

ENSEIGNANTS ET ADULTES

DU BLÉ AU PAIN





La brochure	4
Introduction	5
L'histoire du pain	7
Le marché suisse des céréales panifiables	11
La culture céréalière en Suisse	15
La culture céréalière dans le monde	17
Les espèces de céréales	18
Les producteurs de céréales	22
Au moulin	27
A la boulangerie	31
La consommation de pain, autrefois et aujourd'hui	36
La diversité du pain, de Genève jusqu'aux Grisons	38
Un aliment sain à tout âge	42
Du pain, en tout lieu, à toute heure	47
Le pain dans les mythes et coutumes	51
Le pain en politique	55
Le pain et l'art	56
Le pain dans le langage	58
La découverte et l'expérience du pain	60
Mots-clés	62
L'information suisse sur le pain	63

LA BROCHURE

La présente brochure fait partie de l'ensemble didactique publié par l'Information suisse sur le pain (ISP). Conçue particulièrement à l'intention des élèves d'écoles professionnelles et des adultes, elle vient compléter les deux autres brochures «Du blé au pain» s'adressant aux élèves des classes intermédiaires et secondaires. L'ensemble didactique sur le pain contient en outre des dossiers, des aides didactiques et des matériels multimédia, notamment la nouvelle vidéo créée spécialement pour les différents degrés scolaires (disponible aux formats VHS, CD-ROM et DVD), de même que des affiches et de nombreuses brochures, qui faciliteront la compréhension des multiples facettes de la thématique «Du blé au pain» aux personnes intéressées.

Vous trouverez également une liste de toutes les publications ainsi que des informations supplémentaires sur Internet à l'adresse www.painsuisse.ch.



INTRODUCTION

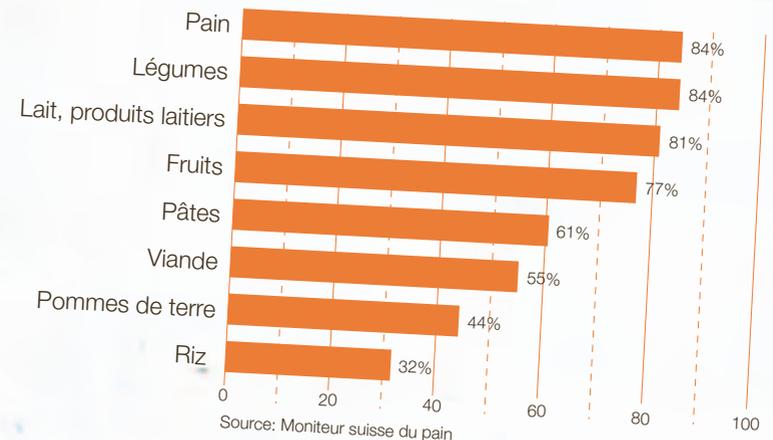


Le pain, symbole de la nourriture, est synonyme de travail, de joie de vivre, de croyance et d'espoir. Le pain présent chaque jour sur notre table représente lui aussi tous ces symboles.

Mais le pain signifie aussi la survie. Et c'est ce que nous rappellent les millions de personnes qui meurent de faim chaque année, tous ceux – ils sont plus de 500 millions – qui souffrent de sous-alimentation, toute la légion des chômeurs, de ces hommes qui ne mangent jamais à leur faim et pour qui cette denrée précieuse qu'est le pain reste l'incarnation de la vie.

Les deux tiers de la population mondiale se nourrissent essentiellement de céréales et de produits à base de céréales.

Consommation régulière de denrées alimentaires en Suisse
(en % des personnes interrogées)



Une grande diversité

Plus de la moitié de la population mondiale, essentiellement en Afrique et en Asie, consomme les céréales non pas sous forme de pain, mais sous forme de bouillies.

Lorsque les céréales sont consommées sous forme de pain, elles sont à l'origine de pains très différents d'un pays à l'autre. Les galettes de blé fabriquées à partir d'une pâte sans levain continuent d'être la principale denrée alimentaire d'une ceinture de pays s'étendant de l'Afrique du Nord au Pakistan en passant par le Moyen-Orient. Au Mexique, les tortillas, galettes de maïs qui accompagnent tous les repas, constituent l'aliment de base de nombreux paysans. En Afghanistan, en Inde et au Tibet, divers types de galettes sont cuites non pas au four mais dans de la graisse. En Europe et dans de nombreux autres pays, les galettes traditionnelles ont donné naissance aux pains au levain à base de blé et de seigle, que l'on fabrique également avec de la levure depuis le XIX^e siècle.

La culture suisse du pain

La Suisse est un «pays du pain» par excellence. Nos boulangeries produisent en effet plus de 200 variétés de pains et d'articles de boulangerie.

Trois raisons essentielles expliquent le recul de la consommation de pain en Suisse:

- le changement des modes de vie et des habitudes alimentaires;
- une plus grande diversité des produits alimentaires (lait, légumes, viande, fruits);
- en moyenne, une augmentation du pouvoir d'achat des consommateurs et consommatrices.

Actuellement, la consommation quotidienne de pain en Suisse est d'environ 135 g par habitant, soit près de 50 kg de pain par personne chaque année. De manière simplifiée, on peut affirmer que l'on consomme plus de pain à la campagne qu'en ville, et que les hommes consomment plus de pain que les femmes.

Les comportements les plus divers peuvent être observés sur le marché du pain. Ainsi, les variétés de pain nouvelles, comme les pains complets par exemple, sont-elles essentiellement recherchées par les consommateurs et consommatrices soucieux de l'équilibre de leur alimentation.

En Suisse romande et au Tessin, la préférence va de manière générale aux pains blancs, alors que le pain bis et les variétés de pain foncé ont davantage la faveur des Suisses alémaniques.



Premières cultures céréalières au Proche-Orient

Vers 11 500 av. J.-C. (néolithique), les hommes devinrent sédentaires et se mirent à cultiver les plantes.

Selon les fouilles archéologiques, l'origine des céréales se situe au Proche-Orient, plus particulièrement dans les zones frontières de l'Irak actuel (Mésopotamie) où semailles et moissons ont aujourd'hui une tradition vieille de 10 000 ans.

Les céréales mûres étaient broyées sur des meules en pierre; mélangées avec de l'eau, elles étaient alors cuites et mangées sous forme de bouillies. Parallèlement, le pain faisait son apparition: un peu comme notre pain valaisan, il était cuit sous la cendre ou dans un four rudimentaire, creusé dans le sol.

Les chercheurs estiment que l'art de la panification s'est développé dans différentes régions du Proche-Orient, vers 6000 à 5000 av. J.-C. Des fours à pain découverts dans ces régions le confirment.

La culture céréalière en Europe

Dans les régions de la Suisse actuelle, les hommes ne se sont sédentarisés que vers 5000 à 4000 av. J.-C. Ils construisirent des villages sur les rives des lacs, défrichèrent les forêts et cultivèrent les champs. Les découvertes réalisées dans la région des lacs jurassiens, à Ergolzwil et dans la partie inférieure du bassin du lac de Zurich nous donnent un excellent aperçu du mode de vie des habitants des cités lacustres au néolithique.

En Suisse, la sédentarisation des chasseurs-cueilleurs est également liée à l'immigration de groupes de population ayant introduit la culture des plantes (froment, orge, millet, légumineuses...) et les premiers animaux domestiques. Les céréales ne furent donc cultivées en Europe centrale qu'à partir de 4000 av. J.-C.

Cependant, les pains découverts en Suisse près de Douanne et Montmirail prouvent qu'on y fabriquait déjà du pain vers 3700 av. J.-C., et qu'il s'agissait d'ailleurs d'un pain d'une qualité étonnante.

L'art de la panification

Les Egyptiens ont développé l'art de la panification vers 2800 av. J.-C. déjà – un art que les Grecs et les Romains ont importé jusque sous nos latitudes. Ce sont essentiellement les Romains qui ont implanté les premières boulangeries dans les territoires celtiques qu'ils avaient colonisés. C'est ainsi que s'acheva l'époque où la fabrication du pain dans les fours banaux ou les fours domestiques incombaient essentiellement aux femmes.

En Suisse, la profession de boulanger est attestée depuis l'an 623. Au début du XI^e siècle, les boulangers commencèrent à se regrouper en corporations dans différentes villes d'Europe.

Jusqu'au XIII^e siècle, mueslis et bouillies constituaient le pivot de l'alimentation dans les campagnes. En ville, le pain a assumé ce rôle assez tôt: au XV^e siècle, chaque Bâlois consommait déjà en moyenne une livre de pain par jour.

Pendant des siècles, le pain a été préparé avec du levain. C'est au XIX^e siècle seulement, avec la découverte des cellules de levure, que la pâte à la levure a supplanté celle au levain.

Aujourd'hui, la consommation quotidienne de pain en Suisse est d'environ 135 g par habitant, soit près de 50 kg de pain par an.



D'où viennent les corporations?

Les corporations médiévales trouvent leurs racines aux XI^e et XII^e siècles. Des confréries initialement religieuses donnèrent naissance à des associations professionnelles qui réglementaient en leur sein la qualité des produits, les prix, les salaires, le travail, la formation et les litiges, et qui défendaient par ailleurs leurs intérêts face aux autorités. Les corporations étaient organisées comme des cartels et acquièrent une certaine puissance politique dès le XIII^e siècle, notamment dans le nord et l'est de notre pays. A Bâle, Zurich et St-Gall, les corporations se donnèrent même des constitutions.

La guerre de Trente Ans (1618-1648) marqua le début de leur dissolution; toutefois certaines coutumes sont restées vivaces jusqu'à la date d'aujourd'hui, par exemple à la fête zurichoise du Sechseläuten.

Au nombre des plus anciennes corporations figurent celles des boulangers et des meuniers.

Après les années d'apprentissage et de compagnonnage, le futur maître boulanger devait prêter un serment solennel sur le règlement municipal du pain. Dans les corporations de boulangers, certains comportements étaient fortement réprouvés, par exemple, débaucher les clients, ne pas s'en tenir aux jours ou aux heures de travail prescrits, vendre du pain rassis ou de poids insuffisant. Ceux qui utilisaient le four les jours de fête ou fabriquaient du pain de fête à des moments inopportuns étaient sévèrement punis.

Le pain des pauvres, le pain des riches...

Des documents de l'époque nous apprennent qu'en l'an 1000, la boulangerie du monastère de St-Gall par exemple fabriquait déjà différents produits de boulangerie: pain azyme, pain au levain, petits pains en forme de couronnes ou de lunes, miches aux œufs, pain grillé et hosties.

Le pain de seigle, le pain noir ainsi que les pains de blé, d'épeautre, d'orge et d'avoine étaient répandus à partir du XII^e siècle.

A Genève, au XVI^e siècle, on connaissait surtout trois variétés de pain: le pain blanc pour les gens très riches, le pain mi-blanc pour les gens aisés, et le pain gris ou bis pour le petit peuple. C'est à cette époque que sont apparus les premiers pains de méteil. Pendant les périodes de mauvaises récoltes et dans les régions souffrant de disette, on remplaçait souvent les céréales par des châtaignes, des glands, des fruits secs, des racines ou parfois même par de la sciure, pour échapper à la faim.

La faim accompagnera ainsi régulièrement une grande partie de la population en Suisse jusqu'au XIX^e siècle, où auront lieu les premières grandes vagues d'émigration à la suite de mauvaises récoltes.

L'histoire du pain en bref

11 500 av. J.-C.	Les premiers hommes deviennent sédentaires
10 000 av. J.-C.	Premières cultures céréalières au Proche-Orient
6 000 à 5 000 av. J.-C.	Première panification au Proche-Orient
5 000 à 4 000 av. J.-C.	Dans les régions de la Suisse actuelle, les hommes se sédentarisent
4 000 av. J.-C.	Premières cultures céréalières en Europe centrale
4 000 av. J.-C.	En Europe centrale, les céréales sont broyées sur des meules en pierre et consommées sous forme de bouillies
4 000 av. J.-C.	Lentement, le pain fait son apparition en Europe
3 700 av. J.-C.	Découverte des pains les plus anciens en Suisse
2 800 av. J.-C.	Premières boulangeries en Egypte
623	Premières boulangeries en Suisse
500-1500	La population consomme encore des bouillies et peu de pain
1000-1100	Premières corporations de boulangers en Europe et en Suisse
1400-1500	La consommation de pain est quotidienne. A Bâle, on consomme en moyenne 500 grammes de pain par jour.
1800-1900	Découverte des cellules de levure; la pâte à la levure s'impose en Europe

LE MARCHÉ SUISSE DES CÉRÉALES PANIFIABLES

L'approvisionnement de la Suisse en céréales panifiables est réglementé depuis 1929 par l'article 23^{bis} de la Constitution, l'article dit «céréaliier». Cette réglementation concernant les céréales panifiables est née après la Première Guerre mondiale, à la suite des pénuries et dans le but d'approvisionner la population en l'une des denrées alimentaires les plus importantes en temps de guerre ou de crise.

La Confédération réglementait alors, en vertu de la législation sur le blé, la prise en charge, le stockage et la transformation des céréales. Elle surveillait l'importation des céréales et constituait des réserves pour les périodes de guerre ou de crise.

