

Quelles avancées sur l'alimentation, la nutrition et le pain ?

Actes du Colloque

3 février 2009



le pain

Observatoire du pain

Allocution du Pr Christian CABROL

Messieurs les Présidents,
Mes chers confrères,
Mesdames et Messieurs les meuniers et boulangers,

C'est toujours avec beaucoup de plaisir que nous nous retrouvons pour parler du pain et ce jour d'autant plus, que nous allons évoquer de nouveaux travaux effectués à l'initiative de l'Observatoire du Pain.

Après le calcul de l'index glycémique des pains français initié par le Comité Scientifique du pain et effectué par le service de diabétologie de l'Hôtel Dieu du Pr Slama avec le Dr Rizkalla en 2004, l'Observatoire du Pain a fait analyser, entre 2007 et 2008, la composition nutritionnelle des pains français. La synthèse des résultats de cette importante étude, va nous être présentée par le Dr Jean-Marie Bourre de l'Académie de Médecine, qui a écrit le texte de la publication qui fait état de ces travaux.

Madame le Dr Lacuisse-Chabot, médecin endocrinologue et nutritionniste, nous donnera les premiers résultats d'une étude sur la consommation des pains français et ses rapports à l'index de masse corporelle, travail effectué en cabinet par des médecins généralistes ou nutritionnistes et des diététiciennes. Elle nous rappellera également la place des glucides dans l'alimentation : celle qu'ils devraient avoir en théorie et celle qu'ils ont réellement, tirant ainsi les enseignements et les conseils pour augmenter grâce au pain, la consommation de glucides complexes, comme y incite le Programme National Nutrition Santé.

Mais auparavant Mme Pascale Hébel, directrice du département consommation du CREDOC à Paris, nous donnera les résultats d'une enquête sur les comportements alimentaires et la consommation de pain qui nous éclaire sur son évolution ces dernières années.

Enfin en ces années 2009-2010 où le profil nutritionnel des aliments va voir le jour et la liste des allégations nutritionnelles validées vont être enfin publiées, le Pr Ambroise Martin fera le point sur l'avancée de la commission européenne qui œuvre sur ces 2 thèmes.

Vous le constatez, grâce à la volonté de l'Observatoire du Pain d'étoffer ses connaissances en suscitant des travaux de recherche, notre connaissance du pain avance. La mobilisation des meilleurs spécialistes permettra à tous de mieux connaître les pains français, d'avoir des données nutritionnelles récentes pour en parler en toute connaissance de cause et de contribuer à valoriser sa consommation auprès des Français, puisque les études montrent qu'ils n'en consomment pas encore assez, pour satisfaire aux conseils d'un équilibre nutritionnel optimal.

COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES ET CONSOMMATION DE PAIN

ENQUETE CCAF 2007 – CREDOC

Pascale Hébel

Directrice du département consommation du CREDOC, Paris.

Evolution du modèle alimentaire

Depuis les années 90, la croissance du marché de l'alimentation se poursuit mais sur un rythme ralenti : en France, la progression annuelle moyenne de la dépense alimentaire (y compris les dépenses de restauration en euros constants) a été de 1,5% entre 1996 et 2007. Elle était de 2% par an pendant la décennie 80 et de 2,5% dans les années 70. Les consommateurs français font pourtant partie des plus grands dépensiers européens en terme de dépenses alimentaires : ils dépensent 2 200 euros par an, comme les Italiens et les Grecs mais sont derrière les Suisses qui dépensent 2 500 euros par habitant et par an. Le ralentissement du pouvoir d'achat concomitant avec la croissance des dépenses pré-engagées et la croissance de l'offre de nouveaux produits et services de nouvelles technologies de l'information intensifie ce phénomène complexe d'arbitrage des différents postes de consommation.

Les industriels ont réagi en déclinant davantage les gammes, en recherchant des niches et des réponses à des attentes immatérielles telles que la consommation engagée. La plus forte visibilité de la pauvreté et la fréquentation d'associations offrant des repas gratuits a mis en évidence le fait que se nourrir reste un problème financier pour une partie de la population.

