

CULTURES **BIO**



N° 94 / JUILLET-AOÛT 2017 / LE MAGAZINE DE LA CONSOM'ACTION



SANTÉ P.19

TRANSPIREZ C'EST L'ÉTÉ !

DOSSIER P.14

QUAND LE COOPÉRATIF RÉENCHANTE L'ENTREPRISE

PRATIQUE P.35

SIROP DE FRAISE TROP BALÈZE



LES INVITÉS P.8

NANS ET MOUTS NUS ET CULOTTÉS



Céliane

Gluten free



NOUVEAU

Madeleines à découvrir
dans votre magasin Biocoop !



Sans huile de palme

Antioxydant
Riche en Vitamine E*

**DÉLICIEUSEMENT
SANS GLUTEN**



FABRIQUÉ EN
FRANCE



FR-033

ABCD NUTRITION 513 RUE ROBERT ESTIENNE 60400 NOYON
WWW.CELIANE.BIO - CONTACT@CELIANE.COM





Fais pas suer !

Pascale Solana, RÉDACTRICE EN CHEF



L'annonce, en juin, du retrait des États-Unis de l'Accord de Paris sur le climat avait de quoi glacer le dos. Comme un coup de grisou à l'idée que l'économie étasunienne reparte pour un tour de charbon et de pétrole, et ne s'engage pas à contenir la température de Nénette la planète. De quoi dérouter apocrines et eccrines. Les nièces de l'oncle Donald (Trump) ? Non, nos glandes sudoripares, responsables du phénomène physiologique de régulation de la température... du corps humain – rôle de la transpiration après chaleur, stress, émotion donc – ou de production de phéromones. Dans ce numéro, on a traité l'affaire façon terre à terre. L'été, on transpire : c'est quoi ce tsunami, et que faire ? Pffft... Si cela vous fait suer, l'esprit coopératif, et son modèle entrepreneurial, va vous rafraîchir car il est plein de modernité et de possibles face aux problèmes économiques, sociaux et écologiques actuels. Il permet à Biocoop de fédérer autour de son projet de développement de la bio, agriculture dont les principes répondent justement à ceux des coopératives : interdépendance, faire ensemble...

Pour beaucoup, juillet-août riment avec vacances. À la maison, à prendre le temps de cuisiner (hé, psitt, les magasins où trouver de bons produits sont sur biocoop.fr), à la plage, à la campagne, vêtus ou nus comme nos invités Mouts et Nans quand ils prennent la route. Peut-être vers Perpignan, « centre du monde de la bio » ? Le titre de notre article est un clin d'œil à Dalí qui déclarait que sans cette région, nous serions en Australie entourés de kangourous. Tombé en amour devant la gare de Perpignan, l'excentrique aurait eu « *une extase cosmogonique* »... Et si le climatoseptique président de la première puissance mondiale y faisait une halte ?



AGITATEURS

04 ACTUBIO
Brèves

06 ÇA FAIT CAUSER
Vos questions ? Nos réponses !

08 L'INVITÉ
Nans Thomassey et
Guillaume Mouton
Ils se mettent à poil !



11 DÉCRYPTAGE
Confiture : y'a quoi dans l'pot ?

13 VU, LU, ENTENDU
Actu-culture bio

14 LE DOSSIER
L'esprit coopératif,
chacun en profite



RESPONSABLES

19 SANTÉ
Fait suer la transpiration !



22 C'EST DE SAISON
L'olive

23 BON ET BIO
Recettes et astuces

28 BIEN-ÊTRE
Soleil, et après ?
Cap sur l'hydratation

32 MAISON
Récup'
Le génie des palettes

35 PRATIQUE
Sirop de fraise trop balèze



ENGAGÉS

36 RENCONTRE
Biocoop Saint-Malo Aquarium
Vent nouveau sur la cité corsaire

39 TERROIR ET TERRITOIRE
Perpignan
Le centre du monde de la bio



43 COOPÉRACTIFS
Microdon
Maxigénérosité

44 EN COULISSES
Se lancer sans attendre les années
&
Café en capsule
What else ?

50 RENDEZ-VOUS BIOCOOP



Bicentenaire

APRÈS DEUX SIÈCLES D'EXISTENCE, LE VÉLO N'A JAMAIS ÉTÉ AUSSI JEUNE !

Pensez-y quand vous l'enfourcherez : la bicyclette a 200 ans cette année. Bien conservée la p'tite reine ! En 1817 quand le comte allemand Karl von Drais invente la *Laufmaschine* (machine à courir), elle n'a pas de selle, de pédales, ni de système de direction. On imagine la tête des utilisateurs de routes sinueuses... Mais la draisienne évolue vite pour ressembler peu à peu au vélo que nous connaissons aujourd'hui et, de la fin du XIX^e siècle jusqu'après la Deuxième Guerre mondiale, c'est LE moyen de locomotion des classes populaires françaises. Puis arrive l'automobile, puissante, rapide, qui renverse le vélo, épargnant les enfants, les facteurs et les sportifs, les seuls à garder le droit de pédaler sans être ringards.

Mais au fur et à mesure que s'épaissit la pollution, que s'épuisent les énergies fossiles et que s'éveillent les consciences, qui c'est qui repointe le bout de sa roue avant ? « *La bicycletteuh* », fredonnent ceux qui veulent prendre leur temps et/ou faire des économies. Elle est aussi l'alliée des acteurs de la transition écologique, comme les participants de l'Alter Tour, 10 ans cette année. Tout l'été, ils pédalent pour montrer « *qu'autre chose est possible* ». Ou ceux qui se lancent dans le Grand défi des alternatives, organisant par exemple une collecte de vélos au profit de personnes précaires. Même les politiques publiques encouragent la pratique du deux-roues : une quarantaine de villes françaises le proposent en libre-service. La pionnière : La Rochelle, en 1976. Certaines offrent des primes aux acheteurs de VAE, vélo à assistance électrique. Les salariés allant travailler à vélo peuvent prétendre à une indemnité kilométrique... Bref, elle pète la forme la bicentenaire. Elle est un art de bien vivre à elle toute seule, avec son effet sur la qualité de l'air, sur notre santé, nos poumons... Et il en faut pour souffler 200 bougies !

M.-P. C.



Aller plus loin :

- Grand défi des alternatives : defi-des-alternatives.fr
- Alter Tour : www.altercampagne.net

CONCOURS DE CUISINE BIO

« La cuisine bio des régions de France » était le thème de la 2^e édition du Trophée bio des jeunes chefs, le 23 mai à l'école française de gastronomie Ferrandi, à Paris. Objectif pour les candidats : réaliser un plat 100 % bio, créatif, esthétique et gustatif. Pari relevé (1 000 € de dotation) pour l'apprentie Marguerite Parent avec son Potager printanier bio – jaune d'œuf poché, asperges et petits pois, sarrasin en deux textures, émulsion au foin, fromage de brebis (photo) – et, dans la catégorie blogueurs, Laure-Lou Tremblay et son Paysage bas-alpin de l'agneau bio. Les deux candidates se définissent comme « adeptes de la cuisine éthique, respectueuse de l'environnement ». Parmi les autres finalistes : une recette zéro déchet. Les trois sont sur biocoop.fr rubrique Actualités.



7 À 12%

C'est ce que représente le coût de la pollution de l'eau dans nos factures (Commissariat général au développement durable).

ET VOGUE LE FUTUR

C'est parti pour six ans autour du monde ! Le 14 avril 2017, avec le soutien du magasin Biocoop Saint-Malo qui a offert du ravitaillement, l'Energy Observer (EO), premier navire capable de produire son hydrogène à partir de l'eau de mer, s'est donné pour mission de tester les « énergies du futur » en milieu extrême. Prochaine escale de ce laboratoire flottant, le 14 juillet à Paris sur la Seine.

www.energy-observer.org

MONSANTO ACCUSÉ

Suite du procès symbolique tenu fin 2016 à La Haye et dans lequel Biocoop s'est impliqué. Le Tribunal international Monsanto (MIT) a conclu que le géant américain des pesticides et OGM a violé « le droit à un environnement sain, le droit à l'alimentation et le droit à la santé » de l'homme en s'engageant « dans des pratiques à l'impact négatif ». Le MIT, créé par des experts et des victimes supposées de la firme, et composé de juges professionnels, incite ainsi le droit international à « affirmer de manière précise et claire la protection de l'environnement et le crime d'écocide ».



Ça croît en bio

LES INDICATEURS CONTINUENT DE PROGRESSER.
L'EMPLOI AUSSI.



391. C'est le nombre de nouveaux producteurs, transformateurs, distributeurs... qui investissent le secteur de la bio chaque mois. Un chiffre en augmentation de 11 % par rapport à 2015 et qui rend compte de la formidable croissance de la bio en 2016. Elle représente désormais 5,7 % du total des surfaces agricoles françaises. Avec 32 264 fermes (+ 12 %), elle pourvoit 10,8 % de l'emploi agricole, soit environ 77 700 équivalents temps plein.

Avec la transformation et la distribution, le secteur bio concerne en 2016 près de 118 000 emplois directs, avec une croissance annuelle de 8,4 % en moyenne depuis quatre ans. Les métiers sont variés, concernant aussi les activités de service (+ de 2 000 emplois) : conseil, recherche et formation, développement, services administratifs, contrôles spécifiques. « Les emplois générés par la vitalité des filières bio contribuent au dynamisme des territoires français. Outre les bénéfices pour l'environnement et le bien-être animal, les filières bio apportent une valeur ajoutée importante à la vie économique et sociale. Avec un marché dynamique, qui s'approvisionne à 71 % en France, lorsqu'un consommateur achète un produit bio, il soutient l'emploi en France », affirme l'Agence bio.

En savoir plus sur les chiffres de la bio en 2016 : www.agencebio.org



Création contemporaine de Lorenzo Quinn dans le cadre de la Biennale de Venise, jusqu'au 26 novembre, pour sensibiliser au changement climatique.

C'EST ASSEZ !

Depuis mai, un arrêté interdit la reproduction des orques et des dauphins parqués ainsi que les échanges entre bassins et autres delphinariums. Ce qui à terme mettra fin à la détention des cétacés en France.

ARNAQUE

La direction des fraudes (DGCCFR*), « particulièrement attentive à la croissance de ce marché propice aux fraudes », a publié les résultats de son enquête annuelle sur la filière bio. En plus des contrôles obligatoires des organismes certificateurs auprès des opérateurs bio (agriculteurs, transformateurs...), elle vérifie régulièrement (2 300 interventions) la conformité aux cahiers des charges, l'affichage, recherche d'éventuels polluants, etc. Concernant les traces de pesticides, sur 230 prélèvements, elle a relevé 4 % de non-conformité, soit une légère baisse comparée aux années précédentes. En revanche, elle constate une hausse des anomalies (défauts de traçabilité, dénominations mensongères ou trompeuses) dans la minoterie et la boulangerie, et dans la vente en ligne (+ 67 %). Mais dans l'ensemble, selon la DGCCFR, « il n'y a [...] pas de quoi détourner une clientèle acquise à ce mode de production ».

* Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes

14€

C'est le montant des dépenses du commerce équitable par habitant et par an en France, selon la Plate-Forme pour le commerce équitable. Peut mieux faire ! Même si c'est quand même deux fois plus qu'en 2013.



CACAO

Les planteurs de cacao peuvent améliorer leur revenu grâce à l'agriculture bio et à des systèmes agroforestiers : ces derniers n'améliorent pas seulement la biodiversité et la sécurité alimentaire, ils peuvent aussi être plus rentables que les monocultures et l'agriculture conventionnelle, selon une étude comparative sur la culture de cacao en Bolivie menée par l'Institut de recherche de l'agriculture biologique suisse (FiBL).



VOS QUESTIONS? NOS RÉPONSES! ENVIE D'ÉCHANGER OU D'EN SAVOIR PLUS SUR LA BIO OU UN PRODUIT ? CONTACTEZ-NOUS VIA CULTURES(BIO)@BIOCOOP.FR, FACEBOOK ET TWITTER BIOCOOP, AU 0800 807 102 OU PAR COURRIER À CULTURE(S)BIO BIOCOOP, 12, AVENUE RAYMOND-POINCARÉ, 75116 PARIS.

Saint-Pierre-des-Tripiers ? En Lozère !

Paysage captivant. Ceux qui viennent ici pour la randonnée, l'escalade, les rivières, les rapaces, les gîtes et autres auberges sympas ne s'y trompent pas. Nous, si ! Nous avons présenté Saint-Pierre-des-Tripiers comme partie des « Cévennes gardoises » dans l'ouverture de l'article p. 39 de *CULTURE(S)BIO* n° 91. Or le village se trouve dans le département de la Lozère, voisin du Gard, dans les gorges de la Jonte, comme nous l'ont fait remarquer plusieurs de ses habitants. Son maire, Pierre Gravat a reconnu en arrière-plan de la photo « *les falaises calcaires du causse Méjean et les terrasses du hameau du Truel, en bio* ». Car Saint-Pierre-des-Tripiers – 8 hameaux, 80 administrés – compte « *deux agriculteurs bio, l'un éleveur de brebis, l'autre maraîcher* ». Excuses.

Nos contraintes de fabrication nécessitent de réaliser les reportages au moins deux mois et demi avant diffusion, créant parfois un décalage

d'ambiance, pire en cas de mauvaise météo. Nous recherchons alors des photos. Ainsi, lorsqu'on nous a présenté ce paysage qui rappelait certaines de nos visites, nous avons été enthousiastes.

Rendons à Saint-Pierre-des-Tripiers

ce qui lui appartient. D'abord M. le Maire, quel drôle de nom ? Pas de lien avec les marchands de rognons mais avec les moines défricheurs médiévaux et le latin *sanctus petrus de stirpetis* (Saint-Pierre-des-Défriches). *De stirpetis* est devenu *Destrepriers* en occitan puis « des Tripiers » en français, dit l'édile. Ensuite ? Années 70-80. Déprise agricole, abandon des terrasses. « *Aidé de la chambre d'agriculture et du Parc national des Cévennes, nous avons installé un jeune couple de maraîchers en bio. Après avoir... défriché, Sylvain Trocellier et Céline Dartis on démarré sur un peu plus d'un hectare. Trois ans après, ils ont doublé la surface et vendent notamment sur le marché*



Saint-Pierre-des-Tripiers (48)

de Meyrueis. » On peut les suivre sur Facebook Les Jardins de la Jonte. D'autres installations bio prévues ? « *Sur ces grands espaces, les terres cultivables ne représentent que 10 à 15 % et nous n'avons pas d'autre disponibilité ici. Mais en Lozère, la bio progresse.* »

« Les fruits et légumes bio sont-ils issus de semences et de plants d'origine paysanne, non hybrides, ou peuvent-ils être de semences classiques, et cultivés en bio ensuite ? »

✉ Marie-Claire, Lagny-sur-Marne (77)

Les producteurs bio ont obligation d'utiliser des plants et semences bio... quand ceux-ci sont disponibles. À défaut, ce qui est courant pour de nombreuses variétés, ils ont recours à du non bio. Mais dans un cas comme dans l'autre, presque toutes les semences sont des hybrides (croisement de variétés pour en améliorer les performances et/ou le goût) et ne peuvent être réutilisées d'une année sur l'autre. L'alternative : les semences paysannes, sélectionnées et multipliées par des agriculteurs, librement accessibles et concernant souvent des variétés anciennes, bien adaptées à la bio. Pour Biocoop, il est bien sûr essentiel de réhabiliter des variétés de fruits et légumes oubliés pour leurs qualités gustatives et nutritionnelles, et pour le maintien de la biodiversité. Pour ces raisons, la coopérative, partenaire du réseau Semences paysannes et de sa Semaine des Semences paysannes (du 16 au 24 septembre 2017), met à la disposition des producteurs des moyens pour sélectionner des variétés, sécuriser les productions, créer des infrastructures pour la distribution...





