A group of children are sitting on a field of green grass with many small white daisies. They are eating bread. One boy on the left is holding a large round loaf. Another boy next to him is eating a slice. A boy in the center is holding a slice. A girl in the foreground is holding a long, thin loaf. The background shows rows of green plants in a field.

**DOSSIER  
PÉDAGOGIQUE**

---

**LE PAIN ARTISANAL**

## Le pain côté vie ....

# Le pain: plaisir des sens et équilibre nutritionnel

Nous vivons dans un monde qui a tendance à privilégier de plus en plus les aliments sucrés et transformés au lieu de consommer des aliments sains et naturels.

Dès le petit déjeuner, une alimentation saine et équilibrée est le garant d'être en forme jusqu'à midi. Les enfants ayant pris un petit déjeuner équilibré à base notamment de pain et de laitage ont de meilleurs résultats scolaires.

C'est la raison pour laquelle ces différents supports pédagogiques vous permettront de sensibiliser vos élèves à (re)découvrir les différents types de pains et les avantages nutritionnels que le pain procure aux petits et grands.

Cette action s'inscrit donc dans les différentes campagnes de sensibilisation qu'effectue notamment l'Agence wallonne de promotion pour une Agriculture de qualité en faveur d'une alimentation saine et équilibrée.

En mangeant 200 à 300 gr de pain, c'est-à-dire 3 tranches d'un grand pain ou 6 tranches d'un pain carré à répartir du petit déjeuner au repas du soir, vous faites le plein de sucres lents qui libèrent leur énergie tout au long de la journée.

L'artisan – boulanger est votre conseiller indispensable qui se fera un plaisir de vous aider à choisir le pain ou la spécialité pour réussir un bon petit déjeuner, une collation équilibrée pour une excursion ou un goûter pour votre classe.

Grâce au savoir – faire de votre artisan – boulanger, vous achèterez un pain de toute première qualité, frais, goûteux et savoureux à souhait, à la croûte bien croquante!

C'est pourquoi les étapes de la fabrication du pain et le travail de l'artisan – boulanger sont mis en évidence dans les différents supports pédagogiques.

Ces supports pédagogiques sont le fruit d'une étroite et efficace collaboration de la Fédération francophone de la boulangerie – pâtisserie – glacerie – confiserie – chocolaterie et de l'Agence wallonne pour la promotion d'une agriculture de qualité qui initie et gère les actions de promotion réalisées notamment grâce aux cotisations des boulangers wallons et germanophones .

Pour tout complément d'informations consultez le site internet: [www.apaqw.be](http://www.apaqw.be) ou contactez par mail [l.roisin@apaqw.be](mailto:l.roisin@apaqw.be)

Albert Denoncin  
Président de la Fédération francophone  
de la boulangerie – pâtisserie – glacerie – chocolaterie

Marc Gielen  
Directeur général  
Agence wallonne pour la promotion  
d'une agriculture de qualité





## Le pain côté vie ....

# Le pain: plaisir des sens et équilibre nutritionnel

Nous vivons dans un monde qui a tendance à privilégier de plus en plus les aliments sucrés et transformés au lieu de consommer des aliments sains et naturels.

Dès le petit déjeuner, une alimentation saine et équilibrée est le garant d'être en forme jusqu'à midi. Les enfants ayant pris un petit déjeuner équilibré à base notamment de pain et de laitage ont de meilleurs résultats scolaires.

C'est la raison pour laquelle ces différents supports pédagogiques vous permettront de sensibiliser vos élèves à (re)découvrir les différents types de pains et les avantages nutritionnels que le pain procure aux petits et grands.

Cette action s'inscrit donc dans les différentes campagnes de sensibilisation qu'effectue notamment l'Agence wallonne de promotion pour une Agriculture de qualité en faveur d'une alimentation saine et équilibrée.

En mangeant 200 à 300 gr de pain, c'est-à-dire 3 tranches d'un grand pain ou 6 tranches d'un pain carré à répartir du petit déjeuner au repas du soir, vous faites le plein de sucres lents qui libèrent leur énergie tout au long de la journée.

L'artisan – boulanger est votre conseiller indispensable qui se fera un plaisir de vous aider à choisir le pain ou la spécialité pour réussir un bon petit déjeuner, une collation équilibrée pour une excursion ou un goûter pour votre classe.

Grâce au savoir – faire de votre artisan – boulanger, vous achèterez un pain de toute première qualité, frais, goûteux et savoureux à souhait, à la croûte bien croquante!

C'est pourquoi les étapes de la fabrication du pain et le travail de l'artisan – boulanger sont mis en évidence dans les différents supports pédagogiques.

Ces supports pédagogiques sont le fruit d'une étroite et efficace collaboration de la Fédération francophone de la boulangerie – pâtisserie – glacerie – confiserie – chocolaterie et de l'Agence wallonne pour la promotion d'une agriculture de qualité qui initie et gère les actions de promotion réalisées notamment grâce aux cotisations des boulangers wallons et germanophones .

