

Du 13 au 19 mai 2019

DOSSIER DE PRESSE

c'est la **Fête du Pain** !



24^{ème} édition





Sommaire

La parole à...	p 3 à 5
La baguette, un savoir-faire artisan	p 6 à 10
Concours national de la meilleure baguette de tradition française	p 11
Une journée avec...	p 12 & 13
La baguette, une amie pour la vie	p 14 & 15

..... Du 13 au 19 mai

La Fête du Pain célèbre les savoir-faire artisanaux et la culture de la baguette !

Chaque année, du lundi qui précède le 16 mai, jour de la Saint-Honoré (patron des boulangers), au dimanche suivant, les boulangers et le pain sont traditionnellement à l'honneur. En 2019, cette semaine de mobilisation, la 24^{ème} du nom, ne pouvait pas mieux tomber, à l'heure où notre métier et ses savoir-faire concourent à une reconnaissance mondiale par l'UNESCO.

En effet, inscrite depuis le 23 novembre 2018 à l'Inventaire national du Patrimoine Culturel Immatériel (PCI), la France espère bien prochainement l'inscription au Patrimoine culturel immatériel de l'humanité des savoir-faire artisanaux et la culture de la baguette de pain.

Dans toute la France, la Fête du Pain sera donc extraordinaire et festive afin de célébrer un produit incomparable qui a marqué et qui marque encore l'histoire de l'humanité depuis des milliers d'années.

Les Français, très attachés à ce produit emblématique du patrimoine gastronomique, pourront ainsi rencontrer tous les acteurs de la filière, mais aussi se familiariser avec les techniques et le métier de boulanger-pâtissier, garant du maintien de ses savoir-faire.

Et comme il n'y a pas d'âge pour aimer et consommer du pain, un véritable allié santé pour la vie, petits et grands seront conviés à toutes les manifestations organisées dans l'Hexagone pour s'instruire, s'initier à l'art du pain et bien sûr... le goûter !

La Fête du Pain, une semaine de festivités afin de valoriser un peu plus encore ce joyau culturel, porteur de valeurs et d'un savoir-faire unique.

Alors prenez date, du 13 au 19 mai, ne manquez pas, partout en France, La Fête du Pain !



La parole à

Dominique ANRACT

Président de la Confédération Nationale de la Boulangerie-Pâtisserie Française

La Fête du Pain 2019 célèbre le savoir-faire artisanal au travers de la baguette. Pourquoi ce choix ?

Pour cette 24^{ème} édition de la Fête du Pain, la Confédération a effectivement souhaité fêter l'inscription au Patrimoine culturel immatériel français des savoir-faire artisanaux et la culture de la baguette de pain qui a été obtenue fin 2018. Le pain est un produit exceptionnel, un mets ancestral qui touche tellement le cœur des foyers et qui fait partie intégrante de notre patrimoine et de notre culture que nous souhaitons, une fois encore, que ce trésor national soit à l'honneur.

Pourquoi la Confédération s'est-elle lancée dans l'aventure d'une demande de reconnaissance de la « baguette » au Patrimoine culturel immatériel de l'humanité ?

Cette demande d'inscription au Patrimoine culturel immatériel de l'humanité a pour la Confédération, et plus largement pour notre pays, trois objectifs. Il est d'abord important de faire prendre conscience à tous les boulangers qu'ils façonnent quotidiennement de leurs mains un produit merveilleux, un joyau à la recette simple, mais qui demande un savoir-faire précis afin de lui donner toute sa prestance et son goût inimitable.

Ce rendez-vous annuel est aussi l'occasion de rappeler de façon festive aux consommateurs qu'ils ont tous un boulanger près de chez eux. Ce maillage serré du territoire est important car la boulangerie n'est pas seulement un lieu de gourmandise et de tradition, c'est aussi un endroit où se tisse du lien social.

Enfin, face à la mondialisation, à la mécanisation et à l'automatisation, ce si beau produit que nous aimons tant ne doit pas être dénaturé. Les fondamentaux de sa longue fabrication doivent être gravés dans le marbre, à savoir la fermentation, un pétrissage lent et un façonnage à la main. Ce sont ces savoir-faire qui font la richesse de la baguette et de cette tradition bien française.

Un premier pas a été franchi avec l'inscription au Patrimoine culturel immatériel français. Est-ce une fierté ?

Oui, l'inscription au Patrimoine culturel immatériel français a été une fierté pour notre profession. Grâce à un soutien populaire qui nous a fait chaud au cœur, ce fut une étape franchie en une seule année. Très vite, le Président de la République, Emmanuel MACRON, nous a apportés son soutien, tout comme beaucoup de députés et de sénateurs. La baguette a ce pouvoir fantastique de nous unir tous !

Quant à l'inscription au Patrimoine culturel immatériel de l'humanité, toute la profession a aussi bon espoir. Une inscription qui serait une joie, mais aussi une responsabilité considérable car il nous faudra mettre en œuvre un véritable travail de sauvegarde de ce patrimoine national. Parmi les pistes auxquelles nous commençons à penser, pourquoi ne pas créer une route des pains comme il y a une route des vins, afin que chacun puisse découvrir cette tradition boulangère et notre savoir-faire ?

Justement, comment définiriez-vous le savoir-faire de votre métier de boulanger ?

Les savoir-faire du boulanger sont primordiaux à la qualité de la baguette car la recette est, quant à elle, très simple : de la farine - de la très bonne farine - de l'eau, du sel et de la levure. C'est ensuite que tout se fait, au toucher et à l'œil : un pétrissage lent, un façonnage à la main, une très longue fermentation et une cuisson dans un four à sole. Grâce à ces savoir-faire artisanaux, les Français peuvent tous les jours déguster un beau et bon produit que nous envie le monde entier.

Un dernier mot sur cette Fête du Pain 2019 ?

En tant que Président de la Confédération, je suis très heureux d'inviter tous les Français à participer à la Fête du Pain 2019 qui aura lieu du 13 au 19 mai prochain, sur l'ensemble du territoire. La baguette est une fierté pour notre profession, un incroyable atout pour le rayonnement de la France et les Français ont la chance de posséder un joyau qui les unit tous, sachons donc l'honorer de la plus belle des manières...

UNE RECONNAISSANCE

Inscrits à l'Inventaire national du Patrimoine Culturel Immatériel (PCI) français en novembre 2018 et en attendant leur inscription au Patrimoine culturel immatériel de l'humanité, les savoir-faire artisanaux et la culture de la baguette de pain ont désormais leur emblème « Patrimoine culturel immatériel en France ». Son obtention est une véritable reconnaissance pour la profession, au combien partie prenante de la sauvegarde et de la promotion des savoir-faire et de la culture de la baguette de pain.