Les résultats des études du CREDOC montrent que l'on assiste non pas à une disparition du modèle alimentaire français ou à une déstructuration des repas mais à une modification de ce modèle : diminution du nombre de plats et des temps de préparation, irrégularité des horaires de repas, augmentation des plateaux-repas et essor des produits transformés et plats exotiques au détriment des produits de base. Cette évolution répond aux modifications des modes de vie qui demandent du gain de temps, de la praticité et de la commodité. Cette tendance de fond s'accompagne d'une préoccupation grandissante vis-à-vis de la santé qui gagne toutes les générations et se traduit par une croissance forte des segments de marché de l'alimentation santé. La troisième dimension du triptyque alimentaire est le fondement de base de l'alimentation française qui perdure sous de nouvelles formes : le plaisir dans l'alimentation. Il se traduit par le développement des invitations chez soi sous forme d'apéritifs dînatoires et de la cuisine loisirs qui prend forme au travers des cours de cuisine.

D'une part, les évolutions de modes de vie, notamment l'augmentation de l'activité féminine salariée, l'éloignement domicile-travail, l'augmentation de ménages constitués d'un seul adulte (solos et monoparental), l'augmentation de la durée des études réduisent le temps à consacrer aux courses et à la préparation alimentaires. D'autre part, dans une société imprégnée de loisirs, les consommateurs sont en recherche constante de temps pour soi et de désir de consommation. Les consommateurs sont ainsi de plus en plus à l'affût de produits qui épargnent des tâches peu agréables : épluchage, lavage, préparation et cuisson. Les « aliment-services » permettent à l'offreur d'obtenir plus de valeur ajoutée. Les jeunes générations favorisent les produits transformés au détriment des produits frais qui sont de moins en moins consommés.

Les Français, très attachés à la baguette

Parmi les différentes variétés de pain que l'on trouve aujourd'hui, le pain courant/baguette classique reste le plus consommé par toutes les populations. En effet, chez les enfants, la consommation moyenne de pain courant/baguette classique est de 37,7 g/j pour une consommation totale de pain de 50,0 g/j. Chez les adolescents, elle est respectivement de 70,2 g/j pour 96,3 g/j et chez les adultes, elle est de 100,6 g/j pour un total de 136,0 g/j de pain.

Le pain, présent à tous les repas

Le pain est un aliment très ancré dans le modèle alimentaire français. Pour preuve, il est présent à tous les repas quelque soit la population étudiée. Le pain est essentiellement consommé aux deux repas principaux. En effet, 34,7% et 31,4% de la consommation de pain se fait respectivement au déjeuner et au dîner chez les enfants, 35,3%, 32,3% chez les adolescents et 34,6%, 32,8% chez les adultes. Le petit-déjeuner n'est pas en reste puisqu'il représente 20,8% de la consommation de pain chez les enfants, 20,0% chez les adolescents et 29,5% chez les adultes.

Un nombre d'actes important

Durant la semaine d'enquête, le nombre d'actes hebdomadaires de consommation de pain relevé chez les enfants est de 8,0 ; chez les adolescents 9,5 et chez les adultes 13,0. On constate des prises plus fréquentes à l'âge adulte. De plus, la taille moyenne des portions évolue entre l'enfance et l'âge adulte : 44,3 g chez les 3-10 ans, 72,6 g chez les 11-19 ans et 74,8 g chez les 20 ans et plus.

La taille des prises varie selon les occasions de consommation avec un maximum atteint au petit-déjeuner, respectivement 51,6 g, 88,0 g, 86,7 g chez chacune des populations.

Les hommes consomment plus de pain

De l'adolescence à l'âge adulte, les hommes sont des plus grands consommateurs de pain et ce phénomène s'accroît au cours de la vie. A l'enfance, les consommations sont identiques. Chez les 11-19 ans, l'écart se creuse, les garçons consomment 34% de plus de pain que les filles (109,7g contre 83,5g). Enfin, à l'âge adulte, les hommes consomment 48% de plus de pain que les femmes (163,7g contre 110,7g).