Pour tout complément d'informations consultez le site internet: [www.apaqw.be](http://www.apaqw.be)  
ou contactez par mail [l.roisin@apaqw.be](mailto:l.roisin@apaqw.be)

Albert Denoncin  
Président de la Fédération francophone  
de la boulangerie – pâtisserie – glacerie – chocolaterie

Marc Gielen  
Directeur général  
Agence wallonne pour la promotion  
d'une agriculture de qualité





## Sommaire

Introduction	p 3
1. Le pain : son histoire, sa géographie	p 4 > 5
2. Les ingrédients nécessaires pour fabriquer du pain artisanal	p 6 > 7
3. La fabrication du pain artisanal	p 8 > 10
4. Le métier de l'artisan-boulangier	p 11 > 12
5. Le pain artisanal et la nutrition	p 13 > 16
6. Le pain et la langue française	p 17

Suivant le niveau et la motivation de la classe, il peut être plus intéressant de commencer par le point qui présente la fabrication du pain, qui entraînera dans sa foulée les autres points à aborder.

A vous, enseignants, d'en faire une progression pour arriver au point d'orgue de l'action, l'accueil d'un boulanger en classe, la présentation du support visuel et la remise du diplôme aux enfants.

Les supports réalisés et fournis dans le cadre de cette action sont : le support audiovisuel, le dossier pédagogique destiné à l'enseignant, le livret et le diplôme destinés à l'enfant.







# Introduction

**Les différents supports de cette action mettent en avant le pain en abordant le rôle nutritionnel qu'il joue, chez les enfants en particulier. Aujourd'hui, ces derniers le laissent trop souvent de côté notamment au moment du petit déjeuner et du goûter. Il est donc important de le revaloriser.**

Les problèmes de surcharge pondérale et de diabète sont de plus en plus présents dans les pays développés comme le nôtre. Ils touchent les adultes mais aussi les enfants. Parmi les changements alimentaires survenus dans les pays d'Europe occidentale, l'augmentation de la consommation de sucre représente un des phénomènes les plus frappants.

Les sucreries sont devenues un aliment quotidien. Le travail artisanal du boulanger est lui aussi abordé dans les différents supports. En effet, il y a quelques années, la qualité du pain a connu une dépréciation liée à l'apparition des méthodes « modernes » de fabrication qui ont perturbé un savoir-faire jusque là traditionnel. Aujourd'hui, deux tendances s'opposent : celle de la rapidité et du moindre coût, représentée par la fabrication rapide à grande échelle et celle de la tradition et de la qualité représentée par la boulangerie artisanale.

L'artisan-boulangier réalise quotidiennement un travail qui a pour objectif de sauvegarder la saveur et la qualité du pain.

**Cette action vise donc également à mettre l'accent sur le travail artisanal que réalise le boulanger.**

**Le pain est, au travers des différents thèmes abordés, le fil conducteur d'approches historiques, géographiques, culturelles, linguistiques et mathématiques.**



# 1. Le pain : son histoire, sa géographie.

L'objectif est de faire découvrir à l'enfant l'évolution du pain à travers l'histoire et la géographie.

## MISE EN SITUATION D'APPRENTISSAGE

L'enseignant et ses élèves observent une tranche de pain à la loupe. L'enseignant interroge les enfants sur l'origine des petits trous présents sur cette tranche. Réponses sous forme de tour de table. L'enseignant aborde le point « Les premiers pains », dans lequel la découverte de la levure est relatée, en l'adaptant aux connaissances de ses élèves.

### Les premiers pains

C'est l'homme préhistorique, il y a 10.000 ans, qui découvre la culture des céréales. Leurs graines sont faciles à conserver et constituent une grande ressource alimentaire.

Il mange ces graines grillées au feu. Il obtient ensuite, avec ces graines, des semoules et des galettes plates qu'il fait cuire sur des pierres chauffées.

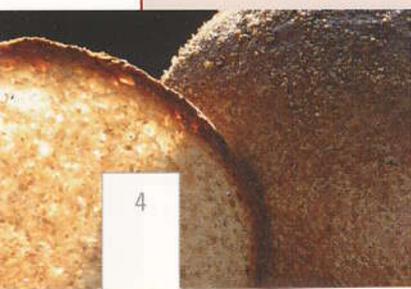
Plus tard, les Egyptiens découvrent qu'après un certain temps, au contact de l'eau, la farine devient acide et que la pâte augmente de volume. C'est grâce à une ménagère, qui aurait oublié la pâte destinée à la fabrication de galettes plates, durant quelques heures au bord du Nil, que les Egyptiens font cette découverte.

Les Egyptiens ont l'idée de conserver un morceau de pâte fermentée afin de l'ajouter dans la préparation suivante de galettes pour en améliorer la consistance. Apparaît ainsi le premier pain « levé » (à base de levure), avec des bulles d'air dans la mie. La consistance devient ainsi moelleuse et bien plus agréable à manger. Le pain sans levain, s'appelle pain azyme. Ce sont également les Egyptiens qui ont mis au point la construction du four nécessaire pour cuire la pâte.

Les Grecs introduisent les pains aromatisés (au miel, aux fruits, au vin, au lait et aux graines de sésame) et les différentes formes de pains (ronds, carrés, longs).

Chez les Romains, le pain devient un enjeu politique. Le gouvernement romain fournit de la farine aux soldats de son armée pour qu'ils fabriquent leur pain. Pour éviter les mouvements de rébellion de la part du peuple qui connaît la misère, ce même gouvernement distribue gratuitement du pain. Les gladiateurs reçoivent également un gros pain avant de combattre. Pour les Romains, le pain garantit la paix du peuple. D'où l'expression « du pain et des jeux ».

