

LE PAIN FRANÇAIS

# Quelle tranche de pain dans nos assiettes ?

MARS 2024



**Constance Boulin**  
Master 1 agronomie  
Rapport de stage





Le pain

La surface du pain est merveilleuse d'abord à cause de cette impression quasi panoramique qu'elle donne : comme si l'on avait à sa disposition sous la main les Alpes, le Taurus ou la Cordillère des Andes.

Ainsi donc une masse amorphe en train d'éructer fut glissée pour nous dans le four stellaire, où durcissant elle s'est façonnée en vallées, crêtes, ondulations, crevasses... Et tous ces plans dès lors si nettement articulés, ces dalles minces où la lumière avec application couche ses feux, sans un regard pour la mollesse ignoble sous-jacente.

Ce lâche et froid sous-sol que l'on nomme la mie a son tissu pareil à celui des éponges : feuilles ou fleurs y sont comme des soeurs siamoises soudées par tous les coudes à la fois. Lorsque le pain rassit ces fleurs fanent et se rétrécissent : elles se détachent alors les unes des autres, et la masse en devient friable...

Mais brisons-la : car le pain doit être dans notre bouche moins objet de respect que de consommation.

**Francis Ponge – Le parti pris des choses (1942)**

# Table des matières



<b>Avant-propos : un stage productif !</b>	<b>05</b>
<b>Introduction</b>	<b>07</b>
<b>Un brin d'histoire</b>	<b>09</b>
<b>Levain et levure boulangère</b>	<b>15</b>
<b>Le pain français d'aujourd'hui</b>	<b>21</b>
<b>L'essor du pain industriel</b>	<b>25</b>
<b>Santé Humaine ou Santé des Affaires ?</b>	<b>31</b>
<b>Paysans boulanger et néo-boulangers, pour un pain engagé et durable</b>	<b>37</b>
<b>Conclusion</b>	<b>50</b>
<b>L'observatoire RESOLIS</b>	<b>53</b>
<b>Bibliographie</b>	<b>55</b>



## AVANT-PROPOS

Cette publication fait suite à trois mois de stage chez RESOLIS, association auprès de laquelle je me suis investie avec beaucoup d'intérêt. RESOLIS contribue à la transition sociale, écologique et alimentaire en permettant de « **Repérer, capitaliser et valoriser les savoir-faire de terrain** ». Les initiatives étant souvent peu visibles ou isolées, la démarche RESOLIS consiste à créer des fiches informatives selon une méthodologie scientifique, à la suite d'entretiens et de visites terrain, puis de les répertorier dans son observatoire selon trois différents pôles : Alimentation Responsable et Durable, Solidarité et Santé.

Étudiante en 4<sup>ème</sup> année d'école d'agronomie, j'ai effectué mon stage au sein du pôle Alimentation Responsable et Durable. Mme Brigitte Picandet, médecin nutritionniste et tuteur lors de ce stage, m'a confié la responsabilité du choix de sujet de recherche. **J'ai décidé de travailler sur l'accès du plus grand nombre au « bon » pain.**

Passionnée par le sujet, j'avais effectué en 2020 un stage agricole chez un paysan-boulangier qui a profondément transformé ma perception du pain et de l'alimentation.

Au-delà de son rapport à l'alimentation, la fabrication du pain au levain naturel renvoie à un autre mode de vie et interroge nos choix sociétaux. Jusqu'à ce premier stage, je considérais la boulangerie comme un lieu maître de savoir-faire artisanal. J'étais bien loin d'imaginer ce qui se cachait derrière l'achat de ma baguette que je chérissais tant.

Au-delà de son savoir de paysan et de boulangier, mon premier maître de stage a nourri autant de réflexions sur la situation économique des agriculteurs que sur des sujets plus techniques allant du travail du sol, au choix des semences en passant par le fonctionnement de sa vieille moissonneuse-batteuse des années 1980. Des lectures telles que « *Notre pain est politique : Les blés paysans face à l'industrie boulangère* » du groupe blé de l'ARDEAR et « *Quel pain voulons-nous* » de Marie Astier **ont enrichi ma connaissance du sujet**, tout comme la rencontre de boulangers et boulangères découverts lors de mon premier stage.

Ce stage chez RESOLIS m'a apporté une vision plus distanciée de l'univers de la boulangerie. J'ai rencontré une dizaine d'acteurs de la boulangerie « alternative », proposant un **pain de qualité, nourrissant, et au plus grand nombre.**

Cette publication offre une revue générale sur le pain au plan historique et économique, éclairée par ces témoignages terrain. Celle-ci s'appuie également sur un article économique de 4 pages co-écrit en 2021 avec Ivana Breton et Marine André, que je remercie encore.

Un grand merci à Brigitte Picandet pour sa confiance et son écoute, ainsi qu'à Marie-Hélène Desestre et Lucile Dumoulin qui m'ont soutenue lors de ce stage. Merci pour ces conditions idéales de stage : du mouvement, du débat, de la réflexion, et de l'écriture.

Bonne lecture !

Constance Boulín





**"La science, qui nourrit l'âme,  
Vaut le pain, qui nourrit le corps."**

Pierre Lachambeaudie – Fables

## INTRODUCTION

# Un inconditionnel des repas

« Dans une boulangerie, personne ne demande d'où vient la farine. Le pain appartient au registre du sacré : on ne pose pas de questions » souligne le journaliste et écrivain Jean Philippe de Tonnac. Et pourtant... le pain serait-il resté le même de génération en génération ? Authentique, artisanal et nutritif ? Aurait-il échappé à l'industrialisation des denrées alimentaires ?



## LE PAIN EN CHIFFRE

Données 2021-2022

Consommation par jour et par personne :



- XVIIIème : 1 à 2 kg
- XIXème : 750 à 900 gr
- Aujourd'hui : 105 g par jour et par personne (114 g en 2015)

58% du pain est acheté dans une boulangerie dite "artisanale"



35 000 boulangeries en France  
Disparition de 400 boulangeries par an depuis les années 1950

60% des Français consomment du pain à presque tous les repas



12 millions de clients journaliers en boulangerie (CNBPF)

61% des Français consomment de la baguette, et 87% consomment du pain de mie



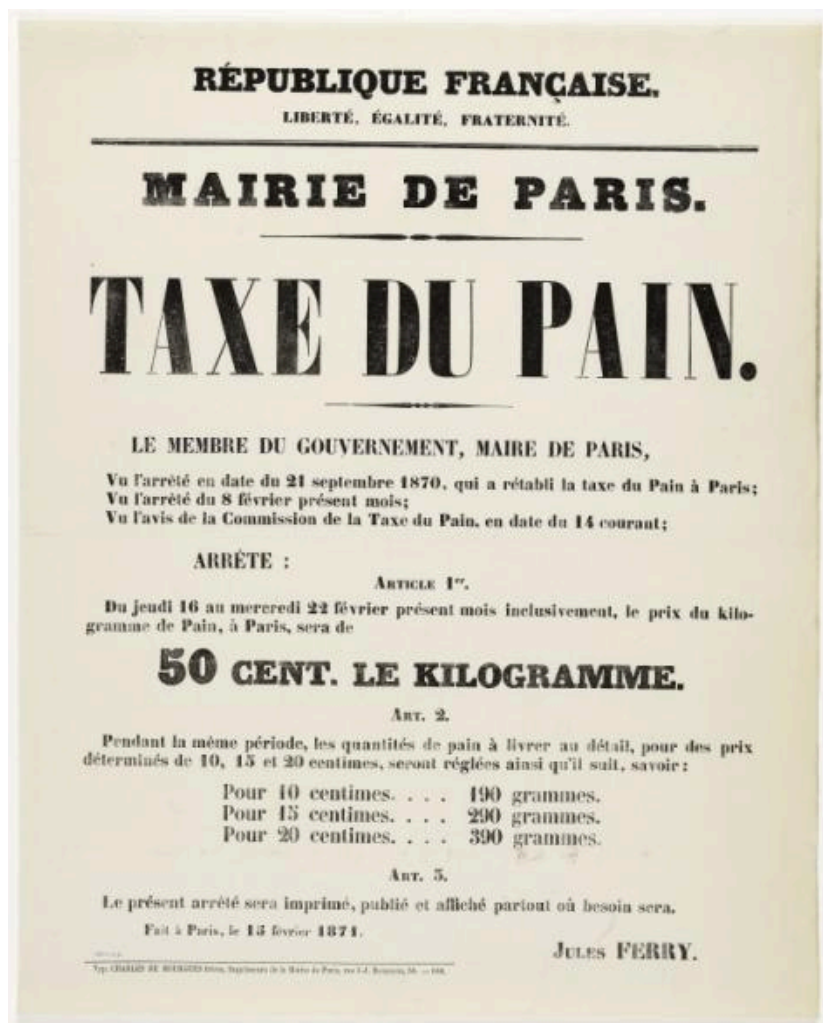
Recette simple *a priori*, le pain garde l'image d'un produit **authentique** issu d'un savoir-faire artisanal et immuable. **Symbole** de la gastronomie française, le pain est un aliment essentiel des repas.

A partir du 14ème siècle, il prend une place majeure dans l'alimentation, les Français en consomment jusqu'à 2 kilos par jour au 19ème siècle, puis autour d'un kilo au 20ème siècle.

Après une dénonciation de l'influence du pain sur les maladies émergentes (de la part du corps médical) du fait de la **dégradation** de sa qualité, ainsi qu'à la **diversification** des mets faisant passer le pain de l'**aliment central** à celui d'**accompagnement**, la consommation de pain recule pendant tout le 20ème siècle.

De la boulangerie de quartier, des points chauds à la grande surface, les lieux de vente et fabrication du pain sont aujourd'hui démultipliés.

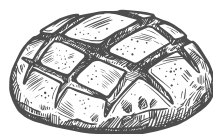
Si les boulangeries artisanales sont les plus connues, les industriels développent eux aussi leurs propres pains depuis les années 1950. La boulangerie industrielle occupe aujourd'hui une **place colossale** : celle-ci représente près de 45 % du marché des pains, viennoiseries et pâtisseries selon l'INSEE.



*Taxe du pain, Mairie de Paris (Jules Ferry), 1871*

UN BRIN D'HISTOIRE

# Son lien étroit à l'Histoire de France



Le pain est « l'un des plus grands acteurs de l'Histoire de France », selon l'historien américain spécialiste du pain, Steven Kaplan.

**Au 18<sup>ème</sup> et 19<sup>ème</sup> siècle**, il constitue la moitié du budget alimentaire, voire sa totalité en cas d'inflation, d'où la fameuse expression « gagne-pain ». Non seulement une nécessité dans l'assiette, il est aussi au cœur de l'organisation sociale. La population étant soumise aux disettes et aux famines, le pain incarne selon Kaplan le contrat social informel entre le « Roi nourricier » et ses sujets.

Il représente donc un enjeu de **justice sociale**, de **légitimité politique** et un symbole de l'ordre du sacré.



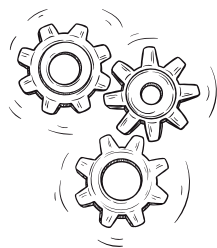
Longtemps de **couleur noire** du fait de sa richesse en son, il faudra attendre le 19<sup>ème</sup> siècle pour que les paysans et le petit peuple aient les moyens de s'offrir du pain blanc.

Durant tout le 17<sup>ème</sup> et 18<sup>ème</sup> siècle, le pain blanc était réservé aux classes bourgeoises et aristocrates.

