

# Le pain santé

## Quel pain choisir ?

Brochure réalisée  
avec le Groupe de  
Personnes diabétiques  
des Pissenlits



Cette brochure est une initiative du Groupe de Personnes diabétiques des Pissenlits, représenté notamment par Aïcha, Alphonsine Mtemo, Amina, Anne, Clothilde Ndabahariye, Fatima, Fatima A., Isabelle Peeters, Jacqueline Deghelt, Jean Meli, Leïla, Louis, Louise Mafuta, Mona, Mukaddes Kaya, Sevkiye Segvii, avec l'accompagnement des responsables de projets de l'Asbl Les Pissenlits.

### **Remerciements**

Tous nos remerciements à l'Association du Diabète, Dominique Antoine (Erasme), Christophe Bollens et la Ferme Nos Pilifs, Monsieur et Madame Loise du Moulin Defrenne, Bernadette Taeymans (Question Santé ASBL), Michèle Transon, le RSD-B (Réseau Santé Diabète - Bruxelles), les interprètes en langue des signes du SISB et de Cosens-Coop', et à toutes les personnes qui ont contribué à cette brochure.

### **Editrice responsable**

Vérane Vanexem- Chaussée de Mons, 192 - 1070 Bruxelles

Avec le soutien de la Cocof et d'Actiris

Mise en page : Webc.be

Décembre 2021

# Sommaire

Le pain santé : Introduction .....	4	Comment manger le pain ? .....	23
Qu'y a-t-il dans le pain ? .....	5	La conservation du pain .....	25
Le grain de blé .....	6	Récap ! .....	27
Les farines .....	8	Recette : Faire son pain santé .....	28
Levure ou levain ? .....	12	Informations à retenir .....	31
Le sel .....	14	Le Groupe de Personnes Diabétiques des Pissenlits .....	32
Les ingrédients supplémentaires .....	16	La brochure Pain Santé .....	33
Pourquoi le pain complet est meilleur pour la santé ? .....	17	Jeu : Le Pain Santé .....	34
Le gluten .....	18	Pour en savoir plus : Ressources .....	35
La forme du pain est importante .....	20		

## Que symbolise le rond bleu?



Dans cette brochure, les **photos des personnes** qui témoignent sont entourées d'un **cercle bleu** car il symbolise l'unité de la communauté mondiale face au diabète.

Ce logo a été adopté en 2007 pour marquer l'adoption de la résolution des Nations Unies instaurant la **Journée Mondiale de lutte contre le diabète**, qui a lieu chaque année le 14 novembre. La signification de ce symbole est **positive**. Le cercle symbolise la vie et la **santé**. La couleur bleue reflète le ciel qui unit toutes les nations.

# Le pain santé

Le **pain** occupe une place importante dans notre **alimentation**, on en mange presque à tous les repas.

Dans les boulangeries et dans les magasins, on en trouve de **nombreuses variétés**: blanc, gris, complet, aux graines, multi-céréales, pain de mie, sans gluten...

Parfois pas facile de choisir ! Si cela dépend des goûts, il y a quand même des pains qui sont meilleurs pour la santé, que l'on soit diabétique ou pas.

Pour vous aider à **choisir**, cette brochure répond à quelques questions :

Avec quels **ingrédients** fait-on du pain ?

Quelles **différences** y a-t-il entre les pains que l'on trouve dans le commerce ?

Quels sont les pains **meilleurs pour la santé** ? Pourquoi ?

En quelle **quantité** manger du pain dans le cadre d'une **alimentation équilibrée** ?

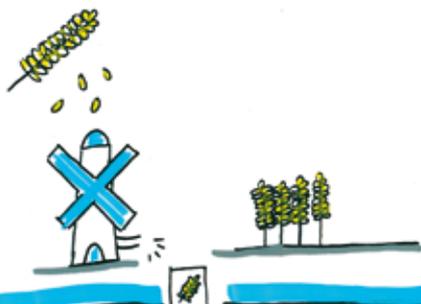


Et enfin, pour ceux et celles qui en auraient envie, pour mieux contrôler ce qu'on y met ou pour le plaisir, **comment faire du pain soi-même ?**

