

INCIDENCE DE LA CONSOMMATION DE PAIN AU PETIT DÉJEUNER SUR L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Impact of breakfast bread consumption on dietary balance

Claude Godard - Docteur en science de l'aliment
CFPPA Plombières Quétigny – 21, boulevard de Serres - 21801 Quétigny cedex
legta.quetigny@educagri.fr

RÉSUMÉ

Parfois décrié d'un point de vue nutritionnel, le pain présente pourtant des atouts. Cette étude a pour objectif de les mettre en valeur et notamment de montrer qu'une consommation importante de pain au petit déjeuner a une conséquence très positive sur l'équilibre alimentaire.

Deux facteurs ont été étudiés : les grignotages et la relation quantitative entre le déjeuner (repas de midi) et le dîner (repas du soir). Les résultats montrent qu'une consommation supérieure à 50g lors de ce repas entraîne, d'une part, une baisse des grignotages y compris lorsqu'ils sont effectués l'après-midi et, d'autre part, conduit à rééquilibrer le rapport quantitatif entre le déjeuner et le dîner. Sans faire de conclusions hâtives, cette observation est d'autant plus prononcée si l'on prend en compte le facteur pondéral.

ABSTRACT

Sometimes criticized from a nutritional point of view, bread nevertheless has assets. This study aims to highlight them and in particular to show that a large consumption of bread at breakfast has a very positive impact on the nutritional balance. Two factors were studied: snacking and the quantitative relationship between lunch (lunch) and dinner (evening meal). The results show that consumption of more than 50g during this meal leads, on the one hand, to a decrease in snacking even when they are made in the afternoon and, on the other hand, leads to a rebalancing of the quantitative ratio between lunch and dinner. Without making hasty conclusions, this observation is all the more pronounced if we take into account the weight factor.



INTRODUCTION

Les prises alimentaires hors repas que l'on appelle couramment grignotages indiquent un désordre alimentaire ; elles entraînent des apports caloriques supplémentaires et une instabilité glycémique. Sucrées ou salées, ces prises alimentaires sont à prendre en compte dans l'évaluation qualitative d'un comportement alimentaire.

Les recommandations nutritionnelles indiquent que le dîner doit être plus léger que le déjeuner. Des études montrent également que les personnes consommant 50% de leurs apports caloriques après 18h sont aussi celles ayant l'alimentation la moins équilibrée.

Grignotages et mauvais rapport entre les repas sont des facteurs de déséquilibre alimentaire susceptibles d'entraîner du surpoids et, plus généralement des problèmes liés à la santé.

Au cours de cette étude, nous avons voulu étudier l'incidence d'une consommation de pain au petit déjeuner sur le risque de survenue de ces deux facteurs négatifs au comportement alimentaire à savoir, les grignotages et un dîner quantitativement plus copieux que le déjeuner.

MÉTHODE

148 personnes (âgées de 21 à 72 ans) ont répondu à une enquête alimentaire.

Les réponses fournies ont été mises en relation avec la nature du petit déjeuner. Par rapport à ce facteur, trois classes ont été créées : absence de petit déjeuner, petit déjeuner léger sans pain (ou consommation inférieure à 50 g), petit déjeuner copieux (avec une consommation en pain supérieure à 50 g).

Pour le grignotage et le rapport dîner/déjeuner, les barèmes suivants ont été adoptés :

Grignotages : absence de grignotage = 0 point ; grignotage exceptionnel (1 fois/semaine) = 1 point ; grignotage fréquent (plusieurs fois par semaine) = 2 points ; grignotage systématique (tous les jours) = 3 points ;

dîner/déjeuner : dîner plus léger que le déjeuner = 0 point ; dîner quantitativement semblable au déjeuner = 1 point ; dîner un peu plus copieux que le déjeuner = 2 points ; dîner beaucoup plus copieux que le déjeuner = 3 points ;

Nota : afin de simplifier la présentation, les catégories « absence de petit déjeuner » et « petit déjeuner faible » ont été regroupées ainsi que, d'une part, « absence de grignotages » et « grignotages peu fréquents » et d'autre part « dîner plus léger que le déjeuner » et « dîner égal au déjeuner »

RÉSULTATS

Consommation de pain et Indice de Masse Corporelle (IMC)

	Nombre de personnes		Effectifs
	IMC <28	IMC >28	
Absence ou insuffisance du petit déjeuner	45	63	108
Petit déjeuner copieux (consommation de pain >50g)	31	9	40
Total	76	72	148

