

Je mange du pain et je me porte bien !

Il est indéniable qu'avec le temps, j'ai pris du poids, comme tout le monde dirais-je. Alors, appartenant aux 6 millions de français obèses ou en surpoids que l'on encourage, à juste titre, à maigrir en prodiguant les conseils du type « *Évitez les aliments trop gras, trop sucrés, trop salés, faites du sport et arrêtez de manger du pain!* », j'ai cherché à comprendre pourquoi nombre de professionnels de santé considèrent le pain comme un aliment à éviter au quotidien pour perdre du poids ou améliorer ses paramètres métaboliques.

En effet, le pain est un aliment très calorique, contenant environ 50 à 60 % de glucides (de type amidon donc des sucres complexes) et doté d'un indice glycémique très élevé (95 sur une échelle de 100). Faisant partie de la famille des féculents, sa valeur énergétique est de 250 Calories pour 100 g. En comparaison, une pomme apporte 60 Calories pour le même poids ! Alors, le pain recommandé aux diabétiques est le plus souvent du pain complet, au son ou bis, pour sa richesse en fibres efficaces pour baisser la glycémie post-prandiale.

Ce n'est pas pour autant qu'il faille se priver au petit-déjeuner d'une bonne baguette dorée, toute chaude sortie du fournil ! Une belle tartine beurrée avec de la confiture maison ou un bon fromage ou en mouillettes dans un œuf à la coque me mettent toujours en appétit lorsque je me lève ! N'y a-t-il pas ici une dimension plaisir dont il serait crime de se passer pour bien démarrer la journée ?

On peut tout à fait améliorer sa santé en mangeant du bon pain. La règle est d'en consommer à tous les repas afin

de compléter ses apports en féculents ou tout simplement pour en apporter. Son rôle de coupe-faim permet de tenir sans grignoter jusqu'au repas suivant. Bien que la baguette constitue 70% des achats des français, pourquoi ne pas apporter de la variété en consommant également du pain à l'ancienne, complet, aux céréales (...) et du pain bio fait à partir de farines de froment, d'épeautre, de petit épeautre, de seigle ou de blé pourpre complet, une nouvelle farine qui arrive sur le marché du bio et proposée par un moulin spécialisé ? Il y en a pour tous les goûts. Parallèlement à sa réhabilitation à son juste intérêt nutritionnel par le Plan National Nutrition Santé (PNNS) qui recommande d'en consommer davantage, je me réjouis d'avoir vu le nombre des boulangeries cesser de décroître. Le salon EUROPAIN 2012 a été une fabuleuse démonstration de créativité des moulins, des professionnels du secteur de la boulangerie artisanale et industrielle. Des pains plus beaux et plus appétissants les uns que les autres. On avait envie de tous les emporter avec soi. Quelle merveille ! Bravo messieurs et mesdames les boulangers, vous m'avez vraiment impressionné et même fait rêver les yeux ouverts !

Une dimension santé m'est clairement apparue avec la proposition de farine BIO d'une qualité exceptionnelle du fait de céréales subissant à l'entrée des moulins une terrible sélection ainsi que des recherches jusqu'à 460 résidus avant d'être écrasées et livrer une farine « Royce Rolls » !

Pour ma santé, le pain m'apporte de bonnes protéines végétales, des vitamines du groupe B et E du magnésium, phosphore, potassium, calcium, sodium, du fer et du zinc, tous indispensables à



Michel SELLEM

l'équilibre de mon organisme, comme le sont les fibres qui préviennent du surpoids et de nombreuses maladies telles que le diabète et le cholestérol ! Aussi, vous connaissez les graines et farines de lin riches en oméga 3 actuellement très en vogue et à juste raison. Saviez-vous qu'une étude faite avec un pain expérimental (1) contenant 5% de graines de lin extrudées (consommation moyenne de 4 g/jour de farine de lin) consommé par 32 volontaires pendant 28 jours a démontré une baisse moyenne de 8% de leur cholestérol et de 38 % de leurs triglycérides sanguins ? J'ai moi-même essayé et preuves à l'appui, ça marche !

Alors après tout cela, comment pourrais-je ne pas considérer le pain comme bénéfique pour ma santé ? J'en mange quotidiennement et je me porte bien. Alors chers amis, faites comme moi, mangez du pain ! Variez vos plaisirs et vos farines et pensez à utiliser de cette formidable « béquille » d'équilibre alimentaire, qu'est le PAIN votre meilleur allié santé.

Michel SELLEM
Consultant Expert

Professeur des Universités associé au CNAM
Chaire de biochimie industrielle et agroalimentaire

Contact : sellemmichel@gmail.com

(1) Essai pain CERN-INRA-VALOREX 2001