

L'enquête

# Le bon pain sort du pétrin

Alors que le nombre de boulangeries traditionnelles ne cesse de décroître, des artisans réinventent la filière en se basant sur les recettes ancestrales pour redonner au pain sa noblesse. Enquête en ce 16 mai, jour de la Saint-Honoré, patron des boulangers.

**D**E LA FARINE, de l'eau, du temps. Il n'en faut pas davantage pour un bon pain. Et pourtant, ce n'est pas si simple. Notre baguette classique contient aujourd'hui souvent plus d'ingrédients. Bien des boulangers se sont mués en techniciens versant dans leur pétrin des sacs de mélanges prêts à l'emploi. Ces assemblages de farines, sel, levure, parfois graines, et d'additifs chimiques garantissant une belle croûte sont fournis par les minoteries auxquelles une partie des boulangers sont affiliés. Les méthodes industrielles devançant désormais les savoirs artisanaux. « En 1936, L'État français impose des contingents aux meuniers et empêche

la création de nouveaux moulins. Il en reste alors 400 contre 10 000 au début du XX<sup>e</sup> siècle », détaille Thomas Tefri-Chambelland (1), professeur de biologie devenu boulanger, fondateur de l'École internationale de boulangerie (1) à Noyers-sur-Jabron (Alpes-de-Haute-Provence). Ces minoteries se regroupent sous divers noms : Banette, Baguepi, La ronde des pains... Après 1945, la mécanisation augmente, la culture du blé devient intensive et le panel de variétés diminue. L'industrialisation progresse, visant la productivité et non la valeur nutritionnelle.

Les années 1960 voient apparaître des améliorants pour pallier les faiblesses

  
**Consommation du pain en France**  
Par personne/an.

En 1900  
  
**328 kg**

En 2017  
  
**58 kg**

**Nombre de boulangeries artisanales\* en France**

En 1970  
  
**45 460**

En 2015  
  
**32 000**

\* Celles qui sélectionnent leurs farines, pétrissent leurs pâtes et cuisent sur place leurs pains.



Paysans boulangers, Blandine et Vincent Arcusa pétrissent la pâte à la main. Nécessitant moins de manipulation de charges lourdes, le métier attire de plus en plus de femmes.







**Blandine et Vincent Arcusa, paysans boulangers**

**« Ce pain équilibré dont nous sommes fiers »**

Le mardi, à la ferme de la Reyne, à Tourves (Var) c'est le jour du pain pour Vincent et Blandine Arcusa. La première fournée achève sa cuisson tandis que les mains de Blandine dansent au cœur de la pâte, dans un pétrin en hêtre tout neuf. Elle l'aère, la façonne en boules qu'elle laisse reposer en panier d'osier avant de les enfourner. Le four circulaire en pierres de tuffeau, alimenté en bois de la propriété (chêne, orme ou pin), est en rodage. Il peut cuire jusqu'à 60 kg de pain par fournée. « Lorsque la cuisson est belle, le pain doit sonner creux », explique Vincent. Chaque semaine, ils livrent 250 kg de pain aux groupements d'achats et aux magasins de producteurs de la région. Les miches sont distribuées aux clients qui se sont engagés pour trois ou six mois. Vincent et Blandine se sont rencontrés à l'école d'agronomie

de Rennes. Leurs stages chez des paysans boulangers bretons et en boulangerie bio les ont convaincus de se lancer en 2013 dans l'aventure. Sur les 15 hectares de terres louées à la famille de Blandine, ils ont creusé un forage, installé deux yourtes et construit un vaste hangar en bois avec panneaux solaires. Ils y cultivent en bio des blés anciens : touzelles de Nîmes, blé meunier d'Apt, blé rouge de Bordeaux, blé Florence Aurore, khorazan, épeautre, seigle... « Nos rendements à l'hectare sont cinq fois moindres que ceux des blés modernes, note Blandine, mais nos blés, issus de Mésopotamie, se révèlent plus résilients aux changements climatiques et surtout, ils nous permettent de façonner des pains de bonne qualité nutritionnelle et gustative. Des pains équilibrés et digestes dont nous sommes fiers. » ■ I.M.

