

# Mais quel pain ou quelle farine choisir ?

**Diabolisé ou réhabilité, beaucoup de choses sont dites au sujet du pain, on ne sait plus vraiment qu'en penser... !**

Article publié le 17 Sept 2019



■ Les farines outre l'amidon contiennent des protéines, des lipides, des sels minéraux (en particulier potassium) et des vitamines.

**Au plus le pain est complet, au plus il contient de ces vitamines et minéraux intéressants pour le corps.** La majorité des vitamines et minéraux des céréales est contenue dans l'enveloppe de la graine, qui est broyée avec le cœur de graine dans une farine complète mais retirée pour la fabrication de farine blanche. Ce sont également les enveloppes des graines qui contiennent le plus de fibres, très avantageuses, notamment pour faciliter le transit intestinal. Les enveloppes des graines retirées pour la fabrication de farine blanche, ne sont pas perdues pour autant. Elles servent entre autres à la fabrication de compléments alimentaires de fibres prescrits pour soulager la constipation.

■ Mais attention, **les pesticides** par la même occasion se concentrent aussi dans les enveloppes de son. Il est donc impératif d'opter pour un pain fait à partir de farine bio ! Vous n' imaginez pas non plus ce que les boulangers peuvent rajouter comme additifs (additifs pour avoir une belle croute, une mie tendre, ...). Allez chez un grossiste pour boulangers, vous serez effrayés !

■ Son **impact sur la glycémie** (le taux de sucre dans le sang) et donc sur la gestion de l'énergie disponible pour le fonctionnement de notre corps va varier aussi en fonction du type de céréales et de sa forme.

Saviez-vous que 3 tranches de **pain blanc** font grimper notre glycémie de façon similaire à la consommation de **13 morceaux de sucre** ? Pour une **demi-baguette c'est 22 sucres**... Bonjour l'hypoglycémie réactionnelle et les fringales, coups de pompe.

Les dernières observations scientifiques ont mis en évidence qu'une farine de blé, même

complète ne permet pas d'améliorer (ou à peine) l'impact sur la glycémie.

En revanche, voici quelques paramètres qui permettent de **baissier l'IG** des pains et donc ont un impact positif sur ce pic de glycémie :

- Autres céréales, en version complète/semi-complète, comme **l'épeautre, le sarrasin, le petit épeautre**.
- La présence de **levain** plutôt que de levure
- La présence de **graines** (par exemple tournesol, potiron, ...)
- La présence de **grains entiers** (grains de sarrasin, d'épeautre, ...)
- Une **mie dense**

Accompagner votre pain de bons lipides (huile olive, tapenades, houmous, ...), cela diminue aussi l'IG.

■ **Attention au gluten.** L'épeautre et le petit épeautre sont des farines dont le gluten est mieux toléré. *Voir Article sur le gluten.*

Il est recommandé de ne pas se limiter aux farines de blé mais d'utiliser seules ou mélangées les farines d'épeautre, petit épeautre et pourquoi pas de sarrasin, de seigle, de riz, de quinoa, de soja, de châtaignes, de lentilles, de pois chiches... *Voir Fiche pratique « Quelle farine choisir ? »*

■ Attention aussi aux farines complètes qui apportent un **excès de fibres (phytates)** qui peut irriter le tube digestif et empêcher l'absorption de certains minéraux essentiels à la croissance comme le zinc. Donc préférez des farines semi-complètes. Notez que le levain réduit en plus l'effet indésirable des phytates.