*Photo : Pesce Huang / Unsplash*

# QU'Y A-T-IL DANS LE PAIN?

## 1 LA FARINE



### AVEC GLUTEN

- BLÉ
- ÉPEAUTRE
- ORGE
- FROMENT
- AVOINE
- SEIGLE

### SANS GLUTEN

- MILLET
- KAHULT
- RIZ
- QUINOA
- MAIS
- CHATAIGNE
- POIS CHICHE

## 2 L'EAU



## 3 LA LEVURE

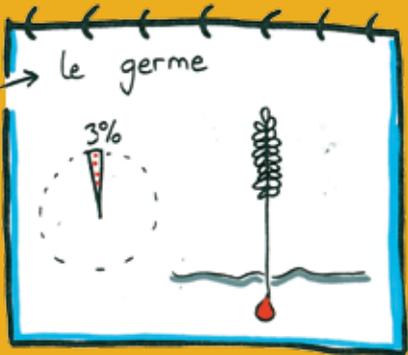


OU

## LE LEVAIN



# COMPOSITION D'UN GRAIN DE BLÉ



# Composition d'un grain de blé

Le grain de blé est entouré d'une **enveloppe**, appelée « **son** », qui représente 12 à 14% du grain de blé. Le son contient des **fibres**.

Le grain de blé possède en son centre un **germe**. Le germe constitue 2% du grain de blé.

Enfin, l'**amande** représente la plus grande partie du grain : 80 à 85%. L'amande contient l'amidon (qui apporte des **glucides**) et le **gluten**.

Les **glucides**, qu'on appelle aussi « sucres », sont une source d'**énergie** essentielle pour le corps. Les glucides sont divisés en 2 groupes :



1 ou 2 molécules



**Les simples**,  
comme le sucre que l'on  
met dans son café ou les  
gâteaux, les sodas

**Les complexes**,  
comme dans les céréales  
complètes, les pâtes  
complètes, le riz complet

chaîne de molécules



C'est important de choisir les bons glucides, les **glucides complexes**, comme les farines complètes car ils font monter **plus lentement le taux de sucre dans le sang**.

*Pour en savoir plus sur le gluten et le pain sans gluten, allez voir la page 18*

# LES TYPES DE FARINE

FARINE BLANCHE



- Farine fermentante
- farine de pâtisserie
- T 45 ... → T 55

SEMI-COMPLÈTE



T 65 ----> T 110

COMPLÈTE

=  
INTEGRALE



T 150



Certaines marques proposent des mélanges tout faits pour préparer son pain à la maison.

Attention à bien lire les étiquettes pour vérifier qu'il n'y a pas de graisse ajoutée, de sucre caché ou encore de colorant qui masquent le fait que ce n'est pas complet!

# Les farines

La farine est l'**ingrédient principal** du pain. On l'obtient grâce aux céréales, en broyant et en écrasant le grain en particules très fines.

Les pains sont souvent fabriqués à partir de blé (= froment), épeautre, orge, seigle ou kamut, qui contiennent du gluten.

Mais aussi avec du millet, quinoa, riz, châtaigne, pois chiche, sarrasin, maïs, sorgho, amarante, qui ne contiennent pas de gluten.

**Farine blanche (raffinée),**  
obtenue **uniquement**  
à partir de l'**AMANDE**.  
*Elle a le moins de qualité nutritive.*



**Farine semi-intégrale,**  
obtenue à partir de  
l'**AMANDE + UNE PARTIE** du  
**GERME + l'ENVELOPPE.**

**Farine intégrale =**  
**farine complète (en Belgique),**  
à partir du grain de céréale complet:  
**AMANDE + GERME + ENVELOPPE.**  
*Elle a le plus de qualité nutritive et  
facilite la digestion.*



**La farine intégrale ou complète contient tout le grain de céréale.** Elle a donc plus de risques de contenir plus de produits chimiques comme les pesticides ou les herbicides. Dans la mesure du possible si vous achetez un pain complet, il est plus important qu'il soit bio.

Certaines personnes ont des difficultés à digérer du pain complet, il est alors préférable de choisir du pain semi-complet.

# Choisir sa farine

Le sens du mot « complet » est différent sur les emballages belges ou français.



## Sur les emballages de produits fabriqués en Belgique

« Complet » = « Intégral »

On exprime à quel point une farine est complète par des pourcentages

*ex : farine complète = farine intégrale = 100%*



## Sur les emballages de produits fabriqués en France

« Complet » = « Partiellement intégral »

On exprime à quel point une farine est complète par type « T » de T45 à T150.

# Type de classification

La classification est elle aussi différente sur les emballages belges ou français.