Consommation de pain plus importante chez les agriculteurs, artisans, commerçants

Chez les adultes, la catégorie socioprofessionnelle de la personne de référence du ménage est liée à la consommation de pain de l'individu. Les agriculteurs, artisans, commerçants ont une consommation journalière de 170,3 g/j, ils sont suivis des ouvriers (148,3 g/j). Les employés (123,4 g/j) et les inactifs (117,8 g/j) sont les plus petits consommateurs.

La consommation de pain des enfants augmente avec la présence d'enfants dans le foyer

On constate que dans les foyers avec un enfant, la consommation des 3-10 ans est de 39,2 g/j, et progresse avec l'augmentation du nombre d'enfants. Ainsi, dans les ménages de deux enfants, les 3-10 ans consomment 46,0 g de pain par jour et 59,9 g/j dans les foyers de trois enfants et plus.

Consommation plus importante de pain dans la région Nord

Chez les adultes, des différences de consommation sont visibles selon les régions. Ainsi, la population vivant dans la région Nord consomme 175,7 g de pain par jour tandis que l'Ouest, le bassin parisien Est et le bassin parisien Ouest sont respectivement à 148,6 g/j, 144,7 g/j et 140,0 g/j. De plus, les villes de 2 000 à 20 000 habitants détiennent la plus haute consommation de pain avec 151,0 g/j, suivies des communes rurales avec 143,0 g/j.

L'indice de diversité alimentaire croît avec la consommation de pain

On observe un lien entre l'indice de diversité alimentaire¹ et la consommation de pain chez les trois populations. En effet, la consommation varie de 36,5 g/j chez les enfants ayant une faible diversité alimentaire, à 53,0 g/j chez les enfants ayant une diversité alimentaire moyenne et à 57,9 g/j chez les enfants qui diversifient le plus leur alimentation.

¹ L'indice de diversité alimentaire est un calcul de fréquence de consommation de cinq groupes alimentaires (produits laitiers, viandes-produits de la mer-œufs, céréales, fruits frais, légumes frais) pendant trois jours non consécutifs de la semaine d'enquête (1^{er}, 3^{ème} et 5^{ème} jours). Les individus sont répartis en trois classes d'effectifs égaux (faible, moyenne et forte diversité) selon leur fréquence de consommation (faible, moyenne ou forte).

Chez les 11-19 ans, les consommations sont respectivement de 86,9 g/j, 95,9 g/j et 119,5 g/j et chez les adultes de 120,7 g/j, 135,8 g/j et 143,5 g/j selon les différents niveaux de l'indice de diversité alimentaire (faible, moyen et fort).

La consommation de pain des adultes varie selon le revenu

Chez les adultes, les consommations de pain sont plus élevées chez les revenus moyens (12 958 € à 18 294€ par an) alors que les consommations de pain sont les plus faibles à la fois chez les revenus très faibles (les moins de 9 909 € /an consomment 106,9g/j de pain) et chez les revenus très élevés (les plus de 30 490 € /an consomment 119,0 g/j de pain).

Les grands consommateurs de pain : surtout des hommes et les plus âgés de chaque classe de population

A l'adolescence, les grands consommateurs sont davantage des hommes (60% contre 40% de femmes). Ceci se poursuit à l'âge adulte : deux tiers de grands consommateurs sont de sexe masculin (67% contre 33% de femmes). En revanche, respectivement 55% et 59% des petits et moyens consommateurs sont plutôt des filles chez les 11-19 ans et, 72% et 52% des petits et moyens consommateurs sont des femmes chez les 20 ans et plus.

