

Dix raisons de manger du pain à chaque repas

L'Observatoire du pain tire de ses recherches des conseils pour les consommateurs et les professionnels de santé. Afin d'expliquer le pain en toute simplicité, il a recensé quelques raisons intéressantes de consommer régulièrement du pain.

1. Des apports équilibrés

Le pain apporte des glucides complexes, des protéines et des fibres en quantité intéressante. Il contient en même temps très peu de lipides et de glucides simples, ce qui lui permet de répondre aux recommandations alimentaires en matière d'équilibre alimentaire.

2. Une des meilleures sources d'énergie

Les glucides donnent l'énergie nécessaire à nos systèmes musculaires et nerveux pour fonctionner. Simples, ils sont rapidement consommés par notre organisme. Complexes, ils nous apportent l'énergie nécessaire pour avancer toute la journée. Le pain est ainsi une vraie réserve d'énergie, particulièrement intéressante pour démarrer le matin ou pour se préparer à une activité physique.

3. Une bonne portion de plaisir

Le pain s'accompagne aussi bien de jambon que de chocolat. Aimée dès l'enfance et symbole de partage, la baguette fraîche a une saveur gustative qui ne nous lasse jamais et que l'on est content de retrouver chaque jour.

4. Des effets favorables sur le transit

Tous les pains sont sources de fibres. Ces dernières interviennent sur le fonctionnement intestinal et la régulation glucidique, éléments qui agissent dans la prévention de certaines pathologies. Le pain comprend à la fois des fibres solubles, qui modulent l'absorption des glucides et des lipides, et des fibres insolubles qui facilitent le transit intestinal (le pain complet en particulier).

5. Une solution alimentaire pratique

Prêt à la consommation, le pain est la base simple

d'un repas équilibré. C'est un aliment qui s'adapte à tous les moments de la journée. Pratique et rassasiant, il peut être consommé lors d'un déjeuner rapide sans risque de faim ou de grignotage dans l'après-midi.

6. Un ingrédient pour contrôler son poids

La composition du pain alliant fibres et glucides complexes procure un sentiment de satiété qui évite de consommer entre les repas. Cet atout peut être utilisé sans contrainte puisque sa consommation seule n'apporte que peu de matière grasse ou de sucre.

7. La garantie d'un petit déjeuner complet

Consommer une ou des tartines pour démarrer la journée est un bon moyen de ne pas éprouver une sensation de faim et une baisse d'énergie en fin de matinée.

8. L'indispensable pour un repas convivial

Un repas sans pain n'est pas un repas. « Le pain sur la table avant de commencer un repas » est un rite qui demeure très ancré dans nos usages sociaux. L'oublier accélère la déstructuration des repas et l'arrivée de mauvaises habitudes alimentaires.

9. Un bon apprentissage de la variété alimentaire

S'il est consommé depuis l'enfance, c'est un aliment qui peut servir de base pour apprendre les bons repères d'une alimentation variée et équilibrée.

10. Un aliment qui stimule tous nos sens

Le pain est l'un des rares aliments à concentrer autant de qualités organoleptiques.