



Dossier P. 9

# A-T-ON ENCORE BESOIN DES COMMERÇANTS ?

# cultures**bio**

n°108 / novembre-décembre 2019 / le mag du réseau Biocoop

BIEN-VIVRE P. 20

L'AYURVEDA,  
SECRETS DE  
LONGUE VIE

TERROIRS & TERRITOIRES P. 40

PAYS DE BREST  
LA BIO PENSE  
DÉJÀ À DEMAIN



L'INVITÉE P. 53

FRED VARGAS  
PÉRILS EN  
LA DEMEURE

**biocoop**  
LA BIO NOUS RASSEMBLE





**BIO PLANÈTE**

Huilerie Moog fondée en 1984

## REVISITEZ VOS CLASSIQUES

Farines Protein :  
variez saveurs et apports  
nutritionnels



250 g

DISPONIBLES EN MAGASIN BIO



[www.bioplanete.com](http://www.bioplanete.com)



**BELLEDONNE**

Nourrit la Vie

## NOS CHOCOLATS DE NOËL SONT FAITS MAISON, POUR NOURRIR VOS TRADITIONS

Du chocolat équitable et gourmand préparé  
avec le plus grand soin dans notre atelier en Savoie,  
pour célébrer l'esprit de Noël : vous retrouver,  
partager, offrir et vous régaler.



THEBONNEVIE.COM



BOULANGERIE, CHOCOLATERIE,  
BISCUITERIE ET CONFISERIE BIO



Rejoignez-nous     [www.pain-belledonne.com](http://www.pain-belledonne.com)

PAIN DE BELLEDONNE SAS - 73110 LA CROIX DE LA ROCHETTE

# Croستي

La nutrition des enfants  
notre raison d'être et notre priorité !



Dont 3 recettes certifiées sans gluten



FR-094

Des nouvelles recettes  
adaptées aux besoins  
nutritionnels des enfants !\*\*

- des recettes moins sucrées jusqu'à **-30% de sucres\***
- un apport en fibres adapté
- un taux de matières grasses contrôlé !



\* -30% de sucres rapport aux céréales similaires sur le marché

\*\* Nous nous sommes entourés des conseils de nutritionnistes spécialisés dans la nutrition des enfants pour mettre en place une Charte Nutritionnelle Crosti.



Retrouvez tous nos produits sur [www.favrillon.com](http://www.favrillon.com)

Ets Favrichon & Vignon - BP 2 - 42 470 Saint Symphorien de Lay - info@favrichon.com - Tél. 04 77 64 75 09

# Nouveaux épisodes...

LE MOT DE PASCALE SOLANA / *Rédactrice en chef*



D'un numéro à l'autre, cela pourrait s'apparenter à une série, où l'on s'attarde sur l'évolution de différentes composantes de la société, comme pour rappeler « La bio nous rassemble » (clin d'œil pour glisser une fois de plus la petite phrase qu'on aime chez Biocoop parce que c'est le slogan du réseau !). Ainsi, après « Ces paysans qui nous nourrissent », dossier du n° 107 qui marquait le lancement en septembre de la nouvelle formule de *Culturesbio*, nous enchaînons avec le commerçant. Oui, vous savez, cet humain fier de ce qu'il vend, qui accueille

d'autres humains dans un espace dédié et où des liens se créent... Nous mettons en perspective son métier, jusqu'à se demander si aujourd'hui, entre grande distribution, circuits courts et e-commerce, nous avons encore besoin de lui. Et pour quoi faire.

Les formes du commerce reflètent des choix, technologiques, économiques, etc. À l'agriculture industrielle intensive et à la production de masse a répondu un commerce adapté, la grande distribution.

Mais le commerce peut aussi favoriser l'émergence de phénomènes sociaux. Biocoop et l'agriculture bio, au hasard ! Comme elle fait évoluer le métier d'agriculteur, la bio influe sur celui du commerçant. Il ne s'agirait pas que, par opportunisme, pour des points de croissance, au nom des prix les plus bas, cela se fasse à présent au détriment des valeurs qui l'ont forgée. On peut le craindre. D'où la campagne dans laquelle s'engage Biocoop en novembre pour défendre la vision, les engagements et les idéaux de la distribution bio historique spécialisée (p. 6).

Mais voici que la société de consommation serait à bout de souffle, nous annoncent en septembre le baromètre Greenflex (p. 6). Parions qu'après le paysan et le commerçant, notre série nous éclaire bientôt sur le consommateur !

## Sommaire

**06 EN BREF**  
Brèves

**08 ÇA FAIT CAUSER**  
Vos questions ? Nos réponses !

**09 DOSSIER**  
A-t-on encore besoin  
des commerçants ?

**16 PRATIQUE**  
Cache-cache bouteille

**18 DÉCRYPTAGE**  
La pomme

**20 BIEN-VIVRE**  
L'ayurveda,  
secrets de « longue vie »

**24 C'EST DE SAISON**  
Le biscuit

**27 BONNE QUESTION !**  
Qu'appelle-t-on une cuisson douce ?

**30 NOS COULISSES**  
Biocoop...  
et les cornichons !

**36 NOS COULISSES**  
Zéro déchet  
Biocoop déballe tout

**40 TERROIRS & TERRITOIRES**  
Pays de Brest  
La bio pense déjà à demain

**48 COOPÉRATIFS**  
Électricité verte  
Le courant passe

**53 INVITÉE**  
Fred Vargas  
Périls en la demeure

**58 RENDEZ-VOUS BIOCOOP**



La bio

## BIEN PLUS QU'UN LOGO

La bio peut-elle perdre son âme ? Les spécialistes du commerce bio se rassemblent pour défendre leurs valeurs du 13 novembre au 3 décembre.

Trois quarts des Français consomment des produits bio au moins une fois par mois. 12 %, tous les jours (Agence Bio). « *Biocoop salue cette évolution et prend humblement sa part dans cette réussite, commente Pierrick De Ronne, président de Biocoop. Mais le contexte attire aujourd'hui des acteurs de la distribution qui recherchent essentiellement des leviers de croissance face à la décroissance des produits de grande consommation issus de l'agriculture conventionnelle.* » Avec une approche low cost de l'alimentation qui menace à terme les exigences écologiques, sociales..., la qualité en général.

Preuve que « la bio rassemble », Biocoop, avec Biomonde, Les Nouveaux Robinson, L'eau Vive, La Vie Claire, Naturalia, Naturéo et Satoriz, sous la bannière du Synadis Bio, syndicat national des distributeurs bio spécialisés, part en campagne\*. « *Il ne s'agit pas de masquer nos différences ou de nier les concurrences qui nous animent, poursuit Pierrick De Ronne. Mais nous avons un message commun.* » Une vision, des engagements, des idéaux à défendre. Parce que la bio est bien plus qu'un logo !

\* Sur les réseaux sociaux de chaque enseigne et au cinéma

en bref

Comprendre

## Tout sur la bio

Vous vous posez des questions sur la bio. Qu'y a-t-il vraiment derrière le label ? La bio est-elle meilleure pour la santé ? Et les conditions de travail ? Les Entreprises bio engagées (distributeurs, transformateurs...), soutenant une bio exigeante, répondent sans tabou sur :

→ [toutsurlabio.fr](http://toutsurlabio.fr)

Trouver sa voie...

## ET CONTRIBUER AU CHANGEMENT



Face au défaitisme que peut engendrer la crise écologique et sociale actuelle, le documentaire **Artiste de la vie** donne la pêche ! Les témoins, filmés par l'équipe du Web media On passe à l'acte, ont choisi d'écouter cette voix intérieure qui fait que nos rêves d'enfants deviennent réalité.

Ils sont devenus ce qu'ils rêvaient d'être ! Parfois, ayant changé de voie, ils portent des initiatives positives dans tous les domaines (environnement, éducation, numérique, habitat...). Et de constater que ce qui épanouit l'individu va de pair avec ce qui fait du bien à tous et avec les biens communs.

Un dispositif post-film pour « convertir les émotions du moment présent en potentiel d'action » est prévu par les auteurs.

Un guide d'animation et une plateforme (placealacte.fr), qui rassemble les actions et les relie, accompagnent ce film d'action d'un genre nouveau !

→ [artistesdelavie.fr](http://artistesdelavie.fr)

86%

**DES FRANÇAIS AIMERAIENT  
VIVRE DEMAIN DANS UNE  
SOCIÉTÉ OÙ LA CONSOMMATION  
PREND MOINS DE PLACE.**



**60%** se disent inquiets de l'état de la planète et pensent qu'il est urgent d'agir. La sobriété fait son chemin. Les Français revoient leur définition de la consommation responsable : ils ont conscience que l'achat de produits durables ne suffit plus. Il faut plutôt supprimer le superflu et réduire sa consommation en général. Ainsi dans le secteur des produits cosmétiques et d'hygiène par exemple, plus de 2 consommateurs sur 3 disent acheter moins de produits. Plus d'un sur deux estime qu'il faut « *complètement revoir notre système économique et sortir du mythe de la croissance infinie* », plutôt que d'améliorer l'existant (baromètre GreenFlex 2019).



## Salon et festival

Pour vivre bio, après Marjolaine (le salon bio du 2 au 11 novembre au Parc Floral de Vincennes), le Festival de la presse et du livre d'écologie de Paris (23 et 24 novembre).

→ [festival-livre-presse-ecologie.org](http://festival-livre-presse-ecologie.org)



Série télé

## L'effondrement

De la collapsologie à fond avec cette plongée annoncée sans complaisance dans le chaos, six jours après l'effondrement de la civilisation industrielle. L'argent n'a plus de valeur, la nourriture devient la denrée la plus convoitée, les habitants sont même prêts à tuer pour de l'essence...

Signé par trois jeunes réalisateurs mobilisés par les questions d'écologie, chaque épisode propose un *making-of* et des solutions face à cet effondrement. La production de la série a également pour ambition de présenter une empreinte carbone exemplaire, dont le bilan sera public.

→ *L'effondrement*, 8 épisodes de 15 min, le 11 novembre à 22 h 50 sur Canal + Décalé



Livres

## L'écologie, personnage de romans

Trois États des États-Unis décident de construire dans un isolement total une société écologique radicale, *Ecotopia*. Ce roman utopique, publié en 1975 et réédité, offre une voie concrète et désirable pour demain. Dans la veine des fictions écologiques vient de paraître chez le même éditeur *Le contraire d'une personne* sur notre apathie face aux enjeux posés par le changement climatique. Drôle, absurde, poétique.

→ *Ecotopia*, Ernest Callenbach

→ *Le contraire d'une personne*, Lieke Marsman, Éd. Rue de l'Échiquier



Ciné

## Femme de luttes

Le documentaire *Warrior Women* retrace la vie de la militante Madonna Thunder Hawk, une grande dame de la lutte des peuples amérindiens pour leurs droits et pour la Terre-Mère. Belle histoire d'activisme et de transmission.



→ *Warrior Women*, Elizabeth Castle et Christina D. King

# Vos questions ? Nos réponses !

**Vous saisissez toutes les occasions pour échanger !** Dans nos magasins bien sûr, et aussi sur nos réseaux sociaux, au Service Clients par téléphone, par courriel et, toujours, par La Poste. Ne changez rien !

Pour nous contacter :

-   Biocoop
- au 0800 807 102
- culturesbio@biocoop.fr
- Biocoop Culturesbio  
12, av. Raymond-Poincaré, 75116 Paris

## Zéro déchet mais pas zéro défaut !

« Je lis toujours avec beaucoup d'intérêt *Culturesbio* mais dans l'article signé Arnaud Pages (n° 106, p. 8), je découvre que la famille zéro déchet de Jérémie Pichon va "investir dans des vélos électriques". J'ai cru que j'avais mal lu ! Je ne comprends pas qu'on fasse autant d'efforts pour réduire ses déchets et qu'on cautionne l'industrie nucléaire. »

@ Françoise

**Nous sommes d'accord.** L'énergie nucléaire ne saurait être durable, ne serait-ce qu'à cause de la gestion de ses déchets ! D'ailleurs Biocoop est partenaire d'Enercoop, fournisseur d'électricité 100 % verte (voir p. 48). Dans le même esprit, Marie, une autre lectrice, s'étonne que Jérémie Pichon fasse construire sa maison écologique plutôt que d'en réhabiliter une ancienne. « *Il va détruire du terrain et donc la biodiversité* », nous écrit-elle.

En invitant Jérémie Pichon dans nos pages, nous avons voulu mettre en avant quelqu'un qui cherche et défriche une alternative à sa mesure. Son cheminement quant à nos déchets peut inspirer, donner de l'élan à ceux qui pensaient que les réduire n'est pas à leur portée. Et conforter ceux qui vont bien plus loin dont vous faites sans doute partie.

Reste que nul n'est parfait. Béa Johnson par exemple, la papesse du zéro déchet, avoue elle-même prendre l'avion pour faire ses conférences ! Nous avons tous des habitudes, des contraintes, voire des envies parfois inavouables, qui influent sur nos décisions ou avec lesquelles nous devons faire des concessions...

## **Culturesbio est mort, vive Culturesbio !**

**Vous dites aimer la nouvelle formule du magazine,** comme Viviane V. de Grenoble (38) qui nous félicite « *pour le format de la revue de Biocoop. Parfait pour une bonne tenue en mains. La présentation des sujets semble plus claire, leur lecture est facilitée... On en redemande, merci ! Continuez en respectant toujours votre projet pour le développement d'une agriculture bio dans le respect des valeurs que nous sommes de plus en plus nombreux à plébisciter* ».