Lors du **décret de novembre 1793** faisant suite à la révolution Française, « le pain de l'égalité » est imposé et tous les français doivent dorénavant manger le même pain : « La richesse et la pauvreté devant également disparaître du régime de l'égalité, il ne sera plus composé un pain de fleur de farine pour le riche et un pain de son pour le pauvre. Tous les boulangers seront tenus, sous peine d'incarcération, de faire une seule sorte de pain : **Le Pain Égalité** », est déclaré dans la convention. Sa composition – blé, seigle et son – est identique pour tous les citoyens et son prix devient fixe. Le pain en question a encore l'aspect d'une grosse boule ronde.

UN BRIN D'HISTOIRE

# XIX<sup>ème</sup> et début XX<sup>ème</sup> siècle



## Le progrès mécanique et la révolution du mode de fabrication

En 1850, les machines à vapeur apparaissent et les cylindres commencent à remplacer les meules : c'est le début d'une généralisation de la **minoterie industrielle**.

En région parisienne, les Grands Moulins de Corbeil ont remplacé leurs 80 paires de meules de pierre avec 162 paires de cylindres métalliques, et quasiment la moitié des 3000 meuneries familiales baissent le rideau au tournant du 20<sup>ème</sup> siècle.

En 1856, Napoléon III décide de **réglementer** la taille et le poids du pain : 40 cm et 300 g environ, mais il n'y réussit guère. Jusqu'à la fin du 20<sup>ème</sup> siècle, les Français continueront de faire honneur à la miche d'un kilo à la croûte craquante et la mie bien épaisse qui sera, un demi-siècle après, anéantie par la déferlante des hypermarchés et des boulangeries industrielles (Camille Vignole, 2022). C'est aussi à l'époque de Napoléon que **la baguette aurait vu le jour**, un nouveau calibre adapté à son transport dans la poche des soldats.

Dans les boulangeries, la **mécanisation** arrive plus tardivement. On observe une réticence voire une résistance de la part des boulangers qui craignent de perdre leur travail, des patrons qui ne veulent pas payer des frais d'énergie et d'assurance, et de la part des citadins qui craignent d'être dérangés par le bruit des machines.

Ce n'est donc qu'à la veille de la première guerre mondiale qu'il est réellement question de mécanisation dans les boulangeries.

En 1904, seulement 10 boulangeries qui avaient un pétrin mécanique, contre la quasi-totalité aujourd'hui, comme nous le rappelle Anthony Courteille, cuisinier-boulangier fondateur de la boulangerie SAIN à Paris 10<sup>ème</sup> : « Aujourd'hui dans 90% des boulangeries, c'est la machine qui pétrit, c'est la machine qui pèse et c'est la machine qui façonne le pain, la main du boulangier n'intervient presque plus, sauf pour appuyer sur des boutons et pour mettre la baguette au four ».

Après la révolution industrielle, la **consommation** de pain à la fin du 19<sup>ème</sup> siècle est d'environ 900 grammes de pain par jour, soit deux fois moins qu'au siècle précédent.

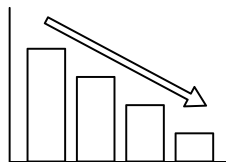
Cette chute de consommation est liée à une ascension sociale par le progrès, un besoin moindre de calories et une diversification des mets.

La hausse du niveau de vie transforme le pain d'une nourriture de base à un aliment d'accompagnement.

De 900 grammes par personne et par jour en 1900, sa consommation passe à 325 grammes en 1950.

UN BRIN D'HISTOIRE

# Seconde partie du XXème siècle



## Le retour du pain blanc

Après la seconde guerre mondiale, la libération appelait à un retour du pain blanc, le pain noir étant considéré comme **répugnant et miséreux**.

Les Français montrent un engouement symbolique pour le **pain blanc** qui annonce la liberté, le progrès et l'abondance.

Les boulangers sont alors poussés à trouver les techniques permettant de fabriquer un pain « plus blanc que blanc » (Kaplan).

Dans les années 50, on assiste à l'apparition d'une nouvelle technique de **pétrissage dite « intensifiée »**. Grâce à une oxydation excessive de la pâte, on obtient un pain très léger et volumineux mais aussi inodore, incolore et insipide qui se conserve mal.

Pour **blanchir le pain**, toutes les techniques étaient bonnes à prendre : l'utilisation de farines de type 55\* issues de moulins industriels à cylindre, l'incorporation de farines de fèves, de l'acide ascorbique ou d'autres additifs pour le rendre encore plus léger et volumineux, et le pétrissage très intensif.

Tant sur la production agricole, la meunerie que la boulangerie, l'industrialisation de la filière avance vite et le pain industriel gagne du terrain.

Par ailleurs, dans ces lieux de fabrication, le pain est souvent précuit puis congelé en attendant d'être cuit une deuxième fois dans des points chauds ou terminaux de cuisson.

La page du pain noir tournée, les boulangers en zones rurales encore majoritaires en France ferment tour à tour, n'arrivant plus à suivre la transition.

Peu à peu, le pain perd en qualité, jusqu'à être menacé de disparaître.

Cette détérioration générale de la qualité du pain fait chuter sa consommation qui atteint son niveau **historiquement le plus bas en 1990**, se limitant à seulement **160 grammes** par personne et par jour.

Dans cette dynamique, les boulangeries industrielles pullulent et entraînent une diminution du nombre de boulangeries artisanales : de 48 000 en 1965, il n'en reste que 35 000 en 1995.





## UN BRIN D'HISTOIRE, APRÈS LA SECONDE GUERRE MONDIALE, SUITE ..

Face à la chute de la consommation de pain, à la multiplication des points de vente de pain industriel et à la dégradation de sa qualité, le gouvernement d'Edouard Balladur promulgue le 13 septembre 1993, le « **décret pain** », deux-cents ans après le pain de l'égalité.



Celui-ci encadre la fabrication de la **baguette de « tradition française »**.

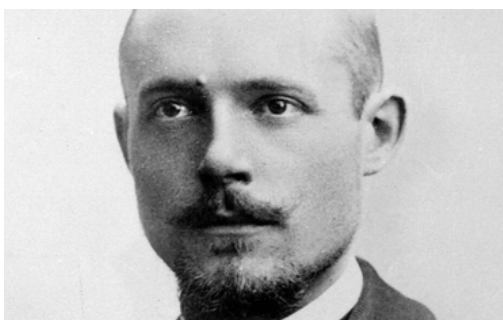
- Selon ce décret, cette baguette ne peut être fabriquée qu'avec les ingrédients suivants: farine de blé, eau, levure et/ou levain, sel.
- Trois adjuvants sont autorisés : 2% de farine de fèves, 0,5% de farine de soja et 0,3% de farine de malt de blé au maximum, tandis qu'ils ne sont pas moins de quatorze pour la baguette standard.
- Dans cette dernière, l'acide ascorbique (E300), la lécithine de soja (E322) et les mono et diglycérides d'acides gras (E471) comptent parmi les plus utilisés, « ils visent surtout à accélérer la fabrication et à améliorer la conservation » (Florence Humbert).
- Dans tous les cas, il est licite et très commun d'ajouter un complément de gluten, en plus du gluten naturellement présent dans les farines de céréales, en raison de ses propriétés organoleptiques et d'une facilitation du travail de la pâte (meilleure tenue).

Dans la **législation européenne**, ce sont 150 produits qui sont permis dans la fabrication du pain, dans le but de jouer sur le goût et la texture.

Les baguettes de tradition françaises sont les plus appréciées par les Français (De Parveaux, 2020). Son goût plus fin et prononcé s'explique par une méthode de fermentation plus longue, de l'ordre de 15 à 22 heures, c'est-à-dire quatre fois plus longue que pour une baguette classique.

En acceptant de payer 15 à 20 centimes de plus, le consommateur choisit un pain de tradition pour son goût tout en étant garantie des promesses suivantes : le pain ne peut être congelé au préalable, il ne peut contenir une panoplie d'additifs et sa durée de conservation sera allongée.

\*(NB : plus la farine est riche en fibres et minéraux et plus le nombre augmente. La farine demi complète est la T80, la complète T110 et l'intégrale, qui contient tous les éléments du grain de blé est la T150)



**“Celui qui manque trop du pain quotidien  
n’a plus aucun goût au pain éternel.”**

Charles Péguy

LEVAIN OU LEVURE ?

# Levure boulangère et industrialisation

Bien que son utilisation remonte à **1300-1500 ans av. J.-C. par les Egyptiens**, ce n'est qu'en 1846 que démarre la première production industrielle de **levure** en Europe.

Au début du 20ème siècle, les biologistes découvrirent que la levure se multipliait rapidement en présence d'air sans formation d'alcool, et ce notamment grâce aux **travaux de Pasteur** sur la fermentation. Ces découvertes sont à l'origine de l'industrie moderne de la levure et de l'essor de la boulangerie industrielle, grâce à la **sélection** puis **multiplication** des souches pures spécifiques pour la panification.

Ainsi, au 20ème siècle le remplacement du levain naturel par la levure fut déterminant : le temps de pousse du pain divisé par 3 ou 4, le travail du boulanger s'est profondément transformé, tout comme son produit.

Le pain fermenté à la levure boulangère ne présente pas les mêmes caractéristiques physiques et organoleptiques que le pain fermenté au levain naturel.

Le **levain naturel**, mélange de farine et d'eau ayant fermenté fut l'ingrédient clé du pain pendant des siècles : pas de levain, pas de pain !

Celui-ci est composé de diverses familles de bactéries et levures (=champignons) réalisant la **fermentation**, c'est à-dire l'utilisation des sucres (l'amidon contenu dans la céréale) et de dioxygène (l'air environnant) pour le transformer en gaz carbonique, le CO<sub>2</sub> : la pâte peut ainsi **lever**.

Chaque levain développe ses propres bactéries et ses levures, en fonction de la farine de base utilisée et du milieu ambiant (micro-organismes présents dans l'air, l'eau...).



## LEVAIN OU LEVURE, SUITE ...

En incorporant du **levain liquide, solide ou déshydraté** dans la pâte à pain, on introduit donc ces bactéries et champignons qui pourront faire fermenter la pâte (la faire lever), en plus de réduire la longueur des chaînes de gluten (glycoprotéines), puisque les bactéries du levain les prédigèrent.

Avec le **levain naturel**, la fermentation est **lactique et/ou acétique**. Le pain qui en est issu est ainsi plus digeste, a meilleur goût grâce aux arômes développés lors de la fermentation longue, sa charge glycémique est **basse**, il est riche en **micro et macronutriments** et se conserve plus longtemps.

La **levure boulangère**, levure de panification, et très largement utilisée aujourd'hui n'en possède quant à elle quasiment aucune propriété. Issue d'une sélection d'une seule espèce de champignon, le **Saccharomyces Cerevisiae**, celle-ci fait lever la pâte à une vitesse imbattable grâce à ce champignon star de la **fermentation alcoolique**.

Autrement dit, les sucres et le gluten (protéines) ne sont **peu voire pas prédigérés** par absence de l'action de bactéries et autres micro-organismes qu'on trouve dans le levain naturel.

En termes imagés, l'utilisation de la levure boulangère dans la pâte pourrait s'apparenter à la pratique de la **monoculture** sur des terres agricoles. En clair, une seule espèce de levure présente bien moins d'avantages si ce n'est que la praticité et la rapidité du travail, au détriment bien sûr de sa qualité.

Ainsi, un pain sans fermentation ou pré-fermentation au levain est quasiment indigeste, la baguette blanche atteint **un indice glycémique aussi élevée que celui des bonbons** (c'est dire !), et elle devient élastique ou rigide après seulement quelques heures. D'autre part, pour défier la qualité des véritables produits artisans, des additifs lui sont ajoutés.



## LEVAIN OU LEVURE, SUITE ...

**Que se passe-t-il lorsqu'on met levain et levure ?**

La levure boulangère prend toujours le dessus sur le levain. En d'autres termes, la fermentation alcoolique de *Saccharomyces Cerevisiae* est plus rapide que les fermentations lactiques et/ou acétiques du levain, et le pain lève ainsi grâce à la levure. Ce champignon réalise la fermentation à une telle rapidité que les fermentations réalisées par les populations bactériennes et de levures naturelles contenues dans le levain (liquide ou solide) passent au second plan.

