

# Consommer et satisfaire nos besoins en aliments

## 1 – Les besoins

Nous avons des besoins alimentaires quotidiens pour fournir à notre corps de l'énergie.

Dans notre pays, nous pouvons satisfaire ces besoins alimentaires relativement facilement.

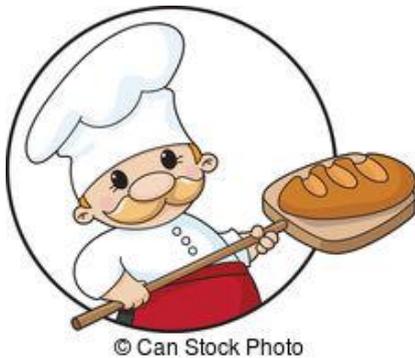
Un grand choix d'aliments et de produits nous sont proposés sur les marchés, dans les épiceries, les supermarchés, etc.

Nous allons commencer par la consommation du pain, vous avez déjà réfléchi et répondu aux questions posées lors de notre dernière séance de géographie. Merci à ceux et celles qui ont répondu et qui ont fait des recherches.

## Le pain

### Le sais-tu ?

En France, 320 baguettes de pain sont consommées chaque seconde. En tout, c'est plus de 6 milliards de baguettes qui sont fabriquées chaque année !



### 2- Le pain à la boulangerie

Il t'arrive sans doute d'aller acheter du pain à la boulangerie : chez un artisan, dans une chaîne de boulangeries ou encore chez un vendeur itinérant avec sa camionnette.

Levé bien avant l'aube pour que ses clients trouvent du pain frais dès le matin, le boulanger prépare sa

pâte et fait cuire ses pains dans un grand four.

Souvent, il propose aussi d'autres produits : des croissants, des gâteaux, des sandwiches,

### 3- Le pain du supermarché

Peut-être achètes-tu parfois du pain au supermarché.

On y trouve des pains surgelés, que le magasin a achetés et fait recuire pour les décongeler. On y trouve aussi des pains en sachets, souvent découpés en tranches et

Ces pains sont usines parfois  
Des camions France pour les  
les magasins, ce qui l'énergie et pose des pollution.



emballés.  
fabriqués dans des éloignées.  
parcourent la transporter vers  
consomme de problèmes de

#### 4- La composition du pain

Le pain est fabriqué avec de la farine : celle-ci est fabriquée dans des usines à partir du blé. La France produit de grandes quantités de blé : elle en exporte (=vendre à l'étranger) même une partie.

Elle produit du blé tendre, pour la fabrication du pain, et du blé biologique pour la fabrication du pain«bio».



## Du blé au pain Voici les différentes étapes

### La culture du blé tendre

Sur 9 millions d'hectares consacrés aux céréales, la moitié est cultivée avec du blé tendre.

L'agriculteur choisit la variété de blé en fonction de son utilisation. Pour obtenir un bon grain de blé, il faut être vigilant aux besoins de la plante (engrais et eau) et aux attaques de maladies (traitements si besoin).

Le blé est récolté de juin à juillet.

### La collecte et le stockage du blé tendre

Les coopératives et les négoce assurent auprès des agriculteurs la collecte et le stockage du blé tendre.

Les grains sont nettoyés et refroidis afin d'éviter d'utiliser des produits pour se débarrasser des insectes. A 5°C pendant quelques mois, le froid a un effet insecticide.

### Les grains de blé sont broyés pour donner de la farine

Dans le laboratoire, la capacité des grains à donner une pâte qui lèvera correctement est mesurée. Le blé tendre est riche en gluten : c'est ce qui donne son élasticité à la pâte.

Les grains de blé tendre passent dans plusieurs machines (aspirateurs, tamis, trieurs...) qui éliminent tout ce qui n'est pas du blé.

La transformation du blé tendre en farine est uniquement mécanique. C'est le broyage : l'enveloppe des grains se détache de l'amande des grains et l'amande est réduite en farine. L'opération est répétée 4 ou 5 fois pour bien écraser et extraire le maximum de farine.

Avant d'être livrée chez le boulanger, la farine doit se reposer pour se stabiliser. On dit qu'elle « prend du plancher ».

### La fabrication du pain

Les boulangeries munies d'un silo sont livrées par camion-citerne. Pour les autres, la farine est livrée en sac.

Le boulanger mélange dans le pétrin la farine, l'eau, le sel et la levure. Ensuite, on laisse reposer la pâte. C'est le pointage : la pâte commence à gonfler, grâce à la levure qu'elle contient.

Le boulanger partage la pâte en petites boules de même poids : les pâtons. Le boulanger donne à chaque pâton une forme, par exemple une baguette, à la main ou à la machine : c'est le façonnage.

Avant d'être enfournés, les pains sont incisés afin de permettre une cuisson régulière.

Ce qu'il faut retenir de cette leçon à copier sur le cahier de géographie après avoir collé les feuilles précédentes si tu peux les imprimer.

Chaque jour, un Français consomme en moyenne plus d'une demi-baguette de pain.

Ce pain peut être acheté à la boulangerie. Il peut aussi être acheté au supermarché, ce qui pose parfois des problèmes de pollution.

Le pain est fabriqué avec de la farine, elle-même fabriquée dans des usines à partir du blé.