Tableau 1 : Effectifs pondéraux (IMC) répartis en fonction du petit déjeuner

Il y a une différence significative ($1 - a = 0,999$, test de X^2 à 1dl) des groupes vis-à-vis de la consommation de pain au petit déjeuner. L'absence de petit déjeuner est plus marquée pour le groupe présentant un IMC élevé important. Par ailleurs, la présence de petit déjeuner avec pain est nettement plus importante pour le groupe ne présentant pas de surpoids. Etant donné le caractère plurifactoriel lié à l'IMC, il serait prématuré d'effectuer une corrélation entre petit déjeuner et IMC. Nous nous limiterons donc au constat suivant : vis-à-vis du petit déjeuner, les personnes interrogées ont un comportement différent selon leur l'IMC.

Consommation de pain et grignotage

		Grignotages (effectifs)				Indépendamment de l'IMC	
		IMC <28		IMC >28			
		Absent ou faible	Fréquent ou systématique	Absent ou faible	Fréquent ou systématique	Absent ou faible	Fréquent ou systématique
Petit déjeuner	Absent ou faible	18	27	15	45	33	72
	Copieux	23	11	4	5	27	16

Tableau 3 : effectifs répartis par rapport aux grignotages et en fonction du petit déjeuner

Les résultats globaux (indépendants de l'indice de masse corporelle) montrent de façon nette qu'un petit déjeuner copieux (plus de 50g de pain) réduit significativement ($1 - a = 0,999$, test de X^2 à 1dl) les prises alimentaires hors repas, le questionnaire montrant également que cette observation est indépendante de l'heure du grignotage (matin ou après-midi). L'analyse est semblable quand on prend en compte l'IMC : très significative lorsque celui-ci est inférieur à 28 ($1 - a > 0,975$, test de X^2 à 1dl) et encore significative lorsque celui-ci est supérieur à 28 ($1 - a > 0,5$ test de X^2 à 1dl).

Discussion

Etablir une relation entre la consommation de pain et l'équilibre alimentaire est plus complexe que celle qui consisterait à uniquement prendre en compte les facteurs nutritionnels classiques, à savoir : l'apport calorique, l'index glycémique et l'indice de satiété.

L'index glycémique du pain est élevé ; en effet, sur une échelle allant de 0 à 100, il se situe aux alentours de 70 pour un pain classique ; cette donnée, a priori, ne lui confère pas de vertus rassasiantes. Par ailleurs, son indice de satiété (indice mis au point par l'équipe de Jennie Brand-Miller en 1995) est faible et conduit à une interprétation semblable. Pourtant, et en dépit de ces observations, notre étude montre qu'une consommation importante de pain au petit déjeuner engendre une baisse de la fréquence des grignotages au cours de la journée ainsi qu'un meilleur rapport quantitatif entre le déjeuner et le dîner. Néanmoins et même si elle indique une tendance, cette étude ne permet pas d'établir une corrélation entre la qualité du petit déjeuner et l'indice de masse corporelle.

