

Manger du pain fait-il grossir ?

LA CROYANCE POPULAIRE

Beaucoup pensent que supprimer le pain de son alimentation est la clé pour une perte de poids rapide et efficace. Cette idée reçue est largement répandue, mais est-elle fondée scientifiquement ?

La réponse est NON.

LA RÉALITÉ : L'ÉQUILIBRE ÉNERGÉTIQUE

La perte ou la prise de poids est principalement déterminée par l'équilibre énergétique. Cela signifie que si vous consommez davantage de calories que vous n'en brûlez, vous prendrez du poids. Inversement, si vous brûlez davantage de calories que vous n'en consommez, vous perdrez du poids. Peu importe l'aliment spécifique que vous choisissiez d'éliminer ou de consommer, c'est l'équilibre calorique global qui importe.

Le pain, en soi, n'est pas un aliment qui fait grossir. C'est l'excès de calories provenant de n'importe quelle source alimentaire (y compris le pain) qui peut entraîner une prise de poids.

POURQUOI CETTE CROYANCE PERSISTE ?

Plusieurs facteurs contribuent à la persistance de cette fausse croyance :

- Le pain est souvent consommé en grande quantité : Il accompagne de nombreux repas, ce qui peut contribuer à un apport calorique plus élevé.
- Le pain blanc est riche en glucides issus de farines raffinées : Ces glucides sont rapidement digérés, ce qui peut entraîner une hausse de la glycémie (= taux de sucre dans le sang) et, potentiellement, une sensation de faim plus rapide.
- Certaines personnes qui suppriment le pain remarquent une perte de poids initiale. Cependant, cette perte de poids est due à une réduction de l'apport calorique global.

CHOISIR LE BON PAIN

Si vous aimez le pain, il n'y a aucune raison de l'éliminer de votre alimentation. Optez plutôt pour des pains complets, riches en fibres, qui favorisent la satiété et contribuent à une meilleure régulation de la glycémie. Modérez les portions et la fréquence de consommation.

Voici quelques exemples de pains recommandés :

- Pain complet
- Pain de seigle
- Pain multigrains

EN RÉSUMÉ

La perte de poids durable repose sur un régime alimentaire équilibré et varié, associé à une activité physique régulière. Plutôt que de diaboliser un aliment en particulier, concentrez-vous sur la qualité de votre alimentation globale et sur votre capacité à maintenir des changements diétético-comportementaux bénéfiques sur le long terme. N'hésitez pas à consulter un diététicien-ne diplômé-e HES pour un accompagnement personnalisé.

Sources :

Recommandations nutritionnelles suisses pour les adultes, SSN, 2024

<https://painsuisse.ch/blog/le-pain-dans-l'alimentation-mythes-et-conseils>, 2024

SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER