

CULTURES **BIO**



N° 91 / JANVIER-FÉVRIER / LE MAGAZINE DE LA CONSOM'ACTION



DOSSIER P.14

MA TRIBU MANGE BIO

BIEN-ÊTRE P.28

**MASSAGE
C'EST LE PIED !**

CAHIER CENTRAL
BIOCOOP VOUS SOUHAITE
UNE BONNE ANNÉE 2017

L'INVITÉE P.8

PÉNÉLOPE BAGIEU
**CROQUEUSE
D'ESPOIR**





“L'idée du mercredi”

BURGER VEGGIE* EN FAMILLE !



Croquez veggie toute la semaine*

LUNDI



MARDI



MERCREDI



JEUDI



VENDREDI



SAMEDI



DIMANCHE



* végétarien

Tartex est une marque bio, végétarienne et gourmande qui propose plus d'une trentaine de spécialités veggies* vendues uniquement en magasins biologiques.

Plus d'infos et de nombreuses idées recettes sur notre site internet www.tartex.fr.



ÉDITO

On tourne !

Pascale Solana, RÉDACTRICE EN CHEF



Vous l'avez remarqué, on tourne ! C'est reparti pour une nouvelle révolution de la planète Terre autour du Soleil. Salut 2016, bonjour 2017, et bonne année à toutes et tous. La bio qui a connu un essor sans précédent en 2016 devrait elle aussi poursuivre sa révolution. Elle est devenue un modèle agricole reproductible et un secteur économique dynamique. En 2017, un nouveau règlement bio européen est attendu. La révision du texte entamée en 2014 – processus normal d'évolution – qui encadre les pratiques pour les cultures, l'élevage... était, fin 2016, l'objet de débats sur certains points comme le contrôle, la liaison des cultures avec le sol ou les seuils de contamination par pesticides entraînant des déclassements. Attention, l'absence de pesticides ne saurait garantir à elle seule qu'un produit est bio. Les fondamentaux de la bio la définissent d'abord par une obligation de moyens respectueux de la nature et des hommes en amont du produit. D'où les nombreux bénéfices qu'elle apporte à la société, mis en valeur dans une étude récente (p. 4) justifiant son soutien par des politiques publiques. La bio, c'est une démarche avant d'être un marché de produits labellisés. L'heure est aux orientations stratégiques, comme le soulignait le ministre de l'Agriculture lors des 9^{es} Assises de la bio, encourageant la filière à conserver ses spécificités et son approche globale.

Le tournant, chez Biocoop, est un véritable changement d'échelle, selon ses dirigeants Claude Gruffat et Gilles Piquet-Pellorce (cahier central). Ils assurent que vous pouvez compter sur Biocoop... pour ne pas changer de valeurs. Pour continuer de cultiver ce projet sociétal. Et la consommation responsable, dont vous êtes les acteurs de plus en plus nombreux, en est le... moteur. On tourne !



AGITATEURS

04 ACTUBIO
Brèves

06 ÇA FAIT CAUSER
Vos questions ? Nos réponses !

08 L'INVITÉ
Pénélope Bagieu
Croqueuse d'espoir



11 DÉCRYPTAGE
Petit lexique responsable

13 VU, LU, ENTENDU
Actu-culture bio

14 LE DOSSIER
Ma tribu mange bio



RESPONSABLES

19 SANTÉ
Le beau à la bouche



22 C'EST DE SAISON
La noix de cajou

23 BON ET BIO
Recettes et astuces

CAHIER CENTRAL
LES VŒUX DE BIOCOOP

28 BIEN-ÊTRE
Massage, c'est le pied !

32 MAISON
Marmite norvégienne

35 PRATIQUE
Baume à lèvres maison



ENGAGÉS

36 RENCONTRE
À Biocoop Bio Saône
La bio a la patate !

39 TERROIR ET TERRITOIRE
Les Cévennes gardoises
Bienvenue en pays bio



43 COOPÉRACTIFS
De l'action dans l'air

44 EN COULISSES
Tribunal international Monsanto
&
Haute saison

50 RENDEZ-VOUS BIOCOOP



AB, c'est tout bénéf' !

UNE ÉTUDE MET EN ÉVIDENCE LES NOMBREUX BÉNÉFICES DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE POUR LA SOCIÉTÉ, PERMETTANT DE JUSTIFIER UN SOUTIEN FINANCIER.

Quantifier et chiffrer économiquement les coûts et les bénéfices non marchands induits par la production et la consommation bio, tel est l'objet d'une analyse bibliographique géante commandée par le ministre Le Foll à l'Itab, Institut technique de la bio, en collaboration avec l'Inra et publiée fin novembre. Les études existant déjà, cette méta-analyse confirme ce que l'on sait des bénéfices de l'AB : ils sont nombreux !

Les auteurs ont comparé agriculture bio (AB) et agriculture conventionnelle (AC) sous trois prismes : environnement (sols, pesticides, eau...), santé et bien-être animal, social (emploi...). Puis ils ont établi des estimations chiffrées à partir de données internationales. Exemples : rapportée à l'hectare de grandes cultures, l'économie permise par l'AB, qui n'utilise pas de pesticides de synthèse et génère moins de nitrate, se situe entre 20 et 46 €/an, voire plus dans certaines régions (jusqu'à 309 €/an en Île-de-France). Les sols bio souffrant moins d'érosion et offrant plus de matières organiques, l'hypothèse bénéfique va jusqu'à 23 €/ha. En santé, les montants sont plus délicats à mesurer du fait des causes multifactorielles des effets, et ils s'envolent. L'antibiorésistance coûterait 10 milliards d'€/an, décès humains compris. Or l'AB utilise peu, voire pas, d'antibiotiques. Les auteurs recommandent une lecture globale de l'étude et précisent que la quantification économique est perfectible, car les données peuvent évoluer. Ainsi les pratiques de l'AC sont multiples, comme en AB (biodynamie...). Demain l'AC utilisera moins de pesticides et l'AB pourrait être moins attentive à ses fondamentaux. L'étude appelle donc des prolongements. Il reste que les services rendus justifient le soutien à l'AB. Fiscalité verte, aide à la conversion et au maintien, appui aux filières..., le rapport constitue un premier outil pour arbitrer et élaborer des politiques publiques. Pour l'UE, dont la PAC 2020 se prépare déjà, ou pour les États et les régions, inégales dans leur soutien. L'Auvergne-Rhône-Alpes, qui projette la suppression de ses aides aux promoteurs de la bio, en est une bonne illustration.



Étude à retrouver sur www.itab.asso.fr

P. S.



NÉGAWATT 2050 : 4 X MOINS

Réduire par 4 les émissions de gaz à effet de serre (GES) et se défaire de notre dépendance aux énergies fossiles et fissiles à l'horizon 2050, c'est l'exercice prospectif du très sérieux Scénario négaWatt 2050. Considérant que la transition énergétique n'a toujours pas commencé, l'association publie le 25 janvier un scénario actualisé, négaWatt 2017, afin que les candidats aux présidentielles s'en inspirent.

www.negawatt.org



CANTINES BIO : GUIDE PARENTS

Pour tout savoir sur la restauration collective et faire bouger sa cantine ! Ce petit guide extrêmement bien fait est pédagogique mais pas trop, ludique, très concret, avec des témoignages et des exemples... Suffit de le télécharger, il est gratuit.

www.unplusbio.org

ANTIBIOTIQUES

Dans la série ça pourrait s'arranger mais plus vite encore svp : selon l'Anses, agence sanitaire nationale, les taux de résistances aux antibiotiques en santé animale se stabilisent et les ventes d'antibiotiques continuent de diminuer (- 20,1 % en 2015 sur les quatre dernières années). Si vous avez raté un épisode, on parle d'antibiorésistance quand des bactéries auparavant sensibles à un antibiotique lui résistent et continuent de se développer chez l'animal et l'homme. C'est souvent suite à une surutilisation, et c'est préoccupant !



