

# Observatoire du pain



> **Conso.** Le pain toujours en haut du podium p. 7



> **Nutrition.** Le pain, à la conquête des femmes p. 10



> **Société.** Étudiants et Jeunes adultes bousculent les codes p. 12

> **Coulisses.** L'Observatoire du pain, en pratique p. 14

Suivez-nous sur Internet !

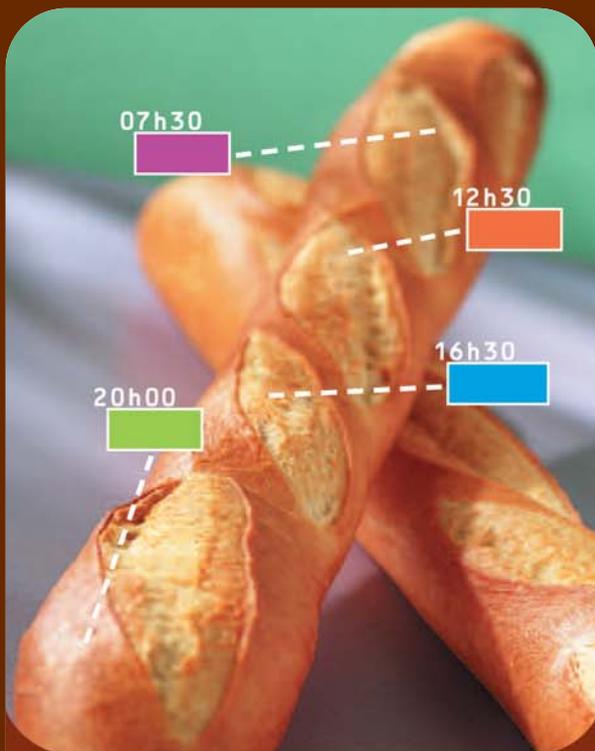
[www.observatoiredupain.fr](http://www.observatoiredupain.fr)  
[twitter.com/ObsduPain](https://twitter.com/ObsduPain)  
[facebook.com/croqueursdepain](https://facebook.com/croqueursdepain)



→ **Grand dossier**

Les Français et le pain,  
une relation d'avenir p. 4-6

## > 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

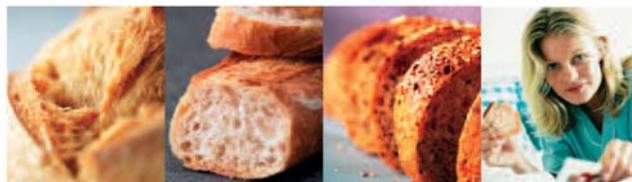
- Un comité scientifique et des médecins conseil orientent les travaux scientifiques de l'Observatoire du pain

### > 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](http://www.observatoiredupain.fr)
- Twitter : ObsduPain
- Facebook : Croqueursdepain



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

**DU PAIN  
À CHAQUE  
REPAS !**



Pour votre équilibre alimentaire



## Parlons pain

pour l'inscrire dans les pratiques alimentaires de demain !

Depuis la création de l'Observatoire du pain, nous nous mobilisons pour mieux connaître le pain et soutenir sa consommation.

Parce qu'il nous réunit en tant que professionnels de la filière, nous oublions peut-être combien la passion et l'attachement des consommateurs pour le pain sont réels.

Nous avons redécouvert grâce aux travaux anthropologiques conduits récemment l'importance qu'il a dans notre société et ce qu'il représente pour nous tous : le plaisir de la dégustation, des souvenirs d'enfance, la convivialité d'un moment de partage, des traits d'une certaine éducation, une conception du vivre ensemble...

Ce que nous avons découvert tout simplement, c'est que, lorsque nous parlons du pain avec les consommateurs, nous leur faisons généralement du bien parce qu'ils se redécouvrent.

Parce qu'il a cette place à part, la relation des Français au pain leur permet d'en savoir plus sur eux-mêmes.

Alors n'hésitons plus, parlons pain !

Jean-Pierre CROUZET

Bernard VALLUIS

Co-présidents de l'Observatoire du pain

## > Grand dossier p. 4-6

### Les Français et le pain, une relation d'avenir

- p. 4 Un aliment inscrit dans le quotidien et le cœur des Français  
Un témoin des évolutions de la société
- p. 5 Quel croqueur de pain êtes-vous ?  
Trois questions posées à Abdu GNABA
- p. 6 Mangeurs de pain : mode de vie et préférences

## > Conso p. 7

### Le pain, toujours en haut du podium

- p. 7 Le pain : alimentation de 98% des Français  
Enfants, adolescents, adultes :  
moins de pain consommé  
Le sandwich baguette, soutien à la consommation

## > Nutrition p. 8-11

### Le pain à la conquête des femmes

- p. 8 L'amour au quotidien...  
...Pour entretenir la flamme  
Focus : les femmes et leurs régimes
- p. 9 Quelle croqueuse de pain êtes-vous ?

### Aider à la consultation médicale

- p. 10 L'éducation alimentaire : modifier les réflexes !  
Cartographier l'identité alimentaire des patients
- p. 11 La table de composition nutritionnelle des pains français : une information indispensable  
Démédicaliser les consultations liées à la nutrition  
En pratique : retrouvez nos recettes sur [www.observatoiredupain.fr](http://www.observatoiredupain.fr)

## > Société p. 12-13

### Étudiants et jeunes adultes bousculent les codes

- p. 12 Quels comportements chez les jeunes ?
- p. 13 Des jeunes et des petits déjeuners !

## > Coulisses p. 14

### L'Observatoire du pain, en pratique

- p. 14 La référence sur le pain, la nutrition et les comportements alimentaires

### p. 15 Dix bonnes raisons de manger du pain !

Le magazine de l'Observatoire du pain N°1 / Juin 2012 / Publication CIFAP / Observatoire du pain / Conception et réalisation : Opinion Valley - Maquette : Sambou-Dubois © Photos : Epi (Espace Pain Information) / Observatoire du pain / 123RF / Fotolia / Epictura.

