

Observatoire du pain



> Conso.

• Le gluten : qu'en est-il ?



> Nutrition.

• Idées reçues et bonnes idées



> Société.

• Grandir avec le pain

> Coulisses.

SUIVEZ-NOUS ! _____



Twitter.com/ObsduPain



Facebook.com/ObsduPain



Grand dossier

LA BOULANGERIE,
UNE NOUVELLE VIE
PROFESSIONNELLE



Sommaire



> Grand dossier p. 4-7

La boulangerie, une nouvelle vie professionnelle

Interviews de Audrey Pinault et de Cédric Arsac

> Conso p. 8-9

Le gluten : qu'en est-il ?

L'enquête menée par le cabinet Occurrence

Le point de vue du sociologue – Interview de Gérald Bronner



> Nutrition p. 10-11

Idées reçues et bonnes idées

Les bienfaits nutritionnels du pain encore méconnus

Idées reçues *versus* équilibre alimentaire –

Interview d'Annabelle Biotti, diététicienne-nutritionniste



> Société p. 12-13

Grandir avec le pain

> Coulisses p. 14-15

Fête du pain 2019 : la baguette, emblème des savoir-faire artisanaux

Focus "Pain, littérature et poésie – Quand les grands auteurs parlent croûte, miche et baguette !"

Le magazine de l'Observatoire du pain N°14/ Août 2019

Publication : CIFAP / Observatoire du pain

Secrétaire générale : Valérie Mousquès-Cami

Rédaction : Pascale Robinet (À Vrai Dire)

Maquette : Sambou-Dubois

Crédits photos : EPI-Espace pain information / Olivier Lejeune / Loïc Thébaud / Shutterstock (Gostua) / Adobe Stock (Ptyphoto, Fennywiryani, Toropova1964, Africa Studio, Dzmitry, Redzen, ChantalS, Graphlight, Danmir12, Image'in, Pictures news, Rh2010, Printemps, L.Bouvier, Rico287, Zoriana, Picture Partners, Karandaev, Berdsigns) / Fotolia (E. Pokrovsky)



Une question de transmission...

Les comportements sociaux s'inscrivent dans des jeux de règles et de normes qui se transmettent de génération en génération et évoluent en fonction des conditions économiques, sociales et politiques. Pour ce qui est des comportements alimentaires, la transmission se joue dès la petite enfance.

Si les enquêtes statistiques et les études sont nombreuses pour décrire les comportements alimentaires des adultes, il n'en est pas de même en ce qui concerne les mécanismes de transmission générationnelle. En étudiant le processus d'apprentissage des jeunes enfants, l'Observatoire du pain a souhaité mieux connaître les modalités d'acquisition des habitudes alimentaires, ainsi que les influences qui peuvent modifier ces comportements.

C'est au sein de la famille – avec le rôle prééminent des mères comme prescriptrices – que les très jeunes enfants entrent en contact avec le pain, premier aliment solide. Plus tard, le pain est associé au rite de passage vers une plus grande autonomie : il s'agit alors d'aller seul acheter le pain à la boulangerie. Ensuite, en cantine scolaire, la présence du pain est, pour l'enfant, la garantie d'être rassasié. L'étude réalisée par Claude Fischer pour l'Observatoire du pain met également en évidence le rôle des évolutions des comportements alimentaires des adultes. Certaines tendances émergentes considèrent l'alimentation sous l'angle exclusif de la diététique : le pain entre alors en concurrence avec d'autres aliments.

Ces nouvelles connaissances, combinées à celles acquises sur la culture collective en matière d'alimentation, permettent de percevoir les nouveaux modèles en matière de consommation de pain et de s'y adapter.

Au titre de l'Observatoire du pain, nous avons aussi une responsabilité dans la transmission, celle de partager et de valoriser nos connaissances pour les faire fructifier.

Dominique ANRACT

Bernard VALLUIS

Co-Présidents de l'Observatoire du pain

LA BOULANGERIE UNE NOUVELLE VIE PROFESSIONNELLE

Après des études supérieures et une première vie professionnelle épanouissante, Audrey Pinault et Cédric Arsac ont fait le choix de devenir boulangers : deux parcours de vie courageux et fascinants qu'ils nous font partager.



Audrey Pinault,

à 33 ans, vient de commencer une nouvelle vie professionnelle en boulangerie. Ingénieur agronome de formation, elle a décidé de changer de métier il y a un an maintenant et nous parle de ses motivations, de son parcours, de sa passion.

Vous avez fait le choix de devenir boulangère, quel parcours vous a amené à cette décision ?

C'est l'aboutissement d'un long cheminement. J'ai un diplôme d'ingénieur en agriculture et agro-alimentaire de l'institut supérieur d'agriculture de Rhône-Alpes et j'ai travaillé 10 ans pour l'interprofession céréalière. Mon dernier poste était responsable de communication digitale. Ce métier me plaisait par de nombreux aspects, mais au bout de 10 ans j'avais envie de changement. Je sentais quelque chose d'inassouvi. J'avais également envie de quitter Paris.