Ça fait plaisir Viviane ! 😊  
Ce que vous n'aimez pas, vous le dites aussi et on l'entend. Telle Agathe, de Bois-Colombes (92), dont le placement de l'Invité en fin de magazine « *déçoit* ». « *On a l'impression que votre logique est purement commerciale et non celle d'une coopérative.* » Agathe, ça, non ! Élise T., elle, aimerait sentir encore plus « *des valeurs de décroissance, de déconsommation, faire soi-même, partage, local...* ». Voici pour le florilège. Merci à tous pour vos avis et pour votre confiance.



ça fait causer





# A-t-on encore besoin des commerçants ?

Christophe Polaszek

**Comment allier sens du commerce et bon sens pour créer de vrais échanges, profitables à tous ?** Une équation que certains commerçants – souvent bio – parviennent à résoudre, avec des engagements concrets. Mais au fait, à quoi ça sert un commerçant ? En a-t-on vraiment besoin ?



A

près Halloween qui a déjà bien accaparé l'automne, le Black Friday nous invite désormais à nous engager dans le tunnel des courses de Noël, avec presque mot pour mot ce doux mantra : « *Consommez, ne comptez pas, on écrase les prix...* ». Dans

cette frénésie d'achats, plusieurs d'entre nous, dont Biocoop, voient surtout l'incitation à surconsommer, l'épuisement des ressources, la dépersonnalisation des échanges..., l'inverse de ce à quoi un modèle écologique et sociétal durable pourrait prétendre. Comment et pourquoi en est-on arrivé là ?

Jusqu'au XVIII<sup>e</sup> siècle, le commerce se réduit à quelques boutiques dans les villes. Les échanges alimentaires sont mis en œuvre par les producteurs eux-mêmes dans un schéma classique de vente directe. On produit, on vend, on marge, c'est simple. Avec la révolution industrielle et l'urbanisation, les intermédiaires entre consommateurs et producteurs s'emparent peu à peu des circuits de vente. Des épiceries fleurissent dans les

villes ouvrières et le développement de la bourgeoisie citadine amène à la création des grands magasins, comme le Bon Marché en 1852. Ce sont les prémices de l'ère de la consommation dite de « masse ».

### SOLITUDE EN RAYON

En pléines Trente Glorieuses, la grande distribution achève la transformation. Le commerce se réduit à une fonction logistique pour écouler les produits. Le face-à-face acheteur/vendeur évolue en un face-à-face consommateur/produit. On ne parle plus de « commerce » mais de « distribution ». Dans les centres-villes et les campagnes, les commerces de proximité disparaissent... Rideau ?



DE TOUTES PARTS JAILLISSENT DES PROJETS DE JEUNES POUSSÉS QUI PRENNENT RACINE DANS LE SOL DES VILLES ET DES VILLAGES. LA MISSION DE CES COMMERCE DÉPASSE LA SIMPLE VENTE DE PRODUITS.

---

## LES NOUVELLES FORMES DE MAGASINS BIOCOOP

Parmi les nouveaux magasins, Biocoop développe des solutions de proximité innovantes. En 2019, la première boucherie Biocoop, 100 % bio, a ouvert dans la commune des Ponts-de-Cé (49). Boulangerie, poissonnerie, crèmerie, caviste viendront compléter l'offre dans les années à venir. À Paris (11<sup>e</sup>), le magasin ADN (Anti Déchet Nation) propose aux clients de faire leurs courses sans déchet. Le réseau développe également des magasins « satellites », dans des zones rurales ou urbaines isolées, qui sont rattachés à un magasin principal pour assurer leur lancement. Autre innovation : les corners, ces lieux de vente éphémères ou durables qui prennent des formes variables (petite boutique en centre-ville, stand au cinéma ou sur un marché...). Quant à la vente numérique, la première version du projet de click & collect verra le jour fin novembre. À suivre...

---

Pas tout à fait. Voici que, depuis quelques années, les habitudes des Français changent. Davantage de bio, de circuits courts, de sens... « *Le consommateur s'est rendu compte qu'il était tout seul devant sa boîte de petits pois* » et qu'il y avait « *une pauvreté relationnelle dans l'expérience proposée par la grande distribution* », explique à l'AFP (Agence France Presse) en juin 2019 le sociologue Stéphane Hugon, spécialiste des relations entre consommateurs et marques. Bref, le Caddie ne fait plus rêver. Et tout un mouvement de commerçants s'efforce de reconstruire les liens détruits par la GMS (grandes et moyennes surfaces). « *L'industrie agroalimentaire a non seulement imposé une agriculture intensive productiviste, mais elle a* →



→ aussi “déséduqué” le consommateur en faisant croire que le plus important était de se nourrir pour pas cher, quitte à ne plus se préoccuper du goût, de la santé, de l’environnement et des conditions de travail », déplore Bastien Beaufort, coprésident de Slow Food Paris-Région, mouvement mondial qui milite pour une « alimentation bonne, propre et juste » pour tous. Un commerce qui réconcilierait la responsabilité sociale et la performance économique ? Ils sont de plus en plus nombreux à le porter. « Dans un monde idéal, on adorerait acheter tous nos produits à la ferme, évoque Bastien Beaufort. Mais c’est tout à fait irréaliste. On a besoin de distributeurs et de commerçants engagés qui garantissent des pratiques vertueuses et transparentes. » Une réalité dans le réseau Biocoop, depuis plus de trente ans : ses commerçants considèrent en effet que le but principal de leur activité n’est pas seulement le profit. En voilà un drôle de commerce !

## UN AUTRE PROFIT

Répartis dans 600 magasins\*, ils défendent un même projet coopératif original : développement de la bio, consommation responsable, locale, lutte contre le gaspillage alimentaire et le suremballage... Un des objectifs étant que ces commerces soient des lieux de vie avec la présence de vendeurs conseils, à la différence des allées déshumanisées des surfaces de vente de la GMS. « La pertinence de notre modèle ne passe pas par une obligation de résultats, mais par la mise en œuvre de moyens pour une alimentation saine et respectueuse, abonde Olivier Mugler, gérant du magasin Biocoop Canal Bio à Paris (19<sup>e</sup>). Notre magasin diffuse la bio aux consommateurs et à d’autres structures du quartier – associations, cinéma, école Montessori. C’est un vrai

lieu convivial d’échanges et de sensibilisation. »

Même philosophie pour Didier Maillotte, gérant du magasin Biocoop la Canopée à Besançon (25) : « Nous ne vendons pas uniquement des produits bio. C’est une aventure humaine. Nous formons nos salariés pour qu’ils s’épanouissent. Nous tissons des liens avec les consommateurs. Rien d’artificiel. Nous préférons ne pas vendre plutôt que de mal conseiller. Ici, pas d’objectifs de vente. La relation s’en trouve apaisée. » Au-delà des compétences « métiers », ce sont donc également des valeurs de sincérité et d’authenticité qui sont partagées.

## ENGAGEMENT SOCIÉTAL

Et c’est sans doute cela qui attire de nombreux commerçants. « Ces dernières années, le bio et les circuits courts ont considérablement progressé, observe



Florent Guhl, directeur de l'Agence Bio. *Parallèlement, dans la société, on sent un mouvement vers une quête de sens, qui se traduit notamment par l'envie de travailler pour des échanges différents.* » Une manière de participer au changement sociétal, de faire sa part, et qui parfois prend racine dans le choix même d'implantation du projet. Près de Saint-Étienne (42), dans l'épicerie Biocoop de Bourg-Argental, ouverte voici cinq ans, on se presse pour venir chercher salades et légumes de la ferme, fraîchement cueillis du matin. *« C'est un petit village de 3 000 habitants. C'est cohérent avec nos engagements. On apporte la bio à tous, on limite les déplacements, on crée de l'animation... »*, précise Mathilde Berne, responsable du magasin et qui, avec ses collègues, a l'idée de créer un camion épicerie itinérant pour *« tisser du lien social, ce qui n'est pas anodin »*. →



### Sophie Crépin

Productrice de champignons bio à Loches (37)

**Je cultive des champignons en cave que je commercialise dans les deux magasins Biocoop de Tours. Avec eux, je n'ai pas de pression sur les prix. La relation est optimale – je suis respectée, on écoute mes problèmes. Impossible pour moi de travailler pour la GMS.**



### Didier Maillotte

Gérant du magasin Biocoop La Canopée de Besançon (25)

**L'inscription forte du commerce dans son territoire est essentielle. Si les magasins chez Biocoop ont un air de famille, chaque commerçant vit une vraie rencontre avec les préoccupations de ses clients. La bio réactive les liens et nous, commerçants, sommes le liant.**



### Maryse Blanchet

Retraitée et cliente de Biocoop de Villard-de-Lans (38)

**Lorsque je fais mes achats chez un commerçant, je fais un choix qui pèse autant qu'un bulletin de vote. Chez Biocoop, on est au-delà du simple commerce. Savoir que les producteurs sont mieux rémunérés, c'est important. Le client est roi ? Je n'y crois pas... C'est aussi le rôle du commerçant de l'aider à ne pas faire n'importe quoi.**

\* Au 22 août 2019

→ Porter la bio, là où on ne l'attend pas. C'est aussi l'ambition de Roustom Allali, gérant du magasin Biocoop Grand Littoral dans les très populaires quartiers Nord de Marseille (13). « *Comme si les personnes aux revenus modestes n'étaient pas en attente de manger mieux !* », observe-t-il. Depuis février, les débuts encourageants feraient presque oublier les difficultés du projet. « *Il nous a fallu deux ans pour que cela aboutisse. Une banque a refusé de nous financer au motif que l'emplacement était "atypique"... Aujourd'hui, nous sommes fiers de donner la possibilité aux habitants de changer leurs pratiques alimentaires* », se réjouit-il. De là à penser que le commerce peut être une mission d'intérêt général, il n'y a qu'un pas... ●

« NOS MAGASINS SONT  
DES LIEUX-PASSERELLES  
ENTRE LE MONDE AGRICOLE  
ET LE MONDE URBAIN. »

**Olivier Mugler**

Gérant du magasin Biocoop Canal Bio à Paris (19<sup>e</sup>)



Aller plus loin :

Envie de donner du sens à votre esprit d'entreprendre ? Rendez-vous sur [biocoop.fr/magasins-bio/creer-mon-magasin-Biocoop](http://biocoop.fr/magasins-bio/creer-mon-magasin-Biocoop)





## Seitan d'épeautre de Bertyn: délicieux et encore plus léger que notre seitan de froment

Voici le substitut de la viande et du poisson le plus riche en protéines et en goût et faibles en graisses. Être flexitariste est meilleur pour l'environnement, la santé et les animaux. Bertyn vous donne la solution.



**VEGAN**

**SANS LEKTINE**

**BERTYN**



SEITAN AUTHENTIQUE

Bertyn est une petite entreprise familiale de fabricants de seitan. Depuis 1992. Bertyn produit le seitan de manière authentique de la même manière que les bouddhistes le faisaient il y a mille ans. Avec du blé ancien et de l'épeautre ancien de la meilleure qualité. Bertyn est un spécialiste de l'alimentation bio qui contient toutes les protéines essentielles. Nous sommes des amis des animaux et nous sommes convaincus d'un avenir végétal.

Info, recettes et inscription à la lettre d'information: [www.bertyn.eu](http://www.bertyn.eu)

## Nous sommes la filière du miel italien



À Noël, découvrez le coffret de miels biologiques aux épices



MIELIZIA rassemble depuis 1979 des apicultrices et apiculteurs passionnés et engagés dans la protection de l'environnement. Conscients que les abeilles sont des pollinisatrices indispensables à la biodiversité : nous veillons sur les abeilles en respectant leur rythme biologique et en les soignant avec des méthodes naturelles.

Découvrez notre histoire, nos produits et nos recettes sur



[www.mielizia.com](http://www.mielizia.com)

# Cache-cache bouteille

**Les fêtes** sont l'occasion de partager de bonnes bouteilles. Et si on les endimanchait avec un bel habit fait soi-même ? Par ici les vieux pantalons, chemisiers et autres pulls... Une paire de ciseaux, du fil et des aiguilles, et les bouteilles à offrir n'ont même plus besoin de papier cadeau !

Ulrike Skadow

pratique





## Le matériel

- 1 chemisier avec de jolis boutons
- 1 pantalon avec 1 petite poche arrière
- 6 petits rubans
- 6 fils de raphia
- 2 rubans colorés de 55 cm de long
- 1 paire de ciseaux
- fil, aiguilles à coudre et épingles

## Dégustation à l'aveugle

Le cache-bouteille permet aussi d'organiser des petites séances de dégustation...  
Quel est ce breuvage ?



1



2



3



## Cache-bouteille de champagne avec un chemisier

**Découper** sur le devant du chemisier, en conservant l'encolure, un rectangle d'environ 20 cm de haut sur 30 cm de large, de sorte que les boutons se trouvent au milieu.

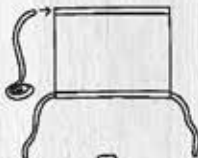
**Faire** des petits ourlets tout autour du tissu découpé. Fixer 3 petits rubans de chaque côté pour pouvoir fermer le cache-bouteille (en haut, au milieu et en bas).

**Fixer** le cache-bouteille sur la bouteille choisie en nouant les rubans à l'arrière. Faire un nœud avec de belles boucles autour du goulot avec 6 fils de raphia.

1



2



3



## Cache-bouteille de vin avec un pantalon

**Découper** dans le pantalon un rectangle d'environ 22 cm de haut sur 28 cm de large, de manière à avoir la poche au milieu dans le tiers supérieur.

**Réaliser** des ourlets de 1 cm de large sur les grands côtés du rectangle. Enfiler 1 ruban de 55 cm de long dans chaque ourlet. Coudre ensemble les deux petits côtés du rectangle pour obtenir un tuyau.

**Enfiler** le tuyau sur la bouteille en plaçant la poche sur le devant. Nouer les rubans à l'arrière en faisant de jolis nœuds.