VOICI L'ÎLE CICIA AUX FIDJI
Elle est 100 % bio.

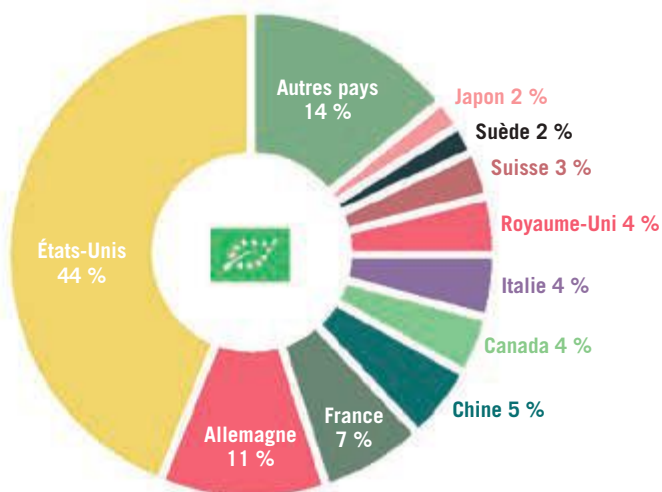
Planète bio

LES STATISTIQUES DE LA BIO DANS LE MONDE ONT ÉTÉ PUBLIÉES PAR L'AGENCE BIO, FIN 2016. SANS SURPRISE, TOUS LES INDICATEURS PROGRESSEDENT.

Le marché mondial bio représente 82,6 Mds \$. En tête, les États-Unis (près de 40 Mds \$) où la demande croît plus vite que la production. 83 % des ménages déclarent avoir acheté un produit bio occasionnellement en 2015 (73 en 2014). En Europe (33,9 Mds \$), le marché allemand reste n° 1 (9,3 Mds \$). La France progresse de 10 % (5,7 Mds \$) avec plus de six Français sur 10 qui consomment bio au moins une fois par mois. Modeste, le marché russe connaît une croissance rapide. À Moscou et Saint-Petersbourg, les magasins spécialisés et les restaurants se développent. Le marché asiatique a connu une forte progression ces dernières années (7,5 Mds \$ en 2014), mais l'absence de législation dans certains pays freine la consommation. La Chine domine (4,5 Mds \$, 4^e au rang mondial) suivie du Japon, du Kazakhstan, de la Corée du Sud et de l'Inde, ces deux derniers pays, avec le Japon, étant très dépendants des importations.

www.agencebio.org/la-bio-en-europe-et-dans-le-monde

LES PRINCIPAUX MARCHÉS BIO



Source : Agence Bio (chiffres 2014)

ANIMAL POLITIQUE

C'est le manifeste publié par un collectif de 26 organisations de protection animale, faisant 30 propositions pour mettre la condition animale au cœur des enjeux politiques.

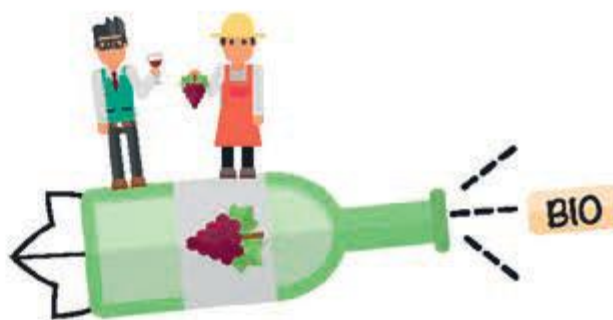
COMBIEN ?

Calculez votre empreinte écologique sur www.wwf.ch, rubriques Agir et Vivre mieux, en six minutes pour un calcul global et trois minutes, juste pour le volet alimentaire.



EN FLAG

Entre 2015 et 2016, EDF a été rappelée quatre fois à l'ordre par le Jury de la déontologie publicitaire. En octobre dernier, il a considéré que le visuel de sa pub pour l'énergie nucléaire, une cascade en forme de tour de refroidissement, pouvait « induire en erreur en ce qui concerne les propriétés environnementales du produit ». Fin novembre, c'est Greenpeace qui a porté plainte contre le Groupe et son P.-D. G. pour délits boursiers, bilan inexact et informations trompeuses. Et si on passait à Enercoop, fournisseur d'énergie renouvelable ?



PLUS D'EMPLOIS

En moyenne, une exploitation viticole bio crée 1,5 fois plus d'emplois qu'une non bio. Ils sont plus stables et plus qualifiés. Le Top 3 des métiers recherchés sont ceux de la cave (œnologue, caviste...), devant ceux de la vigne (ouvrier...) ou de la vente (commercial...), l'amont et l'aval de la filière connaissant même des difficultés de recrutement. Paca et Corse, puis Occitanie et Nouvelle Aquitaine sont les régions viticoles qui embauchent le plus en bio. Ces données ressortent de l'analyse d'Inra-Supagro Montpellier de 3 615 exploitations françaises, soit 70 % du total, réalisée pour Sudvinbio à l'occasion de Millésime bio 2017. C'est le plus grand salon professionnel du vin bio au monde (900 exposants). Il se tient du 30 janvier au 1^{er} février à Marseille. Avis aux pros.



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

« La consommation de viande et de produits animaux est nocive pour notre planète et les animaux. Pourtant Biocoop continue de vendre de la viande. Quelle est sa stratégie concernant le véganisme ? »

@ Paul



Si être végétarien ou vegan est légitime, nous ne saurions exclure ou priver nos clients qui ne le sont pas. Biocoop les encourage à manger moins de viande et à prioriser le local, avec une alimentation animale 100 % bio produite au maximum sur l'exploitation (au moins 50 % pour le porc, 80 % pour le bœuf...). Ce qui réduit considérablement la pollution par rapport à l'élevage intensif en conventionnel, et permet la maîtrise de la chaîne de production de l'alimentation destinée aux animaux. Sans compter que l'élevage est l'une des composantes de l'équilibre agronomique recherché en AB (production de compost par exemple). Manger moins de viande ou pas de viande, ne plus élever d'animaux pour les manger relève d'un changement sociétal profond qui nécessite ouverture, pédagogie et bienveillance.

« Est-ce que Biocoop pratique le déverdisage ? »

@ Charlotte, Paris (75)

CHEZ BIOCOOP, VOUS TROUVEZ DES CITRONS ENCORE VERTS MAIS POURTANT BIEN MÛRS !

Alors que généralement, ailleurs, les citrons et autres agrumes sont jaunes en toute saison. Ils subissent un traitement à l'éthylène afin d'induire leur coloration : c'est le déverdisage. Cette pratique n'améliore pas les qualités nutritionnelles des fruits, mais permet de les vendre plus tôt dans la saison aux clients qui boudent ceux ayant une coloration verte. Biocoop s'est positionné depuis longtemps pour l'interdire à tous ses fournisseurs, afin que les agrumes se colorent sans artifices.