■ **Le cas particulier du maïs.** Le maïs peut servir de substitut à des céréales à gluten mais contrairement au riz, soja, quinoa ou sarrasin, sa composition en acides aminés pose problème. Le maïs est très **riche en leucine** (comme les produits laitiers et les viandes), un acide aminé qui a des effets indésirables lorsqu'il est en excès. La leucine **inhibe l'absorption du tryptophane au**

**niveau digestif**, ce qui a été la cause de la pellagre (démence, dermatose et diarrhée) dans certaines régions comme Venise ou suite à la découverte de la polenta. Cette maladie est liée à une carence en vitamine B3 ou appelée aussi vitamine PP (*pellagra preventiva*) ou aussi nicotinamide (une forme de la vitamine B3). En effet, une partie de cette vitamine est fabriquée dans notre foie à partir du tryptophane. La leucine **inhibe aussi le passage de tryptophane dans le cerveau**, ce qui réduit la production de sérotonine par les neurones, le frein des pulsions donnant des troubles d'impulsivité, d'attirance pour le sucre, l'alcool et le tabac. De plus, la leucine **favorise l'inflammation**. Le maïs est aussi riche en acides gras **oméga 6** qui, quand il est en excès, favorise également l'inflammation.

**En résumé**, si le pain est fait ou acheté, il est recommandé qu'il soit :

- de farines mélangées dont certaines complètes / semi-complètes, sans ou peu de gluten (idéale épeautre / petit épeautre et autres farines sans gluten – voir *Fiche pratique*)
- bio
- au levain plutôt que la levure (fait baisser l'IG)
- en teneur réduite en sel
- avec une mie dense (IG plus bas)
- enrichi en iode et en autres ingrédients comme les graines
- à la croute pâle\*

\*Les parties noircies de la croute contiennent des molécules déformées, non nutritionnelles, provenant d'une réaction chimique (réaction de Maillard), sources de dépôts pigmentaires indésirables dans les tissus et facteur d'affaiblissement des défenses immunitaires.

**Et pourquoi pas, faites votre pain vous-même 😊**

- 1) **Choisissez votre farine** (voir Fiche sur les farines)
- 2) **Améliorez l'élasticité** en remplaçant le gluten par des gommés de xanthane, de guar. On peut aussi épaissir la texture par des ajouts de féculés (exclusivement de l'amidon) de toutes sortes (riz, soja, pomme de terre, arrow-root, manioc (tapioca), ...)
- 3) **Optez pour le levain**. Le levain, qui comprend des lactobacilles, est capable d'hydrolyser les phytates et améliore la digestibilité. Le pain se conserve mieux aussi. Mais la fermentation est plus lente. Les levures chimiques sont à base de bicarbonate de soude. Certaines contiennent du l'aluminium. Il existe aussi des levures vivantes de boulanger (cousine de la levure de bière (*Saccharomyces cerevisiae*))
- 4) **Ajoutez un corps gras**. Le meilleur, c'est l'huile d'olive extra-vierge, bio
- 5) **Le sel**. Il en faut mais pas trop
- 6) **Améliorez la teneur en iode**, en rajoutant des algues en poudre, en paillettes, flocons, fraîches, ...
- 7) **Améliorez votre pain**. Ajoutez des oléagineux sous forme de poudres, (amande, noisette, ...) ou entiers ou en morceaux ; des graines de sésame, pavot, des graines de chia détrempées, des fruits secs, du chocolat noir, de la cannelle, du thé vert Matcha, des épices (curcuma, gingembre, ...), des herbes, olives, oignons, ... Attention les graines de lin broyées, riches en oméga 3 ne supportent pas la chaleur, à rajouter en fin de cuisson.

---

**Le pain n'est donc pas à diaboliser !!! mais juste bien le choisir et surtout le considérer comme un accompagnement et non comme le repas principal.**

**N'oubliez pas, il y a des alternatives au pain** : les wraps, les crêpes de riz (rouleaux de printemps), les crêpes omelette, les galettes au flocon d'avoine ou autres céréales, les cracottes de pain des fleurs, les crackers aux graines (*voir recette ci-dessous*), les galettes de sarrasin, ...

---

**Patricia Bourguignon**

*Source : JP Curtay – Les dossiers de Santé et Nutrition (n°66) – Pain, Gluten et Santé*

## Fiche pratique – Quelle farine choisir ?

On recommande préférentiellement des farines complètes ou semi-complètes, sans gluten ou pauvres en gluten (avoine et épeautre) mais riches en fibres et bio !