Depuis mes débuts dans l'interprofession, j'ai toujours été attirée par le pain. Je trouve le produit noble, vivant, représentatif de la culture française. Il y a plusieurs années, j'ai commencé à me renseigner sur les formations en boulangerie. Au début, c'était un projet qui s'inscrivait dans le cadre de mes loisirs. Je voulais passer un CAP pour le plaisir de la découverte et pour compléter mes connaissances. Mon besoin de changement m'a poussée à refaire mon CV, mais sans envie. J'ai vécu alors une profonde remise en question



Grand dossier

et fait un bilan de compétences qui a mis en évidence mes valeurs. C'est dans ce contexte que le projet d'exercer en boulangerie est ressorti.

Changer à ce point d'orientation professionnelle est un changement majeur ; au-delà de l'envie, avez-vous des peurs ?

J'ai eu peur, bien sûr, au moment de laisser mon ancien travail. Il fallait quitter mes collègues, renoncer à un certain confort, à un métier, à un appartement parisien, accepter de commencer en bas de l'échelle comme ouvrière. Tout cela me faisait peur, mais, une fois la décision prise, ces peurs se sont évanouies.

Quels sont les ressorts de votre motivation ?

La boulangerie est un métier de sensation, de toucher, d'odeurs qui me procure une grande satisfaction. J'avais envie de faire moi-même, de faire ma recette, d'être au plus près de mon métier, de la chaîne de production, du produit et du client. C'est un travail qui conjugue le sens, l'instinct, le vivant... C'est passionnant. Ma motivation, c'est aussi une rencontre. Au début de mon parcours de reconversion, j'ai fait un stage chez une personne qui s'était reconvertie 10 ans auparavant et qui m'a donné confiance.

La boulangerie est un métier de sensation, de toucher, d'odeur...



Comment s'est passé votre formation, qu'en reprenez-vous ?

J'ai fait l'école de boulangerie de Paris et suivi le même programme que celui de la formation initiale, mais en condensé : 3 mois de cours, 3 mois de stage, 50 % de théorie, 50 % de pratique. Pour moi, la partie théorique a été plus facile que la partie pratique : il ne suffit pas de « bachoter » avec le pain. Côté manuel, je ne pars pas de rien : j'ai fait de la pâtisserie, de la cuisine, de la couture, je dessine. La boulangerie, ce sont des gestes, de la coordination, des paramètres qui varient : la farine, la pâte, l'alvéolage... Il faut acquérir le toucher, c'est un métier d'apprentissage et d'expérience.

Qu'est-ce qui vous a plu dans ce parcours ?

Ce qui m'a plu, c'est découvrir un nouveau métier, retourner à l'école, apprendre, sortir de ma zone de confort. J'ai beaucoup aimé les stages également. J'en ai fait trois, dans des

entreprises très différentes, avec des produits différents. J'ai pu expérimenter diverses manières d'exercer le métier, ce qui m'a permis de bien identifier ce dont j'avais envie.

Quel est votre projet ? Comment envisagez-vous l'exercice de votre nouveau métier ?

Je viens de terminer mon cursus et j'ai trouvé un travail à Lyon, dans la boulangerie où j'ai effectué mon dernier stage. Je suis ravie. Je me laisse porter. Je vis au jour le jour. J'ai surtout envie d'acquérir de l'expérience. Avoir ma boulangerie en France ou à l'étranger, avec ou sans associés, pourquoi pas ? Mais ce n'est pas une fin en soi. Si je m'entends bien avec mes patrons, pourquoi ne pas rester employée ? Tout est possible. Pour l'instant, c'est encore l'envie d'apprendre qui domine. Je ne me sens pas encore avoir l'assurance entrepreneuriale. « Savoir-faire avant de faire faire », c'est aujourd'hui mon credo.

Qu'avez-vous découvert sur le métier dont on ne se doute pas quand on n'est pas de la partie ?

J'ai découvert à quel point la boulangerie est un domaine vaste, complexe et en constante évolution : par exemple, l'utilisation du levain, la fermentation longue, l'élargissement de la gamme de produits, en panification ou en viennoiserie. Le champ des connaissances métier est large, la part de l'expérimentation est importante. Il n'y a pas de recettes miracles tant les paramètres sont variables. J'ai également découvert l'aspect physique du métier. Il faut « tenir le coup » physiquement et psychologiquement. Les gens sont patients, mais il faut quand même apprendre vite. On est toujours en mouvement. Les bras et le dos travaillent beaucoup. Enfin, les boulangers ont parfois la réputation d'être mal aimables, ce n'est pas du tout l'expérience que j'ai eue. Je me sens bien et intégrée dans ce nouvel univers professionnel. Pour finir, je dirais que c'est un métier qui me passionne et dans lequel j'ai l'impression que j'aurai toujours quelque chose à apprendre. ■



Cédric Arsac,

après une reconversion il y a 5 ans, dirige aujourd'hui la boulangerie « Lorette » qu'il a créée rue de la Butte-aux-Cailles à Paris. Homme de marketing dans le secteur bancaire à l'origine, il a opéré un virage à 180 degrés. Il nous raconte son parcours, nous fait part de son expérience.

