

# L'ENVOI

LETTRE D'INFORMATIONS DE LESAFFRE PANIFICATION FRANCE

À LA UNE

ÉRIC PHILOT

## L'ENFANCE DE L'ART



**De Périgueux à Mont-de-Marsan, en passant par le Gers et Anglet, Éric Philot trace sa route depuis son plus jeune âge. Itinéraire d'un enfant passionné.**

« Dès l'âge de cinq ans, je savais déjà ce que je voulais faire » déclare tout de go Éric Philot. « Mon père était artisan boulanger à Périgueux, on habitait sur place, je préférais regarder travailler les employés qu'aller à l'école ! Ils pesaient encore la pâte avec des balances romaines. Le travail de nuit me plaisait énormément. » Décidément précoce, il rejoint les Compagnons du Devoir à 15 ans. « Bordeaux, Nîmes, Strasbourg, Lyon, Marseille, Allemagne... j'ai bourlingué un peu partout. » Ensuite, remplacement pendant un an chez un boulanger à Périgueux. Puis il décide d'exercer en hypermarché : « Dans ma tête je voulais déjà avoir ma propre affaire et les grandes surfaces c'est quand même une très bonne école pour apprendre : gérer les stocks, passer les commandes, savoir ce qu'est une marge,

gérer un chiffre d'affaires, etc. » L'aventure dure six ans, au cours desquels il rencontre sa future épouse, Séverine. C'est elle qui l'encourage à franchir le pas de l'entrepreneuriat. À seulement 23 ans, il s'installe, en couple, à Saint-Clar de Lomagne, village du Gers et « capitale de l'ail blanc » précise Éric. « On y a fait nos armes pendant cinq ans, puis on a revendu parce qu'on souhaitait se rapprocher de la côte basque. » Ils jettent alors leur dévolu sur une affaire à Anglet (Pyrénées-Atlantiques), avec une importante clientèle de bureaux — « on faisait entre 1500 et 1600 baguettes par jour ». Séverine et Éric font prospérer l'affaire sept années durant, au terme desquelles ils s'installent à Mont-de-Marsan (Landes). 11 ans après, ils ne regrettent pas leur choix : l'entreprise est passée de 7 à 11 employés, et la vie de famille y a gagné. Éric Philot pratique Lesaffre depuis l'enfance : « Quand je descendais au fournil paternel, je voyais les petits paquets bleus avec une hirondelle sortir de la chambre

froide. Ça m'a marqué, j'y suis attaché depuis. » La 1895 ? « Je l'utilise depuis qu'elle existe, elle est parfaite pour la baguette Tradition. » « On ne fait que de la pousse lente avec une chambre froide réglée à 11°, on fabrique la veille pour le lendemain. J'utilise Croustilis pour éviter le cloquage de la pâte et pour une fermentation plus régulière. » Pour la viennoiserie, faite maison, il s'appuie sur L'hirondelle Or et Ibis violet « pour une meilleure fermentation et un meilleur stockage en froid ». Pour son pain au levain « payet », Éric est conquis par Livendo seigle : « Il apporte un goût qui donne du caractère. C'est un produit de grande qualité, très régulier, qui m'évite de faire mes rafraîchis tous les jours ! » C'est aussi un grand utilisateur de l'appli lesaffre&moi, où il puise informations et recettes, qu'il adapte. Bref, un client comblé. « Pour moi, Lesaffre ce sont des produits indispensables de qualité indiscutable. En 11 ans, je n'ai eu affaire qu'à deux représentants différents, ça crée des liens de confiance. »



## DOSSIER

# Le pain, partenaire d'une forme olympique



Cet été, la France accueille pour la 6<sup>e</sup> fois les Jeux olympiques sur son territoire<sup>1</sup>. L'occasion pour « L'Envol » de faire le point sur le rôle du pain dans la pratique sportive et, de manière générale, dans une alimentation saine.

