

# la newsletter

## de l'Observatoire du pain



## édito

Le mois de mars célèbre la femme avec la Journée de la femme (le 8).

Nous avons choisi de nous intéresser tout particulièrement à elles parce qu'elles représentent une part importante de nos consultations.

Elles rencontrent au cours de leur vie plusieurs changements physiologiques qu'il est important de suivre avec attention pour éviter des prises pondérales ou au contraire des carences nutritionnelles.

Dans ce deuxième numéro de la newsletter de l'Observatoire du pain, nous vous proposons quelques points de repère sur l'alimentation et le suivi nutritionnel des femmes et leurs besoins énergétiques. Bonne lecture.

Dr Annie Lacuisse-Chabot  
Médecin endocrinologue,  
Médecin conseil de  
l'Observatoire du pain

## La nutrition des femmes : quelques points de repère

Les habitudes alimentaires des femmes **sont représentatives du déséquilibre alimentaire constaté au cours des dernières années en France**. D'après une étude comportementale<sup>1</sup>, les goûts et préférences des Françaises se caractérisent par un refus

des graisses saturées, souvent d'origine animale, et de certains produits carnés. Mais, dans les faits, leur consommation de lipides et plus particulièrement la part d'acides gras saturés est supérieure aux recommandations nutritionnelles (la consommation moyenne de

lipides des adultes représente 37 % des apports dont 48 % d'acides gras saturés). Chez la femme, on constate cependant un déficit important des glucides complexes (pain, féculents, produits à base de céréales...) au profit des glucides simples. En effet, la part des glucides simples représente 43 % de l'ensemble des glucides consommés par les femmes contre (39 % pour les hommes).

Ces données révèlent le décalage entre leur volonté d'équilibrer leur alimentation pour « garder la ligne » et leurs comportements alimentaires. Nombreuses sont celles qui évaluent mal les apports nutritionnels **des aliments** et leurs besoins physiologiques. Il est important de mieux les sensibiliser afin de les prévenir des pathologies qui sont liées aux excès ou de certaines carences nutritionnelles.

### Quelles sont...

#### ... les principales sources de carences nutritionnelles des femmes ?

Les habitudes alimentaires des femmes peuvent être **dérégées par des régimes alimentaires restrictifs** qui renforcent **les carences courantes (notamment en glucides complexes et protéines)**. Elles sont par ailleurs confrontées au cours de leur vie à **plusieurs changements physiologiques (la puberté, la grossesse, la ménopause)** qui génèrent des besoins spécifiques en vitamines et sels minéraux (folates, vitamines B, fer, magnésium, calcium...). Afin de prévenir certaines « pathologies féminines » (ostéoporose, troubles de la fécondité...), il est nécessaire de suivre et d'adapter leur alimentation à ces changements.

## Quelle consommation de pain pour les femmes ?

### Les femmes ne consomment pas suffisamment de glucides

Pour atteindre une alimentation équilibrée (50 à 55 % de glucides, 30 à 35 % de lipides et 15 % de protéines), **une femme ayant une activité physique modérée devrait ingérer 260 à 290 g de glucides par jour, comprenant un apport de 175 à 195 g de glucides complexes**, source énergétique essentielle du cerveau et des muscles.

Leurs habitudes alimentaires effectives sont cependant représentatives d'un fort déséquilibre alimentaire : **un apport moyen en lipides trop élevé, au détriment d'un apport moyen en glucides trop faible (40 % de l'AET), ainsi qu'un déséquilibre à l'intérieur de chaque catégorie de nutriments**. En effet, moins d'un tiers d'entre elles consomment trois produits céréaliers et autres féculents par jour. Seules 14,1<sup>1</sup> à

## Chiffres clés

### Consommation de pain des femmes<sup>3</sup>

- > Quantité moyenne de pain/jour **127 g**
- > Quantité moyenne de pain consommée/prise **67 g**
- > Nombre moyen de types de pain consommé **3,5**

### Apport de pain quotidien conseillé<sup>4</sup>

- > Femme **240 g**
- > Femme enceinte **280 g**
- > Femme allaitante **~240 g**

## Actualité de l'Observatoire du pain

Afin de faire évoluer les connaissances nutritionnelles sur le pain, l'Observatoire du pain s'est attaché, depuis sa création, à recenser des informations scientifiques de référence sur cet aliment. Il lancera dans les prochaines semaines son site Internet [www.observatoiredupain.fr](http://www.observatoiredupain.fr) pour les rendre accessibles au plus grand nombre. Vous y trouverez progressivement toutes les informations utiles sur le pain et la nutrition ainsi que des outils pratiques pour vos consultations grâce à l'espace réservé aux professionnels de santé. Découvrez toute l'information sur le pain et la nutrition sur [www.observatoiredupain.fr](http://www.observatoiredupain.fr)

**DU PAIN À CHAQUE REPAS !** Pour votre équilibre alimentaire



15,8%<sup>2</sup> des femmes interrogées ont un apport en glucides représentant au moins 50 % de l'apport énergétique total comme il est recommandé.

### Le pain, une solution pour pallier ce déséquilibre

Le pain comporte en moyenne 50 % d'amidon, glucide complexe le plus répandu dans les aliments. Il en contient donc une proportion importante, supérieure à celle d'autres féculents comme les pâtes cuites (20 % en moyenne) ou les pommes de terre cuites (23 %). Le pain apparaît comme **un des aliments à privilégier afin d'atteindre l'objectif du PNNS** relatif à l'augmentation de la consommation de glucides complexes.

### Une consommation de pain trop faible chez les femmes

D'après la dernière étude TNS Sofres<sup>3</sup> mesurant la consommation de pain des Français, **les femmes en consomment moins de 150 g par jour** (127 g contre 240 g recommandés



- ANC), soit environ une demie baguette. Si elle est inférieure aux recommandations nutritionnelles et à la consommation des hommes, **la consommation de pain des femmes est plus diversifiée** (3,5 types de pain consommés par les femmes en moyenne contre 2,9 pour les hommes). De plus, elles en consomment plus fréquemment en dehors des trois repas classiques et notamment au goûter (33 % d'entre elles). Les femmes ont compris l'importance d'apports nutritionnels variés, mais ont encore des difficultés à évaluer les quantités à consommer.

## Non, le déjeuner-sandwich n'est pas à bannir !

Le déjeuner de la femme active est régulé par plusieurs facteurs restrictifs qui engendrent un déséquilibre alimentaire : manque de temps, peur de la prise de poids... Cela se traduit souvent par un déjeuner rapide et léger (salade verte) qui **provoque une sensation de faim au cours de la journée et génère fréquemment le grignotage d'aliments sources de sucres rapides et de lipides**. Dans un souci d'équilibre alimentaire, il est important de **ne pas négliger le déjeuner qui contribue aux apports énergétiques**. Contrairement aux idées reçues, les sandwichs sont, à ce titre, intéressants : riches en glucides complexes (50 % d'amidon) et en fibres, apports variant en fonction du type de pain (à partir de 2,9 g pour 100 g de pain), ils contiennent généralement un aliment protéiné (jambon ou viande), un peu de crudités et un produit laitier (fromage). Ils représentent donc un déjeuner intéressant en terme nutritionnel, s'il est accompagné d'un fruit. Pour respecter

l'équilibre alimentaire, le repas du soir devra comporter des légumes verts. **Une préparation saine du sandwich, sans un trop grand ajout de matière grasse** (mayonnaise ou beurre) ou ingrédients riches en lipides (ex. : rillettes, frites...) **assure un déjeuner intéressant**, moins calorique qu'une quiche au saumon ou aux légumes, qu'un croque-monsieur ou qu'une part de pizza.

### Quelques repères nutritionnels pour un déjeuner rapide

	Kcal pour 100 g
• Quiche lorraine	309
• Quiche légumes	250
• Croque Monsieur	240
• Pizza	220
• Sandwich jambon	196
• Sandwich crudités poulet	196
• Sandwich crudités œuf	178
• Sandwich crudités thon	168
• Sandwich crudités	154

1. Étude INCA, 1999  
2. Étude épidémiologique SU. VI. MAX. lancée en 1994  
3. Étude TNS Sofres, *La consommation de pain des Français*, Juillet 2006  
4. ANC