

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 28 (1998)  
**Heft:** 7-8

**Artikel:** A la gloire du bon pain  
**Autor:** Pidoux, Bernadette  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-826728>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# A la gloire du bon pain

*Nous consommons, en Suisse, de moins en moins de pain. Pourtant, il n'y a jamais eu autant de variétés dans les vitrines des boulangers. Qu'est-ce qui a changé du four à bois d'antan aux productions industrielles? Rencontre avec des défenseurs d'un beau métier, qui se réjouissent de partager leur passion lors de la nouvelle Fête du Blé et du Pain, à Echallens, en août et en septembre.*

«**L**e pain, comme le vin et le fromage, est le résultat d'une fermentation. Au même titre que le vin et le fromage, il est vivant, jamais pareil et on peut apprendre à le déguster pour en apprécier la croûte, la finesse de la pâte, le moelleux, l'acidité, bref le goût.» Celui qui prend ainsi la défense du bon pain avec une solide conviction et

l'amour du produit bien fait est bien sûr boulanger. Mais Robert Porchet est non seulement artisan depuis trente ans, il est aussi Grand Maître de la Confrérie vaudoise des chevaliers du bon pain. Et c'est une véritable croisade que mènent Robert Porchet et ses compagnons pour faire valoir les qualités du pain auprès du public. Car les temps sont durs!

Aujourd'hui, on compte qu'en moyenne le Suisse consomme 138 grammes par jour de pain et d'articles de boulangerie (on y inclut les tresses et autres pains spéciaux, à l'exception des pâtisseries). Cela représente 50 kg par habitant par année. Un chiffre en légère hausse par rapport aux trois dernières années, mais qui montre une étonnante constance depuis une dizaine d'années. Un chiffre vraiment bas si l'on pense qu'au siècle dernier on consommait alors environ 140 kg de pain par personne en un an. Et puis la courbe s'est infléchie inexorablement. En 1970, la consommation passait à 80 kg... Mais la Suisse n'est pas une exception: chez nos voisins français et belges, les résultats sont absolument semblables.

Qu'est-ce qui a détourné le pain de notre bouche? D'abord, la possibilité de disposer d'autres aliments. Avec le mieux-être économique, les classes sociales à revenus plus faibles se sont mises à acheter de la viande et à diversifier leur alimentation. Aujourd'hui encore, dis-moi ce que tu achètes en boulangerie et je te dirai qui tu es! Les mangeurs de petits pains et de pâtisserie sont aisés, ceux qui consomment plus de 50 kg de pain par an ont toujours de bas revenus... Mais la désaffection du pain n'est pas qu'une affaire de sous! On a accusé le pain de tous les maux, notamment de faire grossir, ce qui dénote une méconnaissance totale de la diététique!

La piètre qualité du pain dans les années septante n'a guère amélioré les choses. Robert Porchet, dans sa boulangerie de la rue de l'Ale, à Lausanne, explique: «Il y a cinquante ans, le pain avait bon goût. Il était fait avec de la levure de boulanger et avait besoin d'une longue fermentation. De 7 heures du soir à 1 heure du matin, il avait le temps de prendre son acidité, ses goûts se mélangeaient harmonieusement. Mais dans les années 60-70, on a voulu gagner du temps et de l'argent. Avec un pétrin plus rapide, on s'est mis à faire du pain très soufflé, à l'aide de produits chimiques pour remplacer la fermentation longue. Rappelez-vous, on se disait alors que la chimie était la panacée, tous les produits alimentaires s'en ressentaient, comme le lait en poudre.»

## Le réveil des spécialités

Depuis une quinzaine d'années, pains et mentalités ont bien changé. A la recherche d'authenticité, les consommateurs ont apprécié le retour du levain. Sous diverses appellations, paillasse ou tordu, le pain au levain se taille un joli succès en boulangerie. Mais c'est surtout la profusion qui fait la différence: il y a trente ans, le pain blanc avait la cote, au détriment du pain bis. Aujourd'hui, à



A la Maison du Blé et du Pain, les boulangers travaillent en public



côté des pains noirs et blancs, les pains aux graines, sésame, pavot, tournesol, courge et les pains aux noix, aux olives et aux épices prennent des formes variées. Cela va de pair avec un retour aux pains régionaux. La couronne, d'origine grisonne, est maintenant vendue dans toute la Suisse. Le pain genevois rond, plat et entaillé en losanges comme le pain vaudois rond marqué d'une croix sont à nouveau sur le marché. C'est bien simple: on répertorie quelque trois cents sortes de pains et de petits produits de boulangerie en Suisse.