Farines	Type de classification française (classification la plus utilisée)	Type de classification belge
<b>Farine intégrale</b> <i>(complète en Belgique)</i>	T150	Entre 100% et 90%
<b>Farine semi-complète</b>	T110	Entre 90% et 80%
<b>Farine semi-complète</b>	T65	Entre 79% et 65%
<b>Farine blanche</b>	T45—55	65% et moins

# LA LEVURE OU LE LEVAIN

= CHAMPIGNON  
PRODUIT



INDUSTRIELLEMENT



2 SORTES

Levure Sèche



 S'achète partout

Levure Boulangère



 S'achète partout

Se conserve au  frigo

= MÉLANGE D'EAU ET DE FARINE 

A FABRIQUER SOI-MÊME



DANS LES GRAINS DE CÉRÉALES, IL Y A DES BACTÉRIES ET DES LEVURES.

AU CONTACT DE L'AIR ET DE L'EAU



IL Y A

FERMENTATION



# Avec de la levure ou du levain?

La levure et le levain permettent au pain de gonfler et de lever.



## La levure

La levure est constituée d'un **champignon** produit de **manière industrielle**. Elle n'apporte pas d'avantage nutritif. On en trouve principalement 2 sortes :

	<b><i>Où en acheter ? Et comment le conserver ?</i></b>
<b><i>Levure instantanée = levure sèche</i></b>	<i>Dans la plupart des commerces et à température ambiante</i>
<b><i>Levure boulangère</i></b>	<i>Dans la plupart des commerces et au frigo</i>

**Attention :** *Il existe aussi de la levure « chimique », qui est une poudre composée principalement de bicarbonate de soude et qu'on utilise surtout pour faire des gâteaux.*

## Le levain

Le levain est un **mélange d'eau et de farine**. Ce morceau de pâte est fermenté grâce aux bactéries et aux levures qui sont dans l'air et dans les grains de céréales.

On ne peut pas l'acheter dans les magasins. Il faut le **fabriquer soi-même** et on le ré-utilise à chaque fois. Le levain est vivant, il faut s'en occuper régulièrement.

C'est un peu plus compliqué de faire son pain avec du levain, mais le levain est très bon pour la santé, car il apporte beaucoup de sels minéraux, surtout quand il est fait avec de la farine complète. Et aussi, le levain permet de **mieux digérer le pain**.

# Le sel



Le sel est utilisé pour aider à conserver le pain, pour garder une mie moelleuse, mais aussi pour le goût.

Mais trop de sel peut être mauvais pour la santé.

Le Conseil Supérieur de la Santé recommande de consommer moins de **5 g de sel par jour**, soit **une cuillère à café**.

En Belgique, le **pain** est la **source principale de sel dans l'alimentation**.

---

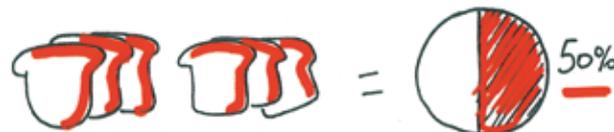
## L'avis de nos participantes



**Clothilde :** « *Je fais très attention au sel. Comme il n'est pas facile de trouver du pain sans sel dans le commerce, je fais souvent mon pain moi-même, sans sel et sans graisse.* »



**Avec 100g de pain  
( = 3 tranches )**  
on a 1g à 1,5g de sel



**Avec 200g de pain  
( = 6 tranches )**  
on a 2g à 3g de sel

*= la moitié de la quantité  
recommandée par jour.*



Il est difficile de savoir quelle quantité de sel les boulangeries ou les industries mettent dans le pain ou dans la nourriture déjà préparée. Le meilleur moyen pour avoir le contrôle sur la quantité de sel que nous mangeons chaque jour, c'est de **préparer son pain ou ses plats soi-même !**



# LES INGRÉDIENTS SUPPLÉMENTAIRES

Additifs, améliorants, adjuvants

Pourquoi?

A quoi servent-ils?

- Amélioration du goût 
- Conservation 
- Aspects Visuels 
- Fabrication facilitée 



UN PAIN **BRUN** n'est pas forcément complet (E100 - E199 000)

EN PRATIQUE

E100 → E199

COLORANTS 

donnent de la couleur

E200 → E299

CONSERVATEURS 

ralentissent la moisissure

E300 → E399

ANTI OXYDANTS 

conservent les matières grasses

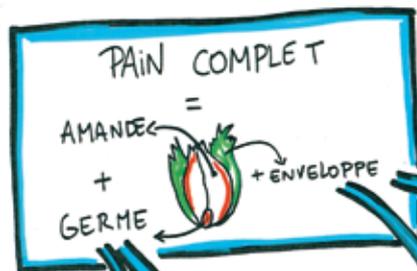
E400 → E499

FORME et TEXTURE 

émulsifiants, gélifiants, stabilisants, épaississants.

