



Episème n°31

2024-2025

Prêt.e.s pour les 20ans de Triptolème ?

Boniments panaires

Est-ce possible d'imaginer en ces temps présents que voici un demi-siècle l'existence même du levain-mère (lactobacille) était totalement ignorée en nos contrées gauloises, et même contestée dans sa réalité ? La levure (saccharomyces) avait tout écrasé par sa vitesse et enterré toute autre possibilité de faire lever la pâte.

Le levain-chef s'impose aujourd'hui comme une évidence, et pourtant il s'agit bien là d'une renaissance. Le retour inespéré d'une incroyable métamorphose dans le silence de nos pétrissées !

Vous toutes et tous, nouvelles et nouveaux né.e.s de la néo-boulangerie, je vous invite à cette remarque qu'il y a eu en cela, dans le dernier quart du siècle passé, et en même temps que le levain-terre, l'apparition de quelques pionnier.ère.s.

Ce matin-là, en plein froid février 2025, sur le chaud marché de Malestroit, damoiselle Julie Bertrand me remet solennellement une compilation sacrée : un néo-vieux grimoire des années 1990 du précédent millénaire. Et de quoi s'agit-il, sinon des fameuses *Miettes de la bio*, revue autant chaotique qu'épisodique de l'association belge Bio Panem, créée et animée par saint Marc Dewalque, béatifié par mes soins et béni à l'eau de pluie pour sa haute carrière au service des enfariné.e.s.

Ces quelques feuilles de papier recyclé, quelque peu chiffonnées et raturées, trompaient leur apparence. À la lecture, des trésors inédits de savoirs et de compétences défilaient à travers les lignes, les unes passant parfois par-dessus les autres.

J'y fus associé les dernières années d'avant 2000, pour quelques articles genre poétique, près de Marc au sérieux très technique. Si la France n'est qu'un petit pays entre la Bretagne et la Belgique, les deux provinces eurent vite fait de se réunir. C'est alors que le levain de Wallonie se retrouve en Armorique. Il prend le nom d'*Épisème*, journal de Triptolème, ci-présent et fièrement devant vous. Frère et sœur, ou mère et fille, ces deux revues se tiennent par la main. L'une est là parce que l'autre fut.

Marc Dewalque a été — et reste — le maître de cette émergence, le prêtre d'une messe qui sans cesse rompt le pain. En son honneur, buvons le vin coquin !

Aujourd'hui, l'association Triptolème, jeune mariée d'une vingtaine d'années, remercie son fiancé Bio Panem, jurant la main sur les *Miettes*, qu'*Épisème* ne le quittera jamais.

« Pâtes dures, pâtes sûres. Pâtes molles, pâtes folles » est un adage bien connu de Marc. Ce qui est vrai pour la pâte l'est aussi pour la terre. Terre de jeunesse, terre de sagesse. Toutes des terres d'âges et d'âmes si variées, cela Tripto l'aime.

Maintenant, que faire de ces histoires, si romantiques soient-elles, pour que la quête ne quitte l'espoir de ses ancêtres ? Entre le blé, la farine et le pain, qui fait le lien ? Ce sont nos mains, les gestes de nos mains. Et entre les deux, le cœur qui les unit. Mais pourquoi diable est-il à gauche ? Sans doute pour émouvoir cette sensibilité lunaire qui manque à droite, trop solaire. C'est le mythe de Prométhée qui a mis le feu, un feu incontrôlé au sein d'une humanité aujourd'hui déboussolée. C'est ainsi que les machines ont volé le savoir précieux de nos mains, qui doivent — d'urgence ! — retrouver leur pouvoir créateur. C'est pourquoi, à Triptolème, dans nos modules de formation, nous portons accueil et attention à cette reprise en main de nos motivations.

Le goût du savoir-faire et de la juste valeur : toute micro-entreprise, qu'elle soit paysanne, boulangère ou autre encore, en garantit la durée et la qualité. S'agissant là d'un doux mélange entre son métier et un quotidien bien mariés en quête autant d'autonomie que d'harmonie, inséparables amis d'une existence épanouie.

Bon vent à Tripto, à ses **20 ans**.

Du champ des blés, au chant du pain.

Daniel Testard, boulanger à Quily (56) Février 2025

Bienvenue à l'AG préparatoire des 20ans de Triptolème
le dimanche 16 novembre 2025,
Dès 11h - repas partagé
à la Prévalaye, Rennes,
sur le site de la Maison des Semences Paysannes de Koal Coz

contact Julie triptoleme.formation.boulangage@gmail.com,
toutes vos idées, envies sont les bienvenues pour la co-organisation de cet événement

Sommaire

Edito - 20ans de Triptolème	Page 1
Transmissions de Triptolème.....	Page 4
- Formation “Blés et Paysan.nes : des semences aux pains”	Page 4
- Formation proposée à Oxalis : “Transmission des pratiques”	Page 6
- Autres formations.....	Page 6
- Programme de recherche/action CO3 Levain.....	Page 6
- La graine de mon assiette”	Page 7
Vous avez dit Passeur, Passeuse ?	Page 9
Les groupes de Triptolème.....	Page 11
- Groupe Boulange.....	Page 11
- Groupe Meunerie.....	Page 11
Un four ambulant pour Triptolème.....	Page 11
Le coin des adhérents.....	Page 15
- Les quatre principes d’une possible autonomie.....	Page 15
- Les blés aiment la Vendée (ou bien peut-être est-ce l’inverse ?).....	Page 18
- Des nouvelles de Belle-Île.....	Page 19
Ressources.....	Page 20
- Blés paysans.....	Page 21
- La panification au levain.....	Page 22
- Radioscopie d’un pain au levain.....	Page 23
Le mot de la fin.....	Page 24

Transmissions de Triptolème

“Bles et paysan.ne.s : des semences aux pains”

Chaque année, cette session regroupe entre 12 et 16 porteurs de projet, la première semaine d'avril et la première semaine de décembre.

Trouvez la présentation de la formation qui va être amenée à évoluer, des intervenant.e.s passant à d'autres projets :



La formation Boulange et Blés Paysans est organisée par Triptolème depuis 2004:
Elle permet à nos formateurs, passionné.e.s et praticien.ne.s de farine, de pain et de semences paysannes, de partager leur expérience de culture, mouture et transformation des céréales issues de semences paysannes.
Ce parcours itinérant sur les fournils et les fermes des formatrices/teurs vise à faire réseau, se réunir autour des communs que sont les semences, et soutenir l'installation agricole en boulange paysanne.
Cette formation est proposée dans le cadre d'un partenariat développé entre l'association Triptolème et l'Atelier Paysan.

Coût de la formation : **435€** si autofinancement (hors hébergement) + adhésion à l'association (**15€**)

Des aides au financement sont envisageables dans le cadre de la formation professionnelle :

- Si vous êtes agriculteur-trice et que vous cotisez auprès de Vivéa, une partie de vos frais peut être prise en charge. De même si vous êtes en cours d'installation (parcours PPP). Pour plus d'informations contactez-nous et visitez le site du Vivéa www.vivea.fr.
- Pour les autres statuts, contactez-nous pour d'éventuelles possibilités de prise en charge (fonds d'assurance formation, Pôle emploi, etc.).
- Pas de financement possible par le Compte Personnel de Formation (CPF).

Chaque année :
1ère semaine d'avril du dim. au samedi
1ère semaine de décembre du dim. au samedi
Automne et été bienvenue au Semis et Récolte participative

Photos <https://aurelienscheer.com>

En bref, la formation c'est :

7 jours de formation, en itinérance, en Bretagne (Morbihan)
Entre 7 et 10 intervenant.e.s différent.e.s, avec des manières de faire et d'être propres

2 sessions/an (1ère semaine d'avril et 1ère de décembre)

Places limitées à 12 personnes/session maximum

Un groupe de stagiaires en autonomie qui se rend sur les différents fournils ou fermes chaque jour, avec logement collectif proposé.

