

Composition nutritionnelle des pains tranchés offerts et achetés dans les marchés d'alimentation du Québec en 2016-17 : Résultats de l'Observatoire de la qualité de l'offre alimentaire

Sonia Pomerleau¹, Julie Perron¹, Pierre Gagnon¹, Marie-Claude Paquette², Céline Plante², Marie-Ève Labonté¹, Véronique Provencher¹



¹ Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnel, Université Laval, Québec, Canada

² Institut national de santé publique du Québec, Québec, Canada



Introduction

- Le pain est un des aliments les plus consommés au Québec¹ contribuant ainsi de manière importante aux apports nutritionnels. Il est d'ailleurs l'un des principaux contributeurs aux apports en sodium dans l'alimentation des Québécois².
- Il importe d'analyser la qualité nutritive des pains tranchés tout en considérant certaines informations sur l'emballage pouvant influencer les achats des consommateurs.

Objectif principal

- Caractériser la composition nutritionnelle des pains tranchés offerts et achetés au Québec.

Méthodologie

- Une base de données (Protégez-Vous) détaillant les valeurs nutritives de 294 pains tranchés a été combinée avec une base de données (Nielsen) comprenant les achats de pains (oct. 2016-oct. 2017).
- Le croisement des bases par l'entremise des codes UPC a permis de regrouper 262 produits représentant 75% du marché des pains au Québec.
- Les pains tranchés ont d'abord été classifiés selon le type de grains, puis selon leur farine principale.
- Les analyses réalisées comparaient la contribution de chaque type de pain à l'ensemble des pains selon leur valeur nutritive, leur total des ventes et la fréquence de ce type de pain (nombre d'items disponibles).
- Des analyses de composition nutritionnelle ont ensuite été effectuées en pondérant les données pour les ventes annuelles afin de représenter plus fidèlement la composition des pains tranchés achetés au Québec en attribuant un plus grand poids aux pains les plus vendus.