Bernard VALLUIS

Président du Centre d'Information
des Farines et du Pain (CIFAP)

La Fête du Pain 2019 célèbre le savoir-faire artisanal au travers de la baguette. Qu'en pensez-vous ?

Le savoir-faire artisanal des boulangers est un **bien commun national**. Célébrer ce savoir-faire, c'est donc médiatiser ce qu'il a d'important comme facteur de lien social entre les boulangers et les citoyens-consommateurs. **Faire la fête autour de ces savoir-faire, c'est donc resserrer les liens au sein de la communauté nationale.** Et c'est enfin consacrer le caractère précieux de ce savoir-faire.

Quel est le rôle des meuniers afin d'aider le boulanger à maintenir ce savoir-faire tout en répondant aux demandes nouvelles des consommateurs ?

Les meuniers ont toujours été très attentifs à la vitalité du réseau des artisans boulangers. **Pour les meuniers, être aux côtés des boulangers est une chose naturelle et primordiale.** Nous sommes là pour les aider à répondre au mieux aux attentes des consommateurs et faire que les produits fabriqués avec **nos farines, plus de 4 millions de tonnes par an, soient sûrs, sains, grâce à une traçabilité** tout au long de la filière.

La « baguette de tradition », mise au point conjointement par les boulangers et les meuniers, a été un très grand succès, plébiscitée par les consommateurs. Par ailleurs, **nous nous approvisionnons le plus souvent à quelques kilomètres de nos moulins et nos clients boulangers sont en général dans le même rayon.** Cette proximité permet aux boulangers d'assurer aux consommateurs la qualité et la provenance locale de la matière première de leurs baguettes.

Il y a aussi un vrai savoir-faire meunier. On compare volontiers ce travail à celui d'un vigneron. On élève une farine comme on élève un vin : on fait des mélanges de blés et on recherche chaque année à faire la meilleure combinaison possible !

Savoir-faire et tradition ne veulent pas dire absence d'innovation. Qu'est-ce que la meunerie apporte aux boulangers pour les aider au quotidien ?

Aujourd'hui, **il n'y a pas une farine, mais il y a des farines** qui correspondent à la diversité formidable des pains en boulangerie. La mise au point des farines techniques et de larges gammes de farines permettent de répondre à l'évolution des goûts, des comportements des consommateurs et des modes de consommation.

Dans notre métier, on dit volontiers que « l'innovation, c'est la tradition en mouvement ». La tradition n'est pas immuable, et nous devons aider à garder vivant le savoir-faire de la panification en améliorant continuellement nos farines. Ainsi, nous proposons des produits qui **permettent d'innover, de renouveler la gamme des produits proposés en boulangerie**, par exemple pour suivre la tendance importante du snacking !

La baguette sera peut-être prochainement au Patrimoine culturel immatériel de l'humanité. Qu'est-ce que cela peut apporter à l'ensemble de la filière ?

Il y a d'abord un constat, le savoir-faire de la boulangerie artisanale française est universellement reconnu et la baguette est un bien culturel emblématique de notre pays. C'est la raison pour laquelle **la candidature de la baguette au Patrimoine culturel immatériel de l'humanité est tout à fait légitime** car c'est finalement consacrer cette reconnaissance et lui donner toute la visibilité qu'elle mérite.

Le +

Dans notre pays, le pain joue parfaitement son rôle de lien social. Tout le monde va chez son boulanger, **les oppositions entre classes sociales, régions, villes et campagnes sont ainsi transcendées.** N'oublions pas aussi que les boulangeries sont très uniformément réparties sur le territoire national (1 boulangerie pour 1 800 habitants). **Des boulangeries qui permettent d'aider à la préservation des centres-villes et au dynamisme des territoires...** parfois, il s'agit du dernier commerce du village ! Tout aussi important, avec plus de 22 000 apprentis, la boulangerie-pâtisserie est un **secteur qui contribue significativement à la formation des jeunes apprentis.**





Agnès PANNIER-RUNACHER

Secrétaire d'Etat auprès du ministre
de l'Economie et des Finances

Chaque année, ce sont 6 milliards de baguettes qui sortent de vos fournils ! Pourtant chacune est unique. Unique pour vous, artisans boulangers, puisque chaque baguette est le fruit de votre travail et de votre savoir-faire. Et unique pour chacun d'entre nous qui associons l'odeur de la boulangerie ou le croustillant du pain à des souvenirs, des moments et des lieux de référence dans nos mémoires. Ces 6 milliards de baguettes et ce savoir-faire unique sont aussi un marqueur de nos territoires et un rappel des valeurs auxquelles nous sommes tous attachés.

La Fête du Pain est donc l'occasion de rappeler que la fabrication du pain est un mélange subtil entre ce savoir-faire à transmettre, une proximité à protéger et des valeurs à défendre.

Un savoir-faire à transmettre

La Fête du Pain sera une nouvelle fois cette année l'occasion pour les boulangers de démontrer toute l'étendue de leur savoir-faire. Les baguettes, miches de pain ou autres pains spéciaux parfois déclinés régionalement et façonnés pour des clients amateurs de tradition ou friands de créativité seront à l'honneur.

J'ai la conviction qu'il est essentiel de transmettre le goût du pain aux générations futures. C'est la raison pour laquelle les questions de formation revêtent un enjeu central dans votre profession. Les mesures prises par le Gouvernement dans ce domaine sont particulièrement ciblées sur les TPE-PME et constituent une simplification pour les entreprises en termes de financement, de réglementation et de relation entre le maître d'apprentissage et l'apprenti. En particulier, la loi pour la liberté de choisir son avenir professionnel garantit le principe qu'un jeune et une entreprise qui signeront un contrat d'apprentissage auront un financement. Il est essentiel de faire perdurer l'excellence du pain français grâce à des apprentis motivés et formés pour pérenniser les savoirs acquis et les transmettre à leur tour plus tard.

Une proximité à protéger

Avec 32 000 boulangeries, représentant environ 35 000 points de vente, la France compte, sur son territoire, une boulangerie pour 1 800 habitants. Les boulangers et boulangers-pâtisseries appartiennent au commerce de proximité, présents aussi bien en zone rurale qu'en zone urbaine. Vos entreprises occupent la première place au sein de l'artisanat alimentaire et figurent parmi les commerces de détail de proximité les plus fréquentés et les plus appréciés des consommateurs. Le pain a un rôle majeur à jouer dans la revitalisation des territoires et des centres-bourgs où il constitue un élément fondateur de lien social et de convivialité intergénérationnelle. A cet égard, je vous confirme la détermination du Gouvernement à redynamiser les artères et les zones commerciales des centres villes fragilisés, en soutenant les commerçants indépendants de proximité.