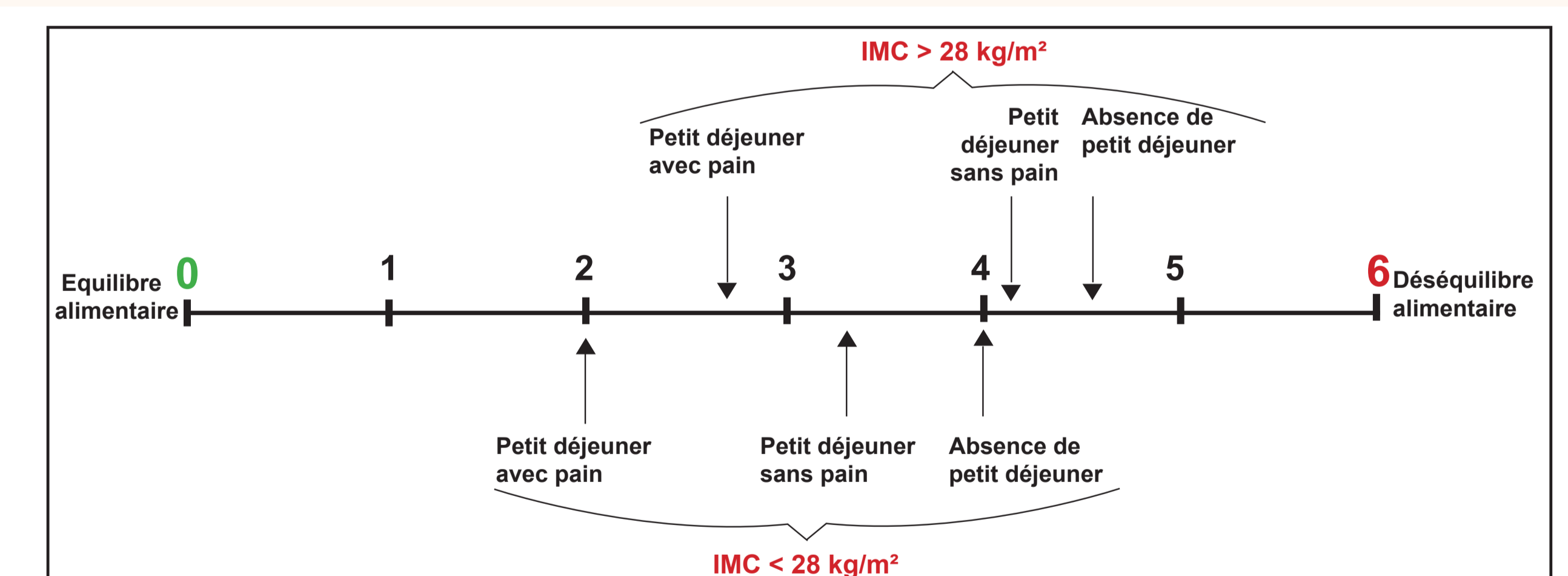
En effet, l'IMC dépend de nombreux facteurs et on peut aussi imaginer que les personnes dont l'IMC est important ont pu supprimer le pain du petit déjeuner, estimant que cette décision leur serait bénéfique. Enfin, une analyse annexe pourrait être proposée afin de comparer les effets d'un petit déjeuner copieux avec pain et ceux d'un petit déjeuner copieux sans pain mais avec des aliments proches (biscottes, produits céréaliers divers, ...).

Consommation de pain et « équilibre alimentaire »

	Notes moyennes		Indépendamment de l'IMC
	IMC <28	IMC >28	
Absence de petit déjeuner	4,00	4,63	4,40
Petit déjeuner sans pain	3,30	4,13	3,74
Petit déjeuner avec pain	1,97	2,77	2,15

Tableau 2 : notes globales (grignotages + rapport quantitatif dîner/déjeuner) réparties en fonction du petit déjeuner

L'équilibre alimentaire a été défini selon deux critères : l'existence de grignotages et l'apport quantitatif au dîner par rapport à l'apport quantitatif au déjeuner. Selon le barème adopté (voir paragraphe « méthode »), les notes sont additionnées (note globale proche de 0 = alimentation équilibrée et inversement). Les résultats indiqués dans le tableau 2 et sous forme d'une échelle d'équilibre nutritionnel (ci-dessous) confirment que, logiquement, les comportements alimentaires sont de meilleure qualité pour le groupe de personnes dont l'IMC est plus faible. Ainsi, s'agit-il une validation des critères utilisés. Au-delà de cette observation préalable, on constate la nette incidence de la présence de pain au petit déjeuner sur l'équilibre alimentaire quel que soit le groupe de personnes considérées. A l'inverse, l'absence de pain et, a fortiori, l'absence de petit déjeuner entraîne le consommateur dans le déséquilibre alimentaire.



Consommation de pain et relation déjeuner-dîner

		Dîner par rapport au déjeuner				Indépendamment de l'IMC	
		IMC <28		IMC >28			
		Egal ou moins copieux	Plus copieux	Egal ou moins copieux	Plus copieux	Egal ou moins copieux	Plus copieux
Petit déjeuner	Absent ou faible	17	28	15	45	32	73
	Copieux	26	8	6	3	32	11

Tableau 4 : effectifs répartis par rapport aux grignotages et en fonction du petit déjeuner

Comme pour le facteur grignotage, les résultats indépendants de l'indice de masse corporelle montrent (tableau 4) de façon significative qu'un petit déjeuner copieux (plus de 50g de pain) conduit à un dîner plus léger et moins copieux que le déjeuner ($1 - a = 0,999$, test de X^2 à 1dl). On retrouve cette observation lorsque l'IMC est inférieur à 28 ($1 - a > 0,999$, test de X^2 à 1dl) et de façon un peu moins prononcée quand il est supérieur à 28 ($1 - a > 975$ test de X^2 à 1dl).

Remerciements au
Dr Hayat BOUTEAU, professeure de biologie et physiologie cellulaires et moléculaires à Sorbonne Université, pour son aide et ses précieux conseils