

# Fausse croyances et préjugés alimentaires



**Le pain et la baguette contiennent la même quantité de glucides (= sucres) ?**

**VRAI**

Le pain blanc, gris ou la baguette contiennent **à peu près** la même quantité de glucides (= sucres) soit 50%. Le pain et la baguette sont faits à partir de farine, source d'amidon. Ces glucides complexes, après digestion, donneront du glucose.

En pratique, 4 tranches d'un grand pain carré de 800 g coupé à la machine pèsent 120 g et contiennent 60 g de glucides et une baguette achetée dans un snack (poids de la baguette non garnie) pèse également 120 g et contient également 60 g de glucides. Les chiffres sont évidemment arrondis et nous pouvons trouver des pains à 45 g ou 55 g de glucides pour 100 g.

- Rappelons que l'amidon est une bonne source de glucides pour la personne diabétique.
- Le pain et ses « équivalents » sont des aliments intéressants pour leur apport en fibres si consommés gris ou complets, ils sont riches en vitamines et minéraux et ont l'avantage de bien rassasier.
- Avoir des consommations constantes de pain d'un jour à l'autre permet d'équilibrer plus facilement les glycémies. Avoir des consommations différentes de pain d'un jour à l'autre est possible si le traitement le permet (adaptation des doses d'insuline avec un traitement basal prandial ou une pompe).
- Pour avoir une alimentation variée et équilibrée, il est intéressant d'alterner les sortes de pains tant sur le plan de la mouture que sur le plan de la forme et de l'origine des céréales.

