

Observatoire du pain



> **Conso.** Pain et petit-déjeuner : dernières tendances p. 7



> **Nutrition.** Régimes populaires : risques et bonnes pratiques p.8-11

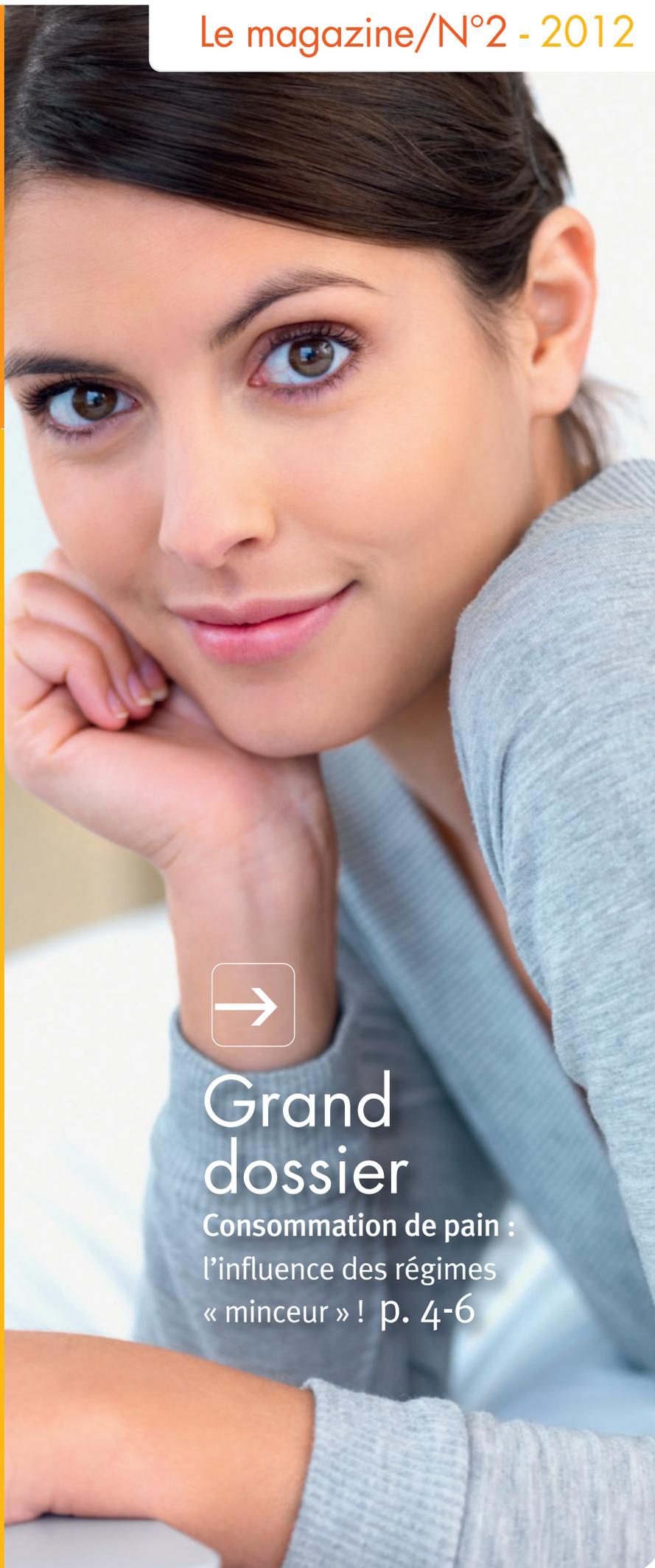


> **Société.** A propos du gluten, les questions et les réponses p. 12

> **Coulisses.** Campagne d'information Marie Claire p. 14

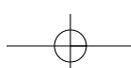
Suivez-nous sur Internet !

- > www.observatoiredupain.fr
- > twitter.com/ObsduPain
- > facebook.com/croqueursdepain

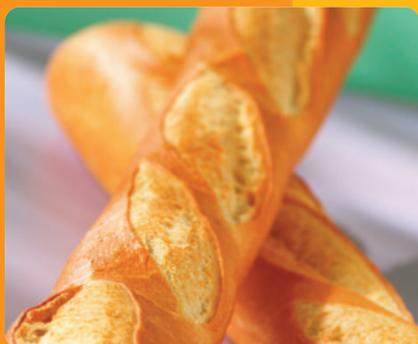


Grand dossier

Consommation de pain :
l'influence des régimes
« minceur » ! p. 4-6



Sommaire



Le magazine de l'Observatoire du pain
N°2 / Décembre 2012 / Publication CIFAP
/Observatoire du pain - Secrétaire générale :
Valérie Mousquès-Cami / Rédaction : Pascale
Robinet - Maquette : Sambou-Dubois ©
Photos : Epi (Espace Pain Information)
/Observatoire du pain /123RF /Fotolia /Getty
Images.

> Grand dossier p. 4-6

- p. 4 Consommation de pain :
l'influence des régimes "minceur" !
- p. 6 Étude : "L'impact des régimes restrictifs
sur la consommation de pain"
L'éclairage de l'institut Occurrence
- p. 6 Régime, fini les frustrations
et si on trouvait l'équilibre ?

> Conso p. 7

- p. 7 Pain et petit-déjeuner : dernières
tendances - Étude CREDOC

> Nutrition p. 8-11

- p. 8 Régimes populaires : risques
et bonnes pratiques
- p. 9 Manger sain, malgré petit budget
et manque de temps
- p. 10 Diversité alimentaire :
une bonne note aux cantines scolaires !

> Société p. 12-13

- p. 12 À propos du gluten, les questions
et les réponses

> Coulisses p. 14- 15

- p. 14 Campagne d'information
Marie Claire

Éditorial



Parlons pain Conjuguons santé et plaisir !

Le Programme National pour l'Alimentation (PNA), le Programme National Nutrition Santé (PNNS), le Plan Obésité (PO)... sont autant de recommandations des pouvoirs publics. Leur but est de prévenir l'obésité et certaines maladies, telles que les maladies cardiovasculaires et le diabète.

