

François Roddier

Le pain, le levain et les gènes

Un essai sur l'évolution



C'était à l'automne 2004. Je venais d'avoir 68 ans. Marie-José nous accueillit, mon épouse Claude et moi, dans sa maison de Saint-Michel-l'Observatoire, en me disant :

— Tiens, j'ai un cadeau pour toi.

Elle me tendit un bocal au fond duquel se trouvait un épais liquide blanchâtre, d'où émanait une odeur aigre. Voyant mon air un peu ahuri, elle ajouta :

— C'est le levain de l'amitié. Il s'appelle Joe. Il faudra que tu lui donnes régulièrement à manger.

Cela piqua ma curiosité. Je savais bien sûr qu'on pouvait faire du pain au levain, mais je désirais en savoir plus. Marie-José nous expliqua :

— Des amis m'en ont donné en me disant la même chose. J'ai fait un gâteau avec. Nous le mangerons au dessert. Tu verras, cela fait de très bons gâteaux.

En me faisant ce cadeau, Marie-José ne se doutait pas qu'elle allait changer profondément mon existence.

Sitôt de retour à la maison, je décidai de faire du pain au levain. Il faut dire qu'ayant vécu seize ans aux États-Unis, j'avais souffert de ne pas y trouver un pain qui me satisfasse. De retour en France depuis 2001, je trouvais le pain ici bien meilleur, mais ce n'était quand même pas le bon pain de mon enfance.



La première miche de l'auteur.

Étant à la retraite avec du temps libre, c'était pour moi l'occasion d'apprendre à faire mon pain moi-même. Je me mis donc en quête d'une recette. On en trouve un bon nombre sur l'internet, dont plusieurs au levain. J'achetai aussi un petit livre, de la farine et je me mis au travail. J'ai trouvé cela moins difficile que je n'aurais cru. J'ai même été très fier du résultat obtenu au point de photographier ma première miche. De plus, j'ai trouvé mon pain tout à fait bon. Ce qui me surprit le plus, c'est sa conservation. J'en ai mangé pendant plusieurs jours sans qu'il ne rassisse.

Encouragé par ce résultat, je décidai de recommencer l'opération. Comme toujours, dès qu'on prend confiance, on fait moins attention aux détails. Peut-être n'avais-je pas bien su entretenir mon levain ? Peut-être, l'hiver approchant, la température avait-elle baissé ? Toujours est-il que ma nouvelle miche n'était pas aussi bien réussie que la première. Elle était

nettement moins belle, mais pas plus mauvaise pour autant.

Un peu vexé, je décidai quelques jours après de recommencer l'opération. Me voyant à nouveau affairé à pétrir ma pâte, Claude me dit :

– Tu ne vas tout-de-même pas devenir boulanger !

Ne sachant trop quoi lui répondre, je me demandais en effet ce qui me poussait ainsi à faire du pain. C'est alors que j'ai réalisé :

– Figure-toi que depuis quinze jours que nous sommes revenus à la maison, je dors beaucoup mieux. Je me demande si le pain n'y est pas pour quelque chose.

Surprise, elle admit qu'en effet c'était une bonne raison de continuer.

Il faut dire que j'ai souffert toute ma vie d'un mauvais sommeil. En vieillissant, cela ne s'améliorait pas. Peu avant de prendre ma retraite, mon docteur américain m'avait conseillé de faire analyser mon sommeil. J'avais passé une nuit à la clinique bardé d'une multitude de détecteurs reliés à une salle de contrôle. Inutile de dire que cette nuit-là j'avais très mal dormi.

Étant sensé m'être endormi à neuf heures du soir, on me réveilla huit heures plus tard c'est-à-dire à cinq heures du matin, alors que j'étais enfin profondément endormi. C'est dans un demi-sommeil que je pris ma voiture pour rentrer à la maison, où je me remis immédiatement au lit. Le bilan clinique était clair. L'efficacité de mon sommeil était de 50%. Cela veut dire

qu'après avoir passé huit heures au lit, j'étais autant reposé que quelqu'un qui aurait dormi quatre heures. Mais personne n'a pu m'expliquer pourquoi.

J'espérais qu'une fois à la retraite les choses iraient mieux. Il n'en fut rien. J'avais remarqué que la qualité de mon sommeil était liée à mon repas du soir. Je dormais d'autant mieux que j'avais soupé plus tôt. J'avais essayé de savoir si un aliment particulier était la source de mes ennuis, mais sans grand succès. Presque tous les aliments semblaient poser problème. Peu à peu j'avais dû me contenter d'une soupe et d'un fruit. Je n'avais jamais pensé au pain : je digérais ma soupe et mon fruit parce qu'avec ces aliments-là je ne mangeais pas de pain!

J'ai donc continué à faire mon pain moi-même sans trop comprendre pourquoi celui-ci me convenait. On sait de nos jours que certaines personnes ne peuvent pas manger de pain parce que la farine contient du gluten. Cette sensibilité d'origine génétique porte le nom de maladie coéliquaue. Je ne pouvais cependant pas avoir cette maladie puisqu'étant fait avec de la farine, mon pain contenait du gluten.

Dans le doute, j'ai tout de même éliminé de mon régime tous les plats contenant de la farine, à part bien sûr mon pain que j'ai continué à manger régulièrement. Grâce à sa bonne conservation, il me suffisait d'en faire une miche d'un kilo tous les quatre ou cinq jours.

Je me portais beaucoup mieux. Je pouvais enfin manger le