La multiplication des pains fait la richesse des devantures de boulangerie, mais met aussi l'artisan dans l'embarras. Robert Porchet, qui œuvre depuis trente ans dans cette branche, a vu les habitudes des clients se modifier: «Auparavant, dans les boulangeries de village ou de quartiers, on savait exactement combien il fallait de pains chaque jour. Lorsqu'il restait un pain invendu, on savait que c'était Monsieur Untel qui n'était pas passé l'acheter. Actuellement, il n'y a plus de clientèle d'habités. Les gens achètent leur pain au gré de leurs déplacements et changent souvent de produits. Lorsque je commence mon travail à minuit, j'écoute d'abord la météo à la radio pour savoir s'il fera beau le lende-



*Le four à pain est soigneusement entretenu à Echallens*

main ou pas. Savez-vous pourquoi? Eh bien, parce qu'en cas de beau temps, je sais que les gens achèteront moins de pain, qu'ils opteront pour des salades, par exemple. Par contre, si c'est un jour de marché, il y aura plus de demande!» La vie du boulanger, qui arrive dans son laboratoire à minuit et le quitte vers neuf heures, n'a pas fondamentalement changé, si ce n'est cette incertitude des ventes qui l'oblige à de curieux calculs de probabilités. Produire dix sortes de pains n'est pas non plus une sinécure: il faut à chaque fois enfourner de petites quantités qui

nécessitent des temps de cuisson différents. «J'apprécie pourtant toute cette diversité, raconte M. Porchet. Elle permet d'être inventif. Pour la Fête des Mères, par exemple, nous avons produit des pains décorés spéciaux qui plaisent beaucoup. Je crois que de nombreuses personnes ont compris qu'un beau pain sur une table faisait tout son effet!»

Certes, le client est sensible à un beau et bon pain, mais il exige aussi un prix bas et renonce souvent à faire un détour par la boulangerie. Car la plus grosse menace qui pèse sur l'artisan boulanger qui fait son

## Pains du monde

**Biscotte:** la biscotte est l'invention d'un boulanger dont le nom est resté célèbre. Il s'agit de M. Heudebert, qui eut l'idée de recycler son excédent de pain en le faisant griller. Le mot «biscotte» vient de l'italien; comme le mot biscuit, il veut dire «cuit deux fois».

**Sandwich:** c'est un certain Lord Sandwich qui, au 18<sup>e</sup> siècle, l'a inventé. Il a également donné son nom à deux archipels. Comme Lord Sandwich était un joueur invétéré, il ne quittait jamais la table de jeu, même

pour s'alimenter. Un cuisinier lui préparait donc des sandwiches!

**Pita:** dans les pays du Moyen-Orient, le pain est souvent plat, souple et dépourvu de mie. Il remplace les couverts et les assiettes. Le succès des pitas n'est pas dû au hasard: les plus grands consommateurs de pain en Europe sont les Grecs, et il est bien connu que les Grecs ont émigré partout.

**Blinis:** le pain des pays de l'Est est nourrissant, à base de céréales de seigle ou de sarrazin. Parmi les spé-

cialités de l'est de l'Europe, il y a le pumpernickel allemand et le blini polonais ou russe. En Russie, le pain de seigle est toujours populaire. On raconte que Lénine, qui s'ennuyait en prison, avait sculpté un encrier dans du pain de seigle rassis.

**Tortillas:** les Mayas en mangeaient déjà, les Espagnols ont repris la recette: il s'agit d'une galette de maïs dont la pâte n'a pas subi de fermentation. Elle est utilisée pliée en deux, tiède et remplie d'aliments sous le nom de «tacos» au Mexique.



► propre pain, c'est la concurrence effrénée des grandes surfaces. Les grands magasins d'alimentation, Coop, Migros, etc., détiennent le 68% du marché du pain. Il ne reste plus à l'artisan boulanger qu'un maigre 32%. Si les points de vente de pain ne diminuent pas, les boulangeries où l'on fabrique le pain disparaissent peu à peu, au profit de chaînes qui produisent le pain dans une centrale et le vendent dans plusieurs magasins. «La concurrence ne se limite pas aux grands groupes comme Migros ou Coop, l'octroi de la vente de pain aux stations-service, le dimanche, nous cause beaucoup de tort aussi», note M. Porchet. La mode des kiosques à sandwiches et autres viennoiseries nuit également aux artisans boulangers, «mais pas seulement à nous! précise le boulanger. Ces produits qui arrivent surgelés dans les points de vente et sont vendus tièdes faussent le goût des gens, surtout des jeunes qui s'y approvisionnent».