Type de farines sans gluten	Quantité (g pour 100 g)			IG	Quand l'utiliser	Notes
	Protéines	Glucides	Fibres			
Lupin	38-42	7-11	24-30	15	matin, midi	Légumineuse très riche en protéines avec un IG le plus bas. On la classe dans les "protéagineux". Attention si vous êtes allergique aux arachides, vous pourriez être sensible au lupin. L'utiliser en mélangeant avec d'autres farines
Soja	37	13	17,4	25	matin, midi	Le soja est une légumineuse. C'est une des plus riches en protéines et de plus contenant l'ensemble des acides aminés essentiels. Ses phyto-oestrogènes et polyphénols ont des effets protecteurs contre le surpoids, diabète, les maladies cardiovasculaires, le déclin cognitif, les cancers du sein et de la prostate. Contient peu de glucides (IG très faible). Ne donne pas de bons résultats pour donner de bons pains quand utilisée seule, la mélanger à d'autres farines
Chanvre	28	50	22	45	toute la journée	Sa farine est riche en protéines, glucides et fibres. Attention, contient un peu d'acides gras oméga 3 et ne doit donc être cuite qu'à la vapeur
Lentilles	24	50	11	30	toute la journée	Légumineuse équilibrée en protéines et glucides, peut être utilisée pour les recettes de toute la journée
Pois chiche	19	61	14	35	toute la journée	Comme la lentille, légumineuse équilibrée en protéines et glucides, peut être utilisée pour les recettes de toute la journée
Pépins de raisin	17	10	58	45	toute la journée	Extrêmement riche en polyphénols antioxydants et fibres. Utilisable uniquement à faible dose (0,5g de farine / 5 kg de poids corporel)
Coco	16	22	42	35	toute la journée	Sa richesse en fibres lui donne un pouvoir d'absorption très élevé, il faut donc en utiliser moins que la farine de blé et l'associer à d'autres farines
Amarante	15,5	61,5	9,5	40	toute la journée	L'amarante contient également tous les acides aminés essentiels
Quinoa	11-12	67,5	6	40	toute la journée	Le quinoa est une pseudo-céréale. Comme le soja, c'est une protéine complète, contenant l'ensemble des acides aminés essentiels
Sorgho	11,1	69,7	3,7	70	soir	Variété de millet, difficile à trouver
Millet	11	70	3,5	70	soir	Le millet est surtout consommé sous forme de galettes et de bouillies. Sa farine est pauvre en fibres, la mélanger avec d'autres farines ou enrichir avec des ingrédients riches en fibres
Fonio	10	63	17,7	55	soir	Variété de millet, plus intéressante que le millet car contient plus de fibres
Sarrasin	9-10	70	4-6	40	soir	Le sarrasin, cet ingrédient est prisé de la cuisine liégeoise. Sa richesse en acides aminés et en polyphénols est supérieure à celle du blé. Saveur noisette
Teff	9,6	67,7	7,1	45	soir	Variété de millet qui est utilisée pour faire de larges crêpes ('injera') en Ethiopie et Erythrée et servent d'assiettes sur lesquelles toute la tablée mange avec ses doigts les aliments que l'on roule dans des morceaux arrachés
Pomme de terre, Patate douce, Igname	7	80-85	3-6	50-70	soir	IG élevé, l'associer à des farines plus riches en protéines et fibres. L'igname et la patate douce sont plus intéressants car l'IG est un peu plus bas que la pomme de terre
Mais	7	79	3,9	70	soir	Attention, il s'agit de la farine et non de la fécule (maïzéna) dont l'IG est beaucoup plus élevé. A éviter autant que possible car riche en leucine. A intégrer à petite dose dans les recettes
Riz (complet)	6,4	73,9	3	75	soir	IG élevé, l'associer à des farines plus riches en protéines et fibres. Evitez la farine blanche dont l'IG est encore plus élevé. Elle est riche en amidon et donc en glucides. Elle a un goût neutre. Elle peut être rajoutée aux autres farines pour augmenter l'élasticité et la facilité de levée.
Chataigne	5,3	64,8	12	65	soir	Plus riche en glucides, à utiliser pour les collations ou le soir
Manioc	3	80	4	85	soir	IG élevé, l'associer à des farines plus riches en protéines et fibres. Pur, il est peu digeste

