

Pain & Petit déjeuner



Partez du bon pied !

MICRO-GUIDES EPI

Le Pain, héros du petit déjeuner

Les enquêtes de consommation telles que S.U.V.I. Max ou encore du CREDOC ont montré que seuls 10 % des enfants prenaient un petit déjeuner complet quotidiennement.

Pour 50 % des Français, ce repas est nul ou partiel. Quant aux adolescents, 30 % ne boivent qu'une boisson avant d'affronter la matinée !

Rappelons que le petit déjeuner doit constituer 15 à 20 % de l'apport énergétique quotidien chez l'adulte et 25 % chez l'enfant.



Pourquoi un petit déjeuner ?

Le petit déjeuner a pour mission de rompre le jeûne de la nuit passée. En effet, si le corps est au repos, le cerveau, les systèmes respiratoire, cardiaque et digestif continuent de fonctionner toute la nuit épuisant ainsi les réserves en énergie.

Prendre un petit déjeuner dès le lever permet de recharger les batteries, de favoriser la concentration et d'éviter le coup de pompe de 11 heures.



Comment faire le plein d'énergie ?

Pas n'importe comment : en apportant un petit déjeuner complet à votre organisme ! En effet, une tasse de café prise sur le pouce ne suffit pas.

Trois aliments sont indispensables :

- > une boisson (café, thé, chocolat) pour réhydrater le corps,
- > un produit laitier (lait, yaourt, fromage blanc, fromage) source de calcium et de protéines essentielles à l'organisme,
- > un produit céréalier (pain, biscottes, produits à base de céréales) pour l'énergie, sans oublier le beurre et la confiture pour le plaisir. Selon l'appétit,

vous pouvez ajouter un fruit frais pour les vitamines et les fibres.

Ce sont plus particulièrement les glucides des produits céréaliers qui fournissent l'énergie car ils contiennent de l'amidon. La digestion de ces glucides provoque une arrivée de glucose dans le sang directement utilisé sous cette forme par le cerveau. Il sera utilisé sous forme de glycogène notamment par les muscles.



Et le pain ?



Le pain offre une diversité qui permet de proposer des petits déjeuners différents chaque matin : pain classique, pain aux céréales, pain de campagne, pain au levain, baguette de tradition française, pain de seigle...

Il se tartine à volonté version sucrée ou salée. Il reste l'aliment préféré pour bien commencer la journée.

Deux tartines de pain avec un bol de lait chocolaté et un fruit : le menu classique d'un petit déjeuner bien réussi, ou comment se faire plaisir et patienter dans de bonnes conditions de confort, jusqu'au repas de midi.

De plus, de récentes études* ont livré des données sur l'index glycémique.

Il constitue un critère supplémentaire pour le choix d'un aliment. Selon les dernières données disponibles, l'index glycémique (IG) du pain français est plus satisfaisant que l'indiquent des études américaines ou australiennes.

> IG de la baguette de tradition française : 57



> IG de la baguette courante française : 78



Les pains français ont tous un index glycémique plus bas que celui qu'on leur avait attribué jusqu'à présent !

*Détermination de l'index glycémique et insulinémique de pains français chez l'homme sain et diabétique. Rizkalla SW, Bruzzo F, Boillot J, Slama G, pour la Collective du Pain.

Variez les plaisirs

Si vous n'avez pas le temps de préparer le petit déjeuner le matin : dressez la table avant de vous coucher ; cela vous permettra de prendre le temps de manger assis.

Vous trouvez que votre petit déjeuner est triste, optez pour le pain source de fantaisie.

Exemple de petit déjeuner :

> Traditionnel : pain grillé, beurre, confiture, café au lait, orange pressée ;

grasses.



Glucides

Dans la farine de blé utilisée couramment pour la fabrication du pain, on retrouve environ 65 à 70 % d'amidon. La teneur en amidon peut varier selon les pains : elle est moins élevée dans les pains complets en raison de leur plus grande teneur en fibres. Les farines contiennent d'autres glucides mais en infime quantité : du fructose, du maltose et du saccharose.



4

Glucides non assimilables (fibres alimentaires)

La teneur des différents pains en glucides non assimilables, c'est-à-dire en fibres, est très variable. Le pain courant en contient 3 % alors que le pain complet en contient 7 %. Ce sont la cellulose et l'hémicellulose, contenues essentiellement dans les enveloppes externes du grain de blé, qui représentent la majorité des fibres alimentaires.



6

Vitamines


- > **Campagnard** : pain de campagne, jambon cru, fromage de chèvre, café ;
- > **Léger** : pain complet, beurre, yaourt nature, 1/2 pamplemousse, thé.





Le pain au levain qui possède un petit goût acide est bien accompagné par le beurre demi-sel. Le pain de seigle est idéal avec de la marmelade d'orange.

Et pourquoi ne pas s'inspirer de nos régions : en Alsace, le traditionnel petit déjeuner est accompagné du fameux kouglouf, une délicieuse brioche garnie de raisins secs. Dans le Midi, on sert plutôt la fougasse nature ou aux olives.

Tour d'Europe des petits déjeuners

 En Grèce, le petit déjeuner se nomme "proino" et est composé de petits pains ronds grillés, de fruits et de yaourts, de café.

Les pays nordiques (Norvège, Finlande, Danemark) quant à eux, proposent des petits déjeuners composés de café ou de thé légers, de tartines, de charcuteries,  de fromage, des céréales, sans oublier les poissons fumés à la crème de lardons. 

En Italie "le collazione" se compose de brioches, de croissants, de pain, de cappuccino.

En Grande-Bretagne, le "breakfast" est un véritable repas composé de toast (tartines grillées), de marmelades, d'œufs, de saucisses et de thé.

Ces idées de petits déjeuners peuvent aider les plus jeunes, qui n'ont pas d'appétit, à l'apprécier et à juste titre au regard de la montée fulgurante de l'obésité en France. En effet, si l'enfant ne déjeune pas correctement le matin, il aura faim et tendance à grignoter dans la matinée des produits souvent trop sucrés et trop gras donnés lors des collations.

Dans ce contexte, les experts de l'AFSSA (Agence Française de Sécurité des Aliments) ont émis un avis très réservé : "la collation proposée aux enfants dès la maternelle apparaît non justifiée et ne constitue pas une réponse adaptée à l'absence de petit déjeuner. L'encas du matin est à l'origine d'un excès calorique qui ne peut que favoriser l'augmentation de la prévalence de l'obésité".

Rien ne vaut donc un petit déjeuner bien équilibré accompagné de pain qui fera le bonheur des petits et des grands.

Espace Pain Information

le pain

2, Square Pétrarque - 75116 Paris
Tél. : 01 44 18 92 16 - Fax : 01 44 18 91 07
www.espace-pain-info.com

en partenariat avec : 