Bien sûr, cela dépend des quantités respectives de levain et levures ajoutées, ainsi que du temps d'introduction qui les séparent. De là en découlent **une infinité de techniques boulangères propres à chaque boulanger** : la méthode de fermentation sur Poolish (qui consiste à ra, l'autolyse, la pré-fermentation ... et bien d'autres encore.

**Aujourd'hui, qu'achète-t-on lorsqu'on achète un pain comportant la mention « pain au levain » ?**

Certains boulangers et vendeurs « jouent » sur cette appellation en expliquant que leurs pains sont au levain (certes), mais sans expliquer qu'il est finalement levé (comprendre « fermenté ») grâce à la fermentation alcoolique de la levure boulangère.



Si l'on cherche un pain au pur levain, il est ainsi essentiel de demander si celui-ci contient de la levure par ailleurs.

L'incorporation de levain dans la pâte est dans ce cas destiné à donner plus de goût au pain ainsi qu'à augmenter sa durée de vie ; mais ne donne pas le même résultat (qualités nutritives, sensorielles et de conservation) qu'un pain purement fermenté au levain.

Il est d'ailleurs possible de différencier un pain fermenté à la levure ou au levain :

- Fermenté à la levure, le pain présente un aspect plus **léger, aérien** et la mie est plus **sèche**.
- Fermenté ou préfermenté au levain, le pain se vend en règle générale que sous forme de miche ou de pain moulé, avec une **mie grasse, nacrée** et une **croûte souvent bien épaisse**. En général, il suffit de regarder ses **larges alvéoles** particulièrement développées pour le reconnaître, caractéristique d'un pain fermenté au levain.

En France, la mention « au levain » est réglementée : l'ajout de *Saccharomyces cerevisiae*, la levure, n'est admise dans la pâte **qu'à la dernière phase du pétrissage**, à la dose maximale de 0,2 % par rapport au poids de farine mise en œuvre à ce stade.

Pour les pains au pur levain, pas d'appellation réglementée particulière mais la communication faite par ces boulangeries ou l'apparence des pains se suffit souvent à elle-même.



## LEVAIN ET LEVURE BOULANGÈRE, SUITE ...

**Un débat pain levain / pain levure à nuancer**

Ces dernières lignes laissent transparaître une forme de rejet pour le pain fermenté à la levure boulangère.

Pourtant, mes recherches bibliographiques et de terrain m'ont révélé que la baguette classique ou de tradition française et la miche au levain **ne sont pas finalement pas vraiment comparables**.

Derrière le même nom « pain » se cachent des produits bien distincts pour des recherches de plaisirs bien différents.

Le plaisir d'une baguette ou d'une tradition est **unique**, et le savoir-faire boulanger qui s'y rattache également.



Certains boulangers sont des spécialistes de la baguette de tradition française qu'ils maîtrisent à la perfection, et soulignent ainsi la richesse du patrimoine français en proposant des pains de l'excellence.



Par exemple, Ludovic Desoeuvres et sa boulangerie « la Fournée des Fables », à Château-Thierry (02) dans les Hauts-de-France qui a obtenu cette année le précieux trophée du Concours National de la Meilleure Baguette de Tradition française 2023.



Sa baguette est certifiée Label Rouge dans le cadre de la démarche Bagatelle. La farine Label Rouge est une farine soumise à de nombreux critères tels que **la mouture à la meule** qui conserve l'intégralité du grain et donc la richesse de la farine en minéraux et vitamines, des pratiques culturelles spécifiques règlementées (fertilisation azotée et gestion des traitements phytosanitaires contrôlés, etc), ainsi que l'absence de traitement du grain après récolte. Une forme d'intermédiaire donc, entre les farines classiques utilisées dans la boulangerie conventionnelle et les farines issues de blés paysans produits en agriculture durable.

Il serait trop catégorique de prétendre que le pain fabriqué uniquement avec du levain est meilleur que les autres : il s'agit d'une question de goût et d'envie. En revanche, il est possible d'affirmer que les pains fermentés à la levure **rassassent moins et se conservent bien moins longtemps**.



**"Mangez, moi je préfère  
Probité, ton pain sec ...**

**Mangez, moi je préfère,  
O gloire, ton pain bis ...**

**Mangez, moi je préfère,  
Ton pain noir , liberté !**

Victor Hugo – Les Châtiments, extrait (1853)

LE PAIN FRANÇAIS D'AUJOURD'HUI

# Une filière malmenée, en survie ?

Soixante-dix ans après les profondes transformations qu'a subies le pain français, les conséquences sont encore bien visibles : la filière blé-pain éprouve encore des difficultés majeures à se reconstruire, et la crise économique faisant suite à la guerre en Ukraine en est un exemple.

Le lundi 23 janvier 2023 place de la Nation à Paris, une manifestation s'est tenue à l'appel du "Collectif pour la survie de la boulangerie et de l'artisanat" face à la hausse des prix des matières premières, du gaz et de l'électricité.

D'un modèle de boulangeries **rurales, indépendantes et artisanales**, en microstructures il est devenu en moins d'un demi-siècle un modèle à **dominante industrielle** et des acteurs **interdépendants** les uns des autres.

Si la France est le premier pays producteur de blé tendre en Europe, aujourd'hui, la consommation de pain reste basse, on l'estime à 150 grammes par jour. **Six milliards** de baguettes de consommation courante sont achetées par an, les mêmes qu'après les années 50 et dénoncées par Kaplan : blanches, inodores et insipides.

Pourtant, certains consommateurs souhaitent retrouver le goût pour les pains d'autrefois, profitant d'un pétrissage lent, reposés longtemps, souvent fabriqués à base de levain naturel ou de poolish (technique de pré-fermentation avec de la levure).

Des professionnels font le choix d'amorcer un mouvement en ce sens.

Il aura fallu près de 50 ans pour amorcer le renouveau du « bon pain » en France grâce au décret de 1993 précité.





LE PAIN FRANÇAIS D'AUJOURD'HUI, SUITE ...

# Une certaine ironie...

## Quelle définition du bon pain aujourd'hui ?

Selon les époques, cette réponse a beaucoup changé mais elle est toujours basée sur quatre critères de qualités :

- **Organoleptiques** (odeur, texture, goût, couleur...)
- **Hygiéniques** (absence de pathogènes ou autres résidus)
- **Nutritives** (en particulier le taux protéique du blé)
- **Économiques** (prix du pain).

Selon Steven Kaplan, ce sont aujourd'hui les qualités hygiéniques (rapport aux OGM(s), aux crises sanitaires) et organoleptiques (société dans une certaine recherche du plaisir et de l'esthétisme) qui prédominent. La plus grande élasticité de budget en comparaison des siècles précédents ne place certainement pas le critère économique en premier.

Si le pain blanc a incarné pendant les siècles précédents l'image du meilleur pain qu'il soit (symbole de richesse, de progrès, de libération), aujourd'hui cette adoration est largement dépassée. Il est considéré comme mauvais pour la santé et faisant grossir.

Comme par ironie, l'histoire semble s'inverser. Autrefois réservé aux classes dites favorisées, le pain blanc est aujourd'hui consommé davantage par les plus petits budgets. Les pains plus foncés d'antan au levain et aux farines anciennes (de type Poilâne) vont maintenant attirer les budgets plus flexibles.

Ce phénomène sera détaillé dans la suite de l'article, mais il s'agira en premier lieu de dresser le panorama actuel du monde de la boulangerie française.





**“ Long comme un jour sans pain”**

Expression française

L'ESSOR DU PAIN INDUSTRIEL

# Une concurrence exacerbée

La grande distribution, les chaînes de boulangeries et les points chauds fleurissent un peu partout en France. Aujourd'hui, **32% des pains achetés proviennent de la boulangerie industrielle**. Si ces dernières se développent depuis la fin des années 50, c'est pour diminuer considérablement le temps de préparation du pain : la production s'intensifie et se standardise. Proposer chaque jour du pain d'une qualité constante à un prix accessible à tous, c'est là l'ambition première de ces industriels, qui n'hésitent pas à monter en gamme.

À Aubervilliers (Seine-Saint-Denis), l'entreprise " La parisienne de baguette " a développé une des usines les plus modernes de fabrication de pain en 2015. Ici ce sont 230 000 baguettes traditions fabriquées chaque jour **sans qu'une seule fois, la main de l'homme n'intervienne**. L'objectif visé est d'allier « quantité et qualité » puisque les deux entrepreneurs à la tête de la société sont convaincus « qu'il est possible de fabriquer un pain de qualité boulangère à échelle industrielle ».

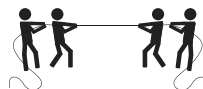
Le pain de qualité veut dire ici « de tradition », précieuse appellation suivant le décret du 13 septembre 1993.

Cette législation est très importante pour pouvoir différencier :

- Les boulangeries artisanales des terminaux de cuissons tels que la Mie Câline, Paul, ou encore Brioche Dorée, un marché encore en pleine croissance
- La baguette tradition de la baguette blanche.

La grande distribution essaye aussi de se démarquer en créant ses propres fournils au sein des supermarchés même si seulement 9% du pain est fabriqué sur place.

Les chaînes de boulangeries et les points chauds font également concurrence : situés dans des zones **stratégiques** (gares, centre commerciaux) elles attirent une vaste clientèle en proposant une offre **diversifiée**.



Face à cette concurrence marquée, la boulangerie artisanale se distingue par les valeurs qu'elle prône et son indépendance vis-à-vis de l'industrie agro-alimentaire.

**Mais qu'en est-il vraiment ?**

L'ESSOR DU PAIN INDUSTRIEL, SUITE ...

# Des boulangeries... artisanales ?

Les boulangeries-pâtisseries occupent aujourd'hui la première place de l'artisanat alimentaire en figurant parmi les commerces de détails de proximité les plus fréquentés. D'après une étude IFOP sur la consommation de pain en 2023, 52 % des sondés déclarent acheter leur pain le plus souvent chez un boulanger artisanal indépendant. Pour 22%, l'achat se fait en hyper- et supermarchés; pour 9% en chaînes de boulangerie de type Marie Blachère; et enfin pour 6% en magasins hard-discount comme Lidl ou des terminaux de cuisson, telle la Mie Câline. Ce choix a deux raisons principales : la qualité supérieure du pain (59 %) et la défense de la tradition boulangère française (37 %).

## Mais que se cache-t-il derrière cette appellation ?

Baguépi, Festivals des pains, Banette ou encore Campaillette, à qui appartiennent ces marques bien connues lors de passages en boulangerie ? Créées par les entreprises meunières, ces marques représentent **une boulangerie sur trois en France**.



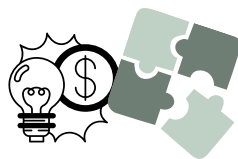
En France, 4 grandes entreprises fournissent à elles seules 57% de la farine pour la boulangerie artisanale :

- Le groupe NutriXo (les Grands Moulins de Paris)
- Soufflet
- Les Grands Moulins de Strasbourg
- Et enfin, le groupe Axiane meunerie et Dijon Céréale qui ont récemment fusionné.

D'un point de vue économique, ces géants qui se partagent le marché de la farine sont en position d'oligopole.

Ils n'hésitent pas à montrer leur plein pouvoir en maîtrisant **l'intégralité de la filière blé-farine-pain**. Dans une approche productiviste, ce sont eux qui fournissent les semences sélectionnées, les engrais et les produits phytosanitaires aux agriculteurs.