La tendance aux recommandations alimentaires publiques n'est pas une particularité française, ni même européenne, elle existe dans de nombreux pays et notamment aux Etats-Unis. On voit de façon classique, deux logiques s'affronter : celle de l'intérêt général collectif d'une société qui cherche à protéger la santé de ses citoyens et à limiter les dépenses de santé publiques et celle de la liberté individuelle liée au plaisir de manger. En tant que professionnels, nous devons respecter les recommandations santé ainsi que les goûts et les attentes des consommateurs. Notre produit, le pain, répond à ce double objectif ! En effet, il dispose, à la fois, de qualités nutritionnelles reconnues qui en font un pilier de l'équilibre alimentaire et d'une large gamme de variétés, qui permet à chacun de consommer le pain qui lui convient. Cela est suffisamment important pour être souligné !

Aussi, nous sommes-nous récemment inquiétés de l'influence négative des régimes amincissants restrictifs qui, en limitant, voire en supprimant, le pain de l'alimentation, non seulement entraînent des frustrations inutiles, mais peuvent créer un déséquilibre alimentaire. Nous avons agi de deux façons : d'une part, en commanditant une étude dont nous vous livrons ici les résultats et, d'autre part, en menant une campagne d'information et de sensibilisation en partenariat avec le magazine Marie Claire. Vous en trouverez tout le détail dans les pages de notre magazine.

Jean-Pierre CROUZET

Bernard VALLUIS

Co-présidents de l'Observatoire du pain

Consommation de pain : l'influence des régimes " minceur " !



Devant le ralentissement de la consommation de pain en France, l'Observatoire du pain s'est interrogé sur l'impact des régimes alimentaires dits amincissants. Il a confié au cabinet Occurrence la réalisation d'une étude destinée à mieux connaître les pratiques adoptées dans des régimes restrictifs, ainsi que l'influence des méthodes proposées. Publiés en 2012, les résultats fournissent des données qui permettent de mieux cerner les ressorts de la consommation de pain. Ressorts qui s'avèrent complexes et parfois ambigus. Principaux enseignements.

Pour des raisons esthétiques ou médicales, la pratique des régimes tend à se généraliser en France. 3/4 des Français déclarent « faire attention » à ce qu'ils mangent pour contrôler leur poids » et 1/3 affirment le faire souvent. Parmi eux, 6 % seulement suivent une méthode à la lettre. A l'inverse, 75 % s'en affranchissent et adoptent leur propre régime en fonction d'informations recueillies de façons diverses. En nourrissant le discours ambiant, les livres de régimes restent une source d'influence indirecte importante. Leur étude explique quelques tendances actuelles de la consommation de pain.

[Méthodes de régimes : de l'abstinence à la modération

Les principales méthodes ont été analysées sous l'angle des quantités de pain recommandées. Elles peuvent être regroupées en quatre catégories. Les méthodes, les plus récentes, ou celles relevant d'une approche globale, prônent l'intégration du pain en tant qu'aliment sain, nécessaire à l'équilibre alimentaire. A l'inverse, les méthodes d'exclusion, ou de modération, tout en reconnaissant les qualités nutritionnelles du pain, affirment qu'il n'est pas conciliable avec un régime amaigrissant. Des points de convergence existent entre ces méthodes : le pain est considéré, d'une façon générale, comme un aliment à écarter ou à limiter drastiquement lors des phases « d'attaque ». Par la suite, la modération et une consommation décroissante au cours de la journée sont de rigueur : recommandé au petit-déjeuner, le pain est seulement toléré, voire exclu, en fin de journée. Il est par ailleurs incriminé, à tort, par méconnaissance : dépendance physiologique et psychologique, mise en cause de l'indice glycémique... Le pouvoir rassasiant du pain est en revanche unanimement reconnu.

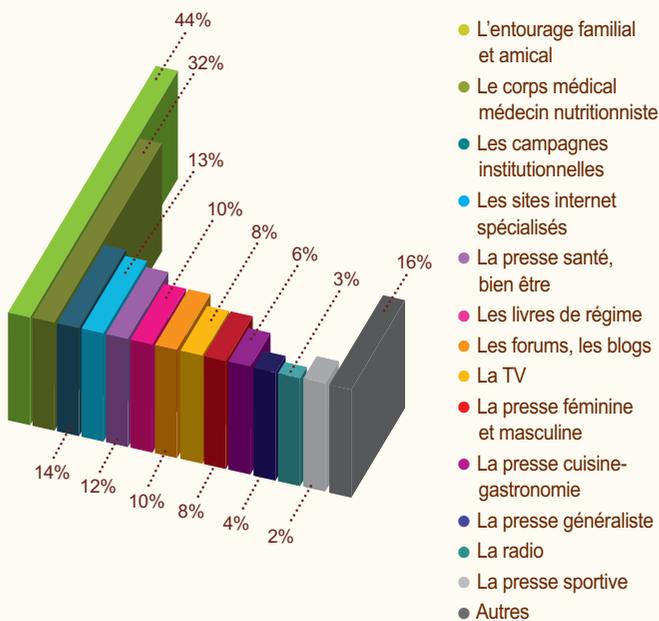
[L'équilibre alimentaire en péril

Baignés dans ce discours ambiant, les adeptes de la minceur pensent souvent que, pour être efficace, un régime doit s'accompagner de privations et de restrictions. Nombre d'entre eux s'attachent à éviter le pain dans une logique du « tout ou rien ». Ce comportement s'explique par la difficulté à s'auto-modérer, tant le pain est apprécié. En effet, tous profils confondus, le pain ne laisse personne indifférent. Le supprimer entraîne une sensation de manque chez 50 % des pratiquants de régime, particulièrement chez les femmes et les plus de 55 ans. Sont alors regrettés le goût du pain, son pouvoir de satiété, ses qualités d'accompagnement, le plaisir d'en manger. Ainsi, alors qu'il est considéré par la grande majorité des personnes interrogées comme un aliment à la fois naturel et bon pour la santé, le pain fait paradoxalement les frais de « l'état de régime permanent » auquel s'astreignent de nombreux Français. Pourtant, restreindre le pain présente des risques. Du fait de sa consommation quotidienne, le pain contribue, de façon significative, à l'équilibre alimentaire. Rappelons que le pain, quelle que soit la variété, contribue largement à nos apports en nutriments : glucides complexes, fibres, protéines végétales, certaines vitamines (groupes B, E) et minéraux (phosphore, magnésium et potassium). L'abandonner sans prescription médicale expose à un déséquilibre alimentaire et nutritionnel. Par ailleurs, le restreindre peut conduire à des comportements compulsifs facteurs de désordres alimentaires. Seule une alimentation variée et diversifiée, qui donne sa juste place au pain, en évitant les frustrations inutiles, assure une bonne couverture des besoins en énergie et garde au repas sa dimension plaisir.