## L'indice glycémique (IG)

IG considéré comme

- **Faible:**  $\leq 55$
- **Moyen:** 56 à 69
- **Elevé:**  $\geq 70$

Type	Dénomination
T45, 55, 65	Farine blanche
T80	Farine semi-complète
T110	Farine complète
T150	Farine intégrale

Type de faines avec gluten mieux toléré	Notes
<b>Avoine</b>	L'avoine a de nombreux atouts : elle est rassasiante et intéressante sur le plan nutritionnel (riche en protéines, fibres solubles, oligo-éléments) avec une charge glycémique modérée. Le gluten de l'avoine est un des glutens les moins problématiques mais à supprimer si maladie coeliaque. mais l'avoine contient de l'avenine. Celle-ci est « toxique » pour la muqueuse intestinale chez seulement 1% des personnes qui sont sensibles au gluten.
<b>Epeautre, Petit épeautre</b>	Ces deux céréales appartiennent à deux espèces différentes ! Le petit épeautre est la plus ancienne céréale cultivée et consommée par l'homme, alors que le grand épeautre est issu de croisements avec des blés plus modernes. Peu modifiée au cours des siècles, la lignée du petit épeautre est donc restée « pure » d'un point de vue génétique. Très riche en magnésium, phosphore et calcium, antioxydants, notamment en lutéine (un caroténoïde protecteur de la rétine). Ils contiennent moins de gluten et sont moins modifiés que le blé. Mieux tolérés mais à supprimer si maladie coeliaque.

## Recette - Crackers sans gluten au quinoa et graines

### Ingrédients (pour une plaque de crackers)

- 120 g farine de quinoa. Vous pouvez utiliser une autre farine ou un mélange de plusieurs farines
- 4 càs de graines de citrouilles
- 4 càs de graines de lin
- 4 càs de graines de tournesol
- 1 càs de graines de chia
- 4 càs de graines de sésames (blanc et/ou noir)
- 20 cl d'eau minérale
- 5 cl d'huile d'olive extra vierge (1<sup>ère</sup> pression à froid)
- 4 pincées de gomasio



*Bonus santé : vous pouvez ajouter 1 càc de Thé Matcha (thé vert très riche en antioxydants)*

### Préparation

- Faire chauffer le four à 140°C.
- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Terminer avec l'eau (verser par petite quantité) et mélanger. Si le mélange est trop liquide, rajouter un peu de farine et si trop peu, ajouter de l'eau.
- Recouvrir la plaque du four de papier sulfurisé, puis verser la préparation au centre. Poser une autre feuille de papier sulfurisé au-dessus et étaler la pâte à la main en appuyant doucement pour l'étaler. Cette façon de faire permet d'étaler facilement la pâte car elle colle ! Enlever ensuite le papier du dessus. Avec un couteau, prédécouper les crackers (soit un rectangle ou en petits carrés, intéressant à utiliser pour les apéros).
- Cuire environ 45 min - 1h au four préchauffé (vérifier la cuisson). Laisser refroidir et casser les morceaux.

**Laissez libre cours à votre imagination. Variez les farines, les graines, épices, ...**

### Quelques idées pour tartiner (à acheter ou encore mieux « fait maison »)

- Tapenades d'olives
- Caviar d'aubergine
- Purées de lentilles, pois cassés, pois chiche (houmous)
- Guacamole (avocat)
- Tofu fermenté (Sojami)
- Pâtes à tartiner de légumes (aubergines, asperges, ...)
- Tartares d'algues
- Tahin, tahini (purées de sésame)
- Purées d'oléagineux (amandes, noix, ...)
- Compotes sans sucre ajouté cuite au minimum
- ...

**Bon appétit**

