

**COUCOU ! C'EST LA
FÊTE
DU PAIN**

DU 15 AU 21 MAI, PARTOUT EN FRANCE



BOUGEZ AVEC LE PAIN !



Boulangeries en fête ! Du lundi 15 au dimanche 21 mai 2017, chaque boulanger déclinera le thème « Bougez avec le pain ! » en animant sa boutique et/ou en organisant avec d'autres professionnels et associations sportives des manifestations gourmandes et physiques. La Fête du Pain fait bouger les choses... Elle installera une boulangerie géante devant Notre-Dame de Paris ! En province, chaque région rivalisera d'inventivité pour surprendre les visiteurs... Plus d'informations ? www.fetedupain.com

Origine garantie. La Fête du Pain est celle du pain fabriqué de A à Z sur le lieu de vente au consommateur final. L'appellation Boulangerie est protégée (loi du 25 mai 1998) et les professionnels qui fabriquent le pain dans les règles de l'art sont représentés par la Confédération nationale de la boulangerie-pâtisserie Française (www.boulangerie.org). Boulanger ou boulangère, c'est un métier d'avenir et un secteur qui embauche. Vous en doutez ? www.devenir-boulangier.com

Union du corps et de l'esprit. Bouger est recommandé pour rester en bonne santé... Chaque jour, les adultes, adolescents et enfants doivent pratiquer une activité physique ! Pourquoi ? Pour diminuer le risque de maladie. L'exercice favorise aussi le bien-être psychique, permet d'évacuer le stress. À quel rythme pratiquer un sport ? Comment se motiver ? Quelles sont les solutions si on a la flemme ? Plus d'informations pour plus d'équilibre sur www.mangerbouger.fr/Bouger-Plus

(LAN)

Gagners impliqués... Des sportifs amateurs et des champions toutes catégories et disciplines, jeunes et moins jeunes, femmes et hommes témoignent ici et participeront aux manifestations du territoire. Ils diront comment le pain les aide dans la vie de tous les jours, mais aussi dans la pratique de leur activité, jusqu'à relever de grands défis ! Vous aussi vous avez la gagne ? Dites-le sur www.facebook.com/lafetedupain

Endurance... Le pain est un allié précieux de l'activité physique : multi facette en fonction des ingrédients qui le constituent, il fournit une énergie que le corps peut utiliser plus ou moins rapidement. Cette Fête du Pain sera l'occasion pour les boulangers de montrer leur créativité à travers des pains spéciaux concoctés pour les sportifs et les gourmets. La facilité d'utilisation du pain (tartine, sandwich, en accompagnement...) permet toutes les fantaisies et s'adapte à toutes les vies !

Remuez-vous ! À votre tour de parcourir dans la foulée ce dossier de presse... Le pain secoue nos habitudes et nous remet les idées en place. Prenons un nouveau départ, bougeons avec le pain !

Éditorial de Jean-Pierre Crouzet, Président de la CNBF	p 3
Éditorial de Lionel Deloingce, Président de l'ANMF	p 4
Éditorial de Martine Pinville, Secrétaire d'État chargée du commerce, de l'artisanat, de la consommation et de l'économie sociale et solidaire	p 5
Le pain, allié nutritionnel de l'effort	p 6-7
Au menu de la victoire	p 8-9
Ils témoignent !	p 10-15
Ce qui fermente dans les Deux-Sèvres	p 16-17
Ça bouge à Paris !	p 18-19
Podium nutritionnel des pains français	p 20-21
Informations pratiques (et... bonus)	p 22

Sommaire

Jean-Pierre CROUZET

Président de la Confédération nationale de la boulangerie-pâtisserie française

Bougez avec le pain !

BOULANGER, notre nom même porte le message de cette Fête du Pain 2017 ! L'immobilisme, c'est le contraire de la Vie...

Le boulanger est un sportif de haut-niveau et ça bouge aussi dans la boulangerie. Vous en doutez ? Étirez-vous, inspirez... et c'est parti pour un tour de piste avec nous...

1 Échauffement solitaire de bon matin... Le boulanger arrive à la boutique, entre dans son fournil et commence à travailler : élaboration des pains spéciaux, cuisson des pâtes faites la veille... Chaque boulanger a son planning personnel, son chrono, son tempo. Le record à battre, chaque jour ? Sortir de belles fournées !

Il est bientôt rejoint par ses équipiers. Car la boulangerie est aussi un sport collectif ! Le tourier qui fait les pâtes des tartes-gâteaux-viennoiseries, les vendeuses au sourire craquant qui vont mettre en valeur dans les vitrines les créations toutes chaudes, etc. Oui, la Boulangerie du XXI^e siècle est **une équipe qui gagne**, une équipe millimétrée, rôdée, où chacun a son rôle et sa place. Le boulanger est aussi **un entraîneur multi-casquette**, à la fois manager, technicien et DRH. Un manager qui a su intégrer le numérique (communication, paiement...), un technicien qui propose une gamme variée de produits et un DRH qui « pousse » ses employés grâce à tout un panel de formations innovantes.

2 Ouvrez les yeux... Dans le plus petit village ou quartier, il y a un club de sport ou une association sportive. Mais regardez bien, regardez mieux... Oui, il y a aussi une boulangerie ! Comme les associations locales, notre adrénaline est la **création du lien social**, nous sommes des lieux de rencontre. Comme le professeur de sport ou l'entraîneur, les femmes et les hommes de la boulangerie voient les jeunes à la sortie de l'école, connaissent les habitudes de chacun, reçoivent des confidences, etc. Plus de 12 millions de personnes fréquentent chaque jour nos 35 000 établissements ! Poussins, cadets, seniors... progressent dans leurs différentes disciplines sportives. Nous offrons les mêmes perspectives dans nos métiers. Nous faisons vivre environ 180 000 personnes et avons une forte proportion d'apprentis ; nous sommes **un secteur jeune, qui recrute !** Acteurs de l'économie de proximité, nous contribuons à l'attractivité des territoires et au maintien des populations.

3 Dans le fournil, comme tous les sportifs, nous sommes à la fois concentrés sur nos mesures et nos temps et décontractés dans notre façon de faire. Comme eux, à travers la pratique d'une discipline pointue, nous avons développé un mental d'acier. Nous sommes des compétiteurs et le seul match que nous avons à gagner est celui de la satisfaction du consommateur ! Le Programme national nutrition santé (PNNS, Manger bouger) indique que le pain et les autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs sont à consommer « à chaque repas et selon l'appétit » ; il suggère de « varier leur place au sein du repas ». **Nos bons pains permettent toutes les associations** : en ingrédient de base dans un sandwich, en accompagnement avec le fromage, etc. Enfin, **bouger est essentiel pour la santé**. Pour « diminuer considérablement le risque de maladie », le PNNS recommande « l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour pour les adultes et 1 heure pour les enfants et les adolescents ». Alors, qu'attendez-vous... ?

BOUGEZ, continuez la course avec nous, venez voir ce qu'est la Fête du Pain 2017, qui, partout en France, va stimuler vos corps et vos sens ! **GO!**





Lionel DELOINGCE

Président de l'Association nationale
de la meunerie française

Je me félicite du choix de ce thème pour la Fête du Pain 2017. « Bougez avec le pain ! » est un message en adéquation avec les recommandations des Pouvoirs publics. Sous un aspect plus ludique, ce thème fédérateur véhicule bien le dynamisme que nous souhaitons donner à la consommation du pain et notre souci de l'équilibre alimentaire.

Car je tiens à rappeler que le pain est un aliment sain, auquel le consommateur peut faire confiance et sur lequel peut reposer la base de son alimentation !

Rappelons la relation entre le pain et sa matière première, le blé, qui contient notamment des glucides complexes, des fibres et des protéines que nous retrouvons dans la farine et donc dans le pain. Le meunier porte une grande attention au mode de production du blé tendre qu'il choisit ; tout l'art de son métier est d'assembler différents blés afin d'obtenir des farines de qualité selon le type de pain souhaité : baguette de tradition française, pains spéciaux...

Les meuniers sont par ailleurs soucieux de proposer des produits dont la composition nutritionnelle est transparente et lisible pour le consommateur. Notons que le consommateur d'aujourd'hui est « responsable » de son alimentation. Il souhaite toujours mieux connaître les aliments, leur provenance et leur composition. Les meuniers répondent à ces attentes en partageant avec les boulangers des données de fond issues de travaux de recherche poussés. Nous avons par exemple établi une table de composition nutritionnelle des farines qui peut être utilisée par toute la Filière, au sens large (notamment afin de faciliter l'étiquetage des produits à base de farine destinés aux consommateurs). C'est aussi pour nous un devoir institutionnel et éthique de casser les éventuels lieux communs à partir de faits scientifiquement prouvés.