Grand dossier

... Sources d'informations en matière de poids

Deux sources principales : l'entourage et le corps médical



Source : Occurrence pour l'Observatoire du pain

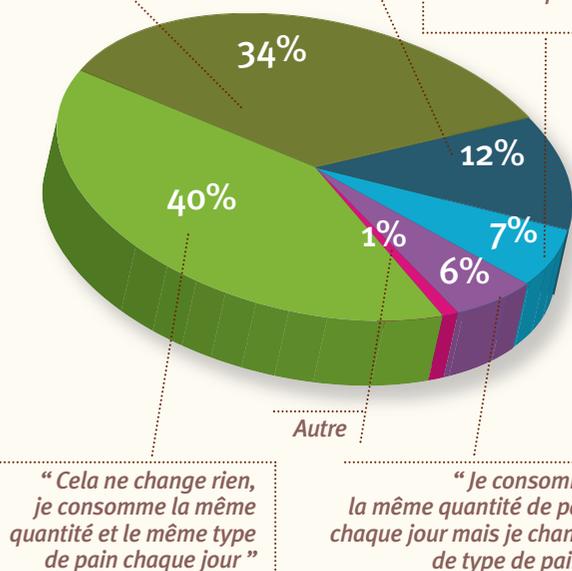
... Consommation de pain en période de régime

La majorité des personnes réduit, voire supprime, le pain de son alimentation en période de régime.

“ Je réduis la quantité de pain que je consomme chaque jour et je change de type de pain ”

“ Je réduis la quantité de pain que je consomme chaque jour sans changer de type de pain ”

“ Je ne mange plus du tout de pain ”



Source : Occurrence pour l'Observatoire du pain



> “ Ça fait 10 ans que je fais des régimes régulièrement, mais tous les régimes m'ont fait prendre beaucoup de poids après. J'ai un RDV chez le nutritionniste, car avec tous ces régimes au fil des ans, je ne sais plus ce que je dois manger. ”
Stéphanie, 45 ans



> “ On surveille la quantité. Je vais essayer de manger un petit peu de tout et d'éviter de me resservir. ”
Olivier, 42 ans



> “ Pour moi le régime idéal, c'est juste un équilibre entre le plaisir et faire attention. Pas d'excès réguliers mais des écarts autorisés. ”
Julie, 39 ans



> “ Je me suis mise au petit-déj avant d'aller au bureau ! Un chocolat et des tartines avec de la confiture, ça me fait commencer la journée tout à fait différemment. ”
Amélie, 31 ans



... Point de vue...
Dr Annie LACUISSE-CHABOT,
Médecin endocrinologue*.

“ Les résultats de l'enquête menée par l'institut Occurrence ne m'étonnent pas.

En consultation, 6 à 7 personnes sur 10 disent avoir arrêté le pain pour maigrir. Je m'efforce de leur faire comprendre que leur raisonnement n'est pas bon. En effet, il faut savoir que la prise de poids est due, dans la grande majorité des cas, plutôt à la fin du repas. L'idéal en matière d'alimentation est de ne plus avoir trop faim au moment du dessert pour pouvoir finir sur une simple « note » sucrée. Or, pour avoir cette sensation de satiété, la consommation de pain est importante. J'incite donc mes patients à réintroduire petit à petit le pain dans leur alimentation. Ils en sont en général ravis.

Toute démarche d'amincissement nécessite un véritable accompagnement, d'au moins 5 à 6 consultations. Pour que l'amincissement fonctionne, il faut partir des goûts et des habitudes du patient et travailler avec lui, en douceur...”

* Médecin conseil de l'Observatoire du pain



Étude : “L’impact des régimes restrictifs sur la consommation de pain” L’éclairage de l’institut Occurrence



Christelle FUMEY
Directrice d’études



Marine ALLEIN,
Chargée d’études Sénior

Christelle Fumey et Marine Allein du cabinet Occurrence ont piloté l’étude « L’impact des régimes restrictifs sur la consommation de pain ». Spécialistes des questions d’opinion et de communication, elles répondent à nos questions.

Quelle méthodologie avez-vous adoptée pour réaliser cette étude ?

Une méthodologie très complète. Nous avons combiné approches quantitative et qualitative. La partie quantitative a été menée via un questionnaire en ligne auprès d’un échantillon de 1000 personnes représentatif de la population française. Elle a permis de dégager les grandes tendances de comportement vis-à-vis des régimes alimentaires et de la consommation de pain. Nous avons ensuite analysé ces tendances grâce à une approche qualitative basée sur des entretiens individuels et des réunions de groupes.

Enfin, nous avons étudié les principaux régimes alimentaires correspondant aux plus grands succès de librairie, ainsi que le discours des médias à propos de ces régimes et de la consommation de pain. Un processus d’investigation qui a duré plusieurs mois.

Quelles sont, d’après vous, les principales informations qui ressortent de cette étude ?

Face à de multiples recommandations parfois concordantes et parfois contradictoires, les Français s’en remettent souvent aux témoignages des personnes de leur entourage qui ont-elles-mêmes suivi un régime. Pour ce qui est de la consommation de pain proprement dite, l’étude a mis en évidence un paradoxe. Tout en reconnaissant les qualités nutritionnelles du pain et ses apports dans l’équilibre alimentaire, les adeptes de régimes le considèrent comme un aliment qu’il faut réduire, voir proscrire. Ceci fait échos aux principales méthodes de régime qui alimentent « un discours ambiant » sur la quantité de pain acceptable dans un processus d’amaigrissement.