PAS NECESSAIRE À LA SANTÉ  
PEUVENT ÊTRE MAUVAIS  
POUR LA SANTÉ 

# POURQUOI LE PAIN COMPLET EST MEILLEUR POUR VOTRE SANTÉ



L'enveloppe contient des **MINÉRAUX**  
et de la **VITAMINE B**

Bonne pour le 

- ♥ Fer
- ♥ Magnésium
- ♥ Calcium
- ♥ Sodium
- ♥ Potassium

Le germe contient de la **VITAMINE E**  
qui protège les cellules



Le germe et l'enveloppe contiennent des **fibres** 

qui facilitent le **TRANSIT** et la digestion  
et font qu'on a moins vite faim

Les **fibres** permettent aussi  
que le taux de sucre dans le sang  
monte moins vite 



AU + LE PAIN EST COMPLET, AU MIEUX C'EST POUR VOTRE SANTÉ



# Le pain sans gluten

## *c'est quoi, le gluten?*

Le gluten est contenu dans de nombreuses céréales comme le seigle, l'épeautre, le blé (froment), ou l'orge. Il est donc à la base de notre alimentation et on le retrouve par exemple dans le pain, les pâtes, les pizzas, les pâtisseries, les sauces, les conserves ainsi que dans la plupart des plats préparés. Il est donc présent quasi partout!

*Photo : Louise Lyshøj / Unsplash*



**Pour des raisons médicales, certaines personnes ne peuvent pas manger de gluten.** Une solution pour elles est alors de manger du pain sans gluten, préparé par exemple à base de farine de riz, de farine de châtaigne...



**Myriam :** « *Je ne peux pas manger de gluten. Alors j'achète souvent du pain tout fait. Mais j'en fais aussi parfois avec la machine à pain avec de la farine de quinoa, de la farine de riz et des graines de sésame, il est bien meilleur !* »

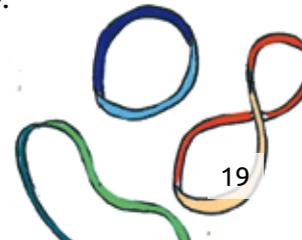


**Si vous n'avez pas de raison médicale particulière,** il n'y a pas d'avantage à manger du pain sans gluten. Sauf si vous en avez envie bien sûr!

Mais attention à bien vérifier la composition sur l'étiquette, car elle peut être très différente de celle d'un pain « classique » (ajout de sucre ou de graisse par exemple).

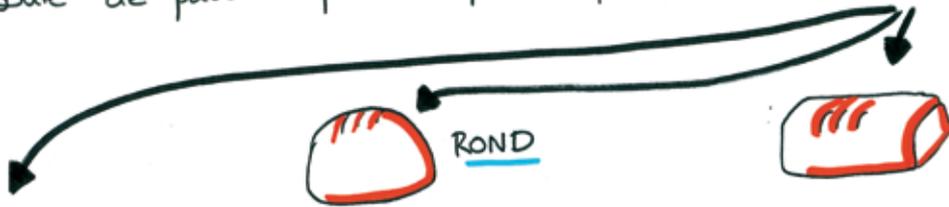


**Grâce au gluten, les pains qui en contiennent sont moelleux et un peu « élastiques ».**

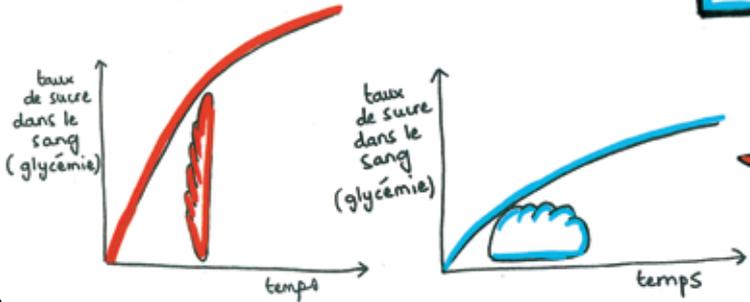


# LA FORME DU PAIN EST IMPORTANTE

Avec une boule de pâte à pain complet, on peut obtenir des formes différentes



**BAGUETTE**  
LA BAGUETTE contient plus de croûtes ▽  
+ La croûte est plus sèche  
elle est plus cuite  
et se digère plus vite.



La croûte fait donc monter plus vite le taux de sucre dans le sang

Avec la même pâte, fabriquée avec les mêmes ingrédients, on peut faire des pains de différentes formes : des carrés, des pains ronds, des baguettes...