### Drôle

Pourquoi ne pas glisser dans la poche des petits objets de déco, un petit cadeau... ?

# LA POMME

Véronique Bourfe-Rivière

**Fruit le plus consommé en France (16 kg par personne et par an), il est aussi, en conventionnel, un des plus traités chimiquement car sa production se révèle difficile.**

## Une culture pérenne

La pérennité des arbres complique la culture : les maladies et ravageurs peuvent s'y installer d'une année sur l'autre. En conventionnel, la parade chimique est lourde : une pomme reçoit en moyenne 35 traitements (source Inra). Pour limiter les problèmes, le choix des variétés, plus ou moins résistantes aux attaques (insectes, moisissures, etc.), est important, comme la forme des arbres, la taille régulière des branches, l'environnement...

## En bio

Aucune molécule de synthèse n'est autorisée ! Il faut maîtriser l'herbe mécaniquement afin que le verger ne soit pas envahi mais accueille la biodiversité nécessaire à son équilibre. Pour limiter les champignons et autres parasites, on utilise de petites doses de cuivre et de soufre, des purins, on pulvérise de l'argile ou du chlorure de calcium. Le choix des variétés se fait surtout sur leur résistance, en plus de leurs qualités gustatives. Le rendement d'un verger bio est moitié moindre qu'un conventionnel.

## Saisonnalité

La saison des pommes va de juillet à mai, les variétés se relaient, certaines estivales, jusqu'aux plus tardives. Hors frigo, une pomme « tient » 2 mois après récolte. Les producteurs les font donc patienter à 3,5 °C, le temps de les écouler sur le marché, jusqu'à plusieurs mois.



## Variétés

Les variétés du conventionnel sont souvent belles et sucrées, mais se conserveraient mal sans traitement et sont inadaptées à la bio.

Les pommiers actuels sont dits à « basses tiges », pour être récoltés plus rapidement, ceux d'autrefois avaient des tiges plus hautes ; le verger pouvait servir de pâturage.

On distingue les pommes à cidre, les « à couteau » parfaites à croquer (clocharde, reine des reinettes), et celles à cuire, en tarte (ariane, elstar, fuji, gala) ou compote (belle de boskoop, chanteclerc, reinette grise du Canada).

Chaque terroir a ses variétés et donne ses caractéristiques au goût des pommes.



## Récolte bio 2019

Catastrophique dans le nord, surtout dans les Hauts-de-France : les pommes du bas des arbres ont pris le gel au printemps, et celles du haut, des coups de soleil à l'été. Cela ajouté à un effet d'alternance naturelle (la récolte de l'an dernier était bonne, celle de cette année l'est moins) et à la sécheresse. « *Le rendement de certains vergers est à -90 %* », se désole Laurent Lieppe, de la coopérative sociétaire de Biocoop Norabio. Récolte abondante dans le Sud, d'autant que de nouveaux producteurs se sont convertis, mais les pommes sont plus petites par manque d'eau.



## Saison

Biocoop respecte le calendrier de saisonnalité de la Fédération nationale des agriculteurs biologiques et commercialise uniquement les pommes de l'année : pas de stockage d'une année sur l'autre !

## Déontologie

Tout au long de l'année, de nombreuses variétés sont proposées mais, par éthique, aucune qui soit une marque (impliquant de verser des royalties au fournisseur).

## Origine

Les magasins sont encouragés à se fournir en local. Sur les plateformes, les pommes sont françaises, mais en fin de saison (mai) elles peuvent provenir d'Espagne ou d'Italie.

## Bon plan

Jusqu'à fin décembre, les pommes sont à l'honneur dans les magasins. Avec, pour celles venant des groupements de producteurs sociétaires de Biocoop, des prix pas plus hauts que trois pommes, sans baisse de rémunération des producteurs.



# L'ayurveda, secrets de «longue vie»

Pauline André-Dominguez

QUELLE EST CETTE PRATIQUE QUI REMONTE À L'ANTIQUITÉ ET ATTISE AUJOURD'HUI NOTRE CURIOSITÉ ? DEPUIS 1982, L'ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ LA RECONNAÎT COMME MÉDECINE À PART ENTIÈRE. EN SANSKRIT, LA LANGUE ANCIENNE DE L'INDE, AYURVEDA SIGNIFIE « SCIENCE DE LA LONGUE VIE ».



# D

ans les hauteurs de l'Himalaya, il y a des siècles de cela, un séminaire s'ouvre, raconte une légende tirée des premiers textes sur l'ayurveda. Alors que les hommes quittent la jungle pour vivre dans des « villages », les sages réunis s'inquiètent des conséquences sur l'individu et la planète.

« Dans l'époque actuelle que la cosmogonie indienne qualifie d'"âge sombre", nos besoins fondamentaux sont souvent bafoués », écrit Surender Bhandari dans sa thèse Ayurveda et yoga (Université Paris 3, 2013). Nos rythmes de vie urbains, effrénés et déréglés ne sont plus basés sur les cycles naturels. Voilà pourquoi, selon lui, de plus en plus de personnes s'intéressent à l'ayurveda. Considérée comme la plus ancienne médecine du monde, elle est à la fois une science et une philosophie. En sanskrit : « science de la longue vie ». Préventive et curative. Un art de vivre qui prend en compte l'homme dans sa globalité et son environnement. Sans être chiffrable, l'élan est palpable et la France compte parmi les pays européens les plus concernés. « Les Français sont les plus nombreux à venir profiter des cures ayurvédiques en Inde », indique Kiran Vyas. Fondateur du centre ayurvédique Tapovan en France, il fait figure de pionnier en Europe depuis les années 80.

## NOUS SOMMES CE QUE NOUS MANGEONS

Chaque année, des centaines de sites essaient sur Internet et le nombre de praticiens indépendants explose. Reste à démêler l'authentique de l'imposture motivée par le profit ou le manque de connaissances. Telles sont les limites de l'ayurveda transposé à l'Occident qui ne dispose pas de toutes les clés pour le comprendre, le pratiquer ou

l'enseigner honnêtement et dans les règles de l'art. « Il y a beaucoup de charlatanisme. Il faut veiller à l'authenticité des soins et des conseils donnés », souligne Kiran Vyas. Selon lui, certains centres de formation sont exclusivement basés sur l'argent, avec des intervenants qui méconnaissent les pratiques ayurvédiques.

## L'homme dans sa globalité

Au cœur de la ville de Coimbatore, l'une des plus importantes du sud de l'Inde, l'hôpital et centre de recherche Agasthiar est une valeur sûre. Dans son cabinet muré de livres anciens, Brahmanand Swamigal est de ces médecins émérites qui forment avec humilité et exercent avec passion. « Je ne traite pas les maladies mais les êtres », glisse ➔



➔ l'homme au visage joyeusement enfantin dans le documentaire signé Pan Nalin, *Ayurveda, l'art de vivre* (Pandora Films, 2001). « *La santé dépend de l'équilibre des humeurs biologiques – Doshas – qui incarnent les cinq éléments à l'origine de toute vie – Air, Feu, Eau, Terre, Espace* », explique-t-il. Parce que nous sommes ce que nous mangeons, en Inde, la santé commence par l'alimentation. Il s'agit d'équilibrer les saveurs, de varier et d'associer les produits selon leurs qualités nutritives et nos besoins individuels. Ce qui implique qu'ils soient issus d'une agriculture biologique.

### RELIER LE CORPS ET L'ESPRIT

Au-delà de la nourriture, l'ayurveda est surtout un mode de vie qui implique de veiller à notre rythme quotidien, notre état d'esprit et de cultiver le lien à la terre qui nourrit et qui soigne. Car, selon un médecin grec interviewé par Pan Nalin, « *la plupart des maladies sont des conséquences d'excès* ». Suralimentation, surconsommation d'impressions, nous souffrons de trop de stimulations. « *Nous sommes trop tournés vers l'extérieur, incapables de comprendre et contrôler l'intérieur*, complète Surender Bhandari. *Le travail spirituel – au sens de l'esprit et non de la religion – est capital car le cerveau est le système de contrôle principal.* » Chacun étant responsable de son état de santé, l'harmonie du corps et de l'esprit est donc la clé. Les Grecs s'en sont inspirés, les Arabes aussi. Tout comme la naturopathie et l'homéopathie. L'approche ayurvédique vient compléter la médecine allopathique. En Inde, dans plusieurs hôpitaux, elles travaillent ensemble. L'ayurveda nous rappelle alors une vérité essentielle : les bleus au corps ne sont pas plus importants que les bleus à l'âme. Les deux sont liés.

### Conseils de Kiran Vyas, fondateur du centre Tapovan

**Choisir des aliments** nourrissants en privilégiant le frais, le local et le bio sans opter nécessairement pour un régime végétarien.

**S'octroyer une cure** ayurvédique pour méditer, manger plus léger (végétarien) une fois par an afin de détoxifier corps et esprit.

**Prendre soin de son état d'esprit.** Une attitude négative bloque les nâdis (méridiens). Se ménager des temps de relaxation. Le yoga nidra, par exemple, qui est à la base de la sophrologie, est idéal pour calmer l'esprit.

**Faire des activités physiques** accompagnées de massages réguliers.





## CABILLAUD D'ISLANDE

### DURABLE SUR TOUTE LA LIGNE

Coup de cœur pour ce pavé de cabillaud sans arête, sélectionné par Food4Good. Pêché à la ligne et certifié Pêche durable MSC, il est issu d'une filière économe en émissions carbone et en plastique à usage unique. Le sachet « sous-vide » est recyclable grâce au programme Collectibio. Retrouvez le plaisir d'un délicieux pavé de cabillaud, source d'iode, de sélénium, de phosphore et de potassium. Au rayon surgelés.

**Cabillaud d'Islande surgelé sans arête, 500 g**  
**Food4Good : [food4good.fr](http://food4good.fr)**



## FROMAGE DE CHÈVRE

### TENDRE ET FONDANT

Cet hiver, découvrez la nouvelle création de Marie Gaborit, maître fromager : le Fondant de chèvre. C'est une raclette bio originale, un fromage tendre et fondant à déguster en plateau ou en cuisine. La Maison Gaborit vous propose des produits laitiers frais et affinés au lait de vache jersiaise, de chèvre et de brebis labellisés Bio Cohérence.

**Fondant de chèvre**  
**Maison Gaborit : [bernardgaborit.fr](http://bernardgaborit.fr)**

## SOINS VISAGE

### COSMÉTIQUE DES MARAIS SALANTS

Pour protéger la peau de la déshydratation et du vieillissement prématuré, Guérande propose un soin isotonique aux Eaux-Mères, algues et salicornes, en 2 textures : le soin pour peaux normales à mixtes, la crème pour peaux à tendance sèche (Meilleur produit bio 2019). À utiliser matin et soir. La peau est raffermie, les traits sont lissés, le teint est éclatant de beauté et de vitalité !



**Soin visage jour nuit et Crème confort jour nuit, 50 ml**  
**Guérande : [guerande-cosmetics.com](http://guerande-cosmetics.com)**

## AMBRÉ ET FLORAL

### UN MIEL MÉDITERRANÉEN

L'apiculture dans son état le plus pur, loin de la pollution et de l'agriculture intensive ! Le miel Oroney provient du Parc national de Sierra Nevada (Espagne), reconnu « réserve de la biosphère » par l'Unesco en 1986. Tous nos miels sont sélectionnés selon les critères de qualité les plus exigeants, suivant les méthodes de récolte et les connaissances acquises au fil des générations. Oroney, en harmonie avec la nature.

**Miel de thym, 500 g**  
**Oroney : [feysolnature.com](http://feysolnature.com)**



Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé - mangerbouger.fr

## BRUME PARFUMÉE

### ELLE MET L'AMBIANCE



Le cadeau idéal des fêtes de fin d'année ! Le Diffuseur ultrasonique lumineux en verre dépoli Florame diffuse dans votre intérieur une brume esthétique, parfumée aux huiles essentielles. Sa forme élancée au design discret et élégant le transforme en véritable objet de décoration.

Il permet également de créer durant la diffusion une ambiance lumineuse adaptée à chaque moment de la journée.

**Diffuseur ultrasonique lumineux**  
**Florame : [florame.com](http://florame.com)**

## WULONG GRAND CRU

### LA CRÈME DES THÉS

Sou Tsian est un thé wulong grand cru riche en antioxydants aux actions drainantes et détoxifiantes. Le thé wulong est un draineur naturel, traditionnellement utilisé contre la rétention d'eau et les toxines (pollution, tabac...) dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée. Sa saveur mêle des notes boisées proches de la châtaigne, de la noisette et du miel. Faible en théine, il se consomme tout au long de la journée.

**Sou Tsian, thé wulong, 30 sachets**  
**Thés de la Pagode : [thesdelapagode.com](http://thesdelapagode.com)**



# Le biscuit

Pascale Solana

**Artisanal, industriel ou maison, si varié dans ses formes et ses compositions, le biscuit, nous, c'est bio qu'on préfère le déguster ! Ou l'utiliser pour faire un autre gâteau : un spéculoos en crumble aux pommes, un boudoir en génoise. Ou une langue de chat dans une bûche (ci-contre). En voilà des idées qu'elles sont bonnes à craquer !**

**c'est de saison**

## HISTOIRE

Biscuit signifie « cuit deux fois ». Précaution permettant conservation et transport. Ainsi marins et soldats en emportaient avec eux. L'arrivée des épices à la Renaissance a enrichi les recettes dont l'ingrédient de base reste la farine.



## VARIÉTÉ

Sablé, petit-beurre, tuile, cookie, etc., chacun son histoire, sa région et appelle un souvenir. Hum, la madeleine de Proust !