Enfin, la recherche et l'innovation sont au cœur de nos préoccupations et l'apport nutritionnel de nos farines y tient une place non négligeable. Grâce au partenariat avec le boulanger, le meunier peut chercher à améliorer les qualités organoleptiques des pains, travailler sur leur dimension nutritionnelle, concevoir des pains qui auront un bénéfice santé particulier, etc.

Notre processus de fabrication est ancestral, ce qui ne veut pas dire rétrograde, bien au contraire... Selon la farine voulue par le boulanger, le meunier fait des assemblages précis de variétés, adapte son process de fabrication... Si les procédés sont restés les mêmes, les machines se sont modernisées et numérisées, pour toujours plus de précision et de suivi de nos produits : les farines des meuniers répondent à de nombreux critères, selon leurs buts et toujours au plus près des exigences du consommateur.

**C'est ainsi que nous anticipons et préparons les grands sujets nutritionnels de demain.
Nous aussi, nous bougeons avec le pain !**



Martine PINVILLE

Secrétaire d'État chargée du Commerce,
de l'Artisanat, de la Consommation et de
l'Économie sociale et solidaire.

On le préfère « traditionnel » ou agrémenté de céréales, on parcourt parfois des kilomètres, en ville ou à la campagne, pour en recueillir les dernières miettes, on le retrouve dans toutes les histoires, même les plus anciennes... le pain est certainement plus qu'un aliment quotidien de base pour les Français. C'est une histoire, une tradition, un symbole que nous mettons à l'honneur à notre table, et pourtant, ses propriétés nutritionnelles restent souvent méconnues. C'est pourquoi, pour cette 22^e édition de la Fête du Pain, vous avez choisi comme thématique le pain et l'activité physique, avec un slogan dynamique « Bougez avec le pain ! ».

Le pain, c'est avant tout un aliment aux propriétés nutritionnelles spécifiques pour permettre l'endurance que requiert toute activité physique plus ou moins intense : je veux parler des enfants, bien sûr, pour qui le pain est un élément essentiel du petit déjeuner et du goûter ; des sportifs occasionnels ou de haut niveau, à qui cet aliment apporte l'énergie nécessaire aux performances ; mais aussi, de tous ceux qui exercent une activité physique au cours de la journée.

Le thème de l'énergie et du pain est donc universel et important à plusieurs égards.

Les qualités nutritionnelles du pain s'inscrivent dans les recommandations du Programme national nutrition santé (PNNS) auquel les boulangers participent et qui stipule que le pain doit être considéré et consommé en tant que féculent à part entière. Si l'art de la table à la française associe « bien-manger » au plaisir et à la convivialité, un repas équilibré et diversifié reste fondamental pour assurer les conditions d'une alimentation saine et donc d'une bonne santé.

Les campagnes de santé publique menées depuis une quinzaine d'années mêlent bonnes habitudes alimentaires et pratique d'une activité physique pour limiter le risque de développement de toutes sortes de pathologies. Dans la recherche de cet équilibre, le pain révèle toute son importance et devient un aliment central dans les politiques de santé publique et de prévention comme le Programme national de l'alimentation et le Programme national nutrition santé.

Par ailleurs, de plus en plus de Français veillent sur leur capital-santé et donc sur leur alimentation. L'occasion pour les boulangers de renouveler leur offre en déployant toute leur créativité !

Simple en apparence, le pain est en effet une formidable matière d'innovation qu'il s'agisse d'adapter son goût ou sa composition, d'en améliorer les qualités nutritionnelles ou encore de proposer des nouveaux modes de commercialisation ou de relation-client. Je sais que les boulangers peuvent compter sur l'appui du pôle d'innovation de l'artisanat de l'Institut national de la boulangerie pâtisserie de Rouen, dont j'ai renouvelé la labellisation en juillet 2016. Les travaux conduits par ce pôle et les outils qu'il développe sont des aides précieuses pour aider les boulangers à innover et à se différencier sur un marché de plus en plus concurrentiel.

C'est donc autour du thème du pain et de l'activité physique que 32 000 boulangers-pâtisseries pourront, une fois encore, déployer toute leur inventivité et faire la démonstration de leur poids dans l'économie de proximité et dans le quotidien de toutes les générations.

Il ne me reste qu'à vous souhaiter de toute mon « énergie » une belle Fête du Pain 2017 à toutes et à tous !



Le pain, allié nutritionnel de l'effort



« La sédentarité et la réduction de l'activité physique font peser désormais

des risques sur notre santé. Notre corps a besoin de bouger ! » annonce d'emblée le PNNS*. « Bouger » est bénéfique pour la santé : diminution du risque de maladies cardio-vasculaires et d'hypertension artérielle, de développement de certains cancers, de l'ostéoporose... Bouger améliore la condition physique (augmentation de la force musculaire, des fonctions cardiaques et respiratoires...) et permet surtout d'être en forme (diminution de l'anxiété et de la dépression...) ! Or « bouger » rime avec... « bien manger ».

ACTIVITÉ PHYSIQUE : posologie minimale recommandée

- ▮ Chaque jour, l'équivalent de 30 minutes de marche rapide pour les adultes
- ▮ Chaque jour, l'équivalent d'1 heure de marche rapide pour les enfants et les adolescents

DU GLUCOSE À LA BONNE DOSE

« Le pain fait partie des féculents au même titre que les pâtes, le riz, la semoule... Il est donc à consommer comme tel », pose Barbara Valla, diététicienne diplômée en nutrition du sportif. C'est-à-dire à chaque repas, et d'autant plus quand on fait du sport ! Car le sportif doit se nourrir essentiellement d'aliments riches en glucides, qui seront transformés en glycogène pour constituer les réserves énergétiques du muscle (voir encadré). « La contraction musculaire est rendue possible par l'utilisation de différents « carburants » qu'on peut classer en deux catégories : le glucose et les acides gras. Avec l'augmentation de l'intensité de l'activité physique, le muscle utilisera

de plus en plus de glucose et deviendra de plus en plus dépendant de sa présence », précise le Professeur Xavier Bigard, président de la Société française de médecine du sport et conseiller scientifique à l'Agence de lutte contre le dopage. Le pain fournit en moyenne 50/55 g de glucides (dont du glucose) pour 100 g. Il apporte principalement du glucose sous forme d'amidon, un glucide complexe.

Il est par ailleurs important de considérer la vitesse d'absorption du glucose des aliments, évaluée par l'index glycémique (IG). « Les glucides à IG haut provoquent une élévation importante et rapide de la glycémie (taux de sucre dans le sang), et donc l'organisme dispose d'énergie rapidement utilisable », ajoute Barbara Valla. L'IG du pain varie de 60 pour la baguette de tradition française et la boule de pain complet à 75 pour la baguette de pain blanc (sur 100, valeur de référence pour le glucose), « ce qui confère à l'amidon du pain une vitesse d'assimilation intermédiaire ».

Le glycogène, fournisseur officiel du muscle

Glyco... Quoi ? « Le glycogène est la forme biochimique de mise en réserve du glucose dans l'organisme », explique le Pr. Xavier Bigard. Pour se contracter, les muscles utilisent ce glycogène. Il y a aussi des réserves de glycogène dans le foie, mais celui-ci a une autre fonction : « le glycogène hépatique libère du glucose dans le courant circulatoire pour assurer le maintien stable de la glycémie. On estime à 100-120 g les réserves hépatiques en glycogène, alors que dans les muscles, ces réserves varient de 350 à 500 g, pour atteindre 700 g chez les sujets très entraînés ».

FAITES DES RÉSERVES !

Un muscle peut consommer jusqu'à 2 g de glucose par minute quand l'effort est à la fois intense et prolongé (match de foot, de tennis...). Si les réserves sont insuffisantes, l'organisme va puiser son énergie dans le tissu adipeux. « Le corollaire de la baisse de disponibilité en glucose et de la part plus importante des acides gras dans la fourniture d'énergie, c'est la baisse de l'intensité de l'exercice (vitesse de course, force de pédalage...) », fait remarquer le Pr. Bigard. Mieux vaut donc être préparé - nutritionnellement - pour éviter cette « baisse de régime ».

Où sont les glucides complexes ?

On trouve les glucides complexes dans :

- ▮ le pain ; baguette de tradition française : 53,5 g/100 g
- ▮ les pâtes cuites : 23,1 g/100 g
- ▮ les pommes de terre cuites à l'eau : 17 g/100 g
- ▮ le riz blanc, cuit : 26,9 g/100 g

(Source : Observatoire du pain et table de composition nutritionnelle du Ciqual 2008)

LE SECRET DE LA FORCE MENTALE

Il est encore dans le glucose ! « Le « mental », la « motivation » mais aussi le maintien des capacités cognitives, de l'analyse de l'environnement, du maintien d'un programme moteur efficace associé à une prévention de la survenue d'accidents, dépendent de la fourniture de glucose au système nerveux central (SNC). Même si le SNC est un territoire protégé, jamais soumis à des baisses importantes de disponibilité en glucose (le seul nutriment utilisable par les neurones étant le glucose), de faibles baisses de glycémie sont susceptibles d'affecter les fonctions centrales et se traduire par des contre-performances ou la survenue d'accidents ». Le pain est donc un fervent supporter du sportif, au physique comme au mental.