Le pain est également présent chez les Gaulois. Ils le découvrent grâce à leurs marins qui sillonnent la Méditerranée. Les Gaulois sont friands de bières et utilisent la levure présente dans la mousse de celles-ci pour fabriquer leurs pains.



## QUESTIONNEMENT

L'enseignant pose la question suivante à ses élèves : connaissez-vous des spécialités de pain propres à certains pays ? Réponses sous forme de tour de table. L'enseignant demande aux enfants de situer géographiquement les pays cités.

### En Europe :

- Le pain noir de l'Allemagne à la Russie.
- La « Ciabatta » en Italie.



### En Océanie :

- Le « Damper » en Australie. C'est une galette indigène cuite en pleine nature sur des pierres chaudes.



### En Afrique :

- Le pain « Obus » au Congo. Ce pain a la forme d'un obus en raison des nombreux combats qui ont marqué la population congolaise.
- La baguette magique au Sénégal. Ce pain est à mi-chemin entre la baguette et la brioche.



### En Asie :

- Le petit pain à la pivoine en Chine. Ce pain a une forme étoilée qui rappelle la fleur de pivoine. Il est consommé comme friandise.
- Le « Chapati » en Inde. C'est un pain plat, croquant que l'on rompt avec les doigts et qu'on utilise en tant que couvert.



### En Amérique du Nord :

- Le pain de mie (présent également chez les Britanniques en Europe).
- Le « Corn Bread » est un pain à base de maïs.



### En Amérique centrale :

- La « Tortilla » au Mexique. Il s'agit d'une galette ronde non levée qui se déguste chaude en accompagnement du plat principal.



**Anecdote :** la biscotte, qui n'est pas une tranche de pain de mie grillée contrairement à son apparence a été inventée en France par Monsieur Heudebert qui était boulanger. Elle est, à l'origine, une brioche invendue que l'on aurait fait recuire. Le mot « biscotte » signifie littéralement « cuit deux fois ».



## 2. Les ingrédients nécessaires pour fabriquer du pain artisanal

L'objectif est de faire découvrir ou redécouvrir à l'enfant les ingrédients nécessaires pour fabriquer du pain à travers l'histoire, la culture et la géographie.

### COMPRÉHENSION À L'AUDITION

L'enseignant pose la question suivante à ses élèves : savez-vous quel est l'ingrédient de base pour fabriquer du pain et avec quel élément cet ingrédient est fabriqué ? Réponses sous forme de tour de table. L'enseignant aborde les points « L'élément de base » et « La culture du blé » en les adaptant aux connaissances de ses élèves.

#### L'élément de base

La farine est l'élément de base pour fabriquer du pain. Elle est fabriquée à partir de graines de céréales telles que le blé. Le blé est une graine de céréale annuelle comestible.

#### La culture du blé

Tout comme le boulanger se procure des ingrédients naturels et sains de notre région, les agriculteurs veillent à produire des céréales respectueuses de l'environnement.

Un grain de blé produit naturellement fournira une farine de première qualité.

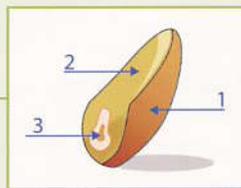
Il existe différentes variétés de blé. En Belgique, on cultive le blé tendre connu sous le nom de froment. Le froment d'hiver est semé au mois d'octobre ou de novembre et il passe l'hiver à l'abri sous terre. Le froment de printemps, lui, est semé au mois de mars. Le froment d'hiver peut résister à une température de  $-10^{\circ}$ . Le blé d'hiver a besoin de quelques semaines de froid pour pouvoir se développer correctement par la suite.

L'évolution de la graine débute par le développement des racines. Une jeune pousse apparaît. Cette dernière va, peu à peu, se transformer en une haute tige, le **chaume**. À maturité, le **chaume** se termine par les **épis**.

Les **épis** grossissent au sommet des tiges. Les **grains**, au départ de couleur verte, deviennent jaune pâle puis jaune paille. Le grain se compose de plusieurs **enveloppes** (1), d'un **germe** (3) et de l'**amande** (2). L'enveloppe extérieure du grain s'appelle le son. Lorsqu'on enlève les différentes enveloppes, on trouve l'**amande**.

Le **germe** est ce qui donnera naissance à la plante suivante. L'intérieur du grain est de couleur blanche, ce qui explique la couleur de la farine.

Lorsque les **épis** sont secs, ils sont prêts à être moissonnés. La date de récolte dépend des conditions climatiques mais en général, elle débute à la fin du mois de juillet. Autrefois, c'est à la faux que les blés étaient coupés, aujourd'hui, c'est une moissonneuse batteuse qui fait le travail. Elle avale les chaumes et les épis à l'avant tandis qu'à l'arrière, la paille est rejetée ou hachée suivant les besoins de l'agriculteur. Les grains sont directement envoyés dans un réservoir de la moissonneuse appelé trémie.





## LA FABRICATION DE LA FARINE

Pour fabriquer de la farine, il est essentiel d'ôter les enveloppes très dures qui entourent le grain de blé. Pour cela, il doit être broyé. C'est pourquoi les hommes ont inventé les moulins.