Certaines de ces méthodes bannissent le pain. Les autres le réduisent dans des proportions variables en fonction des phases du régime. Nous avons cependant noté une évolution, en particulier dans le discours de la presse : notre étude a mis en évidence le déclin des régimes qui excluent purement et simplement le pain, au bénéfice des régimes « raisonnés » qui préconisent une approche globale de l’alimentation et, à ce titre, intègrent le pain pour ses qualités nutritionnelles et son pouvoir rassasiant.

❖ Inégalité homme / femme

- Lorsque les hommes font un régime et restreignent la quantité de pain qu’ils consomment, ils entraînent dans leur sillage, plus souvent que les femmes, les autres membres de la famille (37 % pour les hommes et 26 % pour les femmes).

❖ Régime, fini les frustrations et si on trouvait l’équilibre ?

Une opération d’information menée avec le magazine Marie Claire

Les femmes jouent un rôle décisif dans l’évolution des pratiques alimentaires, soit parce qu’elles se soumettent facilement à des régimes pour rester minces, soit par l’influence qu’elles ont sur la cellule familiale. L’Observatoire du pain a souhaité les encourager à favoriser une alimentation équilibrée et à voir le pain comme un aliment de référence dans l’équilibre alimentaire. Pour ce faire, il s’est associé au magazine Marie Claire et a lancé, en juin dernier, une campagne d’information sur ce thème. L’objectif était d’interpeller les lectrices sur l’intérêt de l’équilibre alimentaire pour retrouver la ligne, sur les risques de frustrations engendrés par les régimes restrictifs et sur les échecs souvent constatés après de telles pratiques. Les lectrices étaient invitées à partager leur expérience dans ce domaine.

Un forum dédié a également été ouvert de mi-mai à mi-juillet sur le site de Marie Claire pour inciter les lectrices à témoigner, à échanger, pour répondre à leur question et battre en brèche les idées reçues sur l’alimentation.



Grand dossier



Pain et petit-déjeuner : dernières tendances



20 % seulement des petits-déjeuners des enfants sont complets

Premier pilier du modèle alimentaire national, le petit-déjeuner « à la Française », est un repas à dominante glucidique où les produits céréaliers, dont le pain, les fruits et les jus de fruits sont complétés par des apports en protéines assurés par des laitages. Entre modèle et réalité, comment évoluent les pratiques et les comportements ? Une étude du CREDOC sur la consommation de pain au petit-déjeuner permet de faire le point.

▮ Petit-déjeuner : un moment déterminant pour la consommation de pain

L'étude révèle que seulement 20 % des petits-déjeuners des enfants et 14 % de ceux des adolescents et des adultes sont complets (produit céréalier, fruit/jus de fruit, boisson, laitage). 50 % des petits-déjeuners des enfants se composent d'un produit céréalier et un produit laitier et 23% des petits-déjeuners adultes, d'un produit céréalier et une boisson chaude. L'étude fait apparaître des tendances contradictoires : les unes vont dans le sens d'une baisse de la consommation de pain, les autres jouent plutôt en faveur d'une augmentation.

Dans la première catégorie, on trouve l'habitude, de plus en plus fréquente, de « sauter » le petit-déjeuner, quels que soient l'âge ou le sexe et la baisse de consommation du pain classique au profit d'autres produits céréaliers.

Dans la seconde catégorie, on note que, chez les adeptes du petit-déjeuner, les petits-déjeuners avec pain sont plus nombreux en 2010 qu'en 2003. On note également que le week-end les Français prennent le temps de consommer du pain au petit-déjeuner. Les portions de pain sont alors plus importantes et pèsent davantage dans la composition de ce repas. Peut-on en conclure que pain et petit-déjeuner ont encore de beaux jours devant eux ? Parions que oui !



... Point de vue ...
Dr Marlène GALANTIER,
Médecin nutritionniste*.

Pourquoi dit-on qu'« il faut prendre un petit-déjeuner » ?

Parce que le petit-déjeuner est le repas qui met fin à la période de jeûne de la nuit. Au réveil, notre organisme a besoin de se réhydrater, d'absorber du sucre, notamment des sucres lents, pour nous permettre de tenir jusqu'au repas de midi. Il faut recharger notre organisme en « carburant » pour nous donner de l'énergie.

Quel est le petit-déjeuner « idéal » ?

C'est le petit-déjeuner qui associe une boisson peu sucrée, un produit céréalier (pain de préférence), un peu de matière grasse (beurre ou margarine), un produit laitier et un fruit. Dans l'idéal, le petit-déjeuner doit représenter un quart des apports alimentaires de la journée, soit environ 400 calories.

Quels risques prend-t-on à « sauter » le petit-déjeuner ?

Le risque de la fringale de 10 / 11 heures qui est due à une hypoglycémie (manque de sucre dans le sang) et qui conduit à se jeter sur des sucres rapides qui comblent de façon très éphémère la sensation de faim. C'est aussi, un cercle vicieux : moins on mange dans la journée, plus on a faim le soir. Or, les diners trop riches sont souvent à l'origine de problèmes de surpoids. Il vaut beaucoup mieux manger assez copieusement le matin et léger le soir.

Quelques conseils pour ceux qui, décidément, n'ont pas d'appétit le matin ?

C'est souvent le cas des personnes qui se lèvent très tôt ou qui manquent de temps. Je leur conseille de dîner tôt pour avoir faim le matin et de préparer la table la veille : sortir le bol, la confiture, les couverts pour gagner du temps...

Si vraiment ce n'est pas possible, il ne faut pas hésiter à partir avec du pain et un morceau de fromage ou une barre de chocolat.

* Médecin conseil de l'Observatoire du pain

... À propos de l'étude

- Cette étude a été réalisée à partir de l'enquête « Comportements et consommations alimentaires en France » (CCAF) 2010 cumulant des données recueillies en 2003, 2007, 2010 auprès de ménages représentatifs des ménages français, d'individus représentatifs des 15 ans et plus et d'enfants représentatifs des 3-14 ans.