### Qu'est-ce qu'une alimentation saine ?

Connaissez-vous la pyramide alimentaire ? Le premier modèle apparaît en Suède en 1972, un autre est mis en place par le ministère américain de l'agriculture en 1992 ; il est révisé et actualisé en 2005. Adapté et décliné dans de nombreux pays, ce modèle s'est imposé comme porte-drapeau de la notion d'équilibre alimentaire. Qu'en retenir ? Pour être en bonne santé, il faut privilégier (zones en vert foncé) les fruits et légumes bien sûr, mais aussi le pain, le riz, les céréales complètes, les légumineuses, les noix, les huiles végétales. Le pain, contrairement à une idée reçue, fait donc partie des aliments contribuant à une alimentation équilibrée. En quantité raisonnable, bien sûr, et sans abuser de la pâte à tartiner !



Une récente étude publiée dans la revue scientifique « Plant foods for human nutrition » démontre même que, du point de vue de sa contribution nutritionnelle, le pain surpasse de nombreux aliments. Ainsi le chercheur Peter Weegels constate-t-il que le pain complet couvre 41% des minéraux, 36% des protéines, 25% des fibres et 17% des vitamines dont nous avons besoin chaque jour.

### Non, le pain ne fait pas grossir !

« Aucun aliment ne fait grossir plus qu'un autre » affirme la diététicienne et nutritionniste Adélaïde d'Aboville. « Le pain est une excellente source de glucides, or notre corps a besoin au quotidien qu'environ 50% de notre alimentation soit composée de glucides. » Le pain peut même aider à réguler l'appétit et éviter les grignotages, car il est riche en protéines végétales et en glucides type amidon qui calent durablement<sup>2</sup>.

### >>> 160 g de pain complet contiennent

|                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| autant de fibres que     | autant de minéraux que   |
| 780 g de pommes de terre | 800 g de pommes de terre |
| 670 g de riz complet     | 540 g de riz complet     |
| 560 g de légumes cuits   | 470 g de légumes cuits   |

(source : P.L. Weegels, "The Future of Bread in View of its Contribution to Nutrient Intake as a Starchy Staple Food")

### Le pain, l'allié du sportif

On le sait, pratiquer un sport est recommandé... mais n'est pas toujours évident, par manque de temps et/ou de motivation. Pourtant l'activité physique est à la portée de toutes et tous : prendre l'escalier plutôt que l'escalator ou l'ascenseur, le vélo plutôt que la voiture, travailler dans le jardin... Pour maintenir son poids, il faut faire de l'exercice au moins 30 minutes par jour, cinq jours par semaine. Pour perdre du poids, il faut passer à une heure, voire 90 minutes d'exercice intensif par jour<sup>3</sup>. Le pain est un excellent aliment de base pour tout sportif, quel que soit son niveau : il apporte glucides, protéines, vitamines, minéraux et fibres, autant de nutriments permettant d'avoir une réserve d'énergie sur une longue période et contribuant au bon fonctionnement des muscles. « 100 g de pain apportent environ 17% de besoins en glucides des sportifs » indique la nutritionniste Amira Kassis, reprenant les données de l'ANSES<sup>4</sup>, « et 100 g de pain de seigle contribuent à 30% des recommandations journalières en fibres. » Celui ou celle qui pratique un sport

de manière intensive consomme davantage de calories, qui fournissent l'énergie nécessaire à la performance. Avant un entraînement ou une performance, on a essentiellement besoin de sucres lents, ce qu'apporte le pain via l'amidon des céréales qui le composent.



Le prologue de la 34<sup>e</sup> édition de « La France en courant » s'élancera le 13 juillet du Baking Center® Lesaffre à Marcq-en-Barœul.




### Protéines, lipides, glucides... qu'est-ce que c'est ?

Les **protéines** sont essentielles puisque les organes, hormones et anticorps en sont constitués : elles assurent la croissance et la bonne santé de nos cellules. Protéines animales : viande, poisson, fruits de mer, œufs, produits laitiers. Protéines végétales : céréales, quinoa, sarrasin, féculents (légumes secs). Les **lipides** stockent l'énergie et structurent la membrane de nos cellules. Ex : huile d'olive, huile de noix ou de colza, avocat, noix de cajou...

Les **glucides** regroupent tous les types de sucres : complexes comme l'amidon, ils sont également appelés sucres lents et ont un effet rassasiant ; simples comme le saccharose, le lactose (sucre naturel du lait), le glucose et le fructose (sucre naturel des fruits), ils font grimper le taux d'insuline, ce qui augmente la sensation de faim.