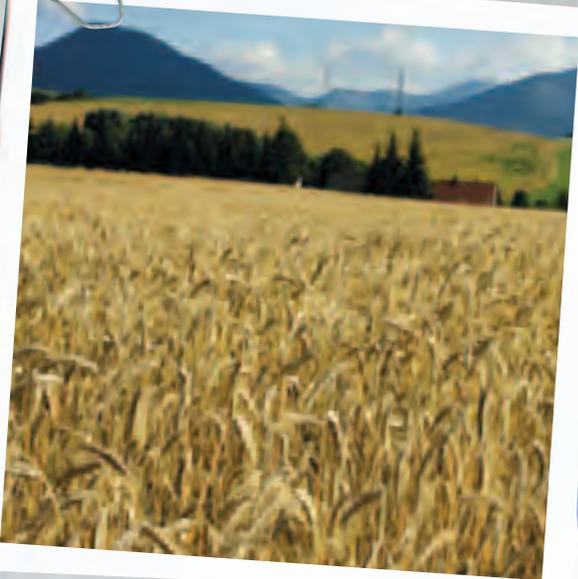
Dans les années 90, le Conseil fédéral a introduit une réforme globale, laquelle établissait des conditions cadres devant assurer à l'agriculture une place dans la société industrielle et tertiaire moderne.



Libéralisation du marché des céréales

En 1998, le peuple et les cantons ont plébiscité un nouvel article constitutionnel de durée limitée, ouvrant ainsi la voie, grâce à l'abrogation de l'ancien article cérééalier, à la libéralisation du marché des céréales panifiables suisses à partir du 1^{er} juillet 2001.

Depuis l'abrogation de la réglementation du marché des céréales panifiables, la Suisse ne distingue plus entre les céréales panifiables et les céréales fourragères. Les céréales destinées à l'alimentation de l'homme sont confondues avec les céréales fourragères sur un seul marché cérééalier. Selon leur qualité et en fonction de l'offre et de la demande, les céréales sont utilisées soit pour l'alimentation de l'homme, soit pour le fourrage. Les prix à la production dépendent de ceux du marché mondial, des taxes douanières et de l'offre et de la demande intérieures. Le prix des céréales destinées à l'alimentation de l'homme est fonction de la qualité de ces céréales et, la protection douanière étant plus importante, il est un peu plus élevé que celui des céréales fourragères.



La branche s'organise

En vue de réorganiser le marché, les producteurs, les centres de conditionnement, les négociants ainsi que les industriels responsables de la première et de la seconde étape de la transformation se sont regroupés pour former l'interprofession «swiss granum». «swiss granum» s'engage pour la promotion de la culture, la transformation et la vente des céréales et graines oléagineuses suisses et représente les intérêts communs de la branche céréalière auprès des pouvoirs publics. En effectuant des enquêtes d'occupation des sols, en évaluant les récoltes et en observant le marché, swiss granum s'efforce de créer un marché cérééalier transparent. Elle fixe les conditions d'achat et les prix indicatifs, rédige des recommandations concernant la culture (volume et espèces) et soutient la promotion des ventes.

La nouvelle réglementation du marché cérééalier permet en outre d'atteindre le but proposé de couvrir les besoins nationaux en céréales panifiables et fourragères par la production intérieure, dans la mesure des règles prescrites par l'OMC.

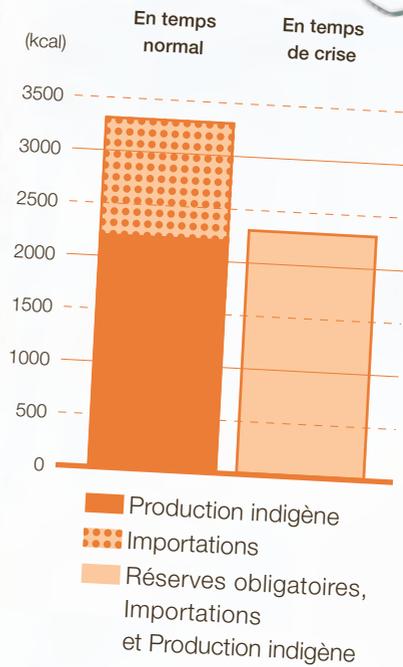
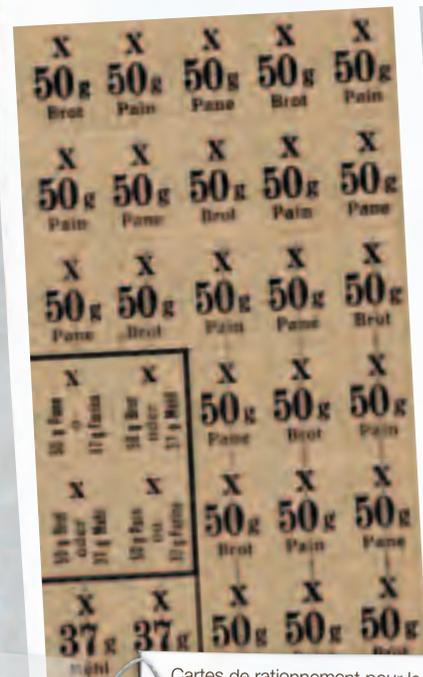
La nouvelle réglementation a entraîné une réduction du coût des matières premières pour les meuniers qui travaillent les céréales panifiables. En outre, les prix sur le marché suisse sont en général inférieurs aux prix d'importation, ce qui élimine pratiquement le recours aux céréales importées.



Approvisionnement en temps de crise

Afin de garantir l'approvisionnement de la population en denrées alimentaires en période de crise, des mesures doivent être prises à temps. L'intervention de l'Etat n'est prévue qu'en dernier recours, lorsque la crise ne peut être maîtrisée par l'économie seule. Dans le secteur des denrées alimentaires, l'offre doit être orientée par exemple à l'aide d'importations, en engageant les réserves obligatoires ou en adaptant la production indigène. Le domaine Alimentation de l'Office fédéral pour l'approvisionnement économique du pays s'efforce, à l'aide de systèmes informatiques complexes, de reconnaître les signes précurseurs d'une crise suffisamment tôt pour prendre les mesures adéquates et proposer à temps une solution optimale aux responsables.

Pour garantir la sécurité alimentaire de la population, il est prévu par exemple de réduire la consommation à environ 6700 kilojoules (environ 2300 kilocalories) par jour et par personne, ce qui représente les deux tiers d'une consommation normale. Cette consommation quotidienne réduite doit se composer, si possible, d'au moins 8% de protéines, de 50% de glucides (hydrates de carbone) et de 15% de lipides (matières grasses).



De manière générale, les céréales peuvent être cultivées partout en Suisse jusqu'à une altitude de 1200 mètres. Toutefois, le blé pousse moins bien dans les régions montagneuses. La modification structurelle de l'agriculture qui s'est déroulée dans le courant du XVI^e siècle a abouti à une répartition régionale du travail. Les régions montagneuses et les Préalpes se sont alors cantonnées à l'élevage du bétail et aux alpages, les zones fertiles du Plateau, de Genève à Schaffhouse, offrant des conditions plus favorables pour la culture du blé, de l'orge, de l'avoine et du maïs. Il en est ainsi aujourd'hui encore. C'est le canton de Vaud, qui compte environ un quart de la surface réservée aux cultures de céréales panifiables, qui constitue le véritable grenier à blé de notre pays. Chaque année, environ un million de tonnes de céréales sont récoltées dans notre pays.



Surfaces destinées aux cultures céréalières

Evolution des surfaces destinées aux cultures céréalières en Suisse (en hectares)

Céréales panifiables	1970	1980	1990	2000	2009	2010 ²
Blé	89 900	85 300	97 090	94 110	80 798	79 853
Seigle	12 600	8100	3450	3640	2495	2248
Epeautre	7600	5100	2610	1470	3288	4136
Amidonnier	0	0	0	0	84	82
Méteil ¹	700	200	110	40	27	22
Total	110 800	98 700	103 260	99 260	86 692	86 341

Céréales fourragères	1970	1980	1990	2000	2009	2010 ²
Blé fourrager	0	0	0	0	7132	7057
Orge	40 900	46 100	60 040	45 740	30 891	28 949
Triticale ³	0	0	10 480	10 310	9279	10 274
Avoine	8100	11 100	10 430	5070	1917	1789
Méteil ¹	2500	700	230	290	189	170
Maïs fourrager ⁴	9300	20 400	27 370	22 010	16 713	19 898
Millet	0	0	0	0	30	34
Total	60 800	78 300	108 550	83 420	66 150	65 171

¹ Mélange de blé et de seigle. Le méteil composé de moins de 50%, en poids, de blé est considéré comme étant du seigle. Le blé comportant plus de 10%, en poids, de seigle est considéré comme étant du méteil.

² Provisoirement. | ³ Croisement de blé et de seigle. | ⁴ Sans maïs ensilé et maïs vert.

Source depuis 2005: OFAG, rapport agricole

Utilisation des terres assolées¹ en Suisse



¹ Sans prairies sur les terres cultivables
Source: OFAG, rapport agricole 2011

LA CULTURE CÉRÉALIÈRE DANS LE MONDE



Parmi toutes les espèces de céréales cultivées dans le monde, le blé (froment) occupe la première place, tant par la dimension des surfaces cultivées que par les quantités récoltées. Chaque jour de l'année voit, quelque part dans le monde, semer ou récolter du blé.

Quantitativement, les Etats-Unis et la Russie sont les plus grands exportateurs. Dépendants les uns des autres, les pays exportateurs et importateurs collaborent au sein d'organisations internationales, notamment le Conseil international du blé qui siège à Londres.

Depuis 1960 et jusqu'à il y a quelques années, la production céréalière mondiale a augmenté proportionnellement plus rapidement que la population mondiale. Les chiffres dont on dispose sur l'accroissement de la production céréalière dans le monde ne fournissent toutefois aucun élément d'information sur la situation des différentes régions et des différents pays en matière d'alimentation. Il existe des différences parfois sévères selon le développement des populations, l'augmentation de la production agricole et d'autres facteurs. Les périodes de sécheresse, souvent d'une durée de plusieurs années, que connaissent certains pays, notamment africains, ont des répercussions négatives sur la production des denrées alimentaires par tête d'habitant.

Depuis quelques années, la production mondiale de céréales panifiables est à nouveau légèrement en baisse. Elle s'élève aujourd'hui à environ 590 millions de tonnes.

LES ESPÈCES DE CÉRÉALES

Du point de vue biologique, les céréales appartiennent à la famille des graminées.

Les principales céréales utilisées en Suisse pour la fabrication du pain sont le blé, le seigle et l'épeautre. Alors que les céréales, autrefois, étaient sélectionnées surtout en fonction de leur rendement, l'intérêt scientifique se tourne aujourd'hui davantage vers les variétés plus robustes et permettant d'éviter les traitements chimiques contre les maladies (fongicides).

Nos principales espèces de céréales sont:



Froment (blé)



Seigle



Epeautre



Orge



Avoine

Huit principales variétés de céréales sont cultivées en Suisse:

Froment (blé)

Principale céréale servant à la fabrication du pain. Pousse de préférence sous un climat chaud mais pas trop sec. Dérivé d'un croisement de différentes graminées sauvages, il vient de Transcaucasie. En raison de ses qualités boulangères, le blé, cultivé chez nous sur une surface d'environ 75 000 hectares, est utilisé pour la confection d'une gamme très riche de pains et de produits de boulangerie.

Seigle

Céréale relativement peu exigeante qui pousse quasiment partout, mais que l'on ne cultive plus beaucoup. Pour la fabrication de pains uniquement à base de seigle, il faut utiliser une pâte au levain. Plus la proportion de seigle est importante, plus le pain a une saveur intense.

Epeautre

L'épeautre fut pendant 3000 ans notre principale céréale. Disparu presque complètement au XX^e siècle, il est de nouveau de plus en plus cultivé en Suisse alémanique et dans le Jura. L'épeautre est traditionnellement utilisé pour la fabrication de gâteaux plats comme le pain d'épices et les «biber». Il est également de plus en plus apprécié pour la confection de pains spéciaux et de pâtes maison.

Orge

Principale céréale fourragère.

Maïs

Importante céréale fourragère

Triticale

Nouvelle variété de céréale fourragère, hybride du blé et du seigle.

Avoine

Céréale fourragère de moindre importance, utilisée de plus en plus pour la fabrication de muesli!

L'amidonier est une variété de blé ancienne, étroitement apparentée à l'épeautre et à l'engrain. Il est résistant aux maladies et est peu exigeant quant aux qualités nutritives du sol. Sa culture est très limitée.

L'orge, l'avoine et le maïs, qui ont des qualités boulangères limitées, sont utilisés essentiellement pour l'alimentation du bétail en Suisse. Le blé dur, céréale utilisée pour la fabrication des pâtes, n'est pas cultivé en Suisse, mais importé en majeure partie.

Blé de printemps ou blé d'automne?

