

Le pain dans tous ses états



AGENCE FRANÇAISE
DE SÉCURITÉ SANITAIRE
DES ALIMENTS

Grâce à son apport en fibres et sa faible teneur en lipides, le pain augmente la satiété. Il est distribué à volonté dans la majorité des cantines scolaires.

Il existe une grande variété de pains. Le pain complet comme le pain au son sont plus riches en fibres, vitamines et minéraux, que le pain blanc. Alors pensez à varier les plaisirs !

L'étude INCA 2 révèle que la consommation de produits céréaliers est restée stable chez les adultes et les adolescents entre 1999 et 2007. Cependant, chez les adultes, la consommation de pain a diminué de 7 %, une tendance également observée chez les enfants.

Le pain ne manque pourtant pas d'atouts.

Premier constat : **le pain augmente la satiété**, grâce à son apport en fibres et sa faible teneur en lipides (graisses).

En outre, **le pain est constitué de sucres lents** : leur intérêt étant de fournir petit à petit l'énergie dont nous avons besoin.

De quoi tenir normalement jusqu'au repas suivant sans ressentir de petit creux. A contrario, les **sucres rapides** ont toutes les chances d'être transformés en **graisses** sans nous caler pour autant.

Autrement dit : en cas de fringale, mieux vaut avaler un morceau de pain plutôt qu'une barre chocolatée ou un biscuit, tous deux riches en graisses.

Pour mémoire : **le pain est distribué à volonté** dans plus de 85 % des cantines, comme le confirme notre étude sur la restauration scolaire.

Le pain dans tous ses états

Un bémol, toutefois : le **pain complet** est plus riche en fibres, vitamines et minéraux, que le pain blanc. Reste qu'à la cantine, on n'a pas toujours le choix !

En revanche, à la maison, n'hésitez pas à varier les plaisirs. Pensez aux autres variétés que le seul pain blanc, dont la farine est souvent pauvre en minéraux. Ce qui n'est pas le cas, en revanche, du **pain complet**, mais aussi du **pain au son** et même de la **baguette tradition**. Alors, laissez-vous tenter !