●●●  
gustatives des blés. De ces évolutions résulte une baguette standardisée, à la mie blanchâtre, sans saveur et farcie d'additifs. En 1990, sursaut de meuniers industriels. Ils inventent des baguettes sous leur marque, comme la Banette, tandis que l'État réglemente « la baguette tradition ». « Cela a relevé le niveau du pain, mais a davantage uniformisé le marché. À présent, la plupart des boulangers proposent les mêmes produits. Cela les fragilise face aux supermarchés ou aux chaînes, plus structurés », constate Thomas Teffri-Chambelland.

**Retour vers le passé**

En périphérie des villes pullulent en effet des enseignes type Marie Blachère, Ange... Elles absorbent environ 15 % du chiffre d'affaires des artisans établis à 30 km à la ronde. Pour Alex Croquet (2), boulanger à Wattignies (Nord), « les clients vont chercher dans ces boutiques une offre (comme trois baguettes achetées, une offerte, NDLR), pas du bon pain ». Et avance : « Si faire du bon pain s'avérait simple, les industriels y

seraient parvenus depuis longtemps. On cultive la vie dans le pain, or le vivant ne se maîtrise pas. Ce métier exige de l'humilité et une remise en question quotidienne : on ne sait jamais si on va réussir sa fournée. »

Pâtissier de formation venu à la boulangerie naturelle par sa fascination pour le levain (mélange d'eau et de farine naturellement fermenté), Alex Croquet chemine dans cet univers depuis bientôt trente ans. Il fait partie de ces néoboulangers prônant un retour aux procédés anciens. Ils relancent les semences de variétés régionales antérieures aux années 1950, avec des paysans ou en devenant eux-mêmes paysans boulangers, élaborent leur levain, pétrissent à la main, choisissent leur eau, respectent le temps de levée et construisent ou réhabilitent moulins et fours à bois.

Parmi les pionniers, majoritairement installés en campagne depuis une vingtaine d'années, Nicolas Supiot (3) à Maure-de-Bretagne (Ille-et-Vilaine) et Roland Feuillas (4) à Cucugnan (Aude). La jeune génération leur emboîte le pas. À Brest (Finistère) Marjolaine Berger (5), diplômée de l'École internationale de boulangerie et partie s'enrichir d'autres recettes à l'étranger, a ouvert Le four de Babel. À Paris, Anthony Courteille (6), passé par la cuisine et revenu au pétrin suite à l'engouement pour son pain maison, travaille dans sa boutique du X<sup>e</sup> arrondissement, Sain. « Diplômé en boulangerie, j'imaginais un retour à mon métier plus facile, mais, à force d'essais,

j'ai atteint le goût que je voulais » confie-t-il.

Si ces artisans ont chacun une vision de ce qu'est un bon pain – typé ou doux, croûte plus ou moins épaisse, nature ou agrément de graines – ils partagent une même certitude : le pain ne doit pas nuire à la santé. Et pour ce qui est du gluten tant décrié, ces as de la fermentation expliquent qu'un levain naturel, par opposition à la levure chimique, engendre une transformation supérieure du gluten en acide aminé, le rendant ainsi plus digeste. D'ailleurs, nombre d'intolérants se pressent chez ces mitrons. « On doit pouvoir manger du pain sans se faire de mal », rappelle Anthony Courteille. Marjolaine Berger le clame aussi : « Je mangeais bio. Je ne produis dans mon fournil que ce que j'aime. Ne mangeant pas de pain à la levure, je n'allais pas en proposer à mes clients. »

**La profession attire de plus en plus de femmes**

Comme elle, les femmes investissent la filière et représentent près de 30 % des effectifs de l'école de Noyers. « La profession se féminise grâce à l'évolution des mœurs et à un travail moins physique. Les sacs de farine sont ainsi passés de 100 à 25 kg », explique Thomas. Et la patronne brestoise d'ajouter : « En réfléchissant à l'ergonomie du métier, les femmes participent à l'évolution des mentalités. »

La jeune femme incarne une autre réalité de ce renouveau : la grande majorité des néoboulangers est issue d'une reconversion professionnelle choisie. Ainsi, Marjolaine a quitté Paris et l'Éducation nationale car elle refusait d'appliquer des directives insensées. « Notre centre de formation diplômante accueille quarante adultes par an, de 30 à 50 ans en moyenne, souligne Thomas

**1** Blandine et Vincent façonnent leurs pains à la main.

**2** Les miches reposent et lèvent ensuite dans des paniers d'osier.

**3** Vincent cuit 60 kg de pain par fournée.

**4** Son four à sole tournante assure une cuisson très homogène.



**La baguette blanche → moins de minéraux**



Jusqu'à 14 additifs légaux.

