



Poids, digestion...

Faut-il limiter le pain ?

Introduction

En France, nous consommons en moyenne près de **95g** de pain par jour, soit presque **une demi-baguette**.

Pour certains, il est indispensable à chaque repas. Pour d'autres, il serait responsable de prise de poids ou de troubles digestifs.



Décryptons ensemble quelques idées reçues pour mieux comprendre la vraie place du pain dans notre alimentation.



« Le pain fait grossir »

FAUX – Le pain ne fait pas grossir en lui-même : c'est l'excès de glucides (pain, pâtes, riz, pommes de terre...) consommés au-delà des besoins qui entraîne une prise de poids.

La quantité adaptée dépend à la fois du niveau d'activité physique et de la présence d'autres féculents dans vos repas.

Une tranche de pain pèse environ **25 g**.

En moyenne, 2 à 3 tranches par repas sont adaptées si le pain est la seule source de féculents, mais seulement 1 tranche voire moins si des pâtes, du riz, des pommes, de la semoule, des légumineuses ou des pommes de terre sont déjà présents dans l'assiette.



Le cas de Martine

Martine a 50 ans, elle pèse 55 kg, elle a un poste sédentaire et ne pratique pas d'activité sportive.

Ses besoins en glucides sont d'environ **165 g** de glucides par jour.

Cela correspond à environ **12 tranches de pain** (25 g chacune) si le pain était sa seule source de glucides.

Mais comme elle consomme aussi des féculents à midi et le soir (pâtes, riz, pommes de terre...) et deux fruits chaque jour, je lui conseillerais de limiter le pain à **1 tranche par repas voire moins selon la tailles de ses portions de féculents.**



Le cas de Guillaume

Guillaume a 40 ans, il pèse 75 kg, il exerce un travail physique et pratique du sport 3 fois par semaine.

Ses besoins en glucides sont d'environ **300 g** par jour.

Cela correspond à environ **20 tranches** de pain si le pain était sa seule source de glucides.

Mais comme il consomme aussi des féculents à midi et le soir (pâtes, riz, pommes de terre...) et deux fruits chaque jour, il peut intégrer **2 à 3 tranches de pain par repas.**



« Le pain et les féculents sont rassasiants »

PAS TOUJOURS – Les féculents apportent de l'énergie, mais leur effet rassasiant dépend de leur qualité et de leur index glycémique.

Une baguette blanche ou une assiette de pâtes blanches provoquent une digestion rapide et une faim qui revient vite.

À l'inverse, les pains complets, au levain ou les féculents complets (riz, pâtes, quinoa) sont plus riches en fibres et permettent une satiété plus durable.

En pratique, il vaut mieux associer le pain à des protéines (œufs, poisson, viande, légumineuses) et des légumes riches en fibres pour avoir un repas vraiment rassasiant.



« Le pain entraîne des troubles intestinaux »

PARFOIS – Les troubles intestinaux liés au pain dépendent surtout de la quantité consommée, de la qualité du pain et de la sensibilité de vos intestins.

Le pain blanc, pauvre en fibres, est digéré très vite et peut provoquer ballonnements et inconfort par fermentation dans l'intestin.

Le gluten contenu dans le blé peut être un problème pour les personnes intolérantes ou hypersensibles.

À l'inverse, les pains complets, semi-complets et au levain, plus riches en fibres et mieux fermentés, sont généralement mieux tolérés et bénéfiques pour le transit.



« Le pain fait gonfler »

VRAI - Une partie des glucides consommés est stockée dans votre corps sous forme de glycogène. 1 g de glycogène entraîne la rétention d'environ 3 g d'eau.

Exemple : vous consommez une grosse quantité de glucides (pain, pâtes, riz, pommes de terre...), cela peut représenter près de **1 kg** de plus sur la balance le lendemain.

Ce n'est pas de la graisse, c'est de l'eau !

En pratique, ajuster les quantités selon l'activité physique permet de limiter cette impression de "gonfler".



« Le pain complet est moins calorique que le pain blanc »

FAUX – Le pain complet et le pain blanc apportent quasiment le même nombre de calories : environ 250 kcal pour 100 g.

La différence vient de leur qualité nutritionnelle :

- Le pain complet contient plus de fibres, vitamines et minéraux → meilleure satiété et digestion plus lente.
- Le pain blanc est plus pauvre en fibres et provoque des pics de glycémie → faim qui revient plus vite.