Vous avez fait le choix de devenir boulanger, quel parcours vous a amené à cette décision ?

A la fois un goût prononcé pour le pain et un concours de circonstances. J'ai grandi en Auvergne à proximité d'une boulangerie qui faisait du très bon pain. Le boulanger, meilleur ouvrier de France, était aussi champion du monde dans son domaine. Depuis mon enfance, j'adore le pain. Je finis toujours un repas en en mangeant, même après le dessert. Depuis longtemps, il y avait une petite musique lancinante dans ma tête qui me disait que mon goût pour le pain et mes compétences en marketing – j'ai fait un DESS « Marketing » – feraient un heureux mariage.

J'ai exercé 15 ans dans la banque à Paris. A 40 ans, j'ai pris un congé sabbatique de 3 mois. A mon retour, la direction souhaitait délocaliser mon poste à Bordeaux et je ne voulais pas quitter Paris. C'est alors qu'a émergé l'idée d'une reconversion en boulangerie.

Pour tester la faisabilité de ce projet, j'ai fait un essai de quelques jours chez un grand professionnel, dans le 15^e arrondissement à Paris. Je me suis levé à 3 heures du matin, j'ai porté des sacs de farine... C'était éreintant, mais paradoxalement ça m'a donné envie d'exercer ce métier. J'ai alors partagé mon projet avec mon épouse car cela impliquait de grands changements dans la vie de famille. Après discussion, elle y a adhéré et accepté. En 2013, j'ai alors quitté mon métier de banquier et cet univers professionnel.

Comment vous êtes-vous formé ?

J'ai passé un CAP en 4 mois à l'Ecole de Boulangerie et de Pâtisserie de Paris (EBP). Cette formation m'a donné une vision globale du métier et m'a fourni un précieux accompagnement à mes débuts. A titre d'anecdote, j'avais tout de même postulé dans la banque en parallèle de ma candidature au CAP. J'ai obtenu une réponse positive mais je me suis aperçu que ce n'était vraiment pas celle qui m'importait. Le lendemain, j'ai reçu la réponse de l'EBP et là, j'étais réellement heureux !

J'ai ensuite suivi une formation complémentaire à l'Ecole Ferrandi, une école d'excellence, où on apprend le « juste geste ». Dans les deux cas, j'ai dû faire preuve d'une forte motivation. Les deux écoles sont très sélectives. Pour l'Ecole Ferrandi, il y avait 20 places pour 100 candidats. J'avais beaucoup travaillé mon dossier de candidature en alliant les motifs de passion et de raison : exercer mes compétences en marketing sur un produit que j'aime énormément avait du sens.

Pour ce qui est du financement des formations, le CAP a été pris en charge par mon ancien employeur et j'ai autofinancé l'Ecole Ferrandi.

Comment avez-vous créé votre boulangerie ?

J'ai commencé à chercher un fonds en parallèle de mon stage d'apprentissage. J'ai signé pour l'achat d'une boulangerie juste après avoir passé l'épreuve théorique du CAP. Tout s'est bien enchaîné, avec même un peu d'avance sur le rétro-planning que j'avais fixé en septembre 2013. J'ai ouvert la boulangerie le 15 octobre 2015.

Grand dossier



*Je me donne comme
limite de ne pas perdre
« mon âme artisanale »*

C'était un engagement fort. J'avais évalué les risques. En effet, je pense qu'il y a trois principales menaces pour la boulangerie artisanale aujourd'hui : la grande distribution, Internet et l'ubérisation. Dans Paris, la boulangerie est protégée de la grande distribution. Par ailleurs, le faible panier moyen, ainsi que la contrainte de distribution n'en font pas un bon produit pour Internet. Enfin, c'est un métier à trop grand savoir-faire pour un risque d'ubérisation de la profession.

Quelles sont vos plus belles réussites ? De quoi êtes-vous le plus fier ?

Je suis fier d'avoir transformé la boulangerie que j'ai rachetée, de proposer aujourd'hui des produits 100 % fait maison. Je suis également fier d'avoir créé de l'emploi et ouvert une deuxième boulangerie. Au total, ce sont vingt personnes qui travaillent.

Quel regard portez-vous sur votre activité 4 ans après ?