Renseignements :

triptoleme.formation.boulange@gmail.com

Objectifs de la formation :

- Partir à la découverte de la boulange paysanne à partir de céréales issues de semences paysannes en tant que projet professionnel en milieu rural.
- S'initier à la sélection de semences paysannes, production de céréales biologiques, stockage et mouture du grain en farine, fabrication manuelle de pain au levain naturel, cuisson au four à bois, commercialisation.
- Entrer dans un réseau de praticien.ne.s et passionné.e.s de la biodiversité cultivée.

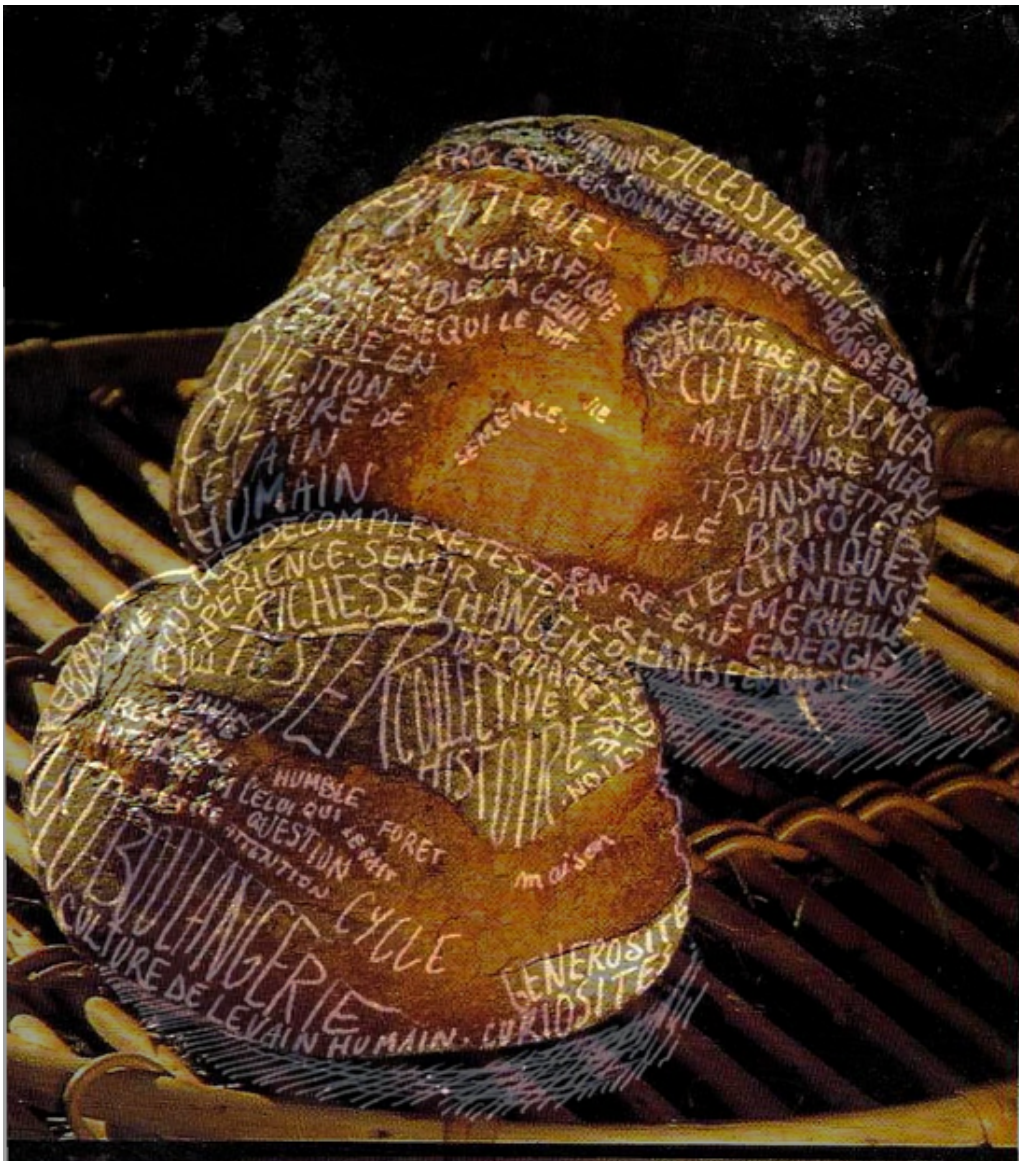
Intervenants : paysan.ne.s-meunier.e.s, paysan.ne.s-boulangier.e.s, boulangier.e.s, enseignant-chercheur (expert du domaine de la qualité de la farine et des pains).

Public et pré-requis : La formation s'adresse en priorité aux agricultrices/teurs ou boulangier.e.s s'intéressant aux semences paysannes et/ou à la boulange paysanne (production et transformation de céréales ne pain), ainsi qu'aux porteurs/ses de projet en semences paysannes et/ou boulange paysanne.

Il est recommandé d'avoir une première expérience d'initiation (d'un ou quelques jours) à la panification.



Retour en mots de la session de décembre 2024 :



Oxalis “Transmission des pratiques”

Transmission des pratiques de mise en expérimentation meunières et boulangères auprès du groupe d'Oxalis, boulangers et paysans des quatre coins de France.

Philippe, Florian, Erwan et Julie ont bien fait fermenter le fournil d'Alexis à Amanlis pour ce groupe très dynamique qui se retrouve autour de thématiques boulangères chaque année..

Oxalis est une coopérative pour développer son activité sereinement. Prendre part à une dynamique collective et solidaire. <https://www.oxalis-scop.fr/>



Autres formations sans compte-rendu

- BioCivam 53, Blé et panification structure-texture, par Philippe et Pascal le 22/01/24
- GAB 35, Transfo-travail des grains de céréales, par Pascal et Philippe, le 5/02/24
- CIVAM 79 Mini voyage d'étude Paysans boulangers, Philippe, Florian et Julie 4-5/03/24
- ADEAR 37, Conduite mouture des grains de céréales, par Philippe, 27/03/24
- Chambre d'agriculture 44, Transformation à la ferme en biodiversité cultivée, par Philippe, 28/03/24
- GAB85, Comprendre son blé, sa mouture, sa farine; pour conduire sa panification, par Philippe 22/01/25
- Chambre d'agriculture 44, du blé au pain, en visio, par Philippe, 28/01/25

CO3 Levain

Mise en récit de PaysBlé, levain forêt, prélèvement et analyse d'échantillons de terre, d'air, dans les fermes et fournils expérimentateurs, mallette pédagogique de mise en expérimentation, autant de projets dans lesquels plusieurs acteurs et actrices de Triptolème s'engagent.

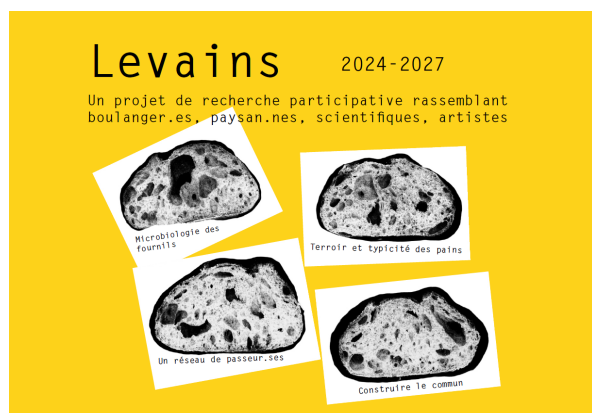
Voir à la fin les comptes-rendus des rencontres Bretagne pour les intéressé.e.s.