On a déjà vu que les farines complètes font monter moins vite le taux de sucre dans le sang. Les différentes formes de pain font aussi monter le taux de sucre dans le sang de manière différente .

**Avec la baguette, le taux de sucre dans le sang va**

**monter plus vite, car il y a plus de croûte.** Parce que la croûte est plus sèche, plus cuite et se digère plus vite. **La croûte fait donc monter plus vite le taux de sucre dans le sang.**

De la même façon, même s'ils sont complets, les biscottes, les cracottes, les toasts, les pistolets et tous les pains grillés ou secs feront monter plus rapidement le taux de sucre dans le sang .

**Le mieux est donc de choisir du pain complet frais en tranches.**



**Jacqueline :** « *Ces derniers temps, j'ai mangé assez bien de sandwiches, mais je constate que ma glycémie a augmenté. Peut-être à cause de la baguette ? Je vais essayer de plutôt faire mes sandwiches avec des tartines de pain complet!* »



**Fatima :** « *Si je mange du pain blanc, ma glycémie s'envole !!! Au départ, je n'aimais pas le pain gris, mais je m'y suis habituée, j'ai pris au début un peu de pain blanc et un peu de pain gris, petit à petit.* »



Si vous achetez votre sandwich à l'extérieur, la majorité des garnitures contient une quantité très importante de sel, de graisses et parfois de sucres ajoutés.

Faites donc bien attention au choix de la garniture et n'hésitez pas à regarder les étiquettes ou à poser des questions!

# L'avis de nos participantes



**Jacqueline :** « Les 3. Je varie. Avec des graines ou sans, c'est égal. »



**Sofia :** « Du pain de campagne bien cuit. Je ne prends pas de graines à cause des dents et pour la digestion. »

**Anne :** « Je préfère le « blanc, mais ce n'est pas conseillé alors je consomme du demi-gris ou de l'intégral. »



**Fatima :** « Je préfère le pain multicéréales et le pain avec des graines entières. »



**Attention**, un pain « multicéréales », « multigrains » ou « 7 céréales » signifie uniquement qu'il y a **plusieurs céréales différentes dans le pain!**



Mais cela ne veut pas dire que les farines de chacune de ces céréales sont complètes. On peut donc très bien avoir un pain multicéréales qui ne contient que de la farine blanche de plusieurs céréales différentes, et qui est donc un pain blanc multicéréales.

# Je peux manger combien de pain par jour?

Le pain complet est très bon pour la santé, mais il ne faut pas en manger trop.  
**Le mieux est de manger au maximum 3 à 4 tartines par jour.**

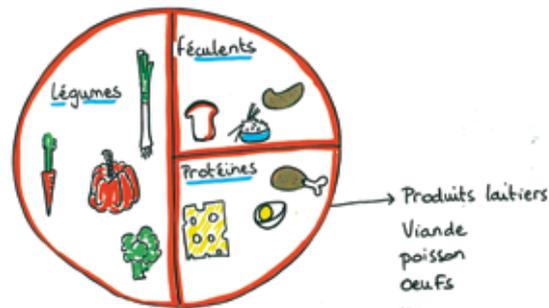


3 ou 4 tartines / jour  
 = 100 gr

Voici la répartition idéale des aliments pour manger équilibré :  
**pyramide alimentaire**



Et voici quelles quantités mettre dans son assiette :  
**assiette idéale**



## **Idées de repas équilibré avec du pain**

- 1 œuf à la coque + 1 tartine de pain complet avec un peu d'huile d'olive
- 1 avocat ou du houmous + 1 tartine de pain complet

# Et les sandwiches ?

*Est-ce qu'un sandwich fait avec du pain complet et des crudités peut constituer un repas complet et équilibré à lui tout seul ?* **Non! Et Il y a deux raisons à cela:**

1

**La baguette fait monter le taux de sucre dans le sang plus rapidement** que du pain en tranches.

**Préférez donc si possible les tartines**



2

**La quantité de crudités** qu'il est possible de mettre dans un sandwich ne suffit pas pour en faire un repas équilibré. Il faut que la moitié du repas soit composée de légumes crus ou cuits!