## Les Français et le pain, une relation d'avenir



Si le pain reste un des piliers de notre alimentation, ses modes de consommation se transforment en profondeur. C'est pour en explorer les variations que l'Observatoire du Pain a réalisé entre 2009 et 2011 une enquête anthropologique exclusive. En révélant aujourd'hui l'existence de véritables « *tribus de mangeurs de pain* », cette étude souligne aussi à quel point la consommation du pain catalyse les tendances qui façonnent la société de demain. Décryptage.

### [ Un aliment inscrit dans le quotidien et le cœur des Français.

Nos rythmes de vie évoluent et, avec, l'ensemble des habitudes de consommation. En dépit de ces mutations, le pain confirme sa place de pilier de l'alimentation de 97,8 % des Français (voir page 7).

L'enquête révèle que la consommation de pain est l'occasion de véritables rituels : rompre le crouton pour le croquer dès la sortie de la boulangerie, se saisir d'un morceau de pain pour déguster la sauce d'un plat, manger un morceau de fromage sur une tranche de pain... À ce titre, il marque notre identité nationale. Julia CSERGO, historienne des pratiques sociales et culturelles, explique : « Bien qu'il ne soit pas figé, c'est un aliment constant. Partout, le pain a toujours été défini comme une base nourricière, indispensable à la vie ».

### [ Un témoin des évolutions de la société.

Aliment traditionnel, le pain accompagne notre vie depuis des siècles. Mais la façon dont nous le consommons est loin d'être figée. Surabondance alimentaire, crises sanitaires, accélération des rythmes de vie... nous ne mangeons plus comme avant.

Pourtant, le pain continue d'être l'aliment préféré des Français ! Abdu GNABA, auteur de l'ouvrage « Anthropologie des mangeurs de pain », explique : « Aujourd'hui, le pain qu'on aime remplace le pain qui nourrit. » Richesse des goûts, douceur de la croûte, couleurs, parfum de grillé... C'est un objet sensuel capable d'offrir un plaisir complet, dans un moment convivial - le repas - et en toute sécurité. Selon les résultats de l'étude, il est un des rares aliments dont l'innocuité n'a jamais été remise en cause et dont la qualité au sens large s'est véritablement bonifiée ces dernières années.

### ... Quand et comment mange-t-on du pain ?

- De préférence à la maison
- Même si les consommations nomades progressent (sandwich)
- Le plus souvent au déjeuner et au dîner
- Mais c'est encore au petit déjeuner, lorsqu'il est pris, qu'on en mange le plus.



### ... Le point de vue de...

**Pascale HÉBEL,**  
Directrice du département  
Consommation du Crédoc.

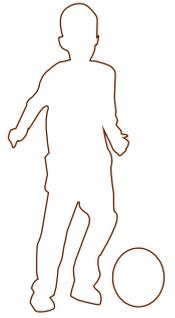
“ Les repas à la française obéissent à des horaires précis : 53 % des Français déjeunent à 12 h30 et le repas se déroule en 3 séquences. ”

# Grand dossier

## [ Quel croqueur de pain êtes-vous ?

Si tous les Français consomment du pain, à chacun son style. L'enquête définit six profils de mangeurs de pain. Les deux profils les plus présents - l'Hédoniste (32 %) et l'Authentique (21 %) - sont aussi ceux qui en consomment systématiquement. L'un et l'autre l'aiment profondément mais pour des raisons différentes : le plaisir qu'il procure ou la tradition dont il fait partie. Les quatre autres profils se répartissent entre le Bipolaire (que l'on peut assimiler à un aventurier du week-end, 14 %), le Nomade (12 %), le Déphasé (que l'on peut caractériser de « Pressé », 12 %), et l'Errant (qui se définit par son indifférence dans son rapport au pain, 9 %). Ces mangeurs de pain-là pratiquent davantage le zapping, soit entre divers pains, soit carrément entre le pain et d'autres types d'aliments considérés comme interchangeables. Ils ont tendance à arbitrer en fonction du lieu et du moment : une sorte de consommation pragmatique.

C'est de plus en plus un pain à la carte.



## Trois questions posées à...

### ❖ Abdu GNABA, Directeur de Sociolab



« Les six profils de mangeurs de pain entretiennent une relation particulière avec lui... C'est un aliment d'avenir. »

❖ Quel est pour vous le principal enseignement de l'enquête ?

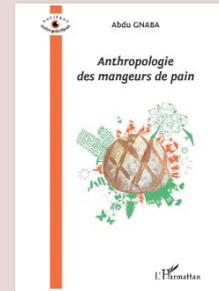
A l'image de toute relation intime, le rapport que les Français entretiennent avec le pain recèle une part de mystère. **Malgré le bouleversement des habitudes alimentaires, le pain fait toujours partie de leur vie, et c'est ce qui en fait un objet éminemment culturel. Que l'on considère le pain comme une nourriture de base ou de plaisir, que l'on soit individualiste ou généreux, et quel que soit notre profil de mangeur de pain, à cet instant précis nous sommes identiques, au double sens du terme : parfaitement semblables et inscrits dans la même identité. C'est par cet acte simple, intime, spontané que se noue une histoire qui nous lie au pain, une histoire que l'on aime à raconter, à partager, parce qu'elle nous rassemble. Le pain, un aliment narratif, symbolique et identitaire... Questionner le pain, c'est questionner le rapport à l'identité et à la tradition, en tant que principe dynamique.**

❖ Vous dites que le pain « rassemble »

« En effet, le pain est un trait d'union entre les Français, et pas seulement, parce que tous en consomment. Ils ne parlent pas du pain comme d'un produit, ils le racontent comme une histoire. Le pain a sa place dans notre histoire personnelle. Nous avons tous des souvenirs et des émotions liés au pain. Mais c'est aussi un aliment qui appartient à l'imaginaire collectif, à notre histoire commune. Avec cette étude nous pouvons affirmer que nous sommes Français par le pain. C'est un territoire en soi, et un terroir en nous. »

❖ L'étude souligne le rôle des femmes...