- La méthode appliquée a été celle des quotas selon l'âge, la profession du représentant du ménage, la région, la taille d'agglomération et le nombre de personnes dans le ménage.

- L'enquête CCAF 2010 comprend les consommations hors domicile et à domicile.

Régimes populaires : risques et bonnes pratiques



La multiplication des messages parfois contradictoires concernant les régimes amaigrissants favorise des pratiques « à la carte ». Bien souvent, l'individu seul restreint son alimentation, parfois, au détriment de son équilibre. Cela concerne une large part de la population, puisque 67 % des femmes et 39 % des hommes ont déjà suivi un régime dans leur vie. Mieux connaître les risques et les bonnes pratiques dans ce domaine s'avère nécessaire.

[Dommages collatéraux

L'amaigrissement entraîne une perte de masse musculaire quel que soit le niveau d'apport protéique et une diminution de la densité minérale osseuse (de 1 à 2 % pour une perte de poids de 10 %).

[Carences et excès

Les apports nutritionnels conseillés (ANC) ne sont pas respectés ni pour les apports en lipides - qui dans 50 % des cas y sont supérieurs et dans 40% inférieurs, ni pour les apports en fibres, jusqu'à dix fois inférieurs dans trois phases de régime sur quatre. Par ailleurs, plus de la moitié des phases de régimes ont des apports en sodium supérieurs à la limite recommandée par l'OMS (plus du double parfois).

[Un résultat très souvent contraire aux attentes

Les apports énergétiques de nature à stabiliser le poids après un régime amaigrissant sont inférieurs à ceux qui assurent le maintien d'un poids

avant le régime. Ce phénomène favorise la reprise de poids, majoritairement sous forme de masse adipeuse. 80 % des personnes reprennent du poids un an après le régime et ce poids augmente avec le temps, notamment à cause de perturbations psychologiques (TCA). L'ampleur et la nature de ces risques varient selon la méthode observée et le profil physiologique des personnes concernées. Seul un suivi médical peut les identifier avec précision et les minimiser.

[Un suivi médical nécessaire et personnalisé

Dans le cadre d'un suivi médical, le médecin s'attachera à repérer les aliments mal perçus par le patient. Le pain, par exemple, est souvent incriminé et remplacé par des produits de moindre intérêt nutritionnel. Il pourra utiliser un carnet alimentaire pour cerner les possibles déséquilibres que le patient instaure consciemment ou inconsciemment. Selon le régime suivi, le médecin fera porter sa surveillance sur tel ou tel aspect physiologique et assurera au patient une pratique de régime sécurisée pour sa santé.

... Régimes

Très hypocaloriques

Hyperprotéiques non hypocaloriques

Hypoglucidiques

... Risques / Éléments à surveiller

■ La fluctuation du poids est facteur de risque cardiovasculaire et de syndrome métabolique / Inflammations et fibroses modérées au niveau hépatique et portal / Calculs biliaires / Déficit en micronutriments

■ Risque d'insuffisance rénale en cas de dépassement du seuil recommandé en protéines

■ Troubles digestifs passagers dus au manque de fibres (réflexe indu de la restriction de pain)

Source : guide pratique n° 16 de l'Observatoire du pain

Nutrition

Manger sain, malgré petit budget et manque de temps



La part du budget domestique consacrée à l'alimentation a baissé constamment dans les dernières décennies. Elle est passée de 20 % en 1970 à 13,9% en 2009, redistribuant les dépenses des ménages. Dans ce contexte, l'augmentation du panier moyen de plus de 4% en 2011 pose problème aux personnes à faible revenu et aux jeunes. S'ajoute à cela des rythmes de vie qui amènent à consommer davantage d'aliments transformés et de plats préparés dont les compositions nutritionnelles ne sont pas toujours satisfaisantes. Une double contrainte à laquelle sont particulièrement sensibles les étudiants. Pourtant, avec quelques astuces, il est possible de manger de manière, à la fois, saine et économique.

[Contrainte temps/budget : les jeunes particulièrement touchés

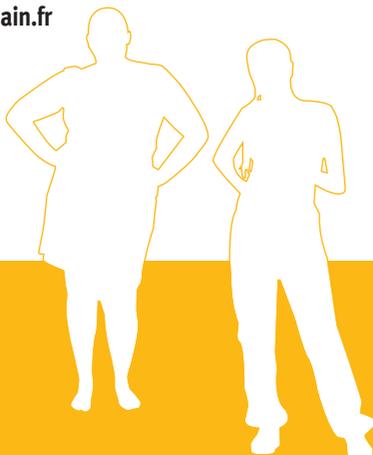
Les spécificités de la vie étudiante (départ du domicile parental, emploi du temps chargé et/ou déstructuré, budget très limité) perturbent les pratiques alimentaires. À ce moment de la vie, les habitudes et comportements alimentaires commencent seulement à se mettre en place. 50 % des étudiants cuisinent chaque jour, mais 1/3 des 15-24 ans manquent de compétences culinaires. Absence de savoir-faire et manque de temps poussent nombre d'entre eux à consommer des plats préparés ou à manger sur le pouce (au détriment de produits frais et de menus équilibrés). Pour cette génération, les repas se limitent souvent à une ou deux composantes (entrée/plat ou plat/dessert). La pratique du grignotage, assez courante, est accompagnée d'une fréquente déstructuration des repas chez les filles. Certains repas sont sautés, en particulier, le petit-déjeuner (44% des étudiants en semaine).

[Des solutions pour manger sain et pas cher

La tension temps/budget n'est pas inéluctable. Dans un guide pratique destiné aux professionnels de santé, les médecins conseils de l'Observatoire du pain rappellent que chacun peut prendre soin de sa santé en rétablissant des comportements simples. Ces comportements relèvent du bon sens : regarder les prix réels du produit (au kilo/au litre), consommer des produits bruts ou peu transformés, choisir des aliments équilibrés qui joueront un rôle de « coupe faim », comme des crudités ou du pain...

Le guide donne également des conseils très pratiques pour composer un panier alimentaire sain, préparer des repas, cultiver plaisir et bon sens alimentaires ; le tout sans dépenser trop.

