Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 16 (1986)

Heft: 4

Rubrik: SOS consommateurs : notre pain quotidien... Partie 2

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: 17.08.2025

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

Notre pain quotidien... (II)

Qu'est-ce que le pain?

Drôle de question, direz-vous? Le pain... c'est du pain, voilà tout! Un aliment qui a toute une histoire. A base de céréales, donc une denrée tributaire des conditions météorologiques, d'un grain qu'il fallait semer, soigner, récolter, moudre et... conserver, le pain (ou plutôt ce qu'on appelait «les bleds» a été un grand moteur de l'histoire, des guerres, des révolutions. Des greniers de Joseph chez le pharaon aux spéculateurs des temps de disettes, des redevances pour le moulin ou le four banal, il jalonne l'histoire des hommes, et aussi... la littérature (du pain volé par Jean Valjean chez Hugo, à la Porteuse de pain) il inspire les bons sentiments et le respect, et même les proverbes et dictons. Et si aujourd'hui plus personne ne voudrait manger le pain d'autrefois (parfois si dur en fin de saison que mon arrière-grand-père devait le couper avec sa hache «taille-marc»), il faut bien constater que la consommation du pain quotidien a tendance à baisser chez nous. Nous en consommons environ 50 kilos par personne par an.

Cela nous ramène à notre question: qu'est-ce que le pain? Eh bien, l'Ordonnance fédérale sur les denrées alimentaires (ODA) le définit ainsi:

*«Sous la dénomination générale de **pain,** il faut entendre le pain fait avec de la farine panifiable additionnée le cas échéant des produits dont l'emploi est autorisé. Il est interdit de préparer du pain en mélangeant les différentes sortes de farine. Les différentes sortes de pains (pain blanc, pain mi-blanc, pain bis et pain complet) seront faits avec les farines panifiables correspondant à leurs dénominations...*

Les pains faits avec d'autres farines et ceux dont la composition desquels entrent d'autres substances que celles qui sont ordinairement employées doivent porter une dénomination correspondant à leur composition (par exemple pain de maïs, pain de cinq céréales, pain de pommes de terre, etc.) (art. 142).

L'Ordonnance fédérale considère deux grands groupes de pains:
- les pains ordinaires (dits courants)
- les pains spéciaux (de fantaisie).

Les pains courants

Les pains courants sont mis dans le commerce en miches (rondes ou longues) qui doivent **obligatoirement** peser 500 g, 1 kilo, 1 kilo et demi ou 2 kilos. Cela s'applique aux *pains blancs, mi-blancs, bis, complets,* dits «pains courants». Les pains mi-blancs et les pains bis doivent être vendus au même prix. Des écarts sont admis en fonction du poids: deux pains d'une livre seront plus chers qu'un pain d'un kilo. Le pain rond peut coûter 10 ct de moins que le pain long du même poids.

Et les demi-livres? Eh bien, au-dessous de 500 g, il n'y a pas de précisions dans l'ODA, sinon qu'il est du ressort des cantons (qui peuvent s'ils le veulent) fixer le poids des pains. Ainsi des michettes qui ont l'apparence d'une demi-livre peuvent avoir 200 g, 240 g. Mais **le boulanger doit en afficher le poids et le prix.**

Les pains spéciaux

Eh bien, ce sont tous les autres, innombrables et qui, pour tenter le consommateur, remplissent de plus en plus les rayons. **Avantage:** on peut changer de sortes, se laisser tenter par un pain particulier, alors qu'autrement on n'en mangerait guère. **Désavantage:** ces pains sont bien plus chers que les pains courants. Leur fabrication permet au boulanger de compenser le très faible bénéfice réalisé sur le pain courant (dont le prix est fixé par la Confédération). Alors qu'autrefois tous les pauvres rêvaient du pain blanc du riche, en croquant leur dur pain noir de seigle, aujourd'hui c'est juste le contraire!

Les pains de grains complets, de son, de seigle, diététique et «paysan» sont achetés par ceux qui sont sensibles à une alimentation plus saine, plus variée. Si certains de ces pains, tout blancs, apportent nutritionnellement bien moins d'éléments intéressants que le pain courant, d'autres en revanche sont recommandés, particulièrement pour leur teneur en «fibres», indispensables au transit intestinal, élément important aussi dans la prévention de cancers. Nous devrions manger l'équivalent de 35 à 40 g de lest par jour. Nous n'en consommons dans le meilleur des cas que 20 g. Quant aux personnes âgées, la quantité est encore plus basse.

Teneur en fibres	pour 100 g de pain
	seigle 3,6
	son 10,7
	bis 2,75
	Graham 6,25
	mi-blanc 1,93

(Les autres fibres se trouvent dans les mets à base de céréales, les fruits et légumes frais.)

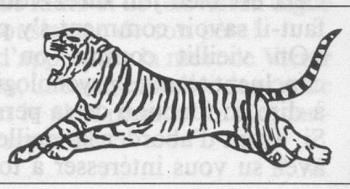
Problèmes?

Celui des personnes seules: les miches et michettes, trop grosses, sont sèches avant d'être terminées et on se rabat sur les petits pains au lait et les croissants (une gourmandise, mais pas nutritionnelle...) Il existe des petits pains complets... à manger deux ou trois fois par semaine par exemple.

Celui des dents: soyons réalistes. Là aussi on préfère des pains mous (et pauvres) aux autres. On peut compenser l'absence de lest par un peu de son. **Mais ce problème doit être discuté avec son médecin, en lui demandant sous quelle forme augmenter sa consommation de fibres.**

Beaucoup de questions se posent sur le pain. Des idées souvent fausses circulent. Si vous avez des questions, des recettes à demander, des informations qui vous intéresseraient, n'hésitez pas. **Nous vous répondrons.**

J. Ch.

Prochain article:
«Ah! ces lunettes...»

fortes
Contre les douleurs
prenez donc: Le Baume du Tigre
rhumatisme, arthritisme, névralgie, migraine, goutte, douleurs aux disques vertébraux, sciatique, lumbago, blessures dues au sport, toux, rhume, bronchites.
En vente dans les pharmacies et drogueries sous forme de pommade ou d'huile.