« Les femmes jouent un rôle clé dans la consommation du pain. Elles transmettent les traditions et prescrivent les bons comportements alimentaires. Ce sont elles aussi qui proposent de nouveaux pains sur la table. »



**Anthropologie des mangeurs de pain, Abdu GNABA.**

Éditions l'Harmattan, mars 2011.

Ce livre présente l'ensemble des conclusions de l'étude Observatoire du Pain / Sociolab. Disponible sur le site : [www.editions-harmattan.fr](http://www.editions-harmattan.fr)

❖ France 3

« Dans toutes les bonnes librairies »

❖ 20 minutes

« Pour Abdu GNABA l'appartenance à une communauté n'est aujourd'hui plus une affaire de géolocalisation... mais de rapport à un monde partagé. (...) »

❖ Le Figaroscope

« Une passionnante anthropologie ! »

❖ Le Progrès

« Un ouvrage passionnant à la demande de l'Observatoire du pain. »

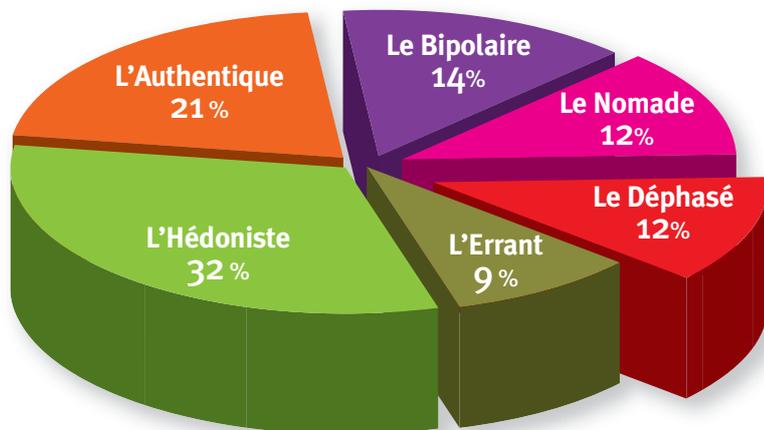
### > Morceaux choisis

- Le pain est une relation, dans le double sens du terme : un récit et un lien. (...)
- Le pain, c'est un territoire en soi, et un terroir en nous. (...)
- Le pain parle à tous ; et tous, qu'ils en mangent fréquemment ou pas, parlent du pain. (...)
- On est Français par le pain. (...)



On est Français par le pain. Un territoire en soi, un terroir en nous.

## Mangeurs de pain : mode de vie et préférences.



... Le point de vue de...  
**Philippe GOSSELIN**,  
Boulangier.

*“99 % des boulangers ont des clients quotidiens, faisant de la boulangerie certainement le seul commerce où les gens se rendent encore une fois par jour.*

*La baguette de tradition française représente 70 % de mes ventes, même si les pains spéciaux répondent aujourd'hui à des moments et à des profils de consommateurs particuliers.”*

Étude quantitative “Les Français et le pain”, Sociolab / Observatoire du pain - mars 2011.

### [ L'Authentique.

C'est plutôt un homme (65%). L'Authentique apprécie le rituel du repas pris à la maison, en famille. Attaché à la tradition, il ne considère pas de repas sans pain.

**Sa préférence :** le gros pain ou la baguette.

### [ L'Hédoniste.

Homme ou femme. L'Hédoniste mange pour le plaisir et son bien-être. Il apprécie l'originalité et reste attentif aux prescriptions rationnelles.

**Sa préférence :** les pains spéciaux, le pain bio ou de tradition française.

### [ Le Nomade.

C'est plutôt une femme (58%). Le Nomade prend rarement ses repas chez lui. Il apprécie des pains différents en fonction du moment, de ce qu'il fait et du lieu où il se trouve.

**Sa préférence :** n'importe quel pain pourvu qu'il s'adapte à la situation.

### [ L'Errant.

C'est plutôt une femme (61%). Indifférent, il ou elle ignore les qualités nutritives du pain et le remplace volontiers par des aliments industriels (pizzas, sandwiches, beignets) qu'il considère plus pratiques.

**Sa préférence :** le pain industriel et parfois une baguette.

### [ Le Bipolaire.

Homme ou femme. Le Bipolaire est ambivalent. Il apprécie la traditionnelle baguette durant la semaine et profite du week-end pour tester de nouvelles sortes de pain.

**Sa préférence :** la baguette et les pains spéciaux.

### [ Le Déphasé.

Homme ou femme. Le Déphasé, souvent pressé, mange moins de pain que les autres profils et privilégie la baguette.

Il a conscience qu'il devrait en manger davantage, mais ne s'en préoccupe pas tant que cela.

**Sa préférence :** la baguette.

### ... Méthodologie de l'enquête Sociolab

- Lancement en 2009, 16 mois de terrain.
- 200 entretiens approfondis en face à face, 150 interviews et 300 échanges informels à la sortie des boulangeries, des focus groups, des journées d'observation.
- 7 villes et leurs banlieues, des communes rurales.

# Grand dossier



## Comportements et consommations alimentaires en France. Le pain, toujours en haut du podium.



La baguette représente près de 75 % de la quantité de pain consommé.

### Le pain : près de 98 % des Français en consomment.

« Clé de voûte du repas à la française », désormais inscrit au patrimoine immatériel de l'humanité, le pain est l'aliment de 98 % des Français. C'est le champion de toute l'offre alimentaire, aucun aliment n'est aussi consommé quotidiennement par une aussi large majorité. Alors que l'alimentation plaisir prend le pas sur l'alimentation nourricière, **la qualité du pain est le gage d'un repas réussi.**

Cependant, seulement 15% des repas se font aujourd'hui conformément aux fondamentaux du repas gastronomique (soit un repas de plus d'une heure, toujours à plusieurs, comprenant en général des entrées, des fromages, du pain et du vin). Cette évolution caractérise bien la double baisse qui concerne la consommation de pain, celle de la fréquence et des quantités consommées.

