

## Le pain complet ? Pire que le pain blanc

Cher(e) ami(e) de la Santé,

Si vous lisez tant de conseils contradictoires sur ce qu'il faut manger, ce n'est pas seulement parce que la plupart des nutritionnistes ont 20 ans de retard sur les découvertes scientifiques...

...C'est aussi parce que ce qui vous convient, ne convient pas forcément à votre voisin.

Les recommandations « officielles », par exemple, sont destinées en priorité aux personnes qui ont la pire alimentation, celles qui risquent donc de contracter les maladies les plus graves.

Sauf que... ce qui est un bon conseil pour M. Dupont, qui se nourrit toute la journée de chips, de frites, de charcuterie et de biscuits, ne l'est pas forcément pour Mme Durant, soucieuse de sa santé et de son alimentation.

Le pain est l'exemple type de ce sérieux problème.

On entend partout dire que le pain complet est nettement préférable au pain blanc (la baguette classique).

Mais ce n'est pas vrai pour tout le monde. En réalité, pour vous, mes chers lecteurs, le pain complet classique est probablement pire pour votre santé.

Voici pourquoi :

### Avantage au pain complet pour les fibres et vitamines

Certes, le pain complet a un avantage incontestable sur le pain blanc. A portion égale, il offre [1] :

- 2,5 fois plus de fibres ;
- 3 fois plus de magnésium, 2,5 fois plus de potassium et 2 fois plus de fer ;
- 3 fois plus de vitamine B3 et 2 fois plus de vitamine B6.

Mais cela clôt-il le débat pour autant ? Pas vraiment, comme nous allons le voir.

D'abord, ces apports ne sont pas très impressionnants. Même en avalant cinq morceaux de pain complet (100g), vous ne dépasserez pas le quart des apports recommandés en fibres. Vous ne couvrirez que 18 % des apports journaliers recommandés (AJR) en magnésium, 16 % en potassium, 14 % en fer. Pour le reste, c'est encore plus négligeable.

Une grosse poignée d'amandes (50 g) vous apportera plus de magnésium et de potassium, et autant de fibres et de fer que ces 5 portions de pain complet.

Avec cet avantage que les amandes n'ont quasiment que des bienfaits pour la santé. Le pain, au contraire, a de nombreux défauts :

### Pain blanc ou pain complet : des sucres plus rapides que le Coca Cola !

Le pain blanc est de plus en plus pointé du doigt parce qu'il est riche en « sucres rapides ». C'est vrai : son indice glycémique est autour de 70, comme le sucre de table (*l'indice glycémique mesure l'intensité avec laquelle un aliment augmente votre taux de sucre sanguin*).

Il est même plus élevé que celui du Coca Cola, qui n'est « que » de 63 !

Mais ce qu'on oublie presque toujours de vous dire, c'est que l'indice glycémique du pain complet est tout aussi élevé que celui du pain blanc.

Je sais que c'est difficile à croire. Aussi je vous suggère d'examiner le tableau des IG établi par la prestigieuse Université d'Harvard [2]. Vous pouvez aussi consulter cette étude scientifique réalisée en 2013 qui a montré que la farine complète produit une élévation du sucre sanguin tout aussi forte que la farine blanche. [3]

Or, réduire votre consommation d'aliments à indice glycémique (IG) élevé est un des gestes les plus importants pour votre santé. Lorsque votre taux de sucre dans le sang augmente fortement, votre pancréas est forcé d'intervenir brutalement pour le ramener à la normale, via la production d'insuline.

Problème : la dose d'insuline nécessaire pour « éteindre le feu » est si forte qu'elle vous conduit, au bout de deux heures, à

manquer de sucre dans le sang : vous ressentez alors une légère hypoglycémie, avec une sensation de fatigue et le besoin de manger sucré.