## BIO, BIO, BIO

La diversité des ingrédients caractérise la famille des biscuits bio. À commencer par la farine (blé, petit ou grand épeautre, sarrasin, châtaigne, riz...), complète ou semi-complète, tout comme les sucres. Les matières premières sont cultivées sans chimie de synthèse. Dans les recettes, exit les arômes synthétiques, lécithine de soja non bio, graisses hydrogénées produisant de mauvais acides gras trans...



## Composition

**Au-delà des cahiers des charges bio**, les ingrédients des biscuits à marque Biocoop sont :

- prioritairement de cultures françaises (farine de blé, d'épeautre..., lait, beurre...), d'agriculteurs adhérant aux groupements sociétaires de la coopérative Biocoop (Biocer en Normandie, Cocebi en Bourgogne...)
- et/ou issus du commerce équitable avec le Nord ou le Sud (sucre de canne, cacao...)
- avec des arômes naturels bio et de la graisse de palme bio si présents.

## Offre

Écologique et économique.

## Spécial bébé

Le **petit biscuit bio** créé pour Biocoop avec de la vitamine B1 naturelle. Obligatoire, elle est généralement de synthèse, même dans les biscuits bio.



# Bûche

## rapide aux langues de chat, chocolat et clémentines

Ulrike Skadow

€€€ POUR 8 PERS. ⌚ 30 min

✪ 8 h min

150 g de langues de chat toutes prêtes ou « maison » (p. 26)

400 g de chocolat noir (60 ou 70 % de cacao)

40 cl de crème fraîche liquide (animale ou végétale)

3 ou 4 belles clémentines

1 c. à s. de cacao non sucré

1 c. à s. d'écorces d'orange confite

1 moule à cake (24 cm de long)

Papier cuisson

- 1 La veille, hacher grossièrement le chocolat au couteau. Rincer les clémentines à l'eau chaude et les sécher. Râper le zeste de 2 d'entre elles et en presser 2 à 3 pour obtenir 10 cl de jus. Réserver séparément zeste et jus.
- 2 Dans une casserole, faire chauffer la crème à feu doux. Lorsqu'elle bout, hors du feu, ajouter le chocolat haché. Couvrir et laisser reposer 3 min.
- 3 Remuer la préparation au fouet en commençant au centre de la casserole. Dès qu'une ganache épaisse et brillante se forme, bien mélanger le tout. Incorporer le zeste de clémentine.
- 4 Verser 1 couche de ganache de ½ cm d'épaisseur dans le moule recouvert de papier cuisson. Lisser avec le dos d'une cuillère. Puis couvrir de langues de chat trempées rapidement dans le jus de clémentines en les plaçant côte à côte. Alternier les couches et terminer par de la ganache. Placer au frais au moins 8 h.
- 5 Le jour J, démouler la bûche sur un plat et tamiser du cacao sur le dessus. Prélever la peau de la clémentine restante et la couper en minces bâtonnets. Décorer avec les bâtonnets et les écorces d'orange confite.



## Langues de chat

€ 25 à 30 langues de chat ⌚ 10 min  
 🍴 9 min par fournée



- 60 g de beurre mou
- 60 g de sucre en poudre
- 2 blancs d'œuf
- 60 g de farine
- 1 pincée de sel
- ½ c. à c. d'extrait de vanille



- 1 Préchauffer le four à 190 °C.
- 2 Tapiser 2 plaques à four de papier cuisson et graisser celui-ci.
- 3 Dans un saladier, battre au fouet le beurre mou avec le sucre en poudre pendant 3 min. Ajouter l'un après l'autre les blancs d'œuf en mélangeant. Incorporer la farine, le sel et l'extrait de vanille.
- 4 Transvaser la pâte dans une poche à douille lisse. Tracer des bâtonnets de pâte de 5 cm de long sur les plaques, en les espaçant largement.
- 5 Enfourner les plaques l'une après l'autre pendant 8 à 9 min, pour obtenir des langues de chat légèrement dorées. Laisser refroidir les langues de chat sur une grille puis les conserver dans une boîte métallique à l'abri de l'humidité.

→ Extrait de *Les vertus de la cuisine bio, 60 recettes gourmandes pour se faire du bien*, Ulrike Skadow, Nicolas Leser, Éd. Minerva

## Riz sauté au thé vert

€ 4 PERS. ⌚ 15 min 🍴 12 min



- 2 c. à s. d'huile de sésame grillé
- 2 c. à s. d'un sencha de bonne qualité
- 1 belle carotte détaillée en allumettes
- 1 oignon coupé en demi-lunes fines
- 1 pincée de sel
- 100 g de shiitakés coupés en lamelles
- 2 c. à s. de mirin
- 1 c. à s. de tamari
- 1 pouce de gingembre frais (10 g) finement haché
- 300 g de riz rond semi-complet déjà cuit

- 1 Faire chauffer une poêle en fonte sur un feu moyen. Lorsqu'elle est chaude, verser l'huile et faire revenir le gingembre 1 min, suivi du thé et, rapidement, de l'oignon. Une fois celui-ci fondu, ajouter les shiitakés et la carotte.
- 2 Faire revenir 3 min. Saler, verser le mirin et le tamari puis mélanger 3 min. Verser le riz cuit et bien mélanger pendant encore 5 min, à feu doux.

### Vous avez dit mirin ?

Cet assaisonnement typiquement japonais est une sorte d'alcool de riz sucré, fabriqué à partir de riz glutineux. Dans une préparation cuite, on peut le remplacer par du vin blanc sec.

→ Extrait de *Japonismes*, Félicie Tocqué, Sylvain Thiollier, Éd. Alternatives



# Méli-mélo de lentilles corail et riz basmati à la noix de cajou

€ 6.60 6 VERRINES DE 20 CL

🕒 15 min 🍳 20 min



La recette d'Aurélie Toulis

Cliente des magasins Biocoop Le Fenouil (72) et Pays d'Alençon (61)

« Passionnée par la santé naturelle et la cuisine saine, j'ai choisi, après une dizaine d'années dans les relations humaines, de devenir réflexologue, consultante en alimentation et créatrice culinaire. Je propose sur mon blog aurelietoulis.fr des recettes laissant le choix de substituer certains ingrédients pour varier les saveurs. La bio permet les alternatives, le plaisir, la possibilité de manger facilement de saison et le plus complet possible. »

- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 oignon rouge
- 150 g de lentilles corail
- 200 g de riz basmati
- 30 g de noix de cajou
- 60 g de purée de noix de cajou
- ½ c. à c. de curcuma
- 860 cl d'eau
- 2,5 c. à c. de sel
- 6 feuilles de menthe



- 1 Dans l'huile d'olive, faire blanchir à feu doux l'oignon épluché et émincé. Ajouter les noix de cajou, les faire dorer. Bien mélanger.
- 2 Ajouter le riz et les lentilles rincés, 400 ml d'eau chaude et 2 c. à c. de sel. Couvrir et cuire à feu doux 10 min en mélangeant régulièrement.
- 3 Rajouter 400 ml d'eau chaude, laisser cuire à découvert encore 10 min, jusqu'à absorption de l'eau. Bien mélanger.
- 4 Dans un bol, délayer au fouet la purée de noix de cajou, le curcuma, ½ c. à c. de sel et 60 ml d'eau chaude.
- 5 Remplir à moitié chaque verrine avec le mélange riz-lentilles, napper de sauce de noix de cajou. Mettre une seconde couche de chaque. Décorer avec une feuille de menthe, servir chaud ou froid.



## Les cuissons douces, c'est quoi ?

Ce sont des cuissons courtes, à 100°C maximum. Elles permettent de conserver au mieux les nutriments, les saveurs, les couleurs. Exemples :  
- **La vapeur douce**, à distinguer de la cuisson très rapide sous pression : un panier à cuisson sur une eau qui bout. Idéale pour les fruits et légumes, les viandes et poissons, et pratique car ne nécessite pas de surveillance particulière. On peut la lancer, couper le feu et la laisser se poursuivre avec la chaleur résiduelle. Lorsque les aliments ne sont pas en contact avec l'eau, les vitamines hydrosolubles et la structure de l'aliment sont mieux préservées.

- **La cuisson à l'étouffée** consiste à cuire lentement à couvert des aliments dont l'eau qu'ils contiennent se transforme en vapeur. On ajoute un soupçon d'eau pour compenser la déperdition.

- Avec **le bain-marie**, on cuit les aliments dans un récipient (inox, verre, céramique) placé dans une casserole d'eau bouillante. Adapté au chocolat à fondre, aux flans...

- **La cuisson à l'eau** est bien pour les céréales, les légumes secs... ou les soupes dont l'eau, riche des minéraux des aliments, est consommée. Dans ces cuissons « santé », la matière grasse (huile, beurre...) est ajoutée une fois les aliments cuits, ce qui permet de la conserver crue et non dénaturée. Un avantage appréciable !



Aller plus loin :

*Je cuisine à la vapeur douce et à l'étouffée*, Amandine Geers et Olivier Degorce, éd. Terre vivante

bonne question !

## Tartare d'algues au poivron en salade de potimarron et épeautre



4 pers. | 12 h | 50 min | 45 à 60 min

Ingrédients : ½ bol de petit épeautre, 1 potimarron de 500 g, 110 g de tartare d'algues au poivron Bord à bord, le jus d'un citron jaune, 100 g de choux de Bruxelles, 50 g d'amandes blanches, origan sec, huile d'olive, sel et poivre.



- Faire tremper l'épeautre au moins 12 h.
- L'égoutter et le faire cuire 45 min à 1 h dans 2 fois son volume (avant trempage) d'une eau légèrement salée.
- Laver et couper le potimarron en gros morceaux. Les déposer sur une plaque de four couverte de papier cuisson, arroser d'un bon filet d'huile d'olive, ajouter du sel, les amandes et 2 pincées d'origan, mélanger. Cuire 30 à 40 min à 200 °C en remuant de temps en temps.
- Couper les choux de Bruxelles en 4, les plonger dans une eau salée bouillante. Les refroidir à l'eau glacée quand ils sont cuits mais encore croquants.
- Mélanger tous les ingrédients avec le tartare d'algues. Servir tiède ou froid.

**LE TRUC EN +** Vous pouvez remplacer l'épeautre par un mélange de céréales à cuire.

Recette proposée par Bord à bord  
**bord-a-bord.fr**

« Le tartare d'algues au poivron est au rayon frais, il est cru pour plus de saveurs. »

## Soupe tom kha végétarienne



4 pers. | 10 min | 20 min

Ingrédients : 200 g de vermicelles ou tagliatelles thaïes de riz, 400 ml de lait de coco, 4 c. à c. de Pâte de Combava et 3 c. à s. de Shoyu allégé en sel Autour du Riz, 3 carottes, 250 g de champignons, 400 g de tofu, 1 cube de bouillon de légumes, citron, coriandre.

- Porter à ébullition 400 ml d'eau avec le bouillon de légumes, la sauce soja, la pâte de combava et les tiges de coriandre en fagot.
- Ajouter les carottes, les champignons et le tofu coupés.
- Laisser mijoter 10 min. Retirer la coriandre.
- Ajouter le lait de coco et le jus de citron. Laisser bouillir 1 min.
- Pimenter à votre goût avant de servir sur les nouilles de riz préalablement cuites.



Recette proposée par Autour du Riz  
**autourduriz.com**

« Indépendante des grands groupes, notre entreprise à taille humaine défend une approche respectueuse des hommes et de la terre. C'est le sens de notre travail au quotidien, main dans la main avec les producteurs. Avec une priorité : tisser des liens justes, équitables et durables. »



# Nouveau dans votre magasin Biocoop !

Livret recettes  
gratuit



## Mélanges d'épices pour boissons

Libérez votre créativité pour de nouvelles boissons chaudes et froides, saines et faites-maison ! Mélanges labellisés BIOPARTENAIRE®

les  
Laurier feuilles  
entières



Fenouil graines  
en poudre



Galanga poudre  
Très répandu dans  
la cuisine asiatique,  
rappelle le gingembre



Nombreuses recettes sur notre blog !!!! - Cook est une marque d'Arcadie  
arcadie.fr / arcadie.bio / blog.arcadie.fr - F-30340 Méjannes-lès-Alès - +33(0)4 66 56 99 33





# Biocoop... et les cornichons !

Pascale Solana

NOS COULISSES

**Avouez, les cornichons en bocal, vous les imaginez « de chez nous » ?** Du patrimoine français ! En vrai, ils parcourent souvent des milliers de kilomètres. On vous explique comment Biocoop s'est battu pour le retour du cornichon non seulement français mais bio, illustration d'une dynamique de relocalisation qui porte ses fruits. Si vous pensez que manger de ce cornichon-là est un acte engagé, on répond « Bravo Hugo », nom de notre cucurbitacée.

# S

ans qu'on y prenne garde, la culture des cornichons a disparu de l'Hexagone pour migrer dans les pays de l'Est pour les bio et, pour les autres, en Inde, leur terre originelle d'où ils sont le plus souvent importés. Là-bas, on peut espérer plusieurs récoltes par an, quand en France, on en aura une seule, l'été. Faute de débouchés, les producteurs français ont fini par oublier cette culture

complexe, qui ne garantit pas de quantités fixes et demande beaucoup de main-d'œuvre, notamment pour la cueillette. Le petit fruit peut doubler de volume en un jour : le cueillir au bon moment est primordial.

Il y a trois ans, une PME franco-suisse, Reitzel, entreprend de ressusciter la cucurbitacée en Centre-Val de Loire : « *Au départ trois producteurs qui réapprennent la culture du cornichon. Douze aujourd'hui* », précise Emmanuel Bois, le directeur de la PME.