Pendant l'enfance, 56% des petits consommateurs sont les 3-5 ans. Les moyens consommateurs sont essentiellement les 6-8 ans (41%) et les grands consommateurs se retrouvent à 39% chez les 6-8 ans et à 38% chez les 9-11 ans. A l'adolescence, 57% des petits consommateurs sont les 11-14 ans alors que 61% des moyens et 64% des grands consommateurs sont les 15-19 ans. Enfin, chez les adultes, on retrouve les petits consommateurs essentiellement chez les 25-34 ans (26%), les moyens consommateurs chez les 35-44 ans (22%) et les plus de 65 ans (22% également). Quant aux grands consommateurs, ils se situent surtout dans les tranches d'âge des plus de 65 ans (26%).

Profil nutritionnel : des besoins insuffisamment couverts en glucides

Alors que les ANC en protéines sont couverts pour 100% des enfants, 98% des adolescents et 89% des adultes ; les besoins nutritionnels en glucides sont atteints respectivement pour seulement 9%, 15% et 8% des individus de chaque population. Ce sont surtout les besoins en glucides complexes qui sont les moins bien couverts : (98% des enfants, 88% des adolescents et 87% des adultes ne couvrent pas leurs besoins).

Le groupe pain-biscottes fait partie des premiers contributeurs

De par sa forte consommation en quantité, le groupe pain-biscottes est le premier contributeur en énergie (17,4%), en glucides totaux (33,2%), en glucides complexes (48,2%), en fibres (29,1%) et le deuxième contributeur en protéines (15,1%), en vitamine B6 (13,9%), en magnésium (13,7%) et en fer (14,6%).

COMPOSITION NUTRITIONNELLE DES PAINS FRANÇAIS : NOUVELLES DONNÉES

Dr Jean-Marie Bourre

Directeur de Recherche INSERM, Membre de l'Académie de Médecine, Paris.

Pourquoi réaliser ces dosages ?

Le pain est reconnu comme un aliment indispensable à l'équilibre alimentaire, mais sa composition restait imprécise, voire méconnue pour de nombreuses variétés. L'observatoire du pain a donc initié une étude scientifique afin d'établir les profils nutritionnels précis des 10 variétés de pain les plus consommés. L'objectif étant de mettre en place la première table de composition nutritionnelle des pains français permettant notamment de quantifier les recommandations de consommation de pain sur la base de données scientifiques, récente, fiables et publiées (🌟).

Le pain constitue l'aliment le plus régulièrement consommé en France, et de nombreuses instances recommandent donc d'en augmenter l'usage. Néanmoins, il reste surprenant de constater qu'aucune table de composition fiable sur les pains consommés et fabriqués en France n'a été réalisée à ce jour. Bien évidemment, quelques tables de composition sont accessibles. En France, celle du CIQUAL, est constituée d'une compilation de mesures et de sources différentes, elle n'est donc qu'indicative ; elle ne présente, outre quelques préparations particulières, que la baguette, le pain de seigle et froment (blé tendre), le pain de campagne et le pain complet. L'autre, SUVIMAX, est essentiellement constituée des données du CIQUAL. La FSA Britannique, Foods Standards Agency a remis à jour récemment sa table, en particulier pour les produits céréaliers, mais ils ne sont pas représentatifs de la consommation française, sauf pour nombre de produits manufacturés, industriels et internationaux. Les tables anglaises, allemandes, internationales et américaines [USDA] délivrent des informations qui ne sont pas véritablement pertinentes en France, étant donné la grande différence observée dans les natures des farines et des recettes. C'est ainsi que le pain blanc américain faisait mondialement référence (y compris dans l'échelle des index glycémiques), alors qu'il est évident que sa composition est éloignée de celle des pains français, notamment de la baguette française.