### Avant et après l'effort

Il convient d'adapter les apports nutritionnels en fonction du temps qui précède ou suit l'activité physique. « 2 à 3 jours avant une compétition, il est recommandé d'ajouter à la diète 200 à 300 g de glucides par jour » énonce Amira Kassis : « Le pain aide à atteindre ces recommandations pour augmenter les réserves en glycogène dans le muscle et améliorer l'endurance. 6 heures avant l'effort, un régime de stockage de glucides peut inclure du pain riche en fibres, à indice glycémique modéré. Après l'exercice, une combinaison de glucides et de protéines est recommandée pour ravitailler les muscles : une combinaison de pain et de produits laitiers s'intègre bien dans le cadre d'un régime de récupération ».

| Type de pain  | Protéines<br>(pour 100 g) | Fibres<br>(pour 100 g) | Glucides<br>(pour 100 g) | Énergie<br>(pour 100 g) |
|---|---------------------------|------------------------|--------------------------|-------------------------|
| Pain blanc<br>                                 | 8,4 g                     | 2,4 g                  | 51 g                     | 256 kcal                |
| Pain complet<br>                               | 10,7 g                    | 6,7 g                  | 42 g                     | 242 kcal                |
| Pain multicéréales<br>avec graines et noix<br> | 13,6 g                    | 6,6 g                  | 39 g                     | 317 kcal                |

(source : <https://www.painetsante.be/alimentation/surpoids/sport-et-exercice/>)

### Trouver le bon équilibre

En conclusion, le pain est l'allié du sportif et l'on peut en consommer tous les jours, avec modération. La quantité de pain à consommer varie d'un individu à un autre en fonction du volume de la pratique sportive et donc des besoins énergétiques. Cela dépend également des autres apports de glucides dans la journée. « La teneur en glucides pour 100 g est de 55 g pour le pain, 30 g pour le riz et 25 g pour les pâtes » relève Amira Kassis. S'il n'y a aucun autre apport glucidique dans la journée, le pain peut s'y substituer et sa quantité augmenter. S'il y a, au contraire, beaucoup de féculents dans l'assiette, il faut alors, en fonction de l'intensité de l'effort, diminuer la dose de pain : une question d'équilibre !

1- 1900 : Paris ; hiver 1924 : Chamonix ; été 1924 : Paris ; 1968 : Grenoble ; 1992 : Albertville.  
2- « Alimentation : 10 idées reçues sur le pain », Notre temps 21/10/2023.  
3- <https://www.painetsante.be/alimentation/surpoids/sport-et-exercice/>  
4- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail.





San Francisco vue du Golden gate bridge

## LE PAIN À TRAVERS LE MONDE

### California dreamin'<sup>1</sup>

San Francisco, 1873 : Levi Strauss crée le blue jean. San Bernardino, 1940 : Maurice et Richard MacDonald créent le premier *fast food* à leur nom. Cupertino, 1976 : Steve Jobs et associés créent Apple ; l'iPhone, lancé en 2007, est aujourd'hui le *smartphone* le plus vendu au monde. Scotts Valley, 1997 : Reeds Hastings et Marc Randolph créent Netflix (260 millions de clients en 2023). Menlo Park, 1998 : Serguei Brin et Larry Page créent Google qui, en 2024, est le 1<sup>er</sup> moteur de recherche mondial (plus de 90% de part de marché). San Mateo, 2005 : 3 associés créent YouTube (plus d'un milliard d'utilisateurs en 2024). Sans oublier Hollywood où sont produits les films et séries les plus célèbres du monde. Sans toujours le savoir, nous utilisons au quo-

tidien plusieurs biens et services *made in California*. Cet État de 40 millions d'habitants peut à lui seul revendiquer la place de cinquième économie mondiale, devant la France ! Le *golden state* compte une forte communauté hispanique et asiatique, ce qui confère à la cuisine locale une grande diversité. En 1849, en pleine ruée vers l'or, le jeune bourguignon Isidore Boudin crée sa boulangerie à San Francisco et observe que la mie de son pain est ici plus amère, du fait d'une bactérie locale<sup>2</sup> : ainsi naît le San Francisco *french sourdough*<sup>3</sup>. Lors du tremblement de terre de 1906, la boulangerie prend feu : la veuve Louise Boudin attrape un seau, sauve le précieux levain de l'incendie et reconstruit la boulangerie quelques kilomètres plus à l'ouest.

