



ébullitions

novembre décembre 2022

Département de l'Ain

canard ain-pertinent

Marc Dazy nous a quittés bien trop tôt

« Journaliste attachant et insatiable, au verbe taquin, et cœur de rocker, Marc Dazy ou « Dark Mazy » plume parmi les plumes, roi de la contrepèterie et des formules bien senties, est parti bien trop tôt à l'âge de 65 ans ce vendredi 18 novembre 2022.

Bien trop jeune, tout juste retraité et à peine grand-père, Marc, célèbre plume du Progrès est donc parti vers d'autres cieux.

Musique, politique, sport, voyages et même cuisine, cet épicurien n'a jamais cessé d'être à la page. Né le 11 mai 1957 à Mont Saint Vincent (71), Marc a étudié au lycée de Montceau les Mines avant de prendre la direction des bancs de l'université de Dijon. La partition de l'homme au vélo, celui que l'on pouvait apercevoir aux quatre coins de Bourg-en-Bresse bien avant la mode des pistes cyclables, s'est jouée en premier lieu au Creusot où il a fait ses débuts en tant que journaliste après une brève parenthèse dans l'enseignement. Mais c'est bien au Progrès de l'Ain que Marc a passé l'essentiel de sa carrière ; 30 ans exactement entre son arrivée en

1989 et son départ en 2019.

30 ans durant lesquels il aura marqué l'actualité locale de son empreinte sous toutes ses formes.

Autodidacte à tout du journalisme, il n'aimait rien de mieux que de porter la plume dans la plaie, pour que ça pique un peu. Sports, culture, faits de société etc... peu importe l'art, Marco y mettait toujours la manière passant l'actualité au fil de son écriture, élégante et acérée. Sa rubrique « Rock en bloc » devenue « Rock en blog » avec l'avènement du numérique, restera dans la mémoire de tous les « musicaux » qui se respectent.

« Dark Mazy » tout de noir vêtu pour son côté sombre aimait aussi les sports qu'il consommait goulûment devant sa télé. Bon vivant mais surtout artisan du bien vivre, il avait aussi une passion pour les arts de la table, les produits frais qu'il aimait à cuisiner après les avoir lui-même soigneusement sélectionnés chaque semaine au marché de Bourg. La table, c'était aussi et surtout pour les copains, innombrables, qu'il aimait inviter en petit comité ou en grands raouts, autour d'un verre, d'un riff de guitare, avec les copains du Progrès, les copains de Saône et Loire et les copains du rock de la Tannerie, de la Ferme à Jazz et ceux qu'il ne lui déplaisait pas de dépouiller au tarot au cours d'interminables soirées qui pouvaient

durer jusqu'au bout de la nuit.



Photo le Journal de Saône et Loire

Pas d'excuse cette fois, Marc a quitté la scène pour de bon. Il aurait sans doute plaisanté sur lui-même, et lancé un tonitruant « show must go on ! »

À son épouse Emmanuelle, ses enfants, Louis, Charline et Benjamin, à sa maman Germaine ainsi qu'à ses deux petits-enfants, Côme et Alyssa, les présidents de Vigilance Information Santé et les responsables d'Ébullitions (Canard Ain-pertinent) présentent leurs plus sincères condoléances. »

Les obsèques ont eues lieu à la maison funéraire Comtet (Viriat) le jeudi 24 novembre 2022.

Article tiré du Progrès du dimanche 20 novembre 2022 auquel nous nous associons.

Proposé par Bernard MERCIER et Jean-Luc MAURIER



**L'ASSP CHANGE D'IMAGE
MAIS RESTE FIDÈLE À SON BUT :**

L'ACCOMPAGNEMENT DE LA VIE JUSQU'AU BOUT !...

à l'hôpital, en EHPAD, à domicile, par des bénévoles formés à l'écoute.

Un nouveau logo et un nouveau site :
rejoignez-nous sur <https://www.assp-palliatifs.fr>

et nos adresses évoluent aussi !
selon vos besoins contactez-nous par :

contact@assp-palliatifs.fr
secretariat@assp-palliatifs.fr
presidence@assp-palliatifs.fr
coordination@assp-palliatifs.fr
tresorerie@assp-palliatifs.fr

Nos anciennes adresses seront bientôt inopérantes, merci de noter ces changements.

Uniquement sur rendez-vous
à l'adresse suivante :
56, Rue de Bourgmayeur
01000 Bourg-en-Bresse
contact@assp-palliatifs.fr

Sécurité Sociale de l'Alimentation

« Un droit pour tous à l'alimentation »

Un collectif d'associations associé à l'ABCDE de Montrevel en Bresse a organisé, dans le cadre du festival Alimenterre, le 16 novembre dernier à Cras sur Reyssouze (Commune de Bresse-Vallons) un ciné-débat autour du film « La part des autres ». Le débat qui suivi était animé par Vivien BOURGEON, membre de l'association Ingénieurs sans Frontières. Nous restituons ici sa présentation qui nous permet de découvrir le concept de Sécurité Sociale de l'Alimentation.