L'AFSSA a émis deux avis confortant le rôle du pain dans l'équilibre alimentaire. En effet, dans l'un d'eux, il est recommandé d'augmenter la part calorique des glucides dans l'alimentation, de 45 % actuellement, pour monter jusqu'à 55 %, et ceci au strict bénéfice des glucides complexes. D'autre part, il est instamment demandé dans un autre avis de diminuer la part des glucides simples ; cette réduction devant évidemment être compensée par un accroissement des glucides complexes. Le PNNS (Programme National Nutrition Santé) insiste sur l'intérêt de la consommation de pain (mangerbouger.fr), son deuxième volet (PNNS2) consacre spécifiquement un chapitre au pain.

Compositions de pains français

Cette analyse des pains consommés en France répond à la nécessité d'améliorer la connaissance de leur composition en macro et micronutriments, et donc de disposer d'éléments de référence. C'est ainsi qu'ont été analysés 6 farines de blé (T55 ; T65, T80, T110, T150, ainsi que la farine de seigle T130) et 11 pains : courants farine T55, T65, de tradition française, farine T80, complet, au levain de campagne, au son, de seigle, bio et le pain aux céréales et graines. La connaissance de la composition de farines utilisées permet, de plus, de suivre le devenir des nutriments lors de la panification.

Les pains sont riches en glucides complexes (amidon) (pour la plupart des pains, ils représentent plus de 90% de leurs glucides assimilables ; entre 85 % et 95 % pour les farines) et particulièrement pauvres en glucides simples (moins de 5% des glucides totaux ; entre 2,4% et 2,7% pour les farines). Cette richesse en glucides complexes permet de promouvoir la consommation de pain ; notamment au double titre des recommandations officielles (notamment celles de l'AFSSA) qui préconisent d'une part une augmentation des glucides complexes dans la ration calorique, et d'autre part, en association, une réduction des quantités de glucides simples. Sur ces bases, il est pertinent de proposer une consommation quotidienne de $\frac{3}{4}$ de baguette pour les hommes et de $\frac{2}{3}$ de baguette pour les femmes ; ces recommandations ne doivent pas être significativement diminuées chez les seniors.

Les teneurs en protéines des pains sont homogènes, se situant aux environ de 9,3 g/100g, sauf pour le pain de seigle (8,3 g/100g) (il en est de même pour les farines, les teneurs étant entre 11g/100g et 12g/100g, un peu moins pour la farine de seigle : 9,1g/100g). Selon la législation en vigueur, nombre de pains peuvent être qualifiés « sans graisses » (moins de 0,5 g/100g ; pains : courant T55, T65, tradition T65, à la farine T80), d'autres sont pauvres en graisses (moins de 3 g/100g ; pains : au levain, biologique, de campagne, de seigle, au son). Seul le pain aux céréales et graines apporte de notables quantités de lipides (3,9 g/100g), du fait des teneurs en lipides de certains de ses ingrédients, graines de lin au premier chef, ce qui représente un avantage du fait de la présence des acides gras oméga-3 (0,44g/100g de pain ; autorisant l'allégation de « source d'oméga-3 » pour le pain analysé). La majorité des acides gras des lipides sont des acides gras poly-insaturés : ils représentent entre 56% et 65% des acides gras totaux pour les farines et entre 57% et 71% pour les pains. Corrélativement, les teneurs en acides gras saturés sont faibles : moins de 26% des acides gras pour tous les pains. Les acides gras *trans* ne sont pas détectés, sinon à l'état de traces non quantifiables.

Les teneurs en fibres de tous les pains autorisent l'allégation « source de fibres » ; sachant que pour certains d'entre eux, l'allégation « riche en fibres » est légitime. La proportion de fibres solubles est beaucoup plus intéressante qu'il n'était fréquemment affirmé, car elle représente environ 15% des fibres totales pour les pains les plus consommés. De ce fait, les

fibres des pains occupent une situation intéressante dans le monde des végétaux consommés, y compris par rapport aux fruits et aux légumes.

Parmi les vitamines du groupe B, et compte tenu des recommandations de consommation pour l'homme, se distinguent quelques-unes d'entre elles. En effet, nombre de pains peuvent revendiquer l'allégation « source de », pour les vitamines B3 (PP, niacine), ou bien B6 (pyridoxine), ou encore B9 (folates). Les autres vitamines participent à l'équilibre alimentaire.

