

la newsletter

de l'Observatoire du pain



édito

Je suis heureux, en tant que Président du Comité scientifique du pain, de vous présenter la première Newsletter de l'Observatoire du pain, symbole de l'engagement en nutrition de la filière farine-pain. Créé cette année, il a pour mission d'améliorer les connaissances sur cet aliment en termes scientifique, nutritionnel, sociologique, épidémiologique et comportemental. Ce numéro vous présente la première réalisation de l'Observatoire du pain : la campagne « Du pain à chaque repas ! », en phase avec les recommandations du PNNS et le recueil « Pain et nutrition », premier état des lieux des études de référence existantes sur le pain. Bonne lecture.

Professeur Christian Cabrol
Président du Comité scientifique du pain

Déséquilibre alimentaire : quelques points de repère

Le déséquilibre alimentaire mis en évidence par plusieurs études nutritionnelles conduites sur la population française^{1,2} se caractérise par un apport moyen en lipides trop élevé,

au détriment d'un apport moyen en glucides trop faible. Les glucides constituent environ 44 % de l'apport énergétique total alors qu'ils devraient en représenter plus de 50 %. Ce déséquilibre est

également patent à l'intérieur de chaque catégorie de nutriments : les glucides complexes sont délaissés au profit des glucides simples, les graisses d'origine animale riches en acides gras saturés sont surconsommées par rapport aux graisses de poissons et de certaines huiles végétales riches en acides gras monoinsaturés et polyinsaturés et les protéines végétales sont délaissées au profit des protéines animales. Ce déséquilibre alimentaire a non seulement un impact sur l'obésité, mais il est également reconnu pour intervenir dans le développement des maladies cardiovasculaires et de certains cancers¹.

1. Haut Comité de la Santé Publique, Pour une politique nutritionnelle de santé publique en France, Editions ENSP, Juin 2000
2. Enquête INCA, 1999

Pourquoi...

... le pain favorise-t-il l'équilibre alimentaire ?

« Les glucides sont majoritairement absorbés sous forme simple (40 %) alors que le PNNS recommande de réduire cet apport de 25 % au profit des glucides complexes pour équilibrer l'alimentation. La solution ? Augmenter chaque jour la ration de glucides complexes adaptée à la ration calorique, l'âge et l'exercice physique pratiqué. La composition du pain est très intéressante pour atteindre cet objectif nutritionnel et est recommandée à hauteur de 200 g/jour soit un quart de baguette/repas/personne. »

Dr Jean-Marie Bourre, Directeur de recherches Inserm, membre de l'Académie de médecine, ancien directeur des unités Inserm de neuro-toxicologie puis de neuro-pharmaco-nutrition

« Du pain à chaque repas ! »

Source de glucides complexes et de fibres, participant aux apports en vitamines B1 et B6 et en minéraux (magnésium, phosphore et potassium), le pain, qui fait partie des aliments céréaliers les plus riches en protéines végétales (de 8 à 9 % selon le type de pain), est un aliment incontournable de l'équilibre alimentaire, également conseillé dans la prévention de certaines pathologies.

Pour répondre aux besoins énergétiques

Le pain est constitué majoritairement de glucides complexes (50 % de glucides complexes

DU PAIN À CHAQUE REPAS ! 
Pour votre équilibre alimentaire

vs 2 % de glucides simples) et est de ce fait la source d'énergie principale du cerveau et des muscles ; les glucides apportent 4 kcal par gramme absorbé. Une étude réalisée sur des personnes âgées¹ montre par exemple que lorsque la glycémie est irrégulière et mal régulée, la mémoire verbale et les performances visio-motrices sont amoindries.

« Pain et nutrition »

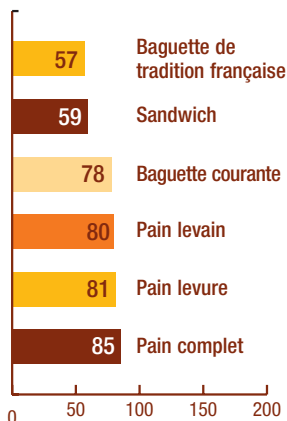
Le recueil « pain et nutrition » présente pour la 1^{ère} fois en France une synthèse des principales données scientifiques disponibles sur le pain. Ce travail de recherche bibliographique piloté par l'Observatoire du pain et son Comité scientifique est disponible sur demande au 01 44 88 88 25.