**La baguette de tradition → plus saine chez votre boulanger**

Seulement 3 adjuvants naturels (farine de fèves, de soja, malt) et un auxiliaire technologique autorisés, définis par décret en 1993.





● ● ●  
Teffri-Chambelland. La quête de sens, l'envie de se réinventer, de participer au changement de société, de produire de ses mains tout en nourrissant les autres, fait de la boulangerie un métier attrayant. Cette niche artisanale offre une gratification rapide et la possibilité d'être rentable en tirant son épingle du jeu. »

Si des boulangeries conventionnelles ferment tous les jours, 92 % des Français déclarent avoir toujours du pain à la maison. Leur consommation pourrait se reporter sur la boulangerie naturelle, estime le fondateur de l'école. « La révolution du pain débute à peine. » Un constat partagé par Alex Croquet dans un éclat de rire : « Je ne suis pas inquiet pour l'avenir de la boulangerie. » Chaque jour, des clients en quête de pain sain entrent dans sa boutique, les 25-30 ans en tête. Les gardiens de la tradition boulangère ont encore de belles heures à écouter le chant du levain et de la croûte dorée. ■ **A.-L. B.**

(1) Thomas Teffri-Chambelland : [ecoleinternationaledeboulangerie.fr](http://ecoleinternationaledeboulangerie.fr) et [chambelland.com](http://chambelland.com)

(2) Alex Croquet : [www.alexcroquet.fr](http://www.alexcroquet.fr)

(3) Nicolas Supiot : [www.lesjardinsdesiloe.com](http://www.lesjardinsdesiloe.com)

(4) Roland Feuillas, [www.farinesdemeule.com](http://www.farinesdemeule.com).

Coauteur avec Jean-Philippe de Tonnac de *À la recherche du pain vivant*, Éd. Actes Sud, 19,80 €.

(5) Marjolaine Berger : [www.lefourdebabel.fr](http://www.lefourdebabel.fr)

(6) Anthony Courteille : [www.sain-boulangerie.com](http://www.sain-boulangerie.com)

**Le four à pain circulaire est chauffé exclusivement au bois produit sur la propriété, dans un souci de développement durable.**



ACTES SUD



## 3 questions à...

Jean-Philippe de Tonnac, essayiste, romancier\*

## Un marqueur de notre identité collective

### Quelle place tient le pain dans la vie des Français ?

Le pain est le référent alimentaire des peuples européens. Le grain et son économie ont déterminé les grandes orientations politiques de nos sociétés. On peut établir un parallèle entre la place du pétrole dans l'économie mondialisée du XX<sup>e</sup> siècle et celle des céréales dans l'Europe du Moyen Âge jusqu'à l'ère industrielle. Position axiale renforcée par le prestige dont jouit un aliment assimilé pour les croyants au Corps du Christ. Au lendemain de la Première Guerre mondiale, la consommation de pain s'élève à 900 g par habitant et par jour, contre moins de 130 g aujourd'hui. Le pain est sévèrement attaqué : il fait grossir, on a perdu l'usage du levain, les meuniers rajoutent des correcteurs inavouables à la farine pour l'« améliorer », il contient du gluten cause de tous nos maux...

### Les symboliques religieuses restent-elles présentes chez les Français ?

Le pain n'a jamais perdu sa force symbolique. Il y a dans le pain quelque chose de ce qui s'est aussi joué avec l'incendie de Notre-Dame de Paris : les Français ne vont plus à l'église mais perçoivent intuitivement ce que peut représenter la cathédrale dans la création d'une identité collective.

### La quête par les boulangers d'un pain sain et nutritif permet-elle de raviver en nous l'amour du pain ?

Parce qu'ils connaissent l'origine de leurs céréales, les boulangers rapprochent le fournil du champ et redonnent au pain le supplément d'âme qu'il a perdu au fil du temps. Une manière de reconquérir une clientèle fidèle à ce qu'est le pain, au-delà des vicissitudes qu'il a traversées. ■ **A.-L. B.**

\* Auteur du *Dictionnaire universel du pain*, Éd. Robert Laffont, 1344 p. ; 30,50 €.