Des valeurs à défendre et à faire rayonner

Enfin, le pain est central dans notre alimentation, nos territoires et également notre culture. Les valeurs et le savoir-faire des artisans boulangers prennent cette année une dimension très actuelle avec l'inscription de la baguette à l'inventaire national du patrimoine culturel immatériel en France.

La baguette est en effet une expression française du pain et participe de ce fait au rayonnement de notre culture. Ces savoir-faire artisanaux et la culture de la baguette de pain sont présents sur l'ensemble du territoire national, hexagonal et ultramarin, ainsi qu'hors de France. Le dossier de candidature à l'inscription au patrimoine culturel immatériel de l'UNESCO démontre l'importance des savoir-faire, de l'éducation alimentaire et du développement de liens entre les différents acteurs de notre société. Ce sont des valeurs auxquelles les artisans de vos métiers sont très attachés.

Le pain qui nous accompagne au quotidien comme lors des grandes occasions sera pour la 24^{ème} édition à l'honneur et avec lui toutes les valeurs et le savoir-faire des artisans boulangers français.



LA BAGUETTE, UN SAVOIR-FAIRE ARTISAN

Inscrits en novembre 2018 à l'Inventaire national du Patrimoine Culturel Immatériel (PCI), les savoir-faire artisanaux et la culture de la baguette de pain attendent désormais leur inscription au Patrimoine culturel immatériel de l'humanité par l'UNESCO. Il faut dire que **la baguette de pain s'inscrit dans la tradition déjà très longue du pain en France** et c'est une culture présente sur l'ensemble du territoire national et même bien au-delà de nos frontières...

..... Do you speak baguette ?

En effet, à l'international, la baguette est devenue l'un des symboles de la France et de sa culture. Des artisans boulangers français s'expatrient de plus en plus fréquemment et des artisans boulangers étrangers, attachés aux méthodes traditionnelles de panification, viennent se former en France... **une belle façon de diffuser les savoir-faire artisanaux français à travers le monde !**

..... Qu'est-ce qu'une baguette ?

Selon les usages de la profession, la baguette est réalisée avec de la farine de blé, du sel, de la levure et/ou du levain et de l'eau... des ingrédients simples et pourtant une recette si complexe !

Son poids est compris entre 200 et 300 g, sa longueur entre 55 et 65 cm

et son diamètre entre 6 et 7 cm. Et pour qu'une baguette soit goûteuse, elle doit avoir une **double texture** : une **croûte croustillante et dorée et/ou farinée** et une **mie moelleuse** irrégulièrement alvéolée de couleur blanc crème.

N'aurait-on pas oublié quelque chose à ce standard reconnu par toutes les communautés boulangères internationales ? Assurément ! Les **grignes**, c'est-à-dire les incisions faites par le boulanger et qui permettent l'apparition de son arrête... la signature du boulanger comporte de une à cinq grignes !

Au cœur de la gastronomie française

En 2010, l'UNESCO a classé le repas gastronomique des Français comme « Patrimoine culturel immatériel de l'humanité » et le moins que l'on puisse dire c'est que le pain, et plus particulièrement la baguette, est bel et bien lui aussi au cœur du patrimoine culinaire français et de nos habitudes alimentaires.

Pour preuve : que nous envie le reste du monde ? Les tartines incontournables dans un petit-déjeuner continental à la différence des petits-déjeuners anglo-saxons, le très hexagonal casse-croûte **baguette, jambon/beurre**, sans oublier les très enfantines mouillettes pour manger les œufs à la coque !

UNE TRADITION, SVP !

La fabrication du pain, un **savoir-faire ancestral** qui a donné naissance à des **expressions techniques** et aussi à un **argot spécifique à la profession**. Autant de preuves d'une tradition bien française, ancrée dans notre quotidien !



Couches ⁽³⁾ Bassiner ⁽¹⁾ Frassage ⁽⁵⁾ Sole ⁽⁹⁾
Laminer ⁽⁶⁾ Corps ⁽²⁾ Fournée ⁽⁴⁾
Poolish ⁽⁸⁾ Pointage ⁽⁷⁾ Baisure ⁽¹⁰⁾

Découvrez les définitions ci-dessous

(1) Rajouter de l'eau pendant le pétrissage, (2) Elasticité de la pâte après le pétrissage, (3) Morceau de tissu utilisé pour séparer les pâtons lors de la pousse, (4) Nombre de pâtons cuits à la fois dans un four, (5) Première étape du pétrissage en vitesse lente, (6) Passage du pâton entre les rouleaux de la façonneuse, (7) Première période de fermentation de la pâte, de l'arrêt du pétrin au façonnage des pâtons, (8) Pâte liquide fermentée à base de farine, d'eau et de levure, (9) Dessous de la baguette, (10) Se dit de l'endroit où deux pâtons se touchent, soit pendant la pousse, soit pendant la cuisson.



Loïc BIENASSIS

Historien, Institut Européen d'Histoire et des Cultures de l'Alimentation/Université de Tours.

Membre du comité scientifique de la candidature à l'inscription au Patrimoine culturel de l'humanité des savoir-faire artisanaux et de la culture de la baguette de pain.

Racontez-nous l'histoire de la baguette, de sa naissance à sa diffusion sur tout le territoire national ?

Il y a à la fois une histoire longue ; la France appartient à la civilisation du pain ; et une histoire plus courte qui débute au 17^{ème} siècle au moins, avec l'émergence des pains fantaisies. L'origine de ces pains est d'ailleurs intéressante : comme ils étaient à la pièce et non pas au poids, les boulangers ont eu toute la liberté de se montrer plus créatifs dans leur forme. Parmi ces pains, il y avait des pains longs et, parmi ces pains longs, l'un d'eux a pris le nom de « baguette » au tout début du 20^{ème} siècle. Le terme devient banal à Paris entre les deux guerres mondiales pour se généraliser partout en France, même dans les campagnes, à partir des années 60, supplantant les gros pains rustiques.

Il convient aussi de remarquer qu'il s'agit au départ d'un produit exclusivement parisien. D'emblée la baguette est allée de pair avec un mode de consommation particulier, elle s'achète quotidiennement, voire deux fois par jour.

Comment la baguette est-elle devenue ensuite le symbole national que l'on connaît aujourd'hui ?

Je pense que si l'on devait choisir une seule raison, ce serait le prestige de Paris ! Finalement, la baguette a été reconnue comme emblème par les étrangers avant de l'être par les Français. Très

vite, les étrangers ont associé la France au pain, puis aux pains longs, puis à la baguette. Ensuite, les Français se sont appropriés ce même cliché car ils n'y trouvaient rien à redire. Quand on compare les Français à des « mangeurs de grenouille », beaucoup de nos concitoyens ne se sentent pas concernés, mais pour la baguette, ils y voient une certaine pertinence, une réalité !