Dans le même temps, ignorant tout de la disparition du condiment, équipes et clients des magasins Biocoop s'étonnent, réclament : « *Mais pourquoi n'a-t-on plus de cornichons bio made in France ? Pourquoi viennent-ils d'Allemagne, de Pologne ou d'Espagne ?* » Il ne suffit pas de réapprendre la culture, il faut aussi trouver le transformateur...

### RETOUR EN FANFARE

Voilà comment s'est concrétisée la « bio qui rassemble » entre Biocoop, Reitzel et le cornichon, sur la base d'une juste rémunération, d'un



accompagnement technique, du remboursement des frais de mise en culture en cas de non-récolte, d'un engagement d'achat sur l'ensemble des quantités et des calibres. Deux agriculteurs sarthois ont semé un hectare et les premiers cornichons bio

## Relocalisation

français ont été récoltés en août. Les voici qui débarquent bien calibrés : le petit, le moyen et le gros, tout bio, jusqu'au bocal, c'est-à-dire sans auxiliaires technologiques, durcisseurs pour le croquant et autres arômes synthétiques évidemment. ●



Vanessa Corbin, à Dollon dans la Sarthe, cultive le cornichon en bio.



## « Sauvons le cornichon ! »

**Béatrice Jarno**

Responsable de catégorie chez Biocoop

**Se battre pour un cornichon, n'est-ce pas... léger ?**

Avec 600 magasins, nous avons un poids, une capacité d'engagement, possibles que grâce à la confiance du consommateur et des gérants de magasins qui s'impliquent dans la relocalisation. Sans quoi, ce type de projet ne serait pas viable. Pour nous, l'histoire du cornichon, si drôle soit-elle, n'est pas de la com' pour montrer notre différence, même si elle est réelle. C'est mettre en pratique ce que l'on dit dans la charte de valeurs que suivent les magasins et qu'ils affichent\*. Une histoire de cohérence.

**Biocoop, une porte d'entrée dans la bio ?**

Beaucoup de fabricants viennent vers nous en se disant que nous sommes une porte d'entrée dans la bio. Une fois qu'ils l'ont franchie, souvent, plus tard, ils se tournent vers d'autres enseignes. Au final, on est encore dans notre rôle : développer une bio exigeante.

Pour ce cornichon bio et français, nous avons négocié la primauté. Il n'y en aura que chez nous dans un premier temps.

**La primauté, pas l'exclusivité : pourquoi ?**  
Parce que d'une certaine manière, ce serait priver la diffusion de quelque chose qui nous semble utile à tous...

**Finalement, ce cornichon est un peu une arme ?**

En quelque sorte ! Le bras armé d'une restructuration, de la réappropriation d'un savoir-faire qui créera de l'emploi et se dupliquera. D'autres projets en route depuis quelques années commencent à porter leurs fruits. Par exemple, nous travaillons avec les agriculteurs sociétaires de Biocoop sur le quinoa, les graines de courges ou encore la lentille corail. Et aussi les tomates, qui dans nos sauces à marque sont déjà françaises..., pour n'en citer que quelques-uns.

\* Voir la charte p. 58.



Lire notre dossier «Relocaliser l'agriculture bio, le choix de Biocoop» dans Culturesbio n°104, mars-avril 2019. À télécharger sur [biocoop.fr](http://biocoop.fr) rubrique Culturesbio.



*Des palets si croquants, si fondants,  
c'est à en perdre son accent !*



**NOUVEAU**

Découvrez nos nouveaux palets de céréales complètes aux saveurs inédites avec leur texture fondante, agrémentés de graines de courge ou d'éclats de noisette croquants. Prêts en 10 min seulement, au four ou à la poêle.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur [www.cerealpes.fr](http://www.cerealpes.fr)

**CéréAlpes**  
DES CÉRÉALES ET DU SOLEIL



LA GAMME  
GOURMET

# Le meilleur de la nature DANS LE CHOCOLAT KAOKA®



## DERRIERE CETTE COLLECTION TOUTE UNE HISTOIRE...

Celle de KAOKA arrivé en Équateur il y a 18 ans et qui n'en est jamais reparti. Là-bas, André Deberdt, le fondateur de la société tombe amoureux du Cacao Nacional et de sa richesse aromatique incroyable. Mais, l'arrivée massive de variétés hybrides et leur culture intensive menace ce cacao d'exception.

L'équipe KAOKA se lance alors, avec les producteurs volontaires, dans un vaste programme pour sauvegarder cette variété de cacao aromatique, unique au monde. Des années d'investissement humain et financier sont nécessaires pour mener à bien ce projet. C'est ensemble qu'ils réussissent leur pari : le Cacao Nacional, emblème du pays, est sauvé !

Grâce à son savoir-faire agronomique pointu, KAOKA sélectionne le meilleur dans la nature : les variétés de cacao les plus aromatiques. KAOKA cherche sans cesse à perfectionner les protocoles de sélection, de culture et de transformation de son cacao, pour créer le meilleur chocolat.



CACAO, SUCRE ET VANILLE

EQUITABLES ISSUS DE FILIERES BIOPARTENAIRE®



# Engagés pour le goût



Claudine Colozi

**Pionnier du commerce équitable en France, Artisans du Monde commercialise des produits sains et goûteux.** 45 ans après avoir commencé à éveiller les consciences des consommateurs, cette marque emblématique a su garder son esprit précurseur toujours en quête de nouvelles saveurs.

Connaissez-vous le mascobado des Philippines ? Ce sucre de canne complet (non raffiné) issu d'un processus de fabrication artisanale possède une saveur unique, un délicat mélange de vanille et de caramel. Original, gourmand, alternative aux sucres raffinés, il est apprécié par de nombreux chefs pâtisseries. « Pour toutes ces raisons, le mascobado est l'un des produits phares de notre marque », explique Virginie Bono, responsable du développement d'Artisans du Monde. Une bonne partie du catalogue alimentaire est disponible dans le réseau Biocoop, partenaire de la première heure.

## Du gourmand, de l'équitable

Réveiller les papilles des consommateurs tout en respectant les producteurs, c'est ce qui guide Artisans du Monde depuis 45 ans. Innover, dénicher de nouvelles saveurs, proposer des recettes savoureuses sans additifs ni artifices... Parmi les pionniers de la prise de conscience de la nécessité d'une plus grande équité dans le commerce mondial, l'entreprise solidaire a su se renouveler au fil des années tout en restant fidèle à son intention première : offrir de meilleures conditions commerciales et de travail aux producteurs.

## Étonnant cactus

« En 2019, Artisans du Monde a choisi de renforcer ses liens avec un certain nombre de partenaires qui, par leur travail et leur expertise, proposent de nouveaux produits comme les fruits du dragon séchés », poursuit Virginie Bono. Ainsi, ce fruit d'un cactus, étonnant malgré un air peu engageant de prime abord, possède une saveur douce et sucrée



et une texture qui constituent une réelle expérience gustative. 75 petits producteurs travaillent à sa culture dans les collines de la région de Huila en Colombie. Artisans du Monde a noué des relations durables avec des associations de producteurs indépendants. Objectif ? Proposer ce produit à des consommateurs friands de saveurs nouvelles, mais aussi soucieux d'une agriculture paysanne respectueuse des ressources naturelles et de la biodiversité.



[artisansdumonde.org](http://artisansdumonde.org)



SUCRE COMPLET  
MASCOBADO  
DES PHILIPPINES



GRAINES DE CHIA NOIR  
DU NICARAGUA



FRUITS DU DRAGON  
SÉCHÉS DE COLOMBIE

achetons responsable

# Zéro déchet Biocoop déballe tout

Sarah Portnoï

**Pour réduire les déchets, on met les produits à nu !**  
Un tiers de ceux proposés par Biocoop est déjà non emballé ou en emballage réutilisable. On peut faire mieux ? Oui et, avec votre soutien, on y travaille.

**D**u 16 au 24 novembre, c'est la Semaine européenne de la réduction des déchets, et Biocoop se coupe en quatre pour en faire toujours moins, des déchets ! D'ici à 2025, le réseau ambitionne de proposer 50% de ses produits non emballés ou en emballages réutilisables. Au menu : toujours plus de fruits et légumes en vrac, des contenants réutilisables pour les céréales, les graines ou les produits à la coupe, des bidons rechargeables pour la lessive ou encore, à terme, la gamme de produits d'hygiène corporelle Biocoop en version vrac, des bouteilles et bocaux en verre consignés... Au libre-service, des balances attendent les consommateurs qui peuvent y peser leurs propres contenants, vides puis remplis. Bienvenue aussi à ceux qui apportent leurs récipients au rayon

à la coupe ! Certains produits, notamment au rayon frais, ne peuvent pas se vendre en vrac et nécessitent encore des emballages à usage unique. Il s'agit de trouver les meilleures alternatives au plastique et d'éviter les fausses solutions (voir ci-contre).

De plus, les plateformes logistiques ont pour objectif de valoriser 95 % de leurs déchets d'ici à la fin de l'année, avec, dans la mesure du possible, dans chaque région l'appui d'une action d'économie circulaire, qui consiste notamment à utiliser les déchets comme ressource pour éviter les rejets dans l'environnement. Un exemple ? Dans le Grand Ouest, une ferme locale récupère déjà certains déchets alimentaires de la plateforme (fruits, légumes, céréales) pour nourrir ses animaux. ●



Interview

## HÉLÈNE PERSON

Responsable marques  
et innovation de l'offre

Pionnier, Biocoop a commencé il y a longtemps, alors pourquoi est-ce si long d'éliminer les emballages ? Parce qu'il y a beaucoup de facteurs à prendre en compte. Le rôle premier de l'emballage est de protéger le produit. Si on l'élimine, il faut veiller à ne pas réduire la date limite de consommation, au risque de générer davantage de gaspillage. Pour vendre en vrac, il faut aussi s'adapter à la réglementation, qui n'est pas par exemple la même pour un gel douche et une lessive. Si on choisit de changer l'emballage pour supprimer le plastique, le fournisseur doit modifier toute sa chaîne de conditionnement : un investissement lourd pour lui. Et pour la consigne, il faut réinventer un écosystème capable de récupérer les contenants, de les nettoyer et de les réutiliser de façon locale. Chaque évolution est complexe.

Que fait Biocoop pour accélérer le processus ?

Nous pensons que le zéro déchet passe aussi par une remise en question des modes de vie. Sommes-nous prêts à consommer nos produits plus rapidement car ils se conserveront moins longtemps ? À aller faire les courses plus souvent et avec nos propres contenants ? À cuisiner des aliments vendus en vrac plutôt que d'acheter des plats tout prêts ? C'est en facilitant au maximum chacune de ces étapes au quotidien que Biocoop encourage et soutient le changement.

## Ma vie en vrac

- **J'ai toujours deux flacons de lessive.** Quand l'un est fini, je sors l'autre du placard et je glisse le vide dans mon sac de courses, prêt à être rechargé (idem pour le liquide vaisselle).
- **Les emballages vides, c'est pratique :** ils me servent de liste de courses ! L'idéal, ce serait un « panier zéro déchet » avec plein de compartiments pour tous les y ranger au fur et à mesure. Ça tombe bien, Biocoop est en train d'en développer un !
- Dans mon sac de tous les jours, **je garde une ou deux pochettes en tissu** pour les petites courses en passant... Besoin de pain, de riz, de lentilles ? Je suis paré(e) !



- *Le guide anti-gaspi*, Lucie Basch (fondatrice de Too Good To Go France) et Rose Boursier-Wyler, Éd. Leduc.S
- *La cuisine zéro gâchis*, Instock, Éd. Thierry Souccar
- *Récupération et recyclage à tout faire*, Inès Peyret, Éd. du Dauphin

## Gare aux fausses bonnes idées !

Quand il s'agit de trouver des alternatives aux emballages plastique à usage unique, attention à ne pas se tromper d'objectif ! L'important est de se poser la question de l'impact sur l'environnement.

Par exemple, le verre à usage unique doit être fondu à plus de 1 000 °C pour être recyclé. Bonjour la consommation d'énergie ! Quant aux emballages dits « compostables », ils nécessitent souvent un processus industriel, avec une filière de ramassage et des usines. Juste jetés dans la nature, ils ne se dégraderont pas. Chez Biocoop, on cherche des alternatives les plus durables possible, comme le carton, voire le plastique recyclé, fruit de l'économie circulaire.



La vie en mode zéro déchet, on a tous à y gagner ! Un produit en vrac, c'est bon pour la planète, et aussi pour le porte-monnaie, car il coûte jusqu'à 25 % moins cher que son alter ego emballé. Pendant la Semaine européenne de la réduction des déchets, Biocoop encourage les consommateurs à adopter les gestes gagnants. Suivez sa campagne sur Facebook, Twitter et Instagram. Et en magasin, guettez le logo « Geste gagnant » pour découvrir tous les bons réflexes possibles, tous ceux que vous avez déjà... et les autres : des fruits et légumes en vrac jusqu'aux cosmétiques à fabriquer soi-même, les occasions ne manquent pas !



**QUINTESENS** 

## ET SI VOUS CHANGIEZ D'HUILE POUR RESTER EN BONNE SANTÉ ?

Pour **couvrir vos besoins nutritionnels après 50 ans**, il est essentiel de varier les huiles et de les mélanger au quotidien.

L'huile Quintesens 50+, **mélange de 6 huiles complémentaires**, a été conçue avec des nutritionnistes pour combler vos carences en **Oméga-3, Vitamine E** et surtout **DHA**. Ces nutriments agissent en synergie sur la **régulation du cholestérol** et sur le **bon fonctionnement du cœur et de la mémoire**.



Délicieusement fruitée, elle remplacera votre huile habituelle pour une cuisine saine et savoureuse.