## L'ESSOR DU PAIN INDUSTRIEL, SUITE ...

**Une stratégie d'intégration des leaders industriels**

Avec la marque SeVeal, le groupe Nutrixo "se targue d'être le n°1 de la distribution de semences hybrides [...] de pesticides et de fertilisants !" (FARANO, 2020).

Certains possèdent aussi des industries agro-alimentaires comme le **Groupe Soufflet qui a racheté en 2014 Neuhauser**, une entreprise de la boulangerie-viennoiserie-pâtisserie industrielle dont les produits sont commercialisés en grande distribution.

**Un modèle qui séduit et se dissémine**

Comme eux, de plus en plus de meuniers suivent ces stratégies d'intégration. Ils assurent ainsi le contrôle de toute la chaîne de fabrication du pain. Les boulangeries artisanales sont des clients précieux pour ces grands meuniers.

Alors que les industriels du pain ont la capacité de négocier les prix, les boulangers eux, n'ont d'autre choix que d'acheter la farine à des prix plus élevés.

Pour les séduire, les meuniers utilisent une multitude de stratégies, telles que des **services aux boulangers, des formations ou des aides à l'installation**.

Par exemple, Moulin Soufflet a suivi cette démarche en créant un site d'annonces immobilières pour aider les boulangers à trouver un fonds de commerce. Ces aides se font souvent en échange d'un **contrat qui lie le boulanger au meunier**.

**Dans un contexte de crise qui renforce les déséquilibres**

Depuis la crise en Ukraine et la hausse des cours du blé, la situation s'aggrave et les boulangers sont de plus en plus dépendants de ces contrats.

Codirigeant des Moulins Bourgeois, David Bourgeois dresse un état des lieux de la vente de farines à pain dans ce contexte, dans un entretien réalisé par le Parisien en février 2023 :

« Avant le conflit en Ukraine, le prix avait atteint des cours inédits. Nous étions à presque 300 euros la tonne alors que le cours était à 200 euros en 2021. Avec la guerre, ensuite, le blé a atteint des prix stratosphériques. Nous étions à 400 euros la tonne ! On ne pensait pas d'ailleurs que c'était techniquement possible d'atteindre ce prix-là ! [...] Le marché est très volatil ».

Cette **volatilité** est sans doute la plus grande difficulté des boulangeries conventionnelles. Leur dépendance directe aux cours mondiaux explique aussi leurs difficultés voire **l'impossibilité de changer de paradigme** en proposant de les produits faits-maison de qualité (trois pains au chocolat sur quatre sont d'origine industrielle).

Touchés par la crise, les moulins Bourgeois voient pour la première fois leurs boulangeries partenaires qui ne parviennent pas à payer les factures. Pour contrebalancer ce problème, ils ont décidé d'abaisser leurs propres marges.

L'ESSOR DU PAIN INDUSTRIEL, SUITE ...

# La puissance des farines corrigées



Les horaires contraignants du métier de boulanger et la demande de diversification de la gamme de pains proposée ont poussés les meuniers à s'adapter. A la fin des années 80, ces derniers ont développé des farines **prêtes à l'emploi** aussi appelées **farines corrigées** pour simplifier le travail des boulangers. Alors que les caractéristiques de la farine sont très variables en fonction de la qualité du blé (entre autres), les meuneries modernes ont réussi à créer des farines régulières issues de recettes standardisées afin de corriger certaines caractéristiques "faisant défaut" aux farines. Ces farines permettent de diminuer le temps de fabrication du pain de deux fois et demie. C'est ainsi qu'un boulanger peut produire **une baguette en moins de trois heures**. Les meuniers vont jusqu'à proposer des farines toutes prêtes, appelées "mixs", directement sur catalogue avec la recette du pain associé.

Les farines corrigées contiennent en règle générale les ingrédients suivants :

- **Farine de blé**, comme base. Cette farine est le plus habituellement issue de l'agriculture conventionnelle utilisant des traitements phytosanitaires pour lutter contre les maladies du blé, ainsi que ceux pour conserver le grain en silo après récolte.
- **Levure** : sous forme de levure sèche ou de levure instantanée.
- **Sel**
- **Sucre** : dans certaines recettes, du sucre peut être inclus pour aider à nourrir la levure et à améliorer la couleur et la saveur du pain.
- **Agents de maturation** : certains produits prêts à l'emploi peuvent contenir des agents de maturation, tels que l'acide ascorbique (vitamine C), pour accélérer la fermentation et améliorer la qualité du pain.
- **Enzymes** : par exemple la protéase et l'amylase peuvent être ajoutés pour améliorer la structure de la pâte et la texture du pain.
- **Additifs alimentaires** : tels que des émulsifiants, des stabilisateurs ou des agents épaississants pour améliorer la texture du pain.
- **Améliorants de texture** : tels que la lécithine pour améliorer la maniabilité de la pâte et la qualité du pain.
- **Arômes** : naturels ou artificiels, ils peuvent être ajoutés pour donner une saveur spécifique au pain, par exemple renforcer le goût de pains spéciaux (épices, noix, etc).
- Eventuellement des **colorants** : pour des applications spécifiques, ils peuvent être utilisés pour obtenir la couleur souhaitée du pain.

L'ESSOR DU PAIN INDUSTRIEL, SUITE ...

Corriger les défauts ou faciliter la fabrication



Mis à part la farine, la levure et le sel, tous ces produits sont utilisés pour remédier aux "imperfections" des farines ou simplifier les processus de fabrication.

La fabrication de la baguette blanche autorise une quinzaine de produits correcteurs (en plus des résidus de pesticides!). Les plus utilisés sont les E300, E322, E471, E330, E410, E412, E415, E472-e (SYFAB, 2016). Voici quelques exemples de l'intérêt de leur utilisation en panification classique et industrielle :

N° Additif	Nom de l'additif et catégorie	Intérêt technologique (non exhaustif)
E471	Mono et diglycérides d'acides gras Emulsifiant	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lutter contre le cloquage de la croûte lors de la pousse</li> <li>• Donner une texture plus fine à la mie</li> <li>• Protéger du rancissement</li> </ul>
E472	Ester de mono et diglycérides Emulsifiant	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Améliore la consistance, la texture et l'aspect du pain</li> </ul>
E322	Lécithines	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Améliore la machinabilité de la pâte et l'aspect des produits finis.</li> <li>• Prolonge la durée de conservation des produits</li> </ul>
Gluten de blé (non considéré comme additif)	Adjuvant	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Renforce la structure du réseau gluten : meilleure élasticité de la pâte qui facilite son travail et donne au pain une texture moelleuse et une mie bien développée</li> </ul>
E 920	Cystéine (acide aminé)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autorisé sous forme pure dans les pains spéciaux, il assouplit les pâtes</li> </ul>

Tous ces produits donnent des résultats efficaces dans l'étape de panification et pour une consommation immédiate (texture et goût du pain) mais très décevantes passée la demi-journée... ! Ce tableau ne mentionne pas l'acide propionique ou de l'acide sorbique, deux conservateurs utilisés dans la fabrication de pains industriels (pains spéciaux tranchés, pains de seigle préemballés, etc) dont les dangers ont déjà été démontrés par différentes études. Ils sont interdits en panification courante.



Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

“ Campagne de l’observatoire du pain ”

(Mai 2013)

SANTÉ HUMAINE OU SANTÉ DES AFFAIRES ?

# Le cocktail aux effets encore méconnus

Si ces recettes sont simples et permettent une régularité du produit, elles posent question.

Imposées aux artisans-boulangers, elles ne leur permettent pas de créer par eux-mêmes. Certains d'entre eux se désolent de ne pas avoir « **de touche personnelle** ». Les boulangers sont dépossédés de leur savoir-faire pour garantir une offre toujours plus diversifiée. C'est ainsi que les boulangeries deviennent des « franchises déguisées des meuniers » avec de faibles possibilités d'échappatoire. De plus, au-delà de la standardisation du goût, la composition de ces farines "mixs" fait parler d'elle.

Les améliorants, correcteurs et régulateurs apportés par l'industrie sont présents partout : de la baguette au pain complet en passant par le pain sans gluten.

- Le faible recul que nous avons face à leur impact sur notre santé pose question aux médecins et chercheurs.
- Entre les farines prêtes à l'emploi, les mixs et les recettes toutes faites : connaît-on les conséquences de l'effet cocktail que ces produits peuvent générer ?
- Ces pratiques seraient-elles en partie responsables de certaines maladies qui émergent ?



SANTÉ HUMAINE OU SANTÉ DES AFFAIRE ?, SUITE ....



**Hypersensibilité au gluten, allergie au blé ou intolérance au gluten ?**

Concernant les produits de type boulangerie, le marché des produits sans gluten est en pleine croissance avec une constante **progression de l'ordre de 20 % depuis cinq ans**. Aujourd'hui, on estime que **12 millions de consommateurs** sont concernés (Ministère de l'Économie, des Finances et de la Souveraineté Industrielle et Numérique, 2020).

De plus en plus de personnes se disent **sensibles ou hypersensibles au gluten**, qui se caractérise par des symptômes tels que des diarrhées, des ballonnements mais également plus généraux, touchant l'ensemble du corps : la fatigue, l'irritabilité, l'anxiété, et même la dépression.

Le débat est très partagé : certains médecins y voient une mode, d'autres, plus rarement le considèrent comme une réelle pathologie.

**L'hypersensibilité au gluten**, encore mal connue du monde médical, doit faire l'objet de recherches complémentaire pour élucider sa nature.

À ne pas confondre avec l'**allergie au blé** (touchant entre 0,1% à 0,5% de la population) ou encore l'**intolérance au gluten appelée maladie cœliaque** (concernant 1% de la population), l'hypersensibilité au gluten semble pourtant toucher des millions de personnes qui affirment se sentir mieux en arrêtant de consommer des produits à base de gluten.

Un grand nombre de naturopathes, diététiciens, et autres acteurs de la médecine allopathique accusent les **activités pro-inflammatoires et oxydantes du gluten des blés modernes**.



En effet, depuis les années 1950, la recherche agronomique a permis d'obtenir des rendements **cinq fois plus hauts et d'améliorer le caractère panifiable des blés en augmentant sa teneur en gluten**.

Des croisements induits par les transgénèse et hybridations seraient à l'origine de la **nocivité** du gluten moderne, qui se retrouverait en trop grande quantité dans notre alimentation.

SANTÉ HUMAINE OU SANTÉ DES AFFAIRE ?, SUITE ....



Les questions – débats autour du gluten

Des questions peuvent se poser alors :

- De quoi parle-t-on lorsqu'on parle de gluten ?
- Existe-t-il plusieurs formes de gluten ?
- Est-ce que les modes de fabrication des produits boulangers actuels pourraient favoriser son potentiel d'indigestion ?
- Le problème est-il dans le gluten de la farine ou dans les additifs ajoutés à la farine, dont le gluten fait d'ailleurs partie ?



**DR EMMANUELLE KESSE-GUYOT**  
Directrice de Recherche INRAE

" Pour en avoir vu beaucoup, je pense qu'une grosse majorité des gens qui disent qu'ils vont mieux quand ils enlèvent le gluten, en fait vont mieux parce qu'ils enlèvent les **fructanes** [certains glucides], qui sont aussi dans les céréales contenant du gluten", explique Emmanuelle Kesse-Guyot, qui a lancé un questionnaire en ligne sur le sujet.



**DR CORINNE BOUTELOUP**  
Gastroentérologue  
CHU ESTAING CLERMONT-Ferrand

"Globalement, on ne mange pas plus de gluten aujourd'hui, parce qu'on mange beaucoup moins de pain, **mais la qualité du gluten a changé**" (Francelinfo, 2018).