Aujourd'hui mon temps est réparti un tiers en production, un tiers en gestion, un tiers en vente. Les journées sont parfois très longues : de 3 heures du matin à 20 heures : plus rien à voir avec une vie de salarié ! Pourtant, je trouve mon

travail très gratifiant ; je peux jongler avec les différentes activités. En contrepartie, je suis toujours « en prise », 7 jours sur 7, y compris en vacances.

Quels sont vos projets ?

Une façon de trouver une bonne assise financière en boulangerie est de faire des économies d'échelle. Pour cette raison, je souhaite racheter une ou deux autres boulangeries. Je me donne comme limite de ne pas perdre « mon âme artisanale ». Je souhaite rester présent dans les boulangeries, parler avec les salariés et les clients, leur communiquer mon enthousiasme et ma passion pour le produit. ■



LE GLUTEN : QU'EN EST-IL ?



L'enquête menée par le cabinet Occurrence

Dans un contexte où les pathologies et symptômes liés au gluten bénéficient toujours d'un large écho dans les sphères médicale et médiatique, le CIFAP – Observatoire du pain – a confié, au cabinet Occurrence, une étude pour mieux appréhender le phénomène. En voici les principaux résultats.

[Concernant le grand public

En 2019, comme en 2015, 18 % des Français se déclarent, intolérants, hypersensibles ou allergiques au gluten. Ces proportions restent très supérieures aux pourcentages établis par les autorités de santé qui les estiment à moins de 5 % (1 % d'intolérants – maladie coeliaque –, 2 à 3 % d'hypersensibles et environ 0,2 % d'allergiques).

Il semble que depuis 5 ans le sujet du gluten se soit normalisé. Il est perçu ni comme positif ni comme négatif pour 2 Français sur 3 et comme une mode par 70 % d'entre eux (+15 % par rapport à 2015). Mais il engendre des pratiques de vigilance et/ou restrictives en matière de consommation.

[Concernant les professionnels de santé

Le gluten reste un sujet présent dans la relation praticien/patient. Il apparaît dans les diagnostics à l'échelle du mois. 79 % des praticiens indiquent que les patients abordent spontanément le sujet du gluten (contre 71 % en 2015).

Assez logiquement, les professionnels de santé ont un sentiment d'information sur le gluten supérieur à celui des Français, mais ce sentiment reste faible car seuls 32 % des praticiens considèrent qu'ils sont bien informés. Leurs sources d'information sont la presse médicale et scientifique (71 %) et Internet à hauteur (48 %).



Conclusion du cabinet Occurrence

- ✓ Il semble que les effets quelque peu négatifs de la surmédiation du gluten révélés par la première vague de ce baromètre (2015) soient atténués ;
- ✓ Pour les Français, le sujet concerne en priorité les personnes qui ont été diagnostiquées et/ou qui sont suivies par un médecin. Ainsi seuls 9 % de Français disent avoir modifié leur alimentation après avoir entendu parler du gluten.
- ✓ Pour les professionnels de santé, il subsiste une forte dichotomie entre leur déclaratif assez significatif en matière de diagnostics liés au gluten et leur perception et usage de médecin qui sont beaucoup plus mesurés qu'à la précédente vague.
- ✓ Ces tendances incitent à continuer à occuper l'espace médiatique à travers de la pédagogie sur l'apport de l'ingrédient naturel gluten et sur l'absence de fondement d'un régime sans gluten pour les personnes qui n'ont pas d'incompatibilité médicale diagnostiquée.

SOURCES :
Cabinet Occurrence pour le Cifap/Observatoire du pain – mars 2019



Le point de vue du sociologue



Gérald Bronner est professeur de sociologie à l'université Paris-Diderot, membre de l'Académie des technologies et membre de l'Académie nationale de médecine. Il a accepté de répondre à nos questions sur les croyances alimentaires et nous livre son analyse du phénomène du « sans gluten ».

Pensez-vous que la mode du « sans gluten » est une pure croyance ?

Non, car les intolérants au gluten existent. En revanche, ce qui relève de la sociologie de la croyance et de l'imaginaire, ce sont les gens, très nombreux, qui se déclarent eux-mêmes intolérants. Il y a deux grandes raisons à cela. La première réside dans le fait de fournir une explication à des symptômes ressentis par des personnes qui n'en connaissent pas la cause : on parle de symptômes « opportunistes ». Dès lors, ces personnes peuvent trouver dans l'hypersensibilité au gluten la matrice de leur douleur. Dans ce cas, le gluten et le pain deviennent des figures narratives possibles. La seconde raison relève de l'effet *nocebo*. Il s'agit d'un phénomène par lequel les individus développent des symptômes au contact d'un aliment tout à fait sain. Dans ces deux cas, ces personnes souffrent... de croyances.

