



# Éloge du pain

Nous appartenons à la civilisation du pain comme d'autres à celle du riz ou du maïs. Il fut un temps où le pain était sacré, pas question d'en gaspiller une miette. Son origine remonte à l'ancienne Egypte. Pourquoi est-il devenu ce pelé, ce galeux, qui disparaît de nos tables ? Mérite-t-il ce bannissement ? Certainement pas. Et pourquoi en est-on arrivé là ?

Pendant des années, les boulangers désireux de satisfaire leurs clients ont élaboré un pain de plus en plus blanc, travaillé chimiquement, sans levain, qui, du coup, a perdu beaucoup des qualités nutritionnelles du pain originel. Heureusement, cette tendance est en train de se corriger.

### Mais, quelles sont les vertus du pain ?

Elles varient avec le degré de blanchiment de la farine : plus la farine est complète, plus elle est riche en éléments nutritionnels.

### En effet, le pain contient des :

■ **glucides complexes** à indice glycémique bas (sucres lents) qui doivent représenter la moitié des apports énergétiques quotidiens. Ils apportent une énergie de longue durée et sont indispensables au bon fonctionnement du cerveau et des muscles.

■ **protéines végétales**. Contrairement aux protéines animales qui sont souvent associées à des graisses plus ou moins nocives pour la santé, celles du pain n'en contiennent pas ou très peu.

■ **fibres**. Indispensables au bon fonctionnement intestinal, leur richesse est équivalente à celle des fruits et légumes. Elles favorisent la satiété et protègent de certaines maladies comme les maladies cardiovasculaires et certains cancers.

■ **vitamines du groupe B et E** nécessaires à notre système nerveux et à la qualité de notre peau et de nos cheveux.

■ **oligoéléments** : Mg, Zn, K, Ca, Ph, Fe, Mn qui facilitent la chimie de nos cellules. Par contre, il est pauvre en graisses et il s'agit de graisses non saturées qui augmentent le bon cholestérol.

La baguette ordinaire répond assez bien à ces critères à condition qu'il ne s'agisse pas de pain très blanc mais de pain bis, de préférence au levain (la panification au levain détruit partiellement l'acide phytique contenu dans la farine qui empêche l'assimilation optimale des nutriments apportés par le pain).

Et les autres pains ? Méfiez-vous des pains industriels (pains de mie, pain viennois) souvent riches en graisses saturées ainsi que les pains multicéréales mais à un moindre degré. Enfin, la richesse en fibres des pains complets les rend parfois irritants pour l'intestin et peu appétents.

### Où mais, me direz-vous, le pain, cela fait grossir !

#### A priori, cette réputation tient à deux facteurs :

- son accompagnement (beurre, confitures, fromages, sauces...)

- sa quantité : le pain, c'est appétissant. La quantité raisonnable par jour est de 3 / 4 de baguette pour un homme et 2/3 pour une femme. Alors, ne le boudez plus, faites-vous plaisir.

PS : je n'ai pas de boulangers dans ma famille ! ■

Claude Jeanningros

### QUELQUES RÉFÉRENCES

	1 tranche de pain blanc	1 tranche de pain gris	1 tranche de pain complet	1 tranche de cramiq	1 sandwich	1 croissant
Kcal	80	73	71	85	130	234
Protéines (g)	2,6	2,1	3,3	1,9	4,4	4,6
Matière grasse (g)	0,9	1,1	0,7	2,3	4,1	12,7
Amidon (g)	15,8	12,8	12,8	11,2	17,6	23,8
Sucre (g)	-	0,9	0,4	2,8	1,3	1,4
Fibre (g)	0,3	1,7	1,9	1,1	1,6	1,2
Magnésium (mg)	5,7	12,3	18,3	7,5	8,4	9,5
Fer (mg)	0,3	0,5	0,8	0,5	0,5	0,5
Vit. B1 (mg)	0,05	0,06	0,10	0,04	0,08	0,06

(Extrait de : espace pain inform.com)