Guide consultable sur le site www.observatoiredupain.fr



... Les aliments les moins consommés par les ménages les plus modestes

- Eaux en bouteilles et boissons alcoolisées
- Produits laitiers
- Plats cuisinés
- Viande de boucherie et poissons
- Fruits et légumes

... Évolution des pratiques alimentaires, en bref

- 9 minutes en moins consacrées à la préparation des repas entre 2003 et 2007
- 3/4 des aliments consommés issus de l'industrie agro-alimentaire.

Diversité alimentaire : une bonne note aux cantines scolaires !



L'analyse de l'évolution des comportements alimentaires dans la dernière décennie met en évidence une forte diminution de la diversité alimentaire chez les enfants. Qu'en est-il dans les cantines scolaires ? L'étude du CREDOC, parue en juin 2012, apporte des éléments de réponse.

Pour la première fois, ont été comparés les contenus des déjeuners pris en restauration scolaire et ceux des déjeuners pris à la maison ou dans d'autres lieux de restauration. L'étude s'appuie sur les données de l'enquête « Comportements et consommations alimentaires en France » (CCAF), réalisée en 2007 et menée auprès des enfants de 3 ans et plus. Elle a été réalisée avant la mise en place d'une nouvelle réglementation septembre 2011 destinée à garantir la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire.

[La cantine : un lieu d'apprentissage des bonnes habitudes alimentaires

De la maternelle au lycée, ce sont 6 millions d'enfants et d'adolescents qui fréquentent les cantines scolaires.

Pour eux, la cantine n'est pas seulement un lieu de sociabilité, mais aussi, pour certains, un lieu d'apprentissage des bonnes habitudes alimentaires. Avant la mise en place de la nouvelle réglementation, les élèves déclaraient déjà consommer 6 à 7 composantes dans 56 % des déjeuners pris à la cantine, contre 26 % des déjeuners pris hors cantine.

... Depuis septembre 2012,

la diversité nutritionnelle est imposée
aux cantines de plus de 80 couverts

■ L'arrêté de septembre 2011 dispose que les déjeuners de la restauration scolaire « comprennent nécessairement un plat principal, une garniture, un produit laitier et, au choix, une entrée et/ou un dessert », que « l'eau est à disposition sans restriction » et que « le pain doit être disponible en libre accès ».

■ En tout, 6 à 7 composantes sont recommandées pour un déjeuner pris à la cantine (selon que le menu propose une entrée et/ou un dessert).

Des différences selon les âges

Les lycéens ne sont pas aussi critiques vis-à-vis de la cantine que l'on pourrait le croire. Lorsqu'un large choix de mets leur est proposé, la proportion des repas avec 6 ou 7 composantes augmente (54 % contre 24 % hors cantine). Ils consomment alors d'avantage d'entrées, de produits laitiers, de desserts ou de pain, mais également moins de légumes à la cantine qu'ailleurs. Ils privilégient les pommes de terre et les pâtes aux légumes. Leur consommation de pain et gâteaux est deux fois plus fréquente qu'à la maison. Pour les lycéens, le pain sur le plateau est l'assurance de ne pas sortir de table en ayant encore faim. Quant aux gâteaux, ils leur apportent un plaisir immédiat.

Chez les collégiens, la proportion de repas comportant 6 à 7 composantes est certes plus importante à la cantine (43 % contre 24 % hors cantine), mais moins satisfaisante que pour les lycéens (54%). Comme ces derniers, ils se ruent sur le pain et les desserts. Ils mangent moins d'entrées, moins de plats, moins de pain et de produits laitiers que leurs aînés. Ils semblent néanmoins manger à leur faim puisque l'immense majorité de leurs plats contiennent un féculent ou un légume féculent. L'apport nutritionnel des repas pris par les collégiens à la cantine est, au final, assez éloigné des recommandations. Il est cependant meilleur que celui des repas pris ailleurs.

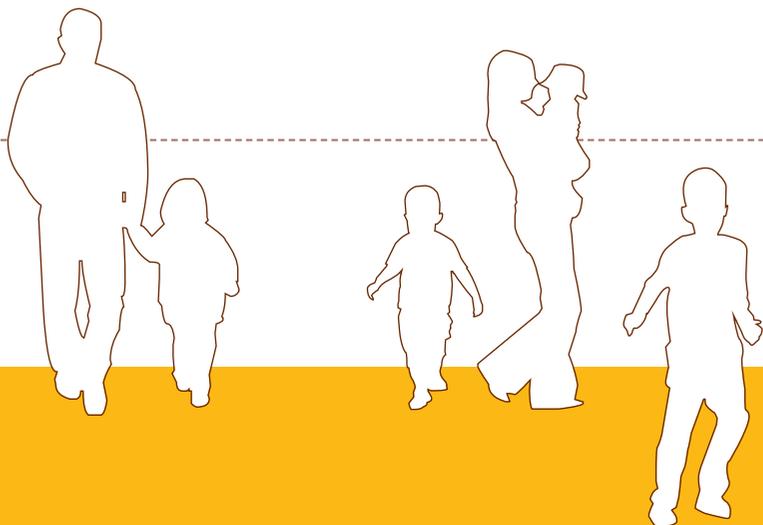
Chez les petits, 62 % des repas contiennent 6 à 7 composantes (contre 24 % hors cantine). Comparativement à leurs aînés, les élèves de primaire qui déjeunent à la cantine ont une alimentation globalement plus variée et plus équilibrée avec davantage de produits recommandés par le Programme National Nutrition Santé (PNNS) : plus de fruits et légumes.

Les lycéens et les collégiens consomment plus de pain à la cantine qu'à la maison

Source : CREDOC "Consommation et modes de vie" n°253 juin 2012



6 à 7 composantes sont recommandées pour les déjeuners pris à la cantine



À propos du gluten, les questions et les réponses



Quatre questions posées au
Dr Hervé ROBERT,
médecin nutritionniste*



Les régimes sans gluten font actuellement florès. Petits et grands commerces spécialisés se développent. Depuis plusieurs années, la presse se fait largement l'écho du phénomène. Devant cette tendance, l'Observatoire du pain s'interroge car le gluten constitue 80 % des protéines du blé. C'est ce mélange de protéines qui permet à la pâte de lever et qui assure le moelleux du pain. Pour mieux saisir les enjeux de ce sujet de société, nous avons interrogé le Dr Hervé Robert, médecin nutritionniste.