Il faut également souligner qu'il y a, aujourd'hui, une tendance à suspecter les produits du quotidien (pain, lait) car tout le monde est concerné par leur consommation. De ce fait, ils présentent un fort potentiel viral.

Comment naît une croyance en général ?

Sui generis, par elle-même, d'abord une situation énigmatique peut susciter des hypothèses, qui peu à peu se transforment en croyance. Ensuite, c'est une deuxième situation, des groupes actifs peuvent se saisir de cette hypothèse de bonne foi, se pensent lanceurs d'alertes et se prennent pour des justiciers de la santé publique. Ainsi, peu à peu, ce qui était une simple hypothèse peut se transformer en panique sanitaire.

Enfin, les croyances peuvent aussi être propagées par des groupes actifs insincères. Dans ce cas, il s'agit de « fake news », lesquelles ont aussi, hélas, un potentiel viral.

Les croyances alimentaires ont-elles une particularité ?

Oui, car elles sont liées à l'imaginaire de l'empoisonnement : quelque chose d'extérieur que l'on met « à l'intérieur », qui passe la barrière de l'intimité. Quand cette peur se conjugue avec celle que l'on a pour ses enfants, tous les ingrédients sont là pour fabriquer de la dynamite de crédulité.

Comment peut-on rassurer quand les croyances créent de la défiance ?

C'est difficile. Il faut donner de l'information bien sûr, mais ça ne suffit pas. Il faut aussi trouver le bon médiateur. Ce ne sont pas forcément les institutions, mais plutôt certains individus qui savent partager leurs connaissances : concernant le gluten, un bon médiateur pourrait être le boulanger, par exemple.

Il est également important de miser sur le développement de l'esprit rationnel, de se méfier de certaines informations et de se demander si elles sont en phase avec les connaissances scientifiques. Dans le domaine de l'alimentaire, comme dans tous les domaines, je défends avant tout le recours à l'esprit rationnel. ■



Pour en savoir plus sur le gluten :
www.initiativegluten.com



IDÉES REÇUES ET BONNES IDÉES



Les bienfaits nutritionnels du pain encore méconnus

Les idées reçues persistent quand on interroge les Français sur le pain. C'est le résultat d'une étude de l'Institut CSA qui démontre une forte méconnaissance des qualités nutritionnelles du pain. L'Observatoire du pain alerte sur les effets de cette perception qui conduirait les Français à substituer au pain des produits plus gras et nutritionnellement moins intéressants.

[Une idée reçue dommageable, particulièrement chez les jeunes

La plus préoccupante de ces idées reçues est celle selon laquelle le pain fait grossir : un tiers des Français (29 %) en est encore persuadé. Cet avis est partagé par près de la moitié des 18-24 ans (47 %) et 41 % des foyers à « hauts revenus ». À l'heure où 80 % des sondés se disent attentifs à leur équilibre alimentaire, la persistance de cette croyance explique que 2 Français sur 5 estiment qu'il convient de manger du pain seulement 3 fois par semaine. 1 Français sur 5 estime qu'il faudrait en manger « le moins possible » (35 % chez les 18-24 ans).

Ce que révèlent ces chiffres est en contradiction avec le Programme National Nutrition Santé (PNNS), qui conseille la consommation d'aliments favorisant les apports en glucides complexes et en fibres alimentaires, dont le pain est un contributeur majeur. Selon le Dr Patrick Serog « *La population française est en carence de glucides complexes qui sont pourtant une source d'énergie essentielle pour l'organisme et le cerveau. Les conséquences peuvent être très concrètes en termes de fatigue, sans parler des prises de poids ultérieures car le pain est souvent remplacé par des aliments moins qualitatifs et plus gras* ».

[Des effets pervers en cas de régime alimentaire

Si l'Observatoire du pain s'inquiète de cette méconnaissance persistante, c'est aussi que les effets pervers se font particulièrement sentir lors des régimes dont les Français sont adeptes. Sur 44 % de Français déclarant avoir déjà suivi un régime, les 2/3 ont réduit les quantités de pain ou arrêté d'en consommer. L'absence de pain provoque alors un sentiment de manque (pour son goût : 34 % ou parce qu'il accompagne bien le repas : 36 %) et, comme le montre les études, le manque est fréquemment suivi d'effets contre-productifs, dont le plus fréquent est la (re)prise de poids !

[Un réel besoin d'information

Pour Patrick Serog, si une information du public s'impose, il faudra « *commencer par la base* » car beaucoup méconnaissent la teneur en vitamines, minéraux ou fibres du pain (33 % seulement pensent qu'il apporte des fibres). Le plus préoccupant est bien sûr l'opinion des plus jeunes. « *Les jeunes prennent plaisir à manger du pain (90 %), mais sont tellement peu conscients de ses vertus que certains s'en privent !* », révèle Patrick Serog.