Selon la période des semences, on distingue le blé de printemps (semé en mars) et le blé d'automne (semé en octobre). Il n'existe aucune différence botanique ou extérieure entre le blé de printemps et le blé d'automne. Le blé d'automne doit être semé à cette saison parce qu'il a besoin des gelées pour germer et former des épis. Etant donné leur durée de croissance plus longue, les variétés de blé d'automne donnent généralement des récoltes plus riches que le blé semé au printemps. En Suisse, on cultive aujourd'hui nettement plus de blé d'automne que de blé de printemps.

Composition des épis de blé

Un épi de blé se compose d'épillets, dont le nombre varie entre 20 et 32. Chacun de ces épillets porte, selon la variété de blé, de deux à cinq grains. Le temps influe aussi sur le nombre des grains.

Variétés de blé

Selon leur qualité (agronomique et boulangère), les variétés de froment sont réparties dans différentes catégories (supérieure ou Top, I, II, III). En Suisse, de nouvelles variétés de blé arrivent chaque année sur le marché: résultat de nombreuses années de recherches et de travaux de sélection, elles sont adaptées aux conditions climatiques du pays. Les anciennes variétés, moins rentables que les nouvelles, finissent par être retirées du marché.

Les principales variétés de blé

Variété	%	Qualité
CH Claro	16%	Top
Arina	12%	I
Zinal	11%	I
Siala	10%	Top
Forel	9%	I
Runal	6%	Top
Levis	5%	II

Génie génétique et sélection végétale

Le génie génétique peut constituer un auxiliaire judicieux pour la sélection végétale, dans la mesure où il permet de réduire le travail et le temps nécessaires à cette recherche.

Le génie génétique est un secteur de la biotechnologie qui englobe les processus et méthodes qui permettent d'isoler, d'analyser et de recombiner la substance héréditaire (DNS). Il étend le champ des possibilités de transformation et de valorisation de l'information héréditaire.

Les techniques du génie génétique permettent par exemple d'isoler dans une plante A un gène précis, résistant à une pathologie donnée, et de l'implanter dans une plante B. On obtient ainsi de manière très ciblée et plus rapide une plante de haut rendement, moins sensible à la pathologie concernée que ce serait le cas avec un croisement traditionnel.

La culture à des fins commerciales de plantes génétiquement modifiées est jusqu'à présent interdite en Suisse.



LES PRODUCTEURS DE CÉRÉALES

Les paysans représentent moins de 4% de la population suisse. Entrepreneurs indépendants, ces agriculteurs exploitent et entretiennent environ la moitié de la surface utile du pays avec des machines modernes. Ils apportent ainsi une contribution essentielle, non seulement à notre approvisionnement en denrées alimentaires, mais également à la conservation de notre espace de vie et de loisirs.

Environ 26 000 agriculteurs pratiquent la culture des céréales panifiables, et ce sur une surface d'environ 99 000 hectares. De nouvelles sélections et le perfectionnement des méthodes de production ont permis d'améliorer de manière continue la qualité des céréales et d'accroître le rendement des sols. Avec une production de 500 000 tonnes de céréales panifiables par an, les agriculteurs suisses couvrent largement nos besoins. Sont importés surtout les blés destinés à la fabrication de biscuits (blé de qualité biscuitière) et les céréales bio. Les importations de céréales bio s'expliquent notamment par le fait que les normes de production dans les différents pays d'importation sont plus faciles à respecter qu'en Suisse. Aujourd'hui, environ 10 à 15% des céréales panifiables sont importées.

La faucille et le fléau, instruments du passé

Le métier de paysan existe depuis que l'homme est devenu sédentaire et a commencé à travailler systématiquement la terre, à aménager des champs et à cultiver des céréales et d'autres plantes.

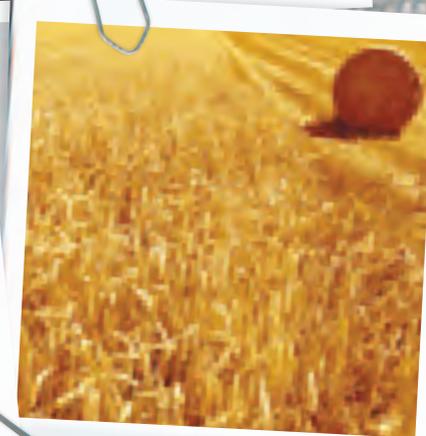
Au fil du temps, le paysan a perfectionné les instruments aratoires simples dont il se servait pour les rendre de plus en plus performants. La charrue traditionnelle, tirée tout d'abord par l'homme, puis par les animaux, a été très tôt utilisée pour ameublir la terre avant que le paysan ne sème, à la main, les graines de céréales.

La faucille, qui permettait de couper le blé mûr à la main, a été inventée il y a 12 000 ans environ au Proche-Orient. Facilitant le travail, la faux est apparue vers la fin du Moyen Age.

Dans le Plateau, les céréales moissonnées étaient liées en gerbes et dressées en meules dans les champs. Dans les régions alpines, elles étaient suspendues à des chevalets en bois pour être séchées, puis transportées à l'aire de battage par des voitures tirées par des bœufs ou des chevaux. Un travail laborieux de battage, effectué tout d'abord au fléau et plus tard au tarare, permettait de séparer le grain de la paille.

Aujourd'hui, faucille et fléau font partie du passé. Au cours des 150 dernières années, l'agriculture s'est mécanisée et rationalisée. Dans la seconde moitié du XIX^e siècle, les machines agricoles, tirées au départ par des chevaux, puis par des machines à vapeur et enfin par des engins à moteur, se sont multipliées, notamment aux Etats-Unis. Depuis 1950, les récoltes de blé s'effectuent avec des moissonneuses-batteuses qui coupent et battent les céréales en une seule opération. Pour faire face à la concurrence, le travail du sol et la moisson nécessitent aujourd'hui les machines les plus modernes. Les investissements, dans ce domaine, sont très élevés.

La culture des céréales



Des semailles à la récolte, il se passe presque dix mois. Pour croître sainement, les céréales ont besoin d'un milieu naturel aussi exempt que possible de nuisances. Le paysan investit tout son savoir pour préserver la fertilité et le rendement de ses terres.

Les producteurs sont de plus en plus nombreux à cultiver leurs céréales selon les directives des prestations écologiques requises (PER) ou celles encore plus strictes de la culture biologique (biocultures). De plus, la Confédération investit dans les méthodes de culture respectueuses de l'environnement: les agriculteurs perçoivent ainsi des subventions pour les prestations ne s'inscrivant pas dans une logique de production, par exemple pour l'exploitation extensive de prairies ou de surfaces céréalières ou pour la mise en jachère de surfaces cultivables. Les rendements sont, certes, moins intéressants mais on obtient une grande diversité végétale sur de plus grandes étendues: c'est ce qu'on appelle les surfaces écologiquement précieuses. L'offre et la demande sur le marché international influent aussi fortement sur le secteur céréalier suisse.

Les types de culture utilisés dans la culture céréalière

Culture traditionnelle

Par culture traditionnelle et intensive, on entend le mode de culture qui a été transmis de génération en génération et qui s'est caractérisé, dans la seconde moitié du XX^e siècle, par une augmentation significative des rendements. L'exploitation agricole des sols s'est intensifiée du fait de l'utilisation d'espèces améliorées, de l'intensification de l'enrichissement des sols, de la mise en œuvre de produits phytosanitaires, ainsi que de l'amélioration générale des techniques agraires. En Suisse, cette forme de culture ne bénéficie plus des paiements directs et a donc presque complètement disparu.

Prestations écologiques requises (PER)

Les prestations écologiques requises représentent l'actuelle norme de production suisse et sont nécessaires à l'obtention des paiements directs. Les PER sont conformes aux directives de la Confédération, contrôlées par des services indépendants. Il s'agit d'une forme d'exploitation visant le respect de la nature et de l'environnement. Les principaux vecteurs de ce type de culture sont la préservation de la diversité des espèces et de la fertilité des sols, un assolement adéquat, une utilisation réduite d'engrais et des produits phytosanitaires, ainsi qu'un élevage conforme aux besoins des différentes espèces animales.

Production céréalière extensive («Extensio»)

La production céréalière extensive associe les prestations écologiques requises à un renoncement total à l'utilisation de régulateurs de croissance, de fongicides et d'insecticides. Toutefois, les herbicides sont autorisés. Les pains vendus sous le label IP Suisse correspondent à cette norme de production.

Culture biologique

La culture biologique (bio) est le type de production le plus conséquent en matière de respect de l'environnement. Contrairement à la production PER, elle interdit la mise en œuvre d'engrais synthétiques, chimiques et de produits phytosanitaires. Les mauvaises herbes sont par exemple éliminées à la main avec un sarcloir, tout comme par le passé. La culture biologique des céréales accepte donc le principe de l'obtention de rendements plus faibles avec davantage de travail et évite toute intervention du génie génétique. Le bourgeon Bio Suisse est le label bio le plus célèbre.

L'agriculteur, un entrepreneur moderne

L'agriculteur moderne est un entrepreneur de plus en plus engagé sur le plan écologique, ayant une approche holistique de son activité, qui ne s'intéresse pas uniquement aux aspects économiques de sa profession. Les exigences requises à l'égard des spécialistes agricoles sont de plus en plus pointues, car ils sont confrontés aux divergences et contradictions existant entre l'économie, l'écologie et la société.

Outre l'amour de la nature, des plantes et des animaux, une bonne constitution physique et de bonnes aptitudes manuelles, les futurs paysans doivent posséder des qualités diverses, capacités techniques, dynamisme, détermination, sens des responsabilités et esprit de synthèse.



La qualité des céréales se reflète dans le pain

Les centres collecteurs contrôlent la pureté des variétés, le poids des récoltes, la présence de corps étrangers (par exemple les graines de mauvaises herbes) et vérifient la qualité des céréales (elles ne doivent pas, par exemple, avoir commencé leur germination). L'Union suisse des paysans, la Fédération suisse des producteurs de céréales, les écoles d'agriculture et les instituts de recherche se penchent eux aussi en permanence sur le thème de la qualité des céréales et fournissent aux agriculteurs des recommandations en matière de culture céréalière. Les meuniers quant à eux vérifient que les céréales et la farine répondent aux prescriptions de la loi sur les denrées alimentaires.

Des contrôles de qualité de la farine sont également réalisés par l'Ecole professionnelle Richemont à Lucerne. Ces études, complétées par des tests de cuisson, permettent d'élaborer des mélanges optimaux de céréales et de farines. Des directives sont alors fournies aux boulangers pour la transformation des farines. Les grandes boulangeries surveillent la production industrielle du pain dans leurs propres laboratoires. Par ailleurs, l'Association suisse des patrons boulangers pâtisseries et la grande distribution effectuent régulièrement des contrôles de la qualité du pain, au cours desquels la structure intérieure et extérieure de celui-ci est examinée et évaluée avec soin. Les laboratoires cantonaux vérifient en outre le poids du pain et sa teneur en eau.



Position clé entre l'agriculteur et le boulanger

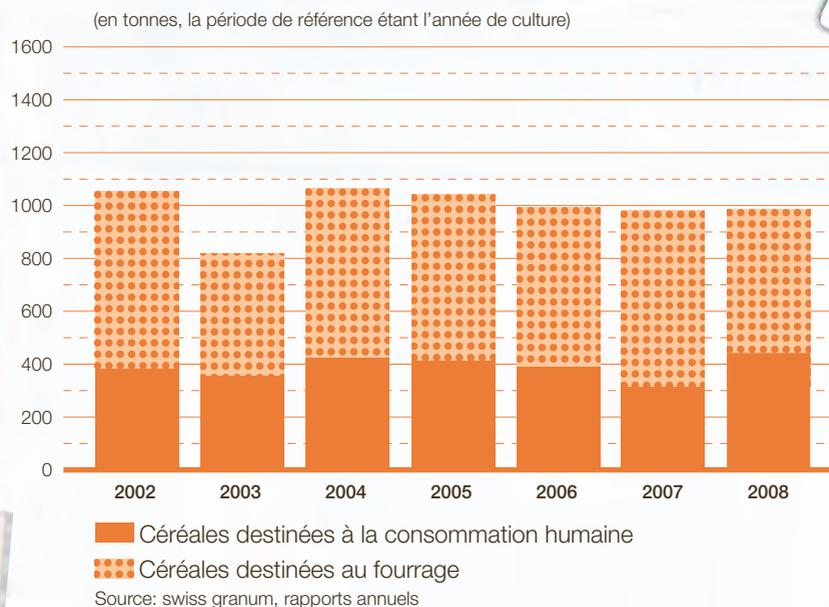
Dans les contes et les chansons populaires, il est souvent question de l'apprenti meunier et de la belle meunière.

Aujourd'hui, le travail du meunier / de la meunière reflète le haut degré de technicité de notre société. Sa tâche principale consiste à surveiller le processus de transformation des céréales panifiables en farine.

Chaque année, environ 470 500 tonnes de céréales panifiables d'origine suisse et étrangère sont transformées dans 66 meuneries commerciales. On y procède tout d'abord à un contrôle de l'aptitude à la mouture et de la valeur boulangère des céréales, qui varient selon les récoltes. Les céréales y sont nettoyées, mouillées, moulues, puis mélangées pour donner différents types de farines. Elles sont ensuite livrées aux boulangeries dans des wagons-silos modernes ou en sacs.