« Dans votre article *Je fais mon compost* (CULTURE(S)BIO n° 89), vous préconisez le carton comme matière d'apport. Est-ce une bonne chose, sachant qu'il est souvent imprimé avec des encres chimiques et que le carton ondulé est constitué de couches encollées, avec de la colle qui utilise également la chimie. »

M. Fievez

Le compost est un excellent fertilisant naturel qui permet de recycler et réduire ses déchets ménagers. Rappelons que la recette de base, c'est deux parts de matière verte recouvertes d'une part de matière brune ou sèche. La première, riche en azote, est constituée de déchets tendres, fruits, légumes, céréales... La seconde, riche en carbone, se compose de feuilles, paille, bois broyé, sciure, papiers... et cartons. Il est en effet préférable d'utiliser des boîtes à œufs, rouleaux de papier hygiénique, emballages alimentaires cartonnés, non imprimés, car les encres sur base végétale ne sont pas encore généralisées (au passage, sachez que CULTURE(S)BIO est imprimé avec des encres à base végétale et sur du papier recyclé, comme les sacs Biocoop ☺), et certains contenants non alimentaires peuvent être assemblés ou imprimés avec des colles et des encres à base chimique. En ville, ceux qui veulent valoriser leurs déchets de cuisine mais n'ont pas de jardin se heurtent parfois à un déficit de matière sèche structurante. Très motivés (bravo !), ils déversent leurs déchets de cuisine dans le composteur qui se remplit vite de déchets mous et humides, riches en azote et sucres fermentescibles (aïe, ça coince !), mais pauvres en matières fibreuses. Résultat : amas compact, gluant, voire nauséabond, avec moucheron en prime. L'apport d'un peu de carton déchiqueté, moins rare que le foin et la paille en ville, peut alors aider à rééquilibrer l'affaire.

📖 Aller plus loin : *Compost et pailles*, Denis Pépin, 320 p., Éd. Terre vivante

L'Herbier de France

depuis 30 ans au cœur de la nature



Phoros Denis Faravel

une gamme complète d'infusions

10 tisanes savoureuses élaborées à partir de **PLANTES DE PREMIER CHOIX** non réduites en poudre et **SANS AJOUT D'ARÔMES**.

Le sachet mousseline assure une parfaite diffusion des essences de plantes qu'il contient.

L'Herbier de France, c'est également **73 RÉFÉRENCES** de plantes aromatiques et médicinales en sachet kraft dont **20 LABELLISÉES BIOPARTENAIRE**.



PRODUITS DISPONIBLES DANS VOTRE BIOCOOP ET SUR ARCADIE.FR



AGITATEURS



Pénélope Bagieu

CROQUEUSE D'ESPOIR

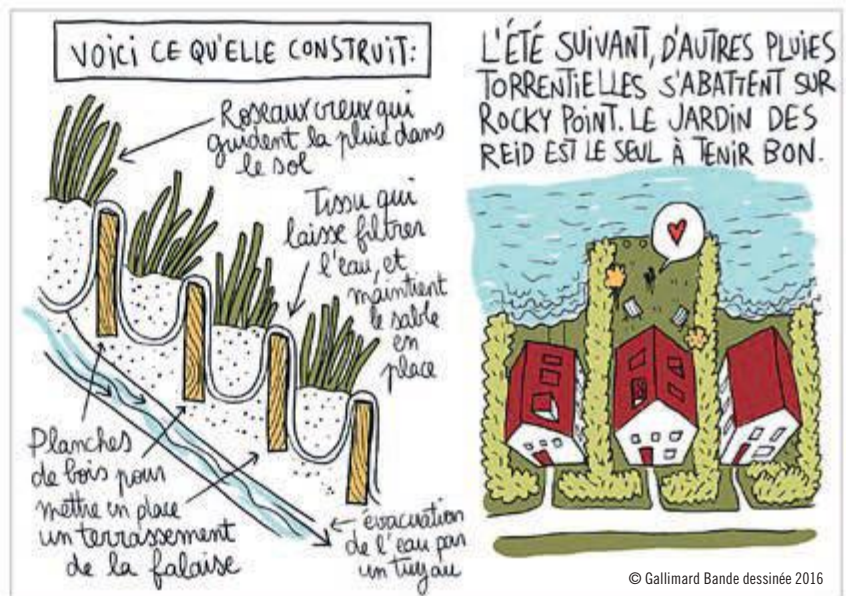
Propos recueillis par Albano Saldanha

C'EST UN REGARD AFFUTÉ ET CRITIQUE QUE PÉNÉLOPE BAGIEU PROMÈNE SUR NOTRE ÉPOQUE, SANS SURFER SUR L'AIR DU TEMPS, CELUI DU CYNISME ET DE LA DÉRISION. APRÈS NOUS AVOIR FAIT PARTAGER À SES DÉBUTS LE « QUOTIDIEN TOUT À FAIT FASCINANT » DE SON HÉTÉRONYME, LA DESSINATRICE S'ATTACHE AVEC HUMOUR ET BIENVEILLANCE À DÉNONCER LES OUTRAGES FAITS À LA PLANÈTE OU À POURSUIVRE LE COMBAT FÉMINISTE EN NOUS FAISANT DÉCOUVRIR DES *CULOTTÉES* QUI NOUS INSPIRENT.



Bio express

Née en 1982 à Paris, Pénélope Bagieu fait ses débuts aux Arts Déco de Paris avant d'aller à la Central Saint Martins à Londres. En 2007, elle crée un blog dessiné appelé *Ma vie est tout à fait fascinante* où elle raconte avec humour et simplicité sa vie quotidienne. Sa carrière de dessinatrice est lancée ! Le succès se prolonge en librairie, elle imagine les aventures de Joséphine, dessine pour la presse et la publicité, collabore avec Boulet et Joann Sfar. Elle signe en 2010 un premier long récit, *Cadavre exquis*, puis *California Dreamin'*. Dans son dernier ouvrage, *Culottées* (Éd. Gallimard, tome I), Pénélope dresse le portrait de quinze femmes hors normes. Le prochain rendez-vous ? La sortie du tome II des *Culottées*, le 26 janvier prochain, également à retrouver sur le blog lesculottees.blog.lemonde.fr



© Gallimard Bande dessinée 2016

Giordina Reid (1908-2001), la « gardienne de phare » dont Pénélope Bagieu fait le portrait dans *Culottées* (tome I), dédia toute sa vie à protéger la côte de l'île de Long Island de l'érosion, notamment grâce à une technique japonaise de roseaux et sacs de sables.

Vous avez participé en septembre 2016 à une rencontre au théâtre des Bouffes du Nord (Paris X^e) avec les auteurs de BD Étienne Davodeau et Lisa Mandel sur le thème des « héros reporters ». Dessiner, est-ce informer ?

C'est très difficile de cloisonner son dessin et ses préoccupations. C'est un peu comme si on devait faire abstraction de toutes ses pensées, dix heures par jour, le temps de travailler. Et, coup de chance, la bande-dessinée est le meilleur moyen de raconter les choses : pas de limites techniques, la possibilité de jouer sur les ellipses, la symbolique, le silence, le texte seul... C'est vraiment le couteau-suisse de la narration. Alors c'est vrai que tant qu'à faire, autant s'en servir pour transmettre ce qu'on a envie de raconter au plus grand nombre.

En 2013, vous dessiniez une planche destinée à alerter l'opinion publique sur une méthode de pêche qui ruine les fonds marins. Aujourd'hui cette pratique est interdite en Europe. Pourquoi aviez-vous fait ce choix ?