... Agenda

■ Colloque sur
le gluten, organisé
par l'Observatoire
du pain
**le mardi 22 janvier
2013, à Paris.**

... D'où vient cette défiance vis-à-vis du gluten et des aliments qui en contiennent ?

« Pour la France en tout cas, je dirais que le phénomène semble s'être développé après la parution en 2004 du livre du Dr Jean Seignalet, intitulé « L'alimentation ou la troisième médecine », dont la 6^{ème} édition est parue en juin 2012, preuve que le livre a toujours du succès. Le Dr Seignalet, spécialiste en immunologie, conseille de revenir à une alimentation ancestrale. Il développe l'idée suivante : pendant des millions d'années, l'Homme a connu une alimentation basée sur la chasse et la cueillette. En inventant l'élevage et l'agriculture, il y a un peu plus de 10 000 ans, il a modifié radicalement son mode d'alimentation. Sur le plan biologique, notre organisme n'aurait pas eu le temps de s'adapter. Le Dr Seignalet rend le gluten responsable de nombreux troubles physiologiques. Dans son sillage, certains journalistes scientifiques se sont emparés du sujet et lui ont donné un fort retentissement.

Aux Etats-Unis, le phénomène du « régime sans gluten » a pris de l'importance en 2008. De grands sportifs et des « people » déclarent aujourd'hui avoir adopté un tel régime et en ressentir les bienfaits... Cela donne énormément de visibilité au phénomène. »

* Médecin conseil de l'Observatoire du pain

Société

...✦ En tant que médecin, que pensez-vous du procès fait au gluten ?

« Avant tout, je dirais qu'il faut distinguer les maladies scientifiquement reconnues, d'une part, et, d'autre part, les troubles divers que certains attribuent au gluten. La maladie coeliaque est une réalité : il s'agit d'une perturbation d'ordre immunologique de la muqueuse intestinale due au gluten.

“ Un colloque sur le gluten : une très bonne idée pour répondre aux questions et mettre un frein aux effets de mode ”

Cette maladie touche 1% de la population et serait encore trop peu diagnostiquée : 10 % seulement des sujets atteints. Le diagnostic ne peut être posé qu'après un bilan approfondi : dosage sanguin d'enzymes, identification du

système HLA, biopsie de l'intestin grêle, efficacité du régime sans gluten. Dans ce cas, le régime sans gluten s'impose. Il existe également des allergies au gluten. Certains envisageraient aussi l'hypothèse d'une « sensibilité au gluten », de physiopathologie encore mal comprise. Mais de là à rendre le gluten responsable de pathologies comme l'autisme, l'hyperactivité infantile, la schizophrénie, la polyarthrite rhumatoïde, comme on l'entend parfois... Aucune étude scientifique ne justifie aujourd'hui ces déclarations.

...✦ Pensez-vous qu'il faut systématiquement douter des témoignages des personnes qui se sont senties mieux après avoir adopté un régime sans gluten ?

« Certes non, il faut être pragmatique, on peut penser que certaines d'entre elles souffrent d'une maladie coeliaque non encore diagnostiquée ou d'une allergie au gluten. J'ai tout de même tendance à voir dans ces témoignages, trop souvent, un effet de mode. D'ailleurs, de nombreux régimes prétendument « sans gluten » n'en sont, en fait, pas exempts, à la différence des régimes stricts prescrits aux malades coeliaques qui en traquent la moindre trace. »

...✦ L'Observatoire du pain projette d'organiser un colloque sur la question : que peut-on attendre de ce rendez-vous ?

« C'est une très bonne idée pour procéder à un état des connaissances dans ce domaine, répondre aux interrogations que cela suscite et mettre un frein aux effets de mode. Il faut faire appel à des gastro-entérologues, à des chercheurs, à des nutritionnistes et à des sociologues. C'est important : d'abord pour faire le point sur la maladie coeliaque, mieux en identifier les symptômes, mieux la diagnostiquer et pouvoir soulager ceux qui en sont atteints. C'est également important pour les gens en bonne santé qui suivent sans raison un régime sans gluten; car le fait de se priver de pain, de pâtes et de nombreux produits à base de céréales peut les conduire à des déficits : le pain notamment apporte une part importante des besoins quotidiens en glucides complexes, en fibres et en certaines vitamines. Or, je ne suis pas sûr que toutes ces personnes connaissent suffisamment bien les règles d'une alimentation équilibrée pour compenser les nutriments des aliments qu'ils suppriment... Pour conclure, je pense qu'un colloque sur la question est non seulement souhaitable, mais indispensable. »



...✦ Qu'est-ce que le gluten ?

Le gluten est un ensemble de protéines qui constitue environ 80 % des protéines contenues dans le blé et se compose en majorité de gliadine et de gluténine. Ce sont les protéines de réserve du grain qui assurent sa germination.

C'est grâce au gluten que la pâte des produits lève et reste élastique au cours de la cuisson. Cette propriété particulière permet de faire du pain de qualité : les bulles de CO₂ dégagées lors de la dégradation anaérobie de l'amidon par les levures sont figées dans le réseau de gluten.

On retrouve le gluten dans les farines de céréales panifiables comme le blé, le seigle et l'épeautre. Le maïs, le riz et le millet sont des céréales sans gluten. Le sarrasin, une polygonacée, ainsi que le quinoa et l'amarante, des chénopodiacées, ne contiennent pas non plus de gluten.

Campagne d'information Marie Claire



Depuis mai 2012, l'Observatoire du pain mène une campagne d'information, en partenariat avec le magazine Marie Claire, sur l'équilibre alimentaire et sur le pain en tant qu'aliment de référence de cet équilibre.

La campagne, lancée par un publi-reportage d'interpellation sur l'intérêt de l'équilibre alimentaire pour « retrouver la ligne », a invité les lectrices à partager leur expérience sur un forum dédié.

