

EXCLUSIF

NUMERO UNIQUE

L'OBSERVATOIRE

du PAIN



Infos Nutrition

DIFFUSÉ PAR LE MOULIN DE NOMEXY

VEHICULA



LECTUS EGRET

Découvrez la Fin des Idées Reçues sur le Pain, grâce au Centre d'Informations Scientifiques sur le Pain.

LES ATOUTS NUTRITIONNELS DU PAIN

Bien que le pain soit plutôt perçu comme un aliment sain, ses atouts nutritionnels restent méconnus. Cette méconnaissance laisse place à de nombreuses idées reçues auxquelles il est temps de mettre fin.

La place du pain dans l'équilibre alimentaire a été pendant longtemps remise en cause alors que sa composition nutritionnelle présente de véritables atouts pour rééquilibrer l'alimentation vers plus de glucides complexes et moins de lipides.

Le pain est neutre d'un point de vue nutritionnel. FAUX

Le pain est fait à base de farine, d'eau, de levure et de sel. Il est surtout riche en glucides complexes (55 g/100 g en moyenne). L'index glycémique des pains est variable, il est de 57 en moyenne pour la baguette de tradition (française) et de 85 en moyenne pour la baguette habituelle. Le pain contient aussi des protéines, des vitamines du groupe B et des sels minéraux comme le potassium (140 à 225 mg/100 g). En général, le pain n'apporte quasiment pas de



MAGNA LACUS TEMPUS
MIDI

Les fausses idées !

Seul le Pain complet apporte des Fibres: FAUX



Tous les pains apportent des fibres. La préconisation de pain complet repose en grande partie sur sa teneur en fibres (7,5 g pour 100 g) supérieure à celle du pain courant (2,9 g pour 100 g).

Le pain fait grossir: FAUX

Aucun aliment en lui-même ne « fait grossir », **seul l'excès peut perturber l'équilibre alimentaire** et ainsi participer à une prise de poids.



Le pain est pauvre en protéines végétales: FAUX

Le pain fait partie des aliments céréaliers les plus riches en protéines végétales. Les différents types de pains apportent aux alentours de 8 à 9 % de protéines végétales.

Tous les pains ont la même valeur nutritionnelle: FAUX

Tous les pains présentent un intérêt nutritionnel grâce à une composition riche en glucides complexes et pauvre en lipides. Plus les farines sont complètes, plus elles sont riches en protéines, fibres, sels minéraux et vitamines du groupe B.

L'OBSERVATOIRE du PAIN

diffusé par le Moulin de Nomexy

graisses. Le taux de fibres est variable (4 à 9 g/100 g) et est fonction du degré de raffinage de la farine. La teneur en sodium du pain est en moyenne de 650 mg pour 100 g.

Le pain est l'aliment qui contient le plus de glucides complexes - VRAI

Le pain est constitué majoritairement de glucides complexes. Il fait partie des aliments les plus riches en glucides complexes et en comporte une proportion beaucoup plus importante que les pâtes ou les pommes de terre. Il contient en moyenne 50 % d'amidon, glucide complexe par excellence. Par ailleurs, le pain est quasiment dépourvu de glucides simples.

Le pain est pauvre en lipides et en acides gras saturés - VRAI

Qu'il s'agisse du pain courant ou du pain complet, le pain contient très peu de lipides : de 1 à 1,8 %. Par ailleurs, plus des deux tiers de ces lipides sont des graisses insaturées qui ne favorisent pas l'augmentation du mauvais cholestérol (LDL-cholestérol) comme le font au contraire les graisses saturées. Les pains « spéciaux » contiennent davantage de lipides soit parce qu'ils sont enrichis d'un ingrédient lipidique non traditionnel comme les noix, les lardons, les olives par exemple, soit parce que leur recette comprend des matières grasses (pains de mie, viennois, ou au lait).



Le pain est pauvre en protéine végétale, en particulier par rapport à d'autres féculents comme les pâtes ou le riz. - FAUX

Le pain fait partie des aliments céréaliers les plus riches en protéines végétales. Les différents types de pains apportent aux alentours de 8 à 9 % de protéines végétales. La principale protéine du pain est le gluten, qui contribue à sa fabrication (levée de la pâte) et à sa texture.