Parce que j'avais rencontré Claire Nouvian, la fondatrice de l'ONG Bloom, qui dédie sa vie à combattre cette pratique abominable. Alors je lui ai proposé de mettre au service de son message ce que je pouvais apporter, moi, comme pierre à l'édifice. En l'occurrence, une vulgarisation pédagogique très facile à partager sur les réseaux sociaux. Bloom n'a pas encore gagné la guerre, mais effectivement remporté une belle bataille. Je suis vraiment très contente d'avoir pu y participer.

« MANGER BIO, ON VOIT DE MOINS EN MOINS CELA COMME UNE COQUETTERIE. »

Quel combat vous tient à cœur aujourd'hui ?

Je trouve que le climat de haine en France est de plus en plus préoccupant : la division a vraiment le vent en poupe, on essaie par tous les moyens de dresser les gens les uns contre les autres. La parole raciste, homophobe et misogyne s'est complètement libérée, et aujourd'hui on la considère comme une « opinion » comme une autre, qui a tout autant le droit que les autres d'être partagée. On donne la parole dans les médias à des gens qui ne devraient pas l'avoir. Tout ça fait le bonheur des partis politiques qui ne vivent que de cette haine, ça me fait très peur.

Vous « présidente », vous feriez quoi immédiatement, là, tout de suite ?

Je mettrais des moyens décents pour accueillir les réfugiés. Qu'ils ne végètent plus dans des conditions ignobles sous le métro aérien ou dans des campements insalubres. Pour que l'on puisse de nouveau se féliciter d'être une Terre d'asile. ➔

« LA BD, C'EST VRAIMENT LE COUTEAU-SUISSE DE LA NARRATION. »

→ **Vous avez publié sur votre blog du journal *Le Monde* une galerie de portraits intitulée *Culottées*, aujourd'hui rassemblés en un album. Comment et pourquoi avoir choisi ces femmes ?**

Des lectures, des conversations, des documentaires qui m'ont inspirée... Pour peu qu'on tende l'oreille, il y en a plein – mais vraiment plein – des femmes extraordinaires, qui font la petite et la grande Histoire. On nous parle toujours des deux-trois mêmes, comme s'il y avait pénurie. J'avais envie que, pour une fois, les femmes ne représentent pas un quota au milieu d'une longue liste d'hommes héroïques. J'avais envie qu'on se sente inspiré par toutes ces personnalités qui ont surmonté toutes les formes d'adversité. Moi, elles m'inspirent.



Une d'entre elles qui vous touche particulièrement ?

Toutes ! J'ai un lien très fort avec chacune, c'était d'ailleurs ma seule grille de sélection. Leur façon de mener leur carrière, leur vie personnelle, leur engagement, leurs révoltes.

Mangez-vous bio ?

Oui, sauf quand je ne peux pas faire autrement. Aujourd'hui, nous avons tous eu vent des dizaines de pulvérisations successives de poison que se prennent les fruits, les poules sans bec et sans pattes qui ne voient jamais la lumière du jour...

On ne peut pas vraiment faire comme si on ne savait pas.

Selon vous, la bio est-elle une alternative à la malbouffe ou plutôt un projet de société ?

Eh bien, les deux, dans l'idéal. Cela fait partie des occasions qu'on a de faire d'une pierre deux coups. Petit à petit, on voit de moins en moins cela comme une coquetterie.

Mange-t-on mieux à New-York, et plus particulièrement à Brooklyn où vous vivez, qu'en France ?

Depuis que j'y habite, ma façon de faire les courses a complètement changé : je fais partie d'une *food coop*, donc une coopérative d'achat. De l'extérieur, c'est un supermarché normal – enfin, il est quand même bien plus fourni en termes de diversité de beaux produits, de fruits, de légumes, d'épices qu'ailleurs – dans lequel on trouve absolument tout. Mais il n'y a qu'une dizaine d'employés. Le reste, c'est nous, les membres, qui nous en occupons. Trois heures par mois, on met en rayon, tient la caisse, coupe le fromage, balaie, porte des caisses, etc. Et en échange, on bénéficie d'un accès à cette coop et à ses produits bio, issus d'une agriculture locale, équitable et sans aucun intermédiaire de grande distribution. Et surtout à environ la moitié du prix des grandes surfaces ! J'ai bien retourné la question dans tous les sens : ça n'a aucun inconvénient. Pour moi, c'est le modèle parfait et j'espère vraiment qu'il se développera de plus en plus.

Quels sont vos projets pour 2017 ?

Le tome II des *Culottées*, en janvier !

 Aller plus loin :

- La BD qui a fait décoller la pétition de Bloom en 2013 contre le chalutage profond : www.penelope-jolicoeur.com
- Association Bloom : www.bloomassociation.org



PETIT LEXIQUE RESPONSABLE

Marie-Pierre Chavel

COMMENT ÉVITER LES PIÈGES DU GREENWASHING, CE « VERDISSAGE » DONT SE PARENT PARFOIS LES EMBALLAGES, LA PUBLICITÉ, LES DISCOURS POUR PARAÎTRE PLUS ÉCOLOGIQUES ? EN SACHANT CE QUE RECOUVRENT LES ALLÉGATIONS ENVIRONNEMENTALES. CERTAINES SONT DÉFINIES PAR LE CONSEIL NATIONAL DE LA CONSOMMATION DONT NOUS NOUS INSPIRONS POUR CE DÉCRYPTAGE.

ÉCOLOGIQUE

Concerne un produit dans sa globalité et est seulement utilisable dans le cadre d'une réduction importante des principaux impacts environnementaux durant tout son cycle de vie. Idem pour « vert », « respectueux de l'environnement », « bon pour la planète », etc.

BIODÉGRADABLE

Se dit d'un objet qui en fin de vie génère un déchet pouvant se dégrader dans l'environnement. Il peut se revendiquer « biodégradable » s'il respecte des normes en vigueur (notamment NF EN 13 432 : 2000) garantissant qu'il va se décomposer sous l'action d'organismes vivants, et ce sans effets dommageables sur le milieu naturel.

RESPONSABLE

Exprime un engagement de la part d'une structure (n'est donc pas utilisé pour un produit) qui adopte un comportement éthique et transparent, contribuant au développement durable, à la santé...

BIO

Renvoie à un mode de production respectueux de l'environnement réglementé et contrôlé par les pouvoirs publics. Certification et logo feuille européen obligatoires (sur emballage, cageot, affiche...).



COMPOSTABLE

Concerne un produit d'origine végétale ou animale qui sera transformé en compost par des micro-organismes. Les autres produits dits compostables (gobelets, sacs poubelle...) doivent être conformes à des normes (notamment NF EN 13 432 : 2000). Doivent être indiqués ce qui se composte (emballage, produit ou composants) et si compostage industriel ou domestique.

NATUREL

Ne devrait être utilisé que pour un produit peu transformé, proche de son état d'origine, contenant au moins 95 % de composants naturels. À défaut, les composants naturels et leur pourcentage doivent être indiqués.

RECYCLABLE

Doit permettre de savoir si on peut évacuer dans une poubelle de recyclage ou vers un centre de tri sélectif. Ce qui est recyclable (emballage, produit ou proportion de matériel) doit être signalé.

DURABLE

Implique un engagement dans le développement durable d'une structure qui agit concrètement pour la préservation de l'environnement, le progrès social et le développement économique. Des explications sur la démarche sont nécessaires.

ÉCO-CONÇU

Se définit par l'intégration des caractéristiques environnementales dans la conception du produit en vue d'en améliorer la performance environnementale tout au long du cycle de vie. À noter : le préfixe « éco » utilisé seul, sans précisions sur son sens est plus source de confusion que d'information.