Le droit à l'alimentation, un droit bafoué en France

Je commencerai par une citation de Jean ZIEGLER, un suisse, rapporteur spécial des Nations Unies sur le Droit à l'Alimentation: « Le Droit à l'Alimentation, c'est le droit d'avoir un accès régulier, permanent et libre soit directement, soit au moyen d'achats volontaires, à la nourriture quantitativement et qualitativement adéquate et suffisante correspondant aux traditions culturelles du peuple dont est issu le consommateur et qui assure une vie psychique et physique individuelle et collective qui soit libre d'angoisse, satisfaisante et digne ».

Tout un programme et l'enjeu, c'est qu'on regarde ensemble où on en est aujourd'hui, en France dans un pays qui est un des plus riches de la planète.

Quelles sont les personnes qui n'ont pas les moyens d'acheter elles-mêmes leur alimentation, les personnes qui ont recours à l'aide alimentaire ? Je m'appuie sur un rapport du Secours Catholique « État de la pauvreté en France en 2021 » (1). En France, le nombre des personnes ayant recours à l'aide alimentaire croît d'une façon inexorable ; on était à 2.6 millions en 2006, 5.5 millions en 2017 et entre 5 et 7 millions en 2020, soit près de 10 % de la population et le rapporteur conclut : « Comment pouvons-nous tolérer un tel scandale dans un pays aussi riche ? ». Il faut se rendre compte que ces 7 millions de personnes se nourrissent avec ce que le reste de la population n'a pas souhaité acheter, avec les surplus du système agro-industriel. C'est une rustine, c'est nécessaire, ça couvre des besoins immédiats, mais ce n'est pas du tout la définition du droit à l'alimentation. Et pire encore, c'est que les dons qui sont faits par les grandes et moyennes surfaces à ces organismes d'aide alimentaire sont défiscalisés. Les entreprises peuvent déduire de l'impôt sur les sociétés, 66 % de la valeur des denrées qu'elles donnent. Cela représenterait – chiffre à vérifier – 450 millions d'euros, par an, de manque à gagner pour l'État. Ce système de défiscalisation assure un prix de vente minimum aux GMS pour leurs produits



invenus. L'aide alimentaire est souvent présentée comme un moyen de lutter contre le gaspillage alimentaire, mais les bénéficiaires de l'aide alimentaire pourraient se considérer comme les « poubelles » d'un système dont bénéficie la grande distribution. On peut parler de violence alimentaire comme le dit Bénédicte BONZI, anthropologue, dans le film et qui a rédigé une thèse sous le titre « Faim de Droits » (2). Mais il y a aussi en France des gens qui achètent leur alimentation. Il faut savoir que la politique agricole, française et européenne, est basée sur la coexistence des modèles ; toute agriculture est bonne, il faut de tout pour tout le monde ; que tout le monde fasse ce qu'il souhaite et fasse son marché. Ce qui fait qu'on a, d'une part un système agro-industriel avec des produits massifiés, standardisés et d'autre part, des initiatives plutôt alternatives, avec des produits plus vertueux, plus respectueux des humains et des écosystèmes telles que l'agriculture biologique, l'agriculture paysanne ou encore le commerce équitable.

Et petit à petit, vu que l'État ne fait pas de choix, on a une dualisation du modèle agricole qui induit une dualisation de l'alimentation. Les produits de l'agro-industrie qui ont le plus d'impacts négatifs en matière de santé et d'environnement vont aller aux personnes qui ont le moins de moyens et de l'autre côté, on a une alimentation de qualité avec des produits qui sont beaucoup plus vertueux sur le plan environnemental, meilleurs pour la santé qui vont aller vers des gens qui en ont les moyens, plus éduqués...

Suite p 3

La phrase du mois

Quand je me regarde, je me désole, quand je me compare, je me console

La SSA, qu'est-ce que c'est ?

La SSA, Sécurité Sociale de l'Alimentation, est une réflexion qui vise à ouvrir de nouveaux droits :

un droit à une alimentation choisie pour tous, mais aussi un droit à une juste rémunération des producteurs, dans le respect de la santé, de la nature et de l'environnement.



