

HISTOIRE DE FARINES : pour comprendre comment, en

2025 et depuis presque un demi-siècle, nous ne trouvons plus dans nos boulangeries françaises que du « pain » que l'on jette le lendemain de son achat, il faut savoir certaines choses sur la fabrication des farines. Il y a plus de 25.000 ans (*au Néolithique*) que les hommes qui vivaient sur notre territoire écrasaient sur des *pierres plates*, le blé qu'ils avaient cultivé. Les Égyptiens, il y a environ 5.000 ans, rajoutaient le pilon à la technique. Les Grecs de même. Les Romains faisaient tourner de lourdes meules de pierre dans le même but. *Les hommes ont toujours cherché à séparer l'enveloppe du grain, que l'on donne aux animaux sous forme de « son », du contenu d'amidon avec lequel on fait la farine.* Au cours des millénaires, la fabrication de la pâte avec de l'eau, du sel puis du levain, se perfectionna pour aboutir au pain cuit au four, nourriture première du peuple français, ... et des autres peuples d'Europe, de Méditerranée et du Moyen Orient bien sûr !

LA FIERTÉ DU MEUNIER. Alors que la meunerie a répété

les mêmes gestes pendant des millénaires et que les améliorations techniques ont été si longues à naître, la révolution scientifique aux XIX^e et XX^e Siècle les a faites exploser jusqu'à remplacer les hommes par des robots qui ont décuplé les rendements. Les directeurs de moulins savent maintenant très exactement ce qu'ils produisent, et peuvent s'assurer d'une régularité et d'une

BOULANGERS

ET

MEUNIER

POUR LA SANTÉ

qualité de production jamais atteinte. Sur des *quantités phénoménales* de grains amenés en bateaux, en train, en camions gigantesques, le moulin moderne produit exactement ce qu'il veut vendre aux *boulangers*, aux *laboratoires* pharmaceutiques, aux usines *d'alimentation animale* comme à toutes les branches de *l'industrie chimique* et *agro-alimentaire*. Si le meunier regarde en arrière, il a toutes les raisons du monde de ressentir une vraie fierté. Il a poussé ses performances professionnelles jusqu'à un

sommet de qualité et d'exigences. Cependant, il ne semble pas préoccupé par le fait que ce qu'il produit pour faire le pain n'a plus rien à voir avec ce qui est nécessaire pour « faire du pain ». La productivité se mesure en unités de poids, et pas en valeur de vie ou de santé.

MAIS LES CONTRÔLES ? Les documentaires télévisés en

cette année 2023 nous montrent que *les contrôles effectués sur les farines* à la sortie de l'immense meunerie, sont toujours identiques à ceux dont nous avons personnellement eu connaissance trente ans plus tôt.

1. On ne recherche pas systématiquement la présence dans les farines, des différents « intrants » agricoles ni des pesticides employés dans les silos pour lutter contre les charançons, les rongeurs ou les moisissures.
2. L'asepsie semble résumer la totalité du souci d'hygiène publique des moulins.
3. Aucun test biologique n'est effectué à la sortie des moulins ; aucune animalerie ne mesure, tant soit peu, les conséquences sur la santé de petits mammifères, de la consommation des farines et autres issues produites.
4. Même carence en ce qui concerne les effets sur la santé humaine des différents « additifs » utilisés pour pouvoir panifier ces farines modernes.

Le but de ce travail est d'aider toute personne de bonne volonté à retrouver les compétences des Médecins d'avant le Boom des Maladies Chroniques.

Oscar Glutenberger-2019 - 2025.

ET LE BOULANGER ? Il a toujours ce métier difficile et exigeant près du four ; il se lève avant l'aurore pour faire tourner le pétrin et enfourner dès que possible pour qu'il puisse proposer ses baguettes et croissants chauds dès que la ville s'éveille. Les techniques varient cependant avec les contrats de franchise qu'ils ont signés. *Très souvent, les pâtisseries et viennoiseries supplantent les baguettes de « pain » dans la vitrine du magasin « boulangerie ».* Pour vous donner « une baguette », la serveuse doit se retourner pour la saisir sur le présentoir, alors que pour vous servir « un croissant chaud » ou « un baba » ou « une tartelette à la crème », elle a tout devant elle. Réfléchissons ! Cela nous renseigne énormément sur notre « pain quotidien ».

ET LES ODEURS ? Qui ne sait pas reconnaître la bonne odeur « du pain » ? Pourquoi ne la retrouve-t-on plus lorsque l'on passe devant une boulangerie ? On a bien quelque chose qui ressemble, mais « ce n'est pas ça » ! Lorsque l'on hume sa baguette, le parfum se rapproche de celui de la poussière, ou de certains produits chimiques indéfinissables. C'est peut-être une des raisons de la chute vertigineuse de la consommation en France ?

ET LE GLUTEN ? Vous savez, comme la plupart des téléspectateurs français, que « le gluten » constitue un ensemble de protéines majoritaires dans le blé, et qu'il forme avec l'eau, une sorte de « colle », de « glue ». Il est responsable de l'élasticité de la pâte, de sa capacité à « monter », à faire des bulles dans le pain. Les scientifiques ont sélectionné des variétés de blé et créé des OGM très riches en gluten, pour favoriser le pétrissage industriel. On en rajoute même aux farines dans ce but. *(En Juin 1996, au cours d'une « portes ouvertes », un ingénieur INRA m'avait fièrement annoncé que le laboratoire de recherche qu'il dirigeait, avait réussi à introduire 13 nouvelles protéines dans le génome du blé ; lorsque je lui demandais simplement et très courtoisement quelles vérifications de tolérance biologique il avait effectuées, il éclata de fureur et s'enfuit à grands pas, en maugréant et avec des gestes de colère, en me plantant là, stupéfait, au milieu de son laboratoire.)*

PROTÉINES=ANTIGÈNE : Donner des protéines à manger, quoi de plus naturel ? Les premiers hommes, comme les animaux omnivores, les ont toujours digérées, et avec profit ! Le haut du tube digestif, bouche et estomac, les prépare soigneusement, avec les autres aliments, avant leur entrée dans l'usine intestinale. Mais on omet le plus souvent, dans le cursus universitaire des futurs médecins, d'enseigner le rôle immunitaire primordial de l'intestin. Le phénomène de « tolérance orale », est signalé aux étudiants, sans précisions. À partir d'une certaine taille, d'un certain nombre d'acides aminés, les protéines au contact de l'intestin, peuvent susciter une réaction immunitaire, et si le contact se répète, on peut voir s'installer une véritable allergie, sur l'un des 4 modes scientifiquement reconnus en 2024 *(mais toujours remis en question comme toute connaissance scientifique)*. Il n'en reste pas moins que des protéines ayant résisté au passage bouche-estomac, peuvent créer un état inflammatoire chronique intestinal, augmentant sa perméabilité, ce qui constitue le principal facteur d'aggravation de la plupart des maladies chroniques.

ET LE GERME ? C'est la troisième partie du grain de blé, celle qui renferme les vitamines, les huiles, les enzymes et les oligoéléments. Les anciens meuniers, qui actionnaient mécaniquement les meules de pierre, ne pouvaient pas le séparer de la farine pour le vendre à part, comme ils le faisaient avec le son par tamisage. N'est-ce pas la principale raison qui faisait du pain au levain exclusif, le trésor nutritionnel aujourd'hui perdu ?

Le but de ce travail est d'aider toute personne de bonne volonté à retrouver les compétences des Médecins d'avant le Boom des Maladies Chroniques.

Oscar Glutenberger-2019 – 2025.