Seul le pain complet apporte des fibres. FAUX

Tous les pains apportent des fibres. La préconisation de pain complet repose en grande partie sur sa teneur en fibres (7,5 g pour 100 g) supérieure à celle du pain courant (2,9 g pour 100 g). Il faut cependant prendre en compte la quantité consommée en moyenne pour chaque type de pains ; Cette dernière (en g.) est généralement supérieure pour le pain courant ou la baguette de tradition française.

Tous les pains ont la même composition nutritionnelle. FAUX

Tous les pains présentent un intérêt nutritionnel grâce à une composition riche en glucides complexes et pauvre en lipides. La composition nutritionnelle des pains varie un peu, notamment selon le degré de raffinage des farines. Plus les farines sont

complètes, plus elles sont riches en protéines, fibres, sels minéraux et vitamines du groupe B.



Pain et Equilibre

Pour le petit déjeuner il faut privilégier le pain aux viennoiseries, aux biscottes et autres céréales. VRAI

L'intérêt du petit-déjeuner est d'abord d'apporter des glucides (complexes et simples) afin de fournir l'énergie nécessaire. Au quotidien, il est préférable de consommer du pain plutôt que des viennoiseries riches en graisses ; un croissant, par exemple, apporte 10 g de lipides alors que le pain a une faible teneur en lipides quel que soit la recette. N'oublions pas toutefois de prendre en considération ce que l'on y ajoute (beurre, confiture...). Au même titre que le pain, les biscottes ou certaines céréales contribuent à la couverture des besoins nutritionnels mais elles représentent un apport en glucides simples plus élevé que le pain, au détriment des glucides complexes.

Il n'est pas possible de déjeuner rapidement et équilibré. FAUX

Le déjeuner des femmes actives est le plus souvent rapide et léger (manque de temps, peur de prendre du poids..) et se résume fréquemment à une simple salade verte ... Ce comportement explique que la faim survienne ensuite rapidement au cours de l'après-midi et soit à **l'origine de**

L'OBSERVATOIRE du PAIN

diffusé par le Moulin de Nomexy

grignotage d'aliments riches en sucres simples et en lipides.

Dans un souci d'équilibre alimentaire, il est ainsi important de **ne pas négliger le déjeuner qui doit contribuer de façon importante à l'apport énergétique journalier**. 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), ils contiennent généralement un aliment protéiné (jambon ou viande), des crudités et un produit laitier (fromage).

Accompagné d'un fruit, le sandwich représente donc un déjeuner intéressant et moins calorique qu'un croque monsieur ou une part de pizza. Attention cependant à la préparation du sandwich qui ne doit pas comporter trop de matières grasses (mayonnaise ou beurre en grande quantité).

Je dois supprimer les féculents de mon alimentation pour maigrir. FAUX

Certainement pas ! les glucides complexes doivent représenter environ la moitié des apports énergétiques de la journée (pain, pommes de terre, pâtes, haricots, lentilles...). Il faut donc limiter la ration calorique quotidienne en conservant une bonne proportion de glucides/lipides/protides. La consommation du pain notamment ne doit pas être supprimée car son contenu important en glucides complexes et en fibres favorise l'effet de satiété et limite la prise de poids.

Le pain fait grossir. FAUX

Aucun aliment en lui-même ne « fait grossir », **seul l'excès peut perturber l'équilibre alimentaire**

et ainsi participer à une prise de poids.

Longtemps, les féculents en général (dont les pommes de terre et les pâtes) et le pain en particulier, ont **été accusés de favoriser un surpoids de par leur apport en énergie et en glucides**. Des études ont montré au contraire que les sujets qui consomment plus de pain (plus de glucides complexes) ont généralement **une corpulence moindre que ceux qui ont une alimentation plutôt riche en graisse**.

Le pain permet **de stabiliser le poids par son effet rassasiant** dû à son **fort contenu en glucides complexes et à sa teneur en fibres**. Sa faible teneur en lipides est un atout supplémentaire qui permet **d'augmenter le volume alimentaire sans ajout de matières grasses**.



