

Vive les biscuits !

Le biscuit constitue le premier pas vers l'autonomie alimentaire du jeune enfant. Il est aussi fortement associé à l'heure du goûter, et permet d'éviter les grignotages intempestifs.

Dossier Michèle Dryepont
Diététicienne-Nutritionniste

NOTRE RELATION AVEC LE BISCUIT n'est pas anodine: ce dernier tient même une place particulière dans l'apprentissage alimentaire du jeune enfant. Le Dr Marie-France Le Heuzey (psychiatre des enfants et des adolescents à l'hôpital Robert-Debré à Paris) en a fait l'apologie lors des 13^{es} Entretiens de Nutrition de l'Institut Pasteur, qui se sont tenus récemment à Lille.

Le biscuit apparaît très tôt dans l'Histoire des hommes. Il y a dix mille ans, on cuisait déjà les bouillies de céréales pour les conserver plus longtemps. Au Moyen Âge, avec l'apparition du four, les "besquis" étaient de petits pains ainsi nommés parce qu'ils subsistaient deux à quatre cuissons. L'étymologie du mot relève du latin "panis biscotus", signifiant "pain cuit deux fois". Le biscuit sec sera l'aliment de base des "voyageurs" de l'époque: les croisés et les navigateurs. Au fur et à mesure du temps, des ingrédients s'ajoutent: miel, sucre, amande... pour arriver aujourd'hui à des centaines de spécialités régionales et des recettes très diverses:

- les biscuits secs: petits-beurres, speculoos, sablés, galettes;
- les biscuits pâtisseries et chocolats: cookies, brownies, tartelettes, biscuits fourrés ou enrobés;
- les moelleux: cake, gaufre, madeleine, génoises;
- les biscuits aux œufs: boudoir, cuiller, crêpes dentelles, cigarette.

Harcelés que nous sommes par les diktats de l'alimentation équilibrée, la phobie des kilos et la chasse au sucre, nous avons investi le biscuit de bien mauvais sentiments. Or, comme le soulignait le Dr Le Heuzey, le biscuit constitue le premier pas vers l'autonomie alimentaire du jeune enfant. C'est le premier aliment qu'il peut tenir en main tout seul et à sa guise, le sucer, le croquer, le savourer, ou encore le cracher. Facteur d'échanges affectifs, il tient une place dans les relations parents/enfants. Maman ou papa montre



Facteur d'échanges affectifs, le biscuit tient une place dans les relations parents/enfants.

comment casser les oreilles du petit-beurre ou séparer le biscuit fourré pour en racler la garniture, ou encore lécher la confiture de la tartelette. Ces petits jeux représentent des moments précieux de complicité, riches en affects positifs, ayant un effet constructeur dans la relation parents/enfant.

Le biscuit est aussi fortement associé au goûter. Moment de transition entre l'école et le "chez soi", les enfants sont affamés, ce petit repas, moins formel que les autres, leur permet de manger ce qu'ils aiment vraiment. Les biscuits et gâteaux sont aussi synonymes de fête d'anniversaire, de partage et de convivialité entre copains.

Mais le biscuit n'est pas lié uniquement au monde de l'enfance, les adultes aussi l'apprécient. Et un biscuit à l'heure de goûter leur donne le petit regain d'énergie dont ils ont souvent besoin à ce moment-là, et permet d'éviter les grignotages intempestifs. Oui mais, le poids! Eh bien, force est de constater

que, d'après une étude de consommation française (INCA 2006-2007), la consommation moyenne de biscuits des personnes en surpoids est inférieure à celle des personnes de poids normal!

En Belgique, nous consommons 9,4 kg de biscuits par an et par habitant, cela fait une moyenne de 25 g par jour, ce qui est très raisonnable. Ajoutons qu'à cela, nous consommons 5,7 kg de chocolat, soit environ 15 g par jour et 3,5 kg de bonbons, ramenant à environ 10 g la quantité consommée par jour. Additionnant l'ensemble, cela fait un apport énergétique moyen d'environ 250 à 300 kcal par jour, ce qui couvre les 15 % d'énergie reconnus pour les collations. Cependant, ne nous méprenons pas, la quantification par une moyenne ne montre pas les écarts entre individus. Certains en consomment certainement beaucoup trop et d'autres pas du tout!

Des ingrédients pas anodins

Outre leur effet gustatif, les ingrédients jouent aussi un rôle technologique non négligeable.

QU'IL SOIT INDUSTRIEL OU fait maison, le biscuit est avant tout un mélange de farine (généralement de blé), de matière grasse (beurre ou huile) et de matière sucrante (sucre, miel, sirop...). On peut y ajouter des œufs, du chocolat, des fruits secs (raisin, figue, pomme séchée), des fruits oléagineux (noix, noisette, pistache), de la confiture... La pâte est moulée pour donner la forme aux biscuits, et cuite au four pendant un temps relativement court. Selon les ingrédients utilisés, on en fera des cookies, des speculoos, des galettes, des gaufres, des madeleines.