Le com'pain gnon des sportifs

Associer le pain à d'autres aliments fait baisser l'IG. « Le pain blanc a en général un IG élevé, environ 78. L'ajout d'une pâte à tartiner au chocolat sur le pain permet d'abaisser l'IG d'environ 10 points (IG de 68). L'ajout de beurre et de confiture sur le pain abaisse encore un peu plus l'IG, pour obtenir des valeurs de 58 », illustre le Pr. Bigard. « L'abaissement de l'IG est associé à une assimilation plus lente des sucres, dont le glucose, et à une moindre libération d'insuline, ce qui permet une disponibilité plus étagée dans le temps ».

Cyril Baille, 23 ans, rugbyman

Rugbyman du Stade Toulousain, première sélection en novembre 2016.

Il veille aux pains

Il passe 8 à 10 heures sur le terrain par semaine, fait 4 heures de musculation, ainsi que des séances de vidéo et de récupération après l'entraînement. « Un sportif de haut niveau doit veiller à son alimentation, ne pas manger trop gras. Cela n'empêche pas de se faire plaisir (un bon morceau de pain et un bon fromage...), mais cela se ressentira vite sur le terrain si on fait des excès. Je n'ai pas le droit de prendre du poids. Je consomme du pain complet ou aux céréales, au petit déjeuner ». Ses pains préférés ? « Au maïs, aux céréales, et la baguette de tradition ! »



©Photo : DR



Au menu de la victoire

Le pain ne nécessite aucune préparation et c'est bien pratique ! En plat principal (sandwich) ou en accompagnement pour atteindre la dose de glucides nécessaires à l'activité physique, il apporte des glucides complexes à IG plus ou moins haut ; voyons comment les consommer.

UN PEU DE DIÉTÉTIQUE...

D'autres composants que l'amidon, qui fournit la plus grande partie des glucides du pain, ont leur importance pour le sportif. Le pain contient des micro-nutriments, et parmi ceux-ci les vitamines du groupe B. « Ces vitamines sont pour la majorité d'entre elles, des co-activateurs d'enzymes impliquées dans l'utilisation métabolique du glucose. Chez le sportif, cette voie métabolique est essentielle », observe le Pr. Bigard. Par ailleurs, « les teneurs en fer du pain permettent de couvrir plus de 20 % des apports nutritionnels conseillés (ANC), et l'on sait que chez le sportif ces besoins en fer sont augmentés ». Enfin, le pain apporte un certain nombre d'oligoéléments « qui ont des fonctions biologiques importantes, au titre de la co-activation de complexes enzymatiques anti-oxydants (eux aussi importants chez le sportif), comme le manganèse ou le zinc ». Dans un autre registre, « le pain apporte des quantités intéressantes de fibres, très favorables au transit intestinal, souvent perturbé chez le sportif sujet à des troubles digestifs. L'apport en fibres varie de 3,8 à 7,7 g/100 g, en fonction des farines utilisées ».

Les secrets du « pain des sportifs » de Rodolphe Landemaine

« Créé il y a 4 ans, notre pain des sportifs se présente sous forme de petits pains individuels de 80 g (ou plus gros de 160 g). Il contient des fruits séchés pour l'énergie (papaye, mangue et ananas), la farine est de tradition française. C'est un pain un peu brioché pour une texture plus agréable, plus soyeuse... L'idée était celle d'un petit pain santé et plaisir pour le petit déjeuner, dans l'esprit «viennoiserie du matin», mais sans gras ! ».

www.maisonlandemaine.com



LES VARIÉTÉS DE PAIN, FAITES VOS JEUX !

Au quotidien, il est intéressant de privilégier les pains riches en fibres (complet, céréales, seigle...). Barbara Valla poursuit la liste : « Les pains avec des fruits secs (raisins, canneberges, abricots, figes...) génèrent un apport supplémentaire en calcium, vitamine B9 et fibres. Les pains aux noix/noisettes sont plus riches en acides gras (AG) insaturés et en protéines végétales ; leurs AG indispensables (oméga 3 et 6) sont intéressants, notamment les oméga 3 qui ont un rôle anti-inflammatoire ; le sportif végétarien y trouvera un supplément de protéines. Les pains de tradition française et/ou au levain génèrent un apport en probiotique intéressant pour l'entretien de la flore intestinale (le microbiote). Le pain au maïs ou à la farine de châtaigne peut être proposé aux sportifs intolérants au gluten ».



Sport et pavot, attention !

Les graines de pavot, saupoudrées sur certains pains, contiennent de l'opium (morphine), substance interdite d'usage chez les sportifs (dans le contexte de la lutte contre le dopage).

Sylvain Chavanel, 37 ans, cycliste professionnel

Deux fois champion du monde du contre-la-montre par équipe, porteur du maillot jaune du Tour de France, trois fois vainqueur d'étape au tour de France...

« Une hygiène de vie »

« Le pain est important pour moi au petit déjeuner ; j'alterne régulièrement entre du pain complet, aux céréales ou de tradition. Les pains aux céréales ou complets correspondent plus à ce que je recherche, avec des vitamines, des fibres, un confort au niveau du transit. On tient plus longtemps ! J'en consomme aussi en période d'objectifs. C'est une hygiène de vie, une habitude. Tremper son pain dans son café, ah, cela fait partie de mes petits plaisirs... Mon pain préféré ? La tradition à midi avec mes enfants et ma femme ».



PLANNING ET MENUS DE COMPÉTITION

« Plus on est loin de l'effort, plus il faut privilégier les glucides complexes à IG bas ; plus on est proche de l'effort, plus il faut privilégier les glucides simples à IG haut », résume Barbara Valla.

AVANT

« La préparation nutritionnelle d'une épreuve de longue distance (endurance) repose principalement sur une charge en glucides dans les 2 à 3 jours qui précèdent l'épreuve. On peut conseiller un apport quotidien de 7 à 10 g de glucides par kg de poids corporel », annonce le Pr. Bigard.

Suggestion : 3 jours avant, beaucoup de glucides à IG bas, fibres et protéines. Pain complet beurre/huile de noix, thon, crudités + yaourt + fruits

PEU DE TEMPS AVANT

Suggestion : La veille et le matin de la compétition, repas le plus digeste possible donc des fibres douces, pas de produits gras, des glucides complexes à IG moyen, quelques protéines. La veille : pain de tradition + soupe + poulet et pâtes + fromage blanc + compote ; le matin : pain de tradition/blanc aux fruits secs + miel

PENDANT

« Le pain peut avoir un rôle à jouer dans l'apport de glucose pendant une épreuve physique, mais seulement si l'épreuve est de longue durée (plusieurs heures) ; sinon l'apport se fera principalement par des boissons pour sportifs (activités inférieures à 3 heures) », conseille le Pr. Bigard.

Suggestion : Sandwich pain de mie + jambon blanc + fromage frais (ultra trail/ Iron man...)

TOUT DE SUITE APRÈS

« Les 30 minutes qui suivent la fin de l'effort est la meilleure période pour l'assimilation des protéines : réparation des fibres musculaires et reconstitution des réserves de glycogène. Avec le pain blanc (IG élevé), la hausse de la glycémie provoquera une hausse du taux d'insuline, ce qui permet une meilleure assimilation des protéines », souligne Barbara.

Suggestion : Pains avec des IG hauts (aux fruits secs, pains blancs, pains suédois, etc.) et des protéines. Sandwich avec un pain aux fruits secs, saumon et fromage frais + banane + fromage blanc sucré ou chocolat au lait

APRÈS

Pour reconstituer les réserves de glycogène, bienvenue aux pains spéciaux (avec IG variant de 50 à 75, pains complets, aux céréales, au son d'avoine, de seigle) !

Nos témoignages

Le pain dans l'effort au QUOTIDIEN



Thierry Évain

46 ans, marin pêcheur au Croisic

Il passe trois jours en mer, puis après une à deux heures de pause pour décharger le poisson, repart pour... trois autres jours. Selon les saisons, l'équipage pêche lottes, rougets, poissons de fond, seiches, calamars, langoustines...

« Pain et café... c'est notre carburant ! »

À terre, Thierry ne conçoit pas un repas sans pain. À bord, le pain est tout aussi... indispensable. « Le pain est un aliment de base depuis la nuit des temps, il nourrit, il nous cale, que ce soit pour le casse-croûte du matin ou aux repas. C'est pratique, on peut aussi en manger à toute heure... La nuit, le gars qui est de quart en prend avec son café ». Si indispensable le pain que « cela nous est arrivé de ne plus en avoir en fin de marée et de demander à des collègues en mer s'ils en avaient ; si oui, on se passe les pains de bateau à bateau. Pain et café, c'est notre carburant ! ».

