



Au-revoir le pain blanc

Le pain blanc est tellement rependu dans nos maisons qu'il est présent chez au moins 97% des français. 10 milliards de baguettes sont dévorées par an en France mais ce pain est-il vraiment « blanc » de tout soupçon ?

LES RAISONS POUR LE BANNIR DE NOTRE ALIMENTATION

- ✓ **Une fabrication moderne :** le blé de nos jours est **trop transformé**. Il a une haute teneur en substances irritantes pour nos intestins et il contient majoritairement des **calories vides** comparé à notre blé d'il y a 100 ans.
- ✓ **Pauvre en fibres, vitamines et minéraux :** pour faire du pain blanc, le germe et le son de blé sont retirés, donc les fibres. Il ne reste au fond quasiment **plus que de l'amidon et plus aucun nutriment essentiel**. Les étiquettes indiquant « enrichies en vitamines » signifient que les scientifiques s'étant aperçu de ce problème vers 1945, les fabricants ont décidé d'en rajouter un peu (mais à peine 1% de ce qui a été enlevé...).
- ✓ **Trop salé :** on trouve **4,7g de sel dans une baguette de 250g**, soit presque la quantité maximale recommandée par jour par l'OMS (5g/jour/personne). Un rapport de l'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments (AFSSA) de 2002 plaçait le **pain et les biscottes en tête des aliments vecteurs de sel** dans notre alimentation quotidienne.
- ✓ **Trop sucré :** le pain blanc est un sucre rapide avec un **index glycémique** élevé. C'est-à-dire qu'il provoque une forte réaction de notre pancréas qui produit de l'insuline entraînant une **hypoglycémie réactionnelle** et à terme un risque accru de développer un **diabète**, de l'**obésité** et des **maladies cardiovasculaires**.
- ✓ **Trop de gluten :** le pain blanc moderne est issu de farine hybride sélectionnée pour sa richesse en **gluten**. Plus cette protéine est riche dans le blé, plus le pain lève, est élastique, moelleux et paraît plus gonflé donc se vend mieux. Mais trop de gluten provoque souvent de la **fatigue**, des **douleurs abdominales**, du **reflux gastrique** et des **problèmes articulaires**.

En conclusion, stopper au maximum le pain blanc moderne et privilégier les céréales complètes. Apprenez également à manger sans pain : vous vous sentirez étonnement léger et énergique !

Côté recette



Une envie de crêpes ? Voici une [recette sans gluten](#) ni lait de vache.

L'Astuce en plus



Vous avez envie de vous mettre à la cuisine mais n'avez pas envie d'investir dans une balance ? Voici quelques exemples de [conversions faciles](#).

Le coin lecture



Faire de la cuisine simple avec vos produits du quotidien mais sans gluten ni laitage voici ce que vous propose **Marie Delmas**.

Mon actualité

Suivez-moi sur [Twitter](#), [Facebook](#) à la [radio](#), sur mon [site](#) internet



Céline Touati
Naturopathe

49, rue d'Estienne d'Orves
92400 Courbevoie

touatic@gmail.com

www.naturopathe-courbevoie.com

OnlyYou, 531 147 957 R.C.S. Nanterre