### Enfants, ados, adultes : moins de pain consommé.

La consommation moyenne de pain est aujourd'hui de 129g par adulte et 49g par enfant. Si le pain est toujours l'aliment le plus consommé, il n'en demeure pas moins que sa consommation tend à diminuer. En 7 ans (entre 2003 et 2010), les quantités consommées ont baissé toutes générations confondues. Seuls 1% des enfants, 2% des adolescents et 9% des adultes suivent les recommandations des autorités de santé et mangent du pain 3 à 4 fois par jour. **Il en résulte des déficits nutritionnels**, notamment en glucides complexes, pour 89 % de la population. En effet, actuellement nous surconsomons des protéines (17% versus 15% recommandés par les autorités de santé) au détriment des glucides (45% versus 50% recommandés).

### Le sandwich baguette : soutien à la consommation.

En développement dans la restauration rapide et boulangerie, l'offre sandwich contribue de manière croissante à la consommation de pain. La part du pain consommé en sandwich a en effet évolué entre 2007 et 2010 chez toutes les catégories de consommateurs : de 4,5 % à 6,1 % chez les enfants, de 11,3 % à 15,9 % chez les adolescents et de 6,4 % à 7,9 % chez les adultes.

### Le point de vue de...

**Pascale HÉBEL,**  
Directrice du département  
Consommation du Crédoc.

*“ La crise change les circuits de distribution privilégiés par les consommateurs : vers plus de proximité, vers plus de production locale, répondant à une volonté de soutenir les emplois mais aussi de réduire la facture carbone des aliments. Un indice positif pour la consommation de pain. ”*

### A propos de l'étude

- Ces données sont issues de l'étude CCAF 2010 (Comportements et consommations alimentaires en France du Centre de Recherche et d'Etudes documentaires).
- Cette enquête nationale développée selon la méthode des quotas a été réalisée en face à face auprès de 688 enfants de 3 à 10 ans, 571 adolescents (de 11 à 19 ans) et 1 301 adultes de 20 ans et plus entre octobre 2009 et juillet 2010 et à partir de carnets de consommation hebdomadaires (7 jours).

## Le pain à la conquête des femmes...



« Je t'aime... moi non plus ». Notre enquête le prouve : attentives à leur équilibre alimentaire comme à celui de leur famille, les femmes entretiennent un rapport souvent complexe avec le pain. Et pourtant, elles l'aiment ! Pour en savoir plus, l'Observatoire du Pain avec le magazine Marie Claire est allé à leur rencontre à travers un psychotest et un quizz. Une réelle occasion de mieux les connaître...

### [ L'amour au quotidien...

**Démarrons en beauté :** 76 % des femmes considèrent que le plus important lors d'un repas est de se faire plaisir. Et elles sont aussi 99% à déclarer leur amour pour le pain ! Une tendance qui confirme les chiffres de l'Observatoire du pain/Sociolab, qui révélaient qu'il avait une place importante pour 80 % des femmes interrogées. 75 % d'entre elles affirment même qu'il n'y a pas de vrai repas sans pain. Pas étonnant, alors, qu'il fasse tant partie de leur quotidien... dès le matin ! Cet aliment naturel (elles sont 96 % à le déclarer), se trouve sur la table du petit déjeuner de 52 % d'entre elles.

### [ ...Pour entretenir la flamme

Les femmes aiment la nouveauté et sont prêtes à la partager ! Elles sont ainsi 92 % à aimer découvrir de nouveaux pains. Pour 37 % d'entre elles, un bon pain est un pain aux saveurs originales et pour 26 % c'est un pain frais. Leur pain idéal est doté d'une croûte croustillante et d'une mie légère, aussi goûteuse que moelleuse. En forme de baguette, il est plus petit et se partage facilement. Un atout de poids, quand on sait que le partage et la transmission sont des valeurs centrales pour 97% des femmes, et qu'elles trouvent facile, à 90 %, de transmettre le goût du pain aux enfants.

### [ Focus : les femmes et leurs régimes

**40 % des femmes se trouvent trop grosses** et cet impérialisme de la minceur conduit trop souvent à des restrictions abusives, selon le rapport de l'Anses\* « Évaluation des risques liés aux pratiques alimentaires d'amaigrissement ». 3/4 des Français étant concernés par ces pratiques et la perte totale des repères de bon sens alimentaire incitent l'Observatoire du pain à se mobiliser et passer à l'action. Un forum est par exemple lancé sur le site [www.marieclaire.fr](http://www.marieclaire.fr) pour « Garder la ligne avec le sourire » et inciter les femmes à mettre en application le régime idéal : l'équilibre alimentaire. D'autres actions de sensibilisation sont prévues dans l'année.

\*Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail

### ❖ Quelques fondamentaux de l'équilibre alimentaire :

- Préserver un petit déjeuner équilibré. Après une nuit de sommeil (soit un jeûne de 8 à 10h), l'organisme a besoin d'énergie pour démarrer la journée.
- Prendre le temps de manger. En consacrant au moins 20 minutes à son repas et en y étant attentif, on mange en étant à l'écoute de sa faim.
- S'assurer de la présence d'aliments piliers comme les légumes et crudités, la viande, le poisson ou les œufs, le pain, les huiles végétales, les produits laitiers.



# Nutrition



**Quelle Croqueuse de pain êtes-vous ?**  
Parlons-en !

**Psycho-test**

**Quelle croqueuse de pain êtes-vous ?**

**Vous achetez :**

- de la baguette
- le pain frais que vous trouvez sur la route
- n'importe quoi, pourvu que ça nourrisse
- le premier qui vous tombe sous la main
- seigle, céréales, fougasse... vous variez
- de la nouveauté

**Vous mangeriez peut-être plus de pain si :**

- vous aviez le temps de cuisiner plus souvent
- vos horaires de bureau étaient moins dingues
- les pizzas, les gâteaux et le hamburger n'existaient pas
- vous aviez des enfants
- vous en mangez déjà autant que vous voulez
- vous goûtiez de nouvelles variétés

**Le pain vous inspire :**

- un repas complet
- un pique-nique entre amis
- un coupe-faim rapide
- des souvenirs de goûter chez grand-mère
- plaisir et équilibre
- le dîner avec toute la famille

**Ce que vous appréciez le plus :**

- croquer dans la baguette en sortant de la boulangerie
- croquer un bon sandwich
- croquer... dans une pizza
- croquer une tartine au petit-déjeuner
- croquer dans un nouveau pain
- croquer dans un pain brioché au goûter

**Le pain :**

- vous êtes complètement accro
- vous en êtes plutôt fan
- vous trouvez ça bien, mais pas indispensable
- vous aimeriez avoir le temps d'en acheter
- vous aimez avoir faire votre petit plaisir
- vous adorez en faire sur votre table
- vous aimez le savoir sur votre table



Pain et de pas être sur la väggar. © Office Santé - Observatoire du pain, Orléans/Paris.

1/

**Résultats**

Observatoire du pain  
le pain

**Quelle croqueuse de pain êtes-vous ?**

**Maximum de**

**Vous êtes AUTHENTIQUE**

(comme 21 % de la population française)  
Le pain, vous en avez toujours mangé et vous en mangerez toujours. Ce que vous aimez, c'est le pain classique, mais vous appréciez aussi de plus en plus la « tradition ». Peut-être pourriez-vous aussi goûter à d'autres variétés, pour varier les plaisirs ?

**Maximum de**

**Vous êtes NOMADE**

(comme 12 % de la population française)  
Vous travaillez beaucoup, vous déjeunez comme vous pouvez et n'avez pas d'heure. Vous êtes dé-bor-dé. Mais vous appréciez qu'il y ait du bon pain frais quand vous avez le temps. Vous devriez ralentir votre rythme et prendre du temps pour vous.

**Maximum de**

**Vous êtes BIPOLAIRE**

(comme 14 % de la population française)  
Un déjeuner sans pain ? Impensable ! Et il vous en faut pour nourrir tout le monde ! Et il vous en faut pour le lendemain matin. Plus si vous prévoyez de faire griller des tartines le lendemain matin. Alors n'hésitez pas à goûter aux multiples variétés qui s'offrent à vous.

**Maximum de**

**Vous êtes LÉDONISTE**

(comme 32 % de la population française)  
Le pain, c'est un aliment que vous dégustez parce que vous aimez son (ses) goût(s), mais aussi parce que vous savez qu'il est bon pour votre équilibre alimentaire. Et ce n'est jamais qu'il même : lundi, aux noix ; mardi, bio ; mercredi... Faites-en profiter vos proches !

**Maximum de**

**Vous êtes ERRANTE**

(comme 9 % de la population française)  
Le pain, c'est bien chez vos parents, à l'époque où les repas ennuyeux pouvaient durer des heures. Aujourd'hui, plus ça va vite, mieux c'est : pizza, fast-food, hamburger, pain, ça oui ! Et si vous redécouvriez le goût du bon pain croustillant ?

**Maximum de**

**Vous êtes DEPHASÉE**

(comme 12 % de la population française)  
Le pain, vous en mangez en général le soir, au dîner. Mais c'est du pain de la veille, ou acheté à la va-vite sur le chemin du retour. Allez, un petit effort : un bon pain, c'est essentiel pour l'équilibre !

Ces profils sont une libre interprétation de la rédaction de Marie Claire, sur la base de l'étude « Les Français et le pain », réalisée par l'Institut Sociobio et à la demande de l'Observatoire du Pain. Ce psycho-test a été mis au point afin de savoir quelle croqueuse de pain êtes-vous !

Découvrez tout notre dossier spécial  
« **Quelle croqueuse de pain êtes-vous ?** »  
ainsi que des conseils santé et des recettes adaptées à votre profil  
sur [www.marieclaire.fr](http://www.marieclaire.fr)

**Plus d'informations sur l'alimentation, la nutrition  
et le pain sur [www.observatoiredupain.fr](http://www.observatoiredupain.fr)**

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS - [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)

2/



**Quelle croqueuse de pain êtes-vous ?**

Les femmes et le pain : cette histoire d'amour mérite d'être prolongée...

Depuis l'été dernier, des psychotests proposés dans les boulangeries, mais aussi via Facebook et Twitter, permettent aux femmes d'en savoir plus sur leur consommation de pain.

N'hésitez pas à les demander à L'Observatoire du pain.

\* Médecin conseil de l'Observatoire du pain

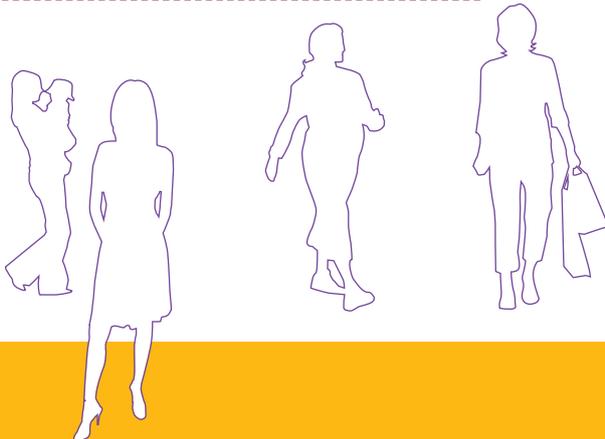


**Le point de vue du...**

**Dr Pascale MODAI,**  
Médecin nutritionniste\*.

**Le pain : une aide au contrôle du poids !**

“ Consommer du pain peut permettre de mieux contrôler son poids. Riche en glucides complexes et en fibres, présentant également un index glycémique (IG) modéré, le pain procure en effet une sensation de satiété qui évite souvent les grignotages entre les repas. De plus il a une très faible teneur en lipides ce qui lui confère une densité calorique très raisonnable. Inutile donc de s'en priver même quand suit un régime amaigrissant. ”





## Aider la consultation médicale



Médecins, endocrinologue et nutritionniste guident les patients au quotidien dans leur recherche d'une alimentation plus équilibrée. Pour nous, ils reviennent sur l'importance de mieux comprendre et accompagner leurs patients en consultation ainsi que sur l'efficacité des outils développés par l'Observatoire du Pain : le carnet alimentaire et la table de composition nutritionnelle des pains français.