Outre leur effet gustatif, les ingrédients jouent aussi un rôle technologique non négligeable. Le sucre, par exemple, intervient

dans la texture du biscuit. Il en améliore le croustillant, la friabilité et la conservation. Il a la capacité de retenir l'eau et d'empêcher ainsi un assèchement trop rapide. La matière grasse confère différentes textures, renforce la saveur et influence la couleur. La quantité de matière grasse influe sur l'homogénéité de la pâte, la rend plus fine et lisse. Elle jouera dans la consistance, la plasticité, le fondant ou encore le "crèmeux".

Dans l'industrie, le beurre est peu utilisé, parce qu'il résiste moins à l'oxydation (rancissement). Les fabricants ont plus souvent recours aux huiles et une mise en garde s'impose. Pour obtenir la texture voulue, et ne pas dépenser trop d'argent, les fabricants

utilisent des huiles dont ils doivent modifier les caractéristiques pour obtenir une certaine texture. Durant cette opération de transformation (hydrogénation), se forment des "acides gras trans" qui sont délétères pour la paroi de nos cellules et qui interviennent dans l'augmentation du "mauvais cholestérol" (LDL). Il n'est pas obligatoire d'indiquer la présence de ces acides gras sur les emballages. Mais la présence d'huiles hydrogénées dans la liste des ingrédients (elle, obligatoire) doit faire penser à la présence d'acides gras trans. Dans l'industrie, plus la formulation des biscuits est complexe (fourrage, enrobage, glaçage, incrustations dans la pâte), plus l'utilisation d'additifs s'avère indispensable

pour sauvegarder les qualités de conservation, d'humidité, etc.

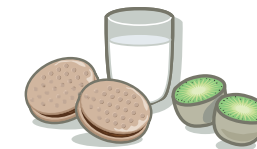
Un biscuit fait maison reste plus simple et présente une qualité alimentaire plus élevée. Fabriquer des biscuits "maison" n'est plus vraiment "in". Or, si l'on y réfléchit, cela prend peu de temps. La plupart des recettes proposent un simple mélange des ingrédients, un moulage et un temps de cuisson relativement bref. Par ailleurs, les enfants y voient un moment ludique renforcé par le bonheur de déguster leur propre production. Profitez de ce dimanche pour passer à l'action: le matin, tous dans la cuisine pour faire les biscuits que l'on dégustera avec délectation après la grande balade de l'après-midi!

Quelques exemples de goûter



3 biscuits sablés
+ 1 yaourt nature
+ 1 jus d'orange

= environ
200 kcal



2 biscuits fourrés au chocolat
+ 1 verre de lait
+ 1 kiwi

= environ
300 kcal



2 tranches de pain d'épices
+ 1 petit Suisse*
+ 1 compote**

= environ
250 kcal

*nature + 1 cuiller à café de sucre
** sans sucre ajouté

Épinglé

Les biscuits font-ils grossir ? Les ingrédients de base des biscuits – farine, sucre et matière grasse – les rendent énergétiques. La proportion de ces composants en déterminera l'intérêt nutritionnel. Plus le biscuit comportera de la farine, plus il apportera les bénéfices énergétiques des glucides. Si la farine est complète, elle contient un peu de fibres et des vitamines du groupe B. La présence plus ou moins importante de matière grasse (souvent saturée, donc pas la meilleure) influencera rapidement leur valeur calorique. La variété des recettes de biscuits ne permet pas de les mettre tous dans le même panier nutritionnel (voir tableau). Cependant, si une moyenne devait être établie, on pourrait définir le biscuit comme apportant environ 460 kcal par 100 g, 65 g de glucides (la moitié sous forme de sucre, et l'autre d'amidon), 20 g de matière grasse (dont la moitié de saturée), 7 g de protéines, 3 g de fibres et 0,625 g de sel. La dose fait les calories. Consommer un à deux biscuits au goûter, on dit oui. Avaler toute la boîte, on dit non.

Épinglé

Bon à savoir Le goûter, comme seule collation de la journée, peut atteindre environ 15% de l'apport énergétique. Il peut apporter, pour un bilan énergétique de 1800 kcal (femmes), environ 270 kcal et aux alentours de 350 kcal pour un bilan énergétique de 2300-2500 kcal (homme et enfant). Les biscuits contribuent à l'apport en sel: en moyenne 125 mg de sel pour 25 g de biscuit, soit 2,5% de la limite des 5 g de sel recommandés.



A consommer avec modération. Un ou deux, oui, toute la boîte non.

Comparaison nutritionnelle moyenne de différents biscuits

POIDS en g pour 1 BISCUIT	ENERGIE EN KCAL	en g: PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
7 Biscuit sec (Petit beurre, sablé...)	31	0,5	5	1
20 Fourré chocolat	95	1,3	13,5	5
17 Cookie	86	1,1	10	4,5
5 Aux oeufs (type boudoir)	19	0,4	3,5	0,3
25 Madeleine	115	1,5	14	6
18 Pain d'épices	58	0,5	13	0,2
30 Moelleux au chocolat	132	1,5	17	7