**Disponible en magasins Bio - 04 13 57 03 92**



ONCTUEUX ET GOURMAND

## YAOURT DE BREBIS CARAMEL

Un bon apport en protéines (4,7 %) et en calcium (180 mg) mais sans excès calorique (108 kcal). C'est le secret de ce yaourt traditionnel au lait frais d'Aveyron et d'Ariège non homogénéisé ni standardisé, pasteurisé au bain-marie, et au caramel de sucre de canne généreux en saveurs. Fermenté selon le savoir-faire artisanal de Biochamps, étuvé directement dans son pot en verre, il se déguste les yeux fermés !

**Yaourt Tradition Brebis demi-écrémé Caramel**  
2 x 125 g  
[Biochamps : biochamps.fr](http://Biochamps.com)



CAPITAL BEAUTÉ

## UN BAUME SI DOUX

Sa texture riche, onctueuse, non grasse nourrit et apaise intensément. Ses actifs ? La sève d'érable bio réputée pour hydrater, protéger et adoucir les peaux fragilisées, et le lait

d'ânesse connu pour ses vertus bienfaitantes, apaisantes et protectrices. Sans paraben, sans silicone, sans parfum de synthèse.

**Baume hydratant douceur, 50 ml**  
[Natessance : natessance.com](http://Natessance.com)

LA VIE EN ROSE

## DÉMAQUILLANT DOUCEUR

La gamme Éclat de Rose de Centifolia concentre les bienfaits de la rose centifolia, aux vertus éclaircissantes, apaisantes, hydratantes et antioxydantes, combinés à de l'acide hyaluronique et de la vitamine E. Avec sa texture innovante fondant sur la peau, la gelée d'huile démaquillante Éclat de Rose nettoie et démaquille en profondeur. Le teint est lumineux, la peau est fraîche et hydratée, lisse et veloutée. Pour visage et yeux, même sensibles.

**Gelée d'huile démaquillante, 150 ml**  
[Centifolia : centifoliabio.fr](http://Centifolia.com)



SENTEURS NATURE

## DÉSODORISER SANS POLLUER

Par ses huiles essentielles biologiques, le désodorisant Arcyvert est un mélange subtil où la note corsée du gingembre et la senteur puissante de la cannelle s'équilibrent pour parfumer délicatement vos intérieurs. Il neutralise les odeurs et s'utilise dans toutes les pièces de la maison ou du lieu de travail.

**Désodorisant gingembre cannelle, 200 ml**  
[Arcyvert : arcyvert.com](http://Arcyvert.com)



IDÉE CADEAU

## OFFREZ-VOUS DU BIEN-ÊTRE

Découvrez notre coffret d'infusions en « édition limitée » : 40 sachets de nos références Élimination et Détente ainsi que deux nouveautés, Curcuma et Nuit paisible. À déguster dans la tasse Biofloral, également à l'intérieur. Un coffret propice à la détente et au bien-être, pour découvrir notre gamme d'infusions.



**Coffret d'Infusions Bien-Être**  
[Biofloral : biofloral.fr](http://Biofloral.com)

MOINS DE SEL, PLUS DE GOÛT

## LA NOUVELLE SAUCE SOJA

Des liens durables tissés avec la coopérative de riziculteurs en Thaïlande ont permis une nouvelle gamme de sauces soja en commerce équitable, élaborées de manière traditionnelle avec le soja cultivé en rotation avec le riz, et non le blé. Le secret : une lente lacto-fermentation naturelle pendant 4 à 8 mois. Le shoyu n'en est que plus savoureux malgré une réduction significative de la teneur en sel. Sans gluten. Idéal pour les flexitariens. Vendu avec infos et recettes.

**Shoyu allégé en sel, 200 ml et 600 ml**  
[Autour du Riz : autourduriz.com](http://AutourduRiz.com)



achetons responsable

terroirs & territoires

# Pays de Brest

La bio pense  
déjà à demain

Marie-Pierre Chavel





Barre à l'ouest ! Là où la terre se finit, donnant son nom au Finistère, un pied dans l'Atlantique, l'autre dans la Manche. Entre les deux, autour de Brest, un pays qui n'a jamais trop froid ni trop chaud. Idéal pour l'agriculture. La bio, dynamique, profite depuis près de 40 ans de la capacité des Bretons à travailler ensemble. Aujourd'hui, **elle compte sur elle pour aborder la question cruciale de la transmission des fermes.**

« **O**

*n n'avait pas de moyens, mais qu'est-ce qu'on avait comme idées !* » Serge Le Heurte, aujourd'hui responsable de la section agricole\* de Biocoop, garde un souvenir « *exaltant* » de la création de la Maison de l'agriculture biologique du Finistère (MAB29) en 1988. La première des

bonnes idées de cette structure novatrice à l'époque a été son projet même : réunir producteurs, transformateurs, distributeurs et consommateurs afin de donner plus de visibilité à la bio locale. C'est souvent ainsi en Bretagne, notamment dans le Pays de Brest : on mutualise les forces vives, on se serre les coudes, pour avancer plus facilement ensemble.

### UN SUCCÈS COLLECTIF

« *Notre métier est difficile, surtout en bio. Mieux vaut ne pas se retrouver seul* », témoigne Emmanuelle Appéré qui, avec son associé Nolwenn Virost, partage outils, matériel, livraisons, points de vente... avec les autres producteurs du groupement d'intérêt économique Douar Bev (prononcer Béo), quatre fermes bio, chacune avec son type de production (légumes, porcs, fruits, œufs). De nombreux maraîchers bio ont aussi choisi de s'associer : au sein de la coopérative Bio Breizh, sociétaire de Biocoop, ils organisent ensemble leurs plantations pour répondre efficacement à la demande. Les magasins Biocoop du Pays de Brest jouent également la carte du collectif : ils sont structurés soit en coopérative de consommateurs soit en Scop, et considèrent les producteurs locaux, quels qu'ils soient, comme leurs partenaires. « *Les marchés, la vente directe, ce n'est pas de la concurrence. Ils font grandir la bio. Nous sommes complémentaires* », explique Yann Clugery, président du directoire de la coopérative Finisterra. [Suite p. 44](#) ➔

\* Regroupement des sociétaires agricoles de Biocoop



70 hectares, une vingtaine de vaches (des salers, un coup de cœur !), un taureau blond d'Aquitaine..., Philippe Arnaud a créé sa ferme il y a 20 ans à Hanvec, dans le Parc naturel régional d'Armorique, aux portes des monts d'Arrée. « Une zone difficile, abandonnée par le monde agricole. Personne ne voulait de ces terres », raconte-t-il. Son troupeau nourri à l'herbe vit exclusivement en plein air. La viande des veaux n'en est que plus goûteuse. Et plus rouge ! « J'ai éduqué ma clientèle, habituée à une viande blanche. Dans les magasins Biocoop, les bouchers travaillent bien la viande. Les clients sont contents. » L'éleveur est en train de transmettre sa ferme (voir p. 44) : le métier est dur physiquement et voir partir les veaux est de plus en plus difficile...



« La bio existe aujourd'hui parce que les consommateurs ont confiance. **Conserver une bio exigeante, locale, de saison, équitable, ce sont les enjeux de demain.** »

PHILIPPE ARNAUD  
Éleveur, président de la MAB29

## La bio exigeante

+15,4%

L'AUGMENTATION DU NOMBRE DE FERMES BIO ENTRE 2017 ET 2018 (832 À FIN 2018, CHIFFRES FRAB, OBSERVATOIRE DE LA PRODUCTION BIO EN BRETAGNE).



### Magasins

21 dans le Finistère, 9 dans le Pays de Brest : 4 à Brest, 1 à Landerneau, Le Relecq-Kerhuon, Lesneven, Plougastel, Saint-Renan.

### Ensemble

Bio Breizh (près de 60 maraîchers, environ 40 dans le Finistère), Biolait et Bretagne Viande bio, ce sont 3 groupements de producteurs présents dans le département. Sociétaires de Biocoop, ils fournissent des matières premières pour les produits Ensemble. Le beurre et les galettes bretonnes Ensemble proviennent aussi d'entreprises finistériennes : Le Gall et Bioroc'Helou.



Chaque algue a sa plage : ici, à Kersaint, pousse la dusle. Les cueilleurs d'Algomanne (lire ci-contre) vérifient avec la main qu'elle est assez grande pour être cueillie. Puis elle sera séchée, broyée et tamisée (ci-dessous) pour enlever les éventuelles impuretés.



### JULIEN RACAULT

*Cueilleur-transformateur d'algues pour Algomanne à Ploudalmézeau*



Pour Xavier Reunbot, de Biocoop Bio Abers à Saint-Renan, « la coopération permet une meilleure distribution des produits bio ». Le magasin qu'il dirige fait partie de la coopérative Finis Terra qui est le prolongement des groupements de consommateurs du Finistère des années 80.

### Sont-elles la nourriture

**de demain ?** Julien Racault n'en serait pas étonné : « Les algues ont de hautes qualités nutritives. Riches en protéines, elles sont une alternative écologique à la viande », affirme-t-il. Depuis 2013, avec sa petite entreprise Algomanne, il cueille des algues sauvages « là où elles poussent naturellement en abondance. On attend qu'elles atteignent une certaine taille, on ne les arrache pas comme cela se fait souvent : la taille est douce, aux ciseaux ». Elles sont ensuite rincées, séchées à basse température, broyées et transformées. En tartare par exemple. « L'algue sèche apporte moins d'eau qu'une fraîche. Elle est plus concentrée en minéraux et vitamines. » Ses produits, vendus dans les magasins Biocoop de Brest et de sa région, sont labellisés bio car les algues sont cueillies dans des eaux contrôlées. « Avec d'autres entreprises, nous montons un syndicat d'algues bio, notamment pour avoir des aides financières pour les analyses », termine Julien Racault, regrettant qu'il n'ait pas de volonté politique de développer les cultures d'algues pour nourrir le monde sans épuiser les ressources naturelles...



Selon la saison, chez Nolwenn Virot et Emmanuelle Appéré, on trouve des légumes à ratatouille, des courges ou encore des endives (photo de gauche), cultivées à l'ancienne, dans le sable et sans forçage.

Suite de la p. 41 → Cette marche groupée, soutenue par le conseil départemental, porte ses fruits. Avec déjà presque 11 % de fermes bio, une production variée (maraîchage en tête dans le Pays de Brest), de nombreux magasins spécialisés, pour tout le monde ici, le Finistère bénéficie d'une bio « dynamique ».

## IL FAUT AGIR POUR LE FUTUR

Qu'en sera-t-il demain ? Car la bio arrive à une étape décisive de son histoire : « Dans 10 ans, la moitié des producteurs auront pris leur retraite », s'inquiète Philippe Arnaud, président de la MAB29. Il faut trouver des repreneurs, conserver les terres en bio, très convoitées notamment par les énormes coopératives conventionnelles – des légumiers, des éleveurs de bovins lait ou de porcs – qui auront énormément de difficultés à passer en bio, si telle était leur volonté, car elles en sont beaucoup trop loin structurellement. Qui alors pour remplacer les retraités ? Peut-être des jeunes producteurs, soutenus par le collectif. « L'association Kerlipousse, créée par des acteurs de la bio, de la formation, etc., a déjà permis à deux personnes de s'essayer au maraîchage pendant 1 an sur l'espace test du centre de formation de Kerliver, reprend le président. L'année prochaine, un stage "Paysan créatif" devrait

être mis en place pour aider des jeunes non issus du milieu agricole à construire un projet de reprise d'exploitation. » Un autre projet se dessine : la création d'une Ciap (coopérative d'installation en agriculture paysanne), avec des collectivités territoriales, des opérateurs économiques et autres organisations concernées par la transmission des fermes bio et/ou en agriculture paysanne.

## DÉFENDRE LES BIENS COMMUNS

Philippe Arnaud a choisi un autre biais pour transmettre sa ferme (lire p. 42) : il vend ses terres à la SCI Kervel, une société civile immobilière citoyenne. Elle louera les terres à 3 jeunes qui pourront y produire du pain, des produits laitiers et de la viande sans avoir à s'endetter avec le foncier. « En entrant dans la SCI, explique Philippe Arnaud, les citoyens décident du mode de culture qu'ils veulent développer. » Ils ont choisi la bio, conscients qu'il ne s'agit pas que d'agriculture. « La bio, c'est aussi de l'emploi, une alimentation saine pour tous, y compris nos cantines scolaires, de la biodiversité... Un enjeu pour les territoires », plaide Cathy Pichon de la MAB29. Que des biens communs qu'il faut défendre tous ensemble. ■



côté producteurs |

## « La démarche de Biocoop va dans le bon sens »

**NOLWENN VIROT et EMMANUELLE APPÉRÉ**  
Maraîchers, 9 hectares, La Roche-Maurice

Elle était « éleveuse d'insectes » dans une grosse coopérative agricole conventionnelle spécialisée dans les tomates hors-sol : « On élevait des bourdons pour la pollinisation, des punaises contre les pucerons... C'est la vitrine écolo de l'entreprise, mais je connaissais sa face cachée ! » Lui travaillait le bois. C'est une rencontre qui les a amenés à reprendre la ferme Roc'h Glas (prononcer Rore Glas – le rocher vert), en bio depuis 30 ans et membre du GIE Douar Bev depuis 2012. « Ce sont des petites parcelles boisées. Le bocage nous apporte beaucoup, explique Nolwenn, président du GAB29 (Groupement des agriculteurs bio). Nous avons peu de ravageurs, de pucerons grâce à la biodiversité. » Ils font une quarantaine de légumes, en ardents défenseurs de la saisonnalité. « Chaque saison apporte sa diversité, c'est important d'un point de vue goût. » 90 % de leur production part en circuit court. « On ne tient pas à nourrir tout le monde ! Si on grossit, la ferme représentera un investissement trop lourd pour un repreneur, il ne pourra pas se consacrer sereinement à son activité », reprend Emmanuelle. Alors les seuls magasins qu'ils livrent sont les voisins, ceux du réseau Biocoop. « C'était une évidence. Bio, traçabilité, saisonnalité... Leur démarche va dans le bon sens ! »

côté magasin |



## « On partage beaucoup avec les producteurs »

**ADRIEN ABHERVÉ**  
Gérant des magasins Biocoop La Clef des champs à Landerneau et Elorn à Landivisiau

« On est privilégiés dans le Finistère : l'environnement est beau et les gens ont envie de le protéger ; la bio est très dynamique, avec beaucoup de maraîchage, des produits laitiers, du pain..., tout ce dont on a besoin. Nous travaillons avec de nombreux producteurs locaux. 80 environ à Landerneau. On planifie ensemble les productions, ou on leur prend leur surplus quand ils ont trop de volumes pour les marchés. Chaque producteur a sa façon de travailler. En magasin, nous avons une vraie logistique et nous y mettons beaucoup d'énergie, alors que ce serait plus simple de tout commander sur la plateforme ! Mais c'est notre passion, notre mission. Avec la MAB29 dont je suis l'un des administrateurs, nous avons fait une fiche pratique sur les bonnes façons de bien s'entendre entre magasins et producteurs. Nos magasins offrent des débouchés à des jeunes qui s'installent ; ils peuvent alors investir dans leur outil. On partage beaucoup avec eux : de l'énergie, des amitiés... On se retrouve parfois pour bien manger, philosopher, s'acheter des produits entre nous. C'est un réseau à la fois commercial et humain. On défend la bio ensemble. »

# BioBleud Mes créations

## LA 1<sup>ÈRE</sup> GAMME DE PÂTES CRÉATIVES EN BIO



**INÉDIT**

Format carré 30x30 cm adapté pour torsader, rouler, couper, créer à l'infini...