**Accompagnez donc toujours vos repas tartines d'une portion de légumes à part : soupe, salade, légumes cuits...**



# Comment conserver le pain?



**Chacun a sa façon** de conserver son pain: dans une boîte à pain, au frigo, au surgélateur...

La façon dont on le stocke peut influencer la quantité que vous mangerez, donc il est important d'y penser pour trouver la façon qui vous convient le mieux pour organiser le stockage et la conservation du pain. Certains préfèrent ainsi acheter et stocker par petites quantités, pour ne pas être trop tentés d'en manger beaucoup en une fois.

Le pain complet conserve mieux que le pain blanc

Un pain au levain se conserve mieux qu'un pain à la levure

Un pain rond ou carré se conserve mieux qu'une baguette (sauf si elle est bourrée de conservateurs!)

Un pain non coupé sèche moins vite qu'un pain tranché

Conserver son pain au sec dans son emballage en papier ou dans un linge

Stocker le pain dans une boîte en métal, dans une armoire, au surgélateur ou au congélateur (attention, ne jamais recongeler un pain décongelé)

Ne pas mettre le pain dans un sac plastique car il moisira plus vite

# L'avis de nos participantes

## Quelle quantité de pain mangez-vous par jour ?



**Jacqueline :** « Je mange du pain 2 fois par jour. Le matin avec confiture et fromage (2 grandes tartines). Le midi ou le soir avec jambon, charcuterie en général ou avec un fruit. Mais je vais essayer de me limiter et de manger moins de pain. »



**Clothilde :** « Personnellement je mange du pain 2 fois par jour. Au petit déjeuner, et puis au dîner ou au repas du soir. Un de ces 2 repas est complet. L'autre, c'est pain avec légumes. »



**Sofia :** « Je mange du pain 1 fois par jour en moyenne. À midi, avec beurre, jambon, fromage, ou avec tomates, oignons, thon. »

## Comment conservez-vous le pain ?



**Clothilde :** « J'achète du pain 1 fois par semaine pour les membres de ma famille. Je le conserve dans une boîte à pain (1/2). L'autre moitié au congélateur. »



**Louise :** « Je n'achète pas un grand pain en entier, sinon, j'en mange trop. »

## COMMENT MANGER LE PAIN



Un sandwich de pain complet avec crudités est-il un repas complet Santé?

**NON!**

Pourquoi?

La baguette fait monter plus vite le taux de sucre dans le sang



Choisissez des tartines



faire son pique-nique soi-même est une bonne idée



la quantité de crudités ne suffit pas



→ 2 feuilles de salade

quantité de légumes pour un repas santé = 1/2



Accompagnez votre sandwich d'une portion de légumes crus ou cuits





temps total de la recette : 1 heure



# FAIRE SON

## Ingrédients pour un pain de 1kg

- 725 gr de farine complète
- 21 gr de levure boulangère
- 350 ml d'eau tiède
- 10 gr de sel

1 mettre la farine dans un bol et y creuser un puits. Ajouter la levure



2 Ajouter l'eau tiède et mélanger 3 min



6 chasser l'air de la boule et reformer une boule



7 laisser reposer 30 min sous un essuie



8 chasser l'air de la boule et reformer une boule



12 laisser reposer entre 30 min et 1 h



13 mettre le pain au four pendant 30 min



14 encore 15 min de cuisson à 200 °C



# PAIN COMPLET SANTÉ

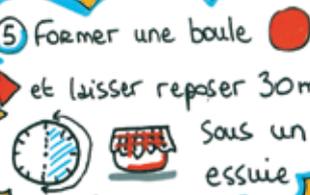
3 Ajouter le sel  
et mélanger 3 min



4 mettre la pâte sur le plan  
de travail et pétrir vigoureusement  
pendant 15 min



5 Former une boule  
et laisser reposer 30 min  
sous un essuie



9 mettez la boule sur une plaque  
de cuisson ou dans un moule



10 Décorer à l'envie  
GRAINES



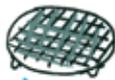
11 Préchauffer le four  
240°C = thermostat 8



15 Sortir le pain du four  
et taper dessous



16 Laisser refroidir  
sur une grille



17 Vous avez fini votre  
PAIN SANTÉ. BRAVO!  
Bon Appétit!



# L'avis de nos participantes

**Avez-vous déjà fait votre pain vous même ?**



**Anne :** « A un moment, on faisait notre pain nous-mêmes à la maison, en pensant mieux faire pour notre santé. Mais il était tellement bon, surtout à la sortie du four, qu'on en mangeait beaucoup plus. On a finalement arrêté et on va maintenant l'acheter au magasin. »



**Fatima :** « Oui, je le fais (pain complet). Quand je fais mon pain moi-même, je sais ce que j'y mets ainsi que la quantité de sel, etc. ... C'est vraiment frais et bien chaud à la sortie du four. Il est vrai que cela prend plus de temps que d'aller chez le boulanger. »