Rappelons que les quatre personnes à bord du chalutier Quentin Grégoire travaillent 24 heures sur 24, nuit et jour. « Pour trois jours, j'emporte entre 8 et 10 pains, des boules ou pains de campagne de 2 livres. Quand j'ai commencé le métier, les marins partant pour de grandes campagnes de pêche (un mois et plus) conservaient le pain dans la glacière du bateau, une chambre froide et humide ; s'il était moisi on l'essuyait, on le mouillait et on le réchauffait au four ».

Mathias Dunand

28 ans, guide de haute-montagne

Mathias est guide depuis 2010 au sein de la Compagnie des Guides de Saint-Gervais-Les Contamines. Il travaille de soixante à soixante-dix journées par saison (été et hiver).

Idéalement : matin, midi et soir

« En hiver, nous partons plutôt à la journée. Le casse-croûte idéal ? Du pain avec du fromage ou du saucisson. C'est meilleur que les barres de céréales... Avec du pain complet ou bis, c'est encore mieux ! En été, pour les courses de deux jours, avec un départ à 2 ou 3 heures du matin, quand je mange du pain et du jambon, je n'ai pas de fringale à 10 heures ». En dehors des refuges, le client nourrit le guide. « Pour être sûr d'être rassasié quand je fais par exemple Chamonix-Zermatt, une course de six à sept jours avec casse-croûte à midi, j'emporte saucisson, fromage et pain que j'essaie de faire durer la semaine ». Dans tous les refuges, le pain est une institution, même si « selon la fréquence des ravitaillements, la gestion n'est pas toujours évidente. Il est privilégié pour le matin ; s'il y en a assez, on en a le soir avec la soupe ». Certains ont trouvé la solution pour n'en point manquer... « Au refuge Durier, très isolé et situé à 3300 m, ravitaillé par hélicoptère au début de l'été, la gardienne fait elle-même le pain, toujours frais, un régal... ».

www.guides-mont-blanc.com



Le pain compagnon de tous les DÉFIS !

Violaine Brancour

41 ans, mère au foyer

Violaine a quatre enfants de 9 à 2 ans. Elle pratique trois heures de sport par semaine (Pilates, vélo, marche rapide avec ou sans poussette), sans compter tous les trajets vers l'école, à pied ou à vélo...

« Ras-le-bol de la malbouffe ! »

« Une dizaine de baguettes à l'ancienne ainsi qu'une ou deux autres variétés de pains (grosse miche de pain de campagne, pain nordique avec une farine bise et des céréales, pain des sportifs (farine de campagne, écorces d'orange confites, noisettes...) ». Voici la tournée hebdomadaire consommée par cette famille de six personnes ! Soit deux à trois baguettes par jour et un pain spécial. « Les enfants déjeunent à la maison, ils sont en pleine croissance et mangent comme quatre », observe Violaine. « Je leur donne les pains spéciaux, plus nourrissants, plutôt au petit déjeuner. Pour le goûter, du pain avec une barre de chocolat ou de la confiture et ils sont hyper contents ! ». Un choix réfléchi. « C'est tellement meilleur pour la santé que les goûters tout faits du commerce, gras et sucrés ! Au début, j'achetais ça et quand je voyais mes enfants en manger des kilos j'en étais malade... Ras-le-bol de la malbouffe ! Le pain est un aliment sain, avec des qualités nutritionnelles avérées, si facile à consommer ! ». La mère de famille n'en finit pas de s'émerveiller de la variété des pains dans les boulangeries.



Régis Belleville

49 ans, explorateur

Spécialiste de la survie en milieu saharien ; auteur, notamment, de la plus longue méharée en autonomie dans le Sahara en 2002 (1137 km en quarante-neuf jours).

Le pain par 42°C

En 2005-2006, lors de sa tentative de traversée du Sahara d'Est en Ouest le long du 20° parallèle (qui s'est terminée après cinq mois et 4000 km de marche), Régis s'est rationné à quatre litres d'eau par 24 heures, cuisson de la nourriture comprise. Son taux d'hydratation variait entre 5 à 6 % de sa masse corporelle, soit une « déshydratation grave » (à 8 % c'est le coma, à 10 % la mort). Il consommait les féculents suivants : semoule, riz et pain. « Les avantages du pain ? Il se conserve plusieurs jours, ses glucides lents sont intéressants sur le plan nutritif et il demande beaucoup moins d'eau que le riz (cuisson). Les Touaregs en sont fans, c'est pour eux une nourriture de voyage. Je transportais 10 kg de farine. Je faisais le pain comme les Touaregs, sous forme de galette : je creuse le sable en forme d'écuelle, le tapisse de braises, mets ma galette d'un kilo de pâte (faite avec de l'eau, du sel et de la farine), la recouvre de sable, puis de braises », évoque celui qui, en France déjeune quasiment tous les jours d'un sandwich, et confie que « c'est un vrai plaisir de le préparer ».

www.regisbelleville.com

Nos témoignages

Sportifs amateurs



Alain Maignan
62 ans, navigateur au long cours

Après un tour du monde à la voile en solitaire sans escale et sans assistance en 2006-2007, il prépare un tour du monde à l'envers dans les mêmes conditions. Départ en septembre 2017.

En mer, pain frais puis croûtons

« Avant chaque départ en mer, mon boulanger me donne un pain frais de 12 livres, qui se gardera dix à quinze jours. Mon tour du monde a duré six mois... Je consommais ensuite le pain sous forme de croûtons (pain suédois très énergétique). Une quantité énorme ! Au cap Horn, je me suis aperçu que j'avais un peu exagéré dans ma consommation quotidienne et j'ai dû me restreindre », s'amuse-t-il. Alain a aussi fait le test, lors de régates vers l'Irlande, de faire lui-même ses croûtons : « Je grille le pain une première fois, le laisse refroidir, avant de le griller une deuxième fois ». Pourquoi le pain est-il intéressant à bord ? « Le pain est très long à digérer et crée une réserve de nourriture qui favorise ma résistance. Quand le bateau bouge trop et que je ne peux pas me servir d'une casserole, c'est très pratique de manger des tartines ou des croûtons avec du pâté ou du beurre ». En France, Alain mange du pain à chaque repas ; quand il était enfant, son père agriculteur fournissait du blé au boulanger, qui lui donnait en échange des bons pour avoir du pain.

alainmaignan.wordpress.com



Ludovic Gilson
36 ans, boulanger et rugbyman

Ludovic a repris avec son frère, depuis 3 ans, la boulangerie familiale (Moselle) ; il est aussi passionné de rugby.

Pour tenir de 5 heures à midi

« En période de match, nous avons deux entraînements de deux heures par semaine, plus le match. En temps normal, j'ai deux entraînements de deux heures et une à deux séances de musculation/préparation physique », confie le boulanger, dont le métier est moins physique que jadis. « Mais nous devons quand même porter les planches de pains au four et avoir une certaine rapidité de travail au niveau des bras (façonnage) ». Il ne se contente pas d'aimer confectionner le pain... « J'en mange beaucoup, l'équivalent de trois baguettes de tradition par jour ! Ses sucres lents sont pour moi source d'énergie toute la journée. Au même titre que des pâtes. Je commence à travailler à 4/5 heures du matin et finis à midi/13 heures. Mon petit déjeuner (baguette avec du saucisson, du jambon...) me tient au ventre et je n'ai besoin de rien d'autre jusqu'à midi ». Matin, midi et soir, du pain à foison, mais « pas entre les repas ». Le boulanger sportif, qui sait ce dont il a besoin, propose à ses clients actifs « un pain muesli farine de campagne avec des sucres rapides (papayes confites, raisins secs, oranges confites...) ».



Michel Vernet
49 ans, naufragé volontaire

En février 2015, cet entrepreneur-inventeur a participé à la première édition de l'émission *The Island*, sur M6, et est resté vingt-huit jours en autonomie totale sur une île au large du Panama.

« Un sportif a vraiment besoin de nourriture »

« Quand on a faim, on rêve de nourriture, on ne parle que de ça et le pain vient en premier à l'esprit... On s'énerve très vite quand on manque ; un poisson à partager en treize, c'était très difficile. Quand je suis parti, j'étais en pleine forme ; j'ai très bien tenu trois jours et après je me suis effondré... C'était intenable. Le groupe m'est apparu très important, sans lui je ne serais pas allé au bout. On m'a donné à manger. Je pensais que je serais un leader, mais j'ai souffert plus que les autres, je ne me l'explique pas... J'ai été très surpris de voir qu'un candidat citadin et non sportif ne souffrait pas. Quelle leçon ! Un autre, un ex-rugbyman professionnel de 43 ans, a abandonné au bout de huit jours. J'en déduis qu'un sportif a vraiment besoin de nourriture. J'ai perdu 11 kg. Un an et demi après, je commence seulement à reprendre mon niveau d'avant l'émission. Je fais 10 à 15 heures de sport par semaine, du triathlon. Je mange l'équivalent d'une baguette le matin, puis à midi et le soir avec le fromage ou les plats en sauce ».

www.tenrev.com | www.michel-vernet.com

Jean-Daniel Ouvrard
55 ans, chef d'entreprise et pilote de montgolfière

Jean-Daniel a notamment participé à 10 championnats de France et 2 coupes d'Europe ; il est par ailleurs classé dans les 50 meilleurs équipages français.