Ce rôle d'emblème national est-il toujours aussi fort aujourd'hui ?

Oui. Prenons l'exemple du football ; les supporters de tous les pays jouent sur leurs clichés nationaux, et bien les Français brandissent régulièrement des baguettes dans les stades, on a encore pu le constater lors de la dernière Coupe du Monde. La force de cet emblème n'a absolument pas décliné chez le Français, ni à l'étranger d'ailleurs. La baguette reste un symbole bien vivant !

En quoi l'importance actuelle de la baguette justifie-t-elle son inscription au Patrimoine culturel immatériel de l'humanité ?

Cela semble légitime, car il s'agit d'un produit et surtout de savoir-faire auxquels les Français s'identifient. Très clairement, cela répond aussi à une demande sociale forte de protection des savoir-faire artisanaux. Chacun se reconnaît dans la baguette, même ceux qui n'en mangent pas car elle revêt une véritable dimension identitaire, une identité bon enfant.

UNE TRADITION, SVP !

La baguette de pain, un emblème au-delà de nos frontières. Citons, par exemple, le grand romancier américain **John STEINBECK**. Durant l'été 1954, en visite à Paris, il livre une chronique littéraire, « *One American in Paris* », pour le supplément littéraire dominical du **Figaro**. Il mentionne à plusieurs reprises la baguette dans le délicat tableau qu'il peint de la vie parisienne.

« J'ai vu un petit garçon que l'on avait envoyé chercher du pain ; il portait la longue baguette sur son épaule. Je le vis tout à coup se raidir puis rythmer la cadence de son pas. Son pain était devenu fusil ».

« L'air est plein de l'odeur du pain fraîchement défourné et je vois les ménagères qui se hâtent de rapporter à la maison la longue baguette serrée sous leur châle ».



LA BAGUETTE, UN SAVOIR-FAIRE ARTISAN

Un savoir-faire français en 15 étapes

La baguette et les savoir-faire artisanaux reconnus au Patrimoine culturel immatériel français, se décomposent en 15 étapes. Une fabrication qui repose sur une fermentation longue, un processus naturel, perçu à l'origine comme mystérieux et magique, mais désormais parfaitement maîtrisé par nos artisans boulangers.

Tout commence par le dosage et le pesage des matières premières en sachant que la quantité d'eau ajoutée dépend de la qualité de la farine. Le frasage permet ensuite de mélanger les ingrédients afin de donner une pâte non homogène. Vient ensuite l'autolyse, une période de repos d'une durée de 10 minutes à plusieurs heures afin de permettre une bonne hydratation du gluten dans le mélange. Le pétrissage consiste lui à obtenir une pâte à la température appropriée, lisse, non collante et surtout disposant d'un bon équilibre entre élasticité et extensibilité. La cinquième étape est une étape de fermentation, appelée le pointage. Un moment essentiel à l'obtention des arômes spécifiques de la baguette.

Pensons maintenant à former notre baguette. La pesée des pâtons se fait manuellement ou à l'aide d'une diviseuse puis le boulage ou le pâtonnage consiste à mettre en forme ronde ou cylindrique les pâtons. La détente permet ensuite d'obtenir une relaxation optimale de la pâte avant le façonnage, phase délicate qui consiste à laminier délicatement le pâton, l'enrouler sur lui-même puis l'allonger à la longueur requise. C'est un savoir-faire qui requiert une très longue pratique !

L'apprêt, la fermentation finale, donne au pâton, grâce à la levure et/ou au levain, l'essentiel de son expansion. Lorsque l'apprêt est arrivé à son terme, les baguettes sont transférées sur le tapis enfourneur où le boulanger procède à la scarification de la baguette grâce à un objet coupant. Ce geste, véritable signature du boulanger, permet d'obtenir les grignes, arêtes de croûtes caractéristiques de la baguette, mais aussi d'en assurer son développement !

Après avoir injecté de la vapeur d'eau dans le four, le boulanger passe à l'enfournement avec un tapis enfourneur ou plus traditionnellement à l'aide d'une pelle à long manche. La cuisson nécessite quant à elle un four à sole réfractaire doté d'un appareil d'injection de vapeur d'eau. La température de cuisson est de l'ordre de 250° et dure environ 23 minutes. Le défournement intervient lorsque le boulanger considère sa baguette cuite. Reste le ressuage. Durant cette étape de refroidissement, la croûte de la baguette crépite tout en se fendillant légèrement. Le joyau de notre culture gastronomique est alors prêt...

Précisons qu'au début des années 1960, de nouvelles méthodes et matériels permettant la fermentation contrôlée des baguettes ont été mis au point, entraînant une diminution considérable du travail de nuit en boulangerie, mais autorisant de façonner les baguettes dans la journée et de ne les cuire que le lendemain, avant l'ouverture du magasin. Pour autant, la tradition et les savoir-faire sont respectés !

UNE TRADITION, SVP !

La baguette peut s'acheter dans divers lieux, mais la boulangerie reste le principal d'entre eux et il est cocasse de noter que la baguette, le pain le plus vendu, est généralement située le plus près des vendeurs, près de la caisse. Des baguettes placées dans des grilles à pain qui sont apparues en même temps que les pains longs !

Une atmosphère que retranscrit parfaitement **Emile ZOLA**, dès 1896, dans « **Le ventre de Paris** » : « Elle (Cadine) avait surtout une vive tendresse pour la boulangerie TABOUREAU (...). La boulangerie, très-claire, avec ses larges glaces, ses marbres, ses dorures, ses casiers à pain de fer ouvragé, son autre vitrine, où des pains longs et vernis s'inclinaient, la pointe sur une tablette de cristal retenus plus haut par une tringle de laiton, avait une bonne tiédeur de pâte cuite, qui l'épanouissait, lorsque cédant à la tentation, elle entraînait acheter une brioche de deux sous. »





Éric BIRLOUEZ

Ingénieur agronome et sociologue de l'agriculture et de l'alimentation.

Membre du comité scientifique de la candidature à l'inscription au Patrimoine culturel de l'humanité des savoir-faire artisanaux et de la culture de la baguette de pain.

Le pain - la baguette en particulier - est-il un révélateur des changements des habitudes alimentaires des Français ?