La fabrication du pain requiert des céréales de première qualité. Toutefois, la manière dont le blé, le seigle ou l'épeautre sont transformés en farine est tout aussi importante. C'est le meunier ou la meunière qui est responsable de la qualité de la farine. La technicité croissante de notre société a transformé de manière radicale cette profession, qui repose sur une tradition ancestrale.

Evolution de la production céréalière en Suisse



De la meule tournante au broyeur à cylindres

Ainsi que l'attestent les découvertes du néolithique faites à Douanne (BE), il y a 5000 à 6000 ans, nos ancêtres broyaient les céréales à la main entre deux pierres. Ils posaient une poignée de céréales sur une pierre fixe, les écrasaient et les moulaient d'un mouvement circulaire effectué avec une pierre verticale située au-dessus. Il fallait environ deux heures de travail et 15 passages pour obtenir 250 grammes de farine. Les Romains découvrirent plus tard comment simplifier ce processus de mouture, en superposant deux meules cylindriques en grès poli et en actionnant celle du dessus. Environ 1000 ans av. J.-C., on commença à exploiter l'énergie hydraulique pour ce travail pénible réalisé jusqu'alors par l'homme et les animaux. Depuis le XI^e siècle, on utilise également la force du vent. Le premier moulin actionné par une machine à vapeur fut mis en service en 1786. En 1834, l'ingénieur suisse Sulzberger réussit à construire le premier moulin à cylindres, permettant de transporter les céréales par un dispositif pneumatique entre différents cylindres où elles sont moulues de plus en plus finement.

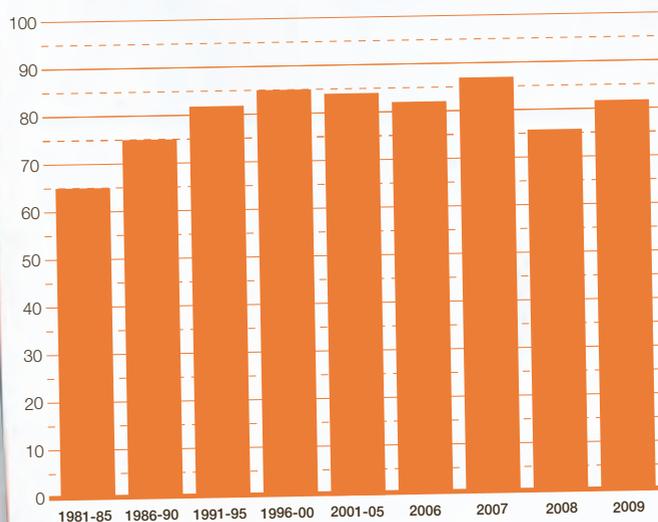
Les moulins au fil de l'eau

A l'origine, les moulins étaient implantés là où la force d'entraînement nécessaire au processus de mouture mécanique était disponible. En Suisse, il s'agissait essentiellement de la force hydraulique. Des moulins, grands et petits, furent donc construits le long des cours d'eau.

Aujourd'hui encore, les vieux moulins sont une attraction pour les petits et les grands au Mühlerama, un musée présentant de vieux moulins industriels et des expositions permanentes et ponctuelles sur la meunerie (cf. page 61).

Etant donné les surcapacités existant dans le monde entier dans le secteur de la meunerie, aucun moulin n'est plus construit dans les pays industriels. On modernise toutefois les moulins existants. Depuis les années 70, la construction des moulins s'est concentrée essentiellement sur les pays en voie de développement.

Pourcentage de céréales suisses par rapport à la totalité des céréales panifiables moulues en Suisse (en %)



Source: FMS

Des céréales à la farine

Les céréales livrées par les agriculteurs sont entreposées dans de grands silos à proximité des entreprises de meunerie où elles sont nettoyées. Avant de pouvoir être transformées, elles sont humidifiées pendant une durée d'au maximum 36 heures, selon la catégorie, car l'opération de séparation de l'amande de son enveloppe exige un taux d'humidité déterminé.

Dans les broyeurs à cylindres, les grains passent entre deux cylindres tournant à des vitesses différentes. La pression et le frottement brisent les grains. Les premiers cylindres sont fortement cannelés, pour les derniers passages par contre, des cylindres faiblement cannelés ou lisses suffisent.



Les blutoirs horizontaux, qui fonctionnent en principe comme de simples tamis, permettent de trier les produits moulus selon leur grosseur. Un blutoir horizontal remplace un grand nombre de cribles, car on peut y superposer plusieurs tamis dont les mailles sont de différentes largeurs. Cela permet de trier les produits moulus en semoules grossières et fines, en finots et en farine.

Le sasseur élimine les fragments plus ou moins lourds de l'enveloppe du grain qui se trouvent encore dans la semoule. Il trie ensuite les semoules en fonction de leur granulation et de leur grosseur. Pour finir, les différentes catégories de farine sont mélangées, emballées et expédiées au niveau des mélangeuses ou de l'entrepôt. Des transporteurs spéciaux déversent la farine directement dans les silos des boulangeries.

La qualité de la farine étant très importante, les meuneries la contrôlent en effectuant régulièrement des analyses de farine dans leurs propres laboratoires.

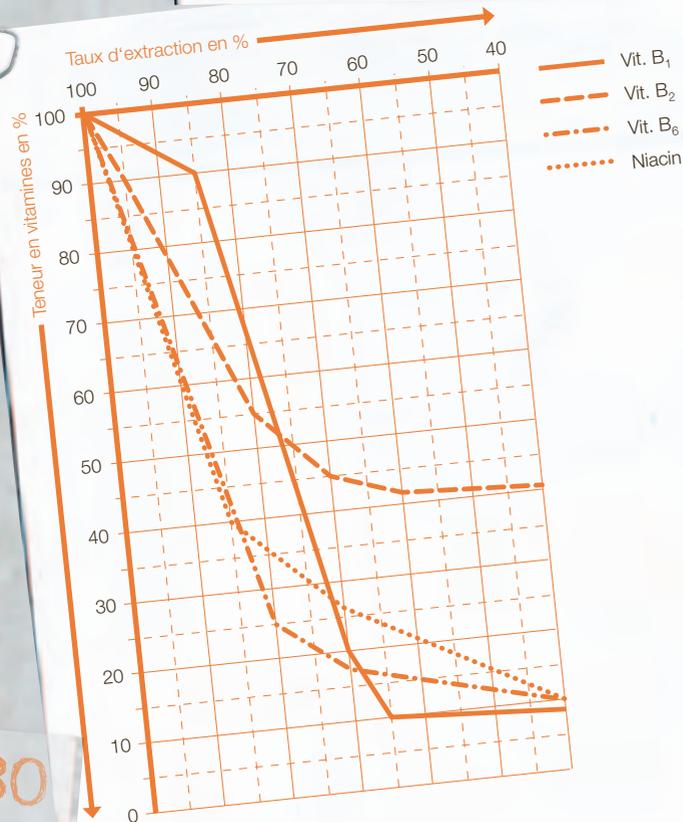
Une profession moderne

Aujourd'hui, les meuniers et meunières n'effectuent plus un travail pénible sur le plan physique. Les moulins modernes se composent de plusieurs chaînes de transport reliées entre elles pour constituer un système automatique. Des systèmes de régulation et de surveillance électroniques assistent les spécialistes de meunerie dans la commande des opérations complexes.

Des jeunes qui souhaitent s'engager dans la profession de meunier, on attend non seulement un rapport positif avec la nature mais surtout un intérêt manifeste pour les équipements techniques, les questions biologiques et les denrées alimentaires. Le futur apprenti doit être attiré par les opérations logiques et le travail pratique, avoir un esprit d'analyse et d'observation.

Les spécialistes suisses du secteur de la meunerie sont également très recherchés à l'étranger.

Degré d'extraction et teneur en vitamines de la farine



À LA BOULANGERIE

Une profession empreinte de tradition

Alors que tout le monde dort encore, les employés des boulangeries sont déjà au travail et préparent le pain quotidien de leurs clientes et de leurs clients.

Grâce à la mise en œuvre de technologies modernes, la production est de plus en plus décalée vers les heures de la journée. Souvent, le boulanger cuit le pain au fur et à mesure des besoins.

Ce métier est, comme nul autre, marqué du sceau d'une tradition millénaire. En Suisse, les maisons abritant le siège des corporations de boulangers du Moyen Âge ont été préservées dans de nombreuses villes, ce qui témoigne de la considération accordée à cette vieille profession. La corporation «zur Pfistern», à Lucerne, en est un bel exemple: elle est située tout près de la mairie, au bord de la Reuss.

Même si les boulangeries sont aujourd'hui équipées des machines et des fours les plus modernes, parfois commandés par microprocesseurs, ce sont toujours des artisans qui assument la responsabilité du processus de fabrication.

En dépit de toute cette technique, la fabrication du pain est demeurée un artisanat, exercé dans quelque 2000 entreprises de boulangerie, avec en tout plus de 3000 points de vente.

Associées à d'autres ingrédients, noix, fruits ou amandes notamment, les matières premières naturelles que sont la farine de céréales, l'eau, le sel, la levure et le levain permettent aux boulangers et aux boulangères de créer des variations toujours nouvelles sur le thème d'un de nos aliments de base essentiels, le pain.

Engagement, fantaisie, dextérité sont tout aussi indispensables à cette tâche que les connaissances en gestion d'entreprise et la capacité à s'adapter aux besoins changeants des consommateurs.



La technique moderne facilite la tâche



Les grandes boulangeries ou les grandes entreprises sont issues de la nécessité d'assurer un approvisionnement efficace en pain à une population du XX^e siècle en pleine croissance. Les petites entreprises sont essentiellement installées dans les régions rurales, les quartiers urbains et les agglomérations.

La technique facilite la tâche des professionnels. Le processus de panification est rationalisé par des installations telles que des machines de raffinage de la farine, des pétrins mécaniques, des diviseuses, peseuses et façonneuses, des machines à étaler la pâte et des équipements de préparation du pain, mais aussi des machines extramodernes de fabrication des petits pains et des croissants.

Le four demeure la pierre angulaire de toute boulangerie, et il le restera à l'avenir. On rencontre les fours les plus divers selon les quantités à produire, l'ancienneté de la boulangerie, le type de production et le système de chauffage.

Les entreprises industrielles utilisent des fours à étages comportant deux chambres de cuisson superposées ou même davantage. Ils sont généralement chauffés à l'électricité, mais parfois aussi au gaz ou au mazout. Sont utilisés également des fours à rotor / à chariot. Posés sur un chariot roulant, les morceaux de pâte sont introduits directement dans un four équipé d'un système de recyclage de l'air chauffé. Une fois cuits et dorés, immobiles ou en mouvement, les pains ressortent sur le chariot roulant.

Dans les grandes boulangeries, ce sont essentiellement des fours en continu qui sont en service. Un tapis transporteur se déplaçant automatiquement traverse le four de part en part. Les morceaux de pâte sont déposés à une extrémité du four et entaillés à l'aide d'un couteau, et le pain cuit en ressort à l'autre extrémité. La durée de cuisson est régulée par le biais de la vitesse du tapis transporteur.

Notre pain quotidien

470 500 tonnes de farine sont transformées chaque année dans les quelque 2000 entreprises suisses de boulangerie, à 75% sous forme de pain (pain bis, pain blanc, pain mi-blanc, pain spécial, pain complet) et de produits auxiliaires de boulangerie. Le reste est utilisé pour d'autres produits à usage domestique. Au total, quelque 200 sortes de pain et de pâtisseries sont proposées aux consommateurs, une gamme très riche de spécialités et de créations sans cesse renouvelée. Les maîtres boulangers veillent à la fraîcheur, au goût et à la composition naturelle du pain, mais également à sa



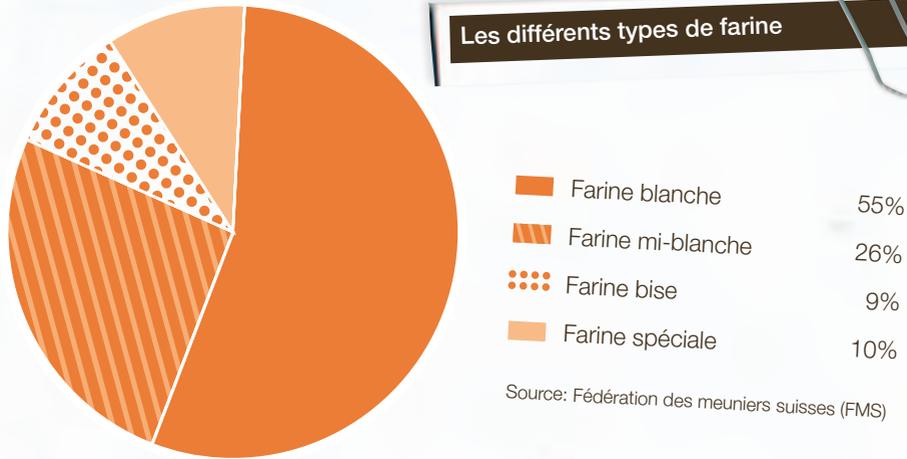
Les professions du pain

La fabrication du pain et des autres produits de boulangerie est une tâche très exigeante qui peut parfois s'avérer très stressante. Cette activité très variée et créative ne laisse aucune place à l'ennui et le travail en équipe y joue un rôle essentiel. Les professions de boulanger et de boulanger-pâtissier sont des professions d'avenir. Elles garantissent des emplois sûrs et offrent des possibilités intéressantes de perfectionnement et de carrière. Les spécialistes suisses sont par ailleurs recherchés dans le monde entier dans les petites et moyennes entreprises, la gastronomie, les hôtels, sur les paquebots et dans les compagnies d'aviation.

