Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 16 (1986)

Heft: 3

Rubrik: SOS consommateurs : notre pain quotidien... Partie 1

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Notre pain quotidien... (I)

Le pain, ah! le pain, quel sujet! On lui consacre musées, livres, brochures. L'historien, le peintre, le médecin, la diététicienne et même le législateur s'en préoccupent. Deux numéros entiers d'*Aînés* ne suffiraient pas à dire **juste** l'essentiel. C'est pourquoi ce modeste article n'a pour but que de rappeler quelques petites notions, moins connues ou oubliées, sur un aliment que l'on croit, à tort, bien connaître.

Essayez ce petit jeu!...

... en répondant «Vrai» ou «Faux» sans lorgner sur les réponses ci-contre.

		V	F
1.	Les Suisses mangent trop de pain.	☐	☐
2.	Le pain le plus riche en substances de lest (indispensables) est le pain de seigle.	☐	☐
3.	Le pain blanc et le pain dit complet apportent le même total de calories.	☐	☐
4.	Le pain mi-blanc doit obligatoirement être vendu en miches rondes ou longues de 0,5, 1, 1,5 ou 2 kg.	☐	☐
5.	Pour maigrir il faut remplacer les tranches de pain par des biscottes.	☐	☐
6.	Le pain perd ses qualités lorsqu'il est congelé.	☐	☐
7.	Le pain fait grossir.	☐	☐
8.	C'est dans une boîte fermée que le pain se conserve le mieux.	☐	☐
9.	Le pain contient beaucoup de vitamines C.	☐	☐
10.	Il n'y a presque plus de sels minéraux dans le pain blanc.	☐	☐

Et maintenant... les réponses!

Vous allez certainement apprendre quelque chose, même si vous avez dix réponses justes.

1. Faux. En moyenne les Suisses mangent 130-140 g de pain par jour alors que la ration recommandée s'élève à 200-300 g selon le type d'activité. Notre ration de glucides (sucres à absorption lente à ne pas confondre avec le sucre ordinaire...), tels que pain, pâtes, pommes de terre, devrait être un peu plus importante.

2. Faux. C'est le pain de son (pain de seigle 3,9 g de lest par 100 g, pain de son 10,5 g environ).

3. Faux. Pain blanc = 285 calories aux 100 g, et pain complet 4 céréales = 215 calories aux 100 g.

4. Vrai. C'est l'ordonnance des denrées alimentaires qui l'exige. Ceci et aussi valable pour les pains blancs, noirs et bis, mais pas pour tous les autres pains «fantaisie» (voir article dans le prochain numéro d'*Aînés*, sur les variétés de pain).

5. Faux. Une histoire qui a la vie dure! Les biscottes ne contiennent pas d'eau, sont plus riches en glucides, et rassasient moins que le pain.

6. Faux. Encore un préjugé qui a la vie dure: la congélation conserve le pain sans détruire aucun des éléments nutritionnels. Mais il faut le décongeler correctement: 2-3 minutes pour la petite boulangerie, 10 minutes environ pour les pièces plus grosses. Laisser ensuite encore quelques minutes dans le four éteint. Décongelés seulement à la température ambiante, les pains perdent leur croustillant et se coupent mal.

7. Faux. Il ne fait pas grossir si on ne lui ajoute pas trop de matières grasses et de sucre: autrement dit, modération dans l'emploi du beurre, de la margarine et de la confiture.

8. Faux. Toutes ces boîtes type huches sont à proscrire. Les meilleures méthodes sont: a) le petit sac en toile (coton, lin) suspendu à une porte; ou b) placer le pain sur une planchette en bois, la partie entamée dessous, ou recouvert, mais non emballé d'une feuille d'aluminium. **Le pain ne doit jamais être placé dans un endroit imperméable à l'air... il doit respirer.**

9. Faux. Il contient surtout des vitamines du complexe B. Ainsi: vit.B^1 (thiamine) utiles aux cellules nerveuses, B^2 (riboflavine) pour le transport d'hydrogène dans les cellules, B^6 (utiles pour l'assimilation des graisses, des protéines et des hydrates de carbone) et PP (indispensables à la peau et aux muqueuses) (vive le germe de blé...). Et c'est encore le pain complet qui en est le plus riche.

10. Vrai. A tous égards le pain blanc, qui faisait tant envie à nos ancêtres est le plus pauvre en sels minéraux. Pain complet 2,2 mg par 100 g, pain bis 1,8 mg, pain mi-blanc 1,3 mg, pain blanc 0,7 mg.

Alors n'est-ce pas un sujet intéressant que notre pain quotidien?

J. Ch.

Prochain article: «Les sortes de pain, un choix difficile...»

— A la prochaine révolution, il suffira de changer la plaque!
(Dessin de Rad-Cosmopress)