## Les tartines au sucre

Retrouver le goût du bon pain, c'est la bataille livrée par les Confréries cantonales des Cheva-

liers du Bon Pain. Il faut réapprendre le goût du pain aux enfants, qui ne savent plus ce qu'est une tartine. «La grosse tranche de pain des quatre heures avec quelques carrés de chocolat, les tartines au sucre ou à la crème, toutes ces merveilles, les enfants les ignorent aujourd'hui», déplore M. Porchet.

La Maison du Blé et du Pain d'Echallens travaille dans le même sens. On y voit des boulangers à l'ouvrage tous les matins. Les enfants peuvent y confectionner des tresses avec les conseils des professionnels et y déguster les irremplaçables salées au sucre, taillées au greubon et flûtes au beurre. La partie musée est passionnante, tant pour les adultes que pour les enfants. L'histoire du pain, depuis la découverte du levain en Egypte, au 5<sup>e</sup> siècle avant notre ère, jusqu'au fonctionnement des minoteries modernes, est présentée de manière très ludique. Les tout-petits raffolent de la meule en pierre où ils peuvent moudre du grain à la force du poignet. Les plus âgés apprécieront de retrouver des ustensiles employés il n'y a pas si longtemps, ainsi que les costumes traditionnels de la paysannerie.

## Bien conserver son pain

Ne stockez le pain que dans des endroits propres et secs! Il se garde très bien dans un sac en lin, en coton, ou en papier, mais il ne faut jamais le mettre dans une boîte en fer ou en plastique. On peut couvrir la face entamée avec un papier d'aluminium ou la poser sur une planche en bois ou sur une assiette.

Si vous désirez congeler du pain, placez-le entier dans un congélateur à -18°. Une fois congelé, emballez-le dans un sachet plastique et remettez-le immédiatement au congélateur! Attention, il ne faut pas le congeler plus de trois jours.

Pour le décongeler, sortez-le du congélateur 30 minutes avant de le passer au four pendant 10-12 minutes. Laissez-le reposer ensuite une heure avant de le consommer.

Au lieu de jeter du pain rassis, souvenez-vous des recettes de soupes, de charlottes ou de soufflés! Attention, le pain moisi est avarié et ne doit plus être consommé.

Les seniors manquent souvent de fer et de calcium: mangez donc du pain complet qui permet également de lutter contre la constipation et les troubles digestifs!

## Récompenser les meilleurs

Mais comment valoriser le travail de l'artisan? Les Confréries des Chevaliers du Bon Pain s'y emploient. Il y a malheureusement des artisans qui gâchent leur métier en vendant des pains surgelés ou de mauvaise qualité et qui risquent de décourager la clientèle des boulangeries.

Pour pousser les artisans à viser l'excellence, les Chevaliers du Bon Pain ont imaginé un système de récompense au mérite. Une fois par an, les membres du jury récoltent un pain chez chaque artisan boulanger du canton, sans l'avertir évidemment. Le pain est alors jugé selon une série de critères précis et taxé d'un certain nombre de points. Si l'artisan remporte 90 points sur 100 trois années de suite, il est reconnu «Chevalier du Bon Pain» et intronisé durant une cérémonie qui a lieu tous les deux ans environ. L'artisan reçoit une étoile qui peut lui être retirée s'il n'obtient plus la taxation suffisante. Le boulanger colle également un autocollant brun à l'enseigne de la Confrérie sur sa porte. Clin d'œil donc aux consommateurs avisés: ce petit autocollant brun marqué de la Confrérie vous signale une boulangerie de qualité! La récompense suprême, le Pain d'Or, départage les boulangers taxés de plus de 95 points.

La prochaine intronisation des quatorze nouveaux Chevaliers du Bon Pain aura pour cadre la prochaine Fête du Blé et du Pain. Robert Porchet, en tant que Grand Maître, s'active pour l'organisation de ce grand moment. «La cérémonie est intégrée au spectacle mis en scène par Gérard Demierre. Nos Chevaliers du Bon Pain seront entourés de la Confrérie des Apiers, les apiculteurs, de celle du Gruyère, du Guillon et des Fléaux du Jorat, qui battront le blé avec des fléaux.»

A l'image de la précédente fête, en 1978, le spectacle s'annonce gran-



diose. Plus de mille chanteurs, acteurs et figurants participeront à la manifestation, sur un texte d'Emile Gardaz et une musique de Patrick Bron.