C'est pourquoi les sucres rapides sont l'ennemi de ceux qui veulent perdre du poids. Pire : sur le long terme, ils accélèrent le vieillissement de l'organisme et peuvent déclencher un diabète de type II. [4]

Et ce n'est pas le seul défaut du pain complet :

## **PAS MOINS de gluten dans le pain complet que dans le pain blanc**

On tend à l'oublier, mais il contient la même quantité de gluten que le pain blanc. Or les preuves s'accroissent pour montrer qu'une part significative de la population est *sensible* au gluten [5], et a tout intérêt à l'éviter.

Attention, je ne parle pas des personnes qui y sont *intolérantes* : celles-là ne peuvent pas ingérer un gramme de gluten sans une réaction violente et immédiate de leur organisme (c'est la « maladie cœliaque »). Non, je parle bien des sujets « sains », sans maladie cœliaque. Eh bien même chez eux, le gluten peut endommager la paroi de l'intestin, ce qui cause douleurs, troubles digestifs et fatigue. [6]

Une étude récente a même montré qu'une protéine du gluten, la gliadine, augmente la perméabilité intestinale chez tout le monde, y compris ceux qui ne sont ni *intolérants*, ni *sensibles* au gluten. [7] Avec, à la clé, un risque accru de maladies intestinales et auto-immunes. Égalité, donc, entre pain blanc et pain complet sur l'indice glycémique et le gluten.

Mais ce qui est beaucoup plus surprenant, c'est que sur trois autres critères, le pain complet est pire que le pain blanc pour votre santé.

## **PLUS de pesticides dans le pain complet que dans le pain blanc**

Votre pain complet (non bio) contient plus de pesticides que la baguette classique. La raison est simple. Le pain complet est réalisé à partir d'une farine qui incorpore les trois éléments du grain de blé : le son (l'enveloppe extérieure du grain), l'endosperme (la couche du milieu) et le germe (la couche intérieure). La farine blanche, elle, ne contient que la couche du milieu. Or l'enveloppe externe du grain (le son) est par définition plus exposé à l'épandage de pesticides. L'endosperme de la farine blanche en est au contraire bien protégé, car logé à l'intérieur du grain.

Résultat : les chercheurs ont en effet constaté que les pesticides se concentrent sur le son du blé [8], dont est fait le pain complet. Est-il vraiment nécessaire de préciser qu'il vaut mieux éviter les pesticides ? Pour mémoire, parmi leurs effets délétères, on note une hausse du risque d'inflammation, des maladies cardio-vasculaires [9] et de la maladie de Parkinson. [10]

Et le problème ne s'arrête pas là.

## **PLUS d'acide phytique dans le pain complet que dans le pain blanc**

Le blé, comme la plupart des céréales, contient beaucoup d'acide phytique, concentré dans son enveloppe externe (toujours le son !). L'acide phytique est néfaste car il empêche votre organisme d'absorber correctement les minéraux essentiels que sont le zinc, le calcium, le fer ou le magnésium. [11] C'est particulièrement grave dans le cas du zinc, car la plupart des Occidentaux en sont légèrement carencés, en raison notamment du dramatique appauvrissement des sols de ces cinquante dernières années. Or le zinc est vital : essentiel au système immunitaire (il contribue à éviter la grippe et les rhumes l'hiver), il participe à la bonne santé de votre cerveau, de vos yeux, de vos cheveux et d'autres fonctions essentielles. Une carence, même légère, nous rend plus vulnérable aux infections, réduit la fertilité, et alimente les dépressions.

En cas de carence radicale (rare, fort heureusement), les conséquences sont même gravissimes. En 1964, on s'est aperçu que des garçons iraniens et égyptiens avaient des testicules insuffisamment développés, en raison d'une carence extrême en zinc. Pourtant, l'alimentation locale ne manquait pas de zinc. Mais le pain qu'ils consommaient en masse contenait énormément d'acide phytique et leur empêchait d'absorber ce zinc ! [12]

## **PLUS d'acrylamide dans le pain complet que dans le pain blanc**

Dernier problème du pain complet : son niveau élevé en acrylamide.