Le grain de blé est nettoyé de toutes ses impuretés (cailloux, graines de mauvaises herbes, morceaux de tiges, insectes) grâce à des tamis et à des aspirateurs. Il est humidifié avant d'être laissé au repos pendant un à deux jours pour que ses enveloppes se séparent bien. Il est broyé plusieurs fois en passant dans des cylindres cannelés afin d'ouvrir ses enveloppes.

Une fois ouvert, le grain passe dans de grands tamis qui vont séparer ses enveloppes (dont le son) du contenu du grain. Pour fabriquer du pain complet, on utilise de la farine avec du son. Le grain repasse à nouveau entre des cylindres lisses. Le meunier obtient ainsi une farine bien lisse.

La farine est alors stockée dans des silos, de grands réservoirs cylindriques en béton. Elle sera ensuite mise dans des sacs et envoyée aux boulangers.

Pour fabriquer de la farine, les meuniers peuvent utiliser d'autres céréales telles que l'avoine, l'épeautre cultivé en Ardennes, le maïs, l'orge, le sarrasin appelé aussi « blé noir », le seigle et le sésame. Ces farines peuvent être mélangées avec la farine de blé pour fabriquer du pain.



## MISE EN SITUATION D'APPRENTISSAGE

L'enseignant pose la question suivante à ses élèves: savez-vous quels sont les autres ingrédients que le boulanger utilise pour fabriquer du pain? Réponses sous forme de tour de table. L'enseignant aborde le point « Les autres ingrédients » en l'adaptant aux connaissances de ses élèves.

### Les autres ingrédients

L'eau. Elle sert à lier les particules de la farine entre elles. Sans l'eau, le pétrissage est impossible. Elle ne doit pas être trop chlorée pour ne pas inhiber la fermentation.

Le sel. Il améliore la qualité de la pâte et lui donne du goût. Le sel est également un conservateur naturel.

La levure ou le levain. La levure est un champignon qui, une fois mélangé à la farine, dégage du gaz. C'est ce gaz qui fait gonfler le pain. Cette levure s'achète. Certains boulangers cultivent leur propre levure. Sa température ne doit pas dépasser dix, douze degrés. Le boulanger la nourrit régulièrement de farine.

Cette petite réserve de pâte avec de la levure vivante s'appelle le levain.

Le savoir-faire du boulanger. C'est un ingrédient très important.

L'artisan-boulangier n'utilise que des ingrédients naturels: la farine, la levure, l'eau et le sel.



# 3. La fabrication du pain artisanal

## MISE EN SITUATION D'APPRENTISSAGE

La fabrication du pain développée dans ce point permet à l'enseignant de faire un lien avec le système métrique. Ce dernier peut, de cette façon, être exploité de façon concrète par l'enfant. Mesures de poids, mesures de capacités, mesures de températures et explications ou calcul de l'hygrométrie en fonction du niveau de la classe.

### Les étapes de la fabrication

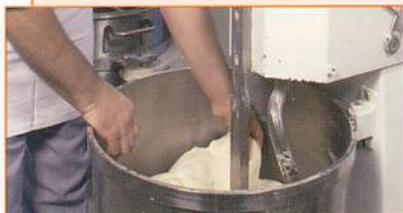
La fabrication du pain porte le nom de panification. La panification est un art complexe. De nombreux paramètres peuvent modifier la qualité du pain (température, humidité, pression atmosphérique, temps de pétrissage...). L'hygiène est un paramètre également important. Fabriquer du pain demande donc une grande rigueur. Il est possible de dresser une méthode de fabrication générale, mais chaque boulanger suit sa propre méthode en fonction de son expérience.

Le temps de fabrication du pain à base de levure est de quatre heures et celui du pain à base de levain est de sept heures.



#### Etape 1 : le fraçage

Avant de commencer, l'artisan-boulangier pèse tous les ingrédients. Il délaye la levure dans l'eau, ensuite il ajoute la farine et le sel. Les ingrédients se mélangent lentement.



#### Etape 2 : le pétrissage

Dès l'instant où la pâte devient homogène et que le pétrin tourne à vitesse plus rapide. Le boulanger obtient une grosse boule de pâte. Pour réaliser un craquelin ou un cramiq, le boulanger ajoute dans son pétrin du beurre, des œufs, du lait et du sucre.



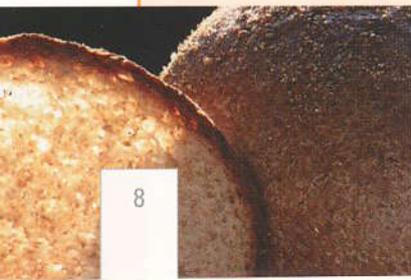
#### Etape 3 : le pointage

Le boulanger retire la grosse boule de pâte du pétrin. Il la dépose sur la table. La pâte repose. Elle commence à gonfler, grâce à la levure qu'elle contient. La levure a deux modes de vie. Soit elle respire lorsqu'elle est à l'air, soit elle fermente lorsque l'oxygène vient à lui manquer.



#### Etape 4 : la division et la pesée

Le boulanger partage la grosse boule de pâte en petites boules. Chaque petite boule s'appelle un pâton. Tous les pâtons doivent peser le même poids.





### Etape 5 : la détente

Les pâtons se reposent.