Le pain a d'abord vu sa consommation s'accroître au cours du XIX^{ème} siècle, période pendant laquelle les classes modestes ont pu manger davantage de tout. Puis le pain a amorcé un lent déclin à partir du début du siècle dernier. C'est l'époque où les aliments végétaux qui constituaient le socle de l'alimentation populaire ont été pour partie supplantés par les produits animaux, jugés plus nobles, puis par les aliments industriels, considérés comme plus modernes. A partir des années 1960, le pain était en outre réputé « faire grossir », ce qui a accéléré son déclin. Malgré cela, les enquêtes montrent que **les Français restent profondément attachés au pain - 95 % en mangent tous les jours - et, en particulier, à la baguette.**

En quoi le pain est-il un tisseur de lien social entre les Français ?

Le pain - et plus particulièrement la baguette - est un support et un vecteur de lien entre les Français. **En famille, on rompt la baguette à la main puis on offre le morceau à son voisin de table ou à son enfant.** La baguette symbolise le partage et le don : c'est d'ailleurs l'étymologie du mot « copain », qui signifie celui avec lequel on partage le pain. L'acte d'achat du pain est lui aussi un facteur de lien social. **85 % des ménages l'effectuent prioritairement au sein d'une boulangerie de leur quartier ou village.** Lors de ce rituel quotidien, le consommateur de pain y croise ses voisins, il y dépose à l'occasion une petite annonce, voire ses clés.

Est-ce que les Français ont un rapport affectif au pain et surtout à la baguette ?

Nos concitoyens sont très attachés au pain et cette relation particulière remonte à l'enfance. **Un morceau de baguette est souvent un des tout premiers aliments que l'on offre à un jeune enfant pour calmer sa faim.** Certains d'entre nous se souviennent aussi de « la première fois », c'est-à-dire du jour où leurs parents leur ont confié quelques piécettes et la responsabilité d'aller, seul, acheter le pain chez le boulanger au coin de la rue !

Que disent les Français de « leur » baguette ?

C'est pour nos concitoyens un sujet avec lequel on ne plaisante pas et qui s'accompagne d'un niveau d'exigence souvent élevé, voire tatillon, ce qui peut sembler paradoxal pour un aliment du quotidien au prix modique. **La vendeuse qui connaît bien ses clients les plus fidèles n'a pas besoin de leur demander le degré de cuisson désiré.** Lorsque j'ai moi-même interrogé des consommateurs sur ce sujet de la « bonne » baguette, **les propos étaient souvent précis et argumentés !** Certains vous parlent de la croûte bien dorée et qui craque sous les doigts en produisant un son caractéristique. D'autres évoquent une mie bien alvéolée, de couleur crème et encore légèrement humide.

UNE TRADITION, SVP !

« Pour une bouchée de pain », « ça ne mange pas de pain » : cet aliment, essentiel à nos vies, l'est aussi à la langue française. Au fil des siècles, **le pain s'est en effet immiscé dans de très nombreuses expressions populaires.**

- Mal enfourner on fait des pains cornus ⁽¹⁾
- Avoir mangé plus d'un pain ⁽²⁾
- Avoir plus de la moitié de son pain cuit ⁽³⁾
- Faire la guerre au pain ⁽⁴⁾
- Manger le pain du roi ⁽⁵⁾
- Manger son pain dans sa poche ⁽⁶⁾
- Tremper son pain de larmes ⁽⁷⁾
- Long comme un jour sans pain ⁽⁸⁾
- Ne pas valoir le pain que l'on mange ⁽⁹⁾
- Ne pas manger de ce pain-là ⁽¹⁰⁾



(1) L'important dans une affaire, c'est de bien la commencer, (2) Avoir beaucoup voyagé, (3) N'avoir plus longtemps à vivre, (4) Etre très affamé, (5) Etre militaire ou en prison, (6) Etre égoïste, (7) Vivre dans le désespoir et le regret, (8) Interminable, ennuyeux, (9) Etre fainéant, bon à rien, (10) Refuser de participer à quelque chose.

LA BAGUETTE, UN SAVOIR-FAIRE ARTISAN

La baguette, une histoire française

Incontestablement, le pain est l'aliment roi de notre alimentation. Et si le pain, parce qu'il est un produit essentiel, a été longtemps contrôlé (poids et prix), les boulangers français ont très tôt exprimé leur créativité. Dès le XVII^{ème} siècle, les pains fantaisie ont la côte et ce sont surtout les pains longs, ancêtres de la baguette, qui s'imposent.

Pour désigner ces pains longs, l'un des premiers termes utilisés fut celui de « flûte »... D'ailleurs, en 1808, dans la 6^{ème} édition de l'Almanach des Gourmands, un journaliste gastronomique vante les mérites de la flûte parisienne. A l'époque, ces flûtes des boulangers parisiens se distinguaient par leurs incisions qui restent encore aujourd'hui l'une des caractéristiques majeures de la baguette !

Et c'est autour de cet engouement des pains fantaisies que la baguette va apparaître sous son nom propre. A côté des flûtes, le Manuel du boulanger recense dès 1904 une « baguette » - dite encore « Noël » ou « Richelieu » sur laquelle « on multiplie les coups de lame ». C'est donc au tout début du XX^{ème} siècle et à Paris qu'apparaît le terme « baguette »...

Au sortir de la première guerre mondiale, le terme « baguette » est devenu suffisamment courant pour intégrer la nomenclature officielle, le Bulletin de la Statistique générale de la France de juillet 1920 signale, parmi les pains de fantaisie, la baguette de 80 g à un prix de 0,30 franc !

Après la seconde guerre mondiale, la baguette se diffuse en province et dès 1957, la Revue politique et parlementaire note que la baguette de 300 g a été retenue par l'INSEE à la place du « gros pain pesé » pour l'établissement de l'indice des prix à la consommation. Victoire ! Même aux yeux des statisticiens, la baguette est devenue un symbole de la tradition et de la culture française !

Valorisons la baguette !



Si la baguette reste le symbole de la boulangerie française et que son aura va bien au-delà de nos frontières, il est nécessaire aujourd'hui de la défendre ! Pourquoi ?

- Certaines pratiques de consommation de la baguette sont de moins en moins suivies, par exemple la prise du petit-déjeuner !
- La culture de la baguette est aussi menacée par de nouvelles habitudes alimentaires qui vont dans le sens d'une uniformisation mondiale et d'une perte de la diversité. Par exemple, depuis 2017, les ventes de hamburgers (1,5 milliard) ont dépassé en France celles du casse-croûte jambon beurre (1,2 milliard) !
- Enfin, malgré un regain d'attractivité de la profession auprès des jeunes, la diminution du nombre de boulangeries artisanales se poursuit, passant de 55 000 en 1970 (soit 1 magasin pour 790 habitants) à 32 000 aujourd'hui (environ 1 pour 1 800 habitants).

