



Faire du pain vivant : pourquoi et comment ?

■ Par Monique Giraud

L'élaboration du pain a commencé avec la sédentarisation. Pour les Egyptiens, le pain constituait non seulement l'aliment essentiel mais aussi une unité de mesure. Pendant des siècles, les travailleurs manuels furent payés en « pain ». En Allemagne, un simple paysan avait droit tous les jours à trois pains et deux cruches de bière. Les Grecs entretenaient le culte de Demeter, déesse de la culture et des moissons, tandis que les Romains, plus pragmatiques, faisaient du pain une arme politique. N'oublions pas que c'est précisément la pénurie de pain qui déclencha la Révolution française. Le pain est au centre du magnifique roman de Jean Giono : *Regain*. Et nous pourrions trouver des exemples à l'infini.



La qualité fondamentale du pain est sa capacité d'assimilation et d'intégration aux cellules vivantes du corps.

Pourquoi Jésus a-t-il utilisé à différentes reprises le pain et le levain comme symboles, allant même jusqu'à l'introduire dans la seule prière qu'il nous ait donnée, le Notre Père : « Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour » ? Rappelons au passage que le Fils de Dieu vit le jour à Bethléem. Or Beth-Lehem signifie « La maison du pain ».

Donc, si cet aliment est omniprésent, c'est qu'il doit apporter à notre corps quelque chose de particulier, recéler une force que nos pains industriels ont perdue et qu'il faut s'efforcer de retrouver. C'est précisément ce que nous allons faire maintenant.

Qu'est-ce qu'un pain vivant ?

En matière d'alimentation, on parle beaucoup de calories. Mais un organisme vivant n'a rien de commun avec une chaudière qui a besoin de combustible.

Le Dr Jeanne Rousseau a démontré à travers la bioélectronique que, ce qui définit la qualité fondamentale d'un aliment en général, et du pain en particulier, ce n'est pas son apport calorifique, mais sa capacité d'assimilation et d'intégration aux cellules vivantes du corps.

L'organisme vivant est en perpétuel état d'usure et un bon aliment doit être en mesure de maintenir et de reconstituer l'élaboration cellulaire. L'apport calorifique est un aspect isolé et partiel du problème. Il n'en constitue pas l'essentiel.

Or, un pain qui n'est pas fait dans les règles de

l'art, même s'il est fort appétissant, ne peut pas remplir cette mission. Pour cela, le processus de vie doit être respecté tout au long du parcours, à commencer par la culture du blé.

Culture du blé

Au départ, le pain était le but, la raison d'être de notre agriculture. Il était la base de la nourriture, et il est devenu un accessoire de table, souvent interdit par les médecins ou mal supporté sur le plan digestif.

La France fut pendant longtemps un véritable grenier à céréales, avec ses magnifiques plaines de Brie et de Beauce. Malheureusement, depuis plusieurs décennies, la dégénérescence des blés en France est devenue un fait officiellement reconnu, nécessitant l'importation de blés étrangers apparemment meilleurs.

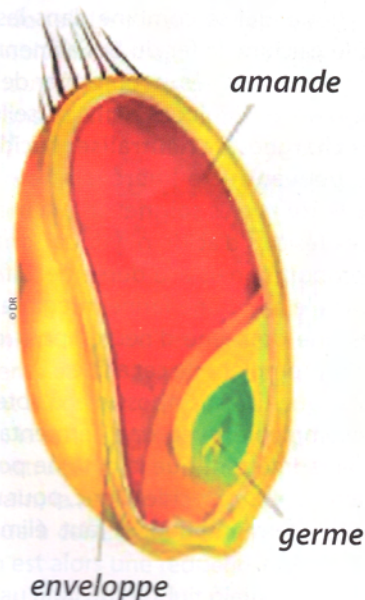
Or des études appropriées ont montré un lien tangible entre la valeur du grain de blé et celle de la farine. Pas de pain vivant sans farine vivante et pas de farine vivante sans un grain cultivé sur un sol non dégénéré par les pesticides et les engrais. D'où le véritable sauvetage opéré par les cultures biologiques !

Le grain de blé

Voyons tout d'abord comment est fait un grain de blé. Il comprend :

- L'amande
- Le germe

- **Les enveloppes** : enveloppes externes (péricarpe), enveloppes internes (tégument séminal, bande hyaline, assise protéique)



Le péricarpe peut être enlevé avec l'ongle. C'est lui qui donnera le son.