Sécurité Sociale de l'Alimentation

Suite de la p 2

On a comme ça dans la société, une alimentation à 2 vitesses et ce qui est pervers, c'est qu'en laissant cohabiter tout ça, on fait porter la responsabilité sur tout un chacun en leur disant « Libres à vous d'acheter de meilleurs produits puisqu'ils existent ». « Vous agriculteurs, si le système agro-industriel ne vous convient pas, vous pouvez changer ». Chacun se trouve culpabilisé comme s'il suffisait de vouloir pour pouvoir. En fait c'est plus compliqué que ça car toutes les enquêtes montrent que le frein au développement de l'alimentation bio, c'est le prix. On n'est pas tous égaux car on n'a pas tous les mêmes moyens. Quelques chiffres : l'étude INCA (Individuelle Nationale des Consommations Alimentaires) de l'ANSES (Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation, de l'Environnement et du Travail), constate que 22 % des ménages avec enfants étaient en insuffisance alimentaire en 2014/2015. Selon le baromètre du Secours Populaire et d'IPSOS de septembre 2020, 14 % des français annoncent qu'il leur arrive de sauter un repas pour des raisons financières ; que 25 % des français se restreignent sur la quantité de ce qu'ils mangent pour des raisons financières et que 40 % des français se restreignent sur la qualité de ce qu'ils mangent pour des raisons financières.

Pour toutes ces raisons, il n'est pas facile de dire aux gens de changer leur mode de consommation. Le budget alimentation est la première variable d'ajustement du budget des ménages, budget alimentation qui est passé de 35 % en 1960 à 20 % en 2014 (Chiffes INSEE). Ceci explique pourquoi on arrive à une sorte de plafond de verre pour le développement des alternatives comme l'agriculture biologique qui peine à se développer, les cours sont en chute. Les gens qui ont les moyens et qui souhaitent consommer ces produits (bio, AMAP, locaux) sont pourvus et les autres qui le voudraient, ne le peuvent pas. Le collectif pour une sécurité sociale de l'alimentation pense qu'il faut une réponse macroéconomique et universelle fondée sur des mécanismes démocratiques pour répondre à cet enjeu qui est la mise en œuvre du Droit à l'Alimentation et la réalisation de la transition agro-écologique en agriculture.

La SSA en pratique

On peut joindre le collectif de l'Ain en adressant un mail à :

securitesocialealimentation01@gmail.com

En précisant si on veut seulement figurer sur la liste de diffusion ou faire partie du groupe d'animation.

On trouvera plus d'informations sur le site :

<https://securite-sociale-alimentation.org/>

Une solution : la Sécurité Sociale de l'Alimentation (SSA)

Le collectif national est composé d'ISF (Ingénieurs Sans Frontières), Réseau CIVAM, Réseau Salarariat, la Confédération Paysanne, le Collectif Démocratie Alimentaire, Les Amis de la Confédération paysanne, l'Atelier paysan, L'Ardeur, Mutuale, l'UFAL et l'association VRAC.

L'objectif de la SSA c'est de permettre à tout le monde d'avoir accès à une alimentation choisie. Pour ça, le collectif s'est appuyé sur ce qu'on connaît déjà, qui est la sécurité sociale de la santé et notamment sur la manière dont elle fonctionnait à l'origine en 1946, c'est-à-dire sur les 3 piliers que sont :

- L'universalité d'accès
- Le conventionnement des professionnels réalisé par des caisses gérées démocratiquement
- Un financement par la création d'une cotisation sociale à taux unique sur la production réelle de valeur ajoutée.

Universalité d'accès

Il s'agit de proposer à chaque personne, 150 € par mois (à tout le monde, adultes et enfants, quels que soient les revenus), une somme créditée sur sa carte vitale par exemple. L'idée, c'est qu'on fait une politique pour tous et pas seulement pour les pauvres, parce qu'on a coutume de dire qu'une politique pour les pauvres, c'est une pauvre politique. C'est différent du chèque alimentaire ; imaginez que pour ceux qui n'ont pas les moyens d'aller chez le médecin, on leur donne un chèque santé. Ça me paraît inconcevable et c'est malgré tout ce qu'on propose aujourd'hui en matière d'alimentation.

Conventionnement des professionnels réalisé par des caisses gérées démocratiquement

La question est de savoir auprès de qui on va pouvoir dépenser ces 150 €. C'est là que l'enjeu est fort, c'est là que va se jouer la démocratie.

Il faut qu'on arrive à faire des caisses de la SSA dans lesquelles les citoyens, les mangeurs puissent définir démocratiquement, à l'échelle de leur territoire, ce qu'ils veulent ou non conventionner.

Suite p 4



Sécurité Sociale de l'Alimentation

Suite de la p 3

Il y aurait des cahiers des charges qui seraient définis et que tout agriculteur, transformateur, restaurateur, distributeur qui respecte ce cahier des charges pourrait proposer des produits qui soient payés avec les 150 € de la carte vitale. Le budget moyen alimentaire des Français est d'environ 290 € par mois. On est à peu près à la moitié du budget alimentaire moyen, sachant que certains se nourrissent avec 50 € par mois ! L'idée de ce conventionnement serait d'aller sur un système comparable à celui de la convention citoyenne pour le climat où des gens tirés au sort, bénéficiant d'un temps dédié et d'une formation, des gens qui peuvent émettre divers points de vue, par des ateliers, des débats, puissent se forger une culture commune et tomber d'accord sur des critères.