« *Le pain est, par excellence, l'aliment de l'utile et de l'agréable, tout en faisant partie de notre patrimoine culturel. Sa réhabilitation dans notre quotidien est donc un enjeu de santé et de nutrition, mais également de société* » soulignent les co-Présidents de l'Observatoire du pain. ■

29 % des Français
pensent encore que
le pain fait grossir...



Méthodologie du sondage

Ce sondage a été réalisé par l'Institut CSA du 23 au 25 octobre 2018, via un questionnaire auto-administré en ligne sur panel et un échantillon de 1 001 Français représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus. Quotas : sexe, âge, profession, région et catégorie d'agglomération.



Idées reçues versus équilibre alimentaire



Annabelle Biotti, diététicienne-nutritionniste, nous parle de son expérience de praticienne, des idées reçues auxquelles elle fait face et de son travail pour transmettre de bons principes alimentaires à ses patients.

Quelles sont les questions que vous posez régulièrement vos patients ?

En cabinet libéral, les consultations sont à 80 % des demandes concernant l'amaigrissement. La première question est alors « *Qu'est-ce que je dois supprimer ?* ». Ma réponse est : rien ! L'idée est de « bien manger ». Que veut dire « bien manger » ? C'est avoir une alimentation variée, manger de bonnes et belles choses, manger à sa faim, être rassasié. Je dis parfois à mes patients « *Nourrissez-vous avec les couleurs* » : on se nourrit aussi avec les yeux car le plaisir contribue à la satiété. Le plaisir dans l'alimentation, c'est aussi la convivialité. En général, les patients sont étonnés de mes réponses.

Que leur donnez-vous comme consignes à titre de « b.a.-ba » de la diététique ?

En premier lieu, je préconise une alimentation « avec » et non « sans ». Le b.a.-ba, c'est une alimentation variée. Je précise aussi que l'équilibre alimentaire se construit sur plusieurs repas. Il n'y a pas d'interdit, on peut effectuer des compensations... En revanche, il y a des fondamen-

taux, notamment une structure de repas équilibrée : des crudités, une source de protéines, des féculents, du pain, des légumes, un laitage, un fruit.

Avez-vous identifié des idées reçues récurrentes ? Si oui, lesquelles ?

L'idée selon laquelle il faudrait arrêter de manger des produits céréaliers tels que les féculents et le pain pour maigrir, est fréquente. Ce serait se priver d'un apport énergétique important et d'aliments rassasiants. Avec les produits céréaliers, l'organisme est nourri, alors qu'en cas de privation, l'organisme a tendance à stocker pour « faire des réserves ». Par ailleurs, l'alimentation n'est pas seule en jeu dans la prise de poids, il y a aussi des phénomènes émotionnels et hormonaux.

Contre quoi vous battez-vous régulièrement ?

Je me bats contre les diktats des régimes « sans » qui exposent à d'éventuelles carences (calcium, par exemple, lorsqu'on se prive de produits laitiers). Il n'y a pas lieu de supprimer des aliments de son alimentation si on les apprécie, sauf allergies ou sensibilités démontrées.

S'il y avait un seul message à passer, quel serait-il ?

L'alimentation n'est pas une science exacte, il y a beaucoup de façons de manger. Il faut trouver celle qui nous convient en respectant les règles fondamentales. Bien se nourrir, c'est un projet de vie ! ■

GRANDIR AVEC LE PAIN



Le pain est l'un des premiers aliments solides dont on laisse le bébé se saisir



Dès le plus jeune âge, un processus d'apprentissage, mais aussi d'intégration se met en place *via* le pain, sans, le plus souvent, que nous y prêtions attention. « Y prêter attention » est justement la mission confiée par l'Observatoire du pain à Claude Fischler, socio-anthropologue. L'enquête menée met en lumière le rôle décidément « à part » que joue le pain dans la vie des petits Français.

Claude Fischler a observé le quotidien des enfants pour répondre à la question « *Quel rôle joue le pain dans les apprentissages sociaux et alimentaires de l'enfant ?* ». Il a ainsi porté son attention sur les choses qui semblent "aller de soi" : les gestes et les rites associés au pain ou les âges de la vie auxquels le pain fait son apparition dans le quotidien des enfants.

[Dès le plus jeune âge : une dynamique d'apprentissage

L'histoire commence très tôt. Le pain est en effet l'un des tout premiers aliments solides dont on laisse le bébé se saisir. Il l'attrape, le porte à sa bouche, il s'y "fait les dents". Il découvre un nouveau goût. Cet aliment est un des premiers à être identique à ceux que les adultes ont à leur table.

