

Semaine des Diététiciens 2023

Le pain & les produits céréaliers



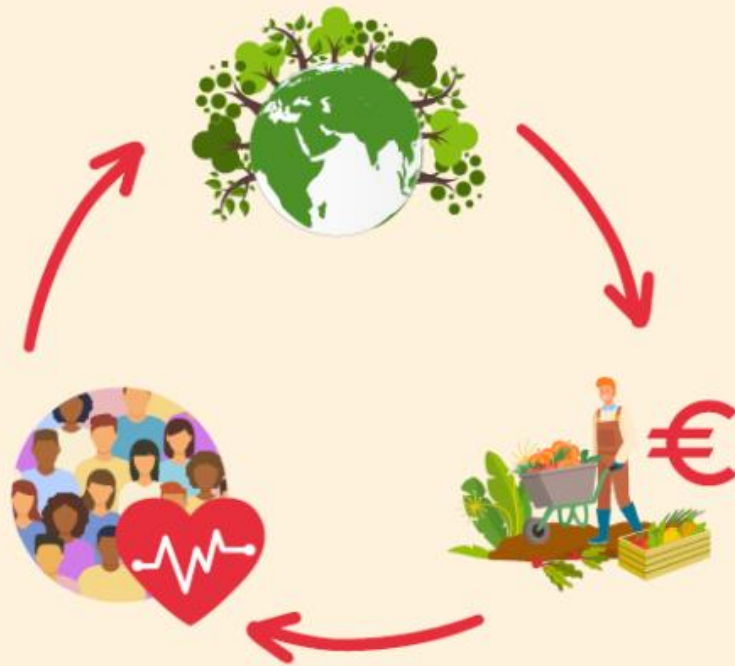
QUE SE CACHE-T-IL DERRIÈRE LES PAINS QUE NOUS ACHETONS?

Actuellement, la production des matières premières ainsi que le mode de fabrication de la farine et du pain sont principalement tournés vers le rendement, le raffinage et la longue conservation au détriment des modes de fabrication et consommation plus traditionnels, qui s'inscrivent davantage dans une démarche de respect environnemental.

La culture, la récolte et la transformation des céréales qui composent nos pains Belges sont souvent réalisées à travers l'Europe, ce qui met en péril les circuits courts et la survie des exploitations agricoles locales.

C'est ce système qui pousse alors les agriculteurs à adopter des modes intensifs de production, accompagnés d'une utilisation massive de pesticides et d'engrais pour faire face à la concurrence Européenne, et parfois même internationale. Le nombre de transports entre les différents pays amène un coût énergétique important et accélère le processus de production de gaz à effet de serre, en majeure partie responsable du dérèglement climatique. De plus, la majorité des farines est issue de plantes génétiquement modifiées (OGM) rendant les céréales plus riches en gluten pour les besoins de la transformation et aussi plus résistantes, ce qui permet une production intensive en monoculture. Cette technique d'agriculture engendre une érosion des sols, rend ces derniers incapables d'absorber l'eau de pluie pour la stocker dans les nappes phréatiques, et les vide de leurs nutriments, en plus d'avoir un impact négatif sur la biodiversité.

La production intensive de céréales a donc des impacts délétères sur notre santé, mais également sur la santé de notre environnement et de nos sols. Or, la santé des sols est indispensable pour la sécurité alimentaire et donc pour l'avenir des Hommes (santé et économie)



De façon générale, le pain devient aussi de plus en plus un aliment ultra-transformé, c'est-à-dire qu'il est souvent composé de peu ou pas d'aliments bruts et contient des additifs (colorants, édulcorants, émulsifiants, exhausteurs de goût, etc.) ou des arômes qui renforcent ses qualités organoleptiques.

Il faut préciser que ce phénomène touche en majorité les pains préemballés. En plus des additifs alimentaires, on peut aussi retrouver dans certains pains de nombreuses traces de pesticides et de produits toxiques liés à la production intensive de céréales ; il s'agit des pains non artisanaux ou qui ne sont pas issus de l'agriculture biologique (pains des grandes surfaces, points de vente de pains prêt-cuit, et même certaines boulangeries).

Il est alors évident qu'une consommation consciente et responsable du pain et des céréales est primordiale pour améliorer le goût du pain et sa diversité en nutriments, ainsi que la santé environnementale, responsable de notre sécurité alimentaire.