L'idée c'est bien que les gens n'agissent pas en tant que consom-acteurs avec leur porte-monnaie mais en tant que citoyens dénués de toute publicité...

On leur fait confiance pour ne pas imposer de critères du haut, mais qu'on puisse dire « Si ces gens agissent en conscience, avec une bonne information, ils vont faire les bons choix et ils n'iront pas sur les produits les plus dévastateurs pour l'environnement et la santé. »

Financement par la création d'une cotisation sociale à taux unique sur la production réelle de valeur ajoutée

Combien ça coûte ?

Eh bien 150 € par personne et par mois en France, ça représente chaque année 120 milliards d'euros qui représentent 8% de la valeur ajoutée du pays.



Nous, ce qu'on propose, c'est qu'au même titre que la santé, on instaure une cotisation sociale qui viendra abonder la caisse de sécurité sociale de l'alimentation.

Avec un taux unique par exemple, plus on gagne d'argent, plus on va payer cher et moins on gagne, moins on paie. On retrouve le principe selon lequel « Chacun paie selon ses moyens et chacun reçoit selon ses besoins ». Et du coup, tout le monde reçoit pareil puisqu'on a tous, peu ou prou, les mêmes besoins alimentaires.

L'idée qu'il faut aller chercher 8 % de la valeur ajoutée reste en débat, est-ce qu'on le fait sur la part salariale ou la part patronale ou les deux ou directement sur la valeur ajoutée des entreprises, il faudra trancher cette question le moment venu.

Quels impacts attend-on de cette sécurité sociale de l'alimentation ?

Un budget spécialement dédié à l'alimentation ; chacun d'entre nous aurait un budget de 150 € par mois qu'il ne pourrait dépenser que dans l'alimentation. Les 120 milliards de ce budget annuel au niveau français offriraient un marché rémunérateur aux professionnels qui produisent, transforment ou distribuent de l'alimentation, qui, s'ils respectent le cahier des charges peuvent accéder à un marché de 120 milliards d'euros de pouvoir d'achat. Je pense que ça peut

intéresser un certain nombre de producteurs à vouloir respecter les attentes des citoyens et des mangeurs. L'autre objectif, c'est de donner accès à tout le monde, à une alimentation choisie et l'aboutissement du Droit à l'Alimentation tel que l'a défini Jean ZIEGLER.

Dans la vie militante, on a l'habitude de lutter « CONTRE » des choses.

Mais avec la Sécurité Sociale de l'Alimentation j'ai l'impression de militer « POUR ».

Certains d'entre vous diront que c'est sans doute utopique, mais ça ouvre des imaginaires et ça permet de proposer des alternatives désirables pour tout le monde. Il s'agit de mener une bataille culturelle pour rendre ce projet connu du plus grand nombre et désirable pour que sa notoriété monte petit à petit dans la société et que nos politiques aient d'autres choix et s'en saisissent pour le mettre en œuvre.

(1) Le rapport du Secours Catholique <https://www.secours-catholique.org/m-informer/nos-positions/notre-etat-de-la-pauvrete-en-france-2022>)

(2) Deux vidéos de Bénédicte BONZI https://www.youtube.com/watch?v=_vHa_a8Mjak (Durée 41'26'')
(<https://www.youtube.com/watch?v=Z6hnWwL3N1A>) (Durée 16'15'')

La phrase du mois

« La bêtise humaine est la seule chose qui donne une idée de l'infini »

Ernest RENAN,
philosophe, écrivain et historien
1823 – 1892

Graines de l'Ain

Des paysans qui cultivent des variétés anciennes de blé

Graines de l'Ain est une association d'agriculteurs qui en 2013 ont découvert les blés anciens « Semences paysannes de blé ». Des variétés qui n'ont pas été sélectionnées après-guerre pour leur rendement et l'industrialisation de la panification. Ces blés ont conservé une rusticité, des qualités nutritionnelles et une aptitude à la panification. Dans le même temps, ces variétés assurent aux agriculteurs une autonomie semencière et constituent une richesse en matière de biodiversité. Tout a commencé par une collection de blés anciens chez Jérôme BUISSON, paysan boulanger à Saint André d'Huiariat, dans la région Val de Saône du département de l'Ain.

Suite P 5



Matt the baker, boulangerie bio à la neuve VIRIAT et sur le marché de Bourg mercredi et samedi utilise les farines « Graines de l'Ain ».

Graines de l'Ain

Suite de la page 4



Visite de la collection de blés anciens de Jean-Philippe CLAIR le mardi 21 juin 2022 à Chalamont dans l'Ain.

Charles VIEUDRIN (Juin 2022)

Visuellement ces blés anciens sont très caractéristiques (parfois gros épis retombant, colorés, à paille haute). Chaque adhérent du Val de Saône, de la Dombes et de la Bresse a cultivé des collections, puis ils ont réussi à multiplier ces variétés pour avoir des quantités suffisantes de semences pour les cultiver sur plusieurs hectares.

