

DE LA SEMENCE À LA TARTINE

Élaboré d'après le classique "Jeu de la ficelle", cet outil a été conçu dans une logique d'énonciation de faits en vue de montrer toute la complexité d'une filière locale, illustrée par la filière de céréales panifiables Au coeur du pain.

"De la semence à la tartine" vise à mettre en évidence les différents effets positifs de l'organisation d'une filière dans le cadre d'un modèle d'agriculture locale, biologique et en circuit court. Il constitue une porte d'entrée pour découvrir des notions en lien avec une agriculture, une alimentation et une santé plus durables.

Via une approche systémique, "De la semence à la tartine" permet aux participants de développer de nouvelles représentations du monde agricole et de découvrir les identités multiples liées à l'utilisation du sol.

Face au modèle de société dominant et à l'éco-anxiété ambiante, cette activité illustre, sous un mode ludique, un levier individuel et collectif de mise en action lié aux potentialités d'un territoire au Cœur du Condroz namurois.

Ce jeu est le fruit d'une collaboration entre la FEGEPRO (fédération des professeurs de Géographie, le Parc naturel Cœur de Condroz qui soutient la filière Au Cœur du Pain et le Pain qu'on sème.



RÈGLE DU JEU

Public : à partir de 12 ans

Durée : 50 minutes

Matériel

- un local pour disposer les chaises en cercle
- une pelote de laine ou de ficelle
- les fiches de rôle
- un projecteur (ou smartphone et écouteurs)
- un pain artisanal (à déguster)

Déroulement

- Les participant-e-s sont disposé-e-s en un cercle permettant à l'animateur-riche de circuler derrière le cercle.
- Accueil du groupe
- Visionnage de deux vidéos pour présenter le contexte du jeu et illustrer le début et la fin de la filière.
 - vidéo 1 : cadre géographique (atouts et contraintes du Condroz) et choix de la réorientation de la Ferme de Corioule vers la culture de céréales panifiables;
 - vidéo 2 : le travail de Chloé, boulangère, qui a créé à Assesse son atelier artisanal, La Chouette enfarinée.



RÈGLE DU JEU

Déroulement (suite)

- Mélanger les 3 catégories de cartes "rôles" et les distribuer à chacun-e indépendamment de leur couleur. Toutes les cartes doivent être distribuées.
- Prise de connaissance individuelle de la fiche de rôle. Réponse par l'animateur-riche aux éventuelles questions de clarification.
- Démarrage du jeu: un-e participant-e qui a une carte jaune se présente en lisant sa fiche à voix haute. Il ou elle attache le bout de la ficelle à son poignet.
- Question de l'animateur: "Qui pense être en lien avec ce rôle et pour quelle raison?".
- Un-e autre participant-e qui identifie un lien avec une des fiches présentées se manifeste et le-la première participant-e (ou l'animateur-riche) lui passe la pelote. Celui-celle-ci enroule la ficelle à son poignet et lit sa fiche à voix haute.
- Question de l'animateur: "Qui pense être en lien avec ce rôle et pour quelle raison?" D'autres participant-e-s se manifestent pour recevoir la pelote, etc. Selon le guidage de l'animateur, différents rôles sont ainsi mis en lien à l'aide de la ficelle, pour graduellement former une toile d'araignée, symbole de la complexité de la filière.

RÈGLE DU JEU

Déroulement (suite)

- Au cours du jeu, l'animateur·rice n'hésite pas à interpeller les participant·es pour vérifier qu'ils et elles comprennent les notions abordées.
- A la fin, l'animateur·rice demande à un·e élève de bouger sa main, ce qui provoque une onde sur toute la toile et permet de visualiser la complexité du système et les interdépendances.
- Dégustation du pain et partage des ressentis

Option (durée 2 X 50 min)

- Répartir les participant·es par groupes de 3 ou 4.
- L'animateur·rice distribue à chaque groupe 1 grande feuille et 2 marqueurs de couleurs différentes.
- Chaque groupe liste dans un coin de la feuille les mots importants retenus.
- Chaque groupe représente un schéma en "toile d'araignée" des mots listés reliés par une flèche, avec la consigne "Chaque flèche traduit un verbe". Ex: l'agriculteur *produit* des céréales
- Les posters sont affichés dans le local et l'animateur·rice rappelle les notions principales (voir "Pour aller plus loin")
- Dégustation du pain et partage des ressentis.

