

# Le scandale du pain moderne

Chère lectrice, cher lecteur,



La consommation de pain en France a été divisée par sept en cent ans!

• Bourré de gluten, de farines hybrides, de levure chimique, le pain industriel est devenu l'ennemi n°1 de la santé, le premier aliment interdit dans les régimes!!! On y trouve même parfois des traces de glyphosate (Round'Up)!

• **Le pain moderne est accusé de provoquer des problèmes digestifs, des allergies, de l'eczéma, de rendre l'intestin poreux, d'aggraver les maladies auto-immunes, le surpoids, le diabète, la dépression.**

## Comment en est-on arrivé là???

*Un pain qui guérit, au lieu de trouer les intestins!*

Autrefois, c'était le contraire →

*Le pain était considéré comme l'aliment le plus sain, voire sacré. C'était l'aliment guérisseur par excellence. – On le mangeait «religieusement» déjà il y a 8000 ans dans le Croissant fertile (Mésopotamie)!!! – Ce pain des Hébreux, des Romains, de Charlemagne et de la paysannerie européenne jusqu'à Napoléon. – Ce pain qui permet aux peuples de résister à toutes les famines, les guerres, les épidémies pendant des millénaires, malgré l'absence d'antibiotiques.*

**«Trop cher de faire du bon pain»?! – On nous dit que ce n'est plus possible. Ce serait (soi-disant) trop cher de produire un pain fait avec des blés anciens, moulus sur une meule de pierre, avec du levain naturel et une cuisson traditionnelle...**

## Mais c'est de la propagande

Si vous faites partie des personnes prêtes à un sacrifice pour avoir du bon pain, je vais vous indiquer ici la solution :

Mais avant cela, voici quelques éléments pour comprendre les enjeux autour du pain pour votre santé :

Si les Français se plaignent tant de leur pain, c'est qu'il y a de bonnes raisons :

Cela fait 40 ans qu'ils cherchent des solutions :

- *ils se sont tournés vers le pain complet*
- *puis le pain bio*
- *puis le pain au levain*
- *puis le pain cuit au four à bois*
- *puis le pain à l'eau de source*
- *puis le pain à la fleur de sel*
- *puis le pain façonné à la main*





- *puis les pains sans additifs, sans enzymes, ni acide ascorbique (c'est la «baguette tradition»).*

A chaque innovation, ils sont pleins d'espoir. Ils se disent :

*«Enfin, un vrai bon pain qui ne torturera pas mes intestins, un pain savoureux qui me fera du bien...»*

La réalité, c'est qu'ils sont déçus à chaque fois. Le pain révolutionnaire n'est pas aussi bénéfique qu'espéré.

**Pourquoi?** – Question de blé, de levain, de fabrication : Les blés anciens sont rares et précieux. Les blés anciens de Mésopotamie n'avaient que 14 chromosomes (contre 46 pour les blés hybrides modernes). Ils poussaient sur des sols pauvres, rocailleux, sans glyphosate ni pesticides. Surtout, ils ne supportaient pas les engrais. Ils produisaient aussi, c'est logique, dix fois moins que les blés actuels de la Beauce. Et les récoltes étaient soumises aux aléas du climat, des maladies, des rongeurs et des insectes.

Le blé était moissonné à la serpe, puis battu avec des fléaux en bois, enfin vanné à la main (pour séparer le grain de la balle, c'est-à-dire l'enveloppe). Le grain était moulu délicatement, sur de grandes meules de silex qui tournaient très lentement. Cela évitait d'échauffer le grain et produisait une farine grasse, pleine de nutriments (aujourd'hui, les moulins séparent les farines et suppriment le germe et le son). Encore plus important, la farine fraîche était mélangée à une eau de source pure, sans chlore.

Chaque village avait son propre levain. Mais la plus grande différence entre le pain de l'Antiquité et le nôtre, c'est le levain. – Le levain n'a rien à voir avec la «levure de boulanger», levure de bière et encore moins levure chimique : – Il est constitué d'une flore microbienne complexe (bactéries lactiques, levures et même moisissures) totalement dépendante du lieu où il a été fait. Comme déjà dit, chaque village avait son propre levain, et le goût du pain n'était pas le même d'une région à l'autre. C'est pourquoi, les pains que l'on mangeait autrefois à Babylone, à Nazareth ou à Rome n'avaient rien à voir entre eux! Le levain se conservait précieusement pendant des décennies voire des siècles (on l'appelait le «levain-chef»). On le cachait dans un endroit tenu secret. On en prélevait un peu pour chaque nouveau pain. Ce levain s'offrait, on l'emportait quand un membre du village partait en voyage. Certains villages étaient connus pour détenir des levains exceptionnels qui donnaient à leurs habitants santé et longévité. Est-ce un hasard si le nom de «Bethléem» signifie, en hébreu, la «Maison du Pain» (Beth = maison, Léem = pain)? Le levain diminue les problèmes digestifs et les intolérances. **Car en effet, le levain transforme la farine, l'eau et le sel, en une substance vivante et nourrissante.**



La fermentation est plus lente qu'avec la levure de boulanger : 36 heures contre 6 heures. Cette fermentation réduit la teneur en gluten et en acide phytique (anti-nutriment) du pain. Elle permet donc de diminuer les problèmes digestifs et les intolérances.