### [ L'éducation alimentaire : modifier les réflexes !



Par le Dr Annie LACUISSE-CHABOT,  
Médecin endocrinologue\*.

« Le patient consulte pour se renseigner sur son alimentation et ses portions. Mais si la nutrition traite de la taille et de la composition des repas, elle doit aussi éduquer les comportements. C'est sûrement la plus grande difficulté dans les prises en charge.

On peut mettre en évidence des rythmes déséquilibrés qui sont des situations tout à fait banalisées et profondément ancrées en chaque individu. Il s'agit de réapprendre aux enfants, comme aux adultes, à passer du temps à table et à préparer le repas. L'objectif pour les patients est de mieux connaître la composition de leur repas... et donc de prévoir ce qu'ils vont manger et ainsi de modifier certains réflexes. Pour cela, le carnet alimentaire est efficace car il permet de visualiser ses erreurs : pas assez de légumes ou de glucides complexes, par exemple, ou trop de produits sucrés. Le facteur psychologique est essentiel, il permet au patient de réfléchir sur son attitude. »

### [ Cartographier l'identité alimentaire des patients.



Par le Dr Marlène GALANTIER,  
Médecin nutritionniste, praticien attaché à l'Hôpital Européen Georges Pompidou\*.

« Quelque soit l'âge, les pratiques de consommation diffèrent d'un patient à l'autre. Elles sont ancrées dans des modes de vie et de perceptions spécifiques. Il faut donc en tenir compte pour établir un diagnostic et des préconisations adaptées à chacun.

Cela permet également de mieux comprendre l'origine des déséquilibres alimentaires ou des situations à risque. Le carnet alimentaire constitue donc un « compagnon de route » essentiel sur le long terme. Il est important de « démedicaliser » en partie les consultations liées à la nutrition. Nous devons tenir compte des connaissances en sciences de la nutrition, fondamentales, mais aussi des facteurs socioculturels de l'alimentation et de « l'identité alimentaire » des patients. À travers cette approche globale de l'acte alimentaire,

le médecin donne une dimension complémentaire à sa consultation : il aide le patient à comprendre ses comportements et à gagner en mieux-être au quotidien, grâce à quelques bonnes pratiques. »

## [ La table de composition nutritionnelle des pains français : une information indispensable.



Par le Dr Hervé ROBERT,  
Médecin nutritionniste\*.

« Je travaille à réintroduire le pain dans l'alimentation des Français. 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 !

Cette table de composition nutritionnelle des pains présente donc des données actualisées et constitue un outil de dialogue précieux avec les patients. Ils pensent parfois que le pain est accessoire : ces chiffres nous permettent de gagner du temps et 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.

En termes de valeur énergétique, les pains présentent une certaine homogénéité. Seules les personnes présentant une sensibilité intestinale doivent tenir compte de la teneur en fibres des pains. Nos recommandations : 1/3 de baguette par repas et par jour pour les hommes, et 1/4 de baguette par repas et par jour pour les femmes, en fonction des autres apports glucidiques de la ration alimentaire quotidienne et de l'activité physique. »

## [ Démédicaliser les consultations liées à la nutrition.



Par le Dr Olivier KANDEL,  
Médecin généraliste.

« Il est important de démédicaliser en partie les consultations liées à la nutrition, afin de tenir compte de la dimension culturelle du "fait de manger". Le médecin doit connaître les données de la science en ce qui concerne la nutrition, c'est bien entendu fondamental, mais il doit aussi intégrer les facteurs sociologiques de l'alimentation et de « l'identité alimentaire » des patients.

L'abord uniquement biomédical néglige dans la prise en charge, le patient et son histoire. Il en résulte une très forte inobservance (30 à 40%), source d'échecs répétés. Il enferme le médecin dans un discours autoritaire (il ordonne), castrateur (il interdit), moralisateur (il dit le bien et le mal). (...) S'impose alors à lui progressivement la nécessité de tenir compte de l'autre, bien présent et d'envisager la personne malade et non la maladie sans personne. Il ose alors la négociation entre le souhaitable du professionnel et le possible du profane. »

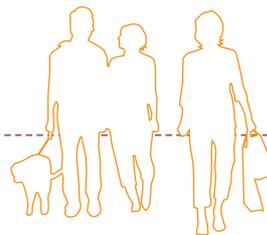
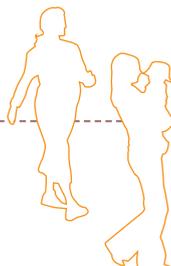
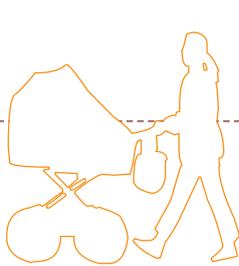
## [ En pratique retrouvez nos recettes sur [www.observatoiredupain.fr](http://www.observatoiredupain.fr)



Recette / Salade de pain comme en Méditerranée.  
Valeur nutritionnelle : Glucides : 90,3 g, Lipides : 68,5 g,  
Protéines : 29,4 g - Valeur énergétique : 273,8 Kcal par pers.



Recette / La mie craquante.  
Valeur nutritionnelle : Glucides : 41,1 g, Lipides : 4,5 g,  
Protéines : 3,6 g - Valeur énergétique : 219,8 Kcal par pers.



\* Médecin conseil de l'Observatoire du pain

## Étudiants et jeunes adultes bousculent les codes



Ils ont entre 20 et 30 ans, sont étudiants ou jeunes professionnels et constituent la génération Y : impulsive et paradoxale, elle questionne l'ordre établi... et, avec lui, tous les repères de l'alimentation traditionnelle. Alors, à l'heure du classement du Repas traditionnel des Français au Patrimoine Mondial de l'Humanité, l'Observatoire du Pain se mobilise pour mieux comprendre - et agir - en faveur d'une alimentation saine et adaptée aux attentes des jeunes.

