

INTERETS DIETETIQUES...

Rappelons brièvement quelques principes de base de l'équilibre alimentaire.

Notre ration alimentaire quotidienne dépend de l'âge, de l'exercice physique, de l'appétit et du sexe.

Pour rester en bonne santé, notre organisme a besoin avant tout d'un apport régulier d'aliments variés :

- des aliments bâtisseurs, les protéines, servent à la croissance et à l'entretien du corps.
- des aliments énergétiques, les lipides (graisses) et les glucides (sucres) entretiennent le métabolisme de base et servent de moteur à l'effort.
- les vitamines et les oligo-éléments sont répartis dans l'ensemble des aliments en fonction de leur capacité à s'y fondre : lipo-solubles, on les trouve dans les graisses, hydro-solubles, dans tout ce qui contient de l'eau.

L'énergie apportée par un aliment, comme toute énergie fournie par un combustible, a une unité de mesure, la calorie ou le Joule : 1 kcal - 4,18 kJ

Les trois groupes d'aliments n'ont pas,	1 g de protéines = 4 kcal
à poids égal, la même valeur calorique :	1 g de glucides = 4 kcal
	1 g de lipides = 9 kcal

L'homme adulte a besoin de 2000 à 2700 kcal/jour pour couvrir ses besoins en énergie ;
La femme de 1800 à 2000 kcal (à pondérer suivant activités).

A l'adolescence, entre 13 et 15 ans, les besoins quotidiens fluctuent de 2500 kcal pour les filles à 2900 kcal pour les garçons.

Les nutritionnistes ont évalué la juste mesure d'une ration quotidienne équilibrée :

- 50 à 55 % de glucides,
- 30 à 35 % de lipides,
- 15 % de protéines.

Un corps en pleine croissance et plein de vitalité est synonyme de fortes dépenses énergétiques. Pour répondre à ces besoins augmentés, des aliments riches en glucides complexes tels que le pain assurent aux jeunes organismes d'importants apports.

Chez les enfants où le grignotage constitue la principale erreur alimentaire, le pain représente dans le cadre d'un repas complet un apport d'énergie de longue durée, sans apport excessif de lipides. Cela permet ainsi d'éviter la consommation de sucreries, barres chocolatées et autres sodas responsables de nombreux cas de surcharges pondérales ou d'obésités.

Le petit déjeuner est aussi indispensable au confort intellectuel de l'enfant : les enseignants connaissent bien le passage à vide qui disperse l'attention de leurs élèves dans la deuxième moitié de la matinée.

De plus, l'association protéines végétales du pain et protéines animales du lait, associé à des glucides complexes aide non seulement au rassasiement mais aussi à la satiété.

Dr Patrick Sérog, médecin Nutritionniste, Hôpital Xavier Bichat.

Cependant la consommation de céréales, en particulier celle de pain, a diminué au profit des aliments d'origine animale et des corps gras.

La répartition des nutriments a donc subi de grandes modifications :

- diminution des glucides complexes,
- augmentation importante des lipides,
- augmentation des protéines (surtout animales).

Les modifications des habitudes alimentaires montrent une très grande augmentation de la consommation de produits d'origine animale et de produits raffinés riches en sucres simples et en matières grasses.

On remarque également souvent un excès global d'apports alimentaires par rapport aux besoins définis.

Ainsi la consommation de lipides a-t-elle presque doublé depuis le début du siècle, avec une prédominance d'acides gras saturés provenant des graisses animales. Cette consommation excessive de lipides saturés a bien évidemment des conséquences très graves sur la prévalence des maladies cardio-vasculaires. Les lipides apportent aujourd'hui plus de 35 % de l'apport énergétique total de la ration, pourcentage excessif.

Cette surconsommation lipidique a été compensée par une diminution de l'apport énergétique fourni par les glucides complexes, ce qui a eu pour effet de baisser les apports en fibres alimentaires. De plus, les produits glucidiques proposés aujourd'hui (pain blanc, biscuits, pâtes, etc.) sont constitués de céréales beaucoup plus raffinées qu'auparavant.

Les fibres alimentaires sont pourtant essentielles. Elles ont le pouvoir d'absorber et de retenir l'eau et donc d'augmenter le volume du bol alimentaire et de faciliter le transit intestinal. Une alimentation pauvre en fibres alimentaires favorise la constipation.

De plus, des études épidémiologiques ont mis en évidence une corrélation entre une alimentation insuffisamment riche en fibres et certaines affections comme le cancer du côlon.

Une augmentation de la consommation de pain pourrait grandement contribuer à la correction des erreurs alimentaires actuelles.

Cet aliment permet de rééquilibrer la ration alimentaire en réintroduisant des glucides complexes sans ajout de matières grasses, car le pain est très pauvre en lipides.

De plus, son apport en protéines végétales participe à un réajustement de l'équilibre entre protéines animales et protéines végétales.

Les pains complets assurent également un apport intéressant en fibres alimentaires.

Enfin, le pain est une source non négligeable de minéraux et vitamines du groupe B.

A la lueur des dernières données scientifiques, l'opinion des nutritionnistes et des diététiciens a radicalement changé.

Le pain français est un élément clé de notre équilibre nutritionnel.

L'augmentation de sa consommation permettra de rééquilibrer nos repas vers plus de glucides complexes, plus de fibres et moins de lipides conformément aux recommandations des « instances conseillères ».

De part les ingrédients qui rentrent dans sa fabrication et son mode de préparation artisanal, le pain français a atteint des qualités gustatives et diététiques qui ont fait sa réputation.

Dans une période où nous nous tournons de plus en plus vers les aliments traditionnels, simples et sûrs, le pain trouve tout naturellement sa place.