MANGER ET BOIRE BIO
UN GESTE
POUR L'HOMME
ET LA PLANÈTE
100% branchée aux
ÉNERGIES RENOUVELABLES
éolien, hydraulique, photovoltaïque, biomasse



BIO ÉQUITABLE
Filière sucre

*"Quiconque travaille a droit à une rémunération équitable et satisfaisante
lui assurant ainsi qu'à sa famille une existence conforme à la dignité humaine
et complétée, s'il y a lieu, par tout autre moyen de protection sociale"*
extrait de l'Article 23 de la Déclaration des Droits de l'Homme.



le Plaisir du goût

L'ARTISAN DES BOISSONS BIO
-BORDEAUX-

  
www.meneau.com

1er prix
catégorie boisson





AGITATEURS



Nans Thomassey et Guillaume Mouton

ILS SE METTENT À POIL !

Propos recueillis par Marie-Pierre Chavel

POUR LA 5^e SAISON CET ÉTÉ, ON RETROUVE NANS ET GUILLAUME, DIT MOUTS, SUR FRANCE 5, DANS *NUS ET CULOTTÉS*. UN TITRE À PRENDRE AU PREMIER DEGRÉ : DU CULOT, CES TRENTENAIRES N'EN MANQUENT PAS, QUI DÉMARRENT CHAQUE VOYAGE NUS COMME DES VERS, SANS ARGENT MAIS AVEC DEUX CAMÉRAS ET UN COUTEAU, SE FAISANT VÊTIR, LOGER, NOURRIR AU GRÉ DES RENCONTRES. SI LEUR DESTINATION EST CONNUE, LEUR VÉRITABLE OBJECTIF EST DE CRÉER DU LIEN, DISTILLER LEUR BIENVEILLANCE ET PEUT-ÊTRE MÊME CHANGER UN PEU LE MONDE.



Bio express

Nans Thomassey

Il grandit en Rhône-Alpes puis étudie l'habitat écologique à l'Insa de Rouen et de Toulouse où il rencontre Mouts. En 2008-2010, il voyage sur le continent américain grâce au stop et au troc. Il publie *La Bible du grand voyageur* (Lonely Planet) en 2014 et travaille actuellement sur un film consacré à la vie après le deuil : *Et je choisis de vivre*.

Guillaume Mouton

Natif de Haute-Marne, il étudie le génie climatique à Toulouse et l'urbanisme durable en Suède. Avant et après, il cofonde une association écolo et des ateliers de yoga du rire, part à la rencontre d'acteurs du développement durable outre-Atlantique (2018), voyage dont il tirera le livre *ÉcoAmerica, voyage en quête de solutions durables* (Géorama). En 2016, il publie *Osons la pause*, un recueil de photos sur la campagne de son enfance.

On les retrouve chaque mardi de ce mois de juillet dans *Nus et Culottés*. Destinations : les Caraïbes, Ibiza, Londres et Amsterdam.



Nus et Culottés saison 3. Nans et Mouts partent de Bretagne pour aller chercher un trèfle à quatre feuilles en Irlande.

Nus sur la route ! Quelle idée vous a pris ?

Mouts : *Nus et Culottés* est un arbre à plusieurs racines. L'une est un voyage que j'ai fait en stop dans 17 pays du continent américain, pour rencontrer des gens qui travaillent dans des thématiques différentes du développement durable, des déchets à la production de l'eau potable en passant par la production bio, l'habitat climatique, etc. J'y ai gagné une forme de confiance en découvrant qu'il y avait toujours quelqu'un pour m'ouvrir sa porte. Au retour, j'ai eu envie de voyager en France, pour savoir qui sont ses humains, et à quel endroit, derrière tous ces murs, ces barricades qui s'élèvent de jour en jour, il y a des ponts pour se rencontrer.

Nans : Au lycée, j'avais assisté à une conférence de Pierre Rabhi*. Je ne le connaissais pas mais ça faisait une sortie ! Le soir, je suis rentré à l'internat avec l'idée que c'est possible d'être heureux avec moins. Cette idée m'a accompagné pendant toutes mes études puis un premier voyage, un tour du monde sans avion, avec le moins d'impact écologique possible. J'avais déjà le fantasme du baluchon, le symbole du dépouillement. Plus je vidais mon sac à dos, plus le voyage se chargeait en magie : des rencontres, une hospitalité, une générosité débordante... Je suis revenu avec ce désir ardent de témoigner, en vidéo, qu'il y a une formidable école de la vie sur la route. En décidant avec Mouts qu'on partirait à poil, on ne savait pas que cette quête du dépouillement allait transformer notre vie à tous les niveaux.

« NOS RENCONTRES CONFIRMENT QUE TOUS LES HUMAINS ONT LES MÊMES BESOINS. POURQUOI AVOIR PEUR DE LA DIFFÉRENCE PUISQU'ON EST PAREIL ? »

Mouts

Visiblement, le dépouillement vous rend heureux !

Nans : Quand je suis en dehors de ma zone de confort, j'ai tous les sens éveillés parce que j'ai besoin d'être vigilant pour ne pas me mettre en danger, pour trouver à manger, me déplacer, me faire un abri si besoin est. Dans cette vigilance, il y a juste la sensation énorme de se sentir vivant. C'est le plus grand confort que je connaisse !

Mouts : La sobriété est une manière de cultiver la confiance en moi car si je n'ai pas 1 000 outils à ma disposition, il faut que je les trouve par moi-même ou que je sollicite l'autre. Ce qui me demande de construire une aptitude à communiquer, de me dépatouiller dans les difficultés relationnelles qui peuvent découler du prêt ou du don d'affaires, et de développer l'autonomie. Elle m'est encore plus chère que la sobriété qui est un moyen de devenir autonome. Ça fait un an et demi que je vis dans un bus – avant, c'était dans une yourte en co-habitat.

« ÊTRE CULOTTÉ, C'EST FAIRE CONFIANCE À SA PETITE VOIX INTÉRIEURE. »

Nans

Alors la question de la disponibilité de l'eau, de l'électricité, ça me parle ! La sobriété de l'habitat pousse à se relier les uns aux autres. Dans ce type d'autonomie, il y a quelque chose de bien plus généreux et grand que ce à quoi j'ai jamais goûté.

Les gens sont choqués quand ils vous voient arriver presque nus ?

Nans : Oui, mais ils rient dans 75 % des cas. Sinon, c'est de la méfiance. On ne cherche pas à choquer, mais on aime bien ce côté brise-glace, dérangent, avec amour, qui fait sortir de l'habitude pour rentrer dans quelque chose de plus sauvage, de spontané, qui donne lieu à des rencontres surprenantes.

On vous donne des vêtements, de la nourriture. Ce qui vous amène parfois à des looks surprenants. Et peut-être à manger des choses... immangeables ?

Nans : Quand tu n'as pas mangé depuis 24 h, quoi qu'on te serve, tu te régales ! Il y a un mot qui va bien avec la sobriété, c'est le contentement. Le fait de vivre avec peu amène un contentement et une réjouissance naturelle. Je me souviens d'une nuit qu'on a passée dehors. Il faisait assez froid, on avait faim, on a allumé un feu, on s'est serrés l'un contre l'autre, et le lendemain on est tombés sur un pommier. Les pommes, elles avaient un goût ! Je n'en avais jamais mangé d'aussi bonnes ! Pour nous aujourd'hui, les aliments prennent un autre goût car on sait à quel point ils sont essentiels.

Vous êtes prêts à manger n'importe quoi ?

Mouts : Au début, oui. On avait tellement faim ! Mais depuis nous avons cheminé autour de l'alimentation parce que notre façon de voyager nous oblige à une

hyperprésence pour être capables de trouver les portes qui peuvent s'ouvrir et pour faire une rencontre qui peut être filmée. La nourriture a une grande responsabilité dans l'énergie que l'on a ou pas. Dans mon cas, j'ai senti que les aliments qui contiennent beaucoup de gluten peuvent m'alourdir ou bloquer ma digestion. Faire ce constat répété invite à avoir une bonne alimentation et une hygiène de vie en général. Maintenant, on ne mange plus de viande, on ne boit plus d'alcool, on demande plus des fruits, des légumes, du fromage...

Nans : Soit on demande aux gens soit aux magasins s'ils ont des invendus. Avant, on allait dans le premier commerce venu. Mais plus on pose notre conscience sur l'alimentation, plus on choisit les magasins où on va. Ces derniers temps, une fois sur deux, c'était un magasin bio. On se sent chanceux de pouvoir manger bio alors qu'on voyage sans argent.

Êtes-vous le reflet d'une certaine jeunesse ?

Nans : Je n'ai pas rencontré beaucoup de gens qui se mettent à poil pour voyager. Mais j'en vois beaucoup qui portent en eux quelque chose qui ne vieillit pas et qui cherche constamment à réenchanter la vie. À la base, on était des ingénieurs avec une route toute tracée mais on ne pouvait pas faire un métier qui ne soit pas le fruit de nos tripes qui s'expriment.

Mouts : On voit clairement dans les conférences que l'on donne qu'il y a une aspiration à se libérer de certains codes, de diktats sociaux, pour retrouver une autonomie de fonctionnement, au-delà de notre génération. Avoir un compte en banque ou même des valeurs n'est plus suffisant. Il faut aussi que notre quotidien, nos actes aient un sens.

Vous encouragez tout le monde à voyager nus ?

Nans : Non. Ça a été notre manière de vivre la liberté, notre recherche de sens, de bonheur. Mais chacun a son chemin. En revanche, on invite à faire un pas hors de sa zone de confort tout en gardant un pied là où on se sent en confiance. Un pas dedans, un pas dehors, et on explore...

Mouts : Ce qui compte surtout, c'est de se mettre à nu face à soi et de se demander : qui je suis quand je sors de cet endroit sécurisé ? Dans ce cheminement, on a que des trésors à trouver.

* Paysan bio penseur, auteur d'ouvrages dont *Vers la sobriété heureuse* (Éd. Actes Sud). Voir son interview dans *CULTURE(S)BIO* n° 76 sur www.biocoop.fr



Retrouvez l'intégralité de l'interview sur biocoop.fr, rubrique Actualités



CONFITURE

Y'A QUOI DANS L'POT ?

Eugénie Rieme

À LA FRAISE, MÛRE, RHUBARBE, AVEC OU SANS MORCEAUX, PEU SUCRÉE, ALLÉGÉE..., VOUS L'AIMEZ COMMENT LA CONFITURE ? DES INGRÉDIENTS AUX MÉTHODES DE FABRICATION, DÉCRYPTAGE DE L'UN DES PRODUITS PRÉFÉRÉS DES FRANÇAIS.

RECETTE

Une confiture, c'est des fruits et du sucre portés ensemble à ébullition puis refroidis. Même mode opératoire pour la gelée (mais seul le jus du fruit est conservé) et pour la marmelade (uniquement à base d'agrumes avec une quantité ≥ 20 g pour 100 g de produit fini). D'après la loi, la quantité de sucres (naturels et ajoutés) doit être égale ou supérieure à 55 %. Selon les fruits choisis, l'addition de gélifiants et/ou de jus de citron (proscrit dans la gelée) permet une meilleure « prise » de la confiture et un goût plus équilibré.



ÉTIQUETAGE

Le pot doit mentionner la teneur en fruits et en sucre, et la nature des fruits. D'autres indications peuvent apparaître, comme :

- Extra

Légalement, cette mention indique que la part de fruits utilisée pour une fabrication de 1 000 g de produit fini ne peut être inférieure à 450 g, contre 350 g en général.

- Artisanale

Cette qualification n'est utilisable que par les artisans ou « Maître Artisans », détenteurs d'un savoir-faire professionnel. Critères légaux : exercer une activité de production, de transformation, sous forme sédentaire ou ambulante, et avoir une petite entreprise (moins de 10 salariés) au moment de sa création.

- Traditionnelle, à l'ancienne

« Produit fabriqué selon les usages anciens répertoriés. Sans additifs », dit la loi. La cuisson au chaudron rentre dans ce cadre. Mais un contenant de ce type peut contenir jusqu'à plusieurs centaines de kilos de fruit ! À l'ancienne ne veut donc pas dire artisanale ! #CQFD

- Allégée

Comprend jusqu'à 30 % de sucre en moins qu'une non allégée. Ce qui veut dire, plus de fruits ou l'ajout d'édulcorants, signalés sur l'étiquette.

GÉLIFIANTS

La pectine présente dans la peau et les pépins de certains fruits (pomme, coing...) gélifient confitures et gelées. Pour ceux qui en contiennent peu (fraise, rhubarbe...), il y a la version en poudre ou l'agar-agar, dérivé d'algues, qui permettent aussi d'utiliser moins de sucre, ou plus classique, la gélatine (en feuille, d'origine animale).

SUCRE (ÉDULCORANT)

Dans les confitures à la vente, sont autorisés : sirop de fructose, sucre roux de canne ou de betterave et sucres extraits de fruit (pour abaisser l'index glycémique).

- LES + BIOCOOP**
- Une grande diversité de confitures, toutes au sucre de canne bio et équitables de préférence.
 - Des prix bas, avec la sélection « La bio, Je peux ».
 - Des grands conditionnements pour limiter les emballages (dont les confitures Biocoop framboise et abricot en 850 g).
 - Des produits locaux et/ou de tout petits artisans ou agriculteurs, avec des recettes originales (églantine, marron, gelée de fleurs...) variables selon chaque magasin.



1^{ère} Gamme Infantile Bio - Végétale




CÉRÉALES & FRUITS

CÉRÉALES & LÉGUMES



Des céréales riches en fruits et légumes complémentées en nutriments naturels !

"Mon Bébé au Naturel"

 **Fabriqué en France**
à Sablé-sur-Sarthe



www.bebemandorle.com



Je passe à l'acte

POUR VOUS QUI AVEZ L'ENVIE D'AGIR ICI ET MAINTENANT ENSEMBLE ET DE RÉVEILLER LE COLIBRI QUI SOMMEILLE EN VOUS.