Il se profile que la **restitution nationale** du projet ait lieu en même temps que les **20ans de Triptolème les 19, 20 et 21 septembre 2026** à La Prévalaye, Rennes, en partenariat avec Koal Coz, Faire à Cheval et Le Réseau Semences Paysannes.

Vous pouvez vous procurer le livre “La panification au levain naturel”, fruit de ce travail collectif sur ce lien:

<https://www.quae.com/produit/1638/9782759231676/la-panification-relevain-natu>



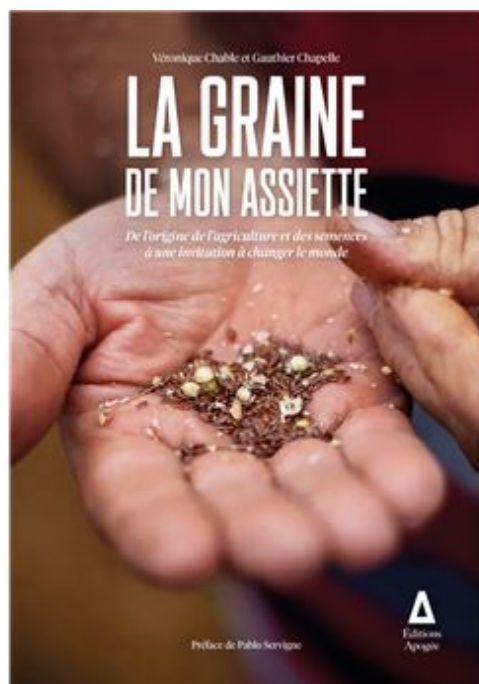
Vous voulez participer ?

- Occitanie, Axel Wurtz :
axel.wurtz@bio-aude.com
- Bretagne-Grand ouest, Julie Bertrand :
triptoleme.formation.boulang@gmail.com
- Rhône-Alpes, Laurianne Mietton :
lau.mietton@gmail.com
- Éducation, Camille Vindras et Emile Blaque :
camille.vindras@gmail.com
e.blaque28@compagnons-du-devoir.fr
- Art, Marie Preston :
preston.marie@gmail.com
- Science, Delphine Sicard :
delphine.sicard@inrae.fr

Vous voulez être informé ?
axel.wurtz@bio-aude.com



“La graine de mon assiette” par Véronique Chable



La Graine de mon assiette a été conçue après plus de 20 ans d'expériences avec les paysans pour soutenir le renouveau de la diversité cultivée. Il entend s'adresser à tous ceux qui mangent tous les jours pour faire prendre conscience que le choix du contenu de leur assiette dépend du choix de la semence par un agriculteur ? Le livre se veut le porte-voix de tous ceux qui œuvrent en silence pour maintenir la vie dans nos campagnes.

Le message est aussi un plaidoyer pour dénoncer la culture matérialiste et scientifique réductionniste. En amont de la semence, il existe un monde scientifique qui influence fortement la culture contemporaine et le rapport au vivant,

notamment depuis le siècle dernier ? Et vice versa ! La vision du vivant et la culture dominante matérialiste a forgé les hypothèses scientifiques à la base de la création des semences modernes, centrant son raisonnement autour de la génétique. Quand les débats sur les nouvelles biotechnologies mobilisent les esprits pour maintenir un espace politique pour le vivant, que d'énergie perdue car le débat est sans fin, confrontant deux conceptions de la vie irréconciliables !

La Graine de mon assiette est aussi un voyage dans le temps et dans les espaces des champs, des laboratoires et de la réglementation pour découvrir les histoires indissociables de l'agriculture et des semences. L'objectif est de sensibiliser tout un chacun à ce que l'histoire de sa nourriture est aussi son histoire, celle de sa propre existence sur la Terre. Le monde agricole oublie trop souvent que les semences conçues pour être homogènes et stables sont un non-sens biologique. Il s'agit d'une contrainte infligée au vivant pour correspondre à un produit industriel et une agronomie basée sur des techniques reproductibles dans tous les environnements à la condition que les béquilles chimiques pallient le manque d'adaptation et d'adaptabilité des plantes aux champs des paysans.

Ce livre invitation à rencontrer le vivant et à renouveler le regard du lecteur sur tout ce qui vit pour aiguïser la responsabilité de toutes les bonnes volontés : d'une part, des paysans bio qui devraient regarder les variétés lignées pures et hybrides F1 comme des intrus totalement incongrus avec toutes formes d'agriculture biologique, et d'autre part, des citoyens pour le choix de leur alimentation qui représente un acte décisif pour les agroécosystèmes. En choisissant une alimentation issue des variétés du système semencier dominant, le consommateur choisit de boire une eau polluée, de respirer de l'air avec des pesticides, de manger une alimentation appauvrie et d'habiter des paysages dégradés.

L'hypothèse, fondée sur le vivant, est que la diversité est à la base de la résilience des systèmes alimentaires et qu'elle représente une qualité fondamentale des peuplements végétaux pour s'adapter aux changements environnementaux, offrant ainsi une infinité de combinaisons et de possibilités d'évolution face à l'imprévisibilité du climat observée couramment dans les terroirs.

La première partie établit les concepts historiques et biologiques nécessaires pour expliquer l'agriculture, les plantes et les semences dans leur évolution et leur diversité. La deuxième partie porte sur l'évolution de l'agriculture et des semences depuis la fin du 19^e siècle : recherche d'homogénéité, développement d'outils modernes de sélection végétale, promotion de la standardisation et de l'industrialisation de l'agriculture, établissement de lois semencières et émergence de concepts de ressources génétiques et des traités les réglementant. Les structures génétiques et les principes de base de la création des variétés modernes y sont explicités. La troisième partie détaille la situation du monde des semences au 21^{ème} siècle, avec une prise de conscience des limites de la conception industrielle selon des points de vue écologiques, agronomiques et socio-économiques. L'ouvrage explique les conséquences les plus importantes de la perte de diversité dans les agroécosystèmes en termes de résilience, de santé et de qualité des plantes, en prenant différentes échelles d'approche (des plantes elles-mêmes aux écosystèmes). La quatrième et dernière partie décrit plusieurs approches et expériences déjà initiées par des agriculteurs, des jardiniers, des chercheurs, plusieurs acteurs des filières bio et des citoyens pour dynamiser la relance de la diversité et soutenir des mouvements biologiques authentiques. Cette partie commence par l'histoire récente de l'organisation collective des réseaux de semences paysannes et des banques de semences communautaires.

Vous avez dit Passeur, Passeuse ?

Passeurs : La passation est une transmission qui peut-être matérielle, de possessions, de savoirs... Le passeur assure le passage ou le lien entre deux points physiques, deux personnes, deux périodes...

A cette définition, en tant qu'acteur engagé, nous ajouterons l'objectif et le devenir de cette action de passage

D'une certaine façon, on peut se considérer comme acteurs de transmission pour la conservation ou la multiplication de savoirs reçus ou vécus, acquis ou maîtrisés en vue d'être utilisés dans des démarches et actions de biodiversité cultivée et transformée. Démarche de « faire-savoir »

Dans ce contexte, nous considérons que ce rôle de passeur ne peut être effectué que par les acteurs eux-mêmes et non par un intermédiaire et que le « récepteur » soit, lui-même dans une démarche de demandeur ou en attente.

Transmission : passation de savoirs acquis et expérimentés qui suppose un transmetteur et un récepteur (personne en attente et en demande de savoirs). La transmission est effective si le récepteur est dans la capacité d'utiliser, comprendre et reproduire ce qui lui a été transmis et de savoir-agir dans une activité ou contexte identique ou proche en vue d'une appropriation de cette démarche.

