

Le pain, entre tradition et modernité

Conseils nutrition...

Le pain est un aliment universel qui se retrouve sur toutes les tables du monde. De la baguette au pain de mie, de la pita grecque au tamtunt (*pain levé kabyle*) jusqu'au naan en Inde... D'un pays à l'autre, les déclinaisons sont infinies ! Ce mois-ci, **la nutritionniste Tramier** entrouvre les portes du fournil pour vous faire découvrir le pain sous toutes ses formes. Les ingrédients de base entrant dans la fabrication du pain sont généralement un mélange de farine (blé, autres céréales), d'eau, de sel, de levure ou levain. Les recettes se distinguent ensuite en fonction des ingrédients ajoutés ou de la forme donnée au pain au moment de sa confection (*baguette, boule, épi, tresse..*)



Des qualités nutritionnelles reconnues

Le pain est reconnu notamment pour sa richesse en glucides complexes (55g/100g en moyenne) et sa pauvreté en matières grasses (moins de 2%). Les glucides complexes fournissent de l'énergie durable au corps, nécessaire aux muscles et au cerveau. Certains pains spéciaux (lardons, noix) peuvent contenir plus de matières grasses. Les céréales du pain contribuent également à compléter les apports totaux en fibres alimentaires (4 à 9g/100g). Ces dernières sont essentielles pour assurer le bon fonctionnement du transit intestinal.

Astuce : plus le pain est foncé, plus ses céréales sont complètes et sa teneur en fibres élevée. Enfin, le pain apporte une quantité non négligeable de vitamines du groupe B et de minéraux essentiels.

Le pain fait grossir : mythe ou réalité ?

C'est une idée reçue qui a la vie dure ! Le pain, comme tous les autres aliments

d'ailleurs, n'a pas le pouvoir de favoriser ou réduire la prise de poids. C'est la quantité ingérée, la fréquence de consommation, voire ce que l'on tartine dessus, qui peuvent conduire à un excès calorique et à une éventuelle prise de poids. **Privilégiez les pains aux céréales complètes** qui ont un index glycémique plutôt faible : la vitesse de digestion des glucides qu'ils contiennent est plus progressive et favorable à la satiété et au maintien du poids. Le pain contient 8 à 9 % de protéines végétales qui contribuent aussi à calmer la faim. Avec son profil nutritionnel équilibré, le pain demeure un aliment très prisé sur la table des Français.



Pain et intolérances : le point

L'une des particularités du blé, principal composant du pain, est son apport en gluten. Au sein de la population, certains individus peuvent avoir une intolérance permanente aux protéines du gluten, c'est la Maladie Cœliaque. Elle entraîne des conséquences sur la santé et notamment sur l'absorption des nutriments. Les personnes atteintes doivent impérativement éliminer toute source de gluten de leur alimentation. Plusieurs boulangers proposent aujourd'hui des variétés de pains à base de farines sans gluten (maïs, sarrasin, riz).

Pays méditerranéens : le mariage du pain avec l'huile d'olive

Dans le sud de l'Europe, le pain laisse place aux façonnages régionaux et au goût parfumé de **l'huile d'olive**. La fougasse, par exemple, est un pain traditionnel provençal à croûte molle et à mie épaisse et moelleuse. Outre la farine, elle renferme de l'eau, du sel, de la levure et l'huile d'olive. Ce pain s'agrément de lardons, d'olives, d'anchois ou d'oignons. En Italie, la focaccia, un pain à la forme assez épaisse à base de farine, sel, d'herbes et d'huile d'olive accompagne la plupart des plats. Elle peut être servie avec des tomates fraîches, du fromage et des olives. Toujours en Italie, les ciabattas, ces pains à longue fermentation sont également préparés avec de l'huile d'olive.