Il faut donc valoriser la baguette et l'inscription de ses savoir-faire à l'Inventaire national du Patrimoine culturel immatériel français et peut-être l'inscription prochaine au Patrimoine culturel immatériel de l'humanité. Cela devrait aider grandement la baguette à poursuivre sa déjà très longue histoire d'amour avec les Français.

UNE TRADITION, SVP !

Couches, pelles, fours, bannetons : des outils, du matériel et des savoir-faire que conservent et font revivre plusieurs musées à travers la France. On retiendra parmi ceux qui sauvegardent l'histoire et les traditions de la fabrication du pain :

- Musée de la Maison du Blé et du Pain, Verdun-sur-le-Doubs (71)
- Grenier de Saint-Honoré, Fismes (51)
- Musée de la Boulangerie, Bonnieux (84)
- Maison du Pain, Commeny (95)
- Maison du Pain d'Alsace, Sélestat (67)
- Musée du Pain, Uhlwiller (67)
- Maison de la Meunerie, Nieul-sur-l'Autise (85)
- Musée des Meules et des Pavés, Épernon (28)
- Moulin du Cros (musée vivant du Grain au pain et de la Main à la pâte), Montagnac-sur-Lède (47)
- Musée du Four à pain, à La Haye-de-Routot (27)

CONCOURS NATIONAL DE LA MEILLEURE BAGUETTE DE TRADITION FRANÇAISE



Depuis 2014, la Fête du Pain est aussi l'occasion de célébrer la baguette grâce au **Concours National de la Meilleure Baguette de Tradition Française**. Une célébration qui tombe à pic alors que depuis quelques mois notre fierté panaria française est entrée à l'Inventaire national du Patrimoine culturel immatériel !

Et on ne tergiverse pas avec la tradition puisque l'appellation « pain » - et donc « baguette de tradition française » - est **définie par décret**. En quelques mots, cette baguette doit être composée de **farine de blé**, d'**eau** et de **sel** et avoir été fermentée à l'aide de **levure** et/ou de **levain**. Par ailleurs, aucun additif n'est toléré et elle ne doit avoir subi aucune surgélation. Retour sur ce concours national de la meilleure baguette de tradition française avec le **vainqueur 2018, Laurent ENCATASSAMY**. A 24 ans, ce titulaire d'un bac général qui a passé son CAP Boulangerie et son CAP Pâtisserie en candidat libre est aujourd'hui à la tête d'une boulangerie-pâtisserie qui compte 10 salariés à **Le Guillaume** sur **l'île de La Réunion**. Passionné et impliqué, Laurent est aussi **secrétaire de la Fédération Réunionnaise des Artisans Boulangers-Pâtisseries**.



Pourquoi avoir décidé de participer à ce concours ?

J'aime la **compétition**. Je fais de la boxe, c'est un sport qui me permet de maîtriser aussi bien mon mental que mon physique et surtout de connaître mes limites. C'est vraiment très complémentaire de mon métier de boulanger ! En 2018, c'était en fait ma deuxième participation à ce concours. La première année, en 2017, j'ai été **surpris par les conditions climatiques qui ne sont pas les mêmes qu'à La Réunion**. J'ai sorti un bon produit, mais il y avait plus fort que moi. C'est là que mon entourage m'a dit qu'il ne fallait pas lâcher l'affaire, je suis donc revenu l'année suivante. Pour moi, c'était un vrai challenge de recommencer. J'étais fier de mes baguettes et le jury m'a suivi !

Qu'est-ce que ce prix vous a apporté, personnellement et professionnellement ?

C'est important pour moi car sans être du « milieu de la boulange », sans avoir eu une formation académique, **cela montre que si l'on veut vraiment, on peut réussir**. Donc, aujourd'hui, dans la boutique, je mets évidemment en valeur cette baguette de tradition qui m'a permis de gagner le concours. Et puis, La Réunion est issue d'une culture du riz, beaucoup moins du pain, donc de **savoir que dans mon île, à 10 000 km de Paris, on a la meilleure baguette de tradition française, c'est vraiment beau !**

..... EN CHIFFRES

Quelques chiffres sur ce concours qui se déroulera cette année les 13, 14 et 15 mai 2019.

Les **21 candidats** peuvent être patrons ou salariés d'une entreprise. Le troisième jour, les **3 meilleurs des deux journées précédentes s'affrontent lors de la finale**.

Les candidats ont **6 heures** de travail qu'ils peuvent répartir sur deux jours afin de laisser reposer leur pâte. En revanche, **ils ne connaissent ni la farine** qui se trouve dans des sacs neutres, **ni le matériel** (chambre froide et four) qu'ils doivent se partager.

La vingtaine de candidats doit livrer et présenter au jury **40 baguettes** lors de la finale.

Le jury, composé de professionnels de la boulangerie et de la gastronomie ainsi que de personnalités, juge les baguettes sur **6 critères** : l'aspect, la croûte (couleur et croustillance), l'arôme, la mie (couleur et alvéolage), le goût et la mâche.

Laurent ENCATASSAMY

**Boulangier à la Boulangerie du Maïdo
Le Guillaume Saint-Paul (La Réunion)**

Vainqueur 2018 du Concours National de la Meilleure Baguette de Tradition Française

Pour vous, qu'est-ce qu'une bonne baguette ?

Pour moi, une bonne baguette de tradition, c'est d'abord visuellement une **baguette régulière**, bien ronde, avec de belles grignes et surtout **une belle couleur de cuisson**, pas un pain beige, mais un pain légèrement caramélisé. Il faut aussi qu'elle soit **croustillante** et quand on l'ouvre, elle doit être bien aérée, bien alvéolée, d'une couleur demi-crème, c'est l'assurance qu'elle n'a été ni oxydée, ni surpétrée. Elle doit enfin avoir un bon goût de levain...

D'où vous vient votre passion pour la boulangerie ?

Au départ, c'est un métier qui ne m'était pas du tout destiné, **c'est au fil du temps que la boulangerie est devenue une véritable passion**. J'ai passé un BAC général et c'est mon père qui m'a ensuite dirigé vers un CAP boulangerie que je n'ai d'ailleurs pas voulu passer. Plus tard, j'y suis allé en candidat libre, j'avais des modèles comme **Éric KAYSER** et c'est grâce à ses livres et à mon professeur **M. ZEGANADIN** que j'ai appris les bases de la boulangerie !

Quels conseils donneriez-vous aux participants 2019 du concours ?

Comme c'est un concours sous chapiteau, il faut faire très attention aux **différences de températures**, s'adapter à ces conditions très particulières. Ensuite, il faut vraiment que les candidats laissent leur **toucher gérer le produit**. Pour moi, il faut apporter plus encore que d'habitude de l'attention à sa pâte. La passion et la magie du pain feront le reste...