L'acrylamide est LE sujet qui alarme les autorités de santé en ce moment. Pas plus tard qu'au mois de juin 2015, l'EFSA, l'Autorité Européenne de Sécurité Alimentaire, a émis l'avis suivant :

« Sur la base d'études animales, l'EFSA confirme les conclusions des évaluations précédentes selon lesquelles l'acrylamide dans les aliments augmente potentiellement le risque de développement d'un cancer pour les consommateurs de tous les groupes d'âge. »

L'acrylamide est une substance massivement présente dans les frites, les chips et les biscuits, qui sont de toute façon des aliments à éviter. Mais on en trouve également dans des aliments supposés « sains » comme le café et... le pain ! Selon l'EFSA, le pain est responsable d'un quart de l'exposition à l'acrylamide d'un adulte européen moyen. [13]

Et vous devez savoir que le pain complet contient presque deux fois plus d'acrylamide que le pain blanc. [14] En effet, l'acrylamide se forme à haute température à partir de différents sucres et acides aminés, dont principalement l'asparagine. Or on trouve nettement plus d'asparagine dans les farines complètes que dans les farines blanches car cette substance se situe, elle aussi, principalement dans l'enveloppe externe du blé.

## Mais alors que faut-il faire ?

Si, à ce stade, vous en arrivez à la conclusion décourageante que, une fois de plus, il est bien compliqué de savoir ce qui est vraiment bon pour la santé, j'ai une bonne nouvelle pour vous : votre choix est en réalité très facile à faire.

Tout dépend de la qualité de votre alimentation et de vos objectifs :

1. Si votre alimentation est riche en végétaux (donc riche en fibres, vitamines et minéraux), mieux vaut choisir la baguette classique plutôt que le pain complet « standard » - vous aurez moins de pesticides, d'acide phytique et d'acrylamide ;
2. Si, au contraire, votre alimentation laisse à désirer, alors le pain complet vous est recommandé pour les fibres, les vitamines et les minéraux qu'il vous apporte. Malgré ses défauts, il vaut largement mieux consommer du pain complet que des chips !
3. Et si vous cherchez une alimentation idéale, parfaitement saine : mieux vaut éviter à la fois le pain blanc et le pain complet. Les deux contiennent de toutes façons trop de sucres rapides et trop de gluten.

La solution optimale pour la santé, selon moi, est donc de se tourner vers les autres options :

## Les meilleurs pains pour votre santé

L'idéal, vous l'avez compris, serait d'avoir un pain riche en fibres et en vitamines, pauvre en sucres rapides et en gluten, et dénué de pesticides, d'acide phytique et d'acrylamide. Si vous tenez à la farine de blé, il est impossible de réunir tous ces critères. Mais on peut tout de même s'en rapprocher.

Car il existe un pain complet au blé beaucoup plus intéressant que les autres : le pain bio au levain. Le bio, par définition, permet d'éviter les pesticides. Quant à la fermentation au levain (qui remplace l'utilisation de la levure), elle est triplement intéressante car elle :

- Abaisse l'indice glycémique de votre pain, ce qui réduit les effets délétères pour votre poids et votre santé des sucres trop rapides ;
- Active la phytase, l'enzyme de destruction de l'acide phytique, ce qui vous permet de mieux absorber les minéraux comme le zinc ;
- Hydrolyse partiellement le gluten ce qui rend le pain un peu plus digeste.

Et vous pouvez encore améliorer la qualité de votre pain en choisissant ceux qui contiennent des blés anciens, moins riches en gluten que les blés modernes. Et pour réduire votre consommation d'acrylamide, évitez de faire griller excessivement votre pain, et mettez de côté la croûte, surtout si celle-ci est foncée ou brûlée.