Les enveloppes internes sont riches en minéraux. Une bonne mouture devra donc éliminer l'enveloppe externe et conserver en grande partie les enveloppes internes.

L'amande farineuse est, quantitativement, l'élément le plus important. C'est la proportion de ses principaux composants – amidon et gluten – qui déterminera la qualité du pain.

Le germe, qui donnera naissance à une future plante, contient beaucoup de vitamines et, contrairement à certaines allégations, il faut l'intégrer dans la farine, pour lui donner toute sa richesse. D'où, une fois encore, l'importance de la mouture.

Petite histoire de la mouture

Aussi loin que l'on puisse remonter dans l'histoire de l'humanité, on constate que nos ancêtres ont toujours cherché à éliminer l'enveloppe cellulosique des graines de céréales, base de leur alimentation. Le péricarpe, ou son, était réservé pour les animaux.

La façon dont nos ancêtres écrasaient patiemment le grain à la main, permettait d'éliminer le son, tout en conservant les autres enveloppes riches en minéraux et le germe riche en vitamines.

Les procédés de mouture utilisés jusqu'à la fin du 19^e siècle ne permettaient qu'une séparation imparfaite de l'amande et des enveloppes. La quantité de farine obtenue était réduite et le

commun des mortels devait se contenter des farines non tamisées.

Avec l'invention de la mouture par cylindres il devenait possible de séparer à coût réduit l'amande de tout le reste. Ce fut la révolution qui fit apparaître le pain blanc comme un progrès pour tous. On venait de passer d'un extrême à l'autre. En dehors de son manque de goût et de sa mauvaise conservation, le pain obtenu n'avait plus aucune propriété vitale et ne pouvait donc plus constituer un aliment.

Devant cet état de fait, la balance pencha fortement de l'autre côté. On se mit à préconiser la consommation de pain complet et même intégral, sans savoir que la fabrication de tels pains devait respecter des règles bien précises, à commencer par l'extraction de la farine.

Procédés de mouture

La mouture par cylindres est actuellement le seul procédé – ou presque – en usage dans l'industrie meunière. La mouture se fait par huit à douze passages dans des cylindres en fonte, avec tamisage entre chaque passage. L'échauffement de la farine est faible, mais son oxydation importante, du fait du long chemin parcouru.

Les cylindres en fonte vont donc réduire en farine l'amande friable, mais ils vont étaler, laminer les enveloppes et le germe, qui seront parfaitement séparés de la farine par les tamis.

On obtient ainsi d'un côté la farine blanche et, de l'autre, ce que l'on appelle « les issues ». Lorsqu'on demande au minotier de la farine complète, il la « reconstitue » en ajoutant tout ou partie des issues qui veulent bien se laisser réduire – c'est-à-dire principalement le son grossier, celui qui devrait être éliminé.

Quant au germe, qui ne se laisse pas réduire, il est vendu fort cher par d'autres biais. De toute façon, s'il n'est pas intimement mélangé à l'amande au cours d'une mouture à meules de pierre, les matières grasses qui le constituent font rancir la farine.

Le concasseur !

Depuis longtemps on fabrique des appareils destinés à réduire les céréales pour l'usage du bétail. Ces appareils que l'on appelle concasseurs, broyeurs et même moulins sont, dans le meilleur des cas, équipés de meules artificielles. Ces meules sont fabriquées avec des particules dures, naturelles ou artificielles, enrobées dans un ciment. Elles sont fortement abrasives et même tranchantes à cause du ciment qui se désagrège et laisse émerger des particules dures. De plus, elles tournent plus vite et plus écartées que dans les véritables moulins.

Le pain blanc n'a plus aucune propriété vitale et ne peut donc plus constituer un aliment.

Au cours de cette opération, l'amande est grossièrement réduite et les enveloppes déchiquetées. Les anciens n'auraient pas admis que cette farine soit qualifiée de panifiable. En effet, le tamisage ne sépare pas l'amande des enveloppes. Certains fabricants proposent ces concasseurs pour l'alimentation humaine, en précisant qu'il est bon de consommer la farine intégrale et fraîche, ce qui se comprend puisqu'une telle farine ne peut être ni tamisée ni conservée. Donc, de la farine carencée des cylindres on passe à de la farine... pour les cochons !

