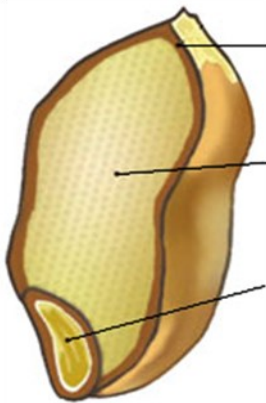


Comment dénicher un pain nutritif?

Sur quels critères devrait-on se baser pour choisir un pain nutritif? Vous connaissez probablement déjà un élément de réponse : il est idéalement fait de grains entiers. On leur porte un intérêt grandissant, puisqu'ils contiennent plus de vitamines, minéraux, fibres et antioxydants que les grains raffinés. Les grains entiers auraient des effets bénéfiques sur la santé cardiovasculaire, le contrôle du poids par l'effet de satiété et la prévention de certains cancers.

Les produits faits de grains entiers devraient représenter la moitié de nos apports quotidiens en produits céréaliers. L'industrie a suivi la tendance et de nombreux produits sont offerts sur les tablettes. Voilà qu'on nous propose du pain 100% blé entier, aux légumes, biologique, multigrain avec 6, 9, 12 et 14 céréales ... Difficile de s'y retrouver! Certains fabricants proposent du pain blanc fait «avec grains entiers». Un rapide coup d'œil sur l'emballage peut faussement nous faire croire que le produit est entièrement fait de grains entiers. Lorsqu'on s'intéresse à la liste d'ingrédients, la farine enrichie est en tête alors que la farine de blé intégrale figure au troisième rang seulement!

Anatomie du grain entier



Son : enveloppe extérieure qui protège le grain. Réputé pour ses fibres et son contenu en antioxydants, fer, zinc, cuivre, magnésium et vitamines du complexe B.

Endosperme : contient principalement de l'amidon, des protéines et une petite quantité de vitamines et minéraux.

Germe : renferme des vitamines et minéraux, notamment des vitamines du complexe B, la vitamine E, des antioxydants et des gras polyinsaturés. C'est la partie la plus nutritive du grain, mais aussi la plus sensible au rancissement. Des fabricants préfèrent retirer cette partie et le son pour prolonger la durée de conservation .

Alors sur quels critères devrait-on se baser pour choisir un pain nutritif? En attendant qu'une réglementation encadre mieux les allégations concernant la présence de grains entiers dans les aliments, la première étape dans le choix d'un pain nutritif concerne le **type de farine utilisée** et sa **position dans la liste d'ingrédients**.

Dictionnaire des farines

Farine moulue sur pierre	Farine entière qui renferme le germe, l'endosperme et le son, soit toutes les parties du grain. Elle est moulue selon un procédé ancestral (meule de pierre).
Farine de blé entier à 100% Farine de blé entier avec germe Farine intégrale	Farine entière qui renferme le germe, l'endosperme et le son, soit toutes les parties du grain.
Farine de blé entier Farine de blé complet	Farine qui comprend 95% du grain de blé, mais dont le germe a été retiré. La teneur en fibres alimentaires est intéressante.
Farine de blé non blanchie	Farine faite de céréales raffinées. Le son et le germe sont retirés pour n'en laisser que l'amidon. La farine n'a pas été traitée avec des agents de blanchiment.
Farine blanche Farine de blé Farine de blé enrichie	Farine faite de céréales raffinées. Le son et le germe sont retirés pour n'en laisser que l'amidon. Les farines blanches, quant à elles, sont blanchies avec des agents de blanchiment.



Liste d'ingrédients : un bon indicateur

En vérifiant la liste d'ingrédients, une farine moulue sur pierre ou intégrale devrait être en tête. Généralement, si la principale farine utilisée est de haute valeur nutritive, le pain sera un choix intéressant. La liste d'ingrédients peut aussi renseigner sur les types de grains utilisés (blé, millet, quinoa, seigle, etc.).



Bien qu'un pain multigrain soit constitué de plusieurs grains, il n'est pas nécessairement aussi nutritif qu'un pain de grains entiers à 100%, puisque ses grains ne sont pas forcément entiers. Peu importe la quantité de grains dans le produit, ce qui compte, c'est que ces grains soient entiers et qu'ils composent la farine du pain. En jetant un coup d'œil au tableau de valeur nutritive, un pain devrait contenir au minimum 2 à 3 g de fibres par tranche.

Est-ce que cela veut dire de mettre une croix sur le bon pain croûté de la boulangerie? Il est vrai que ces pains sont habituellement faits de farine de blé enrichie, mais la liste d'ingrédients est souvent courte et simple, sans trop d'additifs ou d'agents de conservation. De toute façon, comment pourrait-on résister à l'odeur de pain frais à la boulangerie? Comme les pains de boulangerie contiennent généralement moins de fibres que les pains à grains entiers, ils peuvent être consommés de temps à autre pour créer de la variété et se faire plaisir, alors qu'un pain fait de grains entiers devrait être privilégié au quotidien

Maryka Rancourt-Bouchard

Étudiante de 2e année en nutrition

Nadeau, G. (2014). *À l'épicerie sans stress*. Montréal : Éditions la semaine.

Cyr, J. (2009, janvier). Grains de sagesse... ou de folie? *Protégez-vous*, 19-23.