Un bon levain donne au pain un goût acidulé délicieux, qui vient renforcer le goût brioché des farines anciennes comme le blé de *khorasan*, et réduit drastiquement le besoin de sel (le pain traditionnel contient 10 g de sel par kilo de farine, contre 30 g pour la baguette parisienne!!!).

C'est ce patient travail qui permet au boulanger de faire un pain riche, nourrissant, à la mie serrée, et qui se conserve plus d'une semaine grâce à son taux d'hydratation plus élevé.

**Le pain était respecté** → Tant que ces traditions ont été respectées, le pain éveillait naturellement le respect. Le jeter à la poubelle aurait été, évidemment, un sacrilège, mais personne n'en aurait eu l'idée. S'il durcissait, on en faisait de délicieux croûtons à l'ail pour la salade, du pudding ou, bien sûr, on le trempait dans une bonne soupe de légumes du potager. Quant aux morceaux de ce pain rassis, on les ajoutait dans les ragoûts car, après avoir mijoté dans la marmite, ils devenaient aussi tendres, fondants et savoureux que les meilleurs morceaux de viande. Le pain était donc un aliment précieux et il coûtait au moins vingt fois le prix du pain actuel, rapporté au niveau de vie de l'époque. C'est pourquoi un morceau de pain a longtemps représenté le salaire d'une journée entière de travail, d'où l'expression «gagner son pain».



***J'en arrive donc à la question cruciale.*** → Sommes-nous assez honnêtes, courageux, pour calculer le prix de revient effectif d'un tel pain???

- *Les boulangers d'aujourd'hui ont des coûts importants pour leur installation, leur loyer, leur vitrine, les normes;*
- *comme toutes les professions, ils sont soumis aux trente-cinq heures, et doivent payer des charges sociales importantes;*
- *pour faire du pain traditionnel, ils doivent s'équiper de machines spéciales très coûteuses qui reproduisent les gestes du pétrissage à la main.*

C'est pourquoi il n'existe quasiment plus de boulangeries comme autrefois. Qui se souvient du temps du four à pain sur la place du village, où chacun venait chercher sa miche sortant du four, en l'échange d'une brassée de bois?! – Moins de 50 centimes de matière première dans un pain bio. – La plupart des boulangeries actuellement sont des chaînes. Elles vendent de la pâte surgelée cuite dans des fours électriques. C'est ainsi que vous obtenez une «boule bio» ou un «pain aux quatre-céréales» pour 4 ou 5 euros. Il faut savoir qu'il y a moins de 50 centimes de matière première dans de tels pains.

Le coût de revient d'un pain fait comme autrefois serait beaucoup plus élevé. C'est pourquoi les rares paysans-boulangers qui existent encore, et qui fabriquent leur pain comme autrefois, vivent dans des villages reculés où les loyers sont bas, et travaillent à toute petite échelle. Vu le travail et le coût des matières premières, ils ne pourraient jamais payer un emplacement dans une galerie commerciale ni dans un centre-ville!!!



**C'est pourquoi 99% de la population de France aujourd'hui (le pays du pain!) est privée de bon pain.**

Les problèmes digestifs, les ballonnements, les intolérances ont pris l'allure d'une pandémie.

Le vrai coût du pain authentique → *La solution serait de convaincre des boulangers dans toute la France de faire du bon pain, en s'engageant auprès d'eux à payer le juste prix.*

Mais il faut être réaliste, et compter :

- 1 à 2 euros pour la matière première
- 1 à 2 euros pour le matériel et l'installation
- 1 à 2 euros encore pour les charges
- Plus un petit quelque chose encore pour que le boulanger puisse vivre dignement : 3 euros par pain (s'il en vend 50 par jour ouvrable, cela fait un SMIC par mois)
- Plus la TVA

En tout, 9 à 12 euros, facilement, selon la taille du pain!!! Ou même 20 euros pour une grosse miche de pain!!!

«Jean-Marc, c'est irréaliste!»

***Mais sommes-nous prêts à cela? Sommes-nous prêts à ce sacrifice???***

Pour la plupart d'entre nous, c'est trop, mais il est possible de baisser le prix en s'y mettant tous ensemble pour jouer sur l'effet de masse.