### Etape 6 : le façonnage

Le boulanger prend un pâtton.  
Avec ses deux mains, il allonge la boule pour former un pain.



### Etape 7 : l'apprêt

Le boulanger pose les pains crus soit sur un tissu qui s'appelle une couche, soit sur un tapis, soit dans un moule. Les pains se reposent et gonflent encore plus.



### Etape 8 : l'enfournement

Le boulanger va enfourner les pâttons dans un four (four électrique, four au gaz, four au mazout, four chauffé au feu de bois) dont la température doit être de 250°. Le boulanger l'humidifie en y injectant de la vapeur.



### Etape 9 : la cuisson

Les pâttons continuent à gonfler en début de cuisson. La mie se forme et cuit pendant que le pain prend sa forme définitive. La croûte durcit et prend sa belle couleur dorée. Le boulanger surveille la durée de la cuisson qui varie selon la forme et le poids des pâttons.



### Etape 10 : le défournement

Il faut sortir le pain du four avec précaution. Encore chaud, il est très fragile. Par exemple, lors de la découpe d'un pain chaud, la mie forme des petites boules. Le ressuage consiste à le laisser refroidir sur une claie le temps que la vapeur d'eau et le gaz carbonique qu'il contient s'en échappent. Le temps de repos minimum d'un pain est de 2h30 avant de le trancher.



### La vente

Une fois refroidi, le pain est placé dans des corbeilles pour être porté au magasin de la boulangerie.  
La présentation des produits et la qualité du service à la clientèle sont importantes pour attirer le consommateur.





## La conservation

Le pain se conserve dans le sachet de papier spécialement conçu à cet effet. Les sachets en plastique risquent de faire migrer l'eau de la mie vers la croûte et de la ramollir. Les pains gris se conservent plus facilement que les pains blancs. Il vaut mieux congeler le pain tant qu'il est frais dans un sachet hermétique. Il est conseillé de le décongeler au réfrigérateur afin d'éviter une perte d'humidité.

## EXPÉRIMENTATION EN CLASSE

Le pain : Plaisirs des sens et équilibre nutritionnel

Partie réservée à l'enseignant. L'enseignant et ses élèves observent un pain entier à l'aide des cinq sens. Le but est de montrer à l'enfant les relations existantes entre le pain et les cinq sens.

### Le pain et les cinq sens

Avec les cinq sens, on regarde, on écoute, on touche, on sent et on goûte.

#### La vue

La vue joue un rôle important, elle apporte divers renseignements: pain frais, blanc, gris, bien cuit... On mange aussi avec les yeux. La surface et l'intérieur du pain sont observés à l'aide des yeux. Sa croûte ressemble à une petite montagne tandis que sa mie laisse entrevoir les différentes céréales présentes dans la farine qui la compose.

#### L'odorat

L'odorat joue aussi un rôle primordial. Le pain est apprécié avec l'odorat. L'odeur du pain chaud est celle qui marque le plus souvent les enfants. L'appétit vient en humant.

#### Le toucher

Le toucher diffuse des messages: dur, mou, moelleux... Le pain frais est moelleux alors que le pain rassis est dur. Le boulanger qui pétrit la pâte manuellement établit également une relation de toucher avec cette dernière.

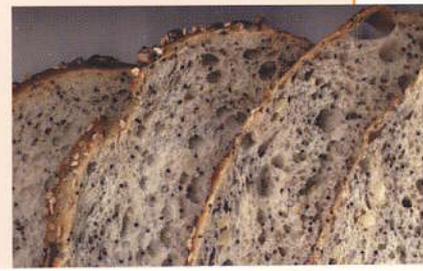
#### L'ouïe

Le bruit de l'aliment réjouit. On entend que c'est bon. A la sortie du four, le pain « chante », en refroidissant il se contracte et se craquelle. Si le pain produit un son sourd lorsqu'on le dépose, cela signifie qu'il est bien cuit et bien dense. Brisée à la main, la croûte craque, criaille.

#### Le goût

Le goût est influencé par la vue, l'odorat, le toucher et l'ouïe. Le goût du pain peut être neutre, sans saveur dominante marquée ou, au contraire, au goût puissant qui persiste en bouche. Lorsque le pain est mâché, le sens du goût se mélange au sens de l'odorat. Le goût du pain varie selon le niveau de développement des arômes qui s'effectue durant la fermentation et la cuisson, étapes durant lesquelles la croûte prend tout son goût. Le goût du pain n'est ni salé, ni sucré. En fait, le pain est un mélange subtil entre les quatre saveurs fondamentales qui sont le sucré, le salé, l'amer et l'acide. C'est pour cette raison qu'il s'accommode de toutes les garnitures.

**Le pain artisanal offre une multitude de goûts, de saveurs, de sensations et de variétés.**





## 4. Le métier de l'artisan-boulangier

L'objectif est que l'enfant découvre différentes facettes du métier de boulanger à travers l'histoire et la culture.