Des repas « toujours bien fournis »

Compétiteur aguerri, Jean-Daniel Ouvrard fait aussi voler ses clients. À son actif, plus de 3200 heures de vol ! Il est parmi ceux qui volent le plus en France (moyenne de 180 vols par an). « Si j'aime ça le pain ? C'est la première chose que je mange le matin ! J'ouvre les volets, je regarde la météo, extérieure et si les conditions sont bonnes, je prends un bon petit déjeuner car je dépense beaucoup d'énergie dans le cadre des préparatifs et du vol en lui-même... ». Au menu, du bon pain, de la confiture, du miel et du café... « Mon pain préféré est la baguette de tradition de mon boulanger. Mes repas, toujours bien fournis, suffisent et je ne prends pas de casse-croûte en vol... ». Les « meilleures conditions » sont au lever du soleil, ou avant son coucher. Ce qui veut dire qu'en été, les horaires sont... décalés : « je prends mon petit déjeuner à 5h30 du matin. 3 à 4 heures après, une fois posé, je me régale de pain avec du pâté par exemple ». Toujours d'attaque, Jean-Daniel réalise aussi des vols en haute-montagne « où il faut encore très bien manger, à cause du froid »...

montgolfiere.ca.free.fr



Nos témoignages

Éric Joly

53 ans, masseur-kinésithérapeute et athlète

Éric court ; il est notamment champion de France du 3000 mètres sur piste et vice-champion de France du 5000 mètres de cross-country, catégorie vétéran.

« Simple, bon et efficace »

Le matin, hop, dès 7 heures, après une tasse de café, Éric court avant d'aller travailler. Il prend ensuite son petit déjeuner, « l'équivalent d'une demi-baguette avec du miel et de la confiture ; à midi et le soir je mange du pain en accompagnement. Là, pour le déjeuner, je viens de manger environ 175 g de pain d'épeautre. Je consomme l'équivalent d'une bonne baguette par jour, voire plus ! ». Au menu de son emploi du temps sportif hebdomadaire : entre 5 et 6 heures de course, en 5 fois, et 1h30 de gymnastique. « Le pain représente un avantage énergétique évident, j'emmagasine de l'énergie : mon alimentation de la veille suffit à mon entraînement matinal d'1h30. Autre point capital, le plaisir ; le pain c'est pour moi un plaisir, même sans rien. Et puis c'est si pratique à consommer ! À mon retour, je n'ai que 30 minutes pour ma douche et mon petit déjeuner... Le pain est simple, bon et efficace. Je le conseille à tout le monde ! ». S'il aime tous les pains, Éric avoue avoir un faible pour « le pain à l'épeautre, la baguette tradition et le pain complet ».



Adrien Théaux

32 ans, skieur

Il fut entre autres médaillé de bronze Super G aux championnats du monde 2015, trois fois victorieux en descente en Coupe du monde, sur 13 podiums en Coupe du monde, neuf fois champion de France...

« Le bon pain de chez nous »

« En ski alpin, si l'on fait attention à ce qu'on mange, on veille essentiellement à ne pas faire d'excès. Je peux me faire plaisir avec du pain et du fromage, de la charcuterie, pour saucer, ou comme ça, en attendant un plat... J'adore manger, je n'ai pas de restrictions, j'ai une hygiène de vie normale. En tant que bon Français, j'aime beaucoup le pain ; j'en prends le matin (avec du beurre et de la confiture), à midi et le soir. De façon modérée, comme tout. C'est ce qui me manque le plus quand je suis loin. Quand je rentre des États-Unis ou d'ailleurs, le bon pain de chez nous... c'est ce que j'ai envie de manger en premier ! Ah, le pain au torchon de mon boulanger, si moelleux ! Je mange aussi régulièrement du pain aux céréales, qui apporte plus de nutriments ».



Sportifs professionnels

Dominique Chauvelier

60 ans, coureur

Quatre titres de champion de France de Marathon, sélectionné aux J.O. de Barcelone en 1992, cinquième place de la Coupe du Monde en 1989, dix-sept participations à « La France en courant » (plus longue course à pied en relais sur les routes de France)...

Le pain, facteur d'équilibre

2h 11' 24". Pendant ce temps, un homme normal marche 8 km. Dominique Chauvelier, lui, parcourt 42, 195 km en courant (son record au marathon). « J'ai toujours mangé du pain. Si je n'en ai pas le matin, je suis contrarié. C'est mon corps qui le réclame : j'ai besoin de sucres lents et le pain en fait partie. J'en prends à chaque repas et consomme aussi d'autres féculents : pâtes, pommes de terre et riz. Trois heures avant un marathon, je mange deux tartines, sans excès, avec miel et confiture. Si je n'ai pas visuellement du pain devant moi, ça me manque... ». Son pain préféré ? La baguette de tradition. « Courir est un plaisir. C'est un bien-être et une hygiène de vie. Le sport permet de se sentir bien, de mieux-être et plus longtemps ; le pain fait partie de ce processus. La course est un état d'esprit, physique et psychique ; le cerveau est oxygéné, je me sens jeune dans ma tête et dans mon corps ». La preuve ? « J'ai 60 ans et tout le monde m'en donne 45/48 ! ».

www.dominiquechauvelier.com



Charles Rozoy

29 ans, champion paralympique* de natation

Champion d'Europe et champion du monde, titulaire de nombreux records, il remporte la médaille d'Or aux Jeux olympiques de Londres en 2012.

Pour le plaisir

« Je mange du pain tous les matins et à chaque repas ; jamais je ne m'en prive. Le pain c'est un plaisir, des odeurs... Et le plaisir fait partie de la performance ! », confie celui qui s'entraîne 30 heures par semaine. Il en consomme dans la vie de tous les jours, comme en période de compétition, « même si c'est plus difficile d'en trouver à l'étranger... À Rio, dans le village olympique, il n'y avait que du pain de mie industriel, pas idéal et moins bon. Je suis fan de la variété des pains ; les pains complets ou aux céréales qui constituent une base énergétique avec plus de nutriments, etc. Mais comme pour tous les aliments, je fais attention à ne pas surconsommer ». La meilleure des tartines de pain pour lui ? « Avec du beurre salé et de la confiture de framboise, préparée par ma chérie... ».

*En juillet 2008, un accident de moto arrête Charles dans sa carrière de sportif de haut-niveau valide. Son bras gauche est paralysé ; il subira plusieurs opérations et ne récupérera que très peu de mobilité. Il nage avec un seul bras, le droit.
www.charles-rozoy.com

Ce qui fermente dans les Deux-Sèvres

Un peu partout en France, les boulangers préparent l'édition 2017 de la Fête du Pain. En tendant l'oreille, nous avons pu entendre avant l'heure ce qui se tramait dans quelques lieux du département des Deux-Sèvres.

LA TOURNÉE DES VIEUX FOURS À PAIN

Dans le canton de Brioux-sur-Boutonne, les enfants rejoindront le « fournil des petits mitrons » pour faire leur pain et participeront à des animations sur le thème du sport, comme des courses en sac (de farine) ! Chaque année, à l'occasion de la Fête du Pain, les boulangers s'installent dans un village différent et remettent en état le four communal. Une dizaine ont ainsi déjà été restaurés. La cuisson du pain se fera donc évidemment au feu de bois...

HORS JEU, MAIS GAGNANT TOUS LES ANS !

Fin juillet-début août, à Ardin, c'est une Fête du Pain sur le thème « Du champ à la table » qui a régulièrement lieu. Une association de boulangers, qui a reconstruit un moulin et un vieux four à bois, s'attache à montrer le savoir-faire inchangé des meuniers et boulangers ; car même si la technique a considérablement évolué, les transformations de la matière première, le blé, jusqu'au pain, sont les mêmes. Ils ont auparavant planté, comme chaque année, du blé dans un champ proche ; ils le récoltent, procèdent au battage à l'ancienne pour dégrainer les épis, les écrasent sous une meule de pierre dans le moulin à eau et confectionnent du pain (pétrissage, façonnage, cuisson...). Les habitués en redemandent.

RANDONNÉE GOURMANDE

Les 20 et 21 mai, aux fours du Moulin-Carré (Clessé), le pain sera cuit et vendu à foison ! Le samedi, les boulangers organisent notamment une randonnée gourmande animée de 10 km. Le soir, la fanfare de Boisné sera là et il y aura un feu d'artifice. Le dimanche 21, les visiteurs pourront se restaurer sur place et il y aura aussi un espace pique-nique ; au menu, de la musique « live », une structure gonflable et un atelier cirque pour les enfants !