**Clothilde :** « Je le fais à la machine. Il y a plusieurs avantages. Je connais le contenu. Ma farine est complète ou multicéréales. Je peux en avoir quand j'en ai besoin sans sortir. C'est toujours complet sans sel, sans graisse. Inconvénient : peut-être que ça prend beaucoup d'électricité mais je n'ai jamais calculé. »



**Karima :** « Je fais parfois du pain rond plat moi-même avec de la semoule de blé, de l'orge, parfois du maïs et je mélange. Mais après, je mange beaucoup car il est chaud et j'aime avec le beurre. Donc j'essaie de ne pas en faire trop souvent ! »

# INFORMATIONS À RETENIR

Le Pain Complet est meilleur pour la Santé



Le pain qui est bon pour les personnes diabétiques est BON pour tout le monde



Le mieux est de manger max 3 ou 4 tartines d'1 cm d'épaisseur (= ± 100 grammes)



faire son pain Soi-même permet de CONTRÔLER ce qu'il y a dedans



La FORME du pain est importante

Le mieux est du PAIN COMPLET en tranches



# Le Groupe de Personnes diabétiques des Pissenlits

Le Groupe de Personnes diabétiques est né en 2003 et accueille **personnes diabétiques ou proches** de personnes diabétiques. Il se réunit le **vendredi matin**, environ une fois par mois.

La rencontre commence par un **petit déjeuner** adapté à une alimentation favorable à la santé, donc qui convient aussi bien aux personnes diabétiques que non diabétiques.

Ensuite, les participant.es discutent de leur vécu du diabète, de leurs difficultés, questions, mais échangent aussi leurs **bonnes idées, ressources et astuces**. Régulièrement, le Groupe reçoit un ou une invitée sur un thème choisi : diététicien.ne, éducateur ou éducatrice en diabétologie, médecin...

Le Groupe participe aussi à d'**autres activités** de l'asbl les Pissenlits :

- Sensibilisation au diabète sur le marché des Abattoirs d'Anderlecht (mai-juin)
- Diffusion de notre méthodologie de travail: la démarche communautaire en santé, auprès d'étudiant.es ou de groupes dans des associations

Enfin, le Groupe réalise des **projets**, comme celui qui a abouti à la publication de cette brochure :

- Un feuillet reprenant les premiers symptômes les plus fréquents du diabète.
- Un DVD d'informations et de témoignages sur le diabète, visionnable sur le site des Pissenlits (via ce QR code)
- Une journée de rencontre de groupes de personnes diabétiques de Bruxelles, qui a réuni plus de 80 personnes.



Comme toutes les activités des Pissenlits, le Groupe de Personnes diabétiques est **ouvert aux personnes sourdes**, un.e interprète en langue des signes est présent.e à toutes les rencontres.

N'hésitez pas à nous contacter pour toute information complémentaire!

# La Brochure Pain Santé

Il y a déjà beaucoup de livres et de documents sur le pain qui sont complets et très bien faits.

Alors pourquoi une nouvelle brochure sur le pain?

Le Groupe de Personnes diabétiques des Pissenlits a souhaité produire un outil accessible au plus grand nombre de personnes, plus ou moins à l'aise avec le français ou avec la lecture : un document facile à lire, à comprendre et avec des informations faciles à appliquer, grâce surtout à des dessins de facilitation visuelle, réalisés par Amélie, une des responsables du Groupe.

C'est pourquoi cette brochure contient beaucoup d'illustrations, beaucoup d'explications en images. L'autre particularité de cette brochure est qu'elle contient des témoignages de personnes du Groupe, qui voulaient ainsi partager leur expérience personnelle en plus des informations.

Pour réaliser cette brochure, le Groupe a fait de nombreuses recherches, rencontres et visites pour développer ses connaissances sur le pain : partage des connaissances entre membres du Groupe,