SANS SUBSTANCE X

Ne doit pas être employé si la substance (phosphate, mercure...) est interdite par une réglementation, si elle n'a jamais concerné ou n'est plus jamais présente dans la famille de produits concernés.

RENOUVELABLE

Concerne une ressource qui, par opposition à une ressource épuisable, peut se renouveler continuellement. Exemple : l'énergie du soleil.



BIOFLORAL

Elixir Suédois

véritable formule
aux 59 plantes biologiques,
selon la formule originale de Maria Treben

Dépuratif - Tonique - Digestif

- Stimule les **fonctions digestives**
- Favorise l'**élimination des toxines**
- Soutient les **défenses naturelles** de l'organisme et contribue à lutter contre la fatigue générale
- Véritable panacée depuis des siècles
- En version Baume, favorise **la souplesse et la mobilité** des articulations
- Excellent **préventif et digestif** lors de repas copieux



Existe en Elixirs 17° ou 40°, infusion, baume, ainsi qu'en spray et gommages à la Propolis Bio.

Le Suédois à la Propolis Bio en spray et gommages

- Favorise la désinfection
- Améliore l'hygiène buccale
- Protège la bouche
- Purifie l'haleine
- Facilite la respiration
- Booste l'organisme

Je désire recevoir gratuitement le catalogue BIOFLORAL et des échantillons disponibles

Nom : Prénom :

Adresse :

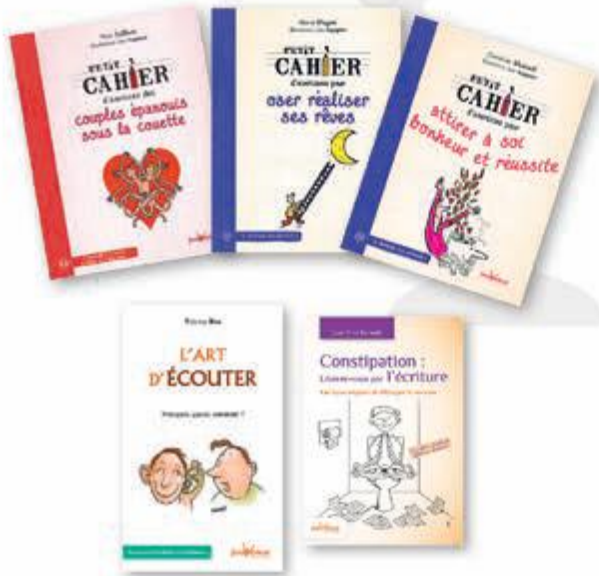
CP : Ville : Email : Tél. :

Notre force est dans la Nature



Alors, heureux ?

CHACUN TROUVE SON BONHEUR OÙ IL PEUT, OÙ IL VEUT...



Début d'année. On se souhaite tout le bonheur du monde pour les 365 prochains jours. Mais les meilleurs vœux aussi sincères soient-ils ne suffisent pas toujours à rendre heureux, et les Éditions Jouvence sont utiles avec leurs nombreux ouvrages coups de pouce. Parmi eux, la collection Petit Cahier d'exercices, ludique avec ses quiz, coloriage et astuces. À retenir, trois titres qui aident à faire le point sur ce qui nous rendrait heureux, donnent des clés concrètes pour attirer à soi le meilleur, pour réaliser ses rêves et même pour trouver le bonheur à deux sous la couette.

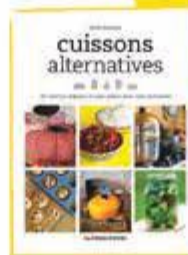
Il y a mille autres façons d'avancer sur la route de la zénitude. L'art de l'écoute, une attitude trop rare avouons-le, en est une, tant pour l'écouter que pour l'écouter. Autre voie plus matérielle : s'interroger sur les problèmes de constipation et les régler... par l'écriture. Ce dysfonctionnement physiologique parmi les plus répandus en France ne relève pas toujours de blocages physiques ou de comportements alimentaires, démontre l'auteur, spécialiste des thérapies par l'écriture et convaincu des rapports entre le corps et l'esprit. Il propose des exercices. Son ouvrage est, on s'en doute, un livre libérateur !

→ *Petit Cahier d'exercices pour attirer à soi bonheur et réussite*, Christine Michaud ; *Pour oser réaliser ses rêves*, Hervé Magnin ; *Des Couples épanouis sous la couette*, Yvon Dallaire ; 6,90 € le cahier

→ *L'Art d'écouter*, Patrice Ras, 4,95 €

→ *Constipation : libérez-vous par l'écriture*, Jean-Yves Revault, 7,70 €

CUISINE NOUVELLE



Vapeur, poêle à bois, marmite norvégienne, eau chaude ou même citron, Sarah Bienaimé inventorie les modes de cuisson douce et les pratique avec des recettes véganes sans gluten. Petites betteraves en croûte de sel à la coriandre et pulpe de mandarine cuites à la diable, tentant non ?

→ *Cuissons alternatives*, Sarah Bienaimé, Éd. Alternatives, 14,90 €

À LA SOUPE !



Pour se réchauffer et profiter des bienfaits des légumes ! Ces 200 potages appétissants classés par ingrédients ou types (soupe à partager, crue, bouillon...) réconcilient avec la soupe, si besoin était. En prime, des conseils et des recettes pour les accompagner (pains, gressins...).

→ *Des soupes qui nous font du bien*, Clea et Clémence Catz, Éd. La Plage, 24,95 €