### [ Quel comportement chez les jeunes ?

L'enquête BVA 2009 sur la santé des étudiants révèle plusieurs facteurs de déséquilibre alimentaire : 1 étudiant sur 5 ne prend que 2 repas par jour et 44 % sautent le petit déjeuner en semaine.

Au cœur de ces perturbations, une méconnaissance des règles de l'équilibre alimentaire, le manque de temps et des difficultés financières. Adeptes du snacking (63% des snackers sont âgés de 15 à 24 ans), beaucoup moins des produits frais trop longs à préparer, elle valorise pourtant la dimension sociale des repas (en famille, entre amis).

En quête de plaisirs immédiats, la génération Y sacrifie son alimentation (8% du budget global des 25/35 ans) au profit des loisirs et affiche une préférence pour les plats cuisinés... même si elle n'en reste pas moins attachée à la qualité et à la naturalité des produits.

Enfin, sa consommation de pain baisse par rapport à ses aînés, mais le pain reste un référent dans ses déplacements, le sandwich étant préféré aux plats de fast-food. Parmi elles, et selon l'étude « Les Français et le pain » (voir page 4), se trouvent surtout des Nomades, créatifs et novateurs, adeptes de tous les types de pain comme des autres pâtes.

Mais on y rencontre aussi des Bipolaires (alternant entre pains traditionnels et innovations, attachés au pain comme ciment familial) et enfin des Errants, ces détachés du pain qui n'y accordent que peu d'importance...

### ... B-A BA des Y

Née entre 1980 et 2000, la génération Y se caractérise par ses 4 « I » : **Interconnexion, Inventivité, Individualisme et Impatience.**

Quelques chiffres pour mieux les connaître...

- 40% part de la génération Y dans les actifs Français d'ici 2015<sup>1</sup>
- 71% pensent que leur situation s'est détériorée par rapport aux générations précédentes<sup>2</sup>
- 83% sont globalement satisfaits de leur vie<sup>3</sup>
- 83% des Français pensent que les jeunes d'aujourd'hui sont différents de ce qu'ils étaient au même âge<sup>2</sup>
- 53% des Français pensent que l'accès aux biens de consommation courante est plus difficile pour les 20/30 ans<sup>2</sup>

1 / EU Youth Report, 2009

2 / Sondage Ipsos Public Affairs - Logica Business Consulting : "La fracture générationnelle en France", 24 octobre 2011

3 / Enquête : "2011, la jeunesse du monde", Fondapol

## Des jeunes et des petits déjeuners !

En réaction à cette « fracture alimentaire », l'Observatoire du Pain a été à l'initiative d'une opération petit déjeuner à l'Université. Ses appuis : l'USEM (Union Nationale des Mutuelles Étudiantes Régionales), 1<sup>ère</sup> mutuelle étudiante en France et le Ministère de l'agriculture, de l'alimentation et de la pêche pour sa première édition. Du 14 octobre 2010 au 25 janvier 2011 et du 5 au 13 décembre 2011, une dizaine de campus en France ont donc pu profiter de l'organisation de petits déjeuners équilibrés à base de pain de tradition française.

Ce sont plus de 5 000 étudiants d'Aix en Provence, Lorient, Lille, Montpellier, Nancy, Nantes, Nice, Toulouse, Reims, Strasbourg, Vannes, Valenciennes et d'Ile-de-France qui ont été sensibilisés à l'importance du petit déjeuner...

Mais aussi, comme le rappelle Benjamin CHKROUN, secrétaire général de l'USEM, cela permet de retrouver des repères parfois oubliés : « nous sommes régulièrement confrontés au décalage alimentaire des étudiants. Ce partenariat a permis de rétablir le lien entre plaisir et santé.

Les étudiants étaient ravis de redécouvrir que des choses simples et savoureuses étaient faciles à vivre au quotidien. Nous pensons que cette démarche de prévention est riche d'enseignements pour les jeunes et est un moyen subtil de les inviter à respecter leur santé. »

95 % des étudiants grignotent entre les repas.

### Le pain, allié du jeune « nomade »

Halte au sandwich ? Pas si sûr !

Le pain constitue une réponse pratique à l'alimentation nomade : prêt à la consommation, il est la base simple d'un repas équilibré à tous les moments de la journée.

Il peut ainsi être consommé lors d'un déjeuner rapide sans risque de faim ou de grignotage dans l'après-midi : en alliant fibres (selon le type de pain, à partir de 2,9 g pour 100 g de pain) et glucides complexes (50 % d'amidon), il procure un sentiment de satiété qui évite de consommer entre les repas.

Le sandwich contient généralement un aliment protéiné (jambon, blanc de poulet ou viande), un peu de crudités (tomates, salade) et un produit laitier (fromage). Sans mayonnaise, mais accompagné d'un fruit et d'une bouteille d'eau, il constitue donc un déjeuner plutôt équilibré.

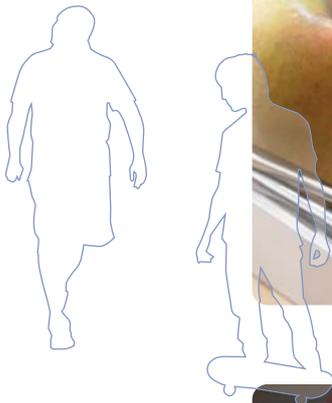
Les glucides du pain donnent aussi l'énergie nécessaire à nos systèmes musculaire et nerveux pour fonctionner et apportent l'énergie nécessaire pour avancer toute la journée.

Enfin, le pain est l'un des rares aliments à concentrer autant de qualités pour le plaisir de la vue, de l'ouïe, de l'odorat, du goût et du toucher, d'autant plus qu'il en existe une grande diversité.

Du reste, la consommation de sandwiches est en augmentation constante : de 2003 à 2010, elle est passée de 11,3% à 15,9% chez les adolescents, et de 6,4% à 7,9% chez les adultes, devant même celle des hamburgers de fast-food.