Parmi les minéraux, se distingue le fer, car les teneurs de certains pains couvrent environ 20 % des AJR. Les contenus en manganèse sont tout à fait appréciables, puisque, tous les pains en sont « source », quand ils n'en sont pas « riches ». La plupart des pains sont « source » de phosphore ; le pain complet, quant à lui, couvrant 34 % des AJR. Les teneurs en zinc sont intéressantes, aux environ de 10% des AJR pour l'ensemble des pains. Le potassium est présent en quantités notables. Seul le pain complet est source de magnésium, les autres pains en contenant toutefois des quantités intéressantes permettant de contribuer à la couverture alimentaire en ce nutriment.

Conclusions

Si la nécessité de consommer du pain pour son contenu énergétique en glucides complexes (amidon) est bien reconnue ; ce travail permet de quantifier les recommandations, notamment dans le cadre du PNNS. Chez une personne pour qui le pain représenterait 50 à 60 % des glucides complexes alimentaires, il serait pertinent de proposer une consommation quotidienne de $\frac{3}{4}$ à 1 baguette pour les hommes et de $\frac{2}{3}$ à $\frac{3}{4}$ pour les femmes. La référence à la baguette est pertinente, car, actuellement en France, les diverses variétés de baguettes représentent 65 à 70 % de la consommation de pain, sachant que la baguette classique participe pour 45 à 50 % et la baguette de tradition française pour 20 %. Les pains de campagne représentent 4% de l'ensemble des pains spéciaux (30 % du pain consommé).

La proportion de fibres dans les pains français est plus intéressante qu'il n'était fréquemment affirmé. De ce fait, les fibres des pains occupent une situation intéressante dans le monde des végétaux consommés, complémentaires de celles des fruits et des légumes. En pratique, toutes les variétés de pain présentent un intérêt pour combler les déficits en fibres.

Au-delà de la composition nutritionnelle des pains, ces travaux permettent d'envisager des allégations nutritionnelles à leur sujet : les résultats confirment que tous les pains contribuent largement aux apports en glucides complexes et montrent qu'ils sont tous source de protéines et, selon les pains, source ou riche en fibres.

✪ Bourre JM, Bégat A., Leroux MV., Mousques-Cami V., Pérardel N., Souply F. Valeur nutritionnelle (macro et micro-nutriments) de farines et pains français. Médecine et Nutrition. 2008. 44, 49-76.

ALLEGATIONS NUTRITIONNELLES ET PROFIL NUTRITIONNEL

LA PLACE DU PAIN

Pr Ambroise Martin

Professeur de Nutrition – Faculté de Médecine, Lyon.

Les allégations nutritionnelles et de santé, qui relevaient auparavant des réglementations nationales, sont maintenant encadrées par un règlement Européen (1924/2006 du 30 décembre 2006), qui a également introduit la notion de profils nutritionnels, définis comme les critères nutritionnels qu'un produit doit respecter pour pouvoir porter une allégation.

Une allégation est « tout message ou représentation, non obligatoire de par la réglementation, [...] qui affirme, suggère ou implique qu'un produit présente des caractéristiques particulières ».

Les allégations nutritionnelles font référence à la quantité d'énergie ou d'un nutriment que le produit apporte, éventuellement en quantité accrue ou diminuée par rapport à la moyenne des produits similaires de la catégorie. Les quantités nécessaires pour faire une allégation nutritionnelle sont définies dans l'annexe du règlement et, pour les vitamines et minéraux, par les seuils définis dans la directive sur l'étiquetage nutritionnel 496/93, en cours de révision : ces seuils sont de 15 % des Apports journaliers recommandés (AJR) pour 100 g pour affirmer qu'un produit est source d'un nutriment et 30 % pour affirmer qu'il est riche en ce nutriment. Sur ces bases, selon la table du Ciqual 2008 (accessible en ligne sur le site de l'Afssa (www.afssa.fr), le pain français pourrait affirmer qu'il est source de protéines et d'acide folique, pauvre en sucre, sans sucre ajouté (mais avec des sucres naturellement présents), pauvre en graisse et acides gras saturés ; le pain complet pourrait en outre affirmer être source de fibres, de magnésium et de phosphore, mais il n'est plus source d'acide folique.