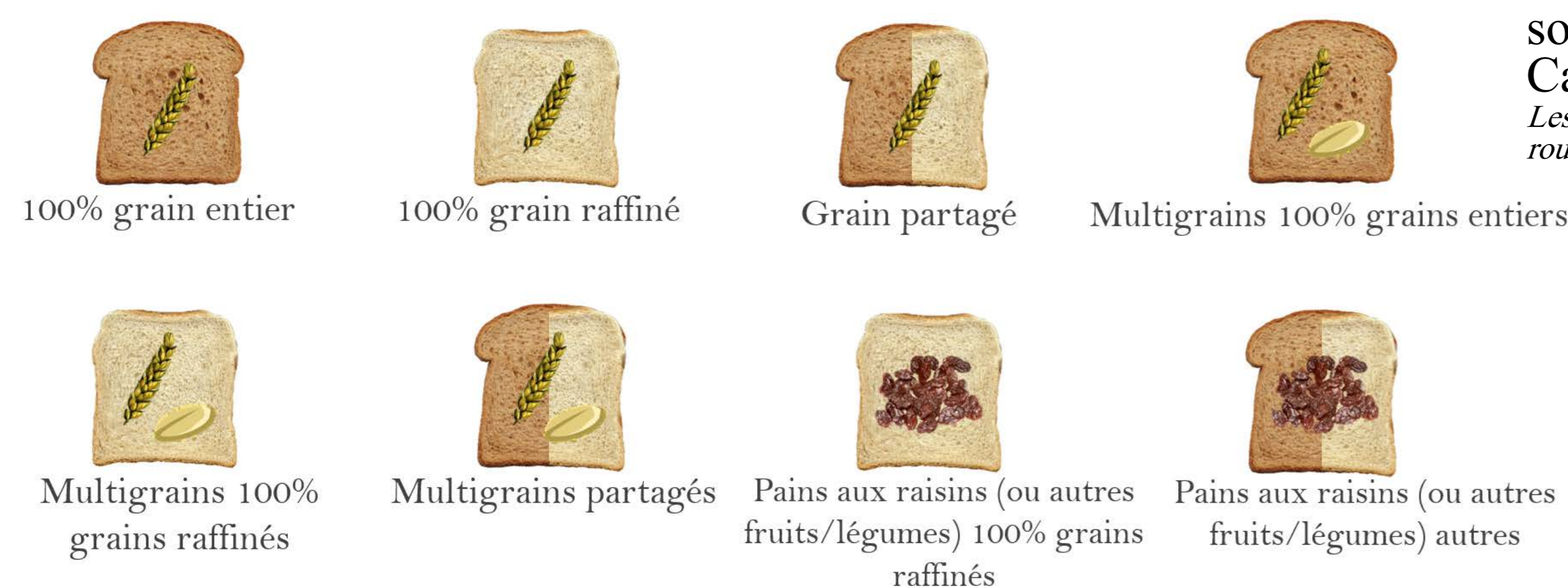


Figure 1: Définition des pains selon leurs types de grains

Résultats

Tableau 1: Fréquence des pains tranchés selon leur type de grains et leur farine principale

| Classifications | | Fréquence (%) |
|-------------------|---|---------------|
| Type de grains | Multigrains grains partagés | 134 (45,6) |
| | Multigrains 100% grains entiers | 54 (18,4) |
| | 100% grain entier | 39 (13,3) |
| | 100% grain raffiné | 22 (7,5) |
| | Pains aux raisins (ou autres fruits/légumes) autres | 17 (5,8) |
| | Grain partagé | 14 (4,8) |
| | Multigrains 100% grains raffinés | 9 (3,1) |
| | Pains aux raisins (ou autres fruits/légumes) 100% raffiné | 5 (1,7) |
| Farine principale | Farine de blé enrichie | 114 (38,8) |
| | Farine de blé entier | 103 (35,0) |
| | Farine de riz | 43 (14,6) |
| | Autres farines | 34 (11,6) |

Tableau 2: Composition nutritionnelle et prix par portion des pains tranchés offerts et vendus selon leur type de grains

| | Poids (2 tranches) | | Lipides (g) | | Sucres (g) | | Fibres (g) | | Protéines (g) | | Sodium (mg) | | Prix par portion (\$) | |
|---|--------------------|----------|-------------|--------|------------|----------|------------|--------|---------------|---------|-------------|------------|-----------------------|--------|
| | Offre | Achats | Offre | Achats | Offre | Achats | Offre | Achats | Offre | Achats | Offre | Achats | Offre | Achats |
| Tous (n=294/n=262)** | 73±15 | 2,9±1,8 | 2,3±0,9 | 3±3 | 3±2 | 3,8±2,2 | 2,7±1,7 | 7±3 | 7±2 | 289±102 | 331±83 | 0,59±0,23 | 0,41±0,10 | |
| Types de grains | | | | | | | | | | | | | | |
| 100% grain entier | 73±14 | 2,5±1,7 | 2,3±0,8 | 2±1 | 3±1 | 4,2±2,7 | 4,2±1,4* | 7±2 | 7±1 | 318±90 | 355±90 | 0,51±0,31* | 0,38±0,09 | |
| 100% grain raffiné | 73±13 | 2,5±1,4 | 2,2±0,5 | 3±1 | 2±1* | 1,7±1,1* | 1,8±0,4* | 6±2 | 7±1 | 306±86 | 369±83* | 0,42±0,16* | 0,36±0,06* | |
| Grain partagé | 72±17 | 2,2±2,2 | 1,3±1,3 | 2±2 | 1±1 | 4,1±1,7 | 3,0±0,9 | 7±2 | 6±1 | 309±146 | 244±95 | 0,57±0,14 | 0,52±0,10 | |
| Multigrains 100% grains entiers | 70±19 | 4,1±2,3* | 3,1±1,6* | 3±2 | 2±2 | 4,5±1,8 | 5,5±1,4* | 7±3 | 9±2* | 277±112 | 288±89 | 0,75±0,25* | 0,49±0,11* | |
| Multigrains 100% grains raffinés | 74±15 | 1,4±1,1 | 1,8±1,4 | 1±2 | 1±1 | 1,7±0,6 | 1,4±0,5 | 5±2 | 5±1 | 244±92 | 247±22 | 0,54±0,21 | 0,42±0,12 | |
| Multigrains grains partagés | 75±16 | 2,6±1,4 | 2,2±0,8 | 2±2* | 3±1 | 3,9±2,1 | 2,5±1,7 | 8±2* | 7±2 | 289±102 | 320±72 | 0,55±0,17 | 0,41±0,10 | |
| Pain aux raisins (ou autre fruits/légumes) 100% raffiné | 63±20 | 2,9±1,0 | 3,1±0,7 | 13±6 | 15±1* | 1,4±0,9 | 1,4±0,5 | 6±1 | 6±1 | 284±76 | 271±71 | 0,57±0,09 | 0,60±0,08* | |
| Pain aux raisins (ou autre fruits/légumes) autres | 75±13 | 3,7±1,5 | 3,0±1,7 | 9±4* | 7±5 | 4,1±1,8 | 3,3±1,6 | 6±3 | 7±2 | 254±61 | 261±41 | 0,73±0,22 | 0,52±0,16 | |