Transmission

Partage et échanges de connaissances et d'expériences avec des principes d'action de l'Education Populaire pour le développement de l'autonomie des personnes et des collectifs. Cela se traduit par des formations pour des porteurs de projets, d'autoformations pour les acteurs et des rencontres autour des expérimentations (tour des champs, moissons participatives)

(définition apportée en AG Tripto 2023 sur l'identité de Triptolème. Cette définition ne fait pas la distinction entre passeurs et transmission, elle est plutôt dans le « comment » et les « principes d'action »)

Savoirs

Les savoirs sont un « ensemble cohérent de connaissances acquises au contact de la réalité ». Il s'agit des « connaissances déclaratives » résultant de l'expérience sociale (savoir empirique) ou d'un apprentissage plus formel (savoir académique).

Les savoirs peuvent être compris comme un terme générique. Ils se déclinent en connaissances, savoir-faire, savoir-agir, savoir-être. Ensemble des connaissances et de capacités théoriques et pratiques.

En revanche, le savoir a une dimension universelle et la « connaissance » se réfère quant à elle, à un domaine précis extérieur au sujet : par exemple connaissance d'une langue ou d'une discipline, dans lequel on peut distinguer :

Le savoir scientifique est une connaissance complète (la cause, ses effets et les mécanismes les induisant sont connus).

Le savoir profane est une connaissance traditionnelle (les causes attribuées aux effets ne sont garanties ni par un savoir scientifique ni par un savoir-faire).

Un savoir-faire (ou savoir métier)

Habilité, aptitude. Mise en œuvre d'un savoir et d'une habileté pratique maîtrisée dans une réalisation spécifique, (NF X 50-750). C'est aussi une compétence professionnelle, une

connaissance expérimentale (on sait quelle cause conduit à quels effets sans pour autant pouvoir expliquer les mécanismes qui induisent les effets) ;

Savoir être

Attitude. Terme communément employé pour définir un savoir-faire relationnel, c'est-à-dire des comportements et attitudes attendus dans une situation donnée

Que voulons nous transmettre

Nos valeurs, nos pratiques, nos engagements et principes d'action (Identité de Triptolème, dans compte rendu AG 2023)

Nos actions professionnelles et associative (RSP, Tripto, Atelier Paysan, Conf...)

Nos activités, engagements	Ce que l'on transmet	Nos actions de passeur
Ce que l'on recherche	Identifier et conserver des savoirs profanes, expérimentaux et scientifiques, antérieurs ou contemporains, sans les interpréter et les modifier, liés à notre domaine d'engagement et les transmettre	Passation « de mémoire » (de génération en génération). Je mets à disposition et je vérifie que cela peut-être utilisé, analyser et interpréter
Ce que l'on fait en collectif	Savoirs acquis, expérimentés et partagés en collectif sur l'autonomie paysanne, sur la conservation et la diffusion des semences, sur les observations en biodiversité cultivée et transformée, auto-formations... et les transmettre en vue d'une appropriation	Passation de pratiques : je dis ce que je fais et je vérifie que cela a été compris
Ce que je fais	Transmission d'un savoir spécifique par la mise en pratique et l'expérimentation dont l'acquisition est vérifiable	Passation de savoir-faire « je montre ce que je fais et je vérifie que cela peut-être reproduit »
Ce que l'on connaît sur ce que l'on fait	Regard extérieur et synthétique dont l'objectif est d'informer, de renseigner, de préparer et non la reproduction et l'appropriation de savoirs	Information et/ou formation (absence de transmission et de passation)

Les groupes de Triptolème

Activité “Groupe boulange”

Pas de réunion en 2024

Echanges sur la structuration de questionnaires des pratiques boulangères destinés aux paysans boulangers (1 document est opérationnel sur la représentation synoptique des différentes pratiques sur l'entretien et l'utilisation des levains en panification, 3 documents sont en cours sur les questionnaires d'enquête, une ébauche de glossaire lié aux pratiques). La démarche avait aussi pour objectif d'apporter une contribution au projet CO3 Levain.

Activité “Groupe meunerie”

Pas de réunion du groupe en 2024

Sollicitation, au CA de Tripto et à Philippe, de Morvan en mai 2024, sur les risques liés à la présence de graines de datura.

Philippe a engagé des contacts avec l'association Cœur Emeraude qui a une délégation de surveillance de l'ARS et du Fredon Bretagne concernant le végétal et notamment sur les plantes toxiques, dont le datura

Une réunion a été organisée le 10 juillet à Dinan, une information a été envoyée sur les adresses courriel Triptolème et Triptolème meunerie. Morvan, Pascal et Sébastien Collin avaient répondu positivement, seul Sébastien et Philippe ont pu se libérer. Des essais ont été envisagés pour appréhender le nettoyage des lots sur la période d'hiver. J'ai toujours un lot de sarrasin contaminé avec du datura, que j'ai récupéré chez Sébastien.

Le four ambulant de Triptolème

LE FOUR EST LÀ !! par Gemma

Le 25 mars dernier, nous étions une petite équipe de 4 à commencer un stage d'apprentissage de la soudure avec l'Atelier Paysan, dans leur local à Saint-Nolff. (1). Au cours de ce stage de 8 jours, notre objectif était clair : construire le four à pain de Triptolème !

Pour y arriver, nous n'étions pas seules. Il y avait d'abord d'autres camarades stagiaires : certain·es étaient là pour construire leur propre four, d'autres étaient venu·es pour apprendre et donner un coup de main. Et pour nous transmettre les bases de la soudure et nous guider tout au long du chantier, nous pouvions compter sur Agathe, notre super formatrice.

Le premier jour, on a découpé dans de grandes barres d'acier les différentes pièces qu'on allait devoir assembler. L'atelier était rempli du bruit des scies circulaires et de la lente scie à ruban qui s'attaquaient au métal. De son côté, la perceuse à colonne, moins bruyante, était mise en service sur certaines pièces spécifiques.

À la fin de la journée, on avait devant nous 3 fours et une brouette en pièces détachées, soigneusement numérotées et rangées sur des palettes. (2)

Le deuxième jour, on a commencé la soudure.

Coiffé·es de magnifiques cagoules de protection, nous observions Agathe nous faire une démonstration. Après ses explications, et quelques entraînements sur des chutes, nous nous sommes lancé·es sur les fours !!

Ce ne fut pas si simple : il paraît qu'on ne devient pas des pros du soudage en une matinée, ni même en 8 jours...

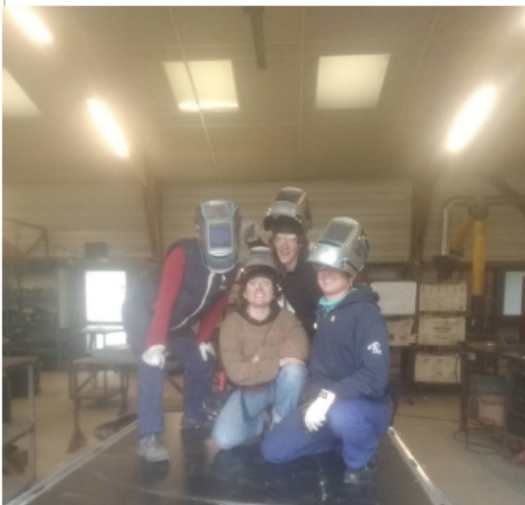
Pourtant nous avons persévéré, point après point, cordon après cordon, rattrapant ceux qui étaient ratés ou les recommençant plus loin, appelant souvent Agathe à la rescousse.

Très vite, nous avons découvert des compagnons dont on se serait passé : les trous.

Et oui, certaines tôles fines sur lesquelles on travaillait se percent très facilement avec la chaleur de l'arc à souder. Il a fallu apprendre à les reboucher, mais aussi accepter d'en laisser une partie tel quels pour ne pas perdre trop de temps. Si vous cherchez bien une fois que vous aurez le four devant vous, vous en trouverez sûrement.

