



Communiqué de presse

Berne, le 13 janvier 2016

S'alimenter sainement en consommant régulièrement du pain suisse

Le pain a bon goût et convient à toutes les habitudes alimentaires, qu'il s'agisse d'une alimentation avec de la viande, du poisson, végétarienne ou végétane. Il est, de plus, judicieux et sain de manger régulièrement du pain suisse. C'est ce que montrent les deux nouveaux rapports spécialisés « Le pain dans une alimentation saine » et « La valeur nutritive du pain et des céréales » de l'Information suisse sur le pain. Ils sont disponibles dès maintenant sous forme électronique sur www.painsuisse.ch.

À l'aide de la pyramide alimentaire de la Société suisse de nutrition (SSN)¹, le rapport spécialisé « Le pain dans une alimentation saine » explique la composition d'une alimentation saine et d'un repas complet. Il en ressort que le pain est un aliment de base important. Le pain fait partie du troisième échelon de la pyramide, celle englobant les féculents. La moitié de l'apport journalier en calories devrait être fournie par ce groupe d'aliments. Le rapport montre aussi la vaste palette de pains suisses, leurs ingrédients principaux et leurs caractéristiques et que le pain à base de céréales suisses convient à tous les repas. Vous avez bien lu : à tous les repas. Qui dit repas avec du pain pense généralement au «café complet» typiquement suisse. Pourtant, il existe d'autres possibilités que de manger du pain avec quelque chose dessus. De délicieux plats doux ou relevés, chauds ou froids se laissent préparer avec du pain suisse. Le rapport spécialisé donne des idées concrètes pour les diverses formes d'alimentation. Il montre que le pain suisse n'est pas seulement un aliment de base indigène sain, mais qu'il offre aussi des joies culinaires sous forme d'amuse-bouche à l'apéritif, d'entrées raffinées, de plats principaux particuliers ou même de desserts exquis.

Plus de 70 kg de céréales sont consommés par année et par habitant en Suisse. Il vaut donc la peine de se demander ce que nous mangeons exactement. Le rapport spécialisé « La valeur nutritive du pain et des céréales » explique quelles substances nutritives importantes sont absorbées avec le pain et comment la valeur nutritive du produit est sauvegardée pendant le processus de transformation. Le blé représente 90% des céréales panifiables en Suisse. Il constitue une source importante de vitamines, de substances minérales et de fibres alimentaires. Saviez-vous que les céréales sont le troisième principal fournisseur de protéines dans l'alimentation moyenne en Suisse ? Le rapport spécialisé explique la composition d'un grain de blé, sa structure et la répartition de substances nutritives dans le grain. En analysant le processus de cuisson, on comprend que la transformation des céréales en pain permet de ménager les substances nutritives et augmente même la digestibilité du pain. Le lecteur obtient des informations approfondies sur la valeur moyenne en substances nutritives des farines et des pains suisses. Enfin, le rapport explique aussi pourquoi l'indice glycémique ne constitue pas une base judicieuse pour choisir son pain.

¹ Informations supplémentaires : www.sge-ssn.ch.

Vous trouverez ces rapports et d'autres rapports spécialisés ainsi que les dernières informations sur le pain, la farine et les céréales suisses sur www.painsuisse.ch.

Les rapports spécialisés sur le pain suisse sont élaborés par l'Information suisse sur le pain en étroite collaboration avec la nutritionniste Dr. Stéphanie Baumgartner Perren, infofood GmbH, et des experts confirmés de la production de céréales et de la fabrication de pain. Ils présentent les dernières connaissances liées à la santé sur les céréales, la farine et le pain et montrent leur importance dans une alimentation équilibrée.

Les rapports spécialisés sur le pain suisse ainsi que d'autres informations et liens concernant l'alimentation avec du pain sont disponibles dans la rubrique « Alimentation et santé » sur www.painsuisse.ch. Pour toute question et information supplémentaire, veuillez vous adresser à l'Information suisse sur le pain, le centre de compétences pour toutes les questions concernant le pain, la farine et les céréales.

Téléchargement

Le document est disponible sous forme électronique sur www.painsuisse.ch.

Personne de contact

Martina Pieren, responsable du marketing et de la communication

Téléphone 031 385 72 79

Courriel info@schweizerbrot.ch