* p<0,00069 avec correction de Bonferroni (5% / 72).

** Nombre de pains recensés / nombre de pains avec données de ventes.

Les cases oranges signifient que la valeur est supérieure au reste des pains alors que pour les cases bleues, les valeurs sont inférieures au reste des pains.

Tableau 3: Composition nutritionnelle des pains tranchés (par portion de 2 tranches) selon leur farine principale, pondérée selon les ventes (\$)

| | Énergie (kcal) | Lipides (g) | Sucres (g) | Glucides (g) | Fibres (g) | Protéines (g) | Sodium (mg) | Prix de vente (\$) |
|-------------------------|----------------|-------------|------------|--------------|------------|---------------|-------------|--------------------|
| Farine de blé enrichie | 191±33 | 2,1±0,6* | 3±3* | 36±7* | 1,8±0,8* | 7±1* | 342±76 | 0,38±0,09* |
| Riz | 169±36 | 5,4±1,7* | 3±2 | 29±7 | 2,3±1,8 | 3±1* | 304±64 | 0,86±0,10* |
| Autres | 197±21 | 2,8±2,1 | 2±2 | 35±3 | 2,9±1,3 | 8±1 | 358±75 | 0,62±0,05 |
| Blé entier [§] | 183±36 | 2,6±1,0 | 2±2 | 33±6 | 4,9±1,5 | 8±2 | 305±94 | 0,44±0,08 |

Données ajustées en fonction du volume de ventes (kg).

* p<0,00056 avec correction de Bonferroni (5%/90).

§ Catégorie de référence avec laquelle les comparaisons ont été effectuées.

Rouge: différences significatives lors d'analyses multivariées; p<0,00555 avec correction de Bonferroni (5% / 9).

Les cases oranges signifient que la valeur est supérieure au pain de blé entier alors que pour les cases bleues, les valeurs sont inférieures au pain de blé entier.