Autre profession moderne du secteur boulangerie et chocolaterie, s'articulant autour des aspects techniques et des processus de production de denrées alimentaires, le/la technologue en alimentation. La formation à ce métier nécessite un apprentissage de 3 ans.

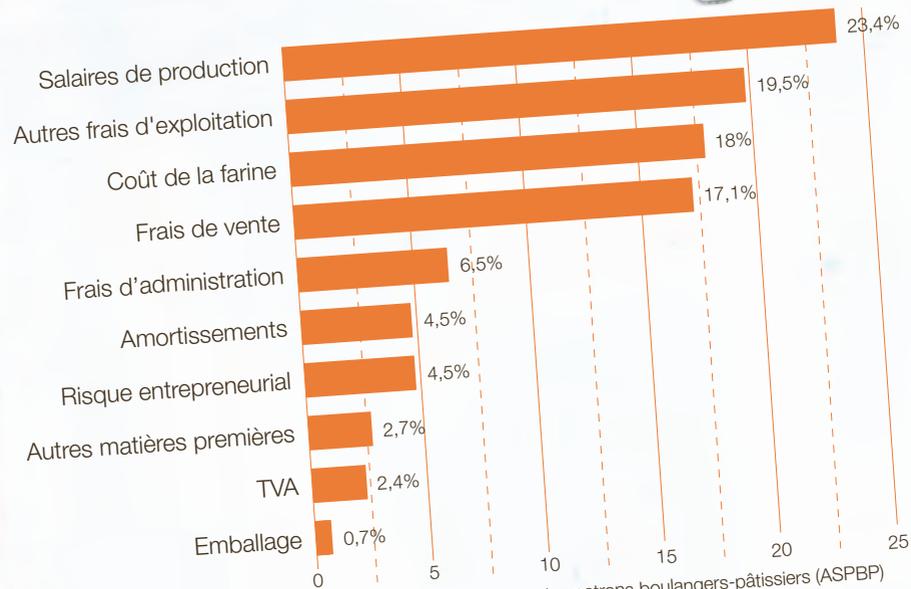
L'École professionnelle Richemont de la boulangerie, de la pâtisserie et de la confiserie est située à Lucerne et Pully près de Lausanne. De renommée internationale, elle offre, avec un éventail de cours diversifié dans les domaines de la production, de la vente et de la gestion d'entreprise, des conditions idéales à la formation continue. Outre différents cours sanctionnés par un diplôme, il est également possible de suivre la préparation à l'examen professionnel et à l'examen professionnel supérieur dans les branches production ou vente. L'école propose également des cours sur le thème du pain destinés aux professionnels de la restauration.

Les différents types de farine



Source: Fédération des meuniers suisses (FMS)

Prix moyen du pain: composition (en pourcentage)



Source: Association suisse des patrons boulangers-pâtisseries (ASPBP)

Du pétrin en bois au four en continu

Le pain existe depuis presque 8000 ans. Au début du Néolithique, on mélangeait des grains de blé mouillés avec de la farine pour former des boules que l'on grillait légèrement pour mieux les conserver, et que l'on utilisait ensuite selon les besoins. Plus tard, les hommes firent cuire cette masse sous la cendre et, à une époque ultérieure, versèrent ce mélange au creux de pierres préalablement chauffées dans le feu. Enfin, la pâte à pain fut cuite dans des fours rudimentaires, et les cloches à cuire dont on recouvrait la pâte firent leur apparition. Dans les Balkans, en Italie du Nord et dans le Tessin, celles-ci étaient très répandues dans les fermes.

La cuisson proprement dite des galettes de pain dans les fours apparut seulement dans la phase d'évolution suivante et existe dans de nombreuses variantes:

- Les premiers fours à voûte remontent à plus de 4500 ans. Ils étaient composés d'une surface pavée et d'une voûte allongée.
- Les Germains quant à eux utilisaient des fours excavés souterrains.
- Le four cylindrique des Egyptiens était constitué d'un four inférieur servant à faire du feu et d'un four supérieur servant à cuire le pain.
- Les fours à coupole étaient connus au Proche-Orient ainsi que dans nos populations lacustres. Ces fours, perfectionnés par les Romains, se sont imposés jusque dans nos fournils ruraux.

Au Moyen Age, le boulanger préparait sa pâte dans une maie (souvent un tronc d'arbre évidé) et la pétrissait à la main avec sa force musculaire. Ensuite, la pâte était coupée au couteau, pesée, puis façonnée en miches que le boulanger enfournait dans un four qu'il avait préalablement chauffé et nettoyé avec de la cendre. Il sortait le pain, une fois cuit, au moyen d'un crochet.

Vers l'an 1860, l'industrialisation a également fait son entrée dans les fournils. C'est ainsi que l'aube du XX^e siècle a vu le passage progressif du four à bois aux fours chauffés indirectement au gaz, au pétrole ou à l'électricité. L'introduction de soles que l'on peut extraire du four a permis une meilleure utilisation des surfaces et a supprimé les travaux fastidieux d'enfournement et de défournement.

La consommation de pain, autrefois et aujourd'hui

Pendant des siècles, les céréales et le pain ont constitué le fondement de notre alimentation. Jusque dans le courant du XIX^e siècle, la gamme des denrées alimentaires était extrêmement modeste. La population suisse de l'époque était rurale et vivait des cultures pratiquées dans les différentes régions.

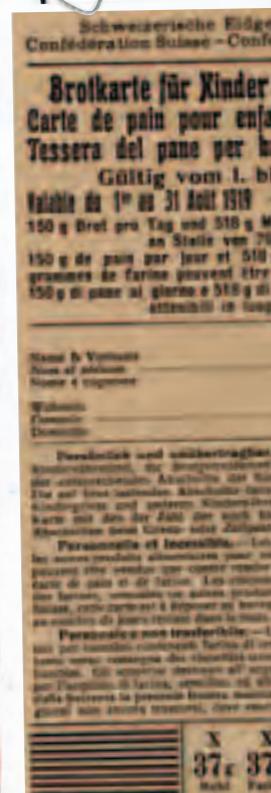
La faim dans cette Suisse si riche?

Dans notre pays aussi, les mauvaises récoltes ont été souvent à l'origine de périodes de famine, par exemple en 1816/1817. Dans toute l'Europe, les champs de blé étaient alors en septembre aussi verts qu'ils le sont normalement en juillet. Les prix ont grimpé, les salaires ont baissé. A l'époque, un fileur ne gagnait pas de quoi acheter une livre de pain par semaine. Bien que dans la plupart des familles, tout le monde – enfants en âge d'aller à l'école compris – travaille, nombreux furent ceux qui moururent de faim. Le canton d'Appenzell perdit un seizième de sa population, celui de Saint-Gall quelque cinq mille personnes.

Les gens fouillaient les ordures pour trouver de quoi manger. La population essayait de calmer sa faim en confectionnant du pain à partir de sciure de bois et d'une bouillie faite de foin écrasé, d'herbes et de plantes. Cette misère déclencha une première vague d'exode massive. Vers 1854, une seconde vague d'émigration se produisit. La Suisse n'était pas en mesure de nourrir sa population alors en pleine croissance du fait de l'industrialisation.



Au Moyen Age, un kilogramme de pain par tête d'habitant



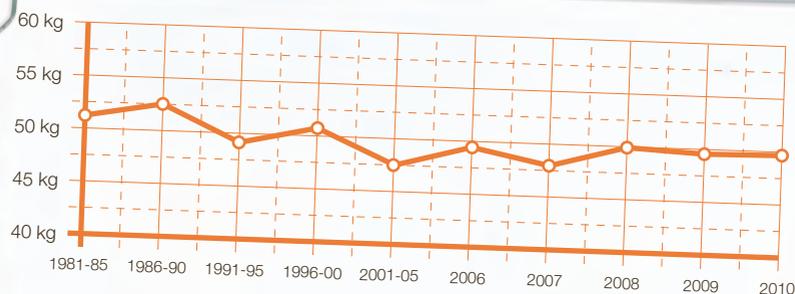
Depuis toujours, la consommation de pain dépend des habitudes alimentaires, du niveau de vie et de la situation de l'approvisionnement. Au Moyen Age, les gens mangeaient jusqu'à un kilogramme de pain par jour. Au fil du temps, le lait, le fromage, les oléagineux, les pommes de terre, les légumes, les pâtes et la viande vinrent compléter la palette des denrées alimentaires.

Au cours de la Première Guerre mondiale, lorsque les prix des denrées alimentaires commencèrent à augmenter en Suisse et que l'importation des céréales fut menacée, le Conseil fédéral fixa des prix plafonds et monopolisa l'importation des céréales. La vente de pain frais fut interdite en 1917, la ration quotidienne de pain fut limitée à 225 g par personne et la ration mensuelle de farine fixée à 350 g. Le pain fut vendu à prix réduit aux personnes disposant de revenus très modestes.

Pendant la Seconde Guerre mondiale, le pain fut également rationné. «Manger du pain rassis, ce n'est pas dur; ne pas avoir de pain, ça c'est dur», pouvait-on lire à l'époque sur de petites affiches accrochées aux murs des boulangeries.

Aujourd'hui, la ration quotidienne de pain par personne n'est plus que de 135 g. Elle couvre toutefois de 20 à 30% des besoins en protéines de la population suisse (après la viande et les produits laitiers).

La consommation de pain en Suisse



Source: OFAG, Bulletin du marché des céréales

En 2010, la consommation de pain et de produits de boulangerie s'est élevée à 49,3 kilogrammes par tête d'habitant.

LA DIVERSITÉ DU PAIN, DE GENÈVE JUSQU' AUX GRISONS

En matière de diversité du pain, la Suisse détient une position internationale de tout premier rang. Aujourd'hui, les boulangeries et les grandes entreprises de distribution proposent quelque 200 variétés de pains et de petits produits de boulangerie, frais chaque jour. Consommateurs et consommatrices ont de la peine à choisir entre les pains longs et ronds, les pains à farine claire ou foncée, les pains normaux ou les pains spéciaux comme le pain au soja, aux pommes de terre, au maïs et aux fruits. Il existe des variétés de pain pour tous les goûts, pour les gourmets et pour tous ceux et toutes celles qui sont soucieux de leur santé, pour tous les jours de la semaine et pour les jours de fête. Sans oublier la petite boulangerie, bretzels, petits pains de Sils et aux graines de pavot, miches, croissants et autres délices sucrés.

La diversité culturelle de notre pays se reflète tout particulièrement dans les nombreuses spécialités régionales et les pains cantonaux. Nombreux sont ceux qui trouvent leurs racines dans des coutumes anciennes, alors que d'autres résultent des transformations de notre société et de nouvelles habitudes alimentaires. Le travail quotidien de boulangers et de boulangères à l'esprit inventif est d'une importance essentielle pour la culture du pain en Suisse.



Les pains spéciaux

Les spécialistes font la distinction entre le pain normal (fabriqué à partir de farine bise ou mi-blanche, d'eau, de levure ou de levain, et de sel de table) et le pain spécial, notamment:

- Pains à base de farine complète: pain de seigle valaisan, pain Bircher, pain de Graham, «Steinmetzbrot», pains aux céréales, etc.
- Pains à base de farine blanche ou mi-blanche: tresse, pain tessinois, parisette, pain moulé, pain de mie, croissant, petit pain, etc.
- Pains à base de farines diverses et d'autres ingrédients (soja, lin, pommes de terre, noix, fruits, graines de pavot, sésame)
- Pains à base de différents types de céréales: pain de seigle, pain d'épeautre, pain d'avoine, pain d'orge, pain au maïs.

On trouve par ailleurs divers pains biologiques confectionnés à partir de céréales issues de cultures biologiques, ainsi que des pains répondant à des besoins alimentaires spécifiques, comme les pains sans gluten ou sans sel et les variétés de pain à teneur réduite en hydrates de carbone.



La découverte du pain à travers la Suisse

La diversité des pains cantonaux illustre bien la multiplicité des goûts, des préférences et des traditions des différentes régions de la Suisse. Presque tous les cantons ont leur propre spécialité de boulangerie.

Le pain cantonal le plus récent, plat comme le pain de Genève et du Valais, provient du Jura et en porte le «blason».

Le pain vaudois, entaillé en forme de croix, est fabriqué à partir d'une pâte mi-blanche plutôt douce et bien cuite.

Le pain cantonal de Genève ne ressemble à la parisette que par sa croûte. C'est un pain extrêmement plat, comme une galette, et bien cuit.