Cette approche a été complétée par un mini magazine consacré à ce sujet et sera poursuivie par une action auprès des cabinets médicaux. Une façon efficace de lutter contre les idées reçues, notamment celle selon laquelle le pain fait grossir !



Débat Marie Claire
Observatoire du Pain

Mieux manger, OUI Se priver, NON !

Vous avez été très nombreuses à participer au forum marieclaire.fr, et à nous dire ce que vous pensez des régimes et de l'équilibre alimentaire, comment vous gérez au quotidien votre assiette pour garder la ligne...

«Quand j'accorde plus de temps, et donc d'attention, à mon repas, je suis souvent plus rassasiée en sortant de table.»
Caroline, 28 ans

«Pour moi, le régime idéal, c'est un juste équilibre entre le plaisir et faire attention. Pas d'excès réguliers, mais des écarts autorisés.»
Julie, 39 ans

«Je me suis mise au petit-dej' avant d'aller au bureau! Un chocolat et des tartines avec de la confiture, ça me fait commencer la journée tout à fait différemment!»
Aurélie, 31 ans

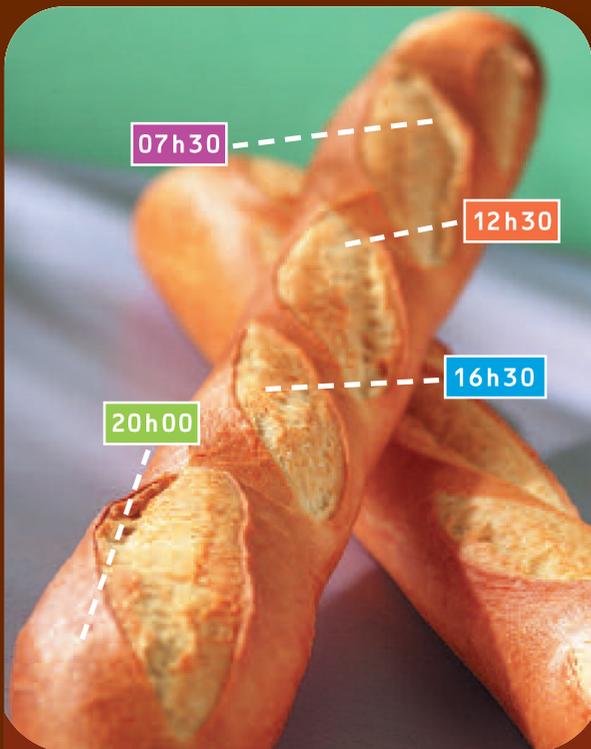
CE QUE VOUS NOUS DITES MAJORITAIREMENT, c'est que vous ne voulez plus de privations. Mais vous révélez aussi que ce n'est pas toujours facile d'avoir une alimentation équilibrée au quotidien quand on travaille, que l'on s'occupe des enfants... Alors, surtout pas de culpabilité! Pour vous aider à trouver de nouveaux repères et à adopter les bons réflexes tout en vous faisant plaisir, voici un mini-magazine plein d'astuces et de conseils, à déguster et à garder.

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS - WWW.MANGERBOUGER.FR

Visuel du publi-reportage paru dans la magazine Marie Claire, juin 2012

Coulisses

> L'Observatoire du pain, en bref



Le pain

un aliment pilier de
l'équilibre alimentaire

- > **Une source importante de glucides complexes*** pour atteindre les recommandations officielles
- > **Une source de protéines végétales*** : environ 9 g pour 100 g
- > **L'une des principales sources de fibres** dans l'alimentation* : de 3,3 g à 8,8 g pour 100 g
- > **Une faible teneur en lipides*** de 0,3 g à 1,2 g pour 100 g

Sous toutes ses formes et selon l'appétit,
pensez au pain à chaque repas !

* Bourre JM. et al. Valeur nutritionnelle (macro et micronutriments) de farines et pains français. Médecine et Nutrition. 2008. 44, 49-76.

L'Observatoire du pain

La référence sur le pain,
la nutrition, l'alimentation et
les comportements alimentaires

> Son expertise

- Un comité scientifique et des médecins conseil orientent les travaux scientifiques de l'Observatoire du pain

> Ses missions

- Recenser et analyser les informations scientifiques disponibles
- Initier et participer à des programmes de recherche en santé/nutrition et en sciences sociales
- Mieux comprendre la consommation et les comportements alimentaires
- Informer et sensibiliser sur les qualités nutritionnelles du pain et l'équilibre alimentaire

> Ses actions à suivre sur :

- Son site Internet : www.observatoiredupain.fr
- Twitter : ObsduPain
- Facebook : Croqueursdepain



www.observatoiredupain.fr

**DU PAIN
À CHAQUE
REPAS !**



Pour votre équilibre
alimentaire



Authentique Bon goût Partager Sortie
 Amour Optimisme Qualité Lien Blé
 Repas Ensemble Bien Frais Boulanger de quartier
 ↑ Ensemble ↓ ↓ Bonheur ↑ Croustillant
 Energie Petit déjeuner ↓ ↓ Meunerie Sain Besoin Joie Boulangerie
 Equilibre Pain Sens Optimisme Pilier Pain Nostalgie
 Cuisson Sain Ensemble Authentique Valeur sûre
 ↑ Sourire ← Baguette Croqueurs L'odeur Nostalgie
 Valeur sûre Bien Pain Bon goût Nutrition Levain
 Nostalgie Sensus Sortie Hédoniste Repère Bien
 Aliment Sourire Savoir-faire Campagne Pain de tradition
 Pain Besoin Nomade Levain Bien ↑ Plaisir
 Four à pain Plaisir Joie Alimentation Convivialité Plaisir
 Identité Lien Bonheur → Lien Besoin Plaisir
 Enfants Bien Pain de tradition Partager
 Moelleux Cuisson Alimentation
 ↓ Moelleux ↓ Plaisir ←
 Pilier Savoir-faire Partage Plaisir Sandwich
 Equilibre Partage Pain Pilier Pain
 Santé ↑ Naturel ↓ Réussite Douceur Petit déjeuner
 Enfants ↓ Moelleux