Passer du grain à la farine pour valoriser les blés anciens

Dans le groupe, il y a à la fois des paysans boulangers qui valorisent leurs blés sur la ferme et

des paysans qui font transformer leurs blés en farines vendues dans la filière Graines de l'Ain organisée en un GIEE (Groupement d'Intérêt Économique ET Environnemental).

Mais ces blés, s'ils ont de nombreuses qualités, produisent beaucoup moins que les variétés modernes (20 qx/ha en moyenne, 35 dans le meilleur des cas). Et bien qu'ils soient tous en agriculture biologique, la filière bio des organismes stockeurs ne leur permettait pas une valorisation suffisante. Ils ont donc créé une filière locale spécifique aux blés anciens.

Ils se sont inspirés de l'expérience de « Pain de Belledonne » en Savoie (La Croix de la Rochette), ils ont fait des tests de panification et recherché un moulin pour commercialiser leurs farines.

Un moulin à meule de pierre

Le groupe a eu l'opportunité d'avoir parmi ses membres, la ferme Biodélices (Robin SIMON) à Saint Julien sur Veyle qui a investi dans un moulin à meule de pierre pour transformer ses propres blés et ceux des adhérents du groupe.

Sa capacité est d'environ 100 tonnes par an, capacité utilisée en 2021 à 60 %.

Les 7 agriculteurs adhérents de Graines de l'Ain cultivent les blés anciens, les livrent à la Ferme de Biodélices qui assure le tri, la mouture, le conditionnement de différents types de farine, en sacs de 1 kg pour les épiceries à 50 kg pour les boulangers.

À signaler le magasin Biocoop de Villefranche sur Saône qui propose de la farine en vrac.

Il y a aussi quelques clients restaurateur.

Blés cultivés en mélange de variétés

Les blés sont cultivés en variété pure, pour les semences mais aussi pour

proposer des mélanges maîtrisés aux boulangers et permettre de tester les valeurs culturale et boulangère de chaque variété. Mais beaucoup

Nos objectifs:

Conservation d'un patrimoine génétique diversifié, identité du territoire, valorisation locale, qualité des produits, autonomie

cultivent un mélange de seulement 4 variétés, chacune apportant une qualité à la farine (force, goût, couleur...)

Cette technique de culture en mélange est encore en recherche. Certains agriculteurs et boulangers expérimentent d'autres types de mélange.

La filière est récente, la première récolte est celle de 2019 commercialisée en 2020.

La filière est en devenir, elle expérimente en 2022 le petit épeautre, le seigle et même les haricots !

Pour en savoir plus sur « Graines de l'Ain »
<https://adear01.wixsite.com/graines-de-l-ain>

Ou sur « Pain de Belledonne »
<https://belledonne.bio/fr/nos-pains-biologiques>

Charles VIEUDRIN



Les différents types de farine

Les farines sont classées en fonction de leur taux de cendres résiduelles après incinération à 900 °.

La T45 contient moins de 0.5 % de cendre ;

le T150 contient plus de 1.40 % de cendres.

On retrouve 6 principaux types de farine en partant de la plus « pure » :

Type 45 : Farine blanche à pâtisserie ou « fleur de farine » destinée à la pâtisserie.

Type 55 : Farine blanche ordinaire destinée aux pains blancs, pâtes à tarte et pizzas.

Type 65 : Farine blanche pour pains spéciaux et pizzas.

Type 80 : Farine bise ou semi-complète pour les pains spéciaux.

Type 110 : Farine complète pour pains bis et pains complets.

Type 150 : Farine dite intégrale pour pains au son. Celle qui contient le plus de minéraux et vitamines.

Ébullitions – journal mensuel
N°183 Nov/Déc 2022

• Prix au N° : 1,5 € • Abonnement un an, 10 N° : 15 €

• Six mois : 7,50 €

(Chèques libellés au nom de : Association Ébullitions)

Adresse : Maison de la Culture et de la Citoyenneté, 4, Allée des Brotteaux, CS 7027001006 BOURG-EN-BRESSE, CEDEX.

Contact et envoi des textes : 06 63 30 81 01
ebullitions01@gmail.com

Ce N° a été tiré à 400 ex

Le journal est né au sein du Forum départemental des listes citoyennes en 2002, premier N° en janvier 2003. Le collectif de réalisation et d'animation créé avec Jean-Pierre COTTON est composé actuellement de Jean Luc MAURIER, Charles VIEUDRIN, Bruno CALATAYUD, Bernard MERCIER et Hubert GUILLET.

Gluten, mythe ou réalité ?