La mouture à la meule de pierre / moulins Astrié

L'idéal consiste donc à pouvoir isoler le son, à écraser l'amande et à respecter les enveloppes tout en les ponçant pour ouvrir les dures cellules de l'assise protéique.

Ce résultat, on l'obtenait jadis en écrasant quelques grains de blé entre une grande pierre plate et une plus petite déplacée alternativement, procédé très ancien et peu pratique qui occupait les femmes de l'Antiquité pour la moitié de leur vie. Le moulin Astrié est une amélioration de ce procédé.

Au cours de plus de vingt années de recherches sur les problèmes de mouture et de panification, André Astrié réussit, en utilisant les techniques modernes, à mettre au point un moulin à meules de granit, pourvu d'une bluterie (tamisage), d'un principe identique aux moulins traditionnels, mais d'une efficacité et d'une fiabilité sans commune mesure avec ces derniers. En dehors du péricarpe, toutes les substances libérées sont intimement mélangées, y compris le germe, malgré sa consistance légèrement grasse et tenace. La farine de meule convenablement moulue a une saveur incomparable.

Venons-en maintenant aux problèmes liés à une farine complète qui n'a pas été moulue dans les règles de l'art, autrement dit au danger que représente la consommation régulière de son.

Pain complet et acide phytique

Le son n'est tout simplement pas comestible.

Il est facile de le constater en examinant ses selles après consommation. On peut aussi constater le fait qu'il provoque une vive accélération du transit intestinal, ce qui diminue considérablement l'assimilation des aliments.

Il est par contre plus long, plus difficile et plus dangereux de vérifier sur soi l'effet rachitigène. Les frères Astrié en firent l'amère expérience, après avoir moulu dans un moulin à café (qui s'apparente à un broyeur) les grains du blé qu'ils cultivaient. Ceci les conduisit à repenser fonda-

mentalement le problème et à mettre au point le moulin à meules de pierre dont nous venons de parler.

Le péricarpe contient une substance appelée acide phytique, qui se combine dans les intestins avec le calcium, le fer du bol alimentaire et des sécrétions digestives, pour former des substances insolubles éliminées dans les selles. **Les phytases chargées de neutraliser l'acide phytique ne peuvent être libérées que par une mouture lente et très soignée à la meule de pierre.** Les résidus d'acide phytique sont inversement proportionnels à la durée de la fermentation. Dans le cas d'une farine intégrale, il faut au moins une douzaine d'heures pour obtenir l'élimination complète de cet acide.

Or, en pratique, il est impossible d'obtenir un pain consommable avec une fermentation si longue : en admettant que la pâte ne pourrisse pas, le pain serait trop acide. Donc, pour réduire le temps de fermentation, il faut éliminer le maximum de son.

Si les pains complets du commerce engendrent la méfiance des médecins, c'est parce qu'ils sont la plupart du temps fabriqués à partir de farines de cylindres ou, pire, de broyeurs.

Les pièges à éviter

En ce qui concerne la boulangerie bio, des organismes délivrent des mentions de qualité. Or, la plupart des contrôles ne portent que sur l'origine et la culture des blés. Pour ce qui est de la mouture, il a été décidé de ne jeter aucun interdit, en dehors de l'usage du broyeur à marteaux. La mention « farine à la meule » ne sert à rien puisque, d'une part l'état de certains moulins ne permet pas d'obtenir une réelle qualité et que, d'autre part, la présence de meules peut ne servir qu'à des fins publicitaires.

Quant au pain dit « au levain », là aussi c'est le brouillard total. La législation officielle distingue « pain au levain » et « pain sur levain ». Le pain sur levain est fait à la levure avec une pétrisse intermédiaire. **Seul le pain au levain naturel est valable.** Mais, même pour cette dénomination, la législation accepte jusqu'à 2 % de levure... ce qui détruit le processus.

Normalement, le boulanger qui fait du pain traditionnel et du pain au levain devrait avoir deux ateliers différents, pour que le pur levain n'entre pas en contact avec la levure.