CE PAIN MÉCONNU

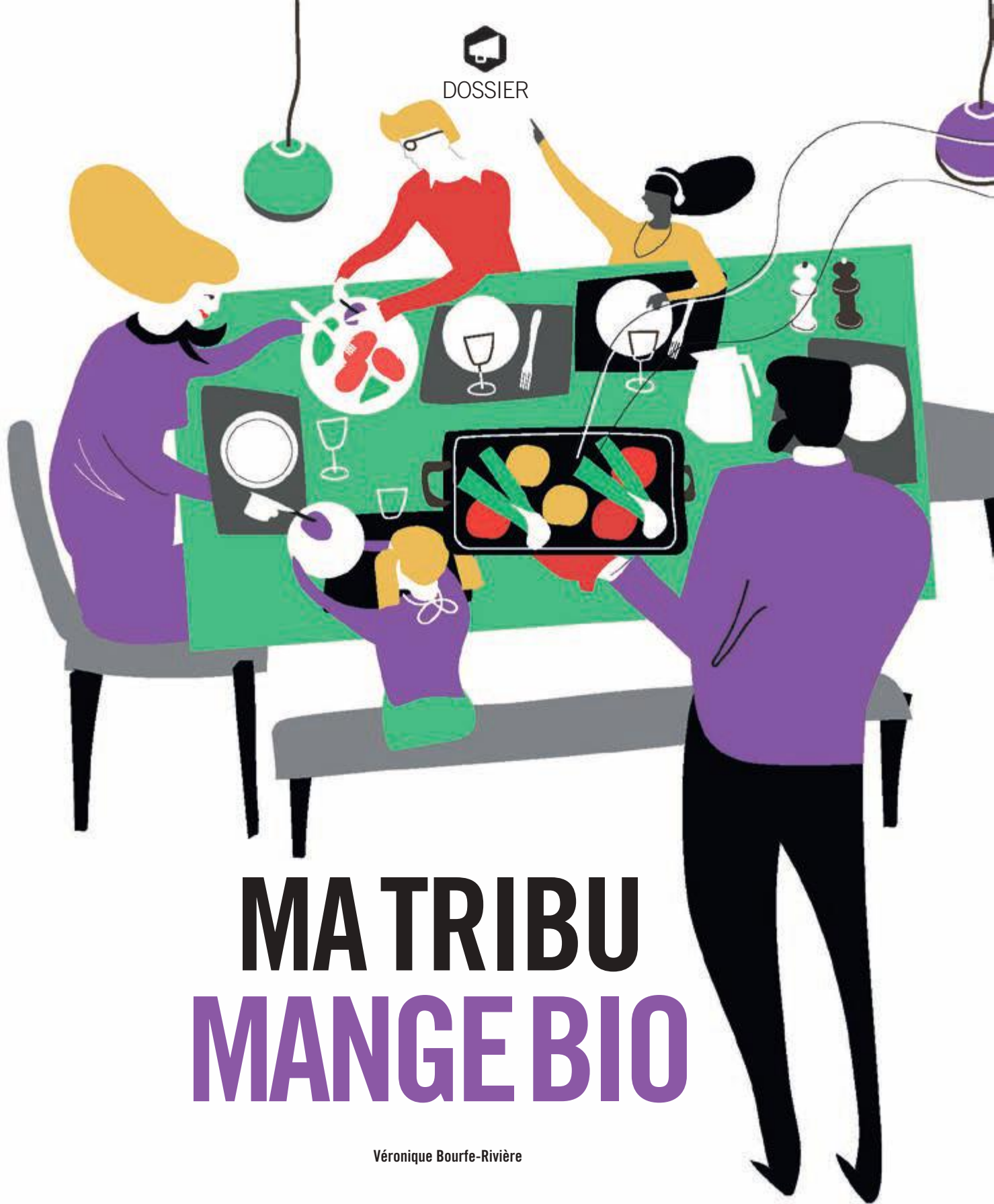


Enquête sur les secrets d'un aliment essentiel mais négligé. De la boulangerie à la semence, en passant par la manipulation de la farine, le dosage du gluten, les additifs, l'industrialisation, les modes de production alternatifs... Un panorama journalistique qui ouvre le débat sur les nouvelles voies du bien-manger.

→ *Quel pain voulons-nous ?*, Marie Astier, Éd. Seuil-Reporterre, 12 €



DOSSIER



MA TRIBU MANGE BIO

Véronique Bourfe-Rivière

ON PEUT RÉGALER DE GRANDES TABLÉES EN BIO SANS SE RUINER NI CAMPER DANS SA CUISINE. SCEPTIQUE ? ESSAYEZ, IL SUFFIT D'ÊTRE MALIN ET DE RESPECTER LES QUATRE GRANDS PRINCIPES DE NOS EXPERTS.



Tagine, pizza ou crumble de légumes bio, ceux que nous avons rencontrés en font leur quotidien, même s'ils sont nombreux à table. Ni fortunés ni désœuvrés, ils y parviennent parce qu'ils sont mo-ti-vés ! C'est « *une priorité familiale*, pour Anne-Claire Davy, cliente du magasin Biocoop La République à Paris (XI^e). *Pas question de manger n'importe quoi.* » Même en travaillant beaucoup, et avec trois ados, elle s'organise. À Arras, Neuza et Thomas Sermain ont fait de la qualité et de la responsabilité leur cheval de bataille, pour eux et leurs quatre jeunes enfants. Très créative, Caroline Blondeau, « *cuisinière de nature* », prépare des buffets bio qui enchantent ses convives, « *parfois pour trois fois rien !* » Alors, comment font-ils ? « *Pour manger bio sans dépenser plus, il y a quatre grands principes* », détaille le Dr Lylia Le Goff.

TENTEZ DE NOUVELLES RECETTES

Premier principe, introduisez plus de protéines végétales (haricots, lentilles, pois) et moins d'animales (viande, poisson, œufs, produits laitiers). Concrètement ? Chez les Sermain, le dhal – riz et lentilles aux épices – est l'un des plats plébiscités par les parents et les enfants. Chez Anne-Claire, les légumineuses s'apprécient également en salades, galettes et croquettes. « *Il y en a aussi d'excellentes toutes prêtes au rayon frais.* » Caroline, formée par Brigitte Fichaux à la cuisine diététique bio, aime préparer « *des couscous de légumes-racines*, avec des pois chiches, de la semoule et des fruits secs* ». Elle conseille aussi « *les boulettes ou les farces avec de la chair – viande ou poisson –, des herbes, des épices ; ça permet de diminuer la quantité de protéines animales de moitié et c'est délicieux* ». Les enfants adoreront les faire... et les manger ! Lylia Le Goff est un fan des recettes traditionnelles du monde entier, qui associent céréales et légumineuses. Il a un faible pour la recette du ragoût « des trois sœurs » (issue de la tradition Navajo), à base de trois ingrédients, potimarron, maïs et haricots rouges. Ils peuvent être cultivés ensemble et « *cuisinés avec du lait de coco. Un délice !* ».



Lylia Le Goff
Médecin et auteur

C'EST PAS DU LUXE !

Le Dr Lylia Le Goff assure qu'en modifiant son alimentation suivant ces quatre grands principes, non seulement on mange plus varié, mais on bénéficie de la grande densité nutritionnelle des produits bio, tout en étant plus vite rassasié. Son livre, très clair et pratique, *Manger bio c'est pas du luxe !* vient d'être réédité (Éd. Poche Marabout, 6,50 €), avec en complément un second ouvrage, *Je mange des protéines végétales et ça me fait du bien* (Éd. Poche Marabout, 6,50 €) dans lequel il donne de nombreuses astuces et plus de 100 recettes, très utiles aux cuisiniers bio débutants.



PENSEZ AUTREMENT

Le second principe consiste à gérer ses menus différemment : en intégrant des ingrédients bio sur plusieurs repas, dans des menus adaptés, on amortit le surcoût de certains produits. Essayez ! Car faire une fois de temps en temps le même plat que d'habitude juste en prenant des ingrédients bio, sans changer sa façon de cuisiner, ça coûte effectivement plus cher. Prévoyez vos repas bio pour toute la semaine, en appliquant les deux grands principes suivants.



SOYEZ MALIN

Troisième principe : « cuisiner différemment ». « Les produits bio de saison, frais et locaux, sont si savoureux qu'ils se suffisent à eux-mêmes », explique Lylian Le Goff. La preuve : quel est le dîner classique de la famille Sermain ? « Deux ou trois sortes de légumes cuits à la vapeur, accompagnés souvent d'un féculent (riz, semoule, pâtes...), avec juste du beurre ou de la sauce soja », explique Neuza. Et tout le monde se régale ! Le plus possible, cuisinez maison, et quand vous le faites, optimisez votre temps : Neuza mitonne toujours en double puis congèle. Lylian Le Goff décline plusieurs fois une grosse préparation de base, par exemple des pois chiches, d'abord en ragoût, puis en soupe, dans une salade, écrasés en houmous...

Veillez à réutiliser les restes. « Certains soirs je mets les fonds de frigo sur la table, avec du riz, chacun prend ce qui lui fait plaisir », raconte Anne-Claire. Pour finir les fromages, elle « étale tout sur des pommes de terre, et hop, au four ! ». Les légumes un peu mous qui font la tête ? De l'huile, des herbes, au four aussi !

Avec les carcasses de poulet et les fanes de légumes, Caroline fait des bouillons qui constituent ensuite la base de délicieuses soupes complètes.