La consommation de pain et de pâtes à base de blés anciens et fabriqués de façon artisanale serait-elle un moyen de lutter contre certaines intolérances au gluten ? C'est ce que tentent de démontrer des études conduites par l'INRAe (1) de Montpellier en collaboration avec BioSivam (2) de l'Aude et l'INRAe de Clermont-Ferrand en liaison avec le CHU de cette ville.

Présentation du projet

Dans un contexte où 3% des Français ont supprimé le gluten de leur alimentation (Insee, 2017), où le marché des produits sans gluten explose (+ 30 à 50% par an depuis 2009, 65 millions d'euros en 2016, LSA), et où règne la plus grande confusion dans l'esprit des consommateurs entre maladie cœliaque, allergie et hypersensibilité au gluten (NCGS) (3), il devenait urgent d'acquiescer des données solides sur les propriétés des divers produits céréaliers proposés dans les filières industrielles et artisanales, et rétablir une relation de confiance avec les consommateurs.

Un projet participatif

Le projet de recherche participative: « Gluten : Mythe ou Réalité 2 » a été initié conjointement par le Biocivam de l'Aude et l'INRAe de Montpellier. Il a été mis en place à la demande de paysans-boulangers et pasteurs, suite aux retours récurrents de leurs clients qui déclaraient mieux digérer leurs produits. Les données acquises tout au long du projet sont issues d'un travail pluridisciplinaire associant des chercheurs (généticiens, agronomes, biochimistes, sociologues), des agriculteurs, des meuniers, des paysans boulangers/pasteurs, des artisans-boulangers, des médecins et des coordinateurs/animateurs de filières.

L'objectif

L'objectif général de ce projet est de mieux comprendre les causes de l'hypersensibilité au gluten et de faire des recommandations aux professionnels, agriculteurs, transformateurs, et plus largement auprès du grand public et des autorités. Parmi les causes possibles de l'hypersensibilité,



ont été étudiées :

- les variétés de blé (« anciennes » ou « modernes »),
- les systèmes de culture (conventionnel ou agriculture biologique),
- les procédés de mouture (meule sur cylindre ou meule de pierre) et
- les pratiques boulangères (type de ferments, processus de panification, mode de cuisson).

L'objectif était de mesurer l'impact de chaque étape sur la quantité et la

qualité du gluten dans le produit final (pâtes ou pains). Nous sommes au début de l'analyse des résultats, mais nous pouvons d'ores et déjà livrer quelques conclusions en précisant que notre étude n'a mis en œuvre que des procédés de laboratoire et qu'il conviendrait de la compléter par une étude clinique pour répondre à la question « Les personnes hypersensibles au gluten ont-elles retrouvé une digestion normale après consommation des pains ou des pâtes issus de variétés anciennes et fabriqués de façon artisanale ? »

(1) INRAe : Institut National de la Recherche Agronomique et Environnementale

(2) Bio Civism : Centre d'Initiatives et de Valorisation de l'Agriculture et du Milieu rural

(3) NCGS : L'intolérance non cœliaque au gluten (Nonceliac Gluten Sensitivity NCGS) est un syndrome caractérisé par des symptômes intestinaux fonctionnels (ballonnement, diarrhée, douleurs

abdominales, dyspepsie...) et extra-intestinaux (fatigue, céphalées, engourdissement, confusion, anxiété, dépression...)

Pour en savoir plus et consulter les premiers résultats de l'étude : <https://www.bio-aude.com/projet-gluten>

Et aussi, Envoyé spécial sur France 2 le 24 novembre 2022. Une vidéo de 35 mn intitulée « Les mordus du pain ». En replay sur France TV.

Recueilli par Charles VIEUDRIN

Qu'est-ce que le gluten ?

Le gluten est un terme générique pour désigner des protéines que l'on retrouve dans certains produits à base de céréales tels que le pain ou les pâtes. Le gluten n'existe pas dans les céréales ou les farines, il se forme au cours de la panification, lors du pétrissage. C'est un assemblage de protéines plus ou moins long, plus ou moins solide et donc plus ou moins difficile à digérer. Il a pour propriété de donner du volume et de l'élasticité aux produits de boulangerie, leur procurant une texture moelleuse.

Café philo

La prochaine séance du Café Philo de Bourg en Bresse aura lieu :

jeudi 5 janvier 2023

de 20h à 22h au café

Bernolin chez la Jeanne,

4, Rue Victor Basch,

sur le thème

« La famille est-elle indispensable à

l'épanouissement de soi ? ».

Entrée libre et gratuite moyennant au moins une consommation.

Contact :

cafephilobourg@gmail.com ou 06 63 30 81 01

Gluten, mythe ou réalité ?

Les premiers résultats de l'étude en laboratoire

L'étude réalisée par l'INRAe de Montpellier s'est déroulée uniquement en laboratoire et uniquement sur des produits finis, le pain et les pâtes. Elle n'a pas étudié les différentes phases de la fabrication et devra être complétée par une étude clinique pour vérifier si les résultats obtenus en laboratoire correspondent à une meilleure digestibilité des produits artisanaux issus de variétés anciennes.