Les fructanes font parti de ce qu'on appelle les FODMAP, des sucres peu digérés qui fermentent au contact des bactéries du côlon et provoquent des symptômes digestifs. Un pain fermenté au levain réduit la quantité de ces FODMAP. D'autre part, étant donné que **70% des produits agroalimentaires contiennent du gluten**, reste à savoir si les bienfaits de ce régime s'expliquent par le gluten en lui-même ou tout simplement une alimentation moins ultra-transformée.



Le 17 mai 2024, La Poste émettra un timbre illustré par “une baguette de pain française, dont les savoir-faire artisanaux et la culture de la baguette de pain ont été inscrits au patrimoine culturel immatériel de l’UNESCO” (Le Carré d’encre).

SANTÉ HUMAINE OU SANTÉ DES AFFAIRE ?, SUITE ....



Les questions – débats autour du gluten

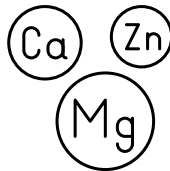
Pour éviter ce problème, certains boulangers gardent l'**étape clé de la fermentation naturelle** pour créer un **pain plus digeste**, « et même pour les intolérants ! » s'exclame Caroline Cabanis, boulangère en périphérie de Lyon qui s'étonne de recevoir des demandes d'intolérants ou d'hypersensibles au gluten.

Certains se rendent exclusivement dans son fournil pour lui acheter des pains à base de farines issues de **variétés anciennes** (un gluten plus facile à digérer), ayant fermenté au levain toute la nuit, ce qui améliore significativement sa digestibilité.



Dans les boulangeries plus conventionnelles, l'étape de fermentation est clé pour la baguette de tradition française (protégée par le décret de 1993), mais seulement 12% des boulangeries ont cette recette.

Considérablement raccourcie pendant plus d'un demi-siècle, la fermentation naturelle est pourtant indispensable au bon développement des **arômes**, à la **meilleure assimilation des minéraux du blé**, et à la **conservation du pain**.



**Le pain au levain est gage d'un pain plus sain et nourrissant.**

Aujourd'hui, certains boulangers remettent au goût du jour cette technique de fermentation longue : **les paysans-boulangers et les « néo-boulangers »**.



PAYSANS-BOULANGERS ET NÉO-BOULANGERS POUR UN PAIN ENGAGÉ ET DURABLE

# Les paysans-boulangers

Emblématique d'une **reconnexion entre le monde agricole et l'alimentation**, la réémergence du métier de « Paysan-Boulangier » questionne l'ordre établi par la boulangerie conventionnelle. Largement disparus avec l'industrialisation de la filière, les agriculteurs-meuniers-boulangers, sont aujourd'hui de plus en plus nombreux à revendiquer un retour **au pain de qualité et à une autonomie financière**.



La particularité du métier de paysan-boulangier est de maîtriser **l'ensemble des étapes** de production : culture, stockage du grain, mouture, puis fabrication du pain, pour proposer un produit sain et savoureux, répondant à des exigences à la fois nutritionnelles et environnementales.



Souvent peu visibles et travaillant à petite échelle, des hommes et des femmes s'installent ou se convertissent en quête d'un pain non plus « calibré et bourré d'additifs comme l'industriel » (La provence, 2020).



**Chaque pain est singulier** : les différentes variétés locales de blés\*, la pluralité des modes de cultures, puis de fabrication du pain et les combinaisons entre tous ces paramètres font du produit fini un **met inimitable et propre à chaque territoire**.

*\*les variétés locales de blé se réfèrent à ce qu'appelle communément "semences paysannes" ou "blés de population" qui sont des blés anciens cultivés à une ou plusieurs variétés en même temps par l'agriculteur selon ses terres et ses besoins. Une partie de la récolte sert à semer la génération suivante.*



## PAYSANS-BOULANGERS ET NÉO-BOULANGERS POUR UN PAIN ENGAGÉ ET DURABLE, SUITE ....

### Paysans-boulangers, l'exemple de l'Association Flor de Pèira

Après mes recherches, je notais qu'il est très rare de trouver de grandes structures, de vastes propriétés de terres agricoles ou d'imposantes machineries dans ce métier. Il s'agirait peut-être d'une des raisons pour lesquelles ce métier attire de plus en plus des personnes en quête de sens par la **reconversion professionnelle**, sans doute dépassées par l'étendue des savoirs à acquérir ou le **changement radical de mode de vie dont requiert le métier d'agriculteur**.

Lorsque la structure ou le réseau s'agrandit autour d'un paysan-boulangier, c'est surtout dans une **logique d'entraide et de partage de connaissance** voire de **coopération**.

J'ai observé très peu de compétition ou d'aspect concurrentiel entre eux, bien que géographiquement proches pour certains : « la demande est telle qu'on les voit plutôt comme des partenaires ! ».

Lors d'un entretien avec *Flor de Pèira*, une association basée en Occitanie assez unique en son genre rassemblant des paysans céréaliers, des paysans meuniers et des boulangers de la région, Régis Martrin, l'un des paysans-meuniers évoquait l'**entraide permanente** entre ces douze adhérents.



Plusieurs fois par an, **ceux-ci se réunissent et échangent** autour de la qualité de leurs semences, de leurs difficultés, des actions à mettre en œuvre pour mieux adapter leur travail aux défis météorologiques posés par le changement climatique.

Ils se soutiennent, un point très important dans le métier d'agriculteur qui « **pousse à l'isolement** », pour reprendre ses termes.



Tous les agriculteurs-meuniers vendent sous la **même marque Flor de Pèira** mais **chaque paysan-meunier est indépendant**, produit et vend selon son gré.

Ils restent autonomes et indépendants mais le cahier des charges impose une réglementation assez stricte, avec entre autres, les mesures suivantes :

- Être positionné en agriculture biologique
- Moudre ses céréales avec un moulin à meule de pierre
- Accepter d'être auditionné chaque semestre grâce au système de **SPG (Système Participatif de Garantie)** également utilisé dans le Label Nature et Progrès.

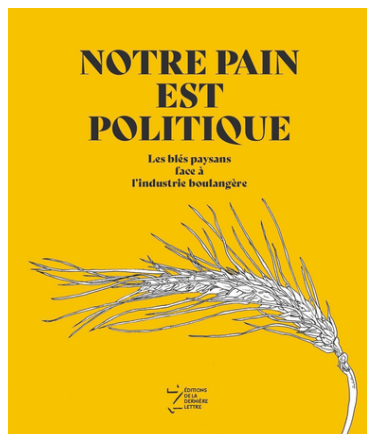
Dans le **SPG**, chaque adhérent est « évalué » par l'un de ses confrères pour s'assurer du respect du cahier des charges, par une visite sur place. La **traçabilité** et la **qualité** de la farine vendue sous la marque *Flor de Pèira* sont ainsi assurées.

## PAYSANS-BOULANGERS ET NÉO-BOULANGERS POUR UN PAIN ENGAGÉ ET DURABLE, SUITE ....

### Paysans-boulangers, un défi pour répondre aux enjeux du moment

Cette association a le pouvoir de répondre à une immensité d'enjeux actuels :

- Pratiquer et promouvoir une **agriculture durable** et respectueuse de la biodiversité
- Proposer des **produits de qualité**
- S'engager dans du **circuit-court** auprès des clients (boulangeries, pizzerias, etc) pour dynamiser la région
- Permettre des **prix accessibles** au plus grand nombre
- Défendre le **patrimoine agricole de la région** grâce à l'utilisation de semences paysannes.



Ces pratiques m'ont ranimé les souvenirs de mon stage chez le paysan-boulangier Ludovic Baudel, pour qui l'utilisation de semences paysannes marque avant tout un positionnement politique. Avant d'être un pain de boulanger, c'est surtout **un pain de paysan**, pourrait-on même dire un **pain politique**.

En produisant leurs céréales à partir de **semences paysannes**, les paysans boulangers possèdent une **autonomie financière** en ressemant les grains issus de la récolte précédente.

Gage d'une indépendance vis-à-vis des grandes meuneries françaises et de fait, des pratiques agricoles associées, ils font leurs propres choix en misant sur les variétés locales de blés, ce qui contribue au **maintien de la biodiversité de leurs territoires**. C'est un véritable défi à relever quand on sait que seules quelques variétés de blé, très proches génétiquement les unes des autres, couvrent **80% de l'assolement annuel en blé tendre** alors qu'il existe des **milliers** de variétés.



D'avantage adaptés **aux conditions pédoclimatiques du territoire** grâce à une évolution/adaptation de leurs populations chaque année, les blés paysans sont gages d'une **meilleure résistance** aux aléas climatiques.

Leur usage s'est peu à peu perdu au profit des blés modernes ayant des rendements plus hauts et de "meilleurs" caractères panifiables, c'est-à-dire un réseau gluten plus puissant qui donne de la force à la pâte (d'ailleurs une explication très probable à la montée des sensibilités au gluten).



## PAYSANS-BOULANGERS ET NÉO-BOULANGERS POUR UN PAIN ENGAGÉ ET DURABLE, SUITE ....



### Paysans-boulangers, reconnecter l'homme à son environnement

La farine obtenue est sans résidus de pesticides et plus riche en nutriments grâce à une **mouture à la meule de pierre** qui ne surchauffe pas le grain (contrairement aux meuneries industrielles à cylindres métalliques) et qui laisse le germe, partie la plus riche en minéraux, oligo-éléments et vitamines.

**Aucun conservateur ni anti-agglomérants** ne sont nécessaires car la farine est utilisée au plus tard dans les 15 jours en moyenne.

Il s'agit là d'une **révolution** face à la boulangerie dite conventionnelle :

- Absence d'ajout d'améliorants, d'enzymes et de levure
- Utilisation de farines biologiques et/ou locales travaillées manuellement
- **Seul le levain** est accepté comme agent de fermentation

La vente s'effectue via les marchés, les AMAP (Association pour le maintien de l'agriculture paysanne), ou en distribuant à des épiceries et points de ventes partenaires. **La vente au marché** représente la part la plus importante pour les paysans-boulangers. Elle leur permet de **nouer une relation de fidélité** avec leurs clients, des liens humains et une reconnaissance.

Ceci contribue à les fortifier pour se maintenir dans un métier **très engageant tant sur le plan physique que psychique**.

« *Le but du pain est de restituer à l'Homme ce que le blé a puisé dans le sol* », raconte Nicolas Suptot, paysan-boulangier breton sans doute le plus médiatisé en France. Cette citation rappelle **les liens plus qu'étroits** entre l'homme et son environnement **à travers le pain**. Une approche peu commune dans une société post-industrielle qui rend ces liens presque imperceptibles.

Dans les pays riches, **l'image du pain n'est plus vraiment liée à celle de la terre et de la production agricole**. Acheté entre le rayon jambon et lessive, il se réduirait presque à une ligne de plus sur la liste des courses. De mon côté, j'avais beau être en école d'agriculture depuis deux ans, je n'ai établi ces liens qu'en passant la porte de la grange et du moulin lors de mon premier jour de stage chez ce paysan-boulangier.

J'ai réalisé alors que le pain échappait à la représentation « **terre-production agricole-aliment** » ; tant les céréaliers et les moulins sont éloignés du monde urbain.

Certes, le produit est « maison », fabriqué par des mains de boulanger, mais qui a fabriqué la farine ? C'est une question qui se pose depuis la **tendance locavore**, mais elle concerne généralement les fruits et légumes, le miel ou les produits animaux. Elle reste plus secondaire pour le pain. Pour les premiers cités, la prise de conscience est plus **directe** : on se rend sur les étals de marché, chez un fromager, jusqu'à discuter des origines de la bête chez le boucher.

Qui est-ce qui se pose la question chez le boulanger ? Qui est-ce qui se doute du circuit « destructeur » derrière l'achat d'une simple baguette en boulangerie conventionnelle, et pire, en grande ou moyenne surface ?