**« POUR MANGER BIO
SANS DÉPENSER PLUS,
IL Y A QUATRE GRANDS
PRINCIPES. »**

Dr Lylian Le Goff

COMME À LA CANTINE...

Le centre de vacances Le Bois de lune, à Méaudre (38), prépare environ 160 repas par jour. La cuisine a le label Ecocert niveau 2, « soit 30 % d'ingrédients bio, explique la cogérante Christel Ravix, et beaucoup d'achats en direct de produits locaux et de saison ». Au menu, peu de viandes nobles, « plutôt des sautés, du bourguignon, du hachis... » et « régulièrement des plats uniques, type brandade ou moussaka, et des recettes sans viande, avec des légumineuses, céréales, protéines de soja ».

Autre point de vigilance, le gaspillage : « On adapte les quantités, pour limiter les déchets, quand on sait que les enfants aiment moins (champignons, chou). » Les cuisiniers utilisent les ingrédients au plus juste.

En savoir plus sur le label Ecocert : www.label-du-bio-a-la-cantine.com



PRIVILÉGIEZ DES CIRCUITS COURTS

Dernier principe : achetez en circuits les plus courts possible, directement au producteur, au magasin Biocoop (voir encadré)..., voire cultivez votre potager. Premier avantage, on va à l'essentiel, on n'est pas tenté, comme dans les grandes surfaces, par toutes ces choses dont on n'a pas besoin. Et puis surtout, c'est frais, de saison, sans intermédiaires.

« Qu'on soit nombreux à table ou pas, le surcoût du bio est proportionnel au nombre de convives, commente Caroline Blondeau. Mais même en s'organisant bien, préparer des légumes et des graines sera toujours plus long que de mettre au four un rôti avec des pommes de terre. » Bio ou pas ! La lutte est inégale. D'où la motivation, indispensable. Il n'en tient qu'à vous !

* Un légume-racine est un légume souterrain comme la carotte, la betterave, le chou-rave, la pomme de terre, le radis, le panais, etc.



Neuzza Sermain
37 ans, Arras (62)
Au moins 6 à table, avec 4 enfants
de 3 à 10 ans

« Chez nous, la viande c'est seulement le week-end. On adore les plats mijotés, genre carbonnades de bœuf. En semaine, on mange plutôt des œufs, du fromage... On fait des pizzas et des pâtes maison, des gratins. Jamais de soda, mais de temps en temps on craque pour des chips. Depuis qu'on est revenus aux tartines pour le petit-déj et le goûter, on fait de belles économies ! »

LEURS ASTUCES



Caroline Blondeau
51 ans, Dieulefit (26)
Souvent 10 à 80 convives,
car elle cuisine pour des stages,
des banquets

« L'idéal pour les grandes quantités, ce sont les plats complets, type crumbles de légumes avec un peu de farine et de fromage, ou les tagines, curry, dhal, les tartes et cakes salés. J'utilise beaucoup d'épices et de fruits secs pour donner des touches très gourmandes. »



Anne-Claire Davy
46 ans, Paris (75)
Souvent 6 à table, avec 3 enfants
de 12, 16 et 20 ans,
plus les copains

« On mange presque 100 % bio, peu de viande en semaine ; le bon steak ou le poulet, c'est le week-end. Je consacre 30 à 40 minutes à la cuisine en rentrant du boulot. Des soupes, des quiches, des currys, des risottos... J'ai toujours des légumes bio surgelés pour improviser une soupe. D'origine bretonne, nous avons aussi tout le temps des galettes de sarrasin au frigo, c'est pratique ! »



Sur www.achetons-responsable.fr, des conseils et la recette du ragoût des « trois sœurs » au lait de coco.



Sur www.biocoop.fr, le tableau de cuisson des légumineuses et céréales, et nos articles *Faut-il être riche pour manger bio ?* et *Généreux légumes secs* dans *CULTURE(S)BIO* n° 79.



DÉCOUVREZ CE QU'IL
Y A À L'INTÉRIEUR
DE NOS RUCHES
...ET QUI NOUS
SOMMES



Depuis 1986, MIELIZIA vous offre des Miels biologiques d'excellente qualité recueillis selon des normes strictes et des principes respectueux de l'environnement et de la biodiversité. Du Piémont à la Sicile, nos 600 apicultrices et apiculteurs veillent sur la santé des colonies dont ils ont la responsabilité. Le Miel étant un produit naturel qui ne

doit pas être soumis à des procédés chimiques, ni être complété par d'autres substances pour être consommé, MIELIZIA refuse la pasteurisation de ses Miels. Nos Miels sont délicatement adoucis à des températures qui n'atteignent jamais 40 °C, soit la température maximale des ruches afin de préserver leurs saveurs et leurs principes nutritifs.

Voici quelques-uns de nos 600 apiculteurs MIELIZIA qui par leur travail passionné vous garantissent des Miels italiens biologiques d'excellente qualité.



Mielizia
Bio

www.mielizia.com





RESPONSABLES

LE BEAU À LA BOUCHE



Lise Dominguez

SANTÉ. NE PAS SE FIER QU'AU ROUGE À LÈVRES ! UNE BELLE BOUCHE L'EST AUSSI À L'INTÉRIEUR. C'EST LE REFLET D'UNE BONNE SANTÉ. BIEN SOIGNER SA BOUCHE ET SES DENTS INTERROGE NOTRE RAPPORT À L'ALIMENTATION ET À LA MASTICATION, JUSQU'À LA GESTION DE NOS ÉMOTIONS ET DE NOS LIENS SOCIAUX.



On dit des yeux qu'ils sont le reflet de l'âme, mais quid de la bouche ? Siège du goût, partie essentielle de la physiologie, une bouche négligée repousse. À commencer par des dents mal soignées : « *Avoir de bonnes dents, c'est l'espérance d'une vie plus longue et en bonne santé* », affirme le docteur Catherine Rossi, chirurgien-dentiste holistique pratiquant l'énergétique dentaire. Le dentiste holistique traite non seulement les dents mais aussi le patient dans sa globalité corps-esprit, utilise des biomatériaux compatibles avec la physiologie du corps, les médecines naturelles, les huiles essentielles. Il porte un regard différent sur la symbolique des dents en faisant le lien entre dents, émotions et organes. « *Toute la vie d'une personne se reflète dans ses dents. Notre regard privilégie le terrain sur le traitement, la cause sur le symptôme* », souligne Catherine Rossi.