## Le pain idéal

A titre personnel, je trouve que le pain idéal reste toutefois le pain sans gluten, fait maison à partir d'œufs et de farine d'amande. J'ai trouvé plusieurs recettes réellement saines, délicieuses et rapides à faire dans le programme de cours de cuisine « Sans lait sans gluten » de Benjamin Dariouch. L'une de ces recettes est accessible [gratuitement ici](#).

Ces pains sans gluten réunissent vraiment tous les critères santé. Pour les diabétiques et ceux qui souffrent d'une maladie inflammatoire, ils sont salvateurs. Avantage supplémentaire : contrairement aux pains classiques, ils tiennent une semaine entière, à condition d'être bien emballés dans un film plastique, dans un torchon et au frigidaire. Ainsi, pas de gâchis !

Bonne santé !

## Xavier Bazin

### Sources :

- [1] Site de « l'Observatoire du pain, le centre d'information scientifique sur le pain »
- [2] Glycemic index and glycemic load for 100 foods
- [3] L'étude a été réalisée auprès de diabétiques, mais il n'y a pas de raison de penser qu'on trouverait des résultats différents que chez des non diabétiques. *Diabetes Educ.* 2013 May-Jun;39(3):376-86. doi: 10.1177/0145721713479675. Epub 2013 Mar 12. Glycemic, insulinemic, and appetite responses of patients with type 2 diabetes to commonly consumed breads. Breen C1, Ryan M, Gibney MJ, Corrigan M, O'Shea D.
- [4] Protein glycation and oxidative stress in diabetes mellitus and ageing, Simon P. Wolff et al. *Science Direct*
- [5] Julien Venesson, Comment le blé moderne nous intoxique, Thierry Souccar Editions, 2014.
- [6] Gluten causes gastrointestinal symptoms in subjects without celiac disease: a double-blind randomized placebo-controlled trial, Biesiekierski JR et al., *Am J Gastroenterol.* 2011 Mar
- [7] Hollon J, Puppa EL, Greenwald B, Goldberg E, Guerrero A, Fasano A. Effect of gliadin on permeability of intestinal biopsy explants from celiac disease patients and patients with non-celiac gluten sensitivity. *Nutrients.* 2015 Feb 27;7(3):1565-76. doi: 10.3390/nu7031565
- [8] Etude Abarac d'Henri Joyeux et Mariette Gerber - Inserm, 2000.
- [9] Diana Teixeira, Diogo Pestana, Cristina Santos, Luísa Correia-Sá, Cláudia Marques, Sónia Norberto, Manuela Meireles, Ana Faria, Ricardo Silva, Gil Faria, Carla Sá, Paula Freitas, António Taveira-Gomes, Valentina Domingues, Cristina Delerue-Matos, Conceição Calhau, Rosário Monteiro. Inflammatory and Cardiometabolic Risk on Obesity: Role of Environmental Xenoestrogens. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 2015; jc.2014-4136 DOI: 10.1210/jc.2014-4136
- [10] Rafik Masalha, MD, Ella Kordysh, MD, PhD, Gershon Alpert, MD, Maher Hallak, PhD, Mohammad Morad, MD, Muhammad Mahajnah, MD, PhD, Peter Farkas, MD and Yuval Herishanu, MD. The Prevalence of Parkinson's Disease in an Arab Population, Wadi Ara, Israel. *IMAJ* 2010; 12: January: 32-35
- [11] Phytic acid in health and disease, Zhou JR et al, *Crit Rev Food Sci Nutr.* 1995 Nov
- [12] DiCyan, E. "Beginners Introduction to Trace Minerals" McGraw-Hill/Contemporary Books, 1984.
- [13] Fiche explicative de l'EFSA sur l'acrylamide dans les aliments
- [14] « White bread had a lower mean acrylamide content (15 µg/kg) compared to wholemeal bread (24 µg/kg), which the FSA marks as a result of the lower asparagine content of white flour » In Food Standards Agency