La collection « Je passe à l'acte » de Actes Sud/Kaizen est un prolongement du film *Demain* de Mélanie Laurent et Cyril Dion et de la légende amérindienne du colibri : le piaf tout petit, le feu de forêt géant, la panique. Le volatile rikiki qui tente d'éteindre goutte à goutte avec son bec. Et le tatou tout agacé qui lui demande pour qui il se prend ! Le colibri, très classe, répond qu'il fait sa part. Certes, le sage Pierre Rabhi, écrivain paysan, raconte bien mieux. Mais vous, par où souhaitez-vous commencer à faire votre part ? En faisant la fête sans détruire la planète, dans une Amap, en apprenant à ralentir, en créant un atelier de réparation, comme le décline la collection ? Notre coup de cœur ira à *Méditer puis agir*, de Youki Vattier. Ou *Débuter son potager en permaculture*, de Nelly Pons. Quoi que... Chaque petit livre compte cinq chapitres : Pourquoi ?, S'entourer, S'équiper, Se lancer, Tenir bon, Et après. Le résultat est esthétique, sensible, pratique, vécu, illustré de dessins humoristiques ou poétiques. Pour 8 € le titre, voilà de quoi faire pousser les ailes de votre colibri intérieur.



SOIF

Ce livre est dédié aux eaux de fruits, ces boissons originaires d'Amérique latine à base de fruits ou de légumes mixés, auxquels on ajoute de l'eau et des petits extras, tels des épices, des oléagineux... Elles désaltèrent et régaler à la fois.

→ *Eaux de fruits, les agua fresca désaltérantes*, Jessie Kanelos Weiner, Éd. Marabout, 7,99 €



AQUAFABA

Retenez ce mot, mal lisible sur la couverture de ce recueil de recettes et pourtant désignant une découverte intéressante : l'eau de cuisson des légumineuses montée en neige remplace les œufs dans les mousses de légumes, les tagliatelles au safran, la pavlova et autres tentations.

→ *Aquataba*, Sébastien Kardinal, Laura Veganpower, Éd. La Plage, 9,95 €

EN BREF

Cette technique anti-stress toute simple rapproche énergétique et neurosciences.

→ *L'ETF, Emotional Freedom Technique*, Laurence Luyé-Tant, Éd. Grancher, 14 €

Quand votre cuisine se transforme en atelier cosmétiques bons pour la peau et les cheveux.

→ *Cosmétiques à l'huile de coco*, Stellina Huvenne, Linda Louis, Éd. La Plage, 9,95 €

Embaumez votre été avec 50 recettes et formules pour créer vos senteurs naturelles.

→ *Ma petite fabrique à parfums*, Sylvie Hampikian, Éd. Terre vivante, 14 €



RECYCLAGE ALIMENTAIRE

Le saviez-vous ? Les écorces de melon peuvent devenir des confitures, les queues de cerises, une infusion détoxifiante qui aide à perdre du poids... L'auteure a ainsi plus d'un tour créatif et gourmand dans le domaine du recyclage alimentaire.

Pour preuve, sa recette p. 24.

→ *Zéro déchet, zéro gaspi*, Lisa Masset, Éd. Jouvence, 14,90 €



UNE DÉCLARATION

L'agriculture doit retrouver le rôle central qu'elle a eu dans toutes les civilisations. C'est ce que démontre ce petit livre qui s'avale d'un trait, provoque des connexions, propose des solutions, interpelle.

À l'image des auteurs, célèbres microbiologistes des sols, qui alertent depuis plus de trente ans sur la perte d'humus et la capacité de productivité des terres européennes.

→ *Manifeste pour une agriculture durable*, Lydia et Claude Bourguignon, Éd. Actes Sud, 9 €



TOUT TERRAIN

Pas de place pour l'ennui dans la nature, surtout avec ce manuel de 50 activités bien documentées, pour observer, ressentir, construire un tipi, savoir où planter sa tente, connaître les baies à glaner, faire des fléchettes, un radeau...

À ressortir à chaque saison.

→ *À l'aventure dans la nature !*, Marie Lyne Mangilli-Doucé, Éd. Terre vivante, 14 €



DOSSIER

L'ESPRIT COOPÉRATIF CHACUN EN PROFITE

Pascale Solana





À L'HEURE OÙ STRATÉGIES, MODÈLES D'ENTREPRISES ET CROYANCES ÉCONOMIQUES TRADITIONNELLES SONT BOUSCULÉS, LES VALEURS DU SYSTÈME COOPÉRATIF RÉSISTENT, EN PHASE AVEC LES ATTENTES SOCIÉTALES ET L'URGENCE ÉCOLOGIQUE.

De la banque à l'agriculture, l'artisanat ou le commerce, le paysage coopératif français se caractérise par une extrême diversité, de statuts (Scop, Scic, SA Coop...) et d'entreprises avec plus de 26 millions de sociétaires, 1,2 million d'emplois, en progression, pour 23 000 coopératives. Le secteur connaît de nouveaux développements, dans l'habitat ou les énergies renouvelables, avec notamment le distributeur d'énergie Enercoop, dont Biocoop est parmi les fondateurs.

Car s'il est ancien, le modèle n'en demeure pas moins en phase avec les problématiques économiques, sociales ou écologiques actuelles. Comme la nouvelle économie collaborative, il fonctionne sur la participation collective de la gestion d'un bien ou d'un besoin commun. Ancré dans un territoire, il ne peut se délocaliser ou se revendre en secret. Il facilite la transmission d'une entreprise, la mutualisation des espaces, ou des outils lourds ou rapidement obsolètes, permettant de privilégier l'usage à la propriété. Il est propice aux innovations en management et organisation du travail, comme l'expérimentent les salariés de certains magasins Biocoop (holocratie à Biocoop Scarabée à Rennes...) ou ceux de Biocoop SA Coop dans les ateliers de politique sociale.

Par définition, une coopérative est une société de personnes volontairement réunies en vue de satisfaire à leurs besoins économiques ou sociaux par leur effort commun. Parmi ses principes, l'adhésion volontaire et ouverte à tous, la gouvernance démocratique « un homme, une voix », la participation économique de ses membres, la formation... Les excédents de la coop sont prioritairement mis en réserve pour assurer son développement et celui de ses membres. Le projet et l'homme prévalent sur la finance. C'est à l'origine du mouvement, même si on connaît des secteurs ou des structures géantes où le coopérateur n'est plus acteur, où le technicien décide pour le

producteur, où la mutualisation ne sert qu'une poignée de sociétaires, où les intérêts sont éloignés des biens communs... Sans doute parce que la réussite repose sur l'équilibre des composants du collectif et le respect de ses interdépendances, tel un écosystème à faire vivre. C'est souvent une aventure humaine qui s'inscrit dans ce qu'on appelle l'économie sociale et solidaire (ESS) dont se réclame Biocoop. En y faisant ses courses, le consommateur est de cette boucle.

« Innover »

PIERRICK DE RONNE
Gérant de Biocoop Bionacelle à Annonay (07),
Scop sociétaire de Biocoop SA.

« Créée en 1983, Bionacelle est devenue Scop en 2014. Dans la vie du magasin, notre hiérarchie est classique. Quand les salariés deviennent associés, ils élisent le gérant, décident de la stratégie. Il y a des espaces et des temps différents selon les casquettes. Ce sont nos projets qui font la coopérative, pas seulement le résultat. Exemple, créer un second magasin dans un village, un projet de l'ESS. Ou pour les liquides vendus en vrac, mettre en place des contenants consignés qu'on lave nous-mêmes. Des projets parfois difficiles, peu rentables au début et dans lesquels je ne me serais pas engagé si nous n'avions pas été tous prêts à les porter ensemble ! C'est ce qui permet d'innover et d'être fiers. »



BIOCOOP, UNE COOP MULTIPROFESSIONNELLE UNIQUE

Le projet est de développer l'agriculture biologique dans un esprit d'équité et de coopération ainsi que de promouvoir une consommation responsable.
Le capital de Biocoop SA Coop est détenu par plusieurs catégories de sociétaires :

Les magasins

(SARL, Scop, coop... récentes ou très anciennes), indépendants mais interdépendants.
380 sociétaires (1 sociétaire peut avoir plusieurs magasins),
9 administrateurs (2 par région + le président).



Les salariés

Parmi les salariés du réseau Biocoop, **339** sont sociétaires (177 des magasins, 157 de la SA Coop, 5 des groupements de producteurs),
1 administrateur.

Les consommateurs

3 associations,
1 administrateur.



Les agriculteurs

17 groupements (coop, GIE...), plus de **2 000** producteurs,
2 administrateurs.

Lois et orientations du réseau :

elles sont votées en assemblée générale. L'AG élit le conseil d'administration et le président, contrôle la mise en œuvre de la stratégie et nomme le directeur pour l'opérationnel. Le CA délègue certaines décisions à des commissions (Évaluation des engagements...). Les sociétaires s'expriment en réunions de bassins ou de maisons régionales.

**« Du sens »**

MICHEL BAUNARD
Salarié du magasin Biocoop Graine de Bio (29), sociétaire de Biocoop SA

« Chez Biocoop, les salariés peuvent eux aussi participer aux débats sur la stratégie du réseau et donner leur avis. De retour des réunions politiques, je reviens au magasin encore plus motivé, car mon travail au quotidien prend tout son sens. »



Jean-Claude Pierre
Coopérateur, militant écologiste



À LIRE
Sans Transition,
la revue des citoyen-ne-s
engagé-e-s, n° 5

« UNE HISTOIRE QU'ON DEVRAIT PLUS SOUVENT RACONTER »

Une vie dans le collectif, de la Fédération nationale des coop où il entre dans les années 60, à la création du magasin Biocoop Les 7 épis à Lorient ou celle d'Eaux et Rivières de Bretagne, célèbre association écologiste, Jean-Claude Pierre raconte le mouvement coopératif côté commerce, comme dans les veillées, les conteurs...

À quand remontent les premiers magasins coopératifs ?

Au milieu du XIX^e siècle avec des initiatives comme Les Pionniers équitables, à Rochdale en Angleterre, qui s'inscrit dans le courant d'idées de l'entrepreneur du textile gallois Robert Owen, père du mouvement coopératif. C'est l'histoire d'ouvriers tisserands très pauvres, près de Manchester, qui créent un magasin collectif alimentaire avec une charte, socle des principes coopératifs actuels, puis des services sociaux. En France, c'est le Lyonnais Michel-Marie Derrion qui lance une souscription pour une épicerie de consommateurs au nom évocateur : Au commerce véridique et social.

Un combat plus qu'un nom d'enseigne... ! ?

Et une réponse au commerce spéculatif parfois frauduleux, où les plus humbles pouvaient être trompés par des produits à la qualité dégradée, comme le lait coupé à l'eau ! Ce n'est pas sans rappeler les préoccupations actuelles des consommateurs. Ni le nom des magasins Biocoop en lien avec le territoire, la nature, l'écologie :

Épis, Avoine... Comme celui des magasins de l'époque, L'Émancipatrice, L'Espérance, témoignant d'une volonté de transformation sociale.

Le mouvement coopératif se développe partout, c'est le chapitre II de cette histoire ?

Oui et pas seulement dans le commerce. Fin XIX^e une alliance internationale voit le jour. En France, les idéaux coopératifs prennent un essor particulier avec l'économiste Charles Gide et sa chaire Solidarité au Collège de France, et Jean Jaurès. Bientôt les épiceries coopératives locales forment la FNCC (Fédération nationale des coopératives de consommateurs) ou coop : 3 millions de coopérateurs et près de 50 000 salariés dans les années 60. La gouvernance démocratique ou la répartition des bénéfices en trois parts, une pour la ristourne aux sociétaires, pour les fidéliser, une autre réinvestie dans l'outil, le matériel... et la troisième pour les œuvres sociales, font la force et l'originalité du modèle. Dans un objectif d'autonomie, le mouvement acquiert une trentaine d'usines agroalimentaires puis sa compagnie d'assurances, des colonies

de vacances ou des laboratoires d'analyses de qualité, bien avant la création de ceux des fraudes. Jusqu'à l'avènement des hypermarchés, écho de l'industrialisation intensive agricole. Aux Carrefour répondent des Rond-Point Coop, tandis que le délitement des idéaux fondateurs marque la fin de ce chapitre.

Resterait à écrire le chapitre III pour le XXI^e siècle ?

La coopération est une histoire extraordinaire qu'on devrait plus souvent raconter et enseigner. Elle est une alternative d'espoir face aux systèmes capitalistes ou soviétiques, dont on sait où ils mènent. Un outil au service d'une idée qui dépasse le bien individuel et oblige à repenser le concept de bien commun.



Retrouvez l'interview intégrale de Jean-Claude Pierre et plus de témoignages dans la rubrique Actualités sur www.biocoop.fr

LA ROUTINE

ELLE VA PRENDRE UN COUP DE SOLEIL

*Croc' Seitan Aubergines
à la méditerranéenne*

Nutrition & Image 323 733 935 Toulouse - Crédits photos: H. Bouroulec, Getty Images - Suggestion de présentation: M. L...



Croc' Seitan Aubergines à la méditerranéenne

Mettez du soleil dans votre assiette ! Riche en protéines et 100% végétale, cette spécialité aux saveurs méridionales donnera de jolies couleurs à votre repas en 5 minutes seulement.



Variez, équilibrez !



En exclusivité dans votre magasin bio



RESPONSABLES

FAIT SUER LA TRANSPIRATION !

Christine Angiolini

SANTÉ. ON TRANSPIRE QUAND IL FAIT CHAUD, LORS D'UN EFFORT INTENSE OU SOUS L'EFFET D'UNE ÉMOTION. LES EFFLUVES N'ÉTANT PAS EN ODEUR DE SAINTETÉ DANS NOTRE SOCIÉTÉ, LES DÉODORANTS NOUS INVITENT À MASQUER LES ODEURS PIQUANTES DU CORPS ET LES ANTITRANSPIRANTS, À FREINER LA TRANSPIRATION. CE QUE L'ON PEUT FAIRE AVEC DES PRODUITS BIO. MAIS AU FAIT, À QUOI SERT DE SUER ?

La transpiration, phénomène physiologique qui nous concerne tous, joue un rôle bien précis. Celui de réguler la température de notre corps. La sueur sécrétée par les glandes sudoripares contient de l'eau, mais aussi de l'acide lactique, de l'urée, de l'ammoniaque et des sels minéraux. Doux mélange ! Les glandes sudoripares se divisent en deux familles : les glandes eccrines, situées sur l'ensemble du corps (celles qui par exemple font naître des gouttelettes sur le front), et les glandes apocrines, logées dans la région axillaire (aisselles), autour des mamelons et dans la région génitale. Contrairement aux premières, les glandes apocrines n'interviennent presque pas dans la régulation thermique. À quoi servent-elles dans ce cas ? « *On ne le sait pas exactement, mais on suppose qu'elles sont la survivance d'un lointain passé, où l'odeur avait une fonction importante dans la sexualité* », explique le Dr Michel Le Maître, dermatologue. En tout cas elles taquinent les narines en générant une sueur plus riche en protéines, qui se mélange volontiers au sébum. « *C'est cette dégradation de la sueur apocrine par des micro-organismes qui est responsable des mauvaises odeurs* », souligne le dermatologue.