Le petit déjeuner est le repas le plus souvent ignoré des étudiants, alors qu'il permet notamment d'améliorer la concentration et les performances cognitives.



1 étudiant sur 5 ne prend que deux repas par jour. Si pour la plupart c'est par manque de temps ou d'appétit, 12% d'entre eux se privent car ils rencontrent des problèmes financiers.

Enquête la santé des étudiants USEM 2009

## L'Observatoire du pain, en pratique



L'Observatoire du pain est le moteur de la connaissance sur le pain, l'alimentation et la nutrition. Ses missions sont guidées par une conviction : le pain occupe une place majeure dans l'alimentation et la culture françaises, mais ses qualités demeurent méconnues ou tout du moins sous-estimées. Depuis sa création en 2006, l'Observatoire du pain travaille à l'amélioration des connaissances scientifiques et nutritionnelles et propose - au grand public comme aux professionnels de santé - des données, des outils et surtout un regard novateur sur le pain.

### [ La référence sur le pain, la nutrition et les comportements alimentaires.

Après plusieurs années de contributions à l'amélioration des connaissances scientifiques sur le pain, l'Observatoire du pain a l'élargi son spectre d'analyse aux comportements alimentaires. Sa démarche, reconnue, s'inscrit dans le cadre du Programme National pour l'Alimentation. Par son approche, résolument novatrice, il s'est intéressé en 2009/2011 au « sens caché » de la relation des Français avec le pain : aliment symbolique, il offre un excellent terrain d'analyse socio-anthropologique de la consommation alimentaire. Plus largement, les missions de l'Observatoire du pain sont le recensement et l'analyse des informations scientifiques disponibles en la matière ; la participation à des travaux et études scientifiques et enfin, l'information et la sensibilisation sur les qualités nutritionnelles du pain et l'équilibre alimentaire.



### ...✦ Quelques dates clés :

- **2012** : Lancement du Prix de Recherche, destiné aux étudiants ou chercheurs (débutants ou en cours) en thèse, en doctorat, post doctorat ou en cours de réalisation d'un travail de recherche sur le pain. L'objet de ces travaux peut couvrir plusieurs disciplines telles que : agronomie, biologie, nutrition, médecine, sociologie, anthropologie, sémiologie, économie etc.
- **2011** : « Les Français et le pain », première étude anthropologique sur le pain.
- **2011, 2007 et 2005** : Mesures de la réduction progressive de la teneur en sel dans le pain.
- **2010** : Etude de l'évolution de la place du pain dans les comportements alimentaires des Français - Crédoc - Etudes CCAF 2010 et 2007 (Comportements et consommations Alimentaires en France).
- **2009** : 1<sup>er</sup> colloque de l'Observatoire du Pain « Quelles avancées sur l'alimentation, la nutrition et le pain ? » Un point sur l'ensemble des données et des avancées scientifiques.
- **2009** : Partenariat avec l'INRA pour le projet Aquanup (Amélioration de la Qualité Nutritionnelle du Pain). Programme pluridisciplinaire d'amélioration de la qualité nutritionnelle du pain, développé par des chercheurs de l'Inra, l'Inserm, l'Enitaa et les experts de la filière céréalière.
- **2008/2006** : Première étude de composition nutritionnelle des principaux pains consommés en France, « Valeur nutritionnelle (macro et micronutriments) de farines et pains français », Dr Jean-Marie BOURRE, Médecine et nutrition, 2008.
- **2006** : Identification des freins qu'ont les médecins généralistes sur les sujets nutritionnels. Partenariat avec la Société Française de Médecine Générale.
- **2006** : Recueil « Pain et nutrition », synthèse bibliographique sur le pain et la nutrition. Un point scientifique sur les atouts nutritionnels du pain, le rapport entre pain et santé et les recommandations nutritionnelles.
- **2004** : Etude de référence sur l'Index Glycémique et l'Index insulémique du pain, par l'équipe du Pr SLAMA de l'Hôtel-Dieu (Paris) selon la méthode normalisée européenne.

# Coulisses

## > Dix bonnes raisons de manger du pain.

### > 1. Une source de nutriments essentiels et un minimum de matières grasses.

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

### > 2. Une couverture optimale des besoins énergétiques.

Les glucides donnent l'énergie nécessaire à nos systèmes musculaire et nerveux pour fonctionner. Complexes, ils nous apportent l'énergie nécessaire pour avancer toute la journée.

### > 3. Un plaisir quotidien

Le pain se décline aussi bien avec du jambon, pour une pause déjeuner équilibrée, qu'avec quelques carrés de chocolat pour un goûter idéal. La variété des pains permet de varier les plaisirs jour après jour.

### > 4. Une source de fibres, toutes variétés confondues

Tous les pains apportent des fibres. Ces dernières interviennent sur le fonctionnement intestinal et dans la prévention de certaines pathologies. Le pain comprend à la fois des fibres solubles qui ralentissent la digestion et des fibres insolubles qui facilitent le transit intestinal. Selon les pains, ils peuvent être « source » ou « riche » en fibres.

### > 5. Une réponse pratique à l'alimentation nomade

Prêt à la consommation, le pain est la base simple d'un repas équilibré même quand celui-ci est pris en extérieur ou sur le pouce. 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 régulateur de satiété.

La composition du pain, alliant fibres et glucides complexes, procure un sentiment de satiété qui évite de consommer entre les repas.

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

Accompagné d'un produit laitier, d'une boisson et d'un fruit ou jus de fruit, le pain est le meilleur allié d'un petit déjeuner équilibré. Le pain est le garant d'une bonne couverture des besoins énergétiques.

### > 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 inscrit dans les repas gastronomiques « à la française » consacrés par l'Unesco. L'oublier favorise le grignotage et la déstructuration des repas.

### > 9. Un bon apprentissage de l'équilibre 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 pour le plaisir de la vue, de l'ouïe, de l'odorat, du goût et du toucher d'autant plus qu'il en existe une grande diversité.



Observatoire du pain

le pain