CONTENU

2 cartes explicatives ("de la semence à la tartine" et règle du jeu)

1 carte contenu

1 carte schéma de la filière et "pour aller plus loin"

22 cartes "rôles" réparties en 3 catégories

Les ingrédients d'un pain "Au cœur du pain"

1) Une céréale de la filière

2) Le levain

3) La farine

4) L'eau

5) Le sel

6) Un pain de la filière

Les acteur·rice·s de la filière "Au cœur du pain"

7) Anne-Françoise, l'agricultrice

8) Guillaume, le meunier

9) Julie, la boulangère

10) Le Parc naturel Cœur de Condroz



CONTENU

Les impacts et/ou les participant·e·s

Au niveau de la sphère naturelle :

- 11) Le paysage du Condroz
- 12) La nappe souterraine
- 13) Le climat
- 14) Charlie, le ver de terre

Au niveau de la sphère économique :

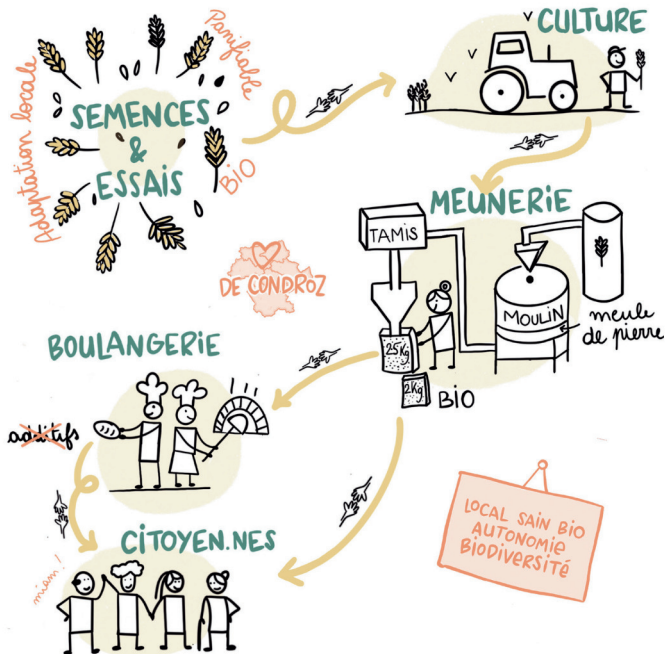
- 15) La coopérative de circuits courts
- 16) Emma, employée d'une coopérative
- 17) Céline, la consommatrice
- 18) La banque éthique et durable
- 19) Alex, gérante de restaurant

Au niveau de la sphère socio-politique :

- 20) Léo, le bébé
- 21) Terre-en-vue, mouvement
- 22) L'intestin



LA FILIÈRE AU COEUR DU PAIN



POUR ALLER PLUS LOIN

Les fiches du jeu "De la semence à la tartine" et des ressources complémentaires sont disponibles sur le site Au cœur du pain ou via ce QRCode :



- De la semence à la tartine, publication GEO 88, Viv(r)e la Géographie, Fegepro, 2024
- L'agriculture au cœur du Condroz, dossier réalisé par le GAL Pays des tiges et chavées
- Le Pain qu'on sème, une série de podcasts réalisés par Noémie Maughan

Autres ressources sur le site du Parc naturel Cœur de Condroz : <https://coeurdecondroz.be/>





UNE CÉRÉALE DE LA FILIÈRE AU COEUR DU PAIN

Froment, épeautre, petit épeautre, seigle...

Je suis une céréale choisie parmi la diversité cultivée depuis des générations pour mes capacités d'adaptation, mes qualités boulangères et nutritionnelles. Des agriculteurs et agricultrices bio du Condroz me cultivent et sont soutenu-e-s par la filière "Au Cœur du pain".

Je remplace les céréales importées de France, Allemagne ou Ukraine. Un trajet de plusieurs milliers de kilomètres ! Cela fait quelques tonnes de CO₂ économisées. Et je sers à nourrir les humains plutôt qu'à fabriquer des carburants.



1

UNE CÉRÉALE DE LA FILIÈRE AU COEUR DU PAIN





LE LEVAIN

Je suis le levain, un mélange de farine et d'eau ayant fermenté grâce aux ferments naturels présents dans la farine et aux bactéries présentes dans l'air.

Mon mélange de levain permet de faire lever la pâte du pain, qui se caractérise par sa digestibilité, sa longue durée de conservation et son goût plus ou moins marqué.

L'aspect passionnant de cette petite aventure maison, c'est que mon levain est une matière vivante: il s'agit d'un élevage de bonnes bactéries et de levures à qui il faut apporter de la nourriture et des soins sous peine de le voir mourir.