Sympa la transpi...

Sommes-nous égaux face à la transpiration ? Les hommes transpireraient plus que les femmes. Mais il ne s'agit là que d'une moyenne. Quel que soit le sexe, on transpire sous l'effet de la chaleur mais aussi sous l'emprise d'émotions fortes ou d'un stress. Bien sûr, certains contextes (pratique sportive, périodes de forte chaleur) font suer abondamment.

La transpiration abondante fait-elle fondre ? Non, contrairement à certaines idées reçues. Un running intense ne fait pas maigrir, car on perd essentiellement de l'eau et diverses substances (sel, urée...). En revanche, rassurons coureuses et coureurs qui s'échinent à mouiller le maillot, il entraîne un effet « détox », ce qui n'est pas si mal !

Pourquoi le stress fait-il transpirer ? Les glandes sudoripares sont gouvernées par le système sympathique, qui est en hyperactivité lorsqu'on est stressé. Transpire-t-on forcément à tous les endroits du corps ? Non ! On peut avoir de la sueur qui dégouline de nos mains, tandis que nos aisselles restent sèches. Ou inversement. Le facteur âge joue également : les personnes âgées ont tendance à moins transpirer. Enfin, l'alimentation a un impact : « *Les boissons excitantes (thé, café...) augmentent la transpiration, et la consommation de certains aliments (ail, épices...) en accentuent l'odeur* », précise le Dr Nina Roos, dermatologue et auteure de *Une peau en pleine forme* (Éd. Solar).

TU LES AIMES, MES PHÉROMONES ?

Les phéromones sont des substances chimiques propres à chaque espèce et supposées induire des comportements stéréotypés. Elles se nichent notamment dans la sueur et pourraient jouer un rôle dans l'attraction sexuelle. Si les humains sont dotés d'un organe voméronasal (sous la surface du nez) afin de les débusquer, ce dernier serait... non fonctionnel. Mais les phéromones pourraient être captées d'une autre façon, notamment au niveau des nerfs olfactifs. Affaire à suivre...

(Source : Inserm, La Chimie de l'amour, exposition 2014)

Fait pas suer

Quand on transpire, le meilleur moyen de se rafraîchir et de sentir bon est de prendre une bonne douche. Évidemment, pas quatre par jour ! De plus, si la sueur des glandes eccrines est inodore, celle des glandes apocrines est nettement moins discrète. D'où le succès des déodorants. Ils sont sous forme de sticks, de sprays, de crèmes ou à billes... « *Ils ne freinent pas la transpiration, mais empêchent le développement des micro-organismes de la flore cutanée. En cosmétique bio, ils sont principalement à base d'argiles absorbantes, de bicarbonate de soude et d'huiles essentielles* », précise Sylvie Hampikian, pharmaco-toxicologue, auteure de *Créez vos cosmétiques bio* (Éd. Terre vivante). En cosmétique conventionnelle, les déodorants contiennent des actifs naturels ou de synthèse pour masquer les mauvaises odeurs et parfumer, pour l'astringence et l'absorption. Parmi eux, des molécules chimiques qui n'ont pas bonne réputation. Comme le triclosan utilisé comme antibactérien et des parabènes qui font office de conservateurs. Ils sont suspectés d'être des perturbateurs endocriniens (accusés entre autres d'augmenter le risque de cancers hormono-dépendants, de maladies métaboliques, de troubles de la fertilité...). Ils sont interdits en bio.

Quant aux antitranspirants, leur mécanisme est très différent puisqu'ils ont vocation à diminuer l'excrétion de la sueur. À base de sels d'aluminium (différentes mentions inscrites sur les étiquettes comme aluminium chlorohydrate, aluminium zirconium pentachlorohydrate), ces produits, sujets à polémique, sont eux aussi considérés comme perturbateurs endocriniens par les





SANTÉ



associations de santé environnementale. L'Association santé environnement France (asef-asso.fr), composée de professionnels de santé, conseille de les bannir.

Autre produit au ban des accusés : la pierre d'alun, un minéral naturel composé d'un double sel de sulfate d'aluminium et de potassium. La version synthétique (ammonium alum) est à exclure. Mais quid de la pierre d'alun naturelle (potassium alum) ? Si certains ont supposé que l'aluminium qu'elle contient pouvait pénétrer dans la peau, l'association Cosmebio, s'appuyant sur un comité d'experts scientifiques réuni en 2012, s'est prononcée pour son utilisation mais demande aux fabricants portant son label de respecter les recommandations de l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) : la concentration en aluminium ne doit pas dépasser 0,6 % et le produit ne doit pas être appliqué sur une peau lésée.

D'autant que, quel que soit le déodorant appliqué, y compris bio, on n'est jamais à l'abri d'irritations. Dans ce cas, changez de marque. Après une épilation, attendez quelques heures avant d'appliquer un déodorant. En cas d'allergie, consultez un allergologue afin de faire des tests. Message à toutes les peaux : optez pour un déodorant certifié bio (sans alcool pour les sensibles) et toujours avec une liste d'ingrédients la plus courte possible !



Plus d'informations sur les nouveaux textiles antitranspirants sur biocoop.fr, rubrique Actualités



Sylvie Hampikian
Pharmaco-
toxicologue

CONSEILS PRATIQUES POUR UN BAUME *DIY*

Quelle galénique choisir pour créer son déo *DIY* (fait maison) ?

Plutôt les baumes, dont la formule n'est pas irritante pour la peau car sans alcool.

Quel est l'intérêt d'y inclure des huiles essentielles ?

Certaines (palmarosa par exemple) sont antibactériennes ; elles régulent la flore et limitent le développement des bactéries qui génèrent des odeurs désagréables. D'autres (sauge sclérée) ont des vertus astringentes. L'idéal est de mixer les deux.

Faut-il tester les huiles essentielles avant de créer son déodorant ?

Oui, il est préférable de faire un test avant d'avoir recours à une huile essentielle que l'on n'a jamais utilisée, afin d'écartier tout risque allergique. Pour ce faire, diluez une goutte d'HE dans 4 gouttes d'huile végétale. Appliquez au creux du coude. Et observez si une réaction survient dans les 2/3 jours.

Quid des conservateurs ?

Ce sont les huiles essentielles qui jouent ce rôle grâce à leur formidable effet antiseptique. L'idéal est de fabriquer un déodorant sans eau : ainsi, on n'aura aucun risque que des microbes ne prolifèrent.



Retrouvez une recette de baume déodorant fait maison sur biocoop.fr, rubrique Actualités





C'EST DE SAISON

L'olive

Marie-Pierre Chavel

ELLE ÉVOQUE LE SOLEIL, LE SUD. ELLE EST DÉLICIEUSE NATURE, AROMATISÉE OU CUISINÉE. ET CERISE SUR L'OLIVE : ELLE EST DE PLUS EN PLUS SOUVENT BIO !

PRODUCTION

Les Français plébiscitent toujours plus l'olive. Un succès que la production nationale, loin derrière celle de l'Espagne, numéro 1 mondial, ne saurait suivre. Sur le globe, 50 % du verger oléicole est en UE et 47 % en Afrique du Nord et Moyen-Orient. 24 % des surfaces françaises en olivier sont bio.

GARE À LA MOUCHE

L'olivier aime la chaleur et les coteaux secs. Dès lors qu'il y a un peu d'humidité et des températures de 15 à 25 °C, il craint la mouche *Bactrocera oleae*. Ses larves mangent le fruit, détériorent son huile. Pour minimiser les dégâts, les bio pulvérisent l'arbre d'argile liquide : la mouche ne le reconnaît plus et passe son chemin.

TABLE OU HUILE ?

Toute olive peut être consommée entière ou en huile. Mais certaines variétés conviennent mieux à l'un ou l'autre des usages. En France, l'olive de bouche est cultivée surtout en Languedoc-Roussillon alors que l'huile provient d'abord de PACA. La qualité française se distingue par ses appellations d'origine contrôlée (AOC) et protégée (AOP) : six pour l'olive de table (Lucques du Languedoc, noire de Nyons...) et huit pour l'huile (Corse, Haute-Provence...).

GOURMANDE

Appréciée depuis l'Antiquité, vedette du régime crétois (considéré comme excellent pour la santé), l'olive est riche en antioxydants, surtout la noire. Ses matières grasses sont des acides gras monoinsaturés, bons pour le cœur, contre le cholestérol... Elle s'apprécie à l'apéro, dans les salades, les plats du Sud. Elle est délicieuse en tapenade (en tartine, dans une vinaigrette...) et son huile convient à l'assaisonnement comme à la cuisson (sans la faire fumer).



ROLAND TOURRE
Producteur d'olives et d'huile d'olive en AOC Nyons, fournisseur de Biocoop

« Je mets 9 % de sel de l'Atlantique dans la saumure, contre 10 à 12 % en général. Les olives sont plus parfumées. »

VERTE ET NOIRE

La maturité fait la couleur ! L'olive verte, plus dure et douce, est récoltée dès le début de l'automne, avant la véraison (changement de couleur). On attend l'hiver pour ramasser la noire, tendre et goûteuse. Entière, l'olive serait immangeable si elle n'était pas « désamérisée » : en conventionnel, la verte passe quelques jours dans un bain de potasse. En bio, elle est cassée ou dénoyautée puis lavée à l'eau claire pendant plusieurs semaines. La noire est toujours mise dans une saumure (eau + sel), jusqu'à six mois. La fermentation lactique, qui assurera la conservation de ses qualités organoleptiques, intervient pendant ce temps.



LES + BIOCOOP

- Olives de table du Maroc (fournisseur historique), d'Italie et de France (AOP si possible).
- Préférence pour les huileries familiales, renommées (Moog, Émile Noël, Vigeant...), avec une attention particulière sur les terroirs, la fabrication, les certifications de qualité.

1 poulet de 1,4 kg environ
coupé en morceaux

3 oignons

1 c. à s. de
ras-el-hanout

300 g d'olives vertes

1 c. à c. de curcuma
en poudre

sel, poivre

4 gousses d'ail

2 c. à s.
d'huile d'olive

1 bouquet
de coriandre

1 citron coupé
en quartiers

TAJINE DE POULET AUX OLIVES VERTES

€€€ 4 PERS. ⌚ 15 min 🕒 1 h

- 1 Éplucher et émincer les oignons. Peler les gousses d'ail et les écraser. Dans un bol, mélanger le ras-el-hanout et le curcuma.
- 2 Dans une marmite, chauffer l'huile d'olive et faire revenir les morceaux de poulet. Quand ils sont bien dorés de tous les côtés, ajouter l'oignon et laisser suer 5 min à feu doux en mélangeant.
- 3 Saupoudrer les épices et bien mélanger. Ajouter les olives, l'ail écrasé, les quartiers de citron et un verre d'eau.
- 4 Laver et hacher grossièrement la coriandre. Mettre la moitié du bouquet dans la marmite. Saler, poivrer et laisser mijoter à couvert environ 50 min.
- 5 Servir le tajine parsemé du reste de coriandre, accompagné de semoule ou de pommes de terre cuites au four.

→ Recette de Ulrike Skadow, créatrice culinaire

LE SAVIEZ-VOUS ?

Traditionnellement utilisé dans les tajines, couscous et autres plats orientaux, le ras-el-hanout est un mélange d'épices dont les incontournables sont la cannelle, le gingembre, la coriandre, etc. Il existe autant de ras-el-hanout différents qu'il existe de marchands d'épices. Alors, n'hésitez pas à faire votre propre mélange maison avec vos épices bio !




MIGAS

€€€ **Trempage la veille**

🕒 15 min 🍴 3 min



 Pain rassis en miettes ou cubes

 Selon ses goûts : chorizo, lard, saucisse, anchois, restes de poissons, restes de viandes, morceaux de poivrons ou de pommes de terre, etc.

 Huile d'olive

 Gousses d'ail

1 La veille, placer le pain dans un linge humide.

2 Le lendemain, faire dorer les gousses d'ail non épluchées mais légèrement écrasées, les poivrons émincés et la viande coupée en petits morceaux dans de l'huile d'olive puis réserver.

3 Ajouter le pain ramolli dans l'huile d'olive déjà utilisée et le faire dorer très lentement. Remuer constamment. Une fois les miettes de pain dorées, rajouter l'ail, le poivron et les viandes.

4 Faire cuire 3 min pour que les saveurs s'imprègnent et servir.

→ Extrait de *Zéro déchet, zéro gaspi*, Lisa Masset, Ed. Jouvence



Origines

Les migas ont différentes origines, mais celles-ci sont un plat traditionnel espagnol. A l'origine, c'était un plat destiné aux travailleurs des champs et une façon de profiter des restes de pain sec.

PÊCHES RÔTIES

AU ROMARIN ET CRÈME AU MATCHA

€€€ 2 À 4 PERS. **Trempage 4 à 12 h**

🕒 15 min 🍴 30 min 🌞 3 h minimum



4 pêches



2 branches de romarin frais



200 g de noix de cajou trempées de 4 h à 1 nuit



200 g de tofu soyeux



1 c. à s. de miel liquide



2 c. à s. de sirop d'agave



1 c. à c. de matcha



1 c. à s. d'huile de noixette

1 Préchauffer le four à 180 °C. Laver les pêches, les couper en 2 et ôter les noyaux.

2 Choisir un plat ajusté à la quantité de fruits : ils doivent se toucher et remplir tout le plat. Répartir le miel et l'huile dans le fond du plat et déposer les branches de romarin puis les demi-fruits, face coupée contre le plat.

3 Enfourner pour 30 min environ, jusqu'à ce que les fruits soient très fondants, légèrement caramélisés.

4 Mixer le tofu et le sirop d'agave avec le matcha (un thé vert japonais en poudre). Ajouter les noix de cajou égouttées et mixer le plus finement possible pour obtenir une crème lisse.

5 Verser dans une poche à douille et placer au frais 3 h avant d'en garnir les coupelles de pêches.

→ Extrait de *La Cuisine santé des 5 saisons*, Félicie Tocqué, Ed. Alternatives





ROCHERS

NOIX DE COCO CITRON

€€€ 20 ROCHERS ⌚ 15 min

📖 20 min



LA RECETTE DE CÉLINE ET BASTIEN ÉPEIRIER

Boulangers, fournisseurs de Biocoop Grimaldi à Nice (06)

« Après une carrière dans la finance puis la naturopathie, nous avons ouvert Mama Baker il y a deux ans. Parce que nous sommes nous-mêmes de gros consommateurs de pain, et que c'est un produit pour tous, pour toutes les tables. Il doit être bon et nutritif. Nous ne proposons pas de baguettes mais plutôt des pains spéciaux, avec des farines semi-complètes et complètes, comme dans le pain au petit épeautre et sarrasin. Nous faisons aussi des brioches, des pissaladières, des salades... à manger sur place, sur nos trois tables, où l'on peut aussi simplement prendre un café. Car nous avons voulu faire de notre boulangerie bio un lieu d'échanges convivial. »

300 g de sucre

300 g de noix de coco rapée

2 citrons (zeste)

30 g

de farine de riz

20 g de crème liquide

- 1 Mélanger le sucre et la noix de coco.
- 2 Incorporer les œufs, la crème, la farine et les zestes de citron. Bien mélanger.
- 3 Sur une plaque de cuisson, à l'aide d'une petite cuillère, déposer la préparation en petits tas et les façonner (avec les doigts) en forme de pyramide.
- 4 Enfourner à 165°C, 15 à 20 min selon la grosseur des rochers.
- 5 À la sortie du four, laisser durcir sur la plaque. Les rochers se conserveront deux semaines dans une boîte en fer.