Apéritif, plat et dessert... aucun moment créatif et festif n'est oublié !

BioBleud Mes créations

Pur beurre

**PÂTE CARRÉE FEUILLETÉE**

Idées créatives à l'infini

Pratique  
Creatif  
Inventif

\*À DÉCOUVRIR EN DÉCEMBRE DANS VOTRE MAGASIN BIOCOOP



BioBleud - 29260 Ploudaniel  
Suivez-nous sur retrouvez toutes les infos sur notre site : [www.biobleud.fr](http://www.biobleud.fr)





# La nature sublimée

Magali Gloire-Savalle

**Depuis 1999, Biofloral élabore au cœur des montagnes d'Auvergne une large gamme de produits à base de plantes, pour aider chacun à retrouver bien-être et harmonie. Certifiés bio, ils portent en eux le meilleur d'une végétation riche en principes actifs, car issue d'une terre volcanique.**



C'est en se penchant sur les écrits de Hildegarde de Bingen (1098-1179), Paracelse (1493-1541) et Edward Bach (1886-1936) que le fondateur de Biofloral acquiert une conviction : l'homme doit être en symbiose avec la nature, qui contient tout ce dont il a besoin. Dans un monde moderne qui a oublié cette philosophie, il crée ses premiers élixirs floraux, vendus sur le marché. Vingt ans plus tard, ses successeurs continuent de perpétuer cet héritage ancestral et font vivre l'esprit Biofloral : faire prendre conscience des richesses des plantes, prendre soin de notre terre mère et partager ses bienfaits. Simples, naturelles, sans additifs, toutes les recettes de l'entreprise respectent l'authenticité des matières premières biologiques, sans les dénaturer.

## Fabrication artisanale

Unitaires ou en mélanges, les élixirs floraux sont élaborés de façon artisanale, en suivant la méthode originale du Dr Bach. Aigremoine, mimule, marronnier..., les fleurs sauvages sont cueillies à la main, pour la plupart au pied du laboratoire, au lever du soleil, quand leur énergie est au maximum. Solarisées dans de l'eau de source pour libérer leurs qualités, elles sont ensuite mises à macérer dans du cognac bio Demeter en dilution au 1/240<sup>e</sup> pour les conserver. L'élixir est dynamisé une dernière fois avant d'être conditionné, pour garantir son efficacité énergétique.

## Équilibre intérieur

À l'écoute des évolutions de nos modes de vie, Biofloral perpétue le travail du Dr Bach en proposant quatre nouveaux complexes d'élixirs floraux

novateurs, réalisés à partir d'une subtile combinaison de cinq à sept fleurs sélectionnées avec soin pour répondre à des problématiques ciblées. L'enjeu est d'aider chacun à retrouver un équilibre émotionnel à des moments cruciaux de la vie : Renaissance Épuisement, en cas d'extrême fatigue mentale et de stress intense lié au travail ; Harmonie Ménopause pour retrouver calme, sérénité et confiance en soi à cette période de grands changements ; Adolescence pour accompagner la transition vers l'âge adulte ; enfin Réconfort Rupture pour mieux surmonter les délicates périodes de deuil ou de séparation. Une démarche holistique dans l'air du temps.

achetons responsable



biofloral.fr



**ORTIE SILICE  
ORGANIQUE ET  
NATURELLE, SOLUTION  
BUVABLE**



**HARMONIE MÉNopause  
ET RENAISSANCE  
ÉPUISEMENT, FLEURS  
DE BACH EN SPRAY**



**GRAND ÉLIXIR  
DU SUÉDOIS 17°,  
AUX 59 PLANTES**

Benoît Delmotte, gérant de Biocoop du Mantois, devant son magasin d'Épône (78) : les panneaux photovoltaïques de sa toiture produisent de l'électricité pour ses besoins et ceux d'Enercoop.



coopératifs

# Électricité verte

# Le courant passe

Marie-Pierre Chavel

**Le choix de son fournisseur d'énergie est un levier pour participer à la transition écologique,** malgré une législation déroutante et un certain manque de transparence dans la pratique. Des freins qui peuvent être levés.

« **L'**électricité verte ? Peut-être une énergie produite sans utiliser de ressources qui s'épuisent... », dit Audrey, dubitative. Anne est plus catégorique : « Ça peut être du nucléaire. J'ai peu confiance ! » « Il faudrait une éolienne sur mon immeuble..., ça me semble difficile », estime René. Ces consommateurs rencontrés au hasard des rayons du magasin Biocoop Biogone à Villeurbanne (69) résument la situation : les offres d'électricité dites « vertes » se multiplient mais les usagers ne savent pas de quoi il s'agit ni comment ça marche. Sujet complexe certes, mais qui mérite qu'on s'y attarde.

## Alors, c'est quoi ?

L'électricité verte est produite à partir de sources d'énergies renouvelables (EnR) : hydraulique, éolienne, solaire, géothermique, biomasse. Mais souscrire à une offre





## BELLE PRISE !

Parmi les meilleurs fournisseurs d'électricité verte, selon l'Ademe et Greenpeace, Enercoop se fournit exclusivement auprès de petits producteurs. « Notre objectif est de couvrir la consommation de nos clients par de la production d'énergie renouvelable, explique Judith Schneider, responsable des relations presse. On fait des prévisions et on contractualise avec nos 250 producteurs, des collectivités, des PME, des particuliers, des collectifs de citoyens qui mettent en place ensemble une toiture solaire, une éolienne, etc. » Partenaire de Biocoop qui en est sociétaire, Enercoop est une coopérative. « Nous ne sommes pas de simples numéros de client, apprécie Timothée Saillard, gérant de Biocoop Biogone. On peut participer aux assemblées générales. » Actuellement, plus de 50 % des magasins Biocoop\* ainsi que les sites de Biocoop SA (plateformes, bureaux...) sont adhérents. « C'est une évidence. Nous sommes des commerçants militants, avec une vision environnementale qui va au-delà de la vente de produits bio pour protéger la planète. » Enercoop compte 42 000 sociétaires et 80 000 clients. Souscrire à son offre peut se faire en un clic, sans générer de coupure d'électricité chez soi ! Sur son site, la coopérative explique aussi comment devenir producteur d'EnR pour elle.

 [enercoop.fr](http://enercoop.fr)

\* La souscription d'un contrat d'électricité renouvelable est une « valeur fondamentale » du cahier des charges Biocoop.

verte ne garantit pas l'absence d'électricité d'origine nucléaire ou fossile dans ses prises car tout le monde reçoit la même électricité, celle du réseau qui mélange EnR et non-EnR. Au-delà de cette réalité physique, le fournisseur n'a pas d'obligation sur la composition de l'électricité pour commercialiser une offre verte. « Il est libre d'acheter de l'électricité auprès de n'importe quel producteur, précise Brice Arnaud, ingénieur à l'Ademe. Il peut aussi en acheter un bloc sur le marché de gros sans en connaître la composition. » Par contre, il doit acheter à un producteur d'EnR européen des garanties d'origine (GO) en quantité égale à la consommation du client. Ce système de traçabilité prouve la production et l'injection sur le réseau de 1 MWh d'électricité verte. « Ce sont les GO qui déterminent qu'une offre est verte », conclut l'expert.

### Quel fournisseur choisir ?

Quelques fournisseurs ne se contentent pas d'acheter des GO pour verdir leurs offres : ils s'approvisionnent aussi auprès de producteurs d'électricité d'origine renouvelable, de préférence français pour que le courant soit injecté dans le réseau national. Ainsi, l'argent du consommateur ne finance pas d'autre type d'électricité. La facture peut être plus élevée mais, pour Brice Arnaud, c'est le prix à payer pour développer les EnR. En attendant le label réclamé par l'Ademe, garantissant une plus grande transparence et une meilleure qualité de la fourniture, on peut consulter le classement des fournisseurs de Greenpeace ([guide-electricite-verte.fr](http://guide-electricite-verte.fr)). Sans oublier que la meilleure électricité est celle qu'on ne consomme pas ! ●



En savoir plus :

L'avis de l'Ademe : [ademe.fr/offres-deelectricite-verte](http://ademe.fr/offres-deelectricite-verte)



Parc éolien Ailes des Crêtes porté par un collectif de citoyens à Bouvellemont (08).



# CitroPlus®

EXTRAIT DE PÉPINS DE PAMPLEMOUSSE

contribue à la fonction normale du système immunitaire

CitroPlus® extrait de pépins de pamplemousse est un complément alimentaire avec des bioflavonoïdes de pamplemousse. CitroPlus® est produit à partir de fruits issus de l'agriculture biologique. Les ingrédients principaux sont les flavonoïdes tels que la naringine, l'isonaringine, la néohespéridine et d'autres dissous dans de la glycérine végétale biologique.



## FÉES TOI-MÊME

## DES MASQUES VISAGE DIY

Les masques visage hydratant et anti-âge Secret des Fées à reconstituer avec un soupçon d'eau sont arrivés. Parmi leurs actifs communs, l'argile : la blanche qui apaise et cicatrise les petites blessures pour le masque hydratant et la rouge qui redonne luminosité aux teints brouillés pour le masque anti-âge.

**Masque hydratant repulpant et Masque anti-âge restructurant Secret des Fées :**  
[secret-des-fées.com](http://secret-des-fées.com)



## LE SOIN CONFORT

## MAINS DE VELOURS

Eau Thermale Jonzac, des soins certifiés bio et haute tolérance\* en parfaite affinité avec toutes les peaux, même sensibles. La Crème mains effet protecteur seconde peau Nutritive est spécialement formulée pour les peaux sèches ou sensibles. À base d'eau thermale de Jonzac, elle est non grasse et non collante, sa texture est ultrafine, pour un confort immédiat.

**Crème mains Nutritive, 50 ml**  
**Eau Thermale Jonzac :**  
[eauthermalejonzac.com](http://eauthermalejonzac.com)

\* Formulés et testés pour limiter les risques de réactions allergiques.



## SANS GLUTEN GOURMAND

## LES P'TITS PLATS CUISINÉS

Pour qu'alimentation sans gluten rime avec plaisir, Ma Vie sans gluten propose des plats savoureux riches en couleurs en jouant sur la complémentarité des céréales, légumes et légumineuses. Lentilles cuisinées, Trio de céréales ou Légumes et soja cuisinés à l'orientale, plat complet ou accompagnement, ils affichent tout le savoir-faire de Ma Vie sans gluten : produits sains, rapides à réchauffer, faciles à emporter, vegan... Fabriqués en France dans nos ateliers.

**Lentilles cuisinées, 1 part**  
**Ma Vie sans gluten :**  
[maviesansgluten.bio](http://maviesansgluten.bio)



## LESSIVE COULEURS FONCÉES

## NOIR, C'EST NOIR

À base de blé français, booster de performance, et au parfum 100 % naturel à l'extrait de pivoine bio, la Lessive linge noir et foncé Étamine du Lys pénètre au cœur des fibres pour les protéger durant le lavage, tout en respectant votre peau. Elle préserve l'intensité du noir en fixant la couleur. Une lessive inédite, fabriquée en France et certifiée Écodétergent Ecocert pour prolonger la durée de vie de vos textiles.

**Lessive linge noir et foncé, 1 L**  
**Étamine du Lys :**  
[etaminedulys.fr](http://etaminedulys.fr)



## L'AMI CALENDULA

## L'ALLIÉ DE VOTRE PEAU

Le Macérât huileux de calendula biologique De Saint Hilaire est un soin réparateur apprécié des peaux irritées, des peaux sèches ou des mains gercées. L'huile de calendula 100 % bio est produite à la distillerie de Saint-Hilaire en Auvergne, après macération dans de l'huile de tournesol des fleurs fraîches de calendula cultivées localement par des agriculteurs partenaires. En flacon verre équipé d'un spray.