[Pain et conquête d'autonomie

Plus tard, le pain est souvent le premier achat fait en autonomie par l'enfant. « *C'est un rite de passage* » estime Claude Fischler. Le pain est très tôt associé à la notion de sécurité. On témoigne à l'enfant une certaine confiance en le laissant se saisir du pain, puis quelques années après en lui confiant cet achat. Ensuite, on voit que l'enfant associe le pain à sa sécurité alimentaire... « *La présence du pain, c'est la garantie d'être rassasié* » précise aussi Claude Fischler, en s'appuyant sur les observations faites dans les cantines. Plus tard, le sandwich dans le sac à dos renforcera cette confiance avec une dimension supplémentaire d'autonomie. Le premier repas pris à l'extérieur – souvent avec d'autres et sans les parents – l'est souvent avec le pain.

[Pain et partage

A ces notions, s'ajoute pour Claude Fischler la dimension centrale du partage qui marque le rapport au pain. « *Par essence* » pour le socio-anthropologue « *Le principe du partage du pain va de soi* ». Sans besoin d'explication, l'enfant l'intègre. En France, le pain est souvent et traditionnellement long – la baguette est récente, mais on possède des gravures représentant des pains longs dès le 17^e ou le 18^e siècle). Le pain long, on le rompt – c'est-à-dire on le partage – facilement.

Société

Ces rites et pratiques, comme celle de se passer le pain « à la main » – lorsqu’il n’y a pas d’invités – contribuent à l’intégration de l’enfant dans son groupe. Enfin, c’est aussi le récit familial que le pain nourrit. « *On se souvient longtemps après des comportements et des rites familiaux en lien avec le pain* », souligne Claude Fischler.

[Diététique *versus* transmission

La contribution du pain aux apprentissages alimentaires et sociaux de l’enfant est étroitement corrélée à la place de l’aliment à table, chez soi, à la cantine. Parmi les perceptions susceptibles d’interférer dans la relation pain-enfant, celle du pain comme un nutriment plutôt que comme aliment. Cette perception a particulièrement intéressé Claude Fischler car la présence du pain à table est alors soumise à un ensemble de normes et de règles nutritionnelles strictes. En pratique, cette « tendance » conduit certains parents à demander que le pain ne soit pas au menu de la cantine quand un féculent est prévu dans l’assiette. Les mêmes parents souhaitent que le pain soit proposé au goûter car il est « meilleur qu’un biscuit ». Ainsi, souligne Claude Fischler « *On ne pense plus “pain”, mais “source de sucres lents”* ». Pour le chercheur « *Dans ce cas, la préoccupation diététique brouille la transmission* ». Pour Claude Fischler de tels phénomènes – en progression mais minoritaires dans certaines catégories sociales urbaines éduquées – participent d’une tendance au « nutritionnisme » de notre société. Il est bien sûr important d’être attentif à ce que l’on mange, mais ce qui est vraiment en jeu selon le socio-anthropologue « *c’est l’objet même de cette étude : les apprentissages alimentaires et sociaux auxquels le pain contribue effectivement* ». Ramener l’alimentation à la nutrition a des conséquences importantes : remplacer des usages traditionnels, la culture de la commensalité, par des choix individuels considérés comme rationnels et salutaires.

A chacun sa raison et son plaisir. Intéressant quoiqu’il en soit de noter une certaine stabilité dans la culture alimentaire française : le pain est sur la table tous les jours chez 78,5 % des personnes interrogées. ■



SONDAGE EXCLUSIF MAI 2019

EXTRAITS

Le croûton du pain est le premier aliment solide qu’on donne à l’enfant



Dans certaines familles quand un enfant est assez grand, on lui confie la mission d’aller chercher le pain à la boulangerie. Cela a-t-il été le cas dans votre enfance ?



À la maison, quand on met le couvert de tous les jours, le pain est présenté :



Chez vous, on partage le même pain



Méthodologie de Claude Fischler

L’étude de Claude Fischler s’est nourrie de l’analyse des grandes enquêtes nationales périodiques sur les pratiques alimentaires des Français (ex : Credoc), de toutes les études et publications précédentes de l’Observatoire du pain, de 30 entretiens semi-directifs, d’observations ethnographiques à Paris et à travers la France et d’un questionnaire sur échantillon stratifié (800 mères d’enfants de 7 à 17 ans et une soixantaine d’adolescents de 13 à 17 ans).



Fête du pain 2019 : la baguette, emblème des savoir-faire artisanaux

→ Du 13 au 19 mai derniers, pour sa 24^e édition, la Fête du pain a mis à l'honneur les savoir-faire artisanaux et la culture de la baguette.

En retenant ce thème, la Confédération de la Boulangerie-Pâtisserie française a souhaité fêter l'inscription, obtenue fin 2018, des savoir-faire artisanaux et de la culture de la baguette au patrimoine culturel immatériel français,

Les savoir-faire du boulanger sont essentiels pour obtenir une baguette de qualité, ainsi que pour créer toute une variété de pain. La Fête du pain donne la possibilité aux visiteurs de découvrir l'immense richesse de ce travail.

