



Conférence sur **« Le pain : poids ou plaisir ? »**

Synthèse en 5 étapes

Je suis JF Marcon, accompagnateur en nutrition et professeur d'EPS. Je possède un Diplôme Univeritaire en nutrition et micro-nutrition. Je propose de vous guider dans vos choix alimentaires. Vous pouvez me retrouver sur mon site jemangejesuis.fr/.

1 : « Un bon pain, c'est quoi ? »

C'est un pain au levain pour la magie nutritive de ce type de fermentation, avec des farines non-raffinées pour garder la ligne et des intestins propres ainsi que des blés non-hybridés pour ne pas prendre le risque que notre santé s'enflamme à cause du gluten !

2 : « Pains : levure versus Levain... »

Allons plus loin en comprenant la différence entre un pain à la levure et un pain au levain. Vous voici dans votre boulangerie habituelle face à de nombreux pains différents. Pain au levain ou pain « classique » ? Un pain classique est un pain à la levure (de bière) : plus simple et plus rapide à faire lever qu'un pain au levain ! Mais la levure n'apporte rien de plus à ce pain...

Un pain au levain demande du temps et du soin pendant sa fermentation, mais une magie s'opère : il devient plus nutritif et plus digeste. Plus nutritif, car les minéraux deviennent assimilables pour notre organisme ; plus digeste car le gluten est en partie dégradé... Pour le gluten, justement, rendez-vous sur ma vidéo qui vous explique tout !

Un piège cependant : beaucoup de pains au levain sont en fait des pains au levain sur levure, c'est à dire qu'ils associent les 2 techniques et, comme pour la levure, ils n'apportent rien ! Préférez donc un pain 100 % levain, un pain au levain naturel !

3 : « Pain blanc, du sucre à 100 % ! »

Poursuivons les explications en comprenant les pièges du pain blanc que l'on appelle souvent pain ou baguette traditionnelle ! Quand les meilleures choses se terminent, nous avons l'habitude de dire que nous venons de finir notre pain blanc ! Avant, cela signifiait que le pain restant n'était pas top ! Aujourd'hui, les choses s'inversent : le pain blanc est un pain chargé en glucides qui pénètrent rapidement notre sang. Les glucides, c'est du sucre, même si leur goût n'est pas forcément sucré ! Quand le sang est chargé en sucre, le corps réagit en retirant ce sucre du sang : c'est vital ! C'est alors une hormone qui fait le boulot et elle évacue ce sucre vers le foie ! Là, le foie regarde ce qui se passe : soit vous avez besoin d'énergie parce que vous êtes physiquement actif et hop le foie envoie ce sucre dans vos muscles pour faire de l'énergie ; soit vous êtes physiquement au calme et le foie décide de stocker tout ce sucre : il le transforme en graisse et l'envoie dans des cellules qui servent de sac à graisse ! Cette graisse sert donc de stocke d'énergie pour les jours où il n'y a rien à manger ! Mais ce genre de jours sont devenus très rares et nous sommes aussi devenus très peu physiquement actif ! Résultat, nous grossissons et le pain blanc nous y aide bien...

4 : « *Pas de fibre, pas de bol !* »

Allons un plus loin en comprenant que ce pain blanc traditionnel a perdu un truc essentiel ! J'aurai tendance à dire que notre traditionnel pain blanc n'est pas clair... avec notre santé ! Non seulement il contribue à nous faire grossir comme l'explique ma vidéo « pain blanc, du sucre à 100 % », mais comme il est raffinée, donc blanc, c'est qu'on a retiré les fibres alimentaires du blé qui le constitue ! Pas de fibre alimentaire = pas de nourriture pour les milliards de bactéries et autres microbes qui bossent dans nos intestins ! Or, si nos intestins sont mal nourrit impossible de se sentir bien : c'est pas tout d'avoir des tripes, faut encore qu'elles fonctionnent bien !

Et oui, la nourriture de ce petit monde qui vie dans nos tripes, c'est d'abord les fibres alimentaires, donc aussi celles du pain complet ou semi-complet ! Ces fibres, on les trouve aussi dans les légumes frais ou secs, les fruits et beaucoup de gens mangent très peu ce type d'aliments sans paraître malade ! En fait, ce n'est qu'une question de temps car la nature a horreur du vide et si nos bactéries intestinales meurent parce qu'elles sont peu ou mal nourrit, d'autres bactéries s'installent et organisent un vrai « grand remplacement » qui créera mal être et troubles de santé : pas de bol !

5 : « *Le gluten c'est quoi le problème ?* »

Enfin, cerise sur la farine de blé, le pain contient aussi du gluten ! Gluten ceci, gluten cela : le gluten est dans toutes les bouches, surtout celles qui croquent dans les céréales qui en contiennent. Car le gluten est une protéine que l'on trouve dans les céréales dites « BASO » comme Blés / Avoine / Seigle / Orge. Dans les autres céréales, il n'y en a pas !

Le gluten est accusé de nombreux troubles, digestifs et même immunitaires : pour certaines personnes, impossible de s'en approcher sans déclencher de gros risques d'inflammations ! Mais le gluten a toujours existé, alors que ce passe-t-il ?

Le gluten est une grosse protéine qui doit être longuement digérée pour traverser les parois de l'intestin et arriver dans le sang. Cette protéine s'est transformée lorsque l'industrie agricole a hybridée les semences de blé et en même temps notre paroi intestinale est devenue plus poreuse à cause de nos vies plus stressées ! Le gluten moderne traverse donc une paroi intestinale abîmée et le système immunitaire ne le reconnaît plus : c'est là guerre par défense immunitaire ! Fatigue, inflammations, intolérances, allergies... tout s'y met !

Pourtant, avec un gluten issu de blés anciens, non hybridés et un intestin en bon état, finit les troubles de santé, sauf en cas d'allergie ! Au contraire, le gluten devient une bonne protéine pour notre corps...

Retrouver l'intégralité de ce contenu

sur ma chaîne Youtube :

@jean-francoismarcon