Le pain bernois, fabriqué à partir de farine bise ou mi-blanche, est un pain consistant qui rassasie bien. Il est apprécié dans tout le pays.

Il en va tout autrement du pain valaisan, rustique, foncé, plein de saveur, confectionné à partir de farine de seigle, généralement fermenté au levain et qui se tient de ce fait longtemps.

Le pain de Bâle, constitué de deux miches accolées, est une spécialité d'une saveur particulière, à la croûte à la fois farineuse et croustillante.

Le pain zurichois, long, fabriqué à partir de farine bise ou mi-blanche, se coupe facilement en morceaux réguliers et constitue l'une des variétés de pain les plus répandues en Suisse.

C'est avec une éminence en forme de «nez» qu'aujourd'hui encore, les boulangers façonnent le pain de St-Gall, autour duquel gravitent contes et histoires sur le cloître de la ville.

La couronne de seigle des Grisons, de tradition ancienne, était suspendue à l'origine sur des barres en bois et entreposée pendant des semaines, voire des mois.

Le pain blanc tessinois qui, servi non tranché, accompagne chacun des repas, évoque le mode de vie méridional.

UN ALIMENT SAIN À TOUT ÂGE

En raison de sa composition équilibrée et de sa valeur nutritive élevée, le pain occupe une place importante dans l'alimentation moderne. Nutritionnistes et médecins du monde entier sont unanimes sur ce point: le pain apporte une contribution essentielle à notre santé. Riche en hydrates de carbone complexes, il rassasie de manière durable et assure une couverture équilibrée de nos besoins énergétiques. Il nous fournit par ailleurs de précieuses protéines végétales, des vitamines, des sels minéraux et des fibres alimentaires. En revanche, il contient peu de matières grasses et de sucre, deux substances qui jouent aujourd'hui un rôle capital dans l'apparition de nombreuses maladies dites de civilisation, par exemple l'obésité.

Pour la population suisse, le pain fait, aujourd'hui encore, partie des sources de protéines les plus importantes. Le pain fabriqué à partir de farines foncées nous permet de couvrir une large part de nos besoins quotidiens en substances nutritives. Les exceptionnelles qualités du pain ressortent tout particulièrement en association avec d'autres denrées alimentaires.

Voir à ce propos les brochures de l'ISP • «Le pain et la santé» • «Le pain au goûter»

Pas de repas sans pain

Le pain fournit à notre organisme les substances nutritives et vitales qui lui sont indispensables. Sa valeur nutritive et son apport en substances vitales dépendent de plusieurs facteurs, en premier lieu du degré de mouture de la farine, mais également de la provenance et du type de céréales utilisées. Plus le degré de mouture est élevé, plus le pain est riche en substances nutritives précieuses, issues du grain.

100 grammes de pain contiennent: (240 kcal)

7 à 9 g de protéines

1 g de matières grasses: le pain à lui seul ne fait pas grossir!

50 g d'hydrates de carbone

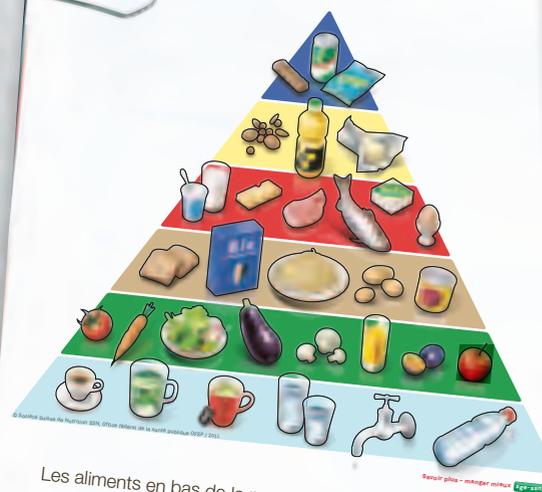
La teneur énergétique de 100 g de pain est de 1000 kilojoules (kJ), soit 240 kilocalories (kcal).

En Suisse, la consommation moyenne de pain d'un adulte est de 135 g par jour. Elle participe donc pour 10% environ à l'apport énergétique journalier. Les pains complets ont une teneur énergétique inférieure de 15% à celle des pains blancs ou mi-blancs.

Après la viande et le lait, le pain constitue notre troisième source de protéines. Il couvre en effet 15 à 20% environ de nos besoins. Associé à du lait ou des produits laitiers, il constitue une combinaison optimale de protéines.

Une énergie durable

Le pain se compose pour 50% de glucides (hydrates de carbone), essentiellement sous forme d'amidon; 2 à 4% seulement sont des sucres simples. Les fibres alimentaires présentes en grande quantité dans le pain font que le taux de glycémie augmente lentement, mais demeure longtemps élevé. Lorsque nous avons mangé du pain, nous gardons longtemps une impression de satiété. L'organisme est alors en mesure de fournir des performances équilibrées et durables. Les sportifs et sportives ne sont pas les seuls à en bénéficier: nous en tirons tous profit, au travail, au bureau, dans les magasins, sur les chantiers, dans les banques, les ateliers, dans les écoles et bien entendu pendant les loisirs. Le pain est aussi très important pour les enfants pendant la récréation: notamment les enfants très actifs, qui se dépensent beaucoup, ont besoin de davantage d'énergie et donc de plus d'hydrates de carbone que les adultes.

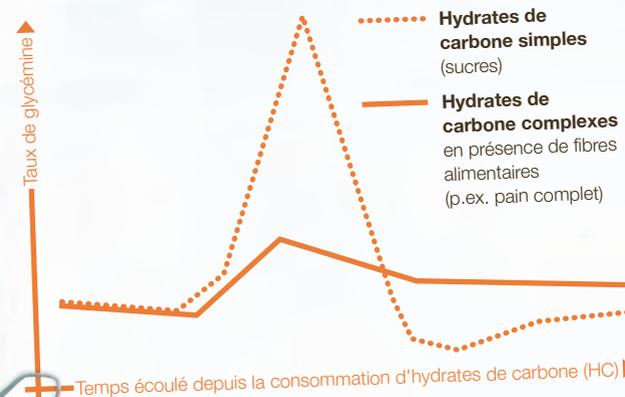


Les aliments en bas de la pyramide devraient être consommés en grande quantité, ceux du niveau supérieur en revanche ne devraient être consommés que modérément.

Il en va différemment des sucres simples. Ils pénètrent immédiatement et à forte concentration dans le sang, augmentent rapidement le taux de glycémie et stimulent fortement la production d'insuline. Très rapidement toutefois, le taux de glycémie et les performances faiblissent, de sorte que nous ressentons à nouveau une sensation de faim.

Contrairement à une opinion autrefois très répandue, les hydrates de carbone ne sont guère transformés en graisses par notre organisme. Le pain, notamment le pain complet, nous rassasie et nous fournit de l'énergie. Etant donné que le pain normal présente une faible teneur en matières grasses mais rassasie bien, il constitue une source d'énergie idéale.

Les hydrates de carbone et le taux de glycémie



Vitamines

Dans l'alimentation moderne, les vitamines et les sels minéraux jouent un rôle qui n'est pas négligeable. Les vitamines sont des substances organiques vitales dont dépendent des processus tels que la croissance, la reproduction, etc. Comme l'organisme ne fabrique pas lui-même de vitamines ou en trop faible quantité, l'homme doit couvrir ses besoins par l'intermédiaire de son alimentation.

Le pain est particulièrement important en ce qui concerne la couverture des besoins de notre organisme en vitamines du groupe B. Comparé avec le lait ou la viande de porc, le pain fournit les vitamines suivantes non seulement en plus grande quantité, mais également à prix plus intéressant:

- La vitamine B₁ (thiamine) est nécessaire au métabolisme des hydrates de carbone, ainsi qu'à la fourniture d'énergie. Elle est coresponsable du bon fonctionnement des nerfs et du muscle cardiaque.
- La vitamine B₂ (riboflavine) participe aux processus métaboliques énergétiques. Elle joue un rôle dans la croissance ainsi que dans le métabolisme des protéines et influe sur la formation des cellules sanguines.
- La niacine, elle aussi vitamine du groupe B, possède un grand nombre de fonctions métaboliques. Elle est également importante pour le système nerveux.
- La vitamine B₆ est nécessaire au métabolisme des protéines ainsi qu'à la formation des cellules sanguines et au système nerveux.

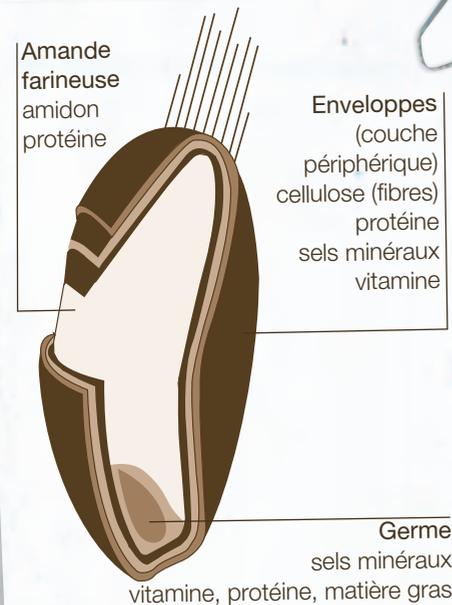


Pourquoi revitaminer?

Chaque grain de blé se compose de l'amande farineuse, du germe et de l'enveloppe. L'amande est riche en amidon et en protéines. Les vitamines, les sels minéraux et les fibres alimentaires se trouvent dans le germe et l'enveloppe. Pour obtenir des farines claires, ces composants de la graine sont partiellement ou totalement éliminés (faible degré de mouture). Les précieuses substances nutritives qu'ils contiennent sont donc perdues. Pour compenser ces pertes, on ajoute parfois des vitamines à la farine blanche et mi-blanche – on la revitamine. Les consommatrices et consommateurs peuvent reconnaître les pains revitaminés à la déclaration qui les accompagne.

Différentes études ont montré en outre qu'un apport accru en acide folique avant et pendant la grossesse pouvait faire baisser de manière drastique la fréquence des malformations graves de la colonne vertébrale ou du cerveau (anomalies du tube neural) chez les nouveaux-nés. C'est pourquoi, en Suisse, depuis 2000, certaines variétés de pain sont enrichies en acide folique, une vitamine du groupe B. Là aussi, les consommatrices et les consommateurs peuvent identifier clairement les pains enrichis en acide folique grâce à la déclaration qui les accompagne. Tandis qu'aux Etats-Unis, tous les pains sont enrichis, les consommatrices et consommateurs suisses ont la liberté de choisir entre les pains revitaminés et ceux qui ne le sont pas.

Grain de froment

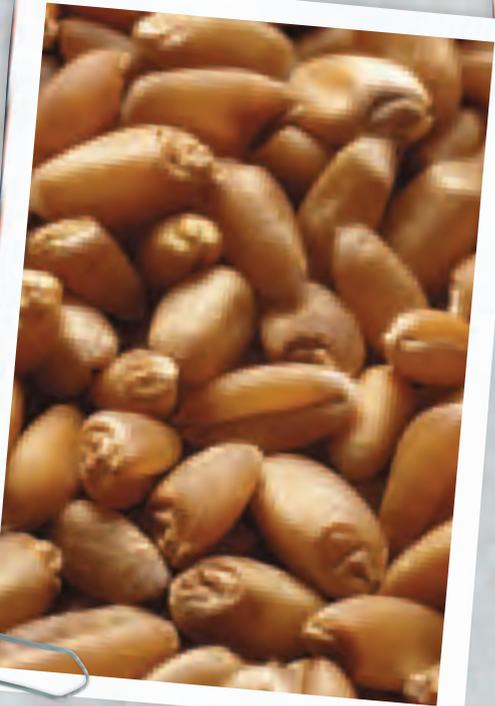


Sels minéraux

Le pain contient en outre les sels minéraux suivants:

- Calcium: un constituant essentiel des os et des dents
- Potassium: nécessaire à la régulation de l'équilibre hydrique, de l'équilibre acido-basique ainsi que de l'excitabilité neuro-musculaire
- Magnésium: un constituant des os et des dents. Il est extrêmement important pour le métabolisme énergétique ainsi que pour le fonctionnement musculaire
- Fer: nécessaire à la formation des cellules sanguines et au transport de l'oxygène dans les cellules

Tout comme les vitamines, les sels minéraux se trouvent dans les couches périphériques du germe de la céréale. Leur quantité varie donc selon la variété de pain. Logiquement, c'est le pain complet qui en contient le plus.



Le petit déjeuner: à ne jamais manquer!

Chaque enfant sait aujourd'hui qu'il est important de commencer la journée par un bon petit déjeuner et de ne pas aller à l'école ou au travail le ventre vide. Pourtant bien souvent, on en reste aux bonnes résolutions ou à l'excuse de ne rien pouvoir avaler le matin.

En nous levant un quart d'heure plus tôt le matin de façon à ne pas seulement avaler une tasse de café mais à prendre un véritable petit déjeuner – avec du pain, des jus de fruit, des fruits, des produits laitiers maigres, etc. – nous nous faisons du bien. Nous apportons à notre organisme de l'énergie, des protéines, des vitamines, des sels minéraux et des fibres alimentaires en quantité suffisante. La désagréable fringale ou le ventre qui gronde dans le courant de la matinée disparaissent, nos performances et notre concentration sont alors au mieux de leur forme.