Le magasin s'y trouve toujours, à l'angle de la 10<sup>e</sup> avenue. Un entrepôt a été ouvert à *Fisherman's Wharf*, où l'on peut suivre, une fois par jour, la fabrication du pain. En 2024 en Californie, *buns* et autres *bagels* sont rois, mais aussi les pains ronds au fromage et amandes ou les petits pains à la noix de pécan, avec raisins et cassonade. Sous le soleil californien, les produits frais et locaux sont à l'honneur : c'est à San Francisco qu'est né, au milieu des années 2000, le mouvement locavore ("*farm to table*"), qui depuis fait florès en Occident.

1- « *Rêve californien* », hit de l'année 1965 composé par The Mamas and the Papas.

2- *Lactobacillus sanfranciscensis*.

3- Levain français de San Francisco.

### RECETTE



#### Buns

##### POUR 20 PIÈCES

| Ingrédients du pétrissage | Poids (g)          |
|---------------------------|--------------------|
| Farine ordinaire T55      | 1000 g             |
| Eau                       | 250 g              |
| Lait                      | 270 g              |
| Sel                       | 180 g              |
| Sucre semoule             | 800 g              |
| L'hirondelle bleue        | 300 g              |
| Pâte fermentée viennoise  | 3750 g             |
| Beurre                    | 2000 g             |
| <b>Finition</b>           |                    |
| Sésame                    | Selon vos souhaits |

##### Méthode de travail

|                     |   |
|---------------------|---|
| Température de base | 48°C à 52°C.  |
| Incorporation       | Au batteur, mettre tous les ingrédients du pétrissage dans la cuve.   |
| Frasage             | Environ 3 minutes en 1 <sup>re</sup> vitesse.   |
| Pétrissage          | Environ 8 minutes en 2 <sup>e</sup> vitesse.  |
| Consistance         | Pâte bâtarde.   |
| Température pâte    | 23°C.   |
| Pointage            | Environ 5 minutes.  |
| Pesage              | Pâtons de 110 g.  |
| Façonage            | Bouler.   |
| Finition            | Humidifier la surface des boules, puis les rouler dans les graines de sésame. Déposer les boules sur plaques recouvertes de papier cuisson. |
| Apprêt              | Environ 2 heures à 27°C.  |
| Cuisson             | Environ 15 minutes, à 200°C au four à sole.   |
| Ressuage            | Sur une grille.   |

### ON PENSE À VOUS

## Lesaffre&Moi

L'APPLICATION POUR LES BOULANGERS PÂTISSIERS !

VOTRE CONTACT DIRECT ET PRIVILEGE AVEC VOTRE FABRICANT DE PRODUITS DE BOULANGERIE

SCANNEZ-MOI POUR AVOIR L'APPLICATION

**EN 3 CLICS**

**JE TÉLÉCHARGE**  
L'APPLICATION « LESAFFRE&MOI » SUR MON SMARTPHONE OU MA TABLETTE

**JE SCANNE**  
MES PRODUITS POUR CUMULER DES POINTS SUR MON COMPTE

**JE COMMANDE**  
MES CADEAUX DEPUIS L'APPLICATION

DISPONIBLE SUR TOUTES LES PLATEFORMES DE TÉLÉCHARGEMENT

Google Play | App Store

POUR TOUTE INFORMATION CONTACTEZ-NOUS SUR [INFO.LESAFFREFRANCE@LESAFFRE.COM](mailto:INFO.LESAFFREFRANCE@LESAFFRE.COM)

L'Envol est une publication de Lesaffre Panification France - 103, rue Jean-Jaurès - 94704 Maisons-Alfort CEDEX • [www.lesaffre.fr](http://www.lesaffre.fr) • Directeur de la publication : Stéphane Pucel • Photos : Depositphotos / DR. • Création / rédaction / réalisation : [www.planete-tatou.com](http://www.planete-tatou.com) • Entièrement conçu et fabriqué en France.

