

# Pour une boulangerie au naturel

Face à une boulangerie moderne et ses aliments sources de nombreux maux, car dénaturés et bourrés d'additifs chimiques, la boulangerie au naturel utilise des ingrédients naturels, végétaux, complets ou peu raffinés, travaillés de façon artisanale.

**L**e constat est accablant : la boulangerie moderne nourrit mal. Elle propose des produits industriels qui peuvent flatter superficiellement le palais mais qui ont des conséquences nocives sur l'organisme.

## La boulangerie moderne : des produits néfastes

Elle se caractérise par :

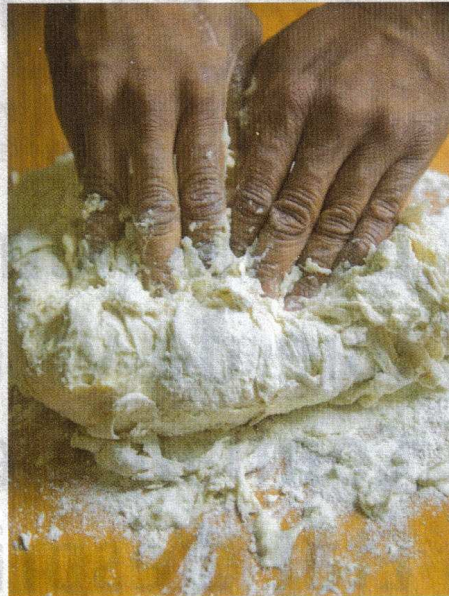
### - Une teneur importante en produits chimiques

La culture conventionnelle du blé passe par l'utilisation massive de pesticides. Les blés durs et tendres représentent à eux seuls 47 % de la consommation totale de pesticides en France. Plus de 100 substances de synthèse sont autorisées pour la culture et la conservation du blé ! Outre leur impact sur l'environnement, elles intoxiquent à la fois les agriculteurs qui les utilisent, les riverains qui les inhalent, les salariés de l'agroalimentaire qui les manipulent et les consommateurs. Il a été montré que les pesticides sont sources d'infertilité, de cancer, de maladies immunitaires ou de troubles neurologiques.

Les produits de synthèse trouvés en boulangerie ne s'arrêtent pas aux pesticides. Pour obtenir une panification rapide et homogène, de nombreux adjuvants sont utilisés. Ainsi, une dizaine d'additifs sont souvent incorporés, dont certains controversés, comme les sorbates (E200-203) ou les mono- et diglycérides d'acides gras (E471).

### - Un taux de gluten artificiel en hausse

Les blés modernes ont été développés pour leur capacité à faire lever la pâte, selon une logique industrielle de haut rendement. Cette capacité est due en grande partie à certaines protéines de la céréale, le gluten. On parle de capacité « bubble gum ». Les variétés de blé ont ainsi été sélectionnées pour disposer d'un gluten d'une grande élasticité et résistance,



Un pétrissage à minima permettra au pain d'être plus digeste, de se rassir moins vite et d'obtenir un indice glycémique moins élevé.

ce qui permet de mécaniser et d'accélérer le travail de la pâte à pain, puis de faciliter la surgélation de cette dernière pour les terminaux de cuisson. Ces modifications artificielles du blé ont transformé son gluten en macromolécules difficilement assimilables.

### - Peu de substances nutritives

Du pain nourrissant qui était au cœur du repas nous sommes passés à un pain blanc devenu support et non plus aliment. En effet, le pain moderne et les autres produits de la boulangerie ne contiennent plus les parties véritablement nutritives du blé : le germe, riche en acides gras polyinsaturés (les meilleurs), vitamines B et E, sels minéraux et protéines, et le son, riche en fibres alimentaires, matières minérales et vitamines. Ainsi, nous nous retrouvons avec des produits nutritionnellement pauvres, composés essentiellement d'amidon et de gluten. De plus, la consommation de ces produits dénaturés engendre un pic glycémique (1), ne nourrissant pas dans la durée et fatiguant l'organisme.