Les allégations santé font référence à la « bonne » santé alors que les allégations de réduction de risque de maladie ne peuvent être faites que si le nutriment diminue un facteur de risque d'une maladie humaine. Ces allégations ne peuvent être faites que si l'aliment apporte la quantité prévue dans les conditions d'usage qui seront définies dans le registre européen des allégations ou, pour les vitamines et minéraux si une allégation nutritionnelle est possible. La nouveauté apportée par le règlement 1924/2006 est l'évaluation a priori et non plus a posteriori des allégations, qui sera réalisée par l'Autorité Européenne de Sécurité des Aliments (AESA) sur le plan scientifique et entérinée ou non par une décision de la Commission. L'ensemble des décisions construira progressivement le registre Européen des allégations, prévu pour le début de l'année 2010. Environ 4000 allégations génériques sont en cours d'évaluation à l'AESA (sur les 43 000 proposées par l'ensemble des Etats Membres ; environ 250 dossiers pour des

allégations relatives aux enfants, à la réduction de risque de maladie ou des allégations propriétaires, ont également été déposés. Les points critiques de l'évaluation concernent la caractérisation de la substance objet de l'allégation, la caractérisation de l'effet revendiqué et de son bénéfice pour la santé, et la justification scientifique pour la population cible visée par l'allégation. A défaut de cible spécifique, l'allégation est considérée comme s'adressant à l'ensemble de la population en bonne santé.

Les allégations nutritionnelles évoquées précédemment pourraient ainsi être ainsi dans le futur accompagnées des allégations santé ou de réduction de risque inscrites dans ce registre... à condition que le pain qui les porte respecte le profil nutritionnel.

L'introduction des profils nutritionnels est sans doute la décision la plus controversée de ce règlement. De très nombreux travaux ont été consacrés à ce sujet et on peut trouver sur le site de l'AESA un rapport de février 2008 et sur celui de l'Afssa un rapport de juin 2008 faisant une synthèse de ces travaux. La commission Européenne a fait une proposition de système de profils nutritionnels en novembre 2008, qui fait encore l'objet de vives discussions entre les Etats membres (dont certains le trouvent trop strict et pénalisant leurs produits) et de critiques de la part du Bureau Européens des Associations de Consommateurs (BEUC), qui le trouve trop laxiste. Il s'agit d'un système transversal, comportant 11 catégories dérogatoires ayant un profil spécifique, et se fondant sur les teneurs en trois nutriments (acides gras saturés, sodium, sucres). En fonction des valeurs connues à ce jour, le pain (pain moyen selon la table du Ciqua, appartenant à la catégorie « céréales et produits céréaliers à l'exception des céréales pour petit déjeuner ») ne pourrait pas porter d'allégation santé ou de réduction de risque, et n'aurait accès aux allégations nutritionnelles qu'avec une dérogation, imposant la mention à côté de l'allégation du message « haute teneur en sel », dont on ne connaît pas l'impact sur le consommateur. S'il concerne tous les pains, un tel résultat apparaît choquant pour le nutritionniste, en soi et par comparaison avec les résultats obtenus sur d'autres catégories de produits, allant même à l'encontre des repères de consommation du Programme National Nutrition Santé (PNNS). Les profils nutritionnels ne s'appliquent cependant pas aux communications institutionnelles publiques sans objet commercial. Ils ne remettent pas en cause non plus les chartes d'engagement de progrès nutritionnels en cours de développement dans le PNNS, mais les mentions prévues par ces chartes sont peut-être moins valorisantes pour les opérateurs. Enfin, il reste une incertitude à lever pour les communications collectives : pourront-elles avoir un discours nutrition santé sur une catégorie de produits dont seulement une partie serait conforme aux profils nutritionnels ?