Astuce

S'il reste de la préparation, elle supportera très bien le congélateur jusqu'à ce que vous la ressortiez pour une autre fournée de rochers.

LES BONNES QUESTIONS



C'EST QUOI LE GOMASIO ?

Condiment d'origine japonaise, le gomasio est un mélange de sel marin et de graines de sésame (complet ou noir) grillées. On peut le fabriquer soi-même (il suffit de poêler légèrement les graines, de les ajouter au sel, puis de mixer le tout) ou l'acheter prêt à l'emploi en magasin bio. Riche en nutriments (vitamine E, calcium...), il se consomme saupoudré sur des crudités, des céréales ou associé aux potages, vinaigrettes et autres sauces. Une alternative intéressante et gourmande au sel de table !



COMMENT OBTIENT-ON LE CAFÉ DÉCAFÉINÉ ?

Souvent, en conventionnel, le grain non torréfié est mis dans un bain de solvant chimique qui dissout la caféine. En bio, point de solvant mais du dioxyde de carbone (CO₂) sous pression circulant à travers les grains verts immergés dans l'eau. Le CO₂, inodore, non toxique, capte la caféine : sa teneur finale sera au maximum de 0,1 %. Le café est ensuite séché et retrouve son taux d'humidité d'origine.

Chez Biocoop, tous les cafés sont issus du commerce équitable, qu'ils soient décaféinés ou non, en poudre ou en grains (sachet ou vrac) à moudre chez soi ou en magasin.

> Naturellement sain

NOUVEAU
& RICHE EN
OMÉGA 3

Phare
d'Eckmühl

2 nouveautés gourmandes à découvrir chez les petits poissons bleus



REPERTECH/COMMUNICATION 374

pharedeckmuhl.com

Conserverie CHANCERELLE • 29 177 DOUARNENEZ Cedex • Tel. 02 98 92 42 44 • Fax 02 98 92 93 96 Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière



- ✓ Idéal pour la ligne
- ✓ Peu de graisse et de glucides
- ✓ Concentré de protéines végétales
- ✓ Délicieux pour toute la famille
- ✓ Texture tendre comme un filet de bœuf
- ✓ Facile et rapide à préparer

► Regardez la vidéo
"Qu'est-ce que le seitan?" sur
www.seitan-authentique.fr



www.bertyn.eu

Goûtez la tradition authentique du seitan Bertyn. Beaucoup de protéines délicieuses, faible en glucides et en graisses.



Récolte du pavot de Californie avec, au centre, Samuel Gabory, président de Comptoir des Lys.

Comptoir des lys

LA FORCE DU VÉGÉTAL

Magali Gloire-Savalle

FABRIQUANT FRANÇAIS DES PRODUITS D'ENTRETIEN ÉTAMINE DU LYS ET D'HYGIÈNE CORPORELLE COSLYS, COMPTOIR DES LYS FAIT DU RESPECT DE L'HOMME ET DE L'ENVIRONNEMENT SA PRIORITÉ. L'ENTREPRISE FAMILIALE PUISE LE MEILLEUR DE LA NATURE POUR PROPOSER, EXCLUSIVEMENT EN MAGASINS BIO, DES PRODUITS PERFORMANTS ET DE HAUTE QUALITÉ ÉCOLOGIQUE.

À l'origine de Comptoir des Lys est une prise de conscience. Celle, dans les années 70, de Jeanine Gabory, une mère de famille de Somloire (49), au cœur des Mauges. Allergique aux cosmétiques traditionnels truffés de composants chimiques, elle choisit d'explorer des solutions à base végétale et, en 1985, monte sa propre gamme qu'elle vend à domicile. Dix ans plus tard, son fils Samuel rejoint l'entreprise. Il crée une unité de production à la norme HQE (haute qualité environnementale), un pôle R&D et une gamme de produits d'entretien écologiques, sous la marque Étamine du Lys. Puis, après avoir initié la charte Cosmebio, lance les cosmétiques bio Coslys.

Une fabrication rigoureuse 100 % française

Les produits fleurent bon le naturel. Tous sont conçus et fabriqués à Somloire, via des procédés industriels simples : mélange, émulsion, chauffage, refroidissement. Les matières premières végétales, sans OGM bien sûr, sont sélectionnées au plus proche : le shampooing cheveux secs est à l'huile d'amande de mirabelle de Lorraine plutôt qu'au beurre de karité ou à l'huile de coco, le gel coiffant aux algues de Bretagne et le gel lavant mains à la pomme d'Anjou ! Pour conserver le pouvoir moussant et nettoyant des produits, tout en protégeant santé et environnement, les tensioactifs (les agents lavants) agressifs sont remplacés par des complexes doux, renouvelables et biodégradables, notamment à base de sucre, de coco et de céréales. Quant aux contenants, pour minimiser les déchets, Comptoir des Lys les préfère imposants ou en recharge, comme ses nettoyeurs ménagers concentrés à diluer en flacon de 50 ml.

Site exemplaire

Parmi les précurseurs de l'écologie dans les années 2000 avec ses matériaux « verts » et ses panneaux photovoltaïques, l'entreprise prépare pour 2018 le doublement de son site de production. Bois non traité, peinture écologique, isolation laine de chanvre et ouate de cellulose : l'agrandissement a été conçu dans le même esprit. Il sera aussi l'occasion de repenser les lignes de conditionnement pour un meilleur confort de travail. Samuel Gabory vient également de racheter la ferme familiale, en cours de conversion bio, où tout a commencé il y a plus de 40 ans. L'entreprise y cultive ses propres plantes et y a installé des ruches pour favoriser la pollinisation et défendre la biodiversité. Histoire aussi de renforcer encore la part de ressources régionales dans ses produits et la traçabilité de ses matières premières.

Comptoir des Lys :
www.comptoirdeslys.com



Étamine
du lys
COSLYS





SOLEIL, ET APRÈS ? CAP SUR L'HYDRATATION

Eugénie Rieme

DORÉE, BRUNIE, ROUGIE... EN ÉTÉ, NOTRE PEAU EN VOIT DE TOUTES LES COULEURS. OUTRE LA PROTÉGER DES ARDEURS DU SOLEIL, IL FAUT AUSSI L'HYDRATER POUR GARDER UN TEINT DE PÊCHE, AU NATUREL !

Les cosmétiques contiennent tous les mêmes ingrédients de base : de l'eau, des excipients (qui jouent sur la texture), des principes actifs et parfois des additifs (parfums, colorants...). Une fabrication maison respectera cette liste. Après, c'est une question de texture. Fluide, lait, huile..., tout dépend de votre nature de peau. Plus une crème est riche en principes actifs, plus elle est hydratante. Plus elle est aqueuse, plus elle est légère et fluide. Cela vaut aussi pour votre après-soleil, indispensable pour apaiser l'épiderme agressé par les UV, le vent, le sel...

Hydrater et nourrir

Tiraillements, inconfort, ridules sur le visage..., votre peau souffre de déshydratation. Il faut lui apporter de l'eau. Si, parallèlement, elle est desséchée, c'est qu'elle manque de lipides (carence en sébum). Il faut alors la nourrir pour restaurer la barrière de protection de l'épiderme. Les solutions : adopter une alimentation riche en eau, boire beaucoup (de l'eau, la bonne blague !) et appliquer un bon soin hydratant combiné à un corps gras (huiles et beurres végétaux).

L'hydratation au naturel

• Le gel d'Aloé vera

C'est dans la pulpe de ses feuilles que cette plante bourrée de nutriments concentre ses bienfaits. Vous savez, ce gel visqueux qui sort de la plante une fois coupée. Connue pour ses pouvoirs antiseptiques intestinaux, cicatrisants, anti-âge, il est aussi doté de vertus émollientes.

• Le beurre de karité

Il est extrait des noix de l'arbre karité. Bébé, adultes, femmes enceintes..., il convient à toutes les peaux (visage et corps), même les plus délicates. Il protège, répare, régénère et nourrit les peaux asséchées.

• Les huiles végétales

D'argan (extraite de l'arganier), de noyaux d'abricot, de carotte ou de coco, ces huiles nutritives riches en acides gras, vitamines et antioxydants, assouplissent, voire repulpent, les épidermes desséchés, agressés par les expositions prolongées aux rayons UV et l'eau de mer.

Les bio labels

En cosmétique bio, les labels (Cosmebio, Ecocert, Nature et Progrès, Natrue, BDIH) garantissent des produits sans substances indésirables ni parfums de synthèse, mais avec une majorité de principes actifs (contre moins de 1 % parfois en conventionnel), des ingrédients d'origine végétale et des procédés de fabrication plus respectueux de l'environnement.



Aller plus loin : Découvrez une recette de lait corporel hydratant sur www.biocoop.fr, rubriques Produits puis Cosmétiques et Comment faire ses cosmétiques



Go
Fast
Stay
Cool
Be
Original!



Original Coco Isola Bio®

Pratique, riche en potassium pour un plein d'énergie dans le sport.
Cette boisson rafraichissante pauvre en calories est bonne à tout moment de la journée au bureau comme pour les étudiants.

C'est de l'eau de coco originale, récoltée des cocos verts biologiques du Brésil.

L'eau de coco **authentique**.
Naturellement **isotonique**
Le bon choix pour tous !



isolabio.com

Seulement dans les
magasins spécialisés





YAOURT AUX FRUITS

SI BON, SI DOUX

Misez sur la gourmandise avec cet onctueux dessert unissant le lait bio entier des vaches de Dordogne, de la crème et des morceaux de mirabelles de Lorraine en indication géographique protégée (IGP) reconnues pour leur soyeux et leur goût juteux. Un délicieux moment de plaisir !

Yaourt gourmand Mirabelles de Lorraine 2 x 125 g
Laiterie du Périgord : www.laiterieduperigord.fr

SAVON VISAGE ET CORPS

L'ALLIÉ DES PEAUX SENSIBLES

Sans parfum et entièrement végétal, le Savon sensitif Sonett, à l'huile d'olive bio, convient aux peaux délicates. Il s'utilise indifféremment pour les mains, le visage, le corps. Découvrez aussi les savons parfumés aux huiles essentielles : citrus, rose, lavande, romarin, calendula. Tous les produits Sonett sont fabriqués sans tensioactifs pétrochimiques ni conservateurs de synthèse, sans OGM ni nanotechnologie. 100 % biodégradables, certifiés par Ecogarantie, CSE, Vegan.

Savon sensitif, 300 ml et 1 L
Sonett : www.sonett.eu



CRÈME VÉGÉTALE

POUR CUISINE GOURMANDE

Isola Bio Cuisine Noisette est idéale pour vos plats sucrés comme salés. Gourmande, originale, cette crème végétale apporte sa saveur aux recettes les plus simples et vous invite à tester une nouvelle manière de cuisiner. Donnez une touche de créativité à vos recettes traditionnelles, aux sauces et vinaigrettes, aux crêpes et omelettes et à tous vos desserts. Depuis plus de 15 ans, des terres d'Isola Bio à votre table, des recettes simples, savoureuses et biologiques.

Cuisine Noisette, 20 cl
Isola Bio : www.isolabio.com

VOLUME ET BRILLANCE

LE SHAMPOING QUI PEP'S !

Le shampoing Volumateur Bière et Miel bio de Logona fait pétiller vos cheveux tout en légèreté ! Élu meilleur produit bio 2017, il apporte de la matière grâce à la bière, tandis que le miel offre brillance et douceur. Formulé avec des bases lavantes douces sans sulfates, il est idéal pour une utilisation quotidienne. À consommer sans modération.

Shampoing Volumateur Bière et Miel bio, 250 ou 500 ml
Logona : www.logona-cheveux.fr



SOIN PURETÉ

UN TEINT RESPLENDISSANT



La peau est exposée quotidiennement à la pollution de l'air, aux particules fines, aux gaz d'échappement. Grâce à l'algue bio et à l'acide hyaluronique naturel qu'il contient, l'Hydro Effect Serum protège la peau des influences néfastes de l'environnement et hydrate intensément. Il convient à tous les types de peau.

S'applique tous les matins sur une peau bien nettoyée, avant la crème de jour. Labellisé Natrue et Vegan.

Hydro Effect Serum, 30 ml
lavera : www.lavera.fr

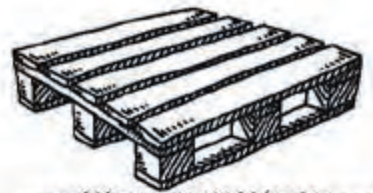
PLUS ÉCOLOGIQUE

CONCENTRÉ DE MÉNAGE

Versez la recharge dans un flacon vide de 500 ml, ajoutez 450 ml d'eau, mélangez et le tour est joué ! Cette formule ultraconcentrée de 50 ml permet d'obtenir un nettoyant vitres de 500 ml. Moins chère et plus légère en plastique, la recharge est une solution économique et écologique. Existe aussi pour nettoyer cuisine et salle de bains. Fabriqué en France. Non testé sur les animaux. Certifié Ecodétergents par Ecocert Greenlife.

Nettoyant vitres, recharge à diluer
Étamine du Lys : www.etaminedulys.fr





RÉCUP'

LE GÉNIE DES PALETTES

Eugénie Rieme

DONNER UNE SECONDE VIE À DES PALETTES. C'EST LE DÉFI QUE S'EST LANCÉ, IL Y A 20 ANS, FRANÇOISE MANCEAU-GUILHERMOND, AUTEURE DE *MES MEUBLES ET MA DÉCO EN PALETTES*, EN CRÉANT UNE CABANE POUR SES ENFANTS. UN MODE DE FABRICATION QUI A SÉDUIT DEPUIS DE NOMBREUX ÉCO-BRICOLEURS.

Pour la petite histoire, les premières palettes sont apparues dans les années 1930 aux États-Unis. En France, ce n'est que 20 ans plus tard, sous un format standardisé (80x120 cm), qu'elles sont utilisées pour le transport ferroviaire des marchandises. Rebaptisées palettes Europe ou Eur-Epal, elles ont la particularité d'être réutilisables et recyclables. Ce qui en fait « un matériau de choix pour la fabrication de meubles ou d'objets en bois », précise l'experte Françoise Manceau-Guilhermond. Pour s'en procurer, direction les entreprises de marchandises, déchetteries, chantiers, magasins de bricolage... Souvent, il suffit de demander. Facile à travailler, la palette permet de concevoir toutes sortes de réalisations, de la table de salon à la tête de lit en passant par le canapé. Ou des plus petites choses, comme le plateau proposé ci-contre.