Les journées suivantes s'enchaînèrent avec de la fatigue mais beaucoup de motivation. Il y avait toujours des nouvelles pièces à assembler (3)(4)(5)(6), beaucoup de bruit, les pauses au soleil, les échanges avec les autres stagiaires, le flash d'un arc dans les yeux quand on relevait son casque au mauvais moment, la bonne ambiance avec l'équipe, le repas de midi qu'on prenait 14h et les journées qui se finissaient entre 20h et 21h car c'était le seul moyen de venir à bout en 8 jours de la charge de travail que représentait la construction four.

Et nous avons réussi ! Le huitième jour, le four de tripto était fini, ainsi que les 2 autres fours, qui repartait avec d'autres stagiaires. En fin de journée, on l'a posé sur la remorque et il me semble qu'il y est toujours. Maintenant, il ne reste plus qu'à construire un cadre grâce auquel on pourra le fixer dessus et Triptolème aura enfin un four ambulant fonctionnel, fait avec beaucoup de joie, d'amour et de fatigue ! (7)(8)



(1) La fine équipe sur la remorque :
Julie, Elise, Gemma et Jasmine



(2) Une partie du four en pièces
découpées



(3) mise en place du foyer



(4) mise en place de la chambre de cuisson



(5) briques découpées et posées sur le support de sole



(6) Soudure en cours... Le four prend forme : en haut, la chambre de cuisson avec les 2 soles, et en bas, le foyer.



(7) Le four fini !!! Les 2 portes pour le foyer et la chambre de cuisson. Avec un thermomètre et une entrée d'eau



(8) Le four sur la remorque ! (encore faut-il le fixer)

Le coin des adhérents

Les quatre principes d'une possible autonomie par Daniel Testard Avril 2021

Prélude

L'un des arts premiers de notre société est le métier. Car un métier est un messenger. Ou devrait l'être. Il se pose en étendard de notre identité sociale. Ce que nous projetons de nous-mêmes vers les autres. En termes de vocation, le métier est porteur d'une éthique réunissant l'ensemble des convictions d'une existence. Il est donc idéalement, par sa mission, l'illustration du meilleur de soi autant que possible. Bien accomplie, c'est une sensation de libération des talents dont nous disposons. Et s'il répond à un réel besoin de sa communauté, c'est une envolée de satisfactions.

C'est dans cette recherche-là qu'aujourd'hui tant de gens tentent une reconversion. Il s'agit de sortir d'une précédente expérience d'un travail grisaille d'insatisfaction et portant parfois le nom de prison. Un enfermement vide de sens comme d'horizon.

Cet acte d'affranchissement que l'on rencontre parmi d'autres choix est clairement exprimé par celles et ceux que sont les néo-paysan(ne)s et néo-boulangers(ères)¹. Il s'agit toutefois dans cet itinéraire d'éviter les mêmes écueils dont leurs auteur(e)s furent souvent et auparavant involontairement victimes. Ce métier va-t-il alors nous libérer, ou peut-il encore nous entraver ?

C'est pourquoi je propose un ensemble de précautions et d'attentions que j'ai réunies sous l'expression :

« Les quatre principes d'une possible autonomie ».

1. Trouver sa locomotive

Qu'est-ce qui tire le train d'une existence ? Quelle motivation emmène un projet vers sa réalité ? Quel est le but du voyage et quel est le moteur de l'engagement ?

Est-ce l'argent ? La gloire ? Le pouvoir ? La reconnaissance ? La loyauté ? Tous ces besoins et réponses-là sont légitimes. Cependant, ils ne peuvent prendre la tête du convoi au risque de l'impasse ou de la déception. Ils seront toutefois accueillis favorablement en tant que récompenses d'un élan qui porte un autre nom. Ils ne viennent que remplir les wagons tirés par cette locomotive, qui, elle seule, décide de l'itinéraire.

Il y a deux manières de conduire sa vie : choisir ou subir.

« Choisir » est faire le choix d'un objectif et l'accompagner aussi loin que possible. Une discipline qui, parfois, nécessite du courage. Alerte cependant ! Tout ce qui semble solliciter l'effort est le symptôme d'une direction erronée. Seul l'élan est à considérer. Sinon, c'est le terrible « subir » qui tentera diaboliquement de s'introduire. Et c'est alors qu'en l'absence de maître d'œuvre (ou de chef de gare !), ce sera l'environnement qui prendra les commandes. La tyrannie des contraintes devient le pain quotidien empoisonné d'ennui et de désolation.

« *Si tu fais à ta tête, tu seras toujours malheureux* », me disaient mes patrons boulangers. Je suis plus tard retourné les voir pour leur signifier avoir inversé leurs propos.

Alors, cette locomotive, qui en est le conducteur ?

Assurément, « *le meilleur de soi en réponse au besoin de l'autre* ».

Mot clé : LIBERTÉ.

2. Se débarrasser de l'inutile

Pourquoi tant d'encombrements ? Sans doute le trop-plein d'un chargement alourdissant exagérément les wagons cités dans le premier principe.

« *Je ne m'accroche à rien, pour n'avoir rien à défendre* », disait Castaneda.²

Au premier jour de mon installation en boulange, j'ai confié la caisse aux clients, reprenant eux-mêmes leur monnaie. Car vendre le pain demande autant de temps que faire le pain. Le temps de travail fut donc divisé par deux, né d'un seul geste aussi banal que celui-là. Donc du temps pour l'utiliser autrement et plus utilement que de ramasser des sous.

Pourquoi s'encombre-t-on ? Nos besoins profonds, nos véritables désirs sont souvent inconnus, ignorés, voire méprisés. Ainsi le manque de réponse adéquate crée d'inconscientes frustrations compensées compulsivement par la consommation, tant matérielle que relationnelle. C'est alors le voile invisible des dépendances qui s'installe à notre insu, fermant l'espace autour de soi. Ces cordes ombilicales nous relient à d'illusoires sensations de contentement, comblant le vide existentiel. Pour un temps seulement, au risque de l'étouffement.

Se « débarrasser » est un chemin de conscience.

D'abord observer ce qui est en trop, puis rassurer l'enfant abandonné qui cherche sa sécurité. Enfin, poser le regard sur des images apaisantes : un mental dégagé dans un lieu ordonné. En soi et autour de soi.

Mot clé : LÉGÈRETÉ.

3. Oser sa différence

Posons-nous la question : que reste-t-il de soi qui ne soit l'otage des seules attentes sociétales, ou qui ne soit que collages imposés à notre personnage ?

« *Nous savons [...] que le monde sommeille par manque d'imprudence* », chante Jacques Brel³.

Sans honte et sans réserve, il s'agit de retrouver les premiers instants d'innocence des premières aubes de notre naissance. De réveiller ces moments spontanés que nous prenons si bon soin d'étouffer.

Ô ce « bon sens inverse » ne craint rien de l'adversité, quand se conformer est synonyme d'être aliéné. Autant que possible, tenir le pavillon de son identité face au vent contraire au risque de le déchirer. Fièvre brebis égarée refusant le troupeau, si bien que même le chient si vaillant l'a finalement abandonnée.

Bien que notre téméraire Vénus⁴ cherche constamment à être aimée, peut-elle cependant accepter encore d'être écorchée pour préserver son intégrité : l'audace d'être infidèle ailleurs pour être fidèle à soi.

Être une origine, une semence, une source permanente, le pionnier de sa propre vision, et voilà notre différence qui se lève tel un soleil à l'horizon. Et de soi-même, par soi-même, combler cet être tout entier, le gonfler d'humilité, l'arroser de plénitude. Et si le doute se saisit du héros, de l'héroïne, de se dire que les nuits sombres révèlent les plus beaux firmaments !

