

CR réunion du 4 novembre

Méthodologie et protocoles de la phase 3 : rassasiement/satiété

INRA – 14h-17h

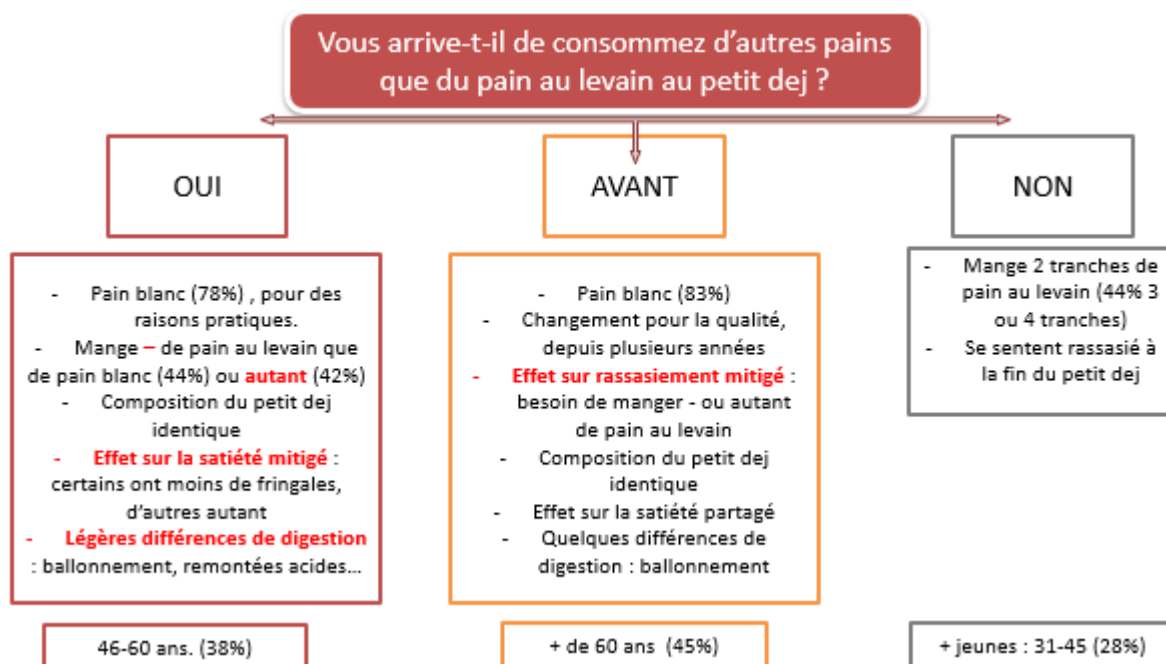
Présent.e.s : Hélène GAUCHEZ, Anne Laure LOISEAU, Christophe MARTIN, Coline FAUGEROLLE

1) Présentation résultats questionnaires clients boulangères

Un questionnaire a été proposé aux clients des boulangères de Graines de Noé. Hélène a traité 169 réponses (d'autres réponses arrivées entre temps seront traitées plus tard, au total plus de 240 retours).





Réponses au questionnaire :

- Des **femmes** (70%) de plus de 46 ans (72%)
- Des personnes qui ressentent **peu de fringales** le matin (86% « non » ou « rarement »), ont **peu de problèmes de digestion** (93% « jamais » ou « rarement »).
- 89% prennent un petit-déjeuner tous les jours ou presque, composé de **2 tranches de pain** (52%) voire plus (35% 3 ou 4)
- Petit déjeuner basique : thé/café + tartine + beurre/confiture/miel. Pain aux graines majoritaire (76%), petit épeautre ou semi-complet.



CONCLUSION DU QUESTIONNAIRE :

- 1) **Le petit déjeuner est un moment rituel** : les interrogés mangent à peu près toujours la même chose peu importe le pain. Il faudra en tenir compte dans l'étude.
- 2) **Difficile d'appréhender l'effet sur le rassasiement, la satiété et la digestibilité.** Il faut privilégier les mesures quantitatives aux mesures déclaratives.
- 3) Petit déjeuner : **2 à 3 tranches par personne** (prévoir assez de pains).

Etudes	Satiété	Rassasiement
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> - Etudier et comparer le potentiel satiétogène d'un pain au levain (type GDN) et d'un pain blanc. - Identifier les potentiels effets sur la digestion de ces deux types de pain 	<ul style="list-style-type: none"> - Etudier et comparer le pouvoir de rassasiement d'un pain au levain (type GDN) et d'un pain blanc. - Identifier le lien entre temps de mastication et rassasiement. - Identifier les potentiels effets sur la digestion de ces deux types de pain
Hypothèse à confirmer	Le pain GDN est plus dense et riche . Il a un pouvoir satiétogène plus élevé et permet d'éviter le grignotage avant le déjeuner.	Le pain GDN est plus dense et demande plus de mastication . Il cale mieux au moment du repas et nécessite donc d'en manger moins.
Questions	<i>Est-ce que manger un pain type GDN permet d'avoir moins de fringale, de moins grignoter ?</i>	<i>Est-ce que le pain GDN est plus rassasiant et peut être mangé en moins grande quantité ? Est-ce que l'effort de mastication influence le rassasiement ?</i>
Nombre de panelistes	64 (1 groupe de 32 personnes le mercredi et 1 le vendredi), dans les salles de l'INRA	
Types de pain	1 pain au levain type GDN (eating rate +) et 1 batard pain blanc ou baguette (eating rate -)	
Protocole	 <ul style="list-style-type: none"> - Manger ½ tranche : chronométrage - Manger un petit-déjeuner défini composé de café/thé, pain et tartinade peu calorique (quantité raisonnable) - Questionnaire pendant la matinée 	 <ul style="list-style-type: none"> - Manger du pain à volonté jusqu'à rassasiement : café/thé limité, tartines de pains tartinés (peu calorique) à volonté. - Chronométrage temps du petit déjeuner - Questionnaire pendant la matinée 
Questions	<ul style="list-style-type: none"> - Niveau de faim avant/après petit-dej - Niveau de faim toutes les ½ heures - En cas : mangé ou pas ? Quand ? Pq ? - Digestion : ballonnements et autres... 	<ul style="list-style-type: none"> - Niveau de faim avant/après petit-dej - Niveau de faim toutes les ½ heures - Digestion : ballonnements et autres...
Calendrier	Nov : identification pains + eating rate type Décembre : Pré tests Février : Test (mardi vendredi *2)	Janvier : Pré-test Mars : Tests espacés de 2 semaines (mardi vendredi *2)
Date	S1 : mercredi => 32 pains levain GDN(G1) Vendredi => 32 pains blancs (G2) S2 : mercredi => 32 pains blancs (G1) Vendredi => 32 pains levain GDN (G2)	S1 : mercredi => 32 pains levain GDN Vendr => 32 pains blancs S3 ou S4 : mercredi => 32 pains blancs GDN Vendr => 32 pains levain GDN
Quantité	32 personnes * 3 tranches = 96 tranches = 10 pains de 500g	32 personnes * 3 tranches = 96 tranches = 10 pains de 500 g