## PAYSANS-BOULANGERS ET NÉO-BOULANGERS POUR UN PAIN ENGAGÉ ET DURABLE, SUITE ....

### Paysans-boulangers, un modèle résilient

Le métier de paysan-boulangier est porteur d'une infinité de valeurs éthiques, sociales et environnementales, à commencer par le souci du bien-être professionnel de ceux qui le pratiquent : **la réalisation de chacune des étapes du grain au pain est profondément gratifiante.**

Lors de mes entretiens, j'ai été frappée par le sourire et la sérénité de ces boulangers en leur parlant de leur travail. Ils travaillent généralement plus de soixante heures par semaine et semblent soutenus par la passion du métier.

Au cours des dix entretiens menés (cf bibliographie p.41), aucun d'entre eux ne m'a parlé de l'influence de la guerre en Ukraine et de la crise économique parmi les difficultés rencontrées.

Contrairement aux chaînes de boulangeries classiques, **les paysans-boulangers n'ont pas à négocier** le prix des matières premières, préoccupation majeure des boulangers depuis la crise.

Selon Reporterre, « l'Ukraine fournit en effet 1 graine de tournesol sur 3 dans le monde », graine utilisée non seulement dans les pains aux céréales mais surtout pour son **huile dans certains produits boulangers**. La Russie, grand pays exportateur de blé, garde précieusement des réserves à la suite des sanctions économiques imposées par l'Union européenne. En mars 2022, le dirigeant des boulangeries picardes *Maxime* en a témoigné sur le média France Bleu : la guerre en Ukraine a entraîné une hausse du prix des matières premières de "20 à 40% depuis quelques semaines". D'autre part, la flambée des coûts de l'essence a un impact conséquent sur les **coûts d'acheminement**.



En revanche les paysans-boulangers, eux, sont avantagés en raison de leur **indépendance sur les matières premières**. De plus, ceux qui travaillent au **four à bois et en pétrissage manuel** sont totalement épargnés de la hausse des coûts d'électricité. Depuis le début de la crise économique liée à la guerre en Ukraine, leur modèle s'est révélé **particulièrement résilient**.

Au début de la crise sanitaire de la covid-19, du fait du confinement, ils ont pourtant été touchés de la même manière que les boulangeries conventionnelles en raison du manque de clients. Par la suite, la tendance effrénée du « locavorisme » les a mis en valeur. Après une période d'adaptation, ils ont poursuivi leur activité et certains ont même vu leurs ventes augmenter.

Ce modèle de résilience ne leur est pas exclusif, les « **néo-boulangers** » en sont tout aussi représentatifs.

PAYSANS-BOULANGERS ET NÉO-BOULANGERS POUR UN PAIN ENGAGÉ ET DURABLE

# Zoom sur les néo-boulangers

Premièrement, qu'est-ce qu'un **néo-boulangier** ?

Depuis une dizaine d'années, la demande d'un pain plus **complet, nourrissant et bon pour la santé** est bien réelle.

Pour cela, le pain fermenté au levain reste irremplaçable.

C'est pourquoi de nombreuses « néo-boulangeries » naissent un peu partout en France, particulièrement dans les grandes villes. L'offre est bien différente des boulangeries classiques :

- Des miches bien rondes
- Peu voire pas de viennoiseries et pâtisseries
- Le cœur du travail est concentré **sur la qualité du pain**.

Ce que je nomme « néo-boulangers » sont donc ces **personnes** travaillant **dans les règles de l'art du pain à l'ancienne** (fermentation naturelle au levain), se fournissant en farines locales et/ou biologiques, et issues de semences anciennes pour les plus assidus. Des boulangeries d'un "nouveau genre".

Ils se différencient des paysans-boulangers car ils **ne produisent pas eux-mêmes leurs farines**, mais sont différents des boulangeries conventionnelles du fait de leur **méthode de travail (levain)** et **l'attention particulière portée à la provenance de leurs farines**.



PAYSANS-BOULANGERS ET NÉO-BOULANGERS POUR UN PAIN ENGAGÉ ET DURABLE, SUITE ....

Néo-boulangers, 4 exemples concrets



Si l'on est soit « paysan » soit « boulanger », il est plus fréquent de rester **dépendant d'une logique productiviste** en cédant à des solutions facilitatrices proposées par les industriels pour rembourser les investissements et faire tourner l'entreprise.

Pour être moins dépendants, certains néo-boulangers font le choix de **s'allier avec un agriculteur local**, ce qui crée des liens sociaux et économiques au sein de cette nouvelle génération de boulangers.

Au *fournil des pains du Vercors* à Lans-en-Vercors, Michael fait le choix de s'approvisionner avec des farines locales et biologiques d'Isère, tout comme la SCOP du *Pain des Cairns*, quelques kilomètres plus bas, au cœur de Grenoble. Au *fournil des pains du Vercors*, l'eau utilisée pour la confection du pain vient directement d'une **source de montagne** ; les pains, biscuits et granolas sont cuits au four à bois (issu de déchets d'une scierie du plateau). Les pains sont vendus à des **prix plus qu'accessibles** : 5,20€/kg pour le pain demi-complet, soit le prix moyen d'une baguette de tradition française.

Récemment, Michael et son équipe ont fait des essais sur des parcelles pour pouvoir cultiver du blé panifiable sur le plateau du Vercors, une grande première dans le coin. Sur le secteur des **4 montagnes sur le plateau du Vercors**, l'agriculture est largement tournée vers la production de céréales et protéagineux pour l'élevage de bovins laitiers, avec notamment l'AOC Bleu du Vercors-Sassenage. Un certain défi donc pour Michael qui tendrait à devenir peut-être un jour paysan-boulangier, ou presque.

A terme, cela semble être un objectif pour un grand nombre de ces néo-boulangers qui cherchent, même en ville, à avoir des **liens forts** avec leurs producteurs : Sébastien Lefrançois, fondateur du *fournil La Belle Façon* créé au sein d'un conteneur recyclé, a fait le choix de travailler des **farines de blés anciens et d'origines locales** (Eure-et-Loir, Seine-et-Marne...). De même au *fournil des 20 pains* qui, suite au départ de la fondatrice qui produisait le blé, a décidé de ne pas s'en remettre aux mains de géants de la boulangerie mais de continuer à **valoriser le patrimoine local** grâce à leur pain *Josette*, issue de farines de minoterie Bourseau (44).

Le choix de fabrication du pain « à l'ancienne » semble bien **entraîner des modes d'approvisionnement alternatifs**.



**Boulangerie La Belle Façon**

Des pains artisanaux, éthiques, digestes... Et bons aussi !

## PAYSANS-BOULANGERS ET NÉO-BOULANGERS POUR UN PAIN ENGAGÉ ET DURABLE, SUITE ....

### Néo-boulangers, la richesse d'un métier

Dans le paysage de la néo-boulangerie actuelle, soit l'acteur cherche à **transformer sa production** (céréales) et devient donc **paysan-boulangier** par lien de cause à effet, soit la démarche est inverse : celui-ci est déjà boulangier et c'est souvent suite à une prise de conscience qu'il cherche à **se rapprocher au maximum de céréaliers**, jusqu'à parfois mettre en place des moyens de produire lui-même.

Le risque ici est de sous-estimer l'ampleur et la technicité du travail d'agriculteur.

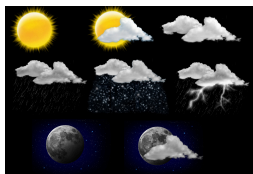
Ces différents profils n'aboutissent **pas au même style de produit**, malgré le partage d'une philosophie commune.

D'un côté, des boulangers soucieux d'une **démarche proche du marketing** (surtout en ville), de l'autre des paysans n'ayant pas besoin de passer un CAP Boulangerie pour vendre du pain, proposant des **produits plus simples et bruts**; tout comme leurs modes de communication et de stratégie de vente bien moins sophistiqués.

**En ville**, ces néo-boulangeries présentent des traits communs : en affichant fièrement leurs sacs à farines biologiques ou locales dans les vitrines, ils livrent une **première explication** au consommateur du prix plus élevé de ces pains à l'ancienne, généralement **deux à trois fois plus cher** qu'une baguette conventionnelle : au kilo, le prix de la baguette est de 3,47€ (France Inflation, 2017) contre en moyenne 5,50 jusqu'à 8€/kg pour du demi-complet ; environ 9 à 11€/kg pour des farines plus rares.

La deuxième explication à ces prix, bien sûr est la **méthode de fabrication**, bien plus longue et délicate qu'en boulangerie conventionnelle. Le levain fait sa loi et se comporte très différemment selon les **conditions externes** (T°C, humidité) ce qui force les boulangers à adapter leurs méthodes en permanence : en été, travailler au sous-sol ou à l'abri de la chaleur ; près du four en hiver.

**La fermentation** est très inégale selon l'heure à laquelle la pâte est pétrie, la quantité de levain introduit dans la pâte, le type de farines, la quantité d'eau... Les paramètres sont innombrables, et le retour à cette technique de travail **redonne toute la richesse au métier de boulangier**.



Bien évidemment, à noter que le pain au levain **est plus cher** en agglomération que dans des petites villes ou en zone rurale du fait des charges locatives et des différences de pouvoir d'achat. Dans certaines néo-boulangeries à Paris, le prix d'un pain demi-complet peut grimper **jusqu'à 14,50€/kg**, soit 2 à 3 fois le prix classique.

PAYSANS-BOULANGERS ET NÉO-BOULANGERS POUR UN PAIN ENGAGÉ ET DURABLE, SUITE ....



Néo-boulangers, une variété des modèles

Malgré leurs apparences communes, il existe une **multitude de techniques** et choix au sein de ces boulangeries :

- **Four** électrique ou à bois
- **Farines** locales ou non, biologiques ou non
- **Système de rentabilité et prix du pain**
  - Choix d'une boutique ou seulement d'un lieu de fabrication;
  - Le nombre de boulangers;
  - Le système de gouvernance;
  - etc.



Tous les modèles sont possibles : des boulangeries *Deschamps* à Lyon se développant telle une chaîne classique de boulangeries conventionnelles, à celle construite sur base d'un ancien four à bois datant du 19<sup>ème</sup> siècle pour la SCOP *Les Passants* à Poitiers; en passant par le fournil au sein d'un conteneur recyclé à *La Belle Façon*.

**Il serait donc impossible de cataloguer ces acteurs.** Le produit vendu et les revendications se rapprochent mais les préoccupations sont diverses et variées : qualités esthétiques et précision du travail, propriétés écologiques et durables du produit fini (farine locale, eau de source), accessibilité des prix... Il y en a pour tous les goûts. Beaucoup de ces boulangeries d'un nouveau genre visent cette **accessibilité financière** en choisissant des farines plus classiques (pas de semences anciennes), en ne proposant **ni baguettes ni viennoiseries** pour éviter le gaspillage et se concentrer sur des pains qui se conservent plusieurs jours.

Parmi ces différents profils de « néo-boulangeries », les SCOP(S), **Sociétés Coopératives et Participatives** sont particulièrement bien organisées et efficaces pour assurer cette révolution du pain.

Souvent, ces structures se permettent de tenter de nouveaux concepts tels que :

- Le «  **salaire au besoin** », test qui aura duré quelques mois au sein du *Pain des Cairns* à Grenoble et qui consiste à se verser un salaire en fonction de ses besoins;
- La «  **livraison 100% à vélo électrique** » pour La SCOP *La Micyclette* à Lyon;
- Ou encore le système du «  **pain suspendu** » qui fonctionne très bien dans la SCOP *Les Passants* à Poitiers. Issu du « café suspendu », le pain suspendu permet **aux plus démunis d'accéder à un pain de qualité** grâce aux dons d'acheteurs au moment de passer en caisse.