### MISE EN SITUATION D'APPRENTISSAGE

L'enseignant trouvera dans le livret une ligne du temps de la journée type du boulanger à mettre en parallèle avec la journée de l'enfant

#### La journée du boulanger

Le boulanger se lève à l'aube, quand tout le monde dort encore. Sa journée commence donc très tôt le matin. Les premiers pains doivent être prêts pour l'ouverture de la boulangerie généralement à 7h30. Il passe la matinée dans son fournil. Comme le boulanger ne peut pas être à l'atelier de boulangerie et au magasin en même temps, c'est souvent la boulangère qui s'occupe des clients et de la vente derrière le comptoir. Après le dîner, le boulanger prendra un moment de repos bien mérité. Mais pour ceux qui font encore la tournée dans les campagnes, l'après-midi se passe souvent au volant du véhicule de livraison.

### COMPRÉHENSION À L'AUDITION

L'enseignant pose la question suivante à ses élèves: savez-vous quand est apparu le premier boulanger ? Réponses sous forme de tour de table. L'enseignant aborde le point « Les premiers boulangers » en l'adaptant aux connaissances de ses élèves. Le texte qui suit est repris dans le livret sous forme de texte lacunaire

#### Les premiers boulangers

Jusqu'au 8ème siècle, chaque famille moule les céréales de ses propres terres pour obtenir de la farine, pétrit son pain et le cuit à domicile.

Au 8ème siècle, les moulins se développent énormément mais ils appartiennent aux riches seigneurs. Les paysans se voient obligés d'apporter leurs grains au meunier qui gère le moulin pour les moulin. Les paysans doivent lui verser une redevance qu'il reversera lui-même au seigneur qui possède le moulin.

Plus tard, seuls les seigneurs peuvent posséder un four pour cuire le pain. Les paysans doivent donc faire moulin leurs grains au moulin, pétrit la pâte chez eux et la faire cuire dans un four communautaire. Ces fours sont placés sous la responsabilité de talemeliers qui sont chargés de cuire les pains.

Au 12ème siècle, l'un de ces talemeliers rédige « Le Livre des Métiers » qui permet à ces artisans de se développer et de vendre les pains qu'ils fabriquent eux-mêmes. Le métier de boulanger apparaît. Le mot « boulanger » vient du mot picard « boule » qui signifie « boule » (de pain).

Ces artisans se regroupent en corporation qui prévoit trois catégories de membres : les apprentis, les valets qui exercent le métier de boulanger et les maîtres qui sont propriétaires de la boulangerie et ordonnent. Il faut un apprentissage de quatre ans pour devenir maître.

A cette époque, les autorités contrôlent la fabrication et le prix du pain afin d'éviter les famines et les brusques hausses de prix. Par la suite, les farines et l'hygiène des magasins vont elles aussi être contrôlées.

Le Saint Patron des boulangers est Saint-Aubert.



## QUESTIONNEMENT

L'enseignant pose la question suivante à ses élèves: savez-vous comment on devient boulanger aujourd'hui ? Réponses sous forme de tour de table. L'enseignant aborde le point « Devenir boulanger » en l'adaptant aux connaissances de ses élèves.

### Devenir boulanger

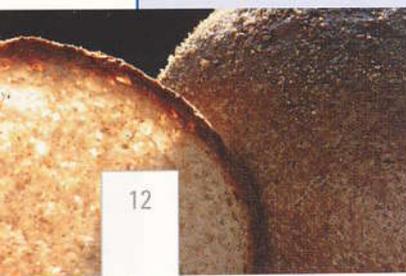
Le boulanger est l'héritier d'un savoir-faire très ancien. Etre boulanger, c'est un métier, une vocation.

Pour devenir boulanger, il faut soit suivre des cours dans une école secondaire pendant 6 ans dans une section technique ou 7 ans dans une section professionnelle. Il existe aussi une autre méthode. A 15 ans, on peut demander à un patron (boulanger) de travailler chez lui pendant 3 ans en tant qu'apprenti.

Lors de ses études, le futur boulanger n'apprend pas seulement à faire du pain. Il apprend aussi à gérer une entreprise, à réaliser des calculs qui lui permettront de maintenir sa boulangerie au plus haut de sa forme et à développer son sens créatif (produits et présentation pour la vente). Un bon boulanger est :

- un **artisan**. Il doit bien connaître les techniques de fabrication, savoir se lever tôt, être courageux, être en bonne santé et organisé.
- un **commerçant**. Il doit être aimable, avoir de l'imagination et répondre aux besoins des clients.
- un **gestionnaire**. Il doit savoir calculer et gérer sa marchandise.

Le pain est un des aliments les plus sûrs. En effet, la profession de boulanger est très réglementée. Le boulanger doit suivre des règles très strictes d'hygiène et de sécurité, définies par une réglementation. L'hygiène de la boulangerie et du boulanger est couramment contrôlée. Par exemple, la température du four doit être de 250°C pour une bonne cuisson et une mie homogène, mais la chaleur à l'intérieur du pain ne dépasse pas 100°C. Le boulanger doit connaître les règles qui régissent son métier et il doit donc continuer à s'informer pour connaître les nouvelles réglementations.





# 5. Le pain artisanal et la nutrition

L'enfant, de façon individuelle, rédige une liste des aliments qu'il mange au petit déjeuner et au goûter. L'enseignant reprend les feuilles de réponses. Ensuite, les élèves peuvent consulter leur livret et détailler la pyramide alimentaire avec l'enseignant.



L'eau, indispensable à la vie. A boire à volonté.



Les pommes de terre, le pain, les céréales, les pâtes et les légumineuses qui fournissent l'énergie à notre corps (glucides). A chaque repas de préférence complet.