LE PLATEAU DU PETIT DÉJEUNER

Temps de fabrication : 1 heure

Coût : moins de 5 euros

Fournitures :

- Chutes de palettes
- 6 vis de 2,5 cm
- 4 vis de 3,5 cm
- 2 poignées



1. Dans diverses chutes de palettes, découper cinq planches d'environ 8 cm de largeur et 54 cm de longueur. Les aligner pour constituer la base du plateau.
2. Découper deux tasseaux de 3,5 cm de largeur et 39,5 cm de longueur.
3. Fixer les tasseaux le long des extrémités des planches alignées avec un total de six vis de 2,5 cm. Seules les planches extérieures (n° 1 et n° 5) et la planche centrale (n° 3) sont fixées.
4. Centrer les deux poignées puis les fixer avec quatre vis de 3,5 cm. Vous fixerez ainsi les planches n° 2 et n° 4 aux tasseaux.



→ Extrait de *Mes meubles et ma déco en palettes*, Françoise Manceau-Guilhermond, Éd. Terre vivante, 14 €

LES BONS REPÈRES

Depuis 2010, les palettes fabriquées dans l'Union européenne sont soumises à un traitement thermique à haute température, non polluant, identifiable par les lettres « HT » (*Heat Treatment* = traitement à chaud, en anglais). En revanche, les lettres « MB » indiquent un traitement actuellement interdit en France, au bromure de méthyle, dangereux fongicide. À éviter, donc ! Les logos Eur et Epal sont aussi garants de la qualité des palettes.

DAO

FABRIQUÉ EN PROVENCE

DU NOUVEAU POUR L'APÉRO !

Vous connaissez déjà :



Charles



Murielle



Léon

Essayez
les 2 petits
nouveaux !



Lisa



Sam

biscuitsdao.com



Biscuits DAO



**POUR APPORT
EN VITAMINE B12**



**POUR APPORT
EN FER**

BIO CHLORELLA

La Vitamine B12 contribue à réduire la fatigue, au fonctionnement normal du système nerveux et à des fonctions psychologiques

BIO SPIRULINA

Le Fer contribue à la formation normale de globules rouges et d'hémoglobine, au fonctionnement normal du système immunitaire et à réduire la fatigue

✓ 100 % BIOLOGIQUE

✓ 100 % VEGAN

✓ SANS MINÉRAUX ET VITAMINES SYNTHÉTIQUES



Vitamines et minéraux issus de la nature

L'extraction de micronutriments à partir de plantes est un concept totalement nouveau et innovant, car jusqu'à aujourd'hui, pratiquement toutes les vitamines et les minéraux utilisés dans les compléments alimentaires étaient fabriqués par des processus chimiques complexes. Cela fait longtemps que tous ces micronutriments sont présents dans la nature, mais ce n'est qu'aujourd'hui que l'on parvient à les extraire des plantes.

Les vitamines et les minéraux synthétiques n'ont rien à voir avec la bio et sont souvent difficiles à digérer pour l'organisme humain et c'est pour cette raison que GSE Vertrieb n'utilise que des vitamines et minéraux à base de plantes pour sa nouvelle gamme „Phyto Vitamins“. Ce produit est de qualité végétane, sans gluten ni lactose et sans conservateurs. Le flacon en verre brun permet de protéger les précieux composants.



PRATIQUE



2 **Filtrer** la purée de fraise. Garder le résidu pour vos prochaines confitures ou pour aromatiser des yaourts.



1 **Laver, équeuter puis écraser** au moulin à légumes 1 kg de fraises bien mûres. Réserver au frais 24 h.

3

Peser le liquide. Lui ajouter son poids en sucre de canne et les graines d'une gousse de vanille.



4 **Faire frémir** 5 min. Verser encore chaud dans une bouteille bien propre. Fermer hermétiquement, et conserver à l'abri de la lumière et de la chaleur.



5 **Déguster** tout l'été (et même au-delà) à raison d'un volume de sirop pour cinq volumes d'eau.

SIROP DE FRAISE TROP BALÈZE



ENTIÈREMENT NATUREL, CE BON SIROP MAISON ÉTANCHERA LES PETITES ET LES GRANDES SOIFS. ET LES BOIT-SANS-SOIF !

LE SAVIEZ-VOUS ?

Mis en bouteille alors qu'il est encore chaud, ce sirop se conserve de quelques semaines une fois débouché à plusieurs mois bouteille fermée, tant qu'il est au frais et loin de la lumière.

Cette recette fonctionne avec de nombreux fruits « juteux » (pour les autres, l'extracteur de jus facilitera la tâche). On peut les mélanger et obtenir par exemple un sirop de grenadine (mélange de fruits rouges). On peut aussi ajouter un peu de citron pour une touche d'acidité.

LES +
BIOCOOP

SIROPS TOUT BIO

- Des fruits frais, locaux si possible et de saison toujours.
- Du sucre de canne certifié du commerce équitable.
- Des gousses de vanille bourbon.
- Pour les pressés, de délicieux sirops tout prêts aux parfums variés, avec du sucre équitable, des fruits et des arômes naturels bio, même si la réglementation autorise les arômes non bio.



ENGAGÉS

« Arrivé ici en alternance, je ne connaissais rien à la bio mais suis vite devenu passionné. J'apprécie l'approche 'vrac' du magasin. Mon défi perso : prouver que manger bon et bio n'est pas forcément plus cher. »

Martin Lebeltel

« La bio correspond à mon éthique. Nous avons une vraie politique de réduction des déchets, notamment en incitant aux gestes simples, comme consommer mieux, moins, local, rapporter les emballages verres des producteurs locaux. »

Coralie Lebreton

BIOCOOP SAINT-MALO AQUARIUM

VENT NOUVEAU

SUR LA CITÉ CORSAIRE

Magali Gloire-Savalle



ILLE-ET-VILAINE. « OSE LE CHANGEMENT QUE TU VEUX VIVRE POUR CETTE TERRE », TEL EST LE CREDO DU MAGASIN BIOCOOP SAINT-MALO AQUARIUM. INSTALLÉ EN TERRE MALOUINE DEPUIS OCTOBRE 2016, GÉRÉ DANS LE SOUCI PERMANENT DE PRÉSERVER L'ENVIRONNEMENT, IL AFFIRME SES CONVICTIONS BIO ET SON IDENTITÉ BRETONNE.

ACCOMPAGNER LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE

- En s'inspirant du magasin éphémère Biocoop proposé pendant la COP21 (décembre 2015), auquel Mickaël a participé.
- En soutenant l'installation d'une ferme bio en pays malouin et des projets sur la Transition (l'éco-aventurier Julien Moreau, le bateau Energy Observer...).



RENCONTRE



« Je suis très gourmande. Fromages, pains..., au rayon frais et traiteur, je suis dans mon élément ! J'adore parler des produits, en dénicher de nouveaux auprès des producteurs, partager des recettes... »

Éléonore Robin



De gauche à droite : Mickael Chemin, Éléonore Robin et Anne Motrot

Halle verrière qui baigne l'espace de lumière tout en réduisant sa consommation d'énergie, chaleur naturelle des meubles en bois brut non traité issu de forêts locales, éclairage doux 100 % LED : Biocoop Saint-Malo Aquarium respire la convivialité. Fervent défenseur de l'économie circulaire, Mickaël Chemin a mis trois ans et toute la force de ses convictions pour concevoir ce lieu accueillant et militant. « *Mon dessein ? Créer une ambiance de marché avec ses petits commerces, dans un magasin à objectif zéro déchet, reconnu comme écologiquement exemplaire par l'Ademe*. De l'utilisation d'énergie locale verte aux frigors CO₂, une nouvelle technologie de refroidissement sans fluide chimique, tout a été pensé pour réduire l'empreinte environnementale. Nous pourrions faire 4 000 magasins comme celui-ci avec l'impact écologique d'un seul magasin classique* », estime-t-il. Toujours disponibles pour des conseils de consommation responsable, ses sept équipiers partagent son enthousiasme. Yaourts et fromages au lait

de vache de la race bretonne pie noir, pains cuits au feu de bois de paysan-boulangier, cidre, galettes, charcuterie, tartare d'algues, légumes frais, légendaire kouign-amann ou, stars de l'été, petits fruits rouges : plus de 50 producteurs de cette terre de tradition maraîchère fleurant bon les embruns approvisionnent le magasin en produits de terroir et de saison. En vedette aussi, le comptoir à vrac et ses 180 références, de l'épicerie sèche aux huiles. « *Nous encourageons les clients à apporter leurs contenants. Ils peuvent aussi mouliner leur café gratuitement. Par ailleurs, ils pourront bientôt être formés au compostage* », souligne Mickaël. Un pas de plus vers le zéro déchet !

* Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie



BIOCOOP SAINT-MALO AQUARIUM
44, RUE DU GÉNÉRAL-PATTON
35400 SAINT-MALO
TÉL. : 02 23 16 99 81

COSLYS

Les soins certifiés bio qui enchantent la peau



Nouveaux visuels 2017

100% BONHEUR – 100% NATURE



Fabrication française

Découvrez toute la gamme sur notre site www.coslys.fr

Coslys : Z.A. Les Douets jaunes - 49360 Somloire - Tel : +33 (0)2 41 55 66 65





TERROIR ET TERRITOIRE

PERPIGNAN LE CENTRE DU MONDE DE LA BIO

Marie-Pierre Chavel



VOILÀ 50 ANS CETTE ANNÉE QUE LES PYRÉNÉES-ORIENTALES SE SONT LAN-
CÉES DANS LA BIO. SPÉCIALISÉE DANS L'ARBORICULTURE, LE MARAÎCHAGE
ET LA VIGNE, ELLE AFFICHE AUJOURD'HUI DE TRÈS BELLES PERFORMANCES
LUI PERMETTANT DE FOURNIR LA RÉGION, LE PAYS ET MÊME LE CONTINENT.
ELLE N'A PAS DE PLACE POUR LES GRANDES CULTURES MAIS VOIT PEU À PEU
ARRIVER L'ÉLEVAGE, VENU PROFITER LUI AUSSI DE CONDITIONS CLIMATIQUES
RÊVÉES ET DE PAYSAGES VARIÉS, SOUVENT MAGNIFIQUES.



TERROIR ET TERRITOIRE

« LE CLIMAT, L'APPUI TECHNIQUE, LES OUTILS DE VALORISATION, TOUT EST LÀ POUR ATTEINDRE 50 % DE SURFACE AGRICOLE BIO. »

Patrick Marcotte
directeur du Civam* bio 66

Oui, notre titre est exagéré. Mais pas surréaliste, même si on l'a emprunté à Dalí qui disait de la gare de Perpignan, où il prétendait avoir eu une « extase cosmogonique » avec une vision exacte de l'univers, qu'elle est le centre du monde.

On ne se serait peut-être pas permis cette facilité si l'agriculture bio des Pyrénées-Orientales (près de 20 % de la surface agricole contre à peine 6 % au plan national) n'était pas majoritairement vouée aux circuits longs, allant jusqu'à l'étranger. En cela, elle a reproduit le modèle de l'agriculture conventionnelle locale qui nourrit la France et ses voisins, via notamment Saint-Charles International, la plateforme de commercialisation de fruits et légumes la plus importante d'Europe, à Perpignan. Alterbio, un important expéditeur bio, y est installé depuis 1995. Selon le Civam bio 66, seulement 10 à 15 % de la bio du département est consommée localement. Mais une centaine de producteurs, sur 600 environ, pratiquent la vente directe, à la ferme, sur les marchés, dans les Amap ou dans les magasins Biocoop.

Une bio à multiples facettes

Des exploitations pouvant aller jusqu'à 30 hectares en maraîchage, 40 en arboriculture, 220 en viticulture (Cazes, à Rivesaltes, présenté comme le plus grand domaine de France en biodynamie) côtoient des petites et moyennes fermes se regroupant parfois pour vendre leurs produits, sur les plateformes Biocoop par exemple, comme Bio Roussillon ou encore Terroirs bio, association de producteurs de F&L militant pour la reconnaissance des terroirs et des savoir-faire de la région. « Ici, le maraîchage a souffert de la concurrence espagnole, dit Patrick Marcotte, directeur du Civam bio 66. Il connaît un renouveau grâce à la bio. »

Qu'ils aient choisi le circuit long ou court, ou les deux, qu'ils soient dans la plaine entre Perpignan et la Côte radiieuse, dont les plages attirent les touristes alors que l'arrière-pays accueille les maraîchers, dans les terres rocailleuses au pied des Corbières (vignes) ou sur les verts contreforts des Pyrénées (arbres fruitiers, élevage), tous les producteurs louent le climat qui permet de faire pousser quasiment tout ce qui sort de terre en France,



Dans sa maison mobile, la famille Lapin a toujours de l'herbe fraîche à manger.



Jean-Pierre Brazès
Éleveur de lapins bio, 2 hectares à Céret

Longtemps, ce fils du pays a fait du melon dans le sud de l'Espagne. En conventionnel, 1 300 tonnes/an ! Poussé par l'envie de rentrer chez lui, il réfléchit trois ans à ce qu'il peut faire. « J'aime prendre mon temps », dit-il, admirant au loin le pic du Canigou. Il finit par se lancer en 2016 dans l'élevage bio, convaincu par son fils, maraîcher bio. « J'ai démarré avec deux lapines dans mon jardin. » Aujourd'hui, il en a 23. Chacune, avec sa progéniture, dans son parc mobile qu'il déplace deux fois par jour, en fonction de l'herbe fraîche. À terme, elles seront 150 évoluant en totale liberté dans un immense parc commun. L'élevage de lapin bio est rare car difficile. L'animal a un système digestif fragile et la mortalité chez les petits est élevée (comme chez les lapins sauvages). Lui, s'en sort bien grâce à sa vigilance, ses soins à base d'huiles essentielles et à ses lapines, « des fauves de Bourgogne, très maternelles » qu'il a choisi aussi pour leur qualité gustative. Une réussite, doublée d'une déception : « Sans abattoir à Perpignan, je dois aller à Toulouse, regrette le cuniculteur. Tous ces kilomètres, quand on fait du bio, c'est aberrant ! » Au moins, en route, il peut livrer de nombreux magasins Biocoop...



Nicolas Payré sur sa ferme, convertie par son père en 1967. 50 ans de bio, fêtés ce printemps !



En haut : labourées, les vignes du Mas Peyre supportent mieux la sécheresse. En bas : les abricots, emblématiques de la région.

MAGASINS. Près des plages, à la campagne, à la montagne ou en ville, Biocoop est présent à Bolquère, Cabestany, Canet-en-Roussillon, Clairà, Le Boulou, Perpignan (2 magasins) et Prades.

BIOCOOP RESTAURATION. Partenaire de Bio Appro 66 qui propose des produits bio pour la restauration collective et commerciale.