Les variétés

À la sortie de la seconde guerre mondiale, il fallait nourrir toute la population et la recherche a mis au point des variétés faciles à cultiver dans n'importe quelle région, des variétés réagissant parfaitement aux engrais azotés.

La chimie fait son œuvre avec les racourcisseurs de paille pour éviter la verse et tous les fongicides, insecticides et herbicides. On approche les 100 quintaux par hectare dans les meilleures conditions.

Dans le même temps, les blés panifiables évoluent vers des variétés faciles à travailler pour les boulangers et adaptés à une mécanisation de la fabrication.

À l'inverse, les variétés anciennes adaptées aux terroirs locaux tendent à disparaître.

Mais un peu partout en France, des paysans, paysans-boulangers et boulangers s'intéressent à ces variétés anciennes. Mais ont-elles un véritable effet sur la digestibilité du pain ?

L'étude montre que les variétés ont peu d'incidence sur la fraction extractible des protéines du pain. Peu de différence entre les variétés dites industrielles et les variétés dites paysanne, mais on

rencontre dans chacune de ces catégories, une grande variabilité de la quantité de protéines d'une variété à l'autre.

Meule de pierre et cylindre

Le moulin à meule de pierre fournit, selon son réglage, une farine complète (T150) ou semi-complète (T80 ou 110). Pour avoir une farine plus blanche, on la tamise. Le moulin à cylindre produit une farine blanche (T 45 ou 50). Pour avoir une farine plus complète, on lui ajoute plus ou moins de son.

La meule de pierre entraîne le germe et des protéines proches de l'enveloppe du grain, des protéines qui sont éliminées dans le son par le moulin à cylindre.

Le pétrissage



L'étude montre que le pétrissage mécanique améliore l'extractibilité des protéines du pain par rapport au pétrissage manuel souvent pratiqué par les artisans-boulangers. Ce résultat, de l'avis des chercheurs de l'INRAe est contre intuitif et demanderait à être expliqué.

Levain ou levure

Parmi tous les facteurs étudiés, ce sont les ferments qui ont la plus grosse influence sur les protéines facilement extractibles.

La levure de boulanger ne contient que des levures et souvent, une seule sorte de levure, alors que le levain contient à la fois des levures et des bactéries de différentes sortes. Le levain varie d'un boulanger à l'autre il va chercher ses ferments à la fois dans la farine qui sert à le rafraîchir chaque jour et aussi dans l'ambiance du fournil.

Le mode de fermentation

Les pâtes à base de levure évoluent très rapidement, on parle de fermentation courte, directe. Avec les levains, les pâtes sont laissées au repos pendant plusieurs heures, on parle de fermentation longue à froid. C'est une

toute autre organisation du fournil.

Le mode de fermentation a une incidence prépondérante sur la qualité du pain et sans doute sur sa digestibilité.

La cuisson



L'étude a testé 2 modes de cuisson, électrique et à feu de bois. Il semblerait que la cuisson dans un four à bois donne un pain dans lequel la fraction extractible des protéines est plus forte. Mais là encore, les chercheurs ne savent pas expliquer pourquoi.

En conclusion, il conviendra de se tenir informé sur la poursuite des études, notamment à l'INRAe de Montpellier et de Clermont-Ferrand. En attendant, je vous recommande entre autres, les 3 boulangers du marché de Bourg en Bresse qui acceptent la Monnaie Locale « Le BR'Ain (1) », à savoir : Matt the baker, boulanger à la Neuve, la ferme des Pétillières, paysan-boulangier à la Chapelle du Chatelard et la ferme de Quinte, paysan-boulangier à Foissiat.

Charles VIEUDRIN

(1) Matt the baker est comptoir de change à la boutique et sur les marchés de mercredi et samedi. On peut adhérer au BR'Ain, ré-adhérer et changer des euros contre des BR'Ains.

La maladie coeliaque

La maladie coeliaque est une forme particulière d'intolérance à certaines formes de gluten.

C'est une maladie intestinale chronique et auto-immune liée à l'ingestion de gluten, formé à partir de la gliadine contenue dans certains produits céréaliers. Elle survient chez des personnes génétiquement prédisposées.

Les protéines du gluten qui provoquent la maladie coeliaque sont les gliadines du blé et de l'épeautre (céréale proche du blé), les sècalines du seigle, les hordéines de l'orge.



CSR

Pour Combustible Solide de Récupération

ORGANOM a été créé en 2002.