→ Temps fort de ces trois journées : le 6^e concours de la meilleure baguette de tradition française. Medhi Courgey, boulanger à Morteau (Bourgogne Franche-Comté), a remporté le trophée face aux 20 autres candidats sélectionnés. Les postulants devaient produire 40 baguettes de tradition pour en présenter 20. Ils disposaient de la même farine, de la même levure et bien sûr d'un matériel identique : une pure question de savoir-faire autant qu'un vrai challenge !

→ Chaque année, la Fête du pain est aussi l'occasion de rappeler aux consommateurs qu'ils ont tous un boulanger près de chez eux et que la boulangerie n'est pas seulement un lieu de gourmandise et de tradition, mais aussi un endroit où se tisse du lien social.

« La Fête du Pain est organisée par notre Confédération sur l'ensemble du territoire national : c'est un moment de partage et de découverte ouvert à tous, aussi bien aux professionnels qu'aux amateurs et aux consommateurs, petits et grands » a souligné Dominique Anract, Président de la Confédération Nationale de la Boulangerie-Pâtisserie Française.



Coulisses



Focus “Pain, littérature et poésie - Quand les grands auteurs parlent croûte, miche et baguette !”

L'Observatoire du pain anime les réseaux sociaux à travers une diversité d'informations d'ordre historique, sociologique, comportemental, nutritionnel, culturel... Parmi ces informations, le pain traité par les grands auteurs...



À retrouver sur
www.observatoiredupain.fr



QUAND RABELAIS DÉVOILE LA RECETTE DE LA FOUCHE !

« Faictes de fine fleur de froment délayée avec beaux moyeux d'oeufs et de beurre, safran, épices et eau »

Ce petit pain sucré a provoqué, dans Gargantua, une rixe entre paysans de villages voisins à l'origine des guerres Picrocholines !

François Rabelais, *Gargantua*, 1534

@ObsduPain

QUAND CHATEAUBRIAND « ROMANTISE » SUR LE PAIN...

« Une passion vraie et malheureuse est un levain empoisonné qui reste au fond de l'âme et qui gâterait le pain des anges »

François-René de Chateaubriand, *Mémoires d'outre-tombe*, 1849-1850

@ObsduPain

QUAND BALZAC ET LA VEUVE VAUQUER DÉCRIVENT LE GOÛT ET LA COULEUR DU PAIN...

« Est-ce que vous ne trouvez pas le pain bon ?
Demande madame Vauquer.
— Au contraire, madame, répondit-il, il est fait avec de la farine d'Étampes, première qualité.
— A quoi voyez-vous cela ? lui dit Eugène.
— A la blancheur, au goût. »

Honoré de Balzac, *Le Père Goriot*, 1835

@ObsduPain

QUAND ALEXANDRE DUMAS FAIT L'ANTHROPOLOGIE DU PAIN !

« Le peuple français est, comme on le sait, celui qui consomme le plus de pain. Il n'en est pas de même chez les Anglais et les Allemands, dont la principale nourriture est la viande ou les pommes de terre »

Alexandre Dumas, *Grand dictionnaire de cuisine*, 1873 (posthume)

@ObsduPain

QUAND FLAUBERT DONNE L'EAU À LA BOUCHE !

« Mme Homais aimait beaucoup ces petits pains lourds, en forme de turban, que l'on mange dans le carême avec du beurre salé : dernier échantillon des nourritures gothiques, qui remonte peut-être au siècle des croisades (...) »

Gustave Flaubert, *Madame Bovary*, 1857

@ObsduPain

QUAND LE PAIN INSPIRE LES POÈTES...

« Celui qui manque trop du pain quotidien n'a plus aucun goût au pain éternel »

Charles Péguy, *Œuvres poétiques complètes* (Bibliothèque de la Pléiade, 1948)

@ObsduPain

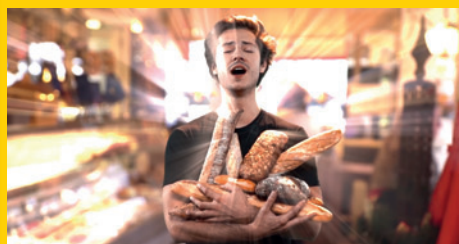
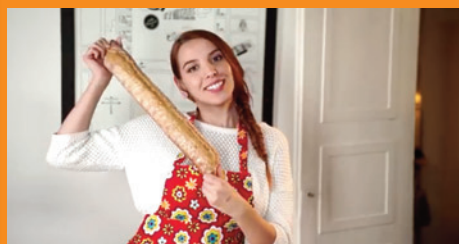


NIAP

by COUCOU ! LE PAIN

**POUR SOURIRE AVEC LE PAIN
REJOIGNEZ-NOUS
SUR NOTRE CHAÎNE**

YouTube



Humour



Astuces



Recettes