FOURNISSEURS. Pro Sain qui fait notamment de la ratatouille et des confitures à marque Biocoop, avec des F&L du Roussillon. Ou encore Cazes et Mas Peyre, avec leurs vins rouges et rosés des côtes catalanes...

« **BEUCOUP DE JEUNES SONT MOTIVÉS PAR LA BIO. ON LE VOIT AVEC TOUS LES STAGIAIRES QUI PASSENT CHEZ NOUS.** »

Nicolas Payré
maraîcher à Saint-Nazaire



Protégées des loups et des chiens errants par 2 patous, les brebis d'Olivier Morin donnent un lait généreux... qui fait d'excellentes glaces.

agrumes compris. Hiver doux, été chaud et sec propice aux arômes tout en évitant pourritures et champignons. Une bénédiction pour la bio !

Des glaces et du lapin

Mais le climat a aussi ses aléas, comme le gel tardif qui s'est abattu ce printemps sur une partie des fruitiers, mettant à mal la future récolte ou, moins rare, la sécheresse. Face à elle, certains ont une solution : « Des canalisations amènent l'eau d'un lac jusque dans la plaine, indique Nicolas Payré, maraîcher sur 10 hectares à Saint-Nazaire. Nous avons un contrat pour 24 000 m³/an d'eau à un prix très accessible ». Ailleurs, on cherche encore. Dans les vignes, on teste la couverture des sols par un végétal, pour éviter l'arrosage. « Les graminées semblent appropriées, car leur fort développement racinaire draine le sol et favorise la pénétration des pluies », explique

Claire Bourel du Mas Peyre, 40 hectares en bio à Saint-Paul-de-Fenouillet.

Entre autres contraintes, on peut aussi citer le peu de disponibilité des terres agricoles, la sharka, une maladie du pêcher qu'il faut alors arracher, l'abattoir hors du département ou la dépendance fourragère des éleveurs, encore peu nombreux, même si on trouve de plus en plus facilement des viandes dont du lapin (voir ci-contre), des fromages, des œufs et, oh surprise, des glaces au lait de brebis ! C'est la production exclusive, et délicieuse, de Virginie et Olivier Morin, 80 brebis et 2 béliers, récemment installés à Montferrer : « Nous avons 55 hectares avec des prairies, des châtaigniers, des landes, des plantes aromatiques qui donnent un lait riche ».

Voilà qui complète encore l'offre bio. Avec toujours plus de producteurs (+ 63 en 2016), un soutien technique, voire politique, et des structures pour la valoriser, elle ne demande qu'à continuer à évoluer. « Mais il faut que la bio évite les travers du conventionnel, prévient Sarah Porta, gérante du magasin Biocoop Cabestany, évoquant par exemple un agriculteur bio très spécialisé, presque en monoculture, vendant essentiellement en gros à prix sacrifiés. Il faut maintenir une bio paysanne et la payer à son juste prix. »



Retrouvez la suite du reportage sur la bio autour de Perpignan sur www.biocoop.fr, rubrique Actualités



Collagène Marin

Acide Hyaluronique
Végétal



*POUR
UNE CURE
DE JEUNESSE*

L. B. M. B. D
1 rue de la Plaine ZA de la Hogue - 14970 BENOUILLE
Tél : 02.31.35.05.25



Wheaty, bien dans votre assiette



Végé'weenies

Végane et bio à base de seitan,
cette saucisse légèrement fumée saura se
prêter à toutes vos envies.
Un vrai régal pour petits et grands !

- *bio *vegan
- *sans lactose *sans œufs
- *sans huile de palme



www.wheaty.fr



MICRODON MAXIGÉNÉROSITÉ

Claudine Colozzi



DEPUIS SEPTEMBRE 2016, BIOCOOP A MIS EN PLACE LE DON MILITANT AVEC L'ENTREPRISE SOCIALE MICRODON. CE DISPOSITIF PERMET AUX CLIENTS DE DONNER GRÂCE À L'ARRONDI DE LEUR TICKET DE CAISSE AU PROFIT DE L'ASSOCIATION TERRE DE LIENS.

« Vos centimes font pousser des fermes ! » Vous l'avez sans doute remarqué, depuis plusieurs mois, Biocoop, via son fonds de dotation, vous invite à vous engager en faveur de l'AB, grâce au Don Militant. Directement installé dans les caisses des magasins participant à l'opération, ce système de microdon propose un dispositif permanent d'arrondi en caisse au profit de partenaires comme Terre de liens jusqu'à décembre 2017. Près de 30 000 euros ont déjà été récoltés ! « La défense du foncier agricole est dans l'ADN de Biocoop, explique Dalila Habbas, responsable du Fonds de dotation et des partenariats. Il était

logique d'initier ce dispositif avec Terre de liens dont l'objectif est d'enrayer la disparition des terres agricoles, et de les préserver en les rendant plus faciles d'accès aux paysans qui cherchent à s'installer. » En choisissant d'arrondir le montant de ses achats à l'euro supérieur, chaque consommateur peut s'associer au développement de l'agriculture biologique et paysanne. Simple et efficacement.



La carte des magasins Biocoop participant au Don Militant : <https://terredeliens.org/Le-Don-Militant-chez-Biocoop.html>

Ils ont donné !

Delphine, 50 ans, magasin Biocoop La Plantula, Prades (66)

« Je considère le Don Militant comme mon coup de pouce à des actions qui ont du sens. C'est la générosité en action, d'humain à humain. Je suis heureuse d'aider un projet de l'économie sociale et solidaire, l'ESS. L'argent récolté ira au développement de fermes qui pratiquent une agriculture écologique, à taille humaine, locale, en circuits courts. À mon sens, c'est l'avenir. Le montant des dons déjà effectués encouragera peut-être ceux qui n'ont pas franchi le pas. Et quand nous connaîtrons les projets aidés, chacun pourra prendre conscience de l'importance de ce type d'initiatives. »

Claudine, 67 ans, magasin Biocoop du Mantois, Mantes-la-Jolie (78)

« En me rendant dans mon magasin, j'ai découvert le Don Militant. À chaque visite, j'essaie de ne pas oublier. Il s'agit de quelques centimes d'euros, mais les petits ruisseaux font les grandes rivières ! L'action de Terre de liens fait écho à mes convictions profondes : il faut favoriser les fermes à taille humaine plutôt que les grosses exploitations agricoles. Ce projet me semble cohérent avec la philosophie et les valeurs de Biocoop. »



Louis, 81 ans, magasin Biocoop La Gambille, Saint-Brieuc (22)

« Si les sommes récoltées peuvent aider de jeunes agriculteurs à se lancer, c'est positif. Adhèrent de longue date de Biocoop La Gambille et fidèle client, je vois le Don Militant comme un prolongement de mon engagement. C'est devenu un réflexe qui ne pèse pas très lourd dans mon budget. J'en ai même parlé à mes enfants qui font aussi leurs courses chez Biocoop. »

POURQUOI IL FAUT SOUTENIR TERRE DE LIENS

- Chaque semaine, en France, 200 fermes disparaissent, entraînant une chute brutale du nombre de paysans, et 1 300 hectares d'espaces agricoles et naturels sont recouverts de béton.
- En 10 ans, les prix de la terre ont augmenté de 40 %.



EN COULISSES



SE LANÇER SANS ATTENDRE LES ANNÉES



Sarah Portnoï

TOUS LES ANS, BIOCOOP OUVRE DES MAGASINS DANS TOUTES LES RÉGIONS. 2017 EN PRÉVOIT UNE SOIXANTAINÉ. VOUS AVEZ L'ENVIE DE REJOINdre NOTRE COOPÉRATIVE ET DE DEVENIR CHEF D'ENTREPRISE DANS L'ÉCONOMIE SOCIALE ET SOLIDAIRE ? BIOCOOP RECHERCHE DES TALENTS. LA VALEUR N'ATTEND PAS LE NOMBRE DES ANNÉES...

« Nos ouvertures de magasins Biocoop sont autant des succès que des aventures humaines incomparables ! » Jérôme Blachère, responsable du service développement magasins, plante le paysage. « Pourquoi attendre d'avoir 10 ans d'expérience ? Nous recherchons des militants, prêts à s'engager pour nos valeurs et celles de l'ESS, économie sociale et solidaire, des commerçants et des entrepreneurs dans l'âme, conscients du choix de vie que représentent la création d'un magasin ainsi que le métier de chef d'entreprise. » Vous avez besoin de formation et d'accompagnement ? Normal ! Les futurs sociétaires, encadrés par des tuteurs sur le terrain, bénéficient d'un parcours de formation de 12 à 18 mois, avec plusieurs stages en magasins. « Les compétences techniques s'apprennent, souligne Jérôme Blachère. La force de notre coopérative et de l'ESS, c'est d'être capable de se mobiliser pour accompagner chacun vers le succès. »

Jeunes et gérants : parcours passion



Pierre-Emmanuel Morel et Guillaume Thao, 35 et 37 ans
Biocoop Au gré des saisons à Châtillon (92)

Nous étions tous les deux directeurs d'agences bancaires. Nous avons eu l'occasion de financer le développement d'un magasin Biocoop, ce qui nous a permis de connaître l'enseigne et ses valeurs. De là est née l'envie d'entreprendre au sein d'un réseau riche de sens. La transition avec nos emplois précédents s'est faite naturellement, nous avons bénéficié d'un véritable accompagnement pour nous lancer.



Retrouvez l'intégralité des interviews sur biocoop.fr, rubrique Actualités



Sébastien Plassais et Aurélia Seigneurbieux, 40 ans
Biocoop Villefranche-de-Rouergue (12)

J'avais envie de relations saines et transparentes avec les gens, alors que dans mes anciens postes, dans l'associatif ou les collectivités territoriales, je sentais les projets déconnectés de la vraie vie. Avec Sébastien, mon conjoint qui a tout de suite adhéré au projet, nous avons ouvert en 2012 et, aujourd'hui, la réalité dépasse mes espérances. Nos clients et notre équipe sont devenus comme des amis. On privilégie le savoir-être aux diplômes dans nos recrutements et on a une super ambiance. Nous allons bientôt ouvrir notre deuxième magasin.



Constantin Torre, 30 ans
Biocoop Ajaccio (2A)

Comptable de formation, j'ai toujours été très sensible aux notions de commerce équitable, d'économie sociale et solidaire, de partage des richesses. J'ai décidé d'ouvrir un magasin Biocoop il y a deux ans déjà, à 28 ans, car au-delà du bio, je voulais travailler avec les producteurs locaux, mettre à l'honneur les produits corses, avoir un vrai engagement militant.



Romuald Garnier, 42 ans
Biocoop Douarnenez (29)

Ouvrir un magasin Biocoop dans ma région de cœur est un pas de plus sur un chemin de vie dirigé par la passion. J'ai toujours été sportif, du coup mon magasin est un lieu de vie, avec des partenariats sportifs et scolaires, et aussi des cours de yoga, de naturopathie, de méditation. Ma philosophie, c'est qu'une bonne alimentation est la base d'une vie saine. On essaie de créer une énergie de conscience globale, et ça marche plutôt bien !

COMMENT L'OUVRIR ?

Envie de devenir gérant Biocoop vous aussi ? Sur biocoop.fr, découvrez la marche à suivre à la rubrique Magasins et plus d'informations dans *CULTURE(S)BIO* n° 88 à la rubrique CULTURES BIO.



THÉS
DE LA
PAGODE

CRUS DE LÉGENDE



Hao Ling®

VOTRE ALLIÉ ANTI-CHOLESTÉROL



Hao Ling® est une association de grands thés Pu-erh très rares cultivés dans le Yunnan selon la méthode traditionnelle chinoise qui lui confère son goût fin et rond en bouche. Il est un allié efficace, en complément d'une alimentation équilibrée, pour mieux contrôler son taux de cholestérol et de triglycérides. Consommé après les repas, il facilite aussi la digestion et procure une agréable sensation de légèreté. Faible en théine, il peut être dégusté toute la journée.

DES BIENFAITS PROUVÉS

« Une étude clinique en double aveugle versus placebo menée en 2016 a démontré que la consommation régulière de thé Hao Ling® augmente les facteurs lipidiques cardioprotecteurs. Le thé Hao Ling® contribue ainsi à la protection des personnes sur le plan cardiovasculaire. »

Francois-André Allaert, Pr. titulaire de la Chaire d'évaluation des allégations de santé ESC & CEN Nutriment de Dijon et Jean Michel Maixent, Université de Poitiers, Faculté des Sciences Fondamentales et Appliquées et membre du Laboratoire Protée, de Toulon-Sud-Var.

LES THÉS DE LA PAGODE®, HÉRITIERS DES GRANDS MAÎTRES DE THÉ

Les Thés de la Pagode® vous font découvrir les meilleurs thés bio d'Asie.

Ils bénéficient d'une cueillette fine ou impériale pour vous apporter tous les bienfaits du thé. En effet, c'est dans cette partie du théier que se concentrent 80% des antioxydants !

UNE CUEILLETTE TRÈS PRÉCIEUSE

CUEILLETTE IMPÉRIALE

CUEILLETTE FINE



Bourgeon + 1 feuille



Bourgeon + 2 feuilles



CAFÉ EN CAPSULE WHAT ELSE?*

Marie-Pierre Chavel



ON PEUT ÊTRE BIO, TRÈS TENDANCE ET... NE PAS ÊTRE RÉFÉRENCÉ CHEZ BIOCOOP. C'EST LE CAS DES DOSETTES DURES POUR MACHINE À CAFÉ EXPRESSO. LEUR COMPOSITION EST PROBLÉMATIQUE ET ELLES GÈNÈRENT PLUS DE DÉCHETS QUE LE CAFÉ EN SACHET ET PLUS ENCORE QUE LE CAFÉ EN GRAINS VENDU EN VRAC, LE MUST POUR ALLÉGER SES POUBELLES.

Il est bien beau D'George Clooney (ça, c'est vrai !), mais chez Biocoop, les capsules de café comme celles qu'il promeut, on n'en veut pas ! La décision n'a pas été prise par un cadre jaloux du pouvoir de séduction de l'acteur américain, mais par la Commission épicerie avec des arguments autrement plus sérieux qu'un beau sourire (désolée D'George) : les capsules, ou dosettes dures, de café bio compatibles avec les machines expresso ne sont pas suffisamment écologiques.

Ras la pouvelle

À déconseiller quand on veut réduire ses déchets, elles ont une empreinte carbone supérieure au sachet de café ; c'est l'effet « emballage individuel ». Elles ne sont pas « home-compostable », impossible donc de les mettre sur le tas de compost au fond du jardin ou dans le bac de la cuisine.

Par ailleurs, « le matériau utilisé pour les former est tellement trituré que l'ADN modifié n'est même plus décelable dans les analyses », constate Frédéric Feusier, l'un des responsables des achats de Biocoop, précisant que cette matière première est généralement issue de maïs américain, donc potentiellement OGM. (D'George serait-il lui-même un organisme génétiquement modifié ?)