UNE JOURNÉE AVEC

Boulangerie ***Douceurs et traditions***
85, rue Saint-Dominique (Paris 7)

Qu'est-ce qui vous fait vous lever tous les jours de très bonne heure ?

La passion du métier ! Depuis 2010, je suis installée rue Saint-Dominique et je me bats avec mes 20 salariés pour faire des produits frais, des produits frais et des produits frais ! C'est une priorité pour moi, **pas de surgelés, tout est maison**. J'ai une boulangerie où je respecte vraiment la tradition avec de très grands rayons consacrés au pain et à la pâtisserie...

Comment se passe une journée à la boulangerie ?

Dans mon équipe, **le premier boulanger arrive à 3h30 le matin et le second à 4h00**. Ils ont pétri la pâte la veille et ils commencent à diviser et façonner les pains spéciaux. Un troisième boulanger arrive un peu plus tard pour tenir le four. **Et à 6h30, à l'ouverture de la boutique, tous les pains, même les ficelles, sont chauds et en rayons !** En parallèle, j'ai un pâtissier qui cuit les spécialités dans son four à pâtisserie et, au dernier moment, il enfourne les

croissants et les pains au chocolat pour les petits-déjeuners de mes clients. Depuis quelques années, j'ai aussi **un tourier qui, toute la journée, prépare toutes les pâtes pour la viennoiserie**. Dans le fournil, travaillent aussi une « sandwich woman » et un cuisinier professionnel, qui préparent tous les plats à emporter, les salades et les desserts car le snacking est de plus en plus important en boulangerie. A la vente, 7 vendeuses se relaient car nous sommes ouverts 6 jours sur 7, de 6h30 à 20h30.

La boulangerie est un métier qui a beaucoup évolué ?

Oui, considérablement ! Nous avons plus de matériel, des chambres de pousse par exemple, afin de soulager les boulangers qui, dans le passé, commençaient plus à 23h00 qu'à 3h00 ou 4h00. Et nos employés n'étaient pas aux 35 heures, ils faisaient donc beaucoup plus d'heures. **Les conditions de travail sont donc meilleures et quand on joue le jeu, nous, employeurs, nos collaborateurs nous sont fidèles...**





Voyez-vous des évolutions dans le comportement de la clientèle ?

Oui, la clientèle modifie ses habitudes : **elle prend moins de pain, mais plus souvent**. Il n'est pas rare de voir des clients deux fois dans la journée afin d'avoir du pain chaud au petit-déjeuner et au repas du soir. Nous nous adaptons à ces changements en restant ouverts jusqu'à 20h30 !

Il est aussi important d'établir une relation de confiance avec eux. Un exemple : on fait des pains spéciaux tous les jours et lorsqu'il en reste, on le tranche et on le vend le lendemain à moitié prix et on appelle ça : « **le pain d'un autre jour** ». Ainsi, j'ai voulu prouver à mes clients que lorsqu'un pain est en rayon, il a été cuit le jour même...

Une boulangerie, c'est aussi du lien social ?

Totalement, c'est un vrai lien social. Petite anecdote, lorsque j'ai eu une vendeuse qui a déménagé dans une autre région, les habitués lui ont spontanément fait énormément de cadeaux ! Même chose, lorsque l'une d'entre elles a un enfant... et puis **on parle de nos vies, de nos vacances, on instaure un vrai dialogue !**

Le choix des matières premières est crucial ?

Oui, la matière première est très importante, mais en premier lieu, **il faut quand même avoir des gens compétents pour la travailler**. Inversement, il est vrai que vous avez beau avoir un très bon boulanger, si la farine ne suit pas, il ne vous fera jamais une bonne baguette ! **C'est indispensable de choisir la qualité** et ce dans tous les domaines : vous ne pouvez pas faire un bon hachis parmentier avec de la mauvaise viande... c'est la même chose pour nous, en boulangerie !

Comment définiriez-vous le savoir-faire d'un boulanger ?

Pour moi, le savoir-faire en boulangerie, c'est mon chef boulanger, **Abdellah MOURAG**. Il est extraordinaire et je pèse mes mots. Il est arrivé chez nous à peine 16 ans. Ensuite, je l'ai envoyé chez des confrères car je voulais qu'il fasse aussi de la pâtisserie. A son retour, à 23 ans, je l'ai nommé chef boulanger pour diriger 4 autres employés. **C'est un passionné et son savoir-faire, c'est l'œil et le toucher**. Pas besoin de cahier, de recettes, les choses sont évidentes quand on est un bon boulanger. Et à son tour, désormais, il transmet ses connaissances...

BON À SAVOIR

Vous achetez votre pain chez un boulanger ? En êtes-vous certain ?



En effet, impossible de se décréter boulanger. Le Code de la consommation précise que l'appellation de « boulanger » est réservée aux professionnels qui **fabriquent la totalité du pain sur leur lieu de vente** et qui n'utilisent aucune étape de congélation au cours de la panification. Il y a près de 20 ans, une identité visuelle a été créée afin que le consommateur puisse les reconnaître. Il s'agit de deux pains jaunes, qui forment un B, avec comme accroche : « **Boulangers, c'est un métier** » !

L'alternance, le secret pour transmettre les savoir-faire de la boulangerie artisanale.

Une baguette, rien de plus simple ? Non, c'est oublier un peu vite le rôle essentiel du toucher de pâte et du tour de main dans la réussite de sa fabrication. C'est pourquoi, la **boulangerie artisanale est très attachée à la transmission des savoir-faire artisanaux par le métier** et que de nombreuses formations, souvent en alternance, mais aussi en continu existent ⁽¹⁾. Ainsi, les boulangeries accueillant les apprentis et les **maîtres d'apprentissage ont un rôle essentiel dans la transmission de ces savoir-faire**. Il faut savoir aussi que la formation pour la fabrication de la baguette occupe environ 20 % du temps de formation pratique du CAP boulanger et fait évidemment partie du référentiel des diplômes.

(1) Formations : certificat d'aptitude professionnelle (CAP) boulanger, la mention complémentaire Boulangerie spécialisée, le brevet professionnel (BP) de boulanger, le baccalauréat pro boulanger/pâtissier, le brevet de maîtrise (BM) de boulanger et le diplôme des Meilleurs Ouvriers de France (MOF).

En un siècle, nous avons considérablement réduit notre consommation de pain, passant de 900 g à 150 g par jour. C'est regrettable, car la qualité de notre alimentation ayant un impact sur notre santé, il serait bien que la baguette de tradition française soit à nouveau l'un de nos alliés santé...