**Macérât huileux de calendula, 50 ml**  
**De Saint Hilaire :**  
[de-sainthilaire.com](http://de-sainthilaire.com)



## PROTÉINES DE BLÉ

## LE BURGER DES VEGAN

Les derniers-nés de la gamme Wheaty se font bien remarquer au rayon frais, avec une recette 100 % végétale et une texture idéale. La base parfaite pour se concocter d'excellents burgers vegan ! Il faut le reconnaître, les spécialistes du seitan ont, encore une fois, réussi un vrai tour de force... Vegan, bio et sans huile de palme.

**Végé'Hachés, 200 g**  
**Wheaty :**  
[wheaty.fr](http://wheaty.fr)



achetons responsable

Nouveautés  
2019

# COSLYS

## Fraîcheur ou Charbon,

### l'essentiel pour une hygiène parfaite !

L'alliance du menthol  
et de la menthe poivrée  
pour un pouvoir rafraîchissant,  
une haleine fraîche  
toute la journée



Pouvoir blanchissant,  
rafraîchissant et  
assainissant pour  
une meilleure  
hygiène buccale



**Trophée Or Innovation Bio Natexpo 2019**  
Catégorie cosmétiques et hygiène

Retrouvez aussi toute notre gamme de dentifrices,  
disponibles en magasins bio.



Fabrication  
en Maine-et-Loire

[www.coslys.fr](http://www.coslys.fr) Marque du groupe





# Fred Vargas

## Périls en la demeure

Propos recueillis par Albano Saldanha

**La noirceur de l'âme humaine, Fred Vargas la connaît et la partage avec ses lecteurs depuis le début des années 80.** Avec son dernier ouvrage *L'humanité en péril*, un essai aussi alarmant que convaincant, la romancière et scientifique (elle est archéozoologue et médiéviste) s'attaque aux crimes contre la planète, aux raisons du changement climatique et au poids des lobbies.

## « On ne peut pas se projeter sans être d'abord informés. »

### Les rapports alarmistes sur les changements climatiques se succèdent depuis plus d'une dizaine d'années. De quoi est née l'urgence d'écrire et de publier *L'humanité en péril* ?

De l'échec de la COP24, du choix d'atteindre, voire de dépasser, + 2 °C de réchauffement climatique. Et donc de mettre en péril de mort les trois quarts de l'humanité. Tout cela sans que nos gouvernants nous informent sur les véritables enjeux : par exemple la pénurie d'eau dans 6 ans, selon l'ONU, ou le fait que + 2 °C, hausse qui ne paraît grave à personne, est en réalité dramatique car c'est une moyenne mondiale. Cela représente en fait + 5 °C sur les continents si l'on ne compte pas les océans. Cela, les gens ne le savent pas. Les gouvernants ne le souhaitent surtout pas car toute connaissance – et donc peur – risquerait de déclencher une contraction économique.

### Comment expliquer l'incapacité de chacun à se projeter dans un monde radicalement différent ?

En raison d'un siècle d'habitude, d'abord. Mais surtout de la confiance aveugle et bien mal placée que nous avons en nos élus, qui nous a conduits à cette grave ignorance dans laquelle beaucoup trop sont encore. Et l'on ne peut pas se projeter sans être d'abord informés. La connaissance, qui commence enfin à se répandre à travers le monde, ne provient pas d'eux, mais des médias, des films, des livres, des alertes citoyennes. Car nos gouvernants sont inaptes, puisque incapables, eux, de s'arracher au modèle des sociétés de consommation actuelles.

### Les consommateurs représentent une part infime des pollutions dont souffre la planète (moins de 5 %). Visez-vous juste en les responsabilisant ?

Mais pour qui produisent donc toutes nos industries, sinon pour les consommateurs que nous sommes, sans cesse encouragés à acheter plus ? La consommation de chacun n'a rien d'infime : voiture, informatique, vêtements – 1,4 milliard de tonnes de CO<sub>2</sub> émis par an par l'industrie du vêtement dans le monde –, nourriture – 1 kg de bœuf, c'est 13 800 litres d'eau dépensés –, eau en bouteilles plastique... C'est bien cette production de quantités de biens qui, en masse, permet la croissance des industries qui polluent et réchauffent la Terre. C'est bien pour vendre toujours plus de bétail que le lobby élevage-agriculture industriels domine le monde, quitte à dévorer 70 % de l'eau de la planète, à être la première source de polluants des eaux. Alors oui, tout consommateur a un rôle primordial à jouer, si chacun s'y met : en diminuant cette folle consommation de viande, en achetant seulement les produits bio, nous pouvons abattre ce lobby mortifère, abaisser l'usage des engrais chimiques et des pesticides. Si chacun restreint ses consommations diverses, on peut porter de rudes coups au fonctionnement industriel actuel. Qui d'autre ?

### Que pensez-vous des collapsologues\* ?

Ils n'ont peut-être pas tort. Mais avant de penser la fin du monde, assez certaine si rien ne change, gardons déjà, outre le pouvoir de nos actions, un grand espoir dans le déclin à venir des énergies fossiles. Cela entraînera un vaste chaos, mais sans doute celui qui nous sauvera.

### Votre quotidien a-t-il changé depuis que vous étudiez le sujet, si oui en quoi ?

Disons que bien des choses me paraissent aujourd'hui dérisoires. Mes habitudes au quotidien : transports en commun, produits bio, détergents verts, pas de viande, ½ sucre par jour, vêtements strictement nécessaires, en fibres naturelles, pas de mégots par terre, pas

## « La consommation de chacun n'a rien d'infime. »

d'élimination des insectes sauf obligation, tri scrupuleux des déchets, pas de contenants plastique, déplacement minimal en voiture, pas d'avion, etc.

### On vous devine... désespérée ? Combattante ? En colère ? Tout à la fois ?

Emplie de colère, de chagrin et de volonté de combat : hors de question que nous nous rendions sans nous défendre !

\* Vient de collapsologie qui désigne l'étude de l'effondrement de la civilisation industrielle et de ce qui pourrait lui succéder.



## Si vous étiez...

### Une saison ?

L'hiver ou le printemps. Parce qu'alors il pleut !

### Une heure de la journée ?

4 h du matin. Quand cela fait quelques heures que le flux incessant des sollicitations de notre société nous laisse en paix.

### Un sentiment ?

L'entraide.

### Un plat cuisiné ?

Ça m'est égal... Sans viande si possible, et bio.

### Un paysage ?

Peu importe... Là où existent encore des arbres, des abeilles et des vers de terre.

### Un animal ?

La modeste gerbille, toujours en vigilance, toujours solidaire.

## BIO EXPRESS

- Depuis son **premier roman en 1986**, Fred Vargas fait partie des **plus importants auteurs français** de littérature policière et à suspense.
- Au total, cette **ancienne chercheuse au CNRS** spécialiste en archéozoologie, également titulaire d'un doctorat d'histoire sur la peste au Moyen Âge, a publié **plus d'une dizaine de romans, quelques nouvelles, deux bandes dessinées** avec Edmond Baudoin ainsi que plusieurs essais et documents, dont le texte *Nous y sommes !*, qui appelait en 2008 à une troisième révolution, cette fois écologique.
- Avec son dernier ouvrage, *L'humanité en péril*, paru chez Flammarion, Fred Vargas abandonne la fiction et **dénonce les crimes contre la planète, un état des lieux cruel** que l'on aurait préféré ranger dans notre collection de romans de science-fiction.



**VOTRE CURE  
DÉTOX FOIE**



**Le Calcium Marin  
qui favorise  
l'équilibre acido-basique**

*Disponible dans les magasins Biocoop*

VERLAVY LBMBD - 1 rue de la Plaine Z.A de la Hogue - 14970 BENOUVILLE - Tél : 02.31.35.05.25





# SUPERDIET

## Vos alliés phyto Bio pour affronter l'hiver!



### Ginseng - Gelée royale - Acérola Bio

**SUPERDIET** a sélectionné ce ginseng pour sa qualité **PANAX CA MEYER 6 ans d'âge** et pour sa teneur en **GINSÉNOSIDES**. Le Ginseng est reconnu pour contribuer à la **VITALITÉ PHYSIQUE ET MENTALE**. 20 mg de **GINSÉNOSIDES** par ampoule (moyenne).

### Acérola 1000 Bio

**1 COMPRIMÉ PAR JOUR SUFFIT !**

Notre comprimé vous apporte **1000 mg d'extrait d'Acérola bio** dont 170 mg de vitamine C d'origine **NATURELLE**, soit plus de 100 % des VNR\*. La vitamine C d'origine naturelle contenue dans l'acérola aide à **RÉDUIRE LA FATIGUE**. Au bon goût de fruits rouges (arôme naturel).

Demandez conseil à votre point de vente.

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE - [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)



## MAGASINS

**Nouveaux dans le réseau :** Les Pois Bio à Grasse (06) **1** Biocoop Mondeville Bourg (14), Biocoop Menneval (27), Biocoop La Ménude à Colomiers (31), Biocoop du Courreau à Montpellier (34) **2** Scarabée Jacques Cartier à Rennes (35), Biocoop Villard-de-Lans (38), Biocoop Le Petit Vert à Mably (42), Biocoop du Douaisis à Lambres-lez-Douai (59), Corner Biocoop du Rebberg à Rixheim (68), Biocoop La Motte-Servolex (73) **3** Biocoop L'Escale à Montech (82).

Toutes les adresses des magasins sur [biocoop.fr](http://biocoop.fr) rubrique Magasins.

## Culturesbio

Directeur de la publication et de la communication : Patrick Marguerie • Rédactrice en chef : Pascale Solana • Collaborateurs : Pauline André-Dominguez, Véronique Bourie-Rivière, Claudine Colozi, Magali Gloire-Savalle, Christophe Polaszek, Sarah Portnoi, Albano Saldanha, Ulrike Skadow • Secrétaire de rédaction : Marie-Pierre Chavel • Publicité : Ingrid Kaiser (i.kaiser@biocoop.eu) • Diffusion : Christine Mullie (c.mullie@biocoop.fr) • Conception : **MAKHEIA** • Crédits photos : Couverture, p. 9-14 : Guillaume Long ; p. 6-7, 20-22, 23, 24, 26-27, 28, 36-37 : iStock / Getty Images ; Couverture, p. 53 : Bénédicte Govaert ; p. 6-7, 8, 13, 14, 17, 18-19, 23, 26-27, 28, 37-38, 39, 44-45, 51, 58 : DR ; p. 13 : Christophe Polaszek, Pascale Solana ; p. 17, 25 : Nicolas Leser ; p. 26 : Sylvain Thiollier ; p. 27 : Joerg Dahlhaus ; p. 30-31 : Reitzel ; p. 35 : Solidamonde ; p. 40-45 : Hélène-Marie Backès / Biocoop ; p. 42c : Marie-Pierre Chavel / Biocoop ; p. 47 : Biofloral ; p. 48 : ADEME-Magenta Fillims ; p. 49 : OMC ; p. 55 : Louise Oligny • 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](mailto:culturesbio@biocoop.fr) • Éditeur : Biocoop SA Coop • ISSN : 2417-6559 • Impression : IMAYE GRAPHIC - 96 bd Henri Becquerel - ZI des Touches - BP 52207 - 53022 Laval • Couverture : papier 100 % recyclé Ultra Mag Plus Mat - Intérieur : papier 100 % recyclé Ultra Mag Plus Semi gloss • L'imprimerie est certifiée Imprim'vert et ISO 14001 • Tirage : 450 400 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 Culturesbio/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 Culturesbio.

Chaque n° de Culturesbio est téléchargeable sur [biocoop.fr](http://biocoop.fr) rubrique Culturesbio.

Service Clients : **0 800 807 102** Service à appel gratuit

## Notre charte

Notre réseau de magasins Biocoop a pour objectif de :

**développer l'agriculture biologique**

dans un esprit d'équité & de coopération.

En partenariat avec les groupements de producteurs, nous créons des filières équitables fondées sur **le respect de critères sociaux et écologiques exigeants.**

Nous nous engageons sur **la transparence de nos activités et la traçabilité de nos approvisionnements.**

Présents dans les instances professionnelles, nous veillons à la **qualité de l'agriculture biologique.**

Nos magasins Biocoop sont **des lieux d'échanges et de sensibilisation pour une consommation responsable.**

**biocoop**  
LA BIO NOUS RASSEMBLE

Créez  
votre magasin  
**BIO**

**VOUS SOUHAITEZ VOUS ENGAGER DANS LA PRATIQUE D'UN COMMERCE RESPONSABLE ? VOUS DÉFENDEZ UNE AGRICULTURE BIOLOGIQUE PAYSANNE ET DE PROXIMITÉ ? REJOIGNEZ-NOUS.**

**biocoop**  
LA BIO NOUS RASSEMBLE

[www.biocoop.fr](http://www.biocoop.fr)

# DES RENCONTRES AUSSI ENVOÛTANTES QU'INATTENDUES

Cacao  
piment d'Espelette

Verveine  
huile essentielle  
d'orange



Retrouvez tous nos produits en exclusivité  
au rayon sans gluten de votre magasin bio.



Plus d'informations sur [www.valpiform.com](http://www.valpiform.com)

PAS DE BEURRE, PAS D'ŒUFS, PAS DE FARINE,  
**CUISINEZ PLUS LÉGER**  
**AVEC 3 FOIS RIEN !**



**BROWNIE  
 VEGAN**

**-60% DE GRAISSES SATURÉES\***

**-51% DE SUCRES\***

**RICHE EN FIBRES**



**NOUVELLE  
 AIDE CULINAIRE  
 AU RAYON FRAIS**



PLUS DE 15 RECETTES À L'OKARA SUR [WWW.SOY.FR](http://WWW.SOY.FR)

SUIVEZ-NOUS

\*par rapport à un brownie classique.

NUTRITION ET SANTÉ - RCS Toulouse 720 801 497 - Crédits photos : A. Rousseil - Suggestions de présentation : ohrange.



SOJA ÉQUITABLE