Pour plus d'informations et des réponses à encore bien plus de questions, n'hésitez pas à visiter le site internet de l'[OBSERVATOIRE du PAIN](#)

Retrouvez toutes ces informations sur notre site: www.moulindenomexy.fr

	MACRONUTRIMENTS	MICRONUTRIMENTS	VALEUR ÉNERGÉTIQUE
BAGUETTE COURANTE	<p>Glucides 57,7g Protéines 9,5g Lipides 0,3g Fibres 3,8g</p> <p>unité : g/100g</p>	<p>Fer 1,1mg Magnésium 25,0mg Phosphore 112,0mg Potassium 151,2mg</p> <p>Vitamines B3 : 1,3mg B6 : 0,2mg</p> <p>unité : mg/100g</p>	 <p>255,3 kcal/100g</p>
BAGUETTE DE TRADITION FRANÇAISE	<p>Glucides 56,8g Protéines 9,2g Lipides 0,4g Fibres 3,3g</p> <p>unité : g/100g</p>	<p>Fer 1,0mg Magnésium 23,0mg Phosphore 105,2mg Potassium 136,0mg</p> <p>Vitamines B3 : 1,3mg B6 : 0,2mg</p> <p>unité : mg/100g</p>	 <p>252,7 kcal/100g</p>
BAGUETTE FAIRINE T50	<p>Glucides 54,2g Protéines 9,4g Lipides 0,3g Fibres 4,2g</p> <p>unité : g/100g</p>	<p>Fer 1,3mg Magnésium 32,9mg Phosphore 139,5mg Potassium 179,4mg</p> <p>Vitamines B3 : 1,7mg B6 : 0,3mg</p> <p>unité : mg/100g</p>	 <p>255,7 kcal/100g</p>
PAIN COMPLET	<p>Glucides 55,3g Protéines 9,7g Lipides 0,8g Fibres 6,8g</p> <p>unité : g/100g</p>	<p>Fer 2,0mg Magnésium 67,4mg Phosphore 253,8mg Potassium 324,2mg</p> <p>Vitamines B3 : 3,9 mg B6 : 0,4mg</p> <p>unité : mg/100g</p>	 <p>232,7 kcal/100g</p>
PAIN AU LEVAIN	<p>Glucides 56,5g Protéines 9,2g Lipides 0,8g Fibres 3,3g</p> <p>unité : g/100g</p>	<p>Fer 1,3mg Magnésium 18,7mg Phosphore 87,3mg Potassium 124,0mg</p> <p>Vitamines B3 : 1,2mg B6 : 0,1mg</p> <p>unité : mg/100g</p>	 <p>257,0 kcal/100g</p>
PAIN DE CAMPAGNE	<p>Glucides 50,8g Protéines 9,2g Lipides 0,8g Fibres 3,8g</p> <p>unité : g/100g</p>	<p>Fer 1,2mg Magnésium 20,7mg Phosphore 93,7mg Potassium 135,0mg</p> <p>Vitamines B3 : 0,8mg B6 : 0,2mg</p> <p>unité : mg/100g</p>	 <p>244,0 kcal/100g</p>
PAIN AU SON	<p>Glucides 51,8g Protéines 9,8g Lipides 1,2g Fibres 7,4g</p> <p>unité : g/100g</p>	<p>Fer 2,3mg Magnésium 56,0mg Phosphore 198,3mg Potassium 253,3mg</p> <p>Vitamines B3 : 3,2mg B6 : 0,2mg</p> <p>unité : mg/100g</p>	 <p>227,7 kcal/100g</p>
PAIN DE SEIGLE	<p>Glucides 57,2g Protéines 5,2g Lipides 1,0g Fibres 7,7g</p> <p>unité : g/100g</p>	<p>Fer 2,2mg Magnésium 39,0mg Phosphore 156,0mg Potassium 248,7mg</p> <p>Vitamines B3 : 1,1mg B6 : 0,1mg</p> <p>unité : mg/100g</p>	 <p>240,0 kcal/100g</p>
PAIN BIO	<p>Glucides 52,5g Protéines 9,9g Lipides 1,1g Fibres 5,0g</p> <p>unité : g/100g</p>	<p>Fer 1,8mg Magnésium 38,0mg Phosphore 145,0mg Potassium 190,0mg</p> <p>Vitamines B3 : 2,1mg B6 : 0,1mg</p> <p>unité : mg/100g</p>	 <p>237,7 kcal/100g</p>
BAGUETTE AUX CÉRÉALES ET GRAINES	<p>Glucides 52,3g Protéines 9,8g Lipides 3,8g Fibres 4,9g</p> <p>unité : g/100g</p>	<p>Fer 1,9mg Magnésium 40,0mg Phosphore 135,0mg Potassium 164,0mg</p> <p>Vitamines B3 : 1,8mg B6 : 0,1mg</p> <p>unité : mg/100g</p>	 <p>264,0 kcal/100g</p>