Mot clé : INTENSITÉ.

4. Être amoureux de tout

Ce vouloir qui voudrait changer l'autre au lieu d'inviter son bonheur à s'asseoir près du nôtre. Sans être indifférent, laisser tranquille cet autre que soi et se concentrer sur son propre cheminement. Puis s'imprégner de tout ce contentement donnant la main à cet instant d'émerveillement. Les cœurs se mettent alors au diapason et, sans le dire, nul besoin, se saisissent d'un unisson qui les unit hors de raison.

Rêver est source de tous les possibles, mais cet imaginaire doit s'incarner, sous peine de s'épuiser. La volonté est alors son allié. Mais le terrible « on verra » signe parfois sa reddition.

Oui, silencieusement, car il le faut, le recueillement est son terreau ; l'éloge se doit — s'il vous plaît — à l'entrée d'un roi, qu'est le « jardin secret ». C'est là que s'ensemence et se cultive l'espace serein d'un intime parfum, chacun le sien. Ce jardin est un nid d'éclosion insoupçonnable, un lieu improbable où reposent les œufs les plus précieux de nos intentions. Une terre sacrée, un territoire à prendre soin, que rien ne vient perturber et que personne ne saura déranger.

Le « tout » se trouve là, et c'est à celui-là que notre propre amoureux devra se présenter. Car rien ne peut s'offrir à la communauté si de soi-même et en soi-même, le champ est asséché. Et si, de ce temple-là, notre regard, au hasard, vient à rencontrer le désordre ou la laideur de ce qui est abîmé, il est encore possible, sans l'ignorer, d'en fouiller le peu qui peut encore être apprécié. Car, dit le poème : « *Si tu chasses tes démons, les anges te quitteront.* »⁵ Alors, embellir cet « autour de soi » que seule la beauté puisse habiter, tant là où je suis que là où je vais.

Et passer de la désolation à la contemplation.

Cette œuvre, cette alchimie, peut se nommer « Énamourance ».

Mot clé : INTIMITÉ.

Sur le même sujet, vous pouvez consulter les vidéos de SideWays « la websérie itinérante » (sur leur site www.side-ways.net et sur leur chaîne YouTube) et www.sacreschants.com.

1 Ce texte est le condensé d'un exposé fait lors d'une causerie pendant le module de formation de boulange de décembre 2020.

2 Castaneda : chaman mexicain, auteur de livres dont *L'Herbe du diable et la petite fumée*.

3 Extrait de la chanson *Jojo*.

- 4 Vénus : déesse de l'amour, au risque de se prostituer à l'attente de l'autre.
5 D'après un chant de Joni Mitchell à Woodstock, en 1969.



Les blés aiment la Vendée (ou bien peut-être est-ce l'inverse ?)

Par le GAEC Exposition Permanente, Antoine Lochet et Florianne Quéro, à la Galerie

Nous sommes une ferme maraîchère dans la couronne yonnaise, tout là-bas, en Armorique méridionale ! Il y a 3 ans, nous avons découvert avec émerveillement la ferme du Pont de l'Arche. Depuis nous gardons des liens avec le GABB Anjou et nous avons intégré le groupe "Blés paysans" animé par le GAB85. Voilà, c'était le cadre...

Nous avons commencé les essais en 2022 : quelques échantillons INRAE Clermont-Ferrand d'amidonnières et d'engrains, une poignée de blés poulards de chez Florent, une once d'aestivum et un bout de champ !

L'été 2022, sous un soleil de plomb, nous organisons nos premières rencontres citoyennes autour des blés. Ce furent 2 belles journées, comme vous en connaissez tous, quand l'ardeur au travail, le souci de bien faire, et les rencontres improbables donnent lieu à des échanges enthousiastes et curieux !

Fort de cette belle réussite végétale, militante et sociale, à l'automne 2022, Antoine a vu plus grand et ce fut en tout plusieurs milliers de m² de blés semés (chez les maraîchers, on compte en milliers) : Chamdamour et Saint Priest sur une parcelle de 2000m², mélange de Pannecé, Alauda, Blé poulard et Arras sur planches de culture d'environ 250m². Tous les essais : amidonnières, polonicum, engrains, quelques aestivum et turgidum tenaient sur une planche de culture d'environ 100m².

Le 14 Mai, nous avons organisé la première rencontre de l'année, pour l'épiaison. Pour l'occasion nous avons réuni quelques voisins naturalistes ou ancien agriculteur, des clients engagés pour la biodiversité, une aspirante étudiante en SVT et sa mère, une ingénieure agro (la bien connue Anne-Lise) et nous !

Nous avons donc fait le tour des placettes, chacun a pu constater la belle diversité morphologique des blés et nous avons bien mangé !

Le deuxième temps fort de l'année fut l'organisation de la deuxième édition de nos moissons, le 14 Juillet. Cette fois-ci nous avons légèrement changé la formule et rassemblé plus de monde mais sur une seule journée.

Nous avons alors mobilisé nos réseaux : vente directe, AMAPiens résolus, amis, voisins-amis, agriculteurs retraités, curieux, militants, jeunes, moins jeunes, très jeunes.

Nous avons également pour l'occasion deux photographes amateurs qui préparaient l'exposition 2024 consacrée aux fermes de notre commune de la Ferrière.

C'est dans une ambiance studieuse et détendue que chacun a œuvré le matin.

L'après-midi, nous avons fait tourner notre toute jeune moissonneuse CLAAS junior (modèle tracté de 1967). Elle fut fort applaudie et ce fut émouvant pour tous !

Les blés semés en 2023; 4 Poulards, 7 Polonicums, 4 Aesitivums, 2 Durums, 32 Amidonniers, 15 Engrains.

La plupart de ces blés sont en phase de multiplication, nous espérons tous pouvoir les goûter dans deux ans.

Si certains veulent des informations plus détaillées (quantités, notations, noms, etc), suivez le lien : https://docs.google.com/spreadsheets/d/1YXgUBZJvfYTH93YOj_I3Mf5_mowju26JGZpgK6le9KE/edit?usp=sharing



L'aventure Vendéenne se poursuit en 2024 et 2025...

Des nouvelles de Belle-Ile

L'association « Du Grain au pain et pas que ! » a organisé son Assemblée générale annuelle le matin du samedi 28 mai dernier dans la ferme du « Champ du ruisseau » à Kérouarc'h (Locmaria). A cette occasion, l'association avait prévu de prolonger par un repas festif à partir des produits de l'île, repas qui a rassemblé une cinquantaine de convives.

Pour l'après-midi, une rencontre a permis à une soixantaine de participants de dialoguer avec Julie Bertrand et Florian Marteau à partir de leur métier de paysan-boulangier. Les questions ont porté sur des points aussi variés que leurs principes de culture, leur capacité à utiliser des blés de pays et à faire

évoluer leur mélange, la répartition des tâches dans le couple, la valorisation des déchets de mouture, leur éthique, leur refus d'un quelconque label bio, leur modèle économique... etc. A entendre les commentaires informels qui ont suivi, cette rencontre a été fortement appréciée.

Elle a été suivie par une visite de la ferme du « Champ du ruisseau » sur laquelle se sont installés depuis un peu plus d'un an Mélanie, Ely et Jeanne. Ils y produisent des légumes bio et des petits fruits. Cette année constitue leur grand démarrage. Enfin, un mini marché a rassemblé quelques producteurs locaux. A côté de la première farine produite à Belle-Île depuis 1953 grâce à l'association « Du Grain au pain et pas que ! » l'on pouvait trouver du pain, différents savons à base de lait d'ânesse, du miel et des légumes et plans à repiquer.

Le soleil, quant à lui, a régalié tout le monde.