### - Des ingrédients remis en cause

Ingrédients très présents dans les viennoiseries, peu équilibrés en acides gras essentiels et allergènes potentiels, les produits laitiers et les œufs ont fait l'objet de critiques pour leurs effets préjudiciables sur la santé. En particulier, le lait est de plus en plus remis en question pour les difficultés de digestion et les maladies qu'il engendrerait. Ces aliments sont donc à consommer avec modération ou à substituer.

D'autre part, l'utilisation traditionnelle du sel à hauteur de 20 g/kg de farine en boulangerie est trop élevée. Le sel devrait être incorporé de façon modérée dans notre alimentation pour éviter certains problèmes de santé, comme l'hypertension artérielle, à l'origine de nombreux troubles vasculaires.

## Pour une autre boulangerie

Face à ce constat, certains artisans proposent une boulangerie au naturel, qui évite les dérives des techniques industrielles et met en avant le travail artisanal, à l'ancienne tel que le pétrissage à la main dans un pétrin en bois, qui permet de ne pas déchirer le gluten et ainsi de préserver sa ténacité, mais aussi de sentir l'évolution de la pâte sous ses doigts.

Pour des raisons écologiques et de santé, les matières premières qu'elle utilise sont :

- produites naturellement, selon les critères de l'agriculture biologique et sans additif : le pain, par exemple, ne devrait contenir comme ingrédients de base que de la farine, du levain, du sel et de l'eau, représentant tour à tour les quatre éléments vitaux que sont la terre, l'air, le feu et l'eau ;

- complètes, où les fibres, minéraux et vitamines sont conservés ;

- végétales, car ses matières grasses sont souvent équilibrées en acides gras essentiels (par exemple l'huile d'olive ou les laits végétaux) ;

- locales et de saison, pour privilégier une agriculture écologique de proximité.

## Un autre regard sur les intolérances au gluten

Cette hyperprésence artificielle du gluten au sein des blés modernes, des rajouts de gluten lors de la panification, associés aux quantités croissantes de produits chimiques employés, expliqueraient en partie la hausse inquiétante des intolérances (maladie cœliaque, hypersensibilités) au gluten, sources de nombreux problèmes de santé.

## Les ingrédients santé de la boulangerie au naturel

### Pour le pain

Il est conseillé d'utiliser des farines complètes, plus riches en lipides, minéraux ■■■

■ ■ ■ et vitamines. D'autre part, ces farines contiennent du son, riche en fibres insolubles qui facilitent le transit intestinal. La farine semi-complète (type 80) est un bon compromis pour commencer, pour avoir un pain nourrissant sans être trop dense, pour évoluer par la suite vers des farines plus complètes (type 110 ou 150).

L'utilisation du levain est importante à plus d'un titre :

- Il permet une fermentation longue qui favorise une prédigestion des glutens : les chaînes de gluten sont sectionnées en molécules beaucoup plus petites, rendant plus aisée leur digestion dans l'organisme.

- Il implique une levée de la pâte plus progressive. Par conséquent, les farines complètes, malgré la présence des fibres qui gênent la formation du réseau de gluten, pourront avoir une belle pousse.

- Les bactéries lactiques du levain améliorent l'absorption intestinale des minéraux du pain, empêchée par l'acide phytique contenu dans les céréales complètes. En effet, l'acidification provoquée par ces bactéries active l'action des phytases, enzymes qui dégradent cet acide phytique.

- Les pains au levain ont un indice glycé-

mique (2) plus faible à la suite d'une digestion plus progressive de l'amidon. Ils permettent ainsi de nous rassasier pendant plusieurs heures.

- La conservation du pain au levain est plus longue. Il peut se garder 4 ou 5 jours enveloppé dans un tissu, au frais ou dans une boîte à pain.

- Le pain fabriqué avec du levain a une saveur plus agréable, plus subtile, ce qui permet de diminuer sa teneur en sel. A ce propos, le sel devrait être incorporé dans une proportion maximum de 16 g/kg de farine. Il devrait être non raffiné, comme le sel de Guérande.

Autres ingrédients incontournables : l'eau de source ou les oléagineux. Ces derniers sont riches en acides gras insaturés, protéines, vitamines et minéraux. Citons par exemple le lin, recommandé pour ses apports en oméga-3.