

vous boulangers S'ENGAGE...

Soucieux de suivre les recommandations de l'AFSSA, il limite l'apport de sel dans ses pains à 18 g par kg de farine.

*Un bon compromis
pour préserver
la santé et le goût !*

Conscient de l'importance de la variété dans l'alimentation, il vous propose des pains confectionnés avec des farines moins blanches, complètes ou contenant des graines entières.

*N'hésitez pas à
les consommer,
leur richesse
nutritionnelle
est un gage
de bonne santé.*



INBP

Institut National de la Boulangerie Pâtisserie

www.inbp.com

LE SAVIEZ-VOUS ?

La farine : question de couleur

Les farines sont classées par types : 55, 65, 80, 110 et 150. Ce chiffre indique la teneur en minéraux des farines : soit environ 0,55 g par 100 g pour une farine type 55 et 1,5 g pour le type 150. Plus le type est élevé, moins la farine est blanche et plus la teneur en vitamines et sels minéraux augmente.

Faites le plein en magnésium

Lorsqu'il est constitué avec des farines pas trop blanches, le pain est une bonne source de magnésium. Or, l'alimentation des Français en est déficitaire de 20 à 40% par rapport aux recommandations.

Le pain complet, trésor de richesses

Les fibres, les minéraux et les vitamines sont concentrés dans les sons. L'extraction de la farine blanche ne permet de récupérer qu'environ 25% de ces composés essentiels à la valeur santé du pain.

Le pain au levain, ami des minéraux

Dans les pains au levain, les ferments sont constitués de levures sauvages et de bactéries lactiques, naturellement présentes dans la farine. Les activités fermentaires développées par l'action du levain facilitent l'assimilation des minéraux.

Bon pour le régime

Dans une alimentation équilibrée, le pain ne fait pas grossir. Si la prise calorique est trop importante, il faut réduire en priorité les matières grasses et le sucre.

Le pain, un allié pour votre santé




BIEN MANGER ... MIEUX SE PORTER


La relation entre une bonne alimentation et la santé est aujourd'hui clairement démontrée.


Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) vise à améliorer la santé des Français en fixant **9 objectifs**, notamment :



 **Augmenter** la consommation de glucides complexes et de fibres.

 **Réduire** la consommation de lipides, en particulier, d'acides gras saturés.

 **Réduire** le risque d'obésité qui favorise la survenance de nombreuses maladies comme le diabète.

 **Réduire** l'hypertension à l'origine des risques cardio-vasculaires.

LE PAIN, UN ALLIÉ AU QUOTIDIEN

Constitué essentiellement de glucides complexes, il diminue l'envie de grignotage.

Source de fibres, il participe au bon fonctionnement du système digestif.

Avec moins de 2 % de lipides, c'est l'un des champions des aliments non gras !

Source de différentes vitamines du groupe B et de magnésium, il protège votre santé.



LE SEL, CE FAUX AMI

Un excès de consommation de sel est à l'origine de plusieurs maladies, notamment de l'hypertension.

En France, la consommation moyenne (10 g/jour) est le double de celle préconisée par l'Organisation Mondiale de la Santé (5 g/jour).

Aussi l'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments (AFSSA) recommande dans un premier temps :

- une baisse de 20% de la consommation de sel.
- pour le pain, de limiter l'apport à 18 g/kg de farine panifiée.



Il ne s'agit pas de supprimer le sel, mais tout simplement de revenir à la consommation d'il y a 20 ans. Réduire sa consommation de sel, c'est aussi découvrir d'autres arômes qu'il contribue à masquer.



DOUBLEZ VOTRE BONUS

En consommant différentes sortes de pains (complets, multi céréales...), vous pouvez multiplier par 2 l'apport de fibres, de magnésium, de fer et de vitamines du groupe B.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La dose de sel dans le pain vers 1950 était seulement de 16 g/kg de farine.

Au cours des 20 dernières années, la consommation moyenne de sel a augmenté en France de 20%.

En 30 ans, les Finlandais ont baissé leur consommation moyenne de sel de 30%, ce qui a participé à la forte baisse des maladies cardio-vasculaires dans ce pays.