

TESTS DE QUALITE NUTRITIONNELLE DES PAINS

Cette étude réalisée dans le cadre d'un programme de recherche (ONIGC 2007) vise à analyser les valeurs nutritionnels des pains bio et d'établir un comparatif avec les pains blancs conventionnels vendus dans le commerce.

Afin de comparer les valeurs nutritionnelles des pains, nous en avons analysé 2 catégories :

- les pains biologiques en farines bises : un mélange Renan-Saturnus (variétés de blé) et le pain Bio Ile de France (réalisé par le boulanger Patibio).
- les pains blancs classiques : une Baguette Tradition et du pain blanc acheté en supermarché.

	Elément analysé	Moyenne Pain Bio	Moyenne Blanc	Diff Bio / Blanc	Degré de différence entre pains
1	Fer	3,75	1,55	142%	Très fort (>100%)
2	Molybdene	37,00	19,50	90%	Important (entre 50% et 100%)
3	Zinc	1,35	0,75	80%	
4	Magnesium	56,00	32,50	72%	
5	Manganese	1,35	0,80	69%	
6	Vit B6	0,07	0,04	63%	
7	VitB9	21,00	15,00	40%	Faible (entre 20% et 50%)
8	Phosphore	175,00	128,00	37%	
9	Acide Phytique	0,16	0,12	29%	
10	Vit B1	0,24	0,20	23%	
11	Fibres Totales	5,30	4,40	20%	
12	Potassium	253,50	216,50	17%	Non significatif (marge d'erreur 10% à -10%)
13	Glucides Ass	56,66	61,34	-8%	
14	VC kcal/100g	268,00	295,50	-9%	
15	VC KJ/100g	1137,50	1255,00	-9%	Faible (entre 20% et 50%)
16	Calcium	40,00	46,50	-14%	
17	Sodium	744,00	921,50	-19%	
18	PH	4,25	5,65	-25%	

Commentaires de ces résultats :

Voici les 2 grandes tendances que l'on peut retenir :

Les éléments supérieurs pour le pain classique :

- 3 sont supérieurs pour les pains classiques : pour le pH et calcium, cela peut s'expliquer par des méthodes de panification différentes : la méthode de panification bio au levain abaisse le pH et donc le calcium. Pour le sodium, cette différence est probablement liée à la limitation d'ajout de sel en bio comme le recommande l'AFSSA.

Les éléments supérieurs pour le pain bio :

- 12 sont supérieurs pour les pains bio, en particulier le fer, et certains (oligo-)éléments (Mo – Zn – Mn – Mg – P) et vitamines (B6 – B9). Ces différences s'expliquent probablement par les types de farines utilisées : les deux pains bio sont panifiés à partir d'une farine bise (T90-100), c'est à dire une mouture plus riche en son et germe de blé (éléments minéraux et protéines) par rapport aux farines blanches beaucoup plus blutées (T45-T55).

Conclusion :

Le pain bio bis est à privilégier puisqu'il présente de nombreux avantages nutritionnels par rapport au pain blanc habituellement consommé. C'est un excellent compromis entre le goût et les bénéfiques nutritionnels du pain. Issus de l'agriculture biologique ce pain semi complet ne contient pas de pesticides !