Difficile donc de qualifier ces pains « pour les bobos » ou « pour les riches », car le prix du pain de base demi-complet ne dépasse jamais 6,20€/kg, indépendamment de toutes les initiatives de solidarité prises.

La plus grande difficulté serait peut-être de maintenir l'entente et les mêmes idéaux dans ces entreprises où la **gouvernance** est **horizontale**, mais j'ai été agréablement surprise de constater l'étendue des outils de communication et d'efforts déployés pour **le bien commun** (leur citation favorite) au sein de ces SCOP(S).

PAYSANS-BOULANGERS ET NÉO-BOULANGERS POUR UN PAIN ENGAGÉ ET DURABLE, SUITE ....



La Miecyclette

### Analyse et regard critique sur les néo-boulangeries

Les néo-boulangeries témoignent d'une vraie révolution du pain en France, et leur développement est assez fulgurant.

Pourtant, malgré des efforts, le type de clientèle est encore bien typée.

#### Comment faire changer l'image du « pain de bobo » ?

Cette question s'est posée maintes fois dans la SCOP *La Miecyclette* à Lyon, malgré sa localisation dans un quartier populaire de la ville (8ème arrondissement).

#### Comment faire pour que de petits budgets osent passer le pas de la porte ?

Après mes échanges avec ces boulangers, j'ai noté que le type de clientèle se partage entre :

- Les **CSP+** (Catégories Socio-Professionnelles favorisées);
- Les **seniors** soucieux de retrouver le « pain de leur enfance »;
- Ou les « **écologes** ».

Pourtant, à regarder les prix au kilo dans certaines néo-boulangeries, il n'y a aucune raison de ne pas y entrer, surtout en comparaison avec le prix de la baguette blanche industrielle, **certes peu chère mais d'une qualité déplorable**.

À quelques exceptions près, les prix dans ces boulangeries restent acceptables.

Acheter ce pain dans des zones où les salaires sont globalement plus élevés ne semble pas ahurissant au vu de la **qualité** du produit et de l'**effet rassasiant** qu'il procure avec seulement quelques tranches.

À bien y regarder, le pain serait comme tirailé entre :

- **Des attentes conventionnelles de la société moderne** d'un pain facile à trouver et à transporter, léger, esthétique, que l'on peut tartiner, croustillant, et surtout peu cher.
- Et **celles d'une logique de consommation plus responsable** avec l'achat d'un pain plus sain, rassasiant, local, et fait-maison.

Un exemple qui illustrerait le mieux cette forme de confrontation idéologique serait celui de *La Belle Façon*, fournil monté par Sébastien Lefrançois, ancien danseur-chorégraphe sur la friche culturelle du 6b village à Saint-Denis (93).

Milieu empreint d'une forte mixité sociale, **impossible** de définir un profil type de client pour sa boulangerie : certains viennent du 16ème arrondissement de Paris pour « la qualité au meilleur prix », d'autres habitant l'immeuble d'à côté s'étonnent, voire s'indignent de ne pas trouver de croissants ni baguettes dans une boulangerie.

Reste à savoir si leurs différences de préoccupations s'expliquent par un budget différent, une éducation différente, ou des deux à la fois ?

La question qu'il serait intéressant de se poser serait donc la suivante :

- **Existe-t-il un modèle de boulangerie pouvant réunir les deux bouts de la chaîne : un pain populaire, bon pour la santé, nourrissant, et peu cher ?**

PAYSANS-BOULANGERS ET NÉO-BOULANGERS POUR UN PAIN ENGAGÉ ET DURABLE, SUITE ....

Analyse et regard critique sur les néo-boulangeries

À ce stade, l'École Internationale De Boulangerie (EIDB) peut apparaître comme un exemple.

- Cette école propose des formations de boulangerie **100% levain**, tout en misant sur l'esthétisme des produits.
- C'est actuellement **la seule formation diplômante qui apprend la panification biologique au levain naturel**, d'où sa popularité grandissante.
- La formation la plus complète est coûteuse, environ 19 000 euros mais apparaît comme très efficace : dans l'année, les élèves sont quasiment assurés d'ouvrir leur propre boulangerie.



Parmi elles, si nous regardons juste la ville de Lyon, sortent de l'EIDB les professionnels des établissements suivants (liste non exhaustive) :

- Les boulangeries *Maison Deschamps* dans le 2ème, 6ème et 9ème
- *Le fournil d'Alma* à Villeurbanne
- *Bonomia*, ou encore *Jadis*, *pain au levain* dans le quartier de la Croix-Rousse
- Ou encore *Paneterra* dans le 2ème arrondissement.

Il serait presque ardu de trouver une néo-boulangerie dont les praticiens n'auraient pas suivi une formation à l'EIDB.



Dans ces boulangeries, **les pains sont très esthétiques**, bien loin de l'image d'un pain paysan, à l'allure généralement plus anarchique voire difforme. On y trouve une boule bien ronde, une mie alvéolée, une croûte bien dorée qui ont l'air de dire « ici, tout est maîtrisé ».

Les croissants, pains aux chocolats et autres viennoiseries maison, s'ils existent, sont parfois déclinés dans différents goûts, soigneusement pris en photo et publiés sur les réseaux sociaux.

Souvent, **ces boulangeries ne laissent pas la communication à l'abandon** : les acteurs savent vanter les mérites du pain d'antan, du pain au levain tout en **offrant une expérience gustative et esthétique appréciée des consommateurs**.

La boulangerie *Deschamps* à Lyon, gagne de vraies parts de marché en ayant ouvert successivement des boulangeries dans 3 arrondissements de la ville.

PAYSANS-BOULANGERS ET NÉO-BOULANGERS POUR UN PAIN ENGAGÉ ET DURABLE, SUITE ....

**Analyse et regard critique sur les néo-boulangeries**

**Alors, ces « néo-boulangeries » ont-elles vraiment tout gagné ?**

**Sur le prix, pas vraiment.**

En ville, avec les factures de loyers, de livraisons et d'électricité, les prix sont forcés d'augmenter et sont susceptibles de détourner le consommateur, avec parfois des prix équivalents à trois fois celui de la baguette tradition (bien que ces produits ne soient pas bien comparables, comme expliqué précédemment).

**Ensuite, la problématique d'une uniformisation des produits apparaît.**

En se formant dans la même école, les recettes transmises sont identiques (ou presque), les techniques sont les mêmes ainsi que les stratégies commerciales, puisque les élèves y apprennent à monter leur entreprise.

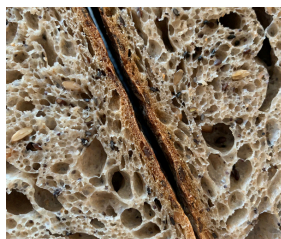
Dès lors, que nous soyons à Paris, Lyon ou Marseille (et même à Istanbul ! *Le pain de la Sultan* a ouvert en avril dernier par Xavier et Ozlem Feon formés à l'EIDB) il est bien probable de trouver les mêmes types de produits au sein de boulangeries aux allures plutôt similaires.

Bien sûr, les élèves sortant de l'EIDB ont le choix de faire à leur manière, de s'approvisionner avec des farines paysannes et locales, mais une certaine trace d'uniformité entre ces boulangeries reste inévitable.

**Ainsi, ces boulangeries qui revendiquent le pain d'antan sont-elles comparables aux fournils de paysans-boulangers d'abord soucieux de valoriser leurs productions en les transformant, avant même de rechercher l'esthétisme et la vente?**

Ce phénomène demeure en revanche bien éloigné du modèle de la boulangerie conventionnelle de type Bannette ou Marie Blachère, et le nombre croissant de néo-boulangeries est une réelle opportunité pour les consommateurs qui peuvent dorénavant accéder facilement à des pains de qualité.

Un jour peut-être, il y aura autant de boulangeries Campailllette ou Festivals des Pains que de néo-boulangeries!





## CONCLUSION

# C'est quoi, du "bon pain" ?



## Boulangers et manières de boulanger

Le but de ce travail a été de participer à la prise de conscience des enjeux autour de l'aliment le plus simple qui soit, le pain.

Mon objectif plus personnel à travers mes recherches bibliographiques et de terrain a été d'obtenir **la vision la plus large possible** sur cette question simple : « C'est quoi, du bon pain ? ».

J'ai cherché à questionner les évidences, décortiquer ce qui semblait être acquis pour enrichir mon regard et partager mes connaissances avec le plus grand nombre.

Après ce travail, il serait difficile de ne pas ranger dans mon esprit les différents acteurs de la boulangerie en France.

**Le pain industriel** continue de satisfaire des clients à la recherche d'un mets simple à petit prix, malgré son caractère à la limite de l'insipidité, peu nourrissant et dont le cocktail d'additifs nécessaire à sa fabrication présente une menace sanitaire. Ici, le progrès technologique **semble avoir perverti** l'un des éléments fondamentaux de l'assiette des Français.

**Le pain local** que l'on croit soutenir en se rendant dans des chaînes de boulangeries demeure sous certains aspects une illusion.

L'utilisation **quasi-permanente** de la levure boulangère depuis la fin de la seconde guerre mondiale a fait chuter la qualité **intrinsèque** du pain, mais celle-ci reste gage d'une d'organisation plus souple, avec des résultats fiables. Ce n'est pas un hasard si elle est au cœur de la technique dominante de la panification en France.

Heureusement, **la demande évolue** et les Français sont de plus en plus attirés par un pain riche, savoureux et digeste.

**Les paysans-boulangers et néo-boulangers** font honneur aux papilles du consommateur et au métier lui-même en proposant un pain d'une qualité inatteignable autrement. Le travail **au levain naturel** en est la promesse.

Dans ma vision des choses, la transition écologique et sociale passe indéniablement par le soutien :

- D'une agriculture **locale et paysanne**
- De la réduction du **nombre d'intermédiaires** et d'étapes entre la production et la commercialisation
- De l'**artisanat, et de son partage.**

Force est de constater qu'aucune de ces causes n'est soutenue lors d'un passage en supermarché, en point-chaud ou dans les chaînes de boulangerie classique.

CONCLUSION

# C'est quoi, du "bon pain" ?

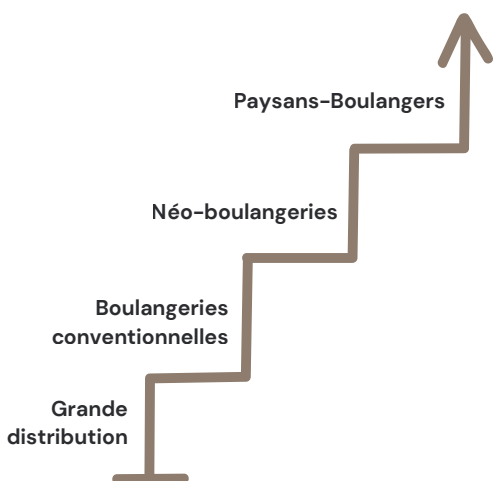


## Être acteur d'une filière nourricière, viable et humaine

N'ayant pas toujours un paysan-boulangier ou une néo-boulangerie aux environs, il n'est bien sûr pas toujours aisé de trouver ce pain de qualité.

Dans ce cas, l'achat d'une **baguette de tradition française** au lieu d'une **baguette blanche** reste à mon sens l'acte d'achat le plus responsable.

Si je devais définir une **échelle de capacité de résilience entre tous ces acteurs**, je placerais au plus bas la baguette industrielle, selon le schéma suivant :



Si l'on souhaite préserver la qualité du pain vendu en France, il faudrait encourager les acteurs en haut de l'échelle car ils sont davantage conscients de l'**urgence de changer de paradigme**.

Au-delà de mon jugement personnel, il existe autant de manières de boulangier que de boulangers et **aucun modèle n'est exemplaire**.