2 LE LEVAIN





Blanche, demi-grise ou intégrale...

Je suis la farine locale. Moulue à partir de la céréale, je deviendrai bientôt la matière première de la boulangère.

Pour m'obtenir, Guillaume a dû installer un moulin à la ferme et re-découvrir le métier de meunier. C'est vrai qu'en Belgique, le métier se perd !

Moulue sur meule de pierre, je conserve toutes mes propriétés gustatives et nutritionnelles (minéraux, vitamines). Comme je ne contiens ni additifs ni améliorants, la boulangère devra observer le comportement de ma pâte et s'adapter pour obtenir un beau pain.



3 LA FARINE





L'EAU

Je suis un des quatre ingrédients indispensables pour fabriquer le pain.

L'eau, c'est 30 à 40% de la pâte à pain. Mon rôle est d'hydrater la farine ce qui permet de:

- Former un liant appelé gluten
- Stimuler la multiplication des levures et des bactéries
- Transmettre la chaleur pendant la cuisson

J'influence ainsi la texture et la saveur finale du pain.

En Condroz, il y a de nombreuses zones de protection des captages pour éviter tout risque de pollution et assurer la qualité de l'eau potable.



4 L'EAU





LE SEL

Sans moi le pain serait fade!

Ajouté au mélange de farine, eau et levain, je facilite le travail de la pâte et j'influence le goût, la texture, la couleur et la durée de conservation du pain.

Mais attention, mon excès dans les pains industriels cause des problèmes de santé tels que les maladies cardio-vasculaires ou le diabète.

Pas de risque avec les boulangeries de la filière Au cœur du pain qui me font venir des marais salants bretons et m'utilisent avec parcimonie.



5 LE SEL





UN PAIN DE LA FILIÈRE “AU CŒUR DU PAIN”

Je suis produit avec de la farine locale, de l'eau, du levain, du sel et le savoir-faire de mon boulanger ou de ma boulangère. Pour que ma pâte gonfle, il faut prendre son temps.

Je ne ressemble guère à mes cousins, les pains industriels, fabriqués à l'étranger, puis envoyés dans les grandes surfaces belges pour y terminer leur cuisson. Ni à ceux des boulangeries classiques faits à partir de farines boostées d'additifs et d'améliorants. Ils sentent si bon, mais sont peu nutritifs et moins digestes...et ils se conservent bien moins longtemps!



6

UN PAIN DE LA FILIÈRE AU COEUR DU PAIN





ANNE-FRANÇOISE L'AGRICULTRICE

Je suis agricultrice en polyculture-élevage.

Je suis passée récemment à l'agriculture biologique et les résultats sont là! Il faut voir comment le sol est devenu meuble et vivant après quelques années. Quel plaisir d'avoir les mains dans ma terre.

Pas facile de vendre à un prix rémunérateur par les circuits classiques. Et en plus je ne savais pas où partait ma marchandise !

Donc maintenant mes céréales sont transformées localement par la filière Au cœur du pain. Mes produits (farine, viande...) sont vendus en direct ou via Cocoricoop. C'est très motivant de rencontrer ses mangeurs et mangeuses. On n'est plus dépendant de l'étranger et on participe au développement du circuit court.



7

ANNE-FRANÇOISE,
L'AGRICULTRICE





GUILLAUME LE MEUNIER

Depuis que je travaille la terre, j'ai toujours voulu donner du sens à mon métier. Aujourd'hui, grâce au soutien des citoyens, j'ai pu installer un moulin à meule de pierre et me lancer dans la fabrication de farines.

Ce métier n'est pas aussi simple qu'il y paraît. De nombreuses tâches doivent être prises en charge. Travailler avec des partenaires professionnels me soulagerait. L'année dernière, un bénévole de Cocoricoop m'a convaincu de fournir de la farine en petits conditionnements. Grâce au référencement sur leur site, de plus en plus de personnes viennent acheter ma farine via l'e-shop, au magasin de Ciney. C'est agréable de savoir que mon produit est valorisé et apprécié près de chez moi.



8

GUILLAUME,
LE MEUNIER





JULIE LA BOULANGÈRE

Quand Guillaume, le meunier, m'a parlé de faire du pain à partir de céréales produites dans les fermes du territoire, j'ai trouvé le projet magnifique. Valoriser les céréales cultivées à quelques kilomètres du fournil et être en contact direct avec son meunier, c'est juste merveilleux!