POUR JOUER LES PROLONGATIONS...

À Fenioux, les boulangers ont décidé que la Fête du Pain aurait lieu le dimanche 28 mai. Outre diverses animations, des ateliers pour les petits mitrons, des stands de restauration et une buvette, voici le chrono de la journée : dès 7 heures, ouverture du vide-grenier, de la foire commerciale et d'un marché signé Poitou-Charentes avec des producteurs locaux ; à 9 heures, départ de la randonnée « les Co'pains de Fenioux » ; à 10 heures, les épouvantails du concours d'épouvantails seront déposés à la salle des fêtes ; 11 heures : messe et bénédiction du pain ; 12 heures : partage du pain béni sur le parvis ; 12h30 : repas chaud traditionnel ; à 14 heures, une banda réjouira tout le monde ; à 14h30, rassemblement de la fanfare et dépôt des gâteaux à l'angélique (une plante qui pousse dans le marais poitevin) pour le concours ; à 15 heures, la Confrérie de l'angélique du marais poitevin intronisera d'heureux élus ; à 16 heures, régal autour d'une galette géante à l'angélique ; à 17 heures, remise des prix de l'épouvantail ; à 17h30, le gâteau à l'angélique lauréat du concours sera révélé. Ensuite... repos !

Lancer de questions à

Emmanuel
GRIPON

Président de la Fédération des Boulangers des
Deux-Sèvres et de la région Nouvelle-Aquitaine

• Si la boulangerie était un sport ?

Le 110 mètres haie, parce qu'il nous faut toujours aller plus vite. Plus vite pour satisfaire la demande des clients qui veulent des nouveautés. Nous devons sans cesse être créatifs, pour notre plus grand plaisir d'ailleurs. Par exemple, inspiré par la Chine, je me souviens avoir proposé du pain au riz et des petits pains avec des haricots rouges. Cela avait beaucoup plu. Et puis les modes passent et il faut trouver autre chose...

• Une valeur commune entre la boulangerie et le sport ?

Le collectif, car un homme seul ne peut pas avancer. Les boulangers doivent être solidaires et avancer main dans la main, pour faire face à la concurrence notamment. À une autre échelle, dans mon entreprise, nous sommes neuf personnes ; chacun travaille pour l'autre et pour la bonne cause. Nous sommes liés. Petite anecdote qui illustre notre dépendance les uns des autres, l'invention de la ganache ! Un apprenti chocolatier avait versé par erreur de la crème bouillante sur une casserole de chocolat ; son patron le traita de « ganache » (abruti), mais mélangea quand même le tout... Et trouva que cela faisait une crème fort onctueuse. On connaît la suite !

• Les règles du jeu à respecter ?

La qualité du travail, en tout. C'est ce qui fait notre force. Le Pain de tradition française fait l'objet d'un décret de 1993. Depuis mars 2014, le *Code des usages de la viennoiserie artisanale* régleme la viennoiserie artisanale maison.

• Un pain gagnant ?

La baguette de tradition française, parce qu'il faut de l'entraînement pour bien la maîtriser. Elle concentre tout l'art du boulanger. Autrefois, les boulangers disaient « pâte dure pâte sûre ». Or la baguette de tradition française est a contrario très hydratée, ce qui lui donne sa légèreté. Elle requiert un savoir-faire pointu.

• Un défi à relever pour la boulangerie ?

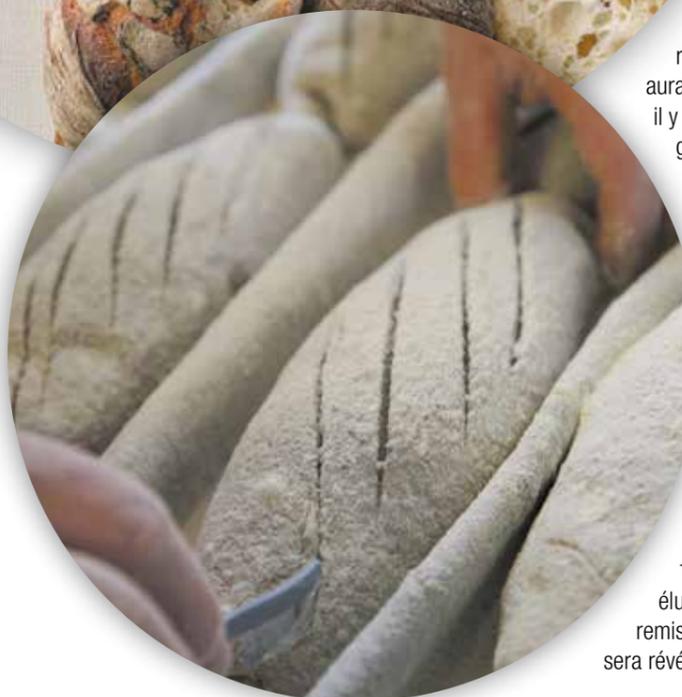
Le management. Nous savons former les jeunes mais avons parfois un peu plus de mal à communiquer avec eux. La société a évolué, les apprentis ont 15 ans, le nez collé sur leurs smartphones... Passer du monde scolaire au monde de l'entreprise est violent, il faut être opérationnel. On peut toujours dire quelque chose à un jeune de façon à ce qu'il le comprenne. Apprendre à lui parler pour que ça se passe bien, c'est tout un art aussi !

• Le pain champion du futur ?

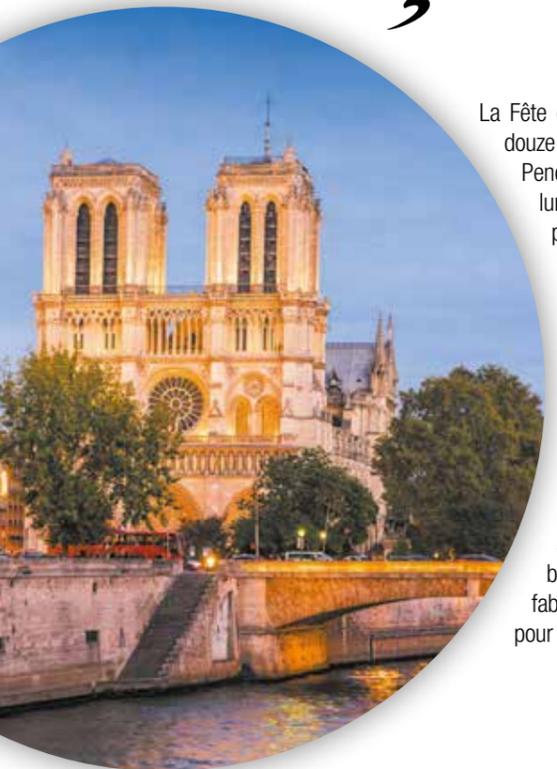
La baguette de tradition française, encore ! Elle ne disparaîtra jamais. Les boulangers ont su la remettre au goût du jour car la boulangerie a toujours suivi l'évolution de la société. Pour la petite histoire, pendant la guerre, les gens mangeaient du pain noir, faute de matières premières. On vit ensuite, logiquement, le retour du pain blanc, symbole de richesse ; les boulangers pétrissaient plus vite pour faire blanchir la pâte ; la demande fut très forte jusqu'aux années 80. Puis les supermarchés se sont emparés du pain blanc, et nous, nous avons « reculé » : pour nous différencier, nous sommes revenus vers la qualité, d'où la baguette de tradition française avec sa mie crème et un vrai bon goût de pain, dont le succès ne tarit pas.

• Le prochain match à gagner ?

Plus on est nombreux et plus on est forts. J'aimerais que tous les boulangers adhèrent à nos fédérations. Car plus nous sommes, plus nous pouvons être force de proposition, peser dans les décisions, plus nous sommes écoutés par les Pouvoirs publics. Il nous faut défendre notre unicité.



Ça bouge à Paris



La Fête du Pain parisienne a lieu depuis douze ans devant Notre-Dame de Paris. Pendant dix jours, du samedi 13 au lundi 22 mai, y'aura de la vie sur le parvis...

UN VASTE TERRAIN DE SPORT

1200 m² de chapiteau avec plusieurs espaces bien définis (fabrication, concours...), 6 fournils reconstitués, 8 fours, une centaine de boulangères, boulangers, salariés et apprentis à l'ouvrage, plus de 3000 baguettes de tradition française fabriquées chaque jour... Il y en aura pour tout le monde !



FIGURES LIBRES : QUELQUES TEMPS FORTS !

Les minots aux fourneaux.

C'est tous les jours que les enfants des écoles viendront regarder et écouter les professionnels présents ; à leur tour, ils pourront façonner leur petit pain à rapporter à la maison.

Les apprentis de sortie.

Les jeunes qui se forment au métier seront mis à l'honneur ; à l'ouvrage, ils pourront aussi répondre à toutes les questions sur leur formation et leur vocation.

Des pains mutins...