Tiré d'une série de dessins d'une jeune peintre lors d'un regroupement en 2024

« Du Grain au pain et pas que ! » : 06 95 45 40 43 - dugrainaupain.belle.ile@gmail.com et sur Facebook

Ressources

Les **BLÉS** PAYSANS

Les **VARIÉTÉS** PAYSANNES

Qu'est-ce que c'est ?

CONTRAIREMENT À CELLES DU COMMERCE, LES VARIÉTÉS PAYSANNES SONT...



... sélectionnées dans les champs et sans biotechnologies par les producteurs qui les cultivent.



... riches en diversité de couleurs, de taille, de formes et d'espèces.



... résistantes aux conditions de cultures difficiles.



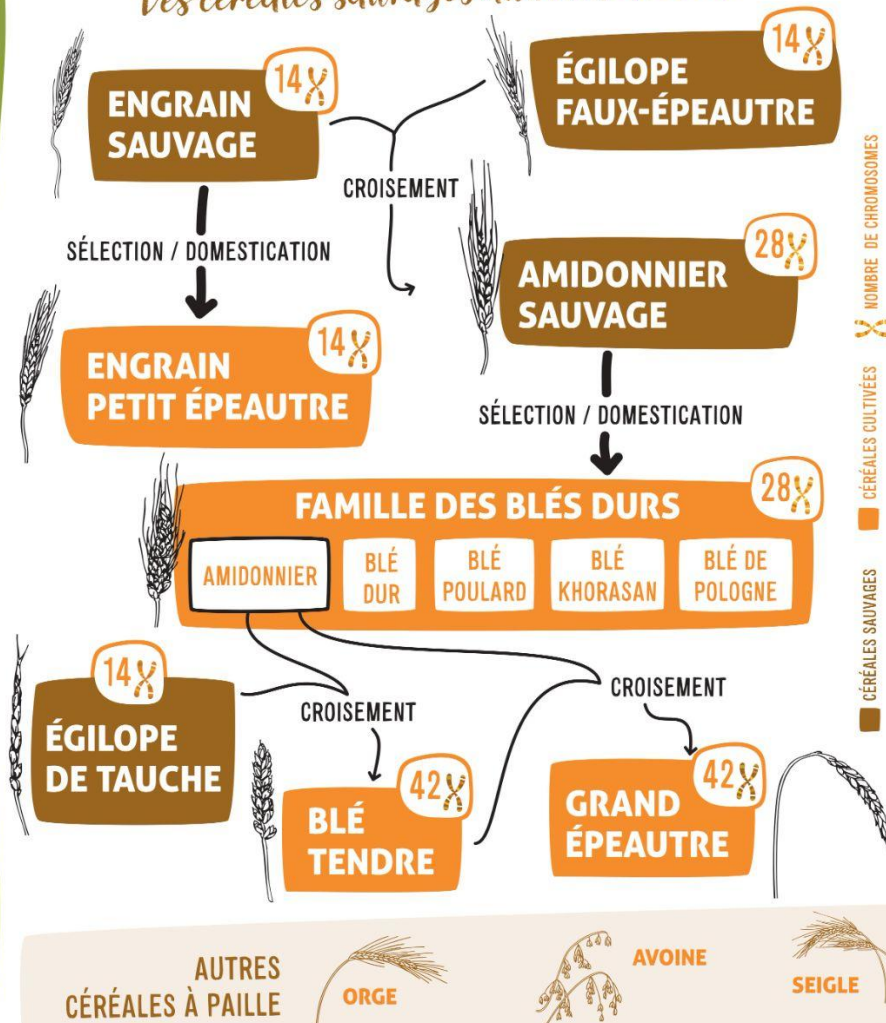
... libres ! Personne ne possède la propriété intellectuelle de ces variétés.



... adaptées à la panification au levain pour un pain aux super qualités nutritionnelles et facile à digérer.

La **GÉNÉALOGIE** DES BLÉS

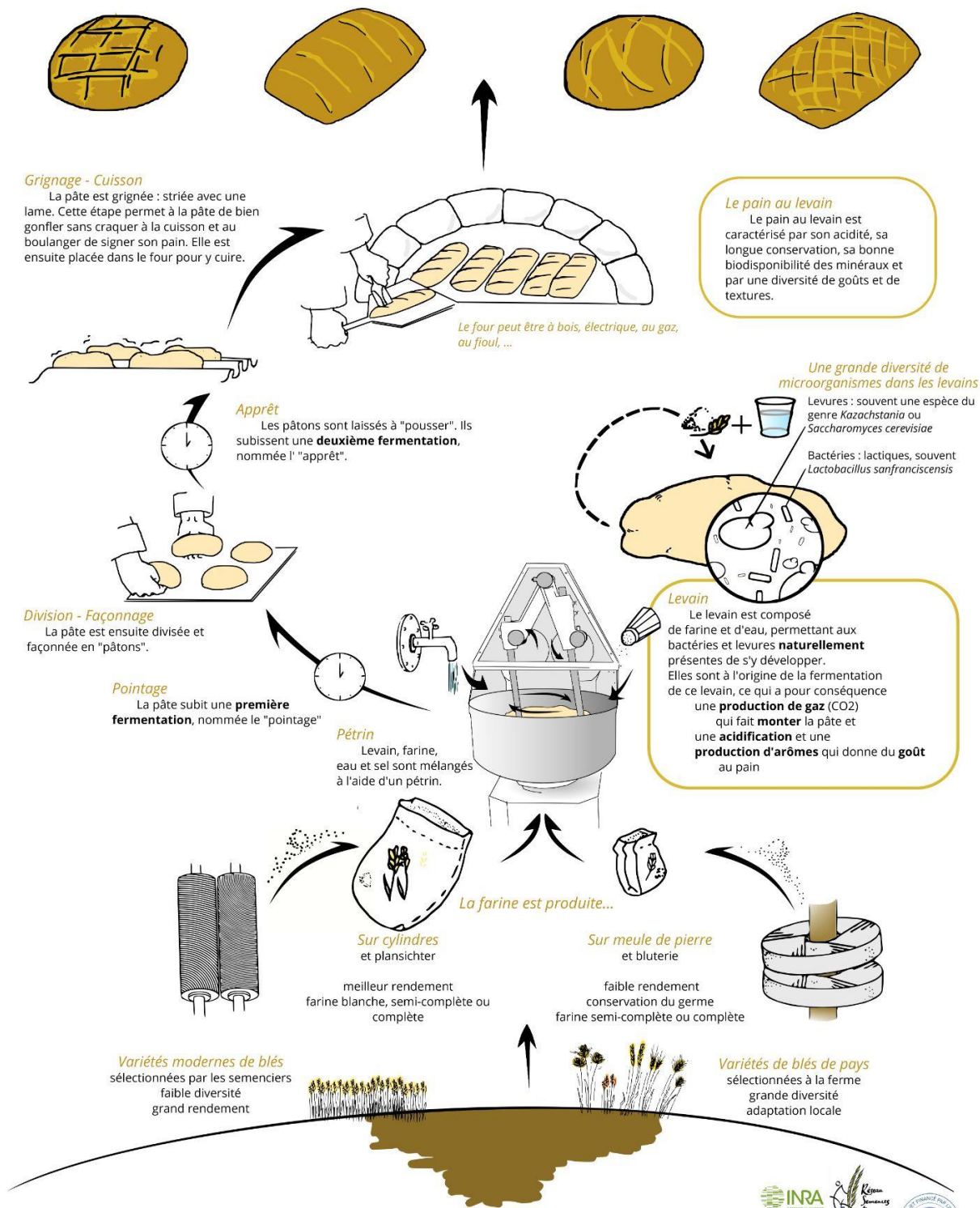
Des céréales sauvages aux blés actuels



FRISE HISTORIQUE



La panification au levain : du blé au pain



Une histoire ancienne !