Les fruits et les légumes qui fournissent des vitamines et des fibres à notre corps. 5 fois par jour à chaque repas.



Les matières grasses (les lipides) qui fournissent de l'énergie et des vitamines mais qui sont consommées avec modération. 2 à 3 fois par jour dont 1x fromage.



Les friandises. Elles ne sont pas indispensables au fonctionnement du corps. Elles sont consommées de façon occasionnelle pour éviter les problèmes de surcharge pondérale. En petites quantités.



Les viandes, poissons et œufs qui apportent les protéines, le fer et les produits laitiers lui fournissent, en outre, le calcium. 1 à 2 fois par jour.



Matière grasses. Peu et varier les sources.



La pyramide alimentaire montre :

- > qu'il y a des aliments à consommer régulièrement et d'autres seulement occasionnellement.
- > que la quantité à consommer dépend de la place que l'aliment occupe dans la pyramide; au fur et à mesure que l'on s'élève les quantités diminuent.
- > que chaque étage contient une variété d'aliments.

Pour bien se nourrir, il faut manger des aliments des cinq premiers étages à chaque repas.



Avec la collaboration de l'Institut Paul Langeron (Maison Ecole L'Amalor de Yzeux)



Activité physique

✓ 30 min. de marche rapide (ou équivalent) par jour





## COMPRÉHENSION À L'AUDITION

L'enseignant trouvera dans le livret un texte lacunaire à faire compléter par l'enfant.

### L'importance de manger du pain

Jusque dans les années 50, le pain était la base de notre alimentation. Aujourd'hui, en raison de l'élévation du niveau de vie, notre alimentation s'est diversifiée. On a tendance à manger davantage de produits raffinés, riches en sucres rapides et en graisses. Cela peut engendrer un déséquilibre pour l'organisme et des problèmes de surpoids. Le pain est un atout santé dans l'alimentation. Il se doit d'être davantage consommé. Il ne peut pas suffire à l'ensemble de nos besoins alimentaires quotidiens, mais sans lui, nous aurions des difficultés à les couvrir correctement.

Le pain est un atout santé majeur dans l'alimentation saine pour plusieurs raisons:

1. Les glucides qu'il contient permettent de rééquilibrer l'alimentation. Les glucides sont des sucres lents qui libèrent lentement l'énergie dans le corps contrairement aux sucres rapides contenus dans les bonbons et les confiseries. Les sucres lents permettent donc au corps de disposer d'énergie plus longtemps. Il est, pour cette raison, un parfait remède contre les coups de pompe et les grignotages.
2. Le pain, et surtout le pain complet, contient des fibres. Ces dernières sont peu présentes dans l'alimentation. Elles facilitent le transit intestinal et évitent la sensation de faim.
3. Le pain contient des vitamines. Il est une source importante en vitamines B qui favorisent la croissance et le bon fonctionnement des cellules. Le pain complet contient en plus de la vitamine E qui protège notre corps contre le vieillissement cellulaire.
4. Le pain contient des minéraux (calcium, phosphore et magnésium). Le pain complet est celui qui possède la teneur la plus élevée en minéraux. Le calcium permet de solidifier et de réparer les os. Le phosphore intervient dans la constitution des os, des dents et des molécules essentielles au bon fonctionnement de l'organisme. Le magnésium joue un rôle important dans le travail musculaire de l'organisme.
5. Le pain consommé avec modération ne fait pas grossir. Les matières grasses y sont faiblement présentes. Il faut cependant faire attention à ne pas trop manger d'accompagnements fortement sucrés.





Les différents pains et spécialités garantissent la variété et l'équilibre alimentaire.

### Le pain est un aliment sain, naturel et équilibré

L'objectif est que l'enfant prenne conscience de l'importance de manger du pain, surtout au déjeuner et au goûter pour son équilibre alimentaire. chez l'artisan-boulangier, vous trouvez une infinité de pains et de spécialités pour chaque repas.

- Le pain blanc est idéal pour le petit déjeuner, le goûter, il se mariera avec les charcuteries, les volailles et les confitures de nos terroirs.
- Le pain gris : crudités, charcuteries, fromages.
- Le pain complet contenant beaucoup de fibres est parfait avec charcuteries et volailles.
- Le pain de seigle : fruits de mer, truites et saumons fumés
- Le pain brioché : foie gras
- Le pain aux noix : fromages wallons

## TRAVAIL DE GROUPE

L'enseignant élaborera avec les élèves un petit calendrier avec des idées de petits déjeuners et de goûters. Il s'agit d'un travail à faire par groupe, un groupe par jour de la semaine par exemple.

### Le pain au petit déjeuner

Le petit déjeuner est un repas trop souvent négligé. Or, c'est un repas très important. Faire l'impasse sur le petit déjeuner, c'est imposer un jeûne de 12 heures à l'organisme. En effet, pendant la nuit, le corps dépense de l'énergie pour respirer et rêver. Le matin, il est donc important de refaire le plein...

Il est essentiel de manger du pain à ce repas. Le pain est idéal pour rompre la faim. Les enfants qui prennent du pain à la place des céréales à ce repas sont plus vite rassasiés, ils ont ainsi moins faim durant la matinée. Le pain au petit déjeuner permet donc d'éviter les grignotages durant cette période de la journée.

