

L'ACIDE PHYTIQUE

L'acide phytique est présent dans l'enveloppe de tous les grains de céréales (froment, épeautre, seigle, avoine, orge, etc.) mais aussi des pseudo-céréales (sarrasin, quinoa, amarante, etc.), des légumineuses (pois, lentilles, haricots, etc.), des noix (cacahuètes, amandes, noisettes, etc.) et des graines (sésame, tournesol, courge, etc.). Il est composé d'acide à base de phosphore. Il forme une sorte de bloc inséparable avec les minéraux et certains oligo-éléments du grain afin de les protéger. Il se dégradera lentement lorsque les conditions seront propices à la germination afin de fournir l'énergie à la nouvelle plante.

L'acide phytique rend les minéraux des grains (Ca, Cu, Fe, Zn, Mg) inassimilables par l'organisme humain. Pour certains il aurait également un effet déminéralisant (ex. le calcium étant rare dans le grain de blé, l'acide phytique voudra "prendre" celui déjà présent dans le corps) et pourrait provoquer des carences ou affaiblir l'intestin (et contribuer ainsi à l'intolérance digestive par exemple).

Dans la pâte à pain au levain naturel, ce phosphore va apporter l'énergie nécessaire à l'enzyme, également présente dans le grain et donc la farine, pour dégrader l'amidon. Celui-ci, maintenant transformé en glucose, servira de nourriture pour la ou les levures qui, entre-autres, feront "pousser" le pain. Grâce à un équilibre parfait entre l'amidon, les enzymes, les levures et les bactéries, la panification lente sur levain naturel reproduit donc les étapes de la transformation d'un grain en plante. L'acide phytique peut donc être totalement dégradé.

Un pain levé grâce à la levure industrielle ne bénéficie pas cet équilibre naturel et ne peut donc pas dégrader cet acide entièrement - même s'il contient une proportion de levain naturel, de pâte fermentée ou d'un morceau de pâte d'une fournée précédente. Grâce à une longue fermentation, il aura néanmoins tout de même la possibilité d'en neutraliser environ 50%.

En conclusion, si le consommateur choisit un pain à fermentation de moins de 6 à 7h (la quasi totalité des pains sur le marché actuel), il est préférable de choisir un pain blanc, qui contient très peu d'acide phytique. S'il est à la recherche d'un pain nutritif, il devrait se tourner vers un pain bis ou complet au levain naturel.