Les clients de Biocoop ne nous en voudront pas, ils ne se sont pas, pour l'instant, montrés très portés sur la dosette. « D'après une étude, 85 % de nos clients ne

sont pas équipés de machine à dosettes ou capsules », indique Guillaume Pagliaro, du marketing épicerie. Ceux qui le sont trouvent dans nos magasins des capsules souples en cellulose non blanchie au chlore, compatibles avec la célèbre machine.

Grains de folie

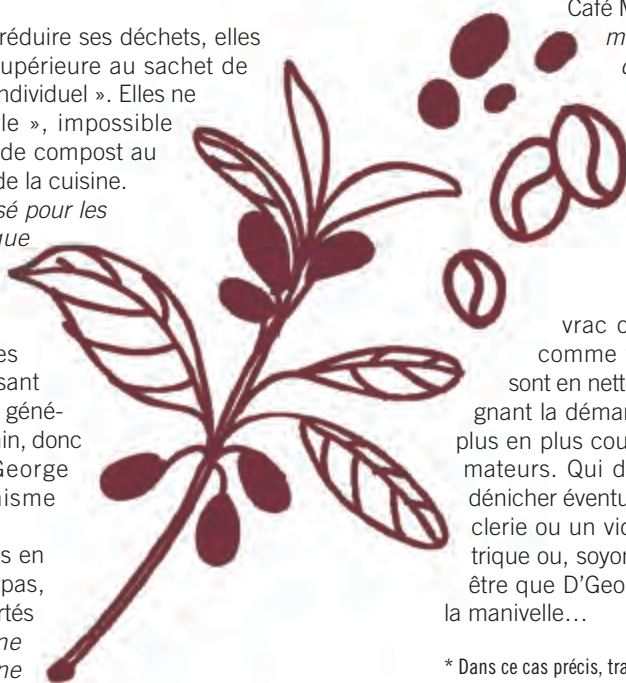
Quant aux vrais amateurs de café, ils le préfèrent souvent en grains. « Le café est un produit très complexe, peut-être plus que le vin », confirme Arnaud Gayral de la Scop

Café Michel. On lui connaît un millier d'arômes. Ce qui lui donne énormément de subtilités, de nuances.

Dans la tasse, c'est lorsqu'il est fraîchement moulu, libérant tous ses arômes, qu'il est le meilleur. » Chez Biocoop, les ventes de café en grains – en

vrac ou sachet, et équitable comme tous les autres cafés – sont en nette progression, accompagnant la démarche « zéro déchet » de plus en plus courante chez les consommateurs. Qui dit grains, dit moulin. À dénicher éventuellement dans une recyclerie ou un vide grenier, version électrique ou, soyons fous, manuelle. Peut-être que D'George voudra bien tourner la manivelle...

* Dans ce cas précis, traduire par Et puis quoi encore ?



Belledonne
BISCUITERIE
ARTISANALE

Biscuits BOULANGERS®

PETITE FRINGALE OU GROS GOÛTER,
DES BISCUITS GOURMANDS
À SAVOURER
LES UNS APRÈS LES AUTRES

Biscuit
P'TIT DÉJ
& CÉRÉALES
Nouvelle Recette!

Belledonne
BISCUITERIE
ARTISANALE

Je réduis mon gluten

RETROUVEZ NOS
10 Recettes
au rayon Vrac
ou Boulangerie
de votre magasin
Biocoop



Boulangerie, Chocolaterie, Biscuiterie et Confiserie Artisanales Bio
REJOIGNEZ-NOUS SUR  ET SUR www.pain-belledonne.com



AGENT DE CIRCULATION

DES JAMBES LÉGÈRES

Piétinements, chaleur, jambes lourdes... En été, Circul'aroma vous accompagne pour que vous retrouviez votre légèreté. Sa formule associe des huiles essentielles biologiques, telles que l'hélichryse italienne ou le solidage du Canada, reconnues pour leurs actions tonifiantes et circulatoires. Une synergie complète et précisément dosée qui agit en interne, pour des jambes légères et une bonne circulation.

Circul'aroma, 90 capsules

Salvia : www.salvia-nutrition.com



VINAIGRE ET VINAIGRETTE

LA NATURE EN SAUCE

Les Assaisonnements allient plaisir, santé et naturalité. Leurs recettes vegan sont élaborées par Valérie Cupillard, à partir d'ingrédients 100 % bruts, sans aucun additif : des huiles riches en Oméga 3 et

vitamine E, et des épices reconnues pour leurs saveurs et leurs bienfaits santé (curcuma, gingembre, citron, thym...). Bien plus que des vinaigrettes, elles subliment vos plats froids comme chauds !

Les Assaisonnements, 360 ml

Quintesens : www.quintesens-bio.com

BIO ET ONCTUEUX

UN AMOUR DE ROQUEFORT

Gabriel Coulet est une entreprise aveyronnaise, familiale et indépendante, depuis cinq générations. Son roquefort, issu de l'agriculture biologique, se caractérise par une pâte de couleur blanc ivoire et de belles ouvertures réparties jusqu'au talon, afin de permettre au

Penicillium roqueforti de se développer. L'action sur la pâte du *Penicillium roqueforti* donne cette onctuosité et ce goût spécifiques au Roquefort Gabriel Coulet.



Roquefort bio AOP, à la coupe

Gabriel Coulet : www.gabriel-coulet.fr

CULOTTES D'APPRENTISSAGE

PROFITEZ DE L'ÉTÉ

Votre enfant est prêt à aller seul sur le pot ? C'est le moment de l'aider à devenir propre pour rentrer à la maternelle ! Efficaces jusqu'à 12 h, les culottes d'apprentissage Tidoo Stand Up se baissent et se relèvent comme un slip, permettant ainsi à votre enfant d'aller sur le pot comme un grand. Tidoo, c'est l'assurance de culottes respectueuses de la peau de bébé et de l'environnement. Sans allergènes, sans petrolatum ni chlore.

Culottes d'apprentissage Stand Up

Tidoo : www.tidoo.eu



SOIN CAPILLAIRE

VOTRE COIFFURE A DU STYLE

Grâce à sa formulation, le gel coiffant Coslys permet la mise en forme de vos coiffures sans agresser le cheveu. Riche en oligoéléments, l'extrait d'algues rouges reminéralise et restructure la fibre capillaire. Facile à appliquer grâce à sa texture fluide, le gel ne colle pas les mains et se répartit uniformément sur la chevelure.



Style Contrôle, gel coiffant structurant 150 ml

Coslys : www.coslys.fr

CUISINE SANS LAIT

LA CRÈME DU GRATIN

Gourmande, originale, la crème Isola Bio Gratin Riz est idéale pour préparer des plats salés. Elle apporte sa saveur de noix de muscade aux recettes les plus simples. Découvrez une nouvelle manière de cuisiner ! Donnez une touche de créativité à vos sauces et vinaigrettes, gratins, omelettes et autres recettes traditionnelles. Depuis plus de 15 ans, des terres d'Isola Bio à votre table, des recettes simples, savoureuses et biologiques.

Gratin Riz, 20 cl

Isola Bio : www.isolabio.com





lavera
NATURKOSMETIK

« Un seul geste protecteur
et hydratant pour une pluie
de compliments. »

NOUVEAU

AVEC

FORMULE
ANTI-
POLLUTION

lavera. Active la beauté naturelle.

L'Hydro Effect Serum, à la formule anti-pollution, protège les cellules de la peau des influences néfastes de l'environnement et hydrate intensément. Ce sérum, contenant de l'algue bio et de l'acide hyaluronique naturel, convient à tous les types de peau.



100 % cosmétiques naturels certifiés

lavera Naturkosmetik – une expertise reconnue depuis
30 ans déjà. Une garantie de qualité en 10 points.
Pour en savoir plus, rendez-vous sur lavera.de/fr/garantie



lavera.fr



RENDEZ-VOUS BIOCOOP

MOBILISATION SOLIDAIRE



La collecte organisée dans 11 magasins Biocoop de Lyon et sa région, les 31 mars et 1^{er} avril, avec et au profit du Groupement des épiceries sociales et solidaires de Rhône-Alpes (Gesra), a permis de récolter 4038 produits (alimentaire, hygiène, cosmétique...).

« Un volume assez exceptionnel, au-delà de ce que nous attendions », s'est félicitée Véronique Bouché du Gesra. Également exceptionnel, voire unique, pour ce type d'opération : les magasins ont aussi reversé leur marge sur ces produits, soit 3 108 € au total. Une véritable action de solidarité pour mettre la bio à la portée de tous !

En savoir plus : www.biocoop.fr, rubrique Actualités

MAGASINS

Nouveaux dans le réseau : Biocoop Valserine à Châtillon-en-Michaille (01) **1**, Biocoop Saint-Alban (22), Les Jardins de Pavie (32), Biocoop Sorbiers (42) **2**, Biocoop Saint-Pardoux à Saint-Pardoux-du-Breuil (47), Biocoop Saint-Thomas à Reims (51) **3**, Le Fenouil République au Mans (72), Biocoop du Montparnasse

à Paris (75006) **4**, La Ruche de Tolbiac (75013) **5**, Biocoop du Vexin à Magny-en-Vexin (95).

Les adresses de tous les magasins Biocoop sont sur www.biocoop.fr, rubrique Magasins.



YOGA DU MONDE

Le festival Yoga du Monde, en partenariat avec le magasin Biocoop des Olonnes (85), réunit 21 intervenants pour faire découvrir



les différentes formes de yoga aux amateurs, débutants ou expérimentés. Au programme, ateliers, conférences, cours, films, concert méditatif, chants sacrés, restauration bio végétarienne... À Ker Netra, au Château-d'Olonne. Du 25 au 27 août. yogadumonde-festival.com

FOIRE BIO

Producteurs, associations, artisans... et visiteurs se retrouvent à la foire bio de Couiza (11) pour échanger, s'informer, débattre et « construire le monde de demain, solidaire, cohérent, résilient, paysan, productif et joyeux ».

Le magasin Biocoop Tournesol de Carcassonne sera présent. Ainsi que Biocoop Pais'en Bio de Castelnaudary, qui met à l'honneur sur son stand trois producteurs sociétaires du magasin (maraîchage, fromages, biscuits et œufs). Les 29 et 30 juillet.



CULTURES BIO

Directeur de la publication : Gilles Piquet-Pellorce • Directeur de la communication : Patrick Marguerie • Rédactrice en chef : Pascale Solana • Collaborateurs : Christine Angiolini, Claudine Colozzi, Magali Cloire-Savalle, Sarah Portnoi, Eugénie Rieme, Albano Saldanha, Ulrike Skadow • Secrétaire de rédaction : Marie-Pierre Chavel • Publicité : Ingrid Kaiser (i.kaiser@biocoop.fr) • Diffusion : Christine Mullié (c.mullie@biocoop.fr) • Conception : **maquette** • Crédits photos : p. 3, 4-5, 25, 32, 39, 43 : iStock ; p. 19-21, 46 : Shutterstock ; p. 6, 44 : Freepik ; p. 6, 11, 13, 22, 31, 35, 43, 48 : DR ; Couverture, p. 8, 14-17, 28 : Marie Bastille / Arnaud Tracol ; p. 4-5 : A. Apoteker, Agence bio / Adcom-RP, Lorenzo Quinn / Support ; p. 9-10 : Nans et Mouts / Bonne Pioche Télévision ; p. 23 : Nicolas Leser ; p. 24 : Gaetan Haugeard, Katherine et Francis Azémard ; p. 27 : Comptoir des Lys ; p. 32 : Thomas Alamy ; p. 36-37 : Marc Josse ; p. 40-41 : Biocoop / MP Chavel, Mas Peyre, Civam Bio 66 ; p. 44 : Biocoop SA Coop ; p. 50 : Biocoop SA Coop • Siège/Rédaction/Publicité : 12 avenue Raymond-Poincaré, 75116 Paris. Tél. : 01 44 11 13 60. Fax : 01 44 11 13 61. E-mail : culturesbio@biocoop.fr • Éditeur : Biocoop SA Coop • ISSN : 2417-6559 • Impression : IMAYE GRAPHIC - 96 bd Henri Becquerel - ZI des Touches - BP 52207 - 53022 Laval • Papier 100 % recyclé Eural premium • L'imprimerie est certifiée Imprim'vert et ISO 14001 • Tirage : 363 750 exemplaires • Biocoop cotise à EcoFolio pour le soutien à la collecte et au recyclage des imprimés. Triez vos déchets.

Les photos et textes relatifs aux produits cités ne sont pas contractuels. La rédaction décline toute responsabilité concernant les documents, textes et photos non commandés. La reproduction des textes et illustrations est autorisée avec accord écrit de l'éditeur et mention de la source CULTURE(S) BIO/Biocoop. Les magasins Biocoop respectent la même charte mais sont indépendants : statuts juridiques différents, autonomie de gestion, d'organisation interne, d'animations ou encore de référencement quant aux produits ou opérations présentés dans CULTURE(S) BIO.

www.biocoop.fr

Service Clients : 0 800 807 102

NOTRE CHARTRE

Notre mission de Biocoop a pour objectif de :

DÉVELOPPER L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE dans un esprit d'équité & de coopération

En partenariat avec les producteurs, nous créons des filières équitables, fondées sur :

LE RESPECT DE CRITÈRES SOCIAUX & ÉCOLOGIQUES EXIGEANTS.

Une transparence de nos activités & la traçabilité de nos approvisionnements.

Nous veillons à la qualité de l'agriculture biologique.

Notre magasin Biocoop est :

DES LIEUX D'ÉCHANGES & DE SENSIBILISATION POUR UNE CONSOM'ACTION RESPONSABLE.

biocoop

Tentation végétale !



Le goût tropical du coco

Isola Bio® Riz Coco est une délicieuse boisson idéale pour les vacances et la plage !
Rafraichissante, elle peut être consommée telle quelle ou servir de base aux cocktails et smoothies.

Isola Bio® c'est le bon choix d'alimentation biologique et durable.

Du champ à l'usine : une filière toute italienne.

Essayez son format en 250 ml, pratique à emporter partout, tout l'été.



RIZ COCO



Le plaisir du lait de coco associé à la douceur naturelle du riz

SANS GLUTEN

isolabio.com

Seulement dans les magasins spécialisés



✈ VOYAGE

LA ROUTINE ENVOYEZ-LA BALADER !

Grinioc Curry & Coco



Nutrition & Nature 323 733 558 653 Toulouse - Credits photos: H. Bourmaïec, Getty Images - Suggestion de présentation: change



Grinioc Curry & Coco, au cœur de l'Inde.

Et si vous mettiez un peu d'exotisme dans votre cuisine avec le Grinioc Curry & Coco ?
Boullgour de blé complet, petits légumes et saveurs indiennes...

Ce succulent mariage d'épices et de douceur va transporter vos sens !

Accompagné d'une salade, d'une poêlée de légumes et de céréales, le Grinioc Curry & Coco se prépare en quelques minutes seulement pour un déjeuner sur le pouce ou un repas plus élaboré.

Une délicieuse alternative 100% végétale à découvrir d'urgence !

SOY

Variez, équilibrez !



En exclusivité dans votre magasin bio