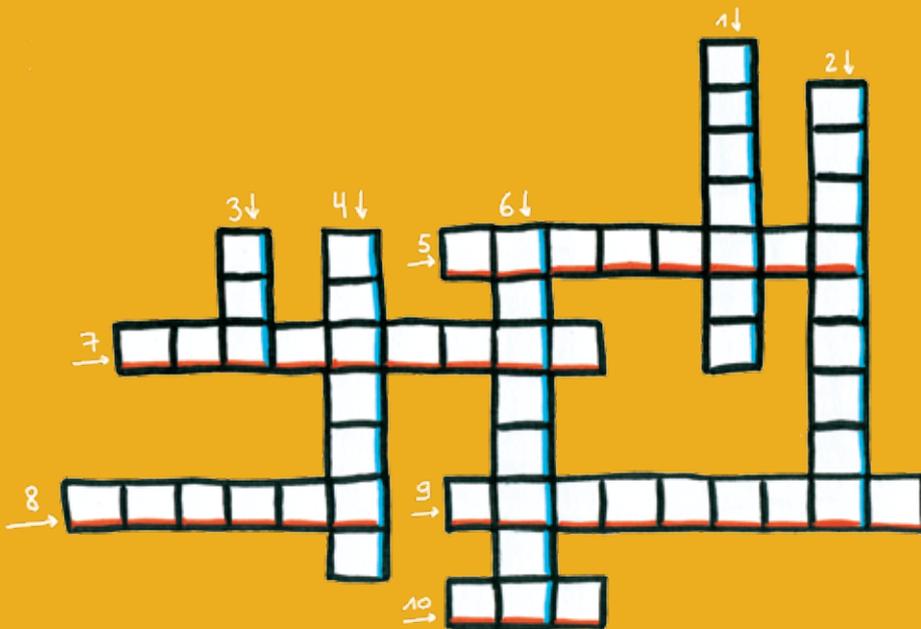
ateliers de fabrication du pain à la ferme Nos Pilifs, visite du moulin Defrenne, lectures, visionnage d'un documentaire, rencontre d'un diététicien, d'un boulanger et d'une personne spécialisée en communication en promotion de la santé.

Ensuite, un Groupe de travail a choisi les messages et les informations essentielles, a régulièrement donné son avis sur leur forme et a vérifié leur lisibilité. Le Groupe participera également à la diffusion de cette brochure.

Contactez-nous pour en savoir plus sur le Groupe de Personnes diabétiques ou sur notre méthodologie de travail :

**Amélie Plateau et Vérane Vanexem, responsables de projets, 02/521 77 28 ou 0479/24 22 79**

# Jeu : Le Pain - Santé



1. Je suis le pain santé, je suis...
2. Nom de l'asbl qui présente cette brochure
3. Quel ingrédient est nécessaire pour transformer la farine en pâte ?
4. Quels ingrédients peut-on rajouter dans son pain pour leur goût et leur bienfaits ?
5. A quelle famille d'ingrédients appartiennent le blé, l'orge, le riz...
6. Céréale souvent utilisée pour faire du pain complet
7. Comment appelle-t-on la personne qui fait le pain ?
8. Quel ingrédient fait monter le pain
9. A quoi doit-on faire attention avant d'acheter le pain ou tout autre produit ?
10. Quel ingrédient ne doit pas être en contact avec la levure trop longtemps ?

# *Pour en savoir plus :*

## **Des associations-ressources pour le diabète :**

L'Association du Diabète, Av. de Roodebeek 9, 1030 Schaerbeek , 02 374 31 95 , accessible les jours ouvrables de 9h à 12h30, [www.diabete.be](http://www.diabete.be)

Le Réseau Santé Diabète de Bruxelles (RSD-B), Rue de la Fontaine 17/29, 1000 Bruxelles, 0475 44 67 92, [www.reseausantediabete.be](http://www.reseausantediabete.be)

## **A lire pour aller plus loin :**

La revue bimestrielle Dialogue de l'Association du Diabète ( accessible aux membres de l'Association du Diabète ou consultable dans les locaux de l'asbl Les Pissenlits)



Le pain, c'est si bon, pour l'équilibre aussi! Observatoire de la Santé du Hainaut, Mars 2018, Téléchargeable sur le site en scannant ce QR code



Décoder les emballages alimentaires, Guide pratique pour mener des ateliers, BEEScoop et ULB, Juin 2018, Téléchargeable sur le site en scannant ce QR code

Manger Bouger, [www.mangerbouger.be](http://www.mangerbouger.be), site du projet de Question Santé asbl



*Avec quels ingrédients fait-on du pain?*

*Quelles différences y a-t-il entre ces pains que l'on trouve dans le commerce?*

*Quels sont les pains meilleurs pour la santé? Pourquoi?*

*En quelle quantité manger du pain dans le cadre d'une alimentation équilibrée?*



**Les Pissenlits ASBL**

Chaussée de Mons, 192

1070 Bruxelles

[asbl@lespissenlits.be](mailto:asbl@lespissenlits.be)

02 521 77 28