Sans aucun doute, la richesse du monde de la boulangerie est en mesure de répondre à toutes les attentes des consommateurs, même de ceux qui sont peu exigeants sur la qualité de ce qu'ils consomment.

C'est une question de goût et de sensibilité, mais comme suggéré tout le long de cet article, il s'agit avant tout d'un **choix libre et responsable de chacun d'être acteur ou non d'une filière nourricière, viable et humaine**.



www.resolis.org

**RE SOL IS** Observatoire Thématique Publications Programmes Actualités RESOLIS Contact

**Repérer, capitaliser et valoriser**  
les savoir-faire de terrain

Depuis sa création en 2010, RESOLIS, association d'intérêt général, applique aux initiatives et actions de terrain à visée sociale et/ou environnementale une méthode d'observation et d'évaluation s'inspirant de la démarche scientifique.

**EN SAVOIR PLUS**

**Observatoire Thématique**

Laissez vous guider par un parcours thématique interactif.

**Observatoire Cartographique**

Quelles sont les initiatives de transition près de chez moi ?

**Observatoire**

- Repérage des initiatives
- Collecte et caractérisation des données de terrain

**EN SAVOIR PLUS**

**LABORATOIRE**

**FAIRE SAVOIR**

**Resolis en bref**

Accompagner le développement d'écosystèmes de coopération, locaux et durables, entre les différents acteurs de terrain (associations, établissements d'enseignement, municipalités, entreprises, acteurs de la santé, ...).

Depuis sa création en 2010 RESOLIS, association d'intérêt général, applique aux initiatives et actions de terrain à visée sociale et/ou environnementale une **méthode d'observation et d'évaluation s'inspirant de la démarche scientifique**.

De nombreux acteurs locaux se mobilisent et s'engagent dans des pratiques de transition écologique, alimentaire, de santé, de solidarité, d'inclusion sociale ... L'objectif est de les amener à davantage de coopération et de co-construction.

**EN SAVOIR PLUS** **NOS PROGRAMMES**

# L'Observatoire RESOLIS

Cette publication s'appuie sur différents entretiens et témoignages qui ont fait l'objet de "fiches initiative " intégrées à l'**observatoire RESOLIS** et accessibles gratuitement sur **resolis.org**

Pour y accéder, cliquer dans "Observatoire Thématique" ou "Observatoire cartographique" et taper dans la barre de recherche des mots clés comme : "pain", "boulangerie"... les fiches suivantes apparaîtront :

- SCOP Le Pain des Cairns
- SCOP Les Passants
- Association Flor de Pèira
- La Belle Façon
- Les pains du Vercors
- Le fournil de Caro, à la lumière des blés
- Le fournil des 20 pains
- La Miecyclette

Nous renouvelons nos remerciements à l'ensemble de ces acteurs d'avoir accepté de s'entretenir avec Resolis. Ces échanges nous permettent de créer des fiches informatives qui enrichissent notre observatoire et et permettent de partager à ceux qui le consulte les dimensions originales et positives de vos projets respectifs.

Depuis sa création en 2010, RESOLIS, association d'intérêt général, applique aux initiatives et actions de terrain à visée sociale et/ou environnementale **une méthode d'observation et d'évaluation s'inspirant de la démarche scientifique.**

L'objectif est d'amener les nombreux acteurs locaux mobilisés et engagés dans des pratiques de transition écologique, alimentaire, de santé, de solidarité, d'inclusion sociale ... à davantage de coopération et de co-construction.

**RESOLIS capitalise et mutualise ainsi les savoir-faire de terrain pour développer des écosystèmes d'actions de solidarité.**

RESOLIS est devenue au fil des années **un acteur de la transition sociale et environnementale reconnu**, en développant l'action de terrain et la solidarité par la connaissance active et la coopération.

En pratique, il s'agit de **développer et outiller des écosystèmes efficaces et pérennes** en stimulant la coopération de tous les acteurs pertinents, et **d'influencer par l'exemplarité les politiques de transition.**

RESOLIS accompagne et facilite ainsi les grandes transitions sociétales dans les domaines de l'Alimentation et l'Environnement, de la Solidarité et de la Santé. RESOLIS peut également sur demande proposer sa méthodologie pour réaliser des diagnostics de territoires.



# Bibliographie

ANMF, 2020. La Meunerie Française. In : Association Nationale de la Meunerie Française [en ligne]. 2016 [Consulté en 12/2020].

ASTIER, 2019. Quel pain voulons-nous ? Paris : Édition du Seuil ASTIER, 2020. Paysans et boulangers, chercheurs de blés et de saveurs. In : Reporterre. 2020.

BoulangerieNet. « BoulangerieNet – Additifs ». Consulté le 19 septembre 2023. <https://www.boulangerienet.fr/bn/bnweb/dt/additif.php>.

BRIARD Clotilde, 2019. La boulangerie s'offre de nouveaux visages. In : Les Echos [en ligne]. 19 février 2019. [Consulté en 12/2020].

BRIER Mathieu, Le Groupe Blé, 2019. Notre pain est politique. Editions de la Dernière Lettre.

CHIFFOLEAU, Yuna et BRIT, Anne-Cécile, 2020.

CREDOC, 2018. Comportement alimentaire et consommation de pain en France. In : Observatoire du pain. 14/02/2018.

CASSELY, Jean-Laurent. « La France du pain est coupée en deux ». Slate.fr, 18 novembre 2019. <https://www.slate.fr/story/184164/boulangeries-guerre-culturelle-pain-adiou-baguette-disparition-petit-commerce>.

Confédération Nationale de la Boulangerie-Pâtisserie Française. « Pain de tradition française ». Consulté le 21 août 2023. <https://boulangerie.org/reglementation/pain-de-tradition-francaise/>.

DAIRE, Constance. « Banette, Baguépi... le florissant business des marques de baguettes ». Capital.fr, 29 octobre 2019. <https://www.capital.fr/entreprises-marches/banette-baguepi-le-florissant-business-des-marques-de-baguettes-1353941>

DE PARCEVEAUX, Aude Claire « Le pain et les Français: une histoire d'amour en chiffres », Ça m'intéresse, 15 mai 2020, <https://www.caminteresse.fr/societe/le-pain-et-les-francais-une-histoire-damour-en-chiffres-11127575/>.

FARANO Adriano, 2020. Je ne mangerai pas de ce pain là. Rodez : Edition Rouergue Académie d'Agriculture de France. Agreste et FranceAgriMer, avril 2019. Le rendement moyen national du blé tendre d'hiver France 1998-2017. [en ligne].

## BIBLIOGRAPHIE SUITE ....

France Inflation, 2020. Prix et consommation de pain depuis 1900. In : France Inflation [en ligne]. [Consulté en 12/2020]

France Culture. « Le retour du bon pain : une résurgence du XVIIIe siècle ? », 19 août 2023. <https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/concordance-des-temps/le-retour-du-bon-pain-une-resurgence-du-xviii-e-siecle-7109950>.

Franceinfo. « Êtes-vous hypersensible au gluten ? La science va tenter de le savoir », 19 novembre 2018. [https://www.francetvinfo.fr/sante/alimentation/etes-vous-vraiment-hypersensible-au-gluten-la-science-va-tenter-de-le-savoir\\_3041793.html](https://www.francetvinfo.fr/sante/alimentation/etes-vous-vraiment-hypersensible-au-gluten-la-science-va-tenter-de-le-savoir_3041793.html).

GINISTY Fabien, Basta! « Paysans-boulangers : l'autonomie plutôt que la soumission à l'agro-industrie », 18 octobre 2019. <https://basta.media/agriculture-paysans-boulangers-pain-farine-levain-agro-industries-lobbies>

HERNANDEZ Julien, "Le propionate, un additif alimentaire, pourrait favoriser l'insulinorésistance", 7 mai 2019. <https://www.lanutrition.fr/le-propionate-un-additif-alimentaire-pourrait-favoriser-linsulinoresistance>

KAPLAN Steven L.: « Dénoncer la médiocrité de la production artisanale », interview. Consulté le 26 août 2023. <https://www.sans-transition-magazine.info/societe/interview-steven-l-kaplan-denoncer-la-mediocrite-de-la-production-artisanale>.

Les Echos. « La baguette «tradition» fête ses 20 ans », 17 septembre 2013. <https://www.lesechos.fr/2013/09/la-baguette-tradition-fete-ses-20-ans-343917>.

Mapa, Mutuelle d'Assurance de la Boulangerie « Qu'est-ce que l'appellation "pain de tradition française" et comment l'obtenir ? » Consulté le 21 août 2023. <https://www.mapa-assurances.fr/boulangerie/appellation-pain-tradition-francaise>.

PARSONS, Ashley. « Acteurs Coopératifs | Le CIVAM et Les Paysans Boulangers ». Agricultural and Rural Convention (blog), 17 juin 2022. <https://www.arc2020.eu/acteurs-cooperatifs-le-civam-et-les-paysans-boulangers/>.

REMESY, Christian. « Le pain, dernière victime de la Seconde Guerre mondiale ! » Le Point, 15 mai 2015. [https://www.lepoint.fr/sante/le-pain-derniere-victime-de-la-seconde-guerre-mondiale-15-05-2015-1928652\\_40.php](https://www.lepoint.fr/sante/le-pain-derniere-victime-de-la-seconde-guerre-mondiale-15-05-2015-1928652_40.php).

Reporterre. « Il retrouve et cultive des variétés anciennes de blé pour éviter la chimie ». Reporterre, le média de l'écologie. Consulté le 28 juillet 2023. <https://reporterre.net/Il-retrouve-et-cultive-des-varietes-anciennes-de-ble-pour-eviter-la-chimie>.

## BIBLIOGRAPHIE SUITE ....

ROSELE Sébastien Le 11 février 2023 à. « « La boulangerie va tenir le choc ! » : pas épargnés par la crise énergétique et céréalière, les Moulins Bourgeois ont réduit leur marge ». leparisien.fr, 11 février 2023. <https://www.leparisien.fr/seine-et-marne-77/la-boulangerie-va-tenir-le-choc-pas-epargnes-par-la-crise-energetique-et-cerealiere-les-moulins-bourgeois-ont-reduit-leur-marge-11-02-2023-BI3QIJEPOND6PCLXO57OKWQ5XU.php>

SYFAB, « Améliorants de panification », s. d. Consulté le 2 février 2024. <https://www.syfab.fr/produit/les-ameliorants-de-panification/>.  
Brochoire, Gérard, Roland Guinet, et Jean-Louis Mack. s. d. « RESPONSABLE DE LA RÉDACTION ».

TURGY Margot « Guerre en Ukraine : une enseigne de boulangeries picarde face à "30%" de hausse du prix des matières premières - France Bleu », ici, par France Bleu et France 3, 23 mars 2022, <https://www.francebleu.fr/infos/economie-social/prix-matieres-premieres-guerre-ukraine-1647961340>.

VEST Xavier. « La Révolution française et la conquête du pain ». lvsl.fr - Tout reconstruire, tout réinventer (blog), 30 novembre 2020. <https://lvsl.fr/la-revolution-francaise-et-la-conquete-du-pain/>

X-Media. « Ludovic Desoeuvres, nouveau champion français de la Baguette de Tradition ». Le monde des boulangers, 17 mai 2023. <https://www.lemondedesboulangers.fr/content/ludovic-desoeuvres-nouveau-champion-francais-de-la-baguette-de-tradition>

**RE  
SOLIS**

RECHERCHE ET  
ÉVALUATION DE  
SOLUTIONS  
INNOVANTES ET  
SOCIALES



[www.resolis.org](http://www.resolis.org)

## Nous contacter



01 56 81 64 48



[contact@resolis.org](mailto:contact@resolis.org)



150-154 rue du Faubourg St Martin - 75010 Paris