La filière Au cœur du pain garantit un pain de qualité avec des ingrédients connus, locaux et sains. Ce sont ces valeurs-là que je veux faire passer à tous-tes les citoyen-nes.

D'ailleurs le bouche-à-oreille commence à faire son effet. Pas de tout repos, mais c'est un projet tellement vibrant! C'est vital de garder un village vivant et d'avoir des commerces de qualité.



9

JULIE,
LA BOULANGÈRE





LE PARC NATUREL CŒUR DE CONDOZ

J'aime particulièrement être aménagé en intégrant toutes les dimensions de la vie naturelle et humaine, les rivières, les forêts, les champs et les habitant·e·s.

Je veux protéger les paysages et la biodiversité mais je ne veux pas me transformer en réserve naturelle ni devenir seulement une zone à touristes.

Soutenu par le Gouvernement wallon et l'Union Européenne, j'ai aussi pour mission de me préoccuper du développement économique et social de mes 6 communes. Dans mes projets, il y a les circuits courts, l'économie locale, les artisans et, par exemple, la filière Au cœur du pain.



10

LE PARC NATUREL COEUR DE CONDOZ





LE PAYSAGE DU CONDROZ

Mon relief, constitué d'une alternance de dépressions et de crêtes, a été modelé par l'érosion du vent et de l'eau. Des forêts trouvent place sur les crêtes, des prairies dans les dépressions, et des champs sur les pentes douces.

Mes couvertures sont colorées dans toute la gamme des verts et des jaunes : vert pour les forêts, les prairies et les champs de pommes de terre ou de betteraves. Jaune pour le blé, le colza, la moutarde ou le maïs, et mauve pour le lin.

Seules les éoliennes sont saillantes, là où le vent est dominant ; elles produisent du courant dès que le vent est suffisant. Je me dis que cela fait fonctionner le moulin de Guillaume "Zéro carbone".



11

LE PAYSAGE DU CONDROZ





LA NAPPE SOUTERRAINE

Je suis la nappe souterraine. Les pluies pénètrent les sols et m'alimentent.

Je suis heureuse de me trouver sous un champ en agriculture biologique où l'on cultive des variétés rustiques.

Cela ne nécessite ni pesticides, ni engrais chimiques qui polluent les sols.

Cela me permettra de fournir une eau de boisson contenant moins de pesticides.



12 LA NAPPE PHRÉATIQUE





LE CLIMAT

Je suis le climat et je souffre beaucoup en ce moment à cause des activités humaines.

Les céréales sélectionnées localement s'adaptent mieux à mes changements imprévisibles. Leur culture sans pesticides ni engrais de synthèse permet de diminuer les gaz à effets de serre qui me dérèglent, de moins polluer l'eau et de préserver la biodiversité.

Et grâce à la filière locale, le blé arrête de voyager sur de grandes distances ce qui pollue moins l'air. Mais il y a encore du boulot pour limiter mon réchauffement!



13 LE CLIMAT





CHARLIE LE VER DE TERRE

Je suis Charlie, le ver de terre. Je me porte bien, merci !

Finis les produits chimiques qui me font fuir. Finies les grosses machines qui compactent et éventrent mon habitat. Finies les coulées de boue. L'eau s'infiltre à nouveau dans le sol et on ressent moins les sécheresses.

Ici la terre est à nouveau vivante, elle respire et l'eau s'infiltre. Les céréales sont moins malades, et peuvent puiser tous les nutriments dont elles ont besoin, de manière plus équilibrée.

Les aliments que ma terre produit sont hyper sains, les humains sont en pleine forme !



14 CHARLIE, LE VER DE TERRE





LA COOPÉRATIVE DE CIRCUITS COURTS

Je suis une coopérative qui rassemble et vend des produits locaux dans mon magasin et en ligne. Je fonctionne grâce à quelques employé·e·s et des bénévoles. Il faut préparer les paniers que les client·e·s ont commandés en ligne et tenir des permanences chaque vendredi après 16h pour assurer la distribution des produits dans les 9 points relais.

Dans la gamme des produits disponibles, on trouve des pains de la filière Au cœur du pain. Ils sont fabriqués à partir d'une farine produite en Cœur de Condroz. C'est un excellent moyen de soutenir l'économie locale. J'encourage donc les gens à consommer local et en circuit court.



15

LA COOPÉRATIVE DE CIRCUITS COURTS





EMMA EMPLOYÉE DE COOPÉRATIVE

Je suis Emma. Dans ma région, le tissu industriel est peu présent et les emplois sont surtout à chercher dans le commerce et les services.