Le petit déjeuner idéal se compose d'un laitage (yaourt, lait, fromage blanc), de pain, d'une boisson (jus, eau, thé) pour hydrater le corps qui a soif après une nuit de sommeil, un fruit frais ou un fruit cuit (compote) et d'un peu de beurre, ou de miel, ou de choco ou de confiture pour le plaisir.



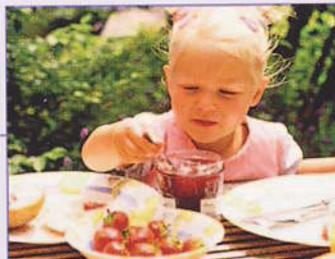
## Le pain au goûter

Le goûter consiste en un repas léger entre le dîner et le souper. L'enfant en pleine croissance a besoin d'énergie. Mais ce dernier n'a pas assez d'appétit pour « absorber » des repas aussi copieux que ses dépenses énergétiques ne l'exigent. Le goûter permet donc de lui apporter l'énergie nécessaire à un moment « clé » de la journée.

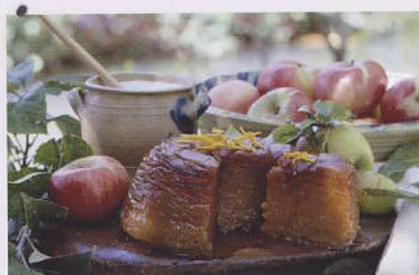
Un morceau de pain et un peu de confiture, voilà le goûter qu'ont connu des générations d'enfants qui patientaient jusqu'à l'heure du souper grâce à cet encas très nourrissant. A la fin du 20ème siècle, les biscuits industriels, les barres chocolatées et les crèmes glacées sont parvenues à détrôner ce goûter traditionnel. Un mauvais virage selon beaucoup de diététiciens. Un bon goûter est d'un grand intérêt au niveau santé. Il est important, en fin d'après-midi, après une journée passée à l'école, de prendre le temps d'une vraie pause, avec un repas équilibré. Mais beaucoup d'enfants n'y consacrent pas le temps nécessaire et se « rabattent » trop souvent sur les sucreries.

Pourtant ce repas permet de se détendre et de faire le plein d'énergie avant de se mettre aux activités du soir (devoirs, sport...). Il permet de réduire le volume du repas du soir qui s'avère ainsi moins calorique. Les enfants qui ne rentrent pas chez eux directement après l'école (école des devoirs ou garderie) peuvent préparer leur goûter le matin et l'emporter avec eux.

Goûter est une habitude à prendre. Le goûter idéal ressemble fort au petit déjeuner idéal. Le goûter se compose en effet d'un laitage, de fruits et de pain. Les ingrédients qui entrent dans la fabrication du pain artisanal et son mode de préparation ont atteint des qualités gustatives et nutritionnelles qui en font un élément de première importance en matière de santé. Le pain fait partie des aliments frais et naturels qui doivent être le plus souvent présents à ce repas.



L'enfant trouvera des idées de petits déjeuners et de goûters dans le livret qui lui est destiné.  
L'enseignant peut les parcourir rapidement avec sa classe.





## 6. Le pain et la langue française

L'objectif est de faire découvrir à l'enfant une série d'expressions lexicales en lien avec le pain.

### DÉFI

L'enseignant demande à chaque élève de trouver trois expressions de la vie courante dans lesquelles on retrouve le thème du pain, ensuite il reprend avec la classe les différentes expressions et leurs applications.

- Avoir plus de paille que de grain
- Avoir du pain sur la planche
- Ça ne mange pas de pain
- C'est une bonne pâte
- C'est mon gagne-pain
- Coller un pain
- Enlever le pain de la bouche
- Etre au four et au moulin
- Etre à l'eau et au pain sec
- Gagner sa croûte, gagner son pain, gagner son pain à la sueur de son front
- Long comme un jour sans pain
- Ne pas manger de ce pain là
- Manger son pain blanc
- Manger son pain noir
- Manger son pain en son sac
- Mettre la main à la pâte
- Ne pas valoir une croûte
- Pour une bouchée de pain
- Se vendre comme des petits pains
- Tremper son pain de larmes
- Etre trompé
- Avoir beaucoup de travail, de choses à faire
- Ca n'occasionne pas de dépenses, ça ne porte pas à conséquences.
- Il est bon
- C'est mon métier
- Appliquer un coup de poing
- Se priver du nécessaire
- Faire plusieurs choses en même temps
- Etre ruiné mais aussi être puni
- Gagner sa vie, son argent
- Interminable
- Ne pas accepter ces procédés
- Traverser une période positive
- Traverser une période négative
- En cachette
- Participer au travail
- Ne rien valoir
- Pour une petite somme
- Se vendre facilement
- En être réduit au désespoir





Toute information complémentaire peut être obtenue :

1) Apa-q-w  
Rue Burniaux 2 - 5100 Jambes  
Tel 081 331 700 - fax 081 30 54 37  
site internet : [www.apaqw.be](http://www.apaqw.be)  
[l.roisin@apaqw.be](mailto:l.roisin@apaqw.be)

2) Fédération des boulangers  
Rue Florent Pirotte 3 - 4430 Ans  
Tel 042 46 12 58

Er : M Gielen Rue Burniaux 2 - 5100 Jambes