En conclusion, les positions actuelles sur la question des profils ne sont pas vraiment favorables au pain. Mais le résultat définitif ne sera vraisemblablement pas connu avant quelques mois.

PLACE DES GLUCIDES ET, EN PARTICULIER, DU PAIN DANS NOTRE ALIMENTATION

Dr Annie LACUISSE-CHABOT

Médecin Endocrinologue – Nutritionniste, Paris

L'homme préhistorique, d'abord chasseur-cueilleur s'est transformé, avec la sédentarisation, en éleveur-cultivateur. Les céréales sont devenues alors la base énergétique de l'humanité et continuent de l'être dans tous les continents (blé en Europe, riz en Asie, maïs en Amérique Latine, etc.)

Leurs glucides sont essentiels dans l'alimentation pour 3 raisons :

- premièrement, ils apportent la majeure partie de l'énergie dont l'organisme a besoin et ils représentent également la forme d'énergie la plus facilement digérée.
- deuxièmement, ils sont très largement disponibles, puisqu'on les trouve en grandes quantités dans de nombreux végétaux de culture courante, tels que les céréales, les tubercules et les légumineuses.
- troisièmement, ils sont d'un coût relativement peu élevé, par rapport à d'autres nutriments.

Les matières végétales, issues directement de la terre via la photosynthèse, sont principalement composées de glucides. Il n'y a donc rien d'étonnant à ce que la majeure partie de notre alimentation comprenne une forte proportion de glucides. Ils devraient représenter 50 à 55 % de notre apport énergétique total quotidien, et ce chiffre reflète bien l'importance du règne végétal sur terre.

De plus, il est important de garder en mémoire que les glucides, le blé, les céréales... ne fournissent pas seulement un apport d'énergie mais qu'ils assurent les fondations de notre corps ; car l'Homme se construit d'abord à partir de ce qui pousse sur la Terre ! « Nous sommes ce que nous mangeons ».

Il existe deux groupes de glucides :

- les mono et disaccharides désignés par le terme de glucides simples
- les polysaccharides appelés **glucides complexes** (ou féculents contenant de l'amidon). Parmi ceux-ci, on trouve les céréales et leurs dérivés (pain, pâtes), les légumineuses et les pommes de terre.

Le concept de glucides lents / glucides rapides établi in vitro, s'étant révélé obsolète in vivo, **l'index glycémique** (IG) est maintenant reconnu comme le critère de classification des aliments contenant des glucides. Les études montrent l'intérêt de la baguette de tradition française de par son index glycémique modéré à 57.

En France, la majorité de la population est loin d'avoir un équilibre alimentaire optimal en ce qui concerne l'apport en glucides. Le PNNS (Programme National Nutrition Santé) recommande ainsi d'augmenter la consommation en glucides, afin qu'ils contribuent à plus de 50% des apports énergétiques journaliers.

La priorité est à donner aux glucides complexes, donc aux aliments à base de céréales et autres féculents comme le pain ! Le pain, est pratique à manger pour le consommateur, puisqu'une fois acheté, il est prêt à être consommé en toutes circonstances.

Il doit donc être présent à chaque repas, en quantité adaptée aux besoins énergétiques afin de satisfaire les recommandations des nutritionnistes.

A titre indicatif, si les glucides constituent 50 % de l'apport calorique quotidien et si l'on admet que le pain pourrait représenter 50 % des glucides complexes alimentaires ingérés, il est pertinent de recommander une consommation d'au moins 2/3 à 1 baguette de pain par jour chez l'adulte.

La grande variété proposée des pains français permet de satisfaire le plaisir gustatif de chacun et d'accompagner au mieux les plats et de toujours leur trouver une place de choix à chaque repas, chez l'enfant, comme chez l'adulte, chez le sujet sain, comme chez le diabétique.