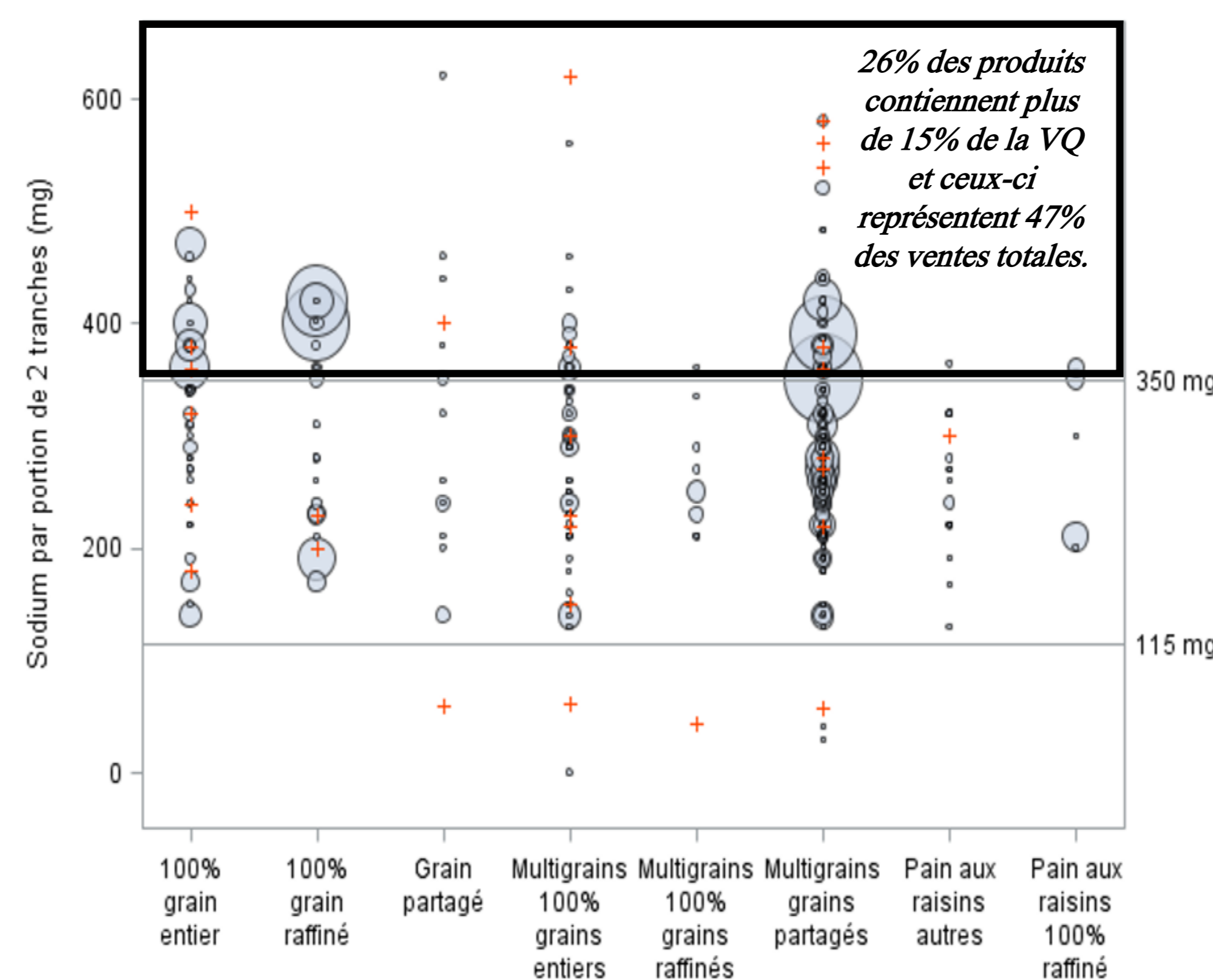


Figure 2: Répartition des pains tranchés selon les seuils en sodium (5% et 15% de la valeur quotidienne) de Santé Canada et en fonction de leur type de grain. Les cercles représentent les ventes. Plus ils sont gros, plus les ventes sont élevées. Les croix rouges représentent les produits pour lesquels les données de ventes n'étaient pas disponibles.

