Soirmagazine

Dr MOHAMED TAHAR ZEROUALA, MÉDECIN ET NUTRITIONNISTE, AU *SOIRMAGAZINE* :

«Le pain complet serait meilleur pour la santé»

Photo : DR

Auteur du livre* Gérer son assiette et bouger *aux éditions Thala, Dr Mohamed Tahar Zerouala, médecin et nutritionniste, revient sur la place qu'occupe le pain dans la meïda du mois sacré de carême. Il donne des conseils sur la façon de bien le consommer.

Par Sarah Raymouche

***Soirmagazine* : Comment estimez-vous la consommation du pain par les Algériens durant le mois sacré du Ramadhan ?**

Mohamed Tahar Zerouala : Habituellement, durant toute l'année, les Algériens consomment beaucoup de pain. Ce pain se présente sous une multitude de formes. Le plus couramment consommé, c'est celui du boulanger car il n'exige aucune contrainte pour le consommateur. Les boulangers fleurissent dans presque tous les quartiers, particulièrement dans les grandes villes où la demande est importante et constante. Le pain offert quotidiennement est celui qui est appelé communément la baguette ou pain français. C'est un pain à base de farine à laquelle est ajouté un améliorant.

En fait, il existe une quantité d'améliorants. Il y en aurait neuf. Un pour chaque catégorie de pain. Pain italien, pain complet, baguette… Le but de l'améliorant est de faire ressortir tout le bienfait de la farine. L'améliorant est appelé régulateur. Comme son nom l'indique, il permet de corriger les défauts de certaines farines. Il peut comporter des adjuvants et notamment le gluten. Celui-ci augmente la force de la pâte, son élasticité, diminue la porosité et améliore l'hydratation de la farine, mais il concourt à diminuer le volume du pain. Ce bref préambule est intéressant et nous permet d'apprendre ce que nous consommons. Nous devrions le faire pour tout produit du commerce.

Le pain reste le produit de base dans la nutrition de l'Algérien. Il accompagne tous les plats. Un repas sans pain devient «orphelin». Cette consommation a tendance à augmenter inexorablement. L'Algérien n'atteindrait pas la satiété si le pain venait à manquer.

Cette consommation explose pendant le mois de Ramadhan, période où le spirituel devrait l'emporter sur le temporel... Mais l'œil prend le pas sur l'esprit ! A cette occasion, dans le commerce du pain, il y a de nombreuses variétés, le citoyen se laissant prendre par les formes et les odeurs…le jeûne aidant. Au pain du commerce s'ajoute le pain traditionnel fait maison.

La baguette qui est l'apanage des jours ordinaires cède la vedette aux nombreux pains traditionnels : pain complet, pain de semoule, pain à l'orge, pain à l'avoine, pain de seigle, pain aux olives…Les boulangeries ont pris le relais dans la fabrication des pains traditionnels. Cela arrange de nombreuses familles qui n'ont pas le temps de faire leur pain à la maison.

Pendant le Ramadhan, le pain reste attractif par sa qualité et par son prix qui est peu onéreux.

Comment estimer la consommation de pain par les Algériens ?

Il n'y a aucune échelle en vérité. Ce qui est acheté n'est pas obligatoirement consommé.

Quel type de pain devrait-on privilégier durant ce mois de carême ?

Evidemment, le pain complet serait plus intéressant pour la santé. Il en existe une multitude : au blé, au son, au seigle, au levain. Ce pain est fabriqué à partir de farine complète, et il est plus riche en fibres, ainsi mieux digéré par le tube digestif. Le levain par exemple est une levure naturelle qui permet de fabriquer du pain de façon artisanale. Le pain au levain exige du temps et un savoir-faire, il est le mieux absorbé par le tube digestif. En somme le pain au levain est le plus recommandé.

Et qu'en est-il réellement durant ce mois ?

C'est le pain dit brioché qui tient le haut de l'affiche pendant le Ramadhan, vendu en baguettes, en couronnes. A la maison il y a le pain dont la mie est épaisse, c'est le pain de maison ou *khobz eddar* qui nécessite un certain temps pour la levée et la galette sous deux formes principales : à base de semoule, épaisse appelée *matloue* dans certaines régions du pays, ou très mince, la pâte est mélangée à de l'huile d'olive ou simplement à l'eau. Ce pain de maison est à base de semoule.

Comment savoir que le pain est bon (traditionnel ou moderne) ?

Nous l'avons évoqué plus haut. Le bon pain exige du temps et du savoir-faire. Le pain traditionnel et artisanal est préférable pour plusieurs raisons, notamment gustatives et pour le bien-être et il met en évidence toutes les bonnes et nombreuses qualités du bon blé.

Quel type de pain privilégiez-vous pour les diabétiques et comment le consommer ?

Il faut impérativement savoir que le pain contient du sucre et en quantité. En plus de la farine, de la levure, du sel et de l'eau, il contient de l'amidon qui appartient à la famille des sucres (glucides) à raison de 56 grammes pour 100 grammes de pain et renferme également une protéine, le gluten, dont nous parlerons plus loin. Les diabétiques doivent prendre conscience sérieusement de la quantité de pain qu'ils peuvent consommer : préférer la baguette traditionnelle de pain complet au pain ordinaire, fractionner les apports de pain et éviter d'en manger une grande quantité.

Les nutritionnistes préconisent 60 grammes de pain par jour pour le diabétique de type 2 c'est-à-dire le diabétique avec excès de poids. Le régime est plus large pour le diabétique de type 1 c'est-à-dire insulino-dépendant dont l'alimentation est plus proche d'un sujet non diabétique.

Avant d'aborder une autre question, il faut signaler qu'il y a des individus qui ne supportent pas le pain dont nous venons de parler, le pain qui renferme cette protéine qu'est le gluten.

Certains individus sont intolérants à cette protéine. C'est le cas des malades céliaques. Leur alimentation ne doit pas comporter de gluten. Le régime doit être suivi à vie. Je profite de cette occasion pour interpeller les pouvoirs publics afin de prendre en considération dans toute son ampleur ce problème de l'intolérance au gluten qui est un vrai problème de santé publique. Les produits sans gluten doivent être disponibles partout et il faut exiger des boulangers de fabriquer du pain sans gluten pour permettre à nombre de nos concitoyens de vivre normalement.

Que préconisez-vous pour lutter contre le gaspillage ?

J'ai un peu honte de répondre à cette question. Le pain existe depuis plus de 7 000 ans. Il a une grande valeur nutritive et symbolique. C'est le fruit de la sueur. Le citoyen doit calculer scrupuleusement sa consommation.

Le pain rassis est plus bénéfique pour la santé que le pain frais. Au lieu de se débarrasser du surplus de pain, nous pouvons le griller pour un bon petit-déjeuner et pour préserver l'estomac. Il faut réfléchir aux mesures qui doivent faire cesser ce gaspillage. ■