Cet ouvrage s'articule autour de trois parties où il aborde successivement :

- > les atouts nutritionnels du pain
- > le rapport entre pain et santé
- > les recommandations nutritionnelles



Index Glycémique des différents pains



Pour stabiliser le poids et lutter contre les maladies cardiovasculaires

En 2004, S W Rizkalla² a réévalué à la baisse l'index glycémique des pains, notamment celui de la baguette de tradition française qui s'élève à 57. Cet index glycémique modéré associé à un apport en fibres alimentaires indique que le pain permet une disponibilité en glucose prolongée dans le temps, développant le rassasiement et l'effet de satiété.

Pauvre en lipides (de 1 % pour la baguette à 1,8 % pour le pain complet), dont la moitié sont polyinsaturés, le pain est conseillé pour les personnes souffrant de surpoids ou d'obésité et participe à la prévention des maladies cardiovasculaires.

Une réponse simple

Les apports nutritionnels du pain s'inscrivent dans les recommandations du PNNS et les apports nutritionnels conseillés. Un homme ayant une activité physique normale devrait ingérer environ 250 g de pain/jour soit 1/4 de baguette par repas alors qu'il en consomme en moyenne moins de 200 g.



L'Observatoire du pain a ainsi lancé sa première campagne de sensibilisation et d'information en septembre 2006 : « Du pain à chaque repas ! ». Une affiche originale, diffusant un message simple et compréhensible par tous, est exposée localement par 34 000 boulangeries depuis le mois de septembre.

- > Pour plus d'information, interrogez-nous sur observatoiredupain@opinionvalley.com

1. RJ Kaplan : « Cognitive performance is associated with glucose regulation in healthy elderly persons and can be enhanced with glucose and dietary carbohydrates. » Am J Clin Nutr 72 :825-36, 2000
2. Rizkalla SW, Bruzzo F, Laromiguière M, Boillot J, Slama G – Effect of baking process on postprandial metabolic consequences : randomized trials in normal and type 2 diabetic subjects – Eu j Clin Nutr : 0954-3007, 2006

Non, le pain ne fait pas grossir !

Pour lutter contre la prise de poids, on recommande naturellement une réduction de l'apport lipidique dans l'alimentation. Un des obstacles majeurs à l'efficacité de cette réduction est l'augmentation de la prise de glucides qui sont, dans l'alimentation occidentale actuelle, constitués majoritairement d'aliments à charge et à index glycémique (IG) élevé¹. Il est important de consommer des aliments à IG modéré comme le pain, qui permettent de contrôler le poids par deux principaux mécanismes : l'augmentation de la satiété et de l'oxydation glucidique. Le pain par son effet satiétogène dû à son fort contenu en glucides complexes, son index glycémique modéré, son apport en fibres et sa faible teneur en lipides permet donc d'aider à la perte de poids et de le réguler.

1. JC Brand Miller et coll. : « Glycemic index and obesity. » Am J Clin Nutr 76 (Suppl) : 281S-5S, 2002

Informations nutritionnelles

> Apport calorique pour 50 g

- 1/4 de baguette 137 kcal
- 3 biscottes 196 kcal
- 1 croissant 206 kcal
- 1 pain au chocolat 210 kcal

> Apport de lipides pour 100 g

- 1/2 baguette 1 g
- Une moyenne frite 17 g
- 2 croissants 17 g
- plus d'un paquet de chips 35 g



Conception et réalisation : Opinion Valley – **Directeur de la publication :** Olivier Deseine – **Ont participé à ce numéro :** Pr Christian Cabrol, Président du Comité scientifique du pain, Professeur honoraire en chirurgie cardiaque, ancien président du Conseil National de l'Alimentation ; Dr Jean-Marie Bourre, Directeur de recherches Inserm, membre de l'Académie de médecine, ancien directeur des unités Inserm de neuro-toxicologie puis de neuro-pharmaco-nutrition ; Dr Marlène Galantier, médecin attachée en Nutrition à l'hôpital Pitié-Salpêtrière à Paris ; Dr Laurence Houdouin, endocrinologue ; Dr Hervé Robert, médecin nutritionniste de l'agence Equitable ; Valérie Mousquès-Cami, responsable communication de l'Observatoire du pain - CIFAP – **Photos :** E.P.I. (Espace Pain Information)