Fibres alimentaires

Egalement présentes dans le pain, les fibres alimentaires sont un type de «lest» qui est toutefois loin d'être superflu. Elles proviennent de l'enveloppe du grain de blé et ne peuvent être absorbées au cours du processus de digestion. Elles ne fournissent donc pas d'énergie et ne sont pas décomposées dans l'intestin. En raison de leurs propriétés physiques, elles remplissent toutefois des fonctions essentielles. Les fibres alimentaires donnent une impression de satiété durable, elles stimulent l'activité intestinale et régulent la digestion.

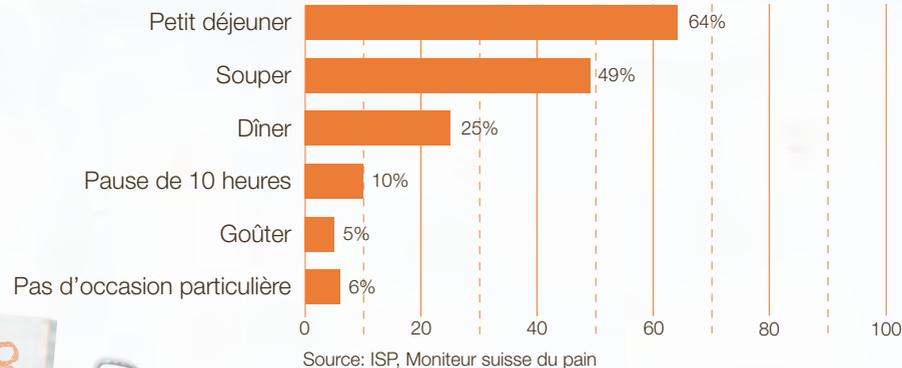
Le pain pour le petit creux

Les petites collations prises entre les repas, que ce soit à dix heures ou à quatre heures, ne sont pas seulement une pause bienvenue dans notre travail professionnel ou scolaire. De temps en temps, notre organisme a besoin d'un nouvel apport d'énergie pour que nous restions en forme. Barres au chocolat, boissons en canettes ou chips, par exemple, remplacent mal le véritable casse-croûte, car ils sont trop sucrés et trop gras.

Le pain offre une alternative nettement supérieure et plus saine, qui rassasie mieux et ne fait pas grossir. Petit pain ou tranche de pain savoureuse avec des légumes, des fruits ou des produits laitiers, l'imagination n'a pas de limites lorsqu'il est question d'inventer de délicieux sandwichs: classique sandwich au jambon, miche et fromage, pain noir tartiné de beurre à la ciboulette, petit pain de Sils et salade, petit pain aux graines de pavot et bretzels.

A tous ceux qui ont une activité assise, il est conseillé de prendre des collations riches en vitamines, en sels minéraux et en fibres alimentaires, donc de donner plutôt la préférence au pain noir ou au pain complet. Les casse-croûte de la récréation peuvent être préparés à la maison. Les boulangeries et les filiales des grands distributeurs proposent toutefois à toute heure de la journée toute une palette de sandwichs et de petits pains fraîchement préparés avec toutes les variétés de pain possibles.

Consommation de pain aux différents repas (en % des personnes interrogées)



Le pain: idéal à la récré

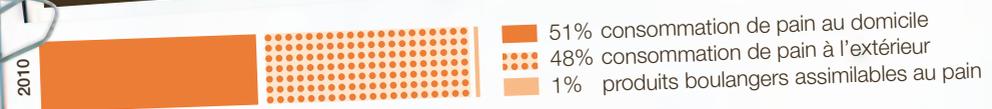
Pour préserver leur concentration et leur forme, les enfants et les adolescents doivent prendre un petit déjeuner et manger un casse-croûte à la récréation. Le pain nourrit et préserve la forme. En outre, il est l'un des rares aliments à devoir être mastiqué; il contribue donc au maintien de la santé des gencives.

Si les adultes devraient consommer des légumes et des fruits cinq fois par jour, les enfants, eux, doivent prendre cinq fois par jour des hydrates de carbone. En effet, les enfants particulièrement actifs, qui se dépensent beaucoup pendant la récréation, ont besoin de beaucoup plus d'énergie que les adultes ayant une activité sédentaire. C'est pourquoi ils doivent manger, pendant la récréation, un sandwich consistant, confectionné de préférence avec du pain complet.

Le pain joue également un rôle important dans l'alimentation des seniors. Il leur apporte en effet les vitamines qui leur sont nécessaires et qui préservent leur vitalité.



Consommation de pain au domicile / à l'extérieur



Source: OFAG, Bulletin du marché des céréales

Depuis quelques années, le pain est consommé de plus en plus à l'extérieur.

Les spécialités suisses à base de pain

La fondue au fromage est un classique parmi les spécialités suisses! Mais dans les différentes régions, il existe d'autres plats à base de pain qui sont eux aussi très appréciés et de plus, peu coûteux. Dans les anciens livres de cuisine figurent également des recettes typiques à base de pain qui reviennent à la mode aujourd'hui.

Croûtes au fromage et aux champignons, rœsti aux pommes de grand-mère, «Vogelheu» préparé avec du pain et des œufs battus, pain perdu (tranches de pain que l'on trempe dans l'œuf, que l'on fait frire à la poêle et que l'on saupoudre de sucre et de cannelle), torta di pane du Tessin, clafoutis au pain et aux cerises, «Tschoope» de l'Appenzell (morceaux de pain blanc avec du lait, du fromage d'Appenzell râpé et des œufs, le tout mélangé et frit), sans oublier toutes les variétés de soupes au pain...

Bien stocker le pain

- Stocker le pain enveloppé dans un sac en lin, en coton ou en papier dans un endroit sec et propre. Les traditionnelles boîtes à pain en bois se prêtent fort bien à sa conservation. Le pain ne doit jamais être conservé dans des boîtes en plastique ou en métal, ni dans des sacs en plastique ou au réfrigérateur!
- Couvrir la face entamée du pain avec une feuille d'aluminium et poser celui-ci sur une planche en bois ou sur une assiette.
- Congeler le pain en vrac, rapidement, alors qu'il est encore très frais, à une température au minimum égale à -18°C . Une fois congelé, l'emballer dans un sac en plastique et le remettre immédiatement dans le congélateur. Pour des raisons de qualité, il est conseillé de ne pas congeler le pain blanc pendant plus de trois jours et les produits de boulangerie à base de farines foncées pendant plus de six jours.
- Pour les réchauffer, mettre les petits produits de boulangerie (jusqu'à 250 g) directement du congélateur dans le four préchauffé à $230-250^{\circ}\text{C}$ (durée de réchauffement: 4 à 8 minutes). Les gros pains et les pains spéciaux seront sortis du congélateur environ 30 minutes avant de les réchauffer (durée de réchauffement 10 à 12 minutes). On les laissera ensuite reposer une heure environ.
- Utiliser le pain rassis pour les soupes, les soufflés, sous forme de chapelure et pour nourrir les animaux.
- Le pain moisi ou filant est avarié et doit être jeté à la poubelle!

Depuis toujours, le pain joue un rôle important dans la vie des hommes et possède une valeur symbolique. Le pain est le symbole de la nourriture et de la vie, du bonheur divin, du bien-être social et individuel – de la naissance à la mort, souvent représentée par une faucheuse (de blé). Son absence ou sa pénurie sont toujours synonymes de famine, de détresse et de misère.

Le pain et le sel sont aujourd'hui encore le symbole de l'hospitalité, et dans les légendes, les traditions orales et les contes, la punition attend tous ceux qui flétrissent l'image du pain ou font preuve d'avarice.

Dans les religions, les mythes et les coutumes, on retrouve le thème du pain jusque dans des temps très lointains grâce aux traditions orales et écrites – jusqu'au moment où l'homme a pris conscience du fait qu'il était soumis aux forces de la nature et où, de crainte des mauvaises récoltes et des famines, il a commencé à demander de l'aide aux puissances surnaturelles.



Dans de nombreux pays, on célèbre aujourd'hui encore des fêtes d'action de grâces pour les récoltes. Dans la Suisse traditionnelle, des «masques» traversent les villages pendant la période du carnaval et distribuent du pain. Pour la Saint-Nicolas, Noël, le Jour de l'An, Pâques et l'Epiphanie, les pains figuratifs, riches en symboles, sont très répandus.

Les cultes et la Sainte Cène

Les Sumériens, peuple connu depuis le début du 3^e millénaire avant Jésus-Christ et implanté en Babylonie, voyaient dans le blé un être possédant une âme et croyaient que les dieux se nourrissaient eux aussi de céréales. A l'occasion de chaque repas consacré aux dieux, ils faisaient des offrandes de pains.

On rapporte que les anciens Egyptiens dédiaient les premières céréales récoltées à la déesse des récoltes, et que les morts emportaient du pain comme nourriture dans l'au-delà.

Chez les Hébreux, on ne devait pas consommer de pain avant d'avoir fait l'offrande de la première miche de la récolte.

Lors des semailles, en Grèce, les premières graines étaient offertes à Demeter, la déesse de la fertilité.

Plus tard, en Europe, on eut longtemps coutume d'offrir le premier pain issu de la nouvelle récolte à un pèlerin, car on ne pouvait jamais savoir si ce dernier était envoyé par Dieu ou était peut-être Dieu lui-même.

Dans les territoires chrétiens, la signification profonde du pain apparaît dans les textes de l'Ancien Testament, dans la multiplication des pains et – jusqu'à nos jours – dans la Communion.



Le pain dans la joie et dans la peine

En Europe centrale essentiellement, certains pains spéciaux – pain des récoltes, pain de l'amitié, pains de mariage, pain de l'accouchée ou du baptême – sont de véritables œuvres d'art que l'on confectionne pour les fêtes et cérémonies dans le cercle de famille, avec des amis ou dans les communautés villageoises.

A la Saint-André, le 30 novembre, les jeunes filles désireuses de se marier offrent à leur fiancé un pain appelé «petit André». Les pains de la Saint-Nicolas sont très répandus en Belgique, en Allemagne, en Autriche et chez nous en Suisse.

Au Mexique, on honore les morts avec le «Pan de muertos» à la fête de la Toussaint et en Afghanistan, des morceaux de pain sont répandus dans les cimetières à l'occasion de la fête du sacrifice islamique.

Nouvel An et Carnaval

Le pain provençal de la Nativité, décoré d'une croix faite de noix et d'un rameau d'olivier, révèle toute la nostalgie du soleil et de la fertilité. Depuis des siècles, les Stollen de Dresde et les Printen d'Aix-la-Chapelle viennent garnir les tables de Noël en Allemagne, tout comme le panettone en Italie. Dans les Balkans et en Amérique du Sud, les décorations du sapin de Noël sont fabriquées avec de la mie de pain ou de la pâte à sel.

Des «descendants» des «pains de la course du soleil» des anciens Germains sont encore appréciés des Allemands et des Scandinaves. La galette des Rois, quant à elle, remonte au temps des Romains.

En Suisse, de nombreuses coutumes liées au pain plongent leurs racines dans le carnaval, ainsi par exemple le «Bäckermöhli» (ballons) à Zoug ou le «Lölibrot». A Einsiedeln, les bajazzos, ou paillasses, offrent du pain selon un rituel ancestral le jour du Mardi gras. Le lundi gras, le fou ou «Blätz» se promène dans Schwyz, avec un manche à balai sur lequel il a enfilé un pain. La distribution de petits pains à la «Rathausteilete» de Rapperswil commémore la famine qui a sévi au XIV^e siècle. Les cérémonies de bénédiction du pain qui se déroulent en Valais et au Tessin (Chandolin, Val de Bagnes, Ferden, Riva San Vitale) semblent avoir la même origine. Dans certaines communes de la Suisse centrale, des couronnes d'Agathe, commémorant la sainte et martyre chrétienne, sont confectionnées le 5 février et bénies par le prêtre. Ceux qui ne souhaitent pas la manger la suspendent chez eux pour que la sainte patronne les préserve des incendies. Au Lötschental, la «mitscha», pain de baptême portant une croix et le monogramme du Christ, offert par les parrains et marraines, reste une coutume très vivace. En souvenir de la Deuxième guerre de Villmergen en 1712, où les femmes sont venues prêter main forte à leurs maris, on continue, en Argovie, à confectionner la couronne dite du «Maitli-Sunntig». Ce pain est fabriqué le deuxième dimanche de la nouvelle année, jour où les femmes ont enfin leur mot à dire!

6 janvier: la galette des Rois

Pour célébrer Saturne, le dieu des semailles, de joyeuses fêtes de village étaient organisées en décembre dans la Rome antique. Parmi les jeux, il en était un au cours duquel on couronnait le roi du jour. Un repas qui rassemblait riches et pauvres était alors organisé. Plus tard, cette tradition fut mélangée avec celle, nordique, du tirage au sort où l'on cachait des fèves dans les gâteaux.