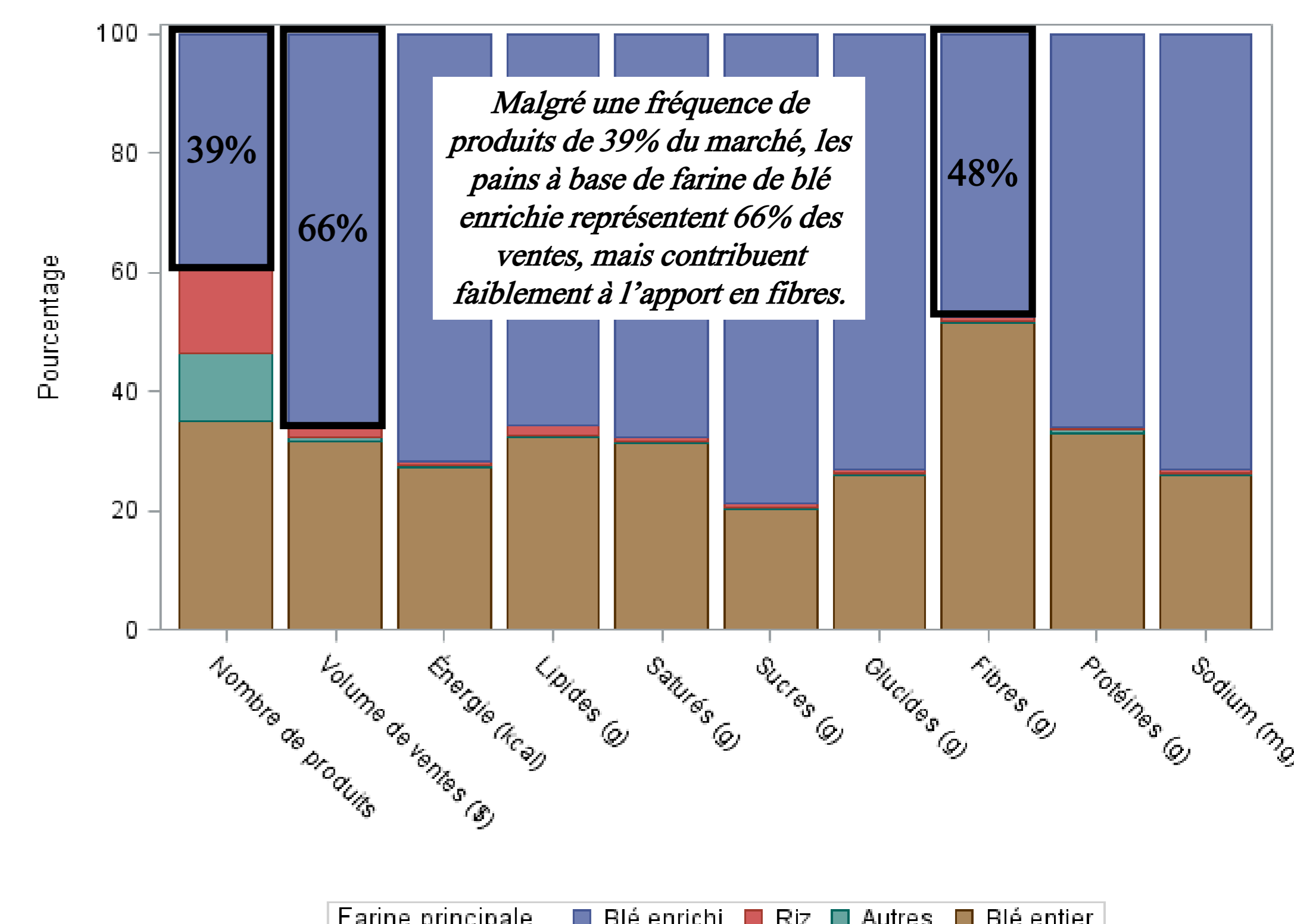


Figure 3: Contribution au volume de ventes et aux apports en nutriments en fonction de la farine principale des pains tranchés. Malgré une fréquence de produits de 39% du marché, les pains à base de farine de blé enrichie représentent 66% des ventes, mais contribuent faiblement à l'apport en fibres.

Faits saillants

- Ces résultats montrent une grande variabilité de composition nutritionnelle selon le type de grains et selon la farine principale.
- Ceci permet d'orienter la reformulation des produits, notamment les pains 100% grain raffiné, qui ont une teneur en sodium plus élevée que les autres pains.
- La farine principale semble être un indicateur de qualité nutritionnelle intéressant pour le consommateur, d'autant plus que cette information s'avère facile à comprendre et à repérer sur l'étiquette.

Conclusion

- En appui au plan d'action de la Politique gouvernementale de prévention en santé (2017-2021), ces travaux visent à contribuer à l'amélioration de la qualité nutritive des aliments au Québec.

Références

- Blanchet C et al. La consommation alimentaire et les apports nutritionnels des adultes québécois. Institut national de santé publique du Québec, 2009.
- Durette G et al. Le sodium dans notre alimentation : principaux contributeurs et modélisation de l'impact de leur réduction en sodium. Institut national de santé publique du Québec, 2018.

Remerciements