Tout juste sortie de l'école, je travaille à mi-temps dans l'épicerie locale coopérative. Elle est le fruit d'une gestion citoyenne et participative. Beaucoup de personnes s'investissent, c'est très motivant.

Mon copain Martin, sans diplôme, a trouvé un emploi dans un commerce de vêtements de seconde main à Ciney.

Grâce à ce double revenu, on a réussi à louer un petit appartement.



16

EMMA, EMPLOYÉE
D'UNE COOPÉRATIVE





CÉLINE, LA CONSOMMATRICE

Je m'appelle Céline. J'ai 40 ans et ma vie de maman est intense. Pour gagner du temps, je faisais beaucoup d'achats en ligne. Mais pour l'alimentation, je faisais beaucoup de route et de pleins d'essence pour aller dans une grande surface loin du village.

Un jour, une amie m'a parlé de la coopérative du coin.

D'abord amusée, je suis allée découvrir avec elle le magasin de Ciney. J'en suis ressortie avec un bon pain et un panier de légumes. Au total, cela ne m'a pas coûté beaucoup plus cher que dans la grande distribution. Et c'est surtout bien meilleur pour la santé de mon bébé!



17

CÉLINE,
LA CONSOMMATRICE





LA BANQUE ÉTHIQUE ET DURABLE

Je suis la banque éthique et durable. Voilà plus de 40 ans que je me bats pour la cause climatique. Et je ne me bats pas seulement pour ça, mais aussi pour les droits humains.

Pour ce faire, je soutiens des personnes, des entreprises et des associations qui ont un impact positif sur l'environnement et la société.

Je travaille autour de trois aspects : le social, l'environnement et le culturel !



18

LA BANQUE ÉTHIQUE ET DURABLE





ALEX GÉRANTE DE RESTAURANT

Venez déguster des plats salés ou sucrés préparés maison, le tout accompagné d'une bonne limonade ou d'une tisane artisanale !

Je favorise le circuit court et les productions locales. La majorité de ce qui est cuisiné chez moi vient de fermes qui pratiquent l'agriculture biologique ou d'artisans du Condroz.

Venez chez moi, à pied, à cheval ou à vélo ! Je suis situé à proximité du ViciGal, un réseau de voies lentes.

Pour moi, une crise énergétique ne changera rien à mes valeurs de convivialité et de bonne cuisine pour toutes et tous.



19

ALEX, GÉRANTE
DE RESTAURANT





LÉO LE BÉBÉ

Je suis Léo, un bébé âgé de 3 jours.

Très heureux d'être venu au monde dans une famille qui préserve ma santé.

En mangeant du pain issu de céréales locales et biologiques, ma maman a pris soin de son intestin et de moi aussi. Ces produits sains sont une alternative à une alimentation remplie d'additifs et contenant des résidus de produits chimiques qui sont source de problèmes de santé. Et oui, les scientifiques ont mis en évidence qu'une alimentation saine prévient les risques notamment de cancers et de malformations congénitales.

Moi aussi, quand j'aurai des enfants, je leur proposerai des aliments de qualité.



20 LÉO
LE BÉBÉ





LE MOUVEMENT TERRE-EN-VUE

Je rassemble des citoyens et citoyennes, des agriculteurs et agricultrices, des organisations et des acteurs publics.

Mes missions sont de faciliter l'accès à la terre en Belgique pour les agriculteurs et agricultrices, de préserver le vivant et l'environnement et de contribuer à dynamiser l'économie des milieux ruraux.

Grâce à moi, des citoyen·n·es ont acheté des terres sur lesquelles Anne-Françoise cultive des céréales pour le moulin de Guillaume.



21

TERRE-EN-VUE,
MOUVEMENT





L'INTESTIN

Je suis un intestin en bonne santé. Je contribue à ton immunité grâce à mes cellules et ma barrière qui fabriquent de bons anticorps et empêchent les produits chimiques de me traverser. Dans ce travail, je suis aidé par les bactéries que j'héberge au sein de ta flore intestinale. Elles sont très nombreuses et diversifiées car elles reçoivent suffisamment de fibres, provenant notamment du pain au levain complet et biologique, produit à partir de différentes céréales locales.

En plus des fibres, ce pain te fournit à toi, mon ou ma propriétaire, une grande partie de ton énergie pour travailler, marcher, jouer tout au long de la journée mais aussi de tes protéines, minéraux et vitamines.



22 L'INTESTIN

