**RCF Emission Consom’acteurs**

**Enregistrement du 15 novembre 2024 à 10 h**

**sur la thématique « *Le pain*, aliment santé ? »**

**Daniel Joly, Référent environnement**

**et bénévole à l’UFC-Que choisir Doubs-T.Belfort**

**Composition du pain**

On l’a vu la semaine dernière, dans sa forme la plus rustique, le pain est composé de peu d’éléments.

Il y a d’abord la farine, l’ingrédient de base. Sa nature lui donne son goût, sa couleur et sa consistance. Elle peut être issue de nombreuses céréales : blé, seigle, orge, avoine, maïs, riz, et aussi les chataignes. Selon le degré de raffinage, la farine de blé est classée en plusieurs types de la farine blanche T45 à la farine intégrale T150.

L’eau sert à lier la farine aux autres ingrédients. Elle permet de constituer un réseau de gluten, longues molécules qui rendent la pâte élastique.

Le sel augmente la ténacité de la pâte et améliore sa conservation.

La pâte lève grâce à l’ajout de levain naturel ou de levure chimique surtout utilisée en panification industrielle, car elle facilite et accélère la fermentation de la pâte. Mais ceci au détriment de la qualité car, comparativement aux pains poussés à la levure, les pains au levain se conservent mieux. Leurs qualités nutritives et gustatives sont plus riches.

Il existe aujourd’hui de nombreux types de pains dont la liste est « longue comme un jour sans pain ». Ils se distinguent tant dans leur composition, leur couleur et leur forme.

**De nombreux types de pain**

Parmi les principaux types de pains, on trouve :

Le pain de tradition française, exempt de tout additif est entièrement fabriqué sur place, en boulangerie. Il se démarque ainsi de la fabrication industrielle.

Le pain classique est identique au précédent sauf qu’il comporte de nombreux additifs parmi les 14 autorisés, additifs qui visent surtout à faciliter et à accélérer la fabrication industrielle. La baguette est généralement faite à partir de pain classique.

Le pain blanc est constitué de farine dont le son et le germe du blé a été retiré.

Le pain complet ou semi-complet comporte uniquement de la farine de blé complète. Il est excellent pour la santé car il contient plus de fibres, de vitamines et de minéraux et a une valeur nutritive beaucoup plus élevée que le pain blanc.

Le pain de campagne est fabriqué à partir d’une farine semi-complète.

Le pain au levain demande un long processus de fermentation. Le pain au levain contient moins de gluten que les autres types de pain, ce qui lui confère des vertus santé, en favorisant la digestion et le contrôle de la glycémie.

Le pain de seigle est composé d’au moins 10 % de farine de seigle.

Les pains spéciaux complètent la liste : pains multigrains, ciabatta, focaccia, challah, pumpernickel, brioche, pain au maïs, soda bread, etc. etc.

Enfin, ne jetez pas le pain quand il est rassis ! Il peut être incorporé dans de nombreuses recettes toutes aussi originales les unes que les autres : pain perdu, croûtons aillés ou non, panure, bruschetta, etc.

**Le pain est un excellent aliment**

Contrairement à ce que l’on disait il y a peu, le pain ne fait pas grossir. Il est conseillé de favoriser le pain complet qui est un excellent aliment source de sucres lents (qui évitent les pics puis les chutes de glycémie), de fibres (qui préviennent la constipation et les cancers colorectaux) et de sels minéraux (phosphore, fer, magnésium, zinc, calcium). En revanche, la farine blanche renferme peu de fibres, très peu de magnésium et de phosphore et quasiment plus aucune vitamine du groupe B.

Le pain est riche en amidon, il apporte des glucides complexes, présente un taux de matières grasses très faible et un apport en protéines, minéraux et vitamines du groupe B. Seul bémol, le pain est encore trop souvent chargé en sel ajouté, source de maladies cardio-vasculaires et de tension artérielle. Un décret du 1er octobre 2023 abaisse la teneur maximale de sel à 1,4 gr pour 100 gr de pain ordinaire ou traditionnel et à 1,3 gr pour les pains spéciaux.

En cas de maladie cœliaque signant une vraie intolérance au gluten, il faut passer au pain sans gluten à base de farine de sarrasin, maïs, riz, châtaigne.

**Les prix**

Notons enfin que, selon une enquête de l’UFC Que Choisir, en 2024, la baguette classique coûtait en moyenne 40 centimes en enseigne discount, 60-70 centimes en grande distribution et 1,07 € en boulangerie. En grande surface, la baguette bio coûte deux fois plus cher que la baguette classique.

Merci de votre attention.