La panification au levain est la plus ancienne des méthodes de panification. Elle est tombée en désuétude à la fin du 19ème siècle au profit de la panification à la levure, qui permet une fabrication plus rapide. Le pain au levain connaît, depuis 20 ans, un regain d'intérêt auprès des boulangers et des consommateurs.

Un texte réglementaire de 1993

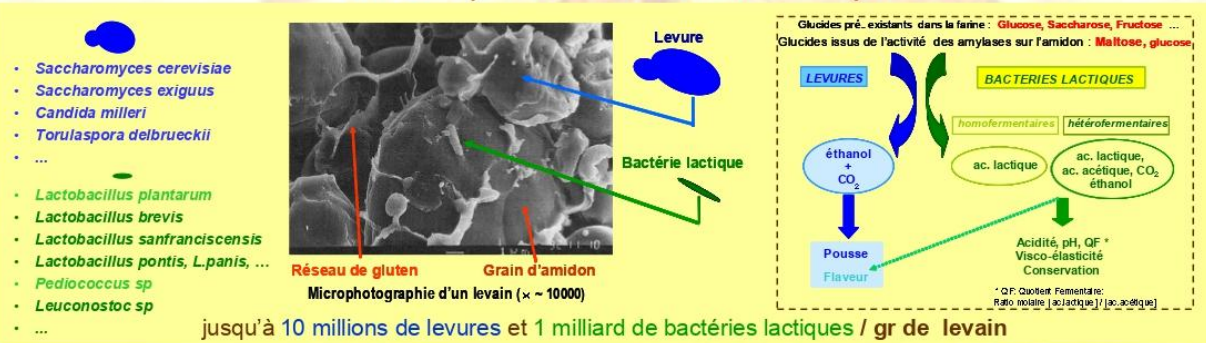
Article 3 (Journal Officiel - 13/09/1993)

"Selon le décret 93-1074, un **pain au levain** est obtenu uniquement à l'aide de levain. Le pH final est inférieur à 4,3 et présente une concentration en **acide acétique** endogène > à 900 mg/kg (ppm)..."

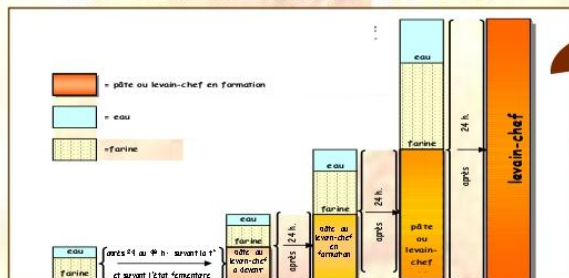
Article 4

"... Le levain est préparé avec de la farine de blé ou de seigle, de l'eau et est soumis à une fermentation acide naturelle, ...l'addition de **levure** est acceptée au dernier stade du pétrissage à un taux maximum de 0,2% ...le levain peut faire l'objet d'un ensemencement par des **microorganismes** sélectionnés..."²

Un écosystème fermentaire complexe

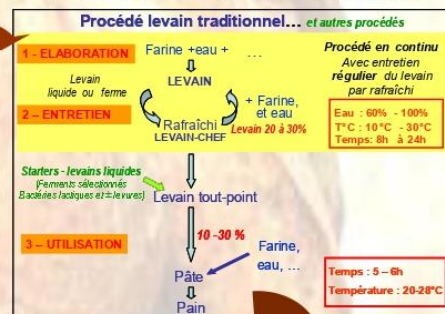


Elaboration d'un levain-chef



Source Marc Dewalque (boulangerie.net)

Mise en œuvre du levain



Caractéristiques physico-chimiques

	Pain au levain*	Pain à la levure
pH	3,9 à 5 (4,3) *	5,6 à 5,9
TTA : Acidité titrable (ml NaOH/10g)	3 à 9 (6,6) *	~ 1
Acide lactique (ppm-mg/kg)	2000-7000 (5000) *	~ 100
Acide acétique (ppm-mg/kg)	500 à 1900 (900) *	~ 100
Volume spécifique (l/kg)	2,5 à 3	5 à 7
Masse volumique	0,4 à 0,33	0,2 à 0,14

(* Valeurs min. et max. obtenues sur 24 échantillons commerciaux, () valeurs moyennes)

Un pain typé



Conclusion

La panification au levain est associée à l'utilisation de farines peu raffinées, supérieures au type 65, riches en fibres. Elles sont souvent issues de mouture sur meules mais parfois sur cylindres. La panification du seigle est assez systématiquement conduite au levain. Sur le plan nutritionnel, une fermentation longue et acidifiante dégrade l'acide phytique assurant une meilleure biodisponibilité des minéraux (Mg, Zn, Ca,...). La fermentation au levain confère au pain une meilleure protection contre le développement des moisissures. La fermentation au levain, du fait de la complexité de son écosystème, génère une plus grande diversité d'arômes ou de précurseurs d'arômes comparativement à la fermentation à la levure seule. La palette aromatique du pain au levain est de ce fait plus large.

Contacts : hubert.chiron@nantes.inra.fr - bernard.onno@oniris-nantes.fr - dewalque@boulangerie.net

Le mot de la fin

Comité de rédaction et mise en page :

merci pour chaque contribution, cet Episème a été de longue gestation mais le voici comme une invitation aux retrouvailles des 20ans de l'association,

Daniel, Philippe, Véronique, Gemma, Etienne, Floriane, Antoine, Julie et Anne-Lise

Au plaisir de vous retrouver, de célébrer, et imaginer la suite, quelle qu'elle soit !



Fiche d'adhésion - 2026 - à Triptolème

Association Triptolème
Bobehéc, 56250 La Vraie-Croix
contact@triptoleme.org

L'association Triptolème est née de l'initiative d'un groupe de paysans soucieux du maintien du patrimoine de **biodiversité cultivée** et de **savoir-faire** liés à la semence, au travail de la terre, à la transformation des produits, qui ont su associer à leurs réflexions et expérimentations, des artisans, des chercheurs et des consommateurs. Cette dynamique œuvre pour **une culture locale riche**.

Vos coordonnées :

Nom :
Prénom :
Adresse :
Code Postale :
Commune :
Téléphone :
E-Mail :

Souhaitez-vous recevoir les informations de l'association par mail ? **Oui Non**
Acceptez-vous que Triptolème diffuse vos coordonnées aux adhérents dans l'annuaire de l'association ? **Oui Non**

Je souhaite :

O Adhérer* à l'association en tant que **particulier 15 €**
O Adhérer* à l'association en tant qu'**agriculteur 30 €**
O Adhérer* à l'association en tant que **transformateur 30 €**
O Faire un don pour les frais de multiplication + ___ €

Le ___ / ___ / ___ **Total =** ___ €
* Cotisation pour une année civile

Votre activité ou votre projet d'activité :

Vos recherches, besoins et difficultés (terrain, matériel, conseils...) :

Vos envies d'échanges et de partage (savoir-faire, matériel...) :

Vos suggestions en tout genre...

J'ai pris connaissance de la politique de gestion des données personnelles de Triptolème détaillée ci-dessous et je l'accepte. **Oui Non**

Données personnelles : Triptolème ne recueille que les données mentionnées sur ce bulletin d'adhésion, et ne les transmet à personne en dehors de l'association. Les données sont gérées par le collectif d'administration, et ne sont jamais utilisées à des fins commerciales ou de levée de fonds pour l'association. Vous pouvez à tout moment écrire à contact@triptoleme.org pour connaître quelles données nous disposons sur vous, les modifier ou les supprimer. Triptolème garde les données d'adhésion pendant 2 ans au-delà de la fin de l'adhésion, pour garder trace des adhérent.e.s. Les données sont ensuite effacées.