Les visiteurs pourront savourer toute la semaine des pains spéciaux pour les sportifs, aux ingrédients aussi variés que l'imagination des boulangers (fruits secs et confits, céréales...)! À l'écoute des tendances ayant le vent en poupe, les boulangers fabriqueront aussi du pain bio (ingrédients et outils de travail spécifiques) ; à vos questions...

Les mitrons font fermenter la communication !

Chaque matin et chaque après-midi, depuis le studio « web TV » de la Fête du Pain*, seront transmis en direct sur Internet débats et tables rondes faisant intervenir des professionnels de la Filière : boulangers, meuniers, levuriers, agriculteurs, apprentis, anciens professeurs, mais aussi banquiers, juristes, assureurs... L'actualité sera « coupée en tranches » et commentée.

Une cabine photo à impression instantanée permettra aux visiteurs de se photographier avec des arrière-plans « Fête du Pain » au choix et de diffuser la photo sur les réseaux sociaux. Grâce aux touristes présents devant Notre-Dame, la Fête du Pain va faire le tour du monde !

Des champions sur le pont.

Des têtes d'affiche du sport seront présentes et impliquées en tant que membres du jury des différents concours... Qui ? Venez voir...

*www.webtv.fetedupainparis.fr

Figures imposées : des événements à la carte !

Samedi 13 mai :

- Inauguration de la Fête du Pain avec Anne Hidalgo, Maire de Paris.
- Concours régional de la meilleure baguette de tradition française de la petite couronne de Paris.
- Révélation du lauréat du Grand prix de la baguette de la Ville de Paris.

Dimanche 14 mai :

Concours régional de la meilleure baguette de tradition française de la grande couronne de Paris.

Lundi 15 mai :

Concours national de la meilleure baguette de tradition française.

Mardi 16 mai

(jour de la Saint Honoré, patron des boulangers) :

- Concours national de la meilleure baguette de tradition française.
- Proclamation du palmarès du Concours du meilleur croissant de l'Île-de-France au beurre Charentes-Poitou AOP.

Mercredi 17 mai :

Finale du Concours national de la meilleure baguette de tradition française, réunissant les lauréats des concours régionaux et proclamation des résultats.

Jeudi 18 mai :

Journée au profit de l'Opération Pièces Jaunes; deux tirelire géantes seront installées.

Vendredi 19 mai :

Journée de l'apprentissage européen ; les apprentis européens prendront possession d'un fournil et feront déguster des produits de leurs pays.

Samedi 20 mai :

Exposition des pains du monde proposée par la société Lesaffre ; ils seront confectionnés sur place, les boulangers pourront expliquer leurs secrets de fabrication.

Dimanche 21 mai :

Messe des boulangers à Notre-Dame (18h30) avec la Confrérie des talmeliers du bon pain et 500 boulangers en veste blanche.

Triple-saut de questions à

DOMINIQUE ANRACT

Président des Boulangers du Grand Paris

1 - Qu'est-ce qui BOUGE dans la boulange ?

La baguette de tradition française, produit phare aujourd'hui, a initié un essor incontestable de la qualité et de la diversité des produits proposés par les boulangers-pâtisseries ! Dans un monde qui se robotise de plus en plus, nous revendiquons une baguette façonnée à la main, à la fermentation toujours retravaillée. Son secret, c'est l'intelligence de l'homme, physiquement présent tout au long du processus d'élaboration. Oui, nous avons des outils à la pointe de la technologie mais oui, nous sommes aussi à contre-courant du modernisme débridé et du mondialisme !

Il y a actuellement un engouement pour tout ce qui est « snacking » : petits pains aux lardons, aux légumes, fougasses, produits « traiteur »... Nos formules pour déjeuner sur le pouce explosent et pas que dans les quartiers de bureaux !

2 - Y a-t-il des POINTS COMMUNS entre un boulanger et... un sportif ?

Plein ! Chaque boutique regroupe une équipe de choc, unie et solidaire pour gagner une coupe : le cœur des consommateurs. Dans mon entreprise, nous sommes trente (5 personnes en boulangerie, 12 en pâtisserie, 9 vendeuses, 1 livreur, 1 personne aux sandwiches, une femme de ménage, ma femme et moi). Il y a une hiérarchie ; je suis le capitaine, j'emmène la machine ! Le sport, c'est comme le travail : on a un but, on sait ce qu'il faut faire pour arriver en finale. Quand nous sommes en marche, rien ne peut nous arrêter ! J'observe par ailleurs que nos salariés qui font du sport encaissent mieux les périodes intenses, comme les fêtes ; ces jours sont des combats à gagner, ils savent se motiver à ces moments-là. Être sportif, c'est avoir un physique et un mental. C'est aussi le respect des règles. Le judo, que j'ai pratiqué à un haut niveau, est une école magnifique. On donne tout et au gong on se sert la main. À la boulangerie, la journée commence tranquillement autour d'un café ; ensuite on peut se lancer.

3 - C'est SPORT, la journée d'un boulanger ?

C'est organisé ; on se relaie. Mon chef boulanger (un marathonien) arrive au fournil à 3 heures du matin. Il commence par faire les pains spéciaux, par pétrir certaines pâtes ; puis il s'occupe du four, cuit une partie de ce qui a été fait la veille ; il lance les fournées de pain au fur et à mesure avec un autre boulanger qui arrive à 6 heures. Il y a toujours une personne au pétrin et une autre au four. Il part à 10 heures, sa journée est finie. Les fournées se suivent jusqu'à 20 heures ; nous fabriquons 1000 à 2000 pièces de pain (une quinzaine de variétés) ! Dans le magasin, le contact avec la clientèle est notre adrénaline. 2000 visiteurs entrent chez nous chaque jour, j'en connais les deux tiers ! Nous les accompagnons dans leur vie : fêtes religieuses, anniversaires, baccalauréat... Quand un papa vient chercher une baguette pour son enfant qui passe son bac dans la journée, nous sommes les gens les plus importants du monde... Certains parents disent à leurs enfants de venir à la boulangerie en cas de problème ; ici on est en sécurité, le pain rassure. Les étrangers me disent que pour s'intégrer il y a la sortie d'école et... la boulangerie !



Podium nutritionnel



Retentissez hymnes gourmands ! Voici le podium des pains à privilégier dans le cadre d'une activité physique et sportive...
Mais quel est le profil de ces champions ? Zoom sur les cartes d'identité de cinq co'pains du sportif.

1 - LA BAGUETTE DE TRADITION FRANÇAISE

- Ce pain croustillant, aux larges alvéoles, à la mie ambrée et au goût fin séduit tous les amateurs de pain... Il est naturellement pauvre en lipides et bien sûr riche en glucides.
- Précision importante sur son âge : il est né le 13 septembre 1993.

C'est en effet à l'initiative de la Profession qu'a été mise au point l'appellation « Pain de tradition française » (décret n° 93-1074 du 13 septembre 1993), afin de sauvegarder les spécificités de la panification française face à l'élargissement de l'emploi des additifs (lié à l'harmonisation des réglementations dans le cadre européen) !

Signes particuliers (allégations nutritionnelles*) :

- Source de protéines (14 %)
- Sources de fibres (3,3 g/100 g)
- Pauvre en matières grasses (0,4 %)



*Le mémo de Barbara***
L'index glycémique de la baguette de tradition française étant d'environ 60, elle apporte des glucides simples rapidement utilisables. Elle est donc à consommer la veille et le jour de la course ; elle est plus digeste que le pain complet car moins riche en fibres.

3 - LE PAIN AU LEVAIN

- Le pain au levain ne contient pas de levure boulangère mais du levain, c'est-à-dire une pâte composée d'un mélange d'eau et de farine de blé et/ou de seigle (seules ou mélangées), qui fermente naturellement grâce aux ferments sauvages présents dans la farine et dans l'air. Il a une texture compacte et un léger goût acide.
- Nationalité : Ce pain est lui aussi défini dans le décret n°93-1074 du 13 septembre 1993.



Signes particuliers (allégations nutritionnelles*) :

- Source de protéines (14 %)
- Source de fibres (3,3 g/100 g)
- Pauvre en matières grasses (0,9 %)

*Le mémo de Barbara***
Plus riche en probiotiques, le pain au levain est idéal pour refaire la flore intestinale mise à mal lors des activités physiques (notamment la course à pied).

2 - LE PAIN COMPLET, LE PAIN AU SON, LE PAIN DE SEIGLE

- La farine du pain complet est obtenue par écrasement de l'amande farineuse et des enveloppes des grains de blé ; c'est un pain riche en minéraux. Par sa richesse en fibres alimentaires, il facilite le transit intestinal.

- Le pain au son se compose de farine de froment additionnée de son, ce qui fait de lui un pain tendre reconnu pour améliorer le transit intestinal, mais aussi un des pains les plus riches en vitamines et minéraux.

- Le pain de seigle contient deux tiers de farine de seigle pour un tiers de farine de blé. Utilisé seul, le seigle est difficilement panifiable car il contient moins de gluten que le blé.



