks : fac de médecine, écoles de commerce, de communication, IAE, IUT... L'enjeu pour les BDE sera d'impliquer le maximum d'élèves et de collecter les tampons recueillis lors des achats de pain. Chaque étudiant disposera pour cela d'un carnet individuel. Les étudiants seront invités à faire rayonner le Challenge au sein de leur établissement et des boulangeries de leur ville. Les dotations, d'une valeur de 500 à 3 500 € pour le vainqueur, contribueront à l'animation des BDE ou au financement de projets qui leur tiennent à cœur. « Cette idée de challenge est doublement motivante pour notre BDE puisqu'elle nous permet de sensibiliser les étudiants aux problématiques nutritionnelles du petit-déjeuner, mais aussi de leur proposer des événements de meilleure qualité si nous arrivons en tête de la compétition » précise par exemple Antoine Gagnaire, Vice-Président de Com'Together, le BDE du CELSA.

### Renouer dès le matin avec l'équilibre alimentaire

Les challenges seront l'occasion de sensibiliser les étudiants à l'importance et aux bienfaits du petit déjeuner qui est un moyen rapide et pratique de renouer dès le matin avec l'équilibre alimentaire. Le petit déjeuner doit couvrir près du quart de l'apport énergétique total de la journée (400 à 500 calories). Pour remplir ces apports, le pain est un allié important. Intéressant pour ses apports en glucides complexes, en fibres, en protéines végétales et en vitamines du groupe B, il favorise la concentration et la mémorisation. Consommé au petit déjeuner, le pain aide aussi à une bonne gestion du poids en évitant l'hypoglycémie de 11h qui conduit au grignotage d'aliments souvent gras.

## # Focus étude : le pain, stimulant du « bien manger » pour les jeunes ?

Si les qualités nutritionnelles du pain sont reconnues, il semble que sa consommation au petit déjeuner encourage à s'attabler, à consacrer du temps au repas, à le partager avec d'autres et à moins grignoter dans la journée... le plaisir en plus. Bref, au-delà de ses propriétés intrinsèques, le pain stimulerait le « bien manger ». C'est la conclusion d'une expérience inédite conduite par l'Institut Occurrence pour l'Observatoire du pain auprès d'un échantillon témoin (1). L'Institut a demandé à 21 jeunes foyers qui n'en mangeaient pas ou peu de réintroduire le pain au menu de leur petit déjeuner pendant 7 jours. Grâce à un forum en ligne qui s'est étalé sur 17 jours, l'interaction a été permanente avec le groupe et a permis d'évaluer les représentations de chacun par rapport au pain, en amont de l'expérience et après sa ré-introduction au petit déjeuner. Autre donnée mise à jour par cette expérimentation : les jeunes sont sensibles au lien social qui se crée en boulangerie, avec le boulanger lui-même et aussi avec les autres habitants du quartier. Pour Assaël Adary qui préside l'Institut Occurrence *«peu d'aliments cumulent autant de fonctions vertueuses car le pain, au-delà de nous nourrir sainement, influence favorablement certaines de nos pratiques alimentaires»*.

Résultats complets à lire sur : [www.observatoiredupain.fr](http://www.observatoiredupain.fr) (onglet presse / bureau de presse : dossier « Le pain, vecteur du « bien manger » pour les jeunes ? »)

### Composition nutritionnelle du pain : quelques repères

- 100 grammes de baguette courante apportent 255 calories et 232 calories pour 100 grammes de pain complet.
- Le pain contient des glucides complexes (amidon : source première d'énergie) ainsi que des fibres.
- Le pain est une source de vitamines du groupe B, vitamines E et PP et de sels minéraux (calcium, phosphore, magnésium, potassium) et de protéines végétales pour les pains complets.

### L'Observatoire du pain

Créé en 2006, l'Observatoire du pain contribue à l'amélioration des connaissances sur le pain. Sa mission le conduit à participer ou initier des travaux sur le pain, l'alimentation et la nutrition et à informer tous les publics des données disponibles en la matière. Il s'adresse aujourd'hui aux jeunes à travers le « Challenge Coucou ! du petit déj », pour promouvoir le petit déjeuner avec du pain auprès des jeunes adultes.

### CONTACT PRESSE

Agnès Bompeix : [presse@observatoiredupain.fr](mailto:presse@observatoiredupain.fr)  
Téléphone : 01 84 16 62 15