CONSTAT



En 2014, selon le Conseil Supérieur de la Santé (CSS), la consommation habituelle moyenne de pain dans la population belge est de 104 g/j, avec une moyenne de 8g/j de pain complet. Les jeunes consommeraient une grande quantité de pain blanc.

La faible consommation de pains complets, riches en fibres, peut devenir un facteur de risques, pouvant favoriser l'apparition de certaines maladies à long terme. (Obésité, diabète de type 2 et maladies cardiovasculaires).

RECOMMANDATIONS

Selon le CSS (2019), une consommation suffisante de céréales complètes, riches en fibres, contribue au maintien d'un poids idéal, à la prévention indirecte du diabète, ainsi qu'à la réduction des risques cardiovasculaires et de certains cancers.

Il est recommandé de consommer 25 g de fibres par jour dans le cadre d'une alimentation équilibrée et variée.

Pour atteindre cette quantité de fibres, il faudrait consommer 125 g de produits céréaliers complets chaque jour et remplacer aussi souvent que possible les produits raffinés (pains blanc, pâtes blanches, ...) par des produits céréaliers complets (pains semi-complet ou complet, pâtes complètes, ...).



COMMENT BIEN CHOISIR SON PAIN (1)

UN PAIN RICHE EN FIBRES

Plus la farine est complète, plus le pain est riche en fibres. Les avantages de consommer un pain riche en fibres sont nombreux :

- Favorise un transit optimal
- Nourrit la flore intestinale (ou microbiote)
- Augmente la vitesse de satiété par rapport aux céréales et aux pains raffinés (farine blanche)
- Augmente l'apport en antioxydants, vitamines du groupe B principalement, et sels minéraux (magnésium, phosphore...), qui permet alors de se rapprocher des recommandations pour ces nutriments



UN PAIN AU LEVAIN FAIT MAISON

Le pain au levain possède plusieurs avantages par rapport à la levure :

- Il permet une meilleure assimilation des minéraux. En effet, on retrouve de l'acide phytique dans le grain de blé, et ce dernier s'associe aux minéraux, ce qui empêche leur absorption lors de la digestion. Cependant, le levain présente une enzyme appelée phytase qui va empêcher l'acide phytique de s'associer aux minéraux ce qui va permettre leur assimilation au niveau intestinal.
- Il est également mieux digéré car le levain est une pâte fermentée et donc elle « prédigère » le pain avant qu'il arrive dans le système digestif. Ce phénomène a également un impact intéressant sur la glycémie (taux de sucre dans le sang) : comme le levain prédigère le pain, il y a moins de sucres, donc la glycémie augmente moins qu'avec un pain à la levure
- Sa conservation est plus longue.

COMMENT BIEN CHOISIR SON PAIN (2)

UN PAIN ISSU DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE OU FABRIQUÉ DE FAÇON ARTISANALE

Ces pains sont souvent fabriqués à partir de matières premières locales, dans le respect de l'environnement et des saisons. Idéalement, tournez-vous vers des maîtres boulangers pâtisseries ou des boulangers locaux, à qui vous pourrez facilement poser des questions.



UN PAIN ZÉRO DÉCHET

Les emballages du pain sont souvent fragiles et ne conservent pas le pain de façon optimale ; ils sont donc jetés pour un usage de très courte durée. Pour réduire ces déchets, vous pouvez utiliser un sac à pain en tissu pour le transport et une boîte à pain pour la conservation. Vous pouvez également conserver une partie de votre pain au congélateur si vous ne le consommez pas rapidement ; de ce fait, vous contribuerez à diminuer le gaspillage alimentaire.



EN BREF

- 1 FAVORISER LE PAIN COMPLET AU LEVAIN**
- 2 VARIER LES CÉRÉALES UTILISÉES POUR LA CONFECTION DU PAIN**
- 3 ACHETER SON PAIN CHEZ UN ARTISAN BOULANGER OU FAIRE SON PAIN SOI-MÊME**
- 4 FABRIQUER OU ACHETER UN SAC À PAIN POUR ÉVITER LES EMBALLAGES JETABLES**
- 5 SE PROCURER UNE BOITE À PAIN POUR UNE MEILLEURE CONSERVATION**

Remarque : les céréales (céréales petit-déjeuner, pâtes, flocons d'avoine, semoule, etc...) sont à privilégier sans sucre ajouté, complètes et en vrac.