Pour débiter, un constat : ces dernières décennies, nos modes de vie ont considérablement changé et nous sommes de plus en plus sédentaires. En parallèle, notre consommation de produits riches en lipides et en sucres s'est accrue. Ainsi, notre alimentation est de plus en plus déséquilibrée, nous consommons trop de lipides et de glucides simples et pas assez de fibres et de glucides complexes d'où la progression de l'obésité, du diabète de type 2 et de certains cancers.

Alors, préférons la baguette de tradition française !

Pourquoi ? Car c'est un pain naturellement pauvre en lipides et bien sûr riche en glucides complexes. En voici sa composition : 14 % de protéines, 3,3 g de fibres pour 100 g et seulement 0,4 % de matières grasses !



Rappelons que la baguette de tradition française est née en 1993 à l'initiative de la profession qui a mis au point l'appellation « **pain de tradition française** », afin de sauvegarder les spécificités de la panification française face à l'utilisation de plus en plus importante d'additifs.

Il est donc important de faire évoluer les comportements alimentaires et revenir aux recommandations les plus basiques. Ainsi, il est essentiel de manger quotidiennement les familles d'aliments suivantes :

- Fruits et légumes (au moins 5 par jour),
- Céréales et féculents dont le pain (au moins une fois par jour),
- Viande, poisson, œufs (privilégier la volaille, limiter les autres viandes à 500 g par semaine, poisson 2 fois par semaine dont 1 poisson gras, limiter la charcuterie à 150 g par semaine),
- Produits laitiers (2 fois par jour),
- Légumes secs (au moins 2 fois par semaine),
- Fruits à coque non salés (une petite poignée par jour).

Des aliments qui doivent être consommés au bon rythme. Et pour cause, le rythme de nos repas détermine la digestion et la bonne assimilation de ces aliments. En France, les trois repas traditionnels restent plutôt bien ancrés dans nos habitudes alimentaires. Néanmoins, tous les repas n'ont pas la même contribution énergétique.

Pain et nutrition

FAIRE UN RÉGIME NE VEUT PAS DIRE SUPPRIMER DE SON ALIMENTATION LES FÉCULENTS !

En effet, les glucides devant représenter environ la moitié des apports énergétiques d'une journée, il est nécessaire de manger du pain, des pommes de terre, des pâtes ou du riz. Ces aliments sont nécessaires pour un bon équilibre alimentaire, il faut donc certes limiter la ration calorique quotidienne, mais en conservant une bonne proportion de glucides, de lipides et de protéines.

Arrêter de manger du pain pendant un régime n'est donc pas la bonne solution, d'autant plus que sa composition importante en glucides et aussi en fibres apaise la sensation de faim et limite donc sur le long terme la prise de poids !

UNE AMIE POUR LA VIE



Le petit-déjeuner doit idéalement représenter 25 % de la ration énergétique quotidienne : quelques tartines ? Des mouillettes avec un œuf ? Le déjeuner de 40 % à 45 % de la ration énergétique quotidienne : un sandwich équilibré sans trop de matières grasses ? Et le dîner de 35 à 40 % : une belle corbeille de baguettes pour accompagner votre repas ?

N'oublions pas non plus la collation qui est un moyen de **restructurer l'alimentation des personnes qui présentent des besoins nutritionnels spécifiques** (enfants, femmes enceintes, seniors et sportifs). Ce quatrième repas représente idéalement 5 % à 10 % de la ration énergétique quotidienne en réduisant les apports des deux repas principaux. **Un morceau de pain avec quelques carrés de chocolat ?**

campagne, de seigle, au son, au levain ou multicéréales) qui permet de varier les plaisirs. **Le pain permet également de satisfaire d'autres sens comme l'odorat et le toucher.** On se souvient tous de l'odeur du pain chaud ou de la texture de la mie lorsque le pain sort du four. Toutes ces sensations contribuent à faire du pain un aliment central de notre quotidien.

On estime que deux tiers de la population ne consomment pas de pain, de pommes de terre ou de céréales trois fois par jour et pourtant, source de glucides complexes, ces aliments participent efficacement à nos apports énergétiques. Ils devraient être intégrés quotidiennement afin que notre alimentation soit équilibrée !

Le pain, en dépit de certaines idées reçues, joue donc un rôle essentiel dans notre équilibre alimentaire, **une source d'énergie utile au fonctionnement des muscles et du cerveau**, il est aussi intéressant pour ses apports en glucides complexes, en protéines végétales, en fibres, en vitamines du groupe B et **sa faible teneur en lipides.**

Le pain, un aliment « plaisir »

Le plaisir est essentiel en matière d'alimentation et pour cela il existe une grande diversité de pains (baguette de tradition, pain de

De plus, son **index glycémique est modéré.** En 2004, une étude menée par l'Inserm a permis de déterminer l'index glycémique et insulinémique des différents pains français. Ces travaux ont conduit à réévaluer à la baisse l'index glycémique des pains et, en particulier, celui de la baguette de tradition française qui s'élève à 57.

Il est bon de savoir qu'il est conseillé de **privilégier des aliments ayant un index glycémique bas à modéré (au-dessous de 70)**, notamment pour maîtriser la satiété et donc avoir une alimentation équilibrée.



Le + santé

UN SANDWICH BAGUETTE, VOTRE ALLIÉ DU DÉJEUNER !

Par manque de temps ou parce que l'on a peur de prendre du poids, le déjeuner est souvent rapide et léger d'où les fringales de l'après-midi et le grignotage. Pour éviter cela, **il est important de ne pas négliger le déjeuner, essentiel à notre apport énergétique journalier.**

Et contrairement aux idées reçues, **les sandwichs sont intéressants car ils sont riches en glucides complexes (50 % d'amidon) et en fibres** (apports différents selon le type de pain) et ils contiennent le plus souvent **des protéines** (jambon ou viande), **des crudités** et un **produit laitier** (fromage). Accompagné d'un fruit, le sandwich est un déjeuner beaucoup moins calorique qu'un croque-monsieur ou qu'une part de pizza. Veillez juste à ne pas le choisir avec trop de matières grasses, comme la mayonnaise ou le beurre !



Contact presse :
Lucile CROUZIER
Agence Equitable
01 53 59 70 82 • l.crouzier@equitable.fr

© Confédération Nationale de la Boulangerie Pâtisserie Française - Conception graphique : Equitable - Rédaction : Didier Petit
© Photos : AdobeStock, CIFA, C. Deltière, Espace Pain Information, G. Gree, D. Grudet, iStock, F. Veigas, F. Vielcanet, I. Waiche

— Retrouvez toutes les informations sur www.boulangerie.org —



Observatoire du pain
le pain



Patrimoine
Cultuel
Immatériel
en France
connaître, pratiquer, transmettre