*Le mémo de Barbara***
Ces pains sont à consommer au quotidien, pour l'entretien de la flore intestinale (souvent malmenée chez les sportifs endurants) ! En raison de leur richesse en fibres, qui peuvent perturber le transit, il convient d'éviter de les consommer la veille, le jour même ou pendant un effort physique...

Signes particuliers (allégations nutritionnelles*) :

Pain complet :

- Source de protéines (17 %)
- Riche en fibres (8,8 g/100 g)
- Source de phosphore (254 mg/100 g)
- Source de magnésium (67 mg/100 g)
- Source de fer (2,2 mg/100 g)
- Source de vitamine B3 (3,8 mg/100 g)
- Source de vitamine B6 (0,44 mg/100 g)
- Pauvre en matières grasses (0,8 %)

Pain au son :

- Source de protéines (17 %)
- Riche en fibres (7,4 g/100 g)
- Source de phosphore (198 mg/100 g)
- Source de magnésium (56 mg/100 g)
- Source de fer (2,3 mg/100 g)
- Source de vitamine B3 (3,2 mg/100 g)
- Pauvre en matières grasses (1,2 %)

Pain de seigle :

- Source de protéines (14 %)
- Riche en fibres (7,7 g/100 g)
- Source de phosphore (155 mg/100 g)
- Source de fer (2,2 mg/100 g)
- Pauvre en matières grasses (1 %)



TABLEAU RÉCAPITULATIF DES VALEURS NUTRITIONNELLES DES CINQ PAINS***

	BAGUETTE DE TRADITION FRANÇAISE	PAIN COMPLET	PAIN AU LEVAIN	PAIN AU SON	PAIN DE SEIGLE
ENERGIE					
Valeur énergétique kJ/kcal 100g	1058.0 /252.7	974.3 /232.7	1076.6 /257.0	953.3 /227.7	1004.8 /240.0
MACRONUTRIMENTS					
Matières grasses g/100 g	0,4	0,8	0,9	1,2	1,0
dont acides gras saturés	0,03	0,13	0,2	0,23	0,23
Glucides g/100 g	53,5	46,7	53,1	44,4	49,4
dont sucres	2,86	1,72	2,3	2,0	1,8
Fibres alimentaires g/100 g (ANC 25-30)	3,3	8,8	3,3	7,4	7,7
Protéines g/100 g	9,2	9,7	9,2	9,6	8,3
Sel g/100 g	1,4	1,6	1,2	1,0	1,3
MICRONUTRIMENTS					
Vitamine B1 (thiamine) mg/100 g (VNR 1,1)	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1
Vitamine B2 (riboflavine) mg/100 g (VNR 1,4)	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1
Vitamine PP (B3, niacine) mg/100 g (VNR 16)	1,3	3,9	1,2	3,2	1,1
Vitamine B5 (ac. pantothénique) mg/100 g (VNR 6)	0,4	0,5	0,4	0,6	0,5
Vitamine B6 (pyridoxine) mg/100 g (VNR 1,4)	0,2	0,4	0,1	0,2	0,1
Vitamine B9 (ac. folique) µg/100 g (VNR 200)	17,3	25,1	13,8	22,7	16,4
Vitamine B12 (cyanocobalamine) µg/100 g (VNR 2,5)	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Vitamine E (en alpha-tocophérol) mg/100 g (VNR 12)	0,3	0,5	0,2	0,2	0,2
Zinc mg/100 g (VNR 10)	< 1	1,5	0,5	1,3	1,1
Fer mg/100g (VNR 14)	1,0	2,2	1,3	2,3	2,2
Cuivre mg/100 g (VNR 1)	< 1	< 0,97	0,1	0,2	0,2
Manganèse mg/100 g (VNR 2)	< 1	2,2	0,6	1,8	1,3
Phosphore mg/100 g (VNR 700)	105,2	253,6	87,3	198,3	155,0
Magnésium mg/100 g (VNR 375)	23,3	67,4	18,7	56,0	39,0
Potassium mg/100 g (VNR 2000)	136,6	324,2	124,0	253,3	245,7
Calcium mg/100 g (VNR 800)	24,4	37,6	18,7	26,7	27,0

*Observatoire du pain, 2017 ; Règlement Européen (CE) N° 1924/2006, du 20 décembre 2006 (JO de l'Union européenne du 18 janvier 2007, p. L12/3-L12/18).

Barbara Valla, diététicienne diplômée en nutrition du sportif (voir pp. 6 à 9). *Observatoire du pain, 2017

Informations pratiques

POUR PLUS D'INFORMATIONS

Lucile Cruzier

Équitable, 2 square Pétrarque 75116 Paris
Tél. : 01 53 59 70 82 - l.cruzier@equitable.fr
www.fetedupain.com
www.facebook.com/lafetedupain

/// EPI (Espace pain information, site d'information de la filière pain) :
espace-pain-info.com

/// Observatoire du pain (Centre d'informations scientifiques sur le pain) :
www.observatoiredupain.fr

/// Filières des céréales :
www.passioncereales.fr

/// Quelques sites :
> www.boulangerie.org
Sur le pain de tradition française
> www.boulangerie.org/qualit/pain-de-tradition-francaise
> www.mangerbouger.fr/PNNS

POUR LE PLAISIR :

Certains de nos amateurs de pain et d'activité physique ont répondu à l'une de ces deux questions :
Quel est votre souvenir le plus « fort en goût » ? Ou Avez-vous une anecdote croustillante à raconter ?

ANECDOTE CROUSTILLANTE

Ludovic Gilson (boulangier)

« Pendant des vacances, nous avons fermé quinze jours. Au retour, nous découvrons une lettre anonyme reçue, assez virulente, disant que c'était inadmissible de fermer ! Son auteur, furieux, affirmait qu'il ne trouvait pas de pain qui lui convenait ».

Le comble ? « Nous n'avons jamais su qui c'était... ».

Éric Joly (coureur – athlétisme)

« En 2011, j'ai gagné le championnat de cross départemental catégorie vétéran (40 à 50 ans) alors que je suis vétéran 2 (catégorie du dessus : 50 à 60 ans) ! C'est relativement rare, les plus jeunes passent normalement devant... On ne m'attendait pas là, avec mes dix ans de plus que les autres ! »

Thierry Évain (marin pêcheur)

« J'ai plutôt un message optimiste à faire passer... J'ai commencé le métier à 14 ans et on disait alors que la pêche, c'était fini... Or nous vivons toujours très bien notre métier, et dans vingt ans, il y aura encore du poisson ! Certes, il faut faire très attention aux ressources, mais il peut m'arriver, par exemple, de faire mon quota de sole de l'année en un mois ! »

Jean-Daniel Ouvrard (pilote de montgolfière)

« Gravé dans ma mémoire, le survol du mont Blanc, un vol de très haute altitude à 4359 m, en 2008. Trois heures grandioses, les paysages étaient extraordinaires... Et puis, en l'an 2000, j'ai participé à la plus grande compétition de montgolfière du monde, à Albuquerque (États-Unis). Je me rappelle m'être posé sur une petite île du Rio Grande... Il y avait 1117 ballons dans le ciel, en haut, en bas... Féérique ! »

SOUVENIR FORT EN GOÛT

Régis Belleville (explorateur)

« Le 5 mars 2006, en plein Ténére, je suis tombé sur une caravane morte : les ossements blanchis d'une dizaine de dromadaires... J'ai vu un sac humain, laminé par le sable ; à l'intérieur, j'ai trouvé un chapelet musulman que j'ai précieusement gardé. Découvrir ce symbole de vie en plein désert minéral m'a fortement marqué ».

D'autant plus que trois jours après, après cinq mois de marche et 4000 km, Régis est pris dans un vent de sable, s'épuise et envoie un signal de détresse. Il sera récupéré plus de 24 heures plus tard, dans un état de confusion mentale lié à la déshydratation. Pour survivre, il s'est enterré à 20 cm dans le sable (à la température du corps).

Charles Rozoy (champion de natation)

« Gagner les Jeux olympiques, en 2012, à Londres. J'avais enfin réalisé mon rêve d'enfant ! »

Alain Maignan (navigateur au long cours)

« Pendant mon tour du monde, après trois mois et demi sans croiser un seul navire, je suis passé non loin de l'île Campbell, au sud de la Nouvelle-Zélande. J'ai alors vu et redécouvert ce que pouvait être une vallée verte. Je n'en croyais pas mes yeux ! Ainsi, ça existait... ! »

Michel Vernet (naufragé volontaire)

« Alors que j'étais au fond du trou et affamé, mon ami Grégory, 33 ans, m'a donné un morceau de noix de coco à manger ; on s'est souri... Je n'ai pas de mot pour décrire ce que j'ai ressenti ».





www.fetedupain.com

Observatoire du pain
le pain



**"bou
lan
ger"**
C'est un métier.