Ce n'est qu'au Moyen Age, avec la vénération des rois mages, que cette tradition s'est imprégnée de christianisme. Cette coutume, attestée depuis 1390, a connu son apogée au XVII^e siècle dans le Valais et en France. Depuis lors, le 6 janvier est considéré dans différents pays comme un jour de réjouissances, pour les têtes couronnées comme pour les roturiers.



Rompre le pain

Dans le Nouveau Testament, rompre le pain signifie partager le repas (à l'origine, le pain uniquement). Dans la culture juive, le pain ne se coupe pas, il se rompt.

«S'ils n'ont pas de pain, qu'ils mangent donc de la brioche!», s'exclama Marie-Antoinette, épouse du roi Louis XVI connue pour son caractère dispendieux, lorsqu'on lui apprit que le peuple avait faim et exigeait du pain. Rien d'étonnant à ce que, peu de temps après, la révolution ait éclaté...

Aujourd'hui encore, cette déclaration cynique est utilisée pour marquer l'écart existant entre les dirigeants et le peuple, ou pour souligner une injustice sociale.

En politique, le pain joue souvent le rôle de baromètre. En France, lorsque le prix du pain augmente, la population manifeste sans tarder son mécontentement et proteste contre le gouvernement. Napoléon le savait déjà, qui donna à ses ministres l'ordre suivant: «Je veux que le peuple ait son pain, beaucoup de bon pain, bon marché.» En Suisse, le thème du pain a surtout été exploité dans les années 30 sur les affiches électorales, pour défendre des intérêts politiques.



«Comment puis-je parler de Dieu à des millions d'hommes qui n'ont pas deux repas par jour? Dieu ne peut leur apparaître que sous forme de pain et de beurre.»

Mahatma Gandhi

LE PAIN ET L'ART

L'art, dit-on, n'est pas synonyme de pain quotidien. Pourtant, si l'on y regarde de plus près, on constate qu'en littérature, en peinture ou en sculpture, le thème du pain est presque aussi présent que celui de l'amour, et qu'il est resté une source d'inspiration pour les artistes jusqu'à nos jours.

Dans les arts plastiques, nous trouvons des représentations de ce thème dès l'Antiquité sur d'anciens reliefs, des fresques et des statuettes, sur des colonnes, des temples et des tombeaux. Plus tard, il a inspiré des œuvres renommées du Romanisme, de l'époque gothique, de la Renaissance et de l'époque moderne.

Reliefs et peintures

Durant des millénaires, durant des siècles, les arts plastiques ont donné naissance à des œuvres empreintes d'émotions positives – adoration religieuse, louanges, respect, espoir – à l'égard du pain, ou de sentiments négatifs, à caractère sociocritique, lorsque le pain manquait et que les hommes souffraient de la faim.

Les premières représentations sur le thème du pain apparaissent dans la Grèce antique et chez les Romains: reliefs, petites sculptures et fresques sur des colonnes, des temples et des tombeaux. Pendant la période romane et gothique, ce sont essentiellement des sujets bibliques comme la multiplication des pains par le Christ et les miracles réalisés par les saints que les artistes transposent en chapiteaux, peintures sur bois, vitraux et sculptures en bois.

La Renaissance a vu la création d'œuvres incomparables, comme la Sainte Cène, par des maîtres italiens tels que Léonard de Vinci, Le Titien et Raphaël. L'Espagnol Murillo et les peintres flamands et hollandais Dieric Bouts, Herrimet de Bles et Gérard David nous ont laissé des peintures prodigieuses où ils s'écartent des motifs purement religieux pour se consacrer davantage à des scènes paysannes ou bourgeoises.



Natures mortes – objets

Le processus de la concrétisation a été poursuivi du XVI^e au XVIII^e siècle par les grands maîtres de la nature morte. Parmi eux, on citera l'Allemand Georg Flegel (1568-1638), l'Espagnol Luis Melendez (1716-1780) et le Français Jean-Baptiste Chardin (1699-1779). Dans leurs œuvres, le pain n'est plus élément d'une composition, il devient objet artistique. Dans l'art moderne, il devient même pur objet. C'est ce qu'illustrent magistralement les «compositions sur le pain» de Picasso et d'Héliou, de René Magritte et Salvador Dalí pour les surréalistes, de Piero Manzoni ou de l'Américain Claes Oldenburg.

Bien entendu, le pain apparaît également au cinéma, notamment dans le film de Marcel Pagnol «La femme du boulanger» (1938) réalisé d'après un roman de Jean Giono, dans le film allemand, «Du pain et des roses» (1967), ou encore partout où on mange du pain, par exemple dans les films français et italiens ou dans «Jonas qui aura 20 ans en l'an 2000» du réalisateur suisse Alain Tanner. Avec un peu de temps et de recherche, on peut sans aucun doute trouver également des «morceaux» de pain dans la musique ou les textes de chansons.



LE PAIN DANS LE LANGAGE

La littérature mondiale est riche en exemples où le pain joue un rôle important, de la Bible au célèbre livre de Heinrich Böll «Le pain des jeunes années» en passant par le roman «Die Dornesslerin» de Walter Züst, originaire de l'Appenzell, qui décrit le travail dans un moulin au XVI^e siècle, en passant par d'innombrables contes et histoires.

Le symbolisme du pain est également repris dans de multiples proverbes, dictons et expressions appartenant à la langue courante, ainsi que dans nombre de pensées de grands philosophes et écrivains.

Expressions et proverbes connus:

Donnez-nous aujourd'hui notre pain quotidien...

Chanter les louanges de celui qui vous donne du pain.

L'homme ne vit pas seulement de pain. (Angelus Silesius, mystique)

Le pain est le pilier de la vie. (Jonathan Swift, écrivain irlandais)

Il est difficile d'avoir de nobles pensées quand on ne pense qu'à gagner son pain. (Jean-Jacques Rousseau)

Le pain est le fruit de la terre, mais il est béni par la lumière. (Friedrich Hölderlin)

Le pain donne de la joie à la vie. (Angleterre)

Il vaut mieux aller au boulanger qu'au médecin. (France)

Qui n'a jamais trempé son pain de larmes... (J.W. v. Goethe)

La métaphore du pain

Travailler durement, c'est gagner son pain à la sueur de son front. Et chacun d'espérer alors que personne ne viendra vous ôter le pain de la bouche. Avoir beaucoup de travail devant soi, c'est avoir du pain sur la planche. Si des objets se vendent bien, ils se vendent comme des petits pains. Acheter quelque chose pour une somme dérisoire, c'est l'avoir pour une bouchée de pain. De celui qui est en difficulté, on dit qu'il est dans le pétrin. Quant à celui qui apporte son aide, c'est une bonne pâte. Avoir bon cœur, c'est être bon comme du bon pain, et être dépendant, c'est manger le pain des autres.



LA DÉCOUVERTE ET L'EXPÉRIENCE DU PAIN

La curiosité est une motivation idéale pour apprendre à mieux connaître le monde qui nous entoure et à nous cultiver. Pourquoi ne pas visiter un musée du pain ou un moulin, et aller ainsi à la rencontre de la Suisse! Associer les plaisirs de la découverte à des surprises et des nouveautés sans cesse renouvelées! Les musées suisses du blé et du pain sont loin d'être désuets. Ils offrent une multitude d'informations présentées sous une forme intéressante et attractive aux jeunes et aux moins jeunes, et invitent le visiteur à une participation active, à fabriquer du pain par exemple.



Maison du Blé et du Pain Musée suisse du Blé et du Pain

Place de l'Hôtel-de-Ville 5
1040 Echallens
Téléphone 021 881 50 71
www.maison-ble-pain.com

Exposition sur l'histoire de la culture des céréales, de la meunerie et de l'artisanat boulanger

Musée suisse de l'habitat rural, Ballenberg

Maison d'Ostermundigen
3855 Brienz
Téléphone 033 952 10 30
www.ballenberg.ch

Musée du pain (aspects ethnographiques) et ustensiles de l'Antiquité à nos jours (div. manifestations sur le thème des céréales, de la farine et du pain, possibilité de participer activement à la confection de produits céréaliers)

Flühlenmühle

Jakob Schmid
Mühleweg 4
3204 Rosshäusern
Téléphone 031 751 10 88
www.fluehlenmuehle.ch

Réservation obligatoire, Flühlenmühle près de Mühleberg, roue à eau et meule (mouture du grain et cuisson du pain)

Mühlerama

Mühle Tiefenbrunnen
Seefeldstrasse 231
8008 Zürich
Téléphone 044 422 76 60
(mardi-vendredi, après-midi)
www.muehlerama.ch

Musée avec vieux moulin industriel, expositions permanentes et ponctuelles sur la meunerie

Musée Rainmühle

6020 Emmenbrücke
Téléphone 041 280 53 71
www.museen-luzern.ch/rainmuehle

Un moulin dont les origines remontent à 1495. Anciennes installations de moulins à céréales et barrage. Manifestations diverses et expositions temporaires

Moulins souterrains du Col-des-Roches

2412 Le Col-des-Roches
Téléphone 032 931 89 89
www.lesmoulins.ch

Installation souterraine unique en son genre avec moulin à huile, broyeur, moulin à grains et scierie

Alimentarium – Musée de l'alimentation

Rue du Léman 1
1800 Vevey
Téléphone 021 924 41 11
www.alimentarium.ch

L'histoire de l'alimentation de l'homme

Vieux Moulins de la Tine

1872 Troistorrens
Téléphone 079 226 33 16

Musée de la boulangerie Imseng

Boulangerie et hôtel garni Imseng
3906 Saas-Fee VS
Téléphone 027 958 12 59
www.hotel-imseng.ch

Musée de la boulangerie- pâtisserie-confiserie

Giessen, 8717 Benken SG
Téléphone 055 293 50 93
www.baekereimuseum.ch

- Amidonnier 19
- Avoine 18, 19
- Blé 17–20
- Blé d'automne 20
- Blé de printemps 20
- Boulangerie 31
- Calories 42
- Casse-croûte 49
- Collation 49
- Composants 42–46
- Consommation 47–51
- Consommation de produits alimentaires 43
- Consommation du pain 47, 48
- Corporations 9
- Coutume 53
- Culture 15, 17
- Culture céréalière 15–17
- Degré de mouture 42
- Épeautre 18,19
- Espèces de céréales 18, 19
- Excursions 61
- Faim 10, 36
- Fibres alimentaires 46
- Four 32, 35
- Froment 17–20
- Génie génétique 21
- Glucides 43
- Histoire de la boulangerie 35
- Histoire de la culture céréalière 7, 8
- Histoire de la meunerie 28
- Histoire du pain 10
- Hydrates de carbone 43
- Information suisse sur le pain 63
- IP 24
- Maïs 19
- Marché des céréales 11–14
- Marché mondial 17
- Matières grasses 42, 43
- Méteil 16
- Moulins 27–29
- Musée 61
- Musées du pain 61
- Orge 18,19
- Pain normal 39
- Pain spécial 39
- Pause 49
- Petit déjeuner 47
- Prix du pain 34
- Producteurs de céréales 22
- Production biologique 24
- Production intégrée 24
- Production mondiale 17
- Protéines 42
- Pyramide alimentaire 43
- Qualité 26
- Qualité des céréales 26
- Récréation 49
- Réserves obligatoires 14
- Seigle 18,19
- Sels minéraux 46
- Stockage du pain 50
- Stocker le pain 50
- Sucre 42, 43
- Surfaces 16
- Surfaces céréalières 16
- Surfaces cultivées 16
- Triticale 19
- Types de culture 24
- Variétés de blé 20
- Variétés de pain 38–41
- Visites 61
- Vitamines 44, 45

L'Information suisse sur le pain (ISP) a pour objectif de promouvoir la consommation de pain et de pâtisseries en Suisse, et par là aussi celle de céréales et de farine. Elle effectue dans ce sens un travail d'information sur les produits, ainsi que sur la culture et la transformation des céréales, et ce principalement vis-à-vis du grand public, des médias, des écoles et des établissements de formation. L'ISP produit et distribue des brochures, des vidéos ainsi que des supports éducatifs, et est présente dans un certain nombre de foires. Elle compte pour membres la Fédération des meuniers suisses, la Fédération suisse des producteurs de céréales et l'Association suisse des patrons boulangers-pâtisseries, avec son Ecole professionnelle Richemont.



IMPRESSUM

Impressum

Brochure: «Du blé au pain», enseignants et adultes, 64 pages
Editeur: Information suisse sur le pain ISP, Berne
Création/Texte: Stoll, Hess und Partner AG, Berne
Impression: Abächerli Druck AG, Sarnen
Distribution: Service de documentation
Information suisse sur le pain ISP
c/o swiss granum, Belpstrasse 26, case postale 7957, 3001 Berne
Tél. 031 385 72 79, fax 031 385 72 75
www.painsuisse.ch
Agence: Information suisse sur le pain ISP
c/o swiss granum, Belpstrasse 26, case postale 7957, 3001 Berne
Tél. 031 385 72 72, fax 031 385 72 75

© 2012 by ISP, Berne – 5^e édition remaniée, 3500 ex. fr.



Schweizerische Brotinformation
Information suisse sur le pain
Informazione svizzera sul pane

Suisse. Naturellement.