C'est un syndicat intercommunal qui regroupe 9 communautés de communes, 195 communes et compte 342 000 habitants. Il a pour but de traiter et valoriser les déchets ménagers et assimilés (ceux des petits commerçants ou artisans). À son origine, ses dirigeants étaient partis sur l'idée de construire un incinérateur comme c'était la mode au 20ème siècle. Mais la pression des citoyens regroupés en association et quelques catastrophes écologiques comme celle voisine de Gilly sur Isère ont conduit ORGANOM à opter pour la méthanisation avec valorisation des déchets par la fabrication d'électricité grâce au biogaz produit par les déchets organiques et par du compost enrichi par des déchets verts. L'usine OVADE a commencé de fonctionner en septembre 2016 avec une autorisation de 66 000 tonnes par an.

Une nouvelle réglementation

Mais cette technique de tri mécano-biologique avec méthanisation et compostage laisse encore 60 % des déchets sans traitement, qu'il faut enfouir. Ça représente pas moins de 30 000 tonnes par an. L'État a programmé la fin de l'enfouissement des déchets et incite les collectivités à fabriquer du Combustible Solide de Récupération (CSR) avec ces refus de méthanisation qui sont souvent des plastiques et des bois traités.

Retour de l'incinération ?

Certes l'enfouissement des déchets n'est pas une solution satisfaisante. Si on veut que les casiers soient étanches, c'est toute une infrastructure à entretenir : couverture étanche, recueil et traitement des lixiviats, capture du biogaz, lutte contre les mauvaises odeurs... Un cadeau empoisonné légué aux générations futures.

On nous assure que l'incinération de 2022 n'a rien de comparable à celle d'il y a 20 ans. Les techniques ont évoluées, on veut bien le croire mais la maxi chaudière qui s'installera à la Tienne



Les 2 digesteurs de l'usine OVADE à la Tienne, commune de Viriat

produira 12 % de mâchefers et des cendres récoltées lors du traitement des fumées. Les mâchefers après maturation sont utilisés en sous-couche routière. Mais est-ce bien logique de mettre dans la nature des produits potentiellement polluants. Les cendres captées par des filtres à charbon actif sont des déchets hautement toxiques qu'on doit stocker dans des sites spécialisés du type des mines de sel en Allemagne.

Un réseau de chaleur

Quand on brûle des déchets, on produit de la chaleur qu'on ne sait pas stocker. Le mieux, c'est de l'utiliser dans un réseau de chaleur pour chauffer les habitations comme le fait déjà la ville de Bourg en Bresse avec ses 2 chaufferies bois. On peut aussi faire de la vapeur et actionner une turbine pour fabriquer de l'électricité. Mais alors le rendement qui est de 70 % pour la chaleur tombe à 30% pour l'électricité. On ne fabriquera donc de l'électricité que l'été.

La distance de 10 kilomètres entre la Tienne et Bourg en Bresse ne semble pas être un problème. Peu de déperdition de chaleur à prévoir.

Après la présentation du projet en conseil de communauté le 12 décembre, ORGANOM et GBA communiqueront largement sur ce projet qui nous concerne tous.

Les associations **Bourg Nature Environnement, Bresse Énergie Citoyenne et France Nature Environnement** ont apprécié que Jean-Luc ROUX, conseiller délégué en charge de la politique des déchets à GBA les ait invité en avant- première le 21 novembre dernier.

Mais ne devrions-nous pas nous intéresser à réduire nos déchets à la source en se rappelant ce slogan de ATTD « *Le déchet le plus facile à traiter, c'est celui qu'on ne produit pas* »

Charles VIEUDRIN

Fin des déchets organiques dans nos poubelles ?

Les déchets organiques, ce sont les déchets verts et les restes de repas, mais aussi les déchets de l'industrie agro-alimentaire. Les gros producteurs ont l'obligation de les collecter séparément, pas les particuliers.

Mais le gouvernement a prévu qu'on ne puisse plus les enfouir. C'est déjà le cas sur le secteur d'ORGANOM.

Et bientôt, il faudra les collecter séparément et pas en mélange dans notre poubelle. Car tout le monde ne peut pas composter dans son jardin et les composteurs collectifs en pieds d'immeubles sont lents à se mettre en place.

Déjà ORGANOM envisage de ne plus collecter les tontes de pelouse en déchèterie. Elles représentent 300 tonnes par an !

Extension des consignes de tri

ORGANOM l'a généralisé depuis le 1er janvier 2022, un an avant son obligation sur tout le territoire français au 1er janvier 2023.

Désormais on doit mettre dans le bac de tri, tous les emballages et pas seulement les bouteilles et flacons. Les anciens réflexes ont la vie dure, il faudra encore un peu de temps et beaucoup de pédagogie pour noter une certaine évolution.

Et que deviennent nos poubelles de tri jaune et bleu ? Elles vont se faire trier à Lons le Saunier. Mais toutes les filières ne sont pas encore en place par exemple celle des films plastiques. Car les emballages sont composés de matières plastiques très variées et parfois mélangées. Les refus de tri ne sont pas perdus, le département du Jura les incinère dans une usine raccordé à un réseau de chaleur qui chauffe des habitations.