On ignore généralement que, pour s'implanter rapidement et convenablement, le levain que l'on ajoute lors du pétrissage doit trouver une pâte suffisamment acide. Or, trois facteurs – qui bien souvent s'additionnent – viennent



© muuzamen - Fotolia.com

La farine de meule convenablement moulue a une saveur incomparable.

contrecarrer l'action du levain : l'eau javellisée ou traitée à l'ozone des villes (eau alcaline), la farine oxydée et alcaline issue de l'agriculture chimique et de la mouture aux cylindres, enfin l'excès de sel dans la pâte, les boulangers ayant pris l'habitude de saler outrageusement leur pain à cause de la perte de goût des ingrédients. Regardons maintenant ce qui marche bien !

Merveilles contenues dans une bonne fermentation au levain

Grâce à M^{me} Jeanne Rousseau, j'ai pu apprendre tout ce qui suit.

La fermentation au levain se fait sous l'action d'éléments et d'enzymes analogues à ceux qui donnent au germe de blé son incomparable richesse : la farine entre dans une phase d'évolution constructive.

Sur levain, la levée de la pâte est une oxydation identique à celle de la germination des blés. La cuisson est alors une réduction. Cette réduction donne au final un produit plein de vie, qui continue à panifier après cuisson et à développer des micro-organismes favorables à l'intestin.

Les ferments qui entrent en jeu sont le propre de la farine, de sa qualité et, en amont, de la qualité du blé lui-même. C'est ce qui explique la spontanéité de cette fermentation dans les farines non dégénérées et, à l'opposé, l'impossibilité de cette même fermentation dans les farines de blés dégénérés ou dans les farines trop blanches, déjà oxydées au cours de la mouture.

Sur levure, la levée de la pâte, incontestablement plus rapide est une réduction – d'autant plus intense que la farine est plus blanche – et la cuisson devient alors une oxydation doublée d'une alcalinisation. Au final, on obtient un produit sans vie.

Nous savons par la bioélectronique que l'oxydation conduit à la décomposition et la réduction à la vie constructive.

Le but d'une panification correcte est identique au processus de germination, dont la particularité est de rendre assimilable les merveilles contenues dans le grain.

Le mode de cuisson a aussi son importance. M^{me} Jeanne Rousseau explique que la cuisson au bois (flamme rouge) s'avère plus réductrice que la cuisson au mazout (flamme bleue). Je n'ai pas d'élément pour la cuisson au four électrique...

L'eau et le sel

Le levain – puis le pain – naissent de trois éléments : la farine, l'eau et le sel.

Nous avons déjà évoqué plus haut le problème posé par l'eau du robinet traitée au chlore ou à



l'ozone. Il est un fait que la qualité de l'eau va entrer pour une part importante dans la confection du pain. L'eau est un véritable émetteur-récepteur. Sur un plan subtil, elle capte les bonnes et les mauvaises informations. Une eau pure, non polluée, dynamisée par tourbillonnement (vortex), informations (microorganismes ou autres techniques) et même au moyen d'aimants, sera plus apte à capter et transmettre les forces de vie qui vont se développer dans la pâte.

S'il est reconnu que la quantité de sel présente dans le pain et les aliments préparés est excessive et nocive pour la santé, ce dernier est cependant nécessaire. Comme en toute chose, c'est l'équilibre qui compte ! En ce qui concerne le pain, le sel participe lui aussi à la levée de la pâte. Comme pour l'eau, il va de soi qu'il faudra choisir de préférence un sel marin de qualité. Un sel vivant, riche en oligo-éléments.

Conclusion

Si nous avons besoin des fruits, des légumes, des œufs, de la viande et du poisson, dont nous pouvons disposer à tour de rôle, le sel et l'eau sont quotidiennement incontournables.

On peut dire que chaque continent a ses céréales. Ces dernières apportent leurs énergies spécifiques et chaque peuple les traite d'une façon qui peut évoluer dans le temps.

Le pain est un véritable cadeau, né de l'union entre la Nature et l'Homme. On peut en disposer toute l'année. Toutefois, pour être dignes de ce don, nous devons être conscients de ce qu'il représente. ■

*Monique Giraud est l'auteur d'un livre : **L'eau au cœur du mouvement de la vie**, que nous présenterons le trimestre prochain.*

Contact :
Monique Giraud
Tél. 03 84 92 41 60
et courriel :
mogiraud@orange.fr
Site : www.graal.org