## Le pain de l'histoire

En célébrant ainsi le pain, alors qu'il n'est plus l'aliment principal de base de notre société, l'homme du 20<sup>e</sup> siècle renoue avec ses racines. Racines antiques, de la Grèce du 2<sup>e</sup> siècle avant J.-C., qui connut les premiers boulangers professionnels. Ceux-ci proposaient alors pas moins de 72 variétés de pains à leur clientèle! Racines mythologiques, puisque les Anciens avaient imaginé une déesse, Déméter, qui veillait sur les récoltes et qui, par désespoir de voir sa fille enlevée, rendit le sol stérile, avant que Zeus ne règle la situation. Racines chrétiennes évidemment, tant le pain est intrinsèquement lié à Jésus. Mais le pain est présent déjà – et comment – dans l'Ancien Testament, puisqu'il faisait étroitement partie de la religion des Hébreux: «Partage ton pain avec celui qui a faim», dit le Livre d'Isaïe.

Jésus, le fils de Dieu, est né à Bethléem, qui signifie «la maison du pain». Le miracle sans doute le plus connu qu'il accomplit est celui



*Un métier qui suscite beaucoup de vocations*

de la multiplication des pains. Le partage du pain, lors de la dernière réunion du Christ avec ses disciples, va sceller pour toujours la relation particulière des chrétiens avec cet aliment devenu sacré.

Des siècles durant, le pain va demeurer l'essentiel de la nourriture, la préoccupation principale de ceux qui ont souvent l'estomac vide. Toutes les expressions de la vie courante, comme «gagner son pain», «long comme un jour sans pain», «avoir du pain sur la planche», «être dans le pétrin», «ne pas manger son pain blanc en premier», témoignent de cette obsession alimentaire. Un livre de comptes datant de 1859 en est la preuve: une famille d'ouvriers de six personnes mangeait quatre kilos de pain par jour. Ce pain représentait la plus grosse dépense de cette famille française, puisqu'il coûtait quatre fois plus que le loyer!

Evidemment, notre rapport avec le pain a changé. Son prix est dérisoire dans l'ensemble des dépenses d'un ménage occidental. Pourtant, lorsqu'il augmente, les boulangers es-suient toujours des remarques courroucées! Manger du pain est devenu pour beaucoup un acte de consommation banal, sans connotation religieuse. Il n'empêche: jeter du pain est encore tabou pour beaucoup de gens, même dans un monde où la nourriture est surabondante.

De même, les expressions du langage courant subsistent, et chacun conserve son idée de ce qu'est ou devrait être un bon pain! A ce propos, une anecdote qui en dit long: il y a toujours eu des gens pour affirmer que le pain d'antan était nettement meilleur que celui d'aujourd'hui. Un historien a fait une recherche. Et il a trouvé des textes antiques qui prétendent exactement la même chose. Le pain, décidément, ne peut pas nous laisser indifférents.

*Bernadette Pidoux*

Photos Yves Debraine

**A voir:** La Maison du Blé et du Pain, place de l'Hôtel-de-Ville, Echallens, ouvert de 9 h à 18 h, sauf lundi. Restauration sur place.

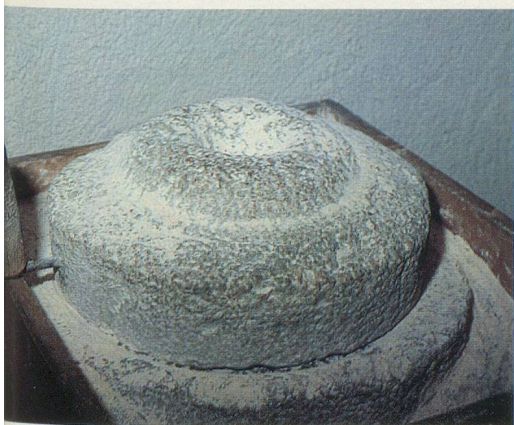
**Programme de la Fête du Blé et du Pain:**

**Tous les jeudis de juillet**, marchés folkloriques et caveaux.

**Samedi 15 août**, grand concours de pétanque, répétition du spectacle.

**Lundi 24 et mercredi 26 août**, répétition générale en public.

**Les représentations** ont lieu les vendredi 28, samedi 29 août, dimanche 1<sup>er</sup>, vendredi 4, samedi 5 et dimanche 6 septembre en soirée. Des brunchs populaires ont lieu les dimanches. Durant les six jours de spectacle, un grand marché se tient sur la place de la Gare.



*Une meule antique sur laquelle les visiteurs de la Maison du Blé et du Pain peuvent s'exercer*