Je me suis adressé à un boulanger capable de concevoir un pain qui se rapproche au maximum des pains consommés dans l'Antiquité. Il s'agit d'un boulanger «Meilleur Ouvrier de France» qui respecte la plus pure tradition de ce métier qui remonte à des millénaires. Il sait fabriquer des pains anciens, aux blés antiques, moulus à la meule de pierre, au levain traditionnel, au sel non raffiné à fermentation lente. Des agriculteurs biologiques autour de chez lui, un meunier traditionnel, et de bons ouvriers boulangers collaborent avec lui. Il est lui-même «Meilleur Ouvrier de France» en boulangerie.

***Et j'ai le plaisir de vous annoncer que vous pouvez aujourd'hui commander pour vous, chez vous, ce pain exceptionnel, le véritable «Pain Origine». →***



C'est le pain le plus semblable aux pains consommés il y a des milliers d'années en Egypte, en Mésopotamie ou en Palestine que l'on puisse trouver aujourd'hui accessible à tous. C'est un pain à la croûte craquante, la mie serrée. Il a des alvéoles petites, une couleur crème tirant sur le blond, signe de la richesse du blé en caroténoïdes. Son odeur est beurrée, profonde, généreuse, rassurante, réchauffant le cœur. Il donne de la vigueur, il fait saliver. Sa saveur acidulée a un léger goût de noisette. Ce pain fond en bouche comme une viande bien cuisinée. Il reste frais au moins trois jours, et se mange aisément en tartines au moins une semaine.

Il ne se jette jamais : au bout d'un mois, il a séché, mais non pas moisi. Vous pouvez alors l'ajouter à un ragoût, où il peut faire office de légume voire de viande, ou le tremper dans une soupe.

Le Pain Origine est fait avec les plus anciennes variétés de blé :

- d'abord le petit épeautre, qui donne un goût de noisette et fait un pain très digeste grâce à sa faible teneur en gluten. La farine de petit-épeautre, ou engrain, est riche en magnésium, phosphore et calcium. Elle contient huit acides aminés essentiels et un grand nombre d'oligo-éléments, ce qui en fait une source exceptionnelle de nutriments;
- ensuite le blé *khorsan* en Perse (l'actuel Iran). Ce nom signifie «d'où vient le soleil». Il est connu pour ses saveurs de noix et sa couleur dorée qui se retrouve dans la mie. Son intérêt



nutritionnel est remarquable : le *khorasan* contient plus de protéines, de lipides, d'acides aminés, de vitamines et de minéraux, mais beaucoup moins de gluten, que le blé moderne.

Un levain naturel, à partir de la flore bactérienne locale – Le levain utilisé est fait à partir d'un «levain-chef» âgé de trente ans, ce qui lui donne une force extraordinaire. La fermentation dure trente-six heures, ce qui donne le temps aux grains de farine de se gorger d'eau, et aux levures de se multiplier et de modifier le gluten, pour le rendre plus digeste. En effet, la levure chimique ne dégrade que l'amidon (glucides). Le levain naturel, au contraire, produit une fermentation lactique qui transforme aussi le gluten. Le Pain Origine est donc plus pauvre en gluten, ce qui le rend plus digeste. Certaines personnes sensibles au gluten affirment pouvoir le manger sans inconvénient. Le levain naturel donne en outre au pain une acidité qui permet de diminuer les apports en sel par deux sans l'affadir.



**«Que ton aliment soit ton médicament» (Hippocrate) →**

Encore faut-il que cet aliment soit de bonne qualité. On ne soignera pas nos corps tant qu'on ne mangera pas du bon pain. – Mais on ne soignera pas notre société, et encore moins notre civilisation, tant qu'on ne mangera pas, à nouveau, du bon pain.

- **Le Pain Origine** permet de renouer avec le métier ancestral de boulanger avec toute sa beauté et ses mystères.
- Il permet d'encourager les agriculteurs à reprendre les cultures de blés originels biologiques.
- Il rend la joie de se réunir autour d'une table pour partager un bon pain qui ne fait pas de trou dans l'intestin.



- Le Pain Origine est un moyen de régénérer nos sols, en même temps que nos corps et notre esprit, en ces temps difficiles.

Cela demande un engagement de notre part aujourd'hui. Mais c'est à ce prix que, demain, nos enfants ou petits-enfants pourront à nouveau manger du pain aussi goûteux et nutritif qu'il y a des siècles et même des millénaires.

A votre santé!!!  
Jean-Marc Dupuis

---

Source : [La Lettre Jean-Marc Dupuis est un service d'information gratuit de Santé Nature Innovation \(SNI Editions\)](#).

Pour toute question, téléphonez à A.P.V.

P.S. : Le nom de l'auteur de cet article est un pseudonyme pour se protéger. Cela ne nous empêche pas d'avoir une saine réflexion.

Proposé, illustré et mis en forme : Jean-Pierre Trachsel, Lussy, 16.01.2021  
Date de parution sur [www.apv.org](http://www.apv.org) : 03.02.21 / Mis à jour le 24.08.21