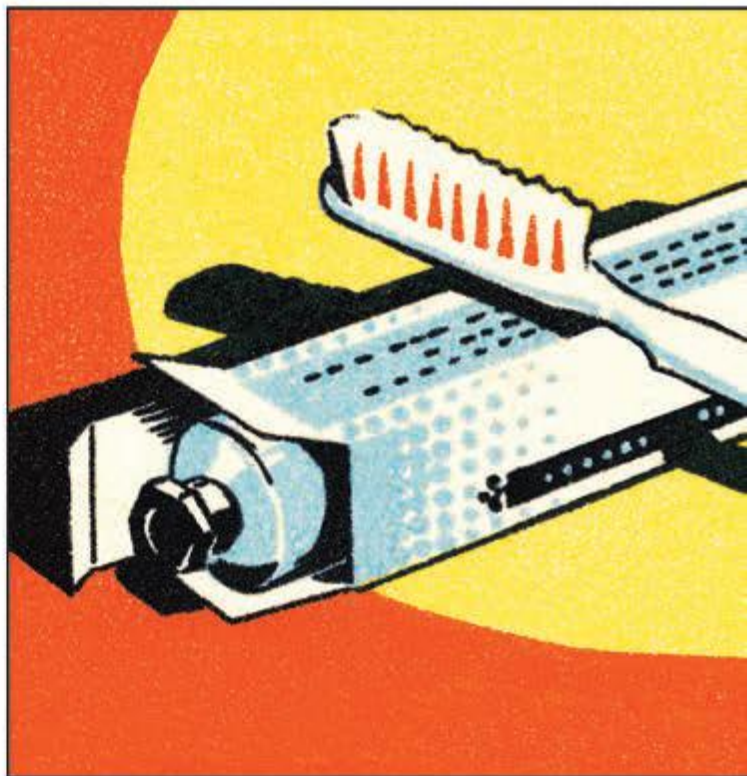
Bourgeons de dents

« *Tout matériau étranger dans la bouche est plus ou moins bien intégré. C'est toujours un compromis avec des incidences sur la santé, rappelle la dentiste. Rien ne remplace donc les dents saines, c'est pourquoi l'hygiène buccale est si importante et que la santé dentaire se prépare dès la période de fécondation.* » Si tôt ? Les futures dents de lait apparaissent dès la sixième semaine de grossesse, les bourgeons des dents définitives dès la seizième. « *En médecine chinoise, le méridien des reins apporte l'énergie aux dents. Or le rein est relié à la notion de territoire au sens large, explique Catherine Rossi. Tout ce qui affecte notre territoire influe sur la structure de nos dents, soit en les fragilisant soit en les renforçant, dès la conception. Connaître le sexe de l'enfant avant la naissance est un geste pouvant être perçu comme un envahissement du territoire du fœtus.* » Ouille, selon la vision chinoise on est mal... « *En revanche, des séances d'acupuncture pendant la grossesse pour dynamiser le méridien du rein sont les bienvenues* », poursuit-elle. Ouf, on a eu chaud ! Une bonne dentition ne relève pas seulement de la responsabilité parentale. La crèche, l'école, le travail, le stress..., tout a potentiellement un impact sur l'état de

LE POINT SUR LES AMALGAMES DENTAIRES

En octobre dernier, les députés européens de la commission Environnement et Santé publique, approuvés par la France, se sont prononcés pour l'abandon de l'amalgame dentaire, en raison de sa toxicité, d'ici 2022 et dès 2018 pour les dents de lait, et celles des femmes enceintes et allaitantes. Les amalgames, ou plombages, contiendraient 50 % de mercure et un alliage de métaux (argent, zinc...). Les composites, jusqu'à 90 % de perturbateurs endocriniens dont le bisphénol A. Selon un collectif d'associations, dont Non au mercure dentaire, l'UE ne suivrait pas les députés, préférant appliquer la Convention de Minamata sur le mercure *a minima*, sans rien changer à l'exposition au mercure des patients. À moins que la France la convainque, comme le demandait le collectif en décembre... En cas de retrait de vos amalgames, soyez attentif au protocole de protection et décontamination.

M.-P. C.



santé des dents, dans une approche holistique. En être conscient est un bon départ. Et respecter de bonnes pratiques d'hygiène tout au long de la vie, la clé d'une dentition et d'une bouche saines.

Mastiquer et brosser

La première des bonnes pratiques est la mastication (voir l'interview ci-contre). Pour les tout-petits, mieux vaut des écrasées de purée qui déclencheront le réflexe de mastication que des bouillies.

La deuxième, l'utilisation du fil dentaire. Il nettoie les espaces interdentaires, nids bactériens propices à la prolifération des caries qui se développent à 90 % entre les dents.

Troisième geste élémentaire, le brossage des dents. Il doit s'effectuer lentement et en douceur, en mouvements rotatifs à prédominance verticale tout en massant la gencive. « *Tant que la plaque bactérienne n'est pas enlevée, on brosse ! Une brosse à petite tête medium ou souple pour aller au fond de la bouche convient très bien. À changer tous les trois mois. Si la tête est écrasée au bout de quinze jours, cela signifie qu'il faut revoir sa technique de brossage !* »

Si vous optez pour un dentifrice, privilégiez-le certifié écologique et bio par les labels Cosmebio, Nature et Progrès, BDIH... qui interdisent le triclosan, un perturbateur endocrinien. Veillez à ce qu'il ne contienne pas de sodium ou d'ammonium lauryl sulfate, un agent moussant susceptible de provoquer des aphtes à répétition, selon le docteur Catherine Rossi, et qui est refusé par Biocoop.



SANTÉ



Ne pas oublier le contrôle dentaire annuel, même si tout va bien, et un tous les six mois si les dents sont fragiles. Le docteur Rossi proscrit l'utilisation du fluor et lui préfère une bonne hygiène de vie, une alimentation équilibrée, sans oublier la mastication.

Bain de bouche à l'huile

Elle déconseille également l'usage quotidien du bain de bouche qui déstabilise la flore buccale et propose de le remplacer par un bain d'huile de coco, excellente pour la régénération des gencives, ou de sésame. Faire fondre en bouche une cuillère à soupe d'huile de coco, émulsionner en la faisant circuler entre les dents pendant dix à quinze minutes, puis recracher sans se rincer la bouche. À pratiquer à jeun en cure de deux à trois semaines. On peut faire précéder ce bain d'un nettoyage de la langue avec un gratte-langue ayurvédique, mais la brosse à dents convient également.

Dites adieu à la mauvaise haleine grâce à ces soins d'hygiène bucco-dentaire, puisque 90 % des causes de mauvaise haleine sont d'origine buccale et seulement 10 % d'origine gastrique, ORL et respiratoire. Et soyez prêt à sourire à la vie !



Aller plus loin :

- <http://naturebiodental.com/les-32-secrets-avoir-bonnes-dents-vie/>
- <http://naturebiodental.com/intoxication-mercure-se-protger/>
- www.non-au-mercure-dentaire.org
- *Le Dicodent, vos dents ont des secrets à vous dire*, Catherine Rossi-Pianel, Éd. Trédaniel



Catherine Rossi
Chirurgien-
dentiste
holistique

LA MASTICATION, CLÉ DE LA BONNE SANTÉ DENTAIRE

Quel est le rôle de l'alimentation dans l'hygiène buccale ?

Il est important de manger varié et équilibré, de préférence des aliments sains et bio, car les pathologies dentaires ne sont pas uniquement dues à l'excès de sucre et à l'insuffisance de brossage. Une alimentation équilibrée contribue à l'harmonie générale du système métabolique, lequel favorise le maintien d'une dentition saine. Éviter le grignotage sans brossage des dents immédiat. Évidemment, je recommande d'éviter sucres et sodas mais l'essentiel à mes yeux reste une bonne mastication.

Pourquoi mastiquer est-il bon pour les dents ?

C'est d'abord un excellent autonettoyage dentaire ! Inviter les enfants à bien mastiquer est indispensable. Cela permet un bon développement de leurs mâchoires et donc une bonne position des dents qui peut leur éviter ultérieurement des soins d'orthodontie. Dans une bouche bien équilibrée, où les dents ne se chevauchent pas, l'apparition des caries, qui naissent toujours entre les interstices dentaires, est plus faible.

La mastication est bonne seulement pour les dents ?

Non. Elle favorise l'oxygénation du crâne, la respiration nasale et renforce également les os des gencives tenant les dents.



C'EST DE SAISON

La noix de cajou

Marie-Pierre Chavel

SA CONSOMMATION S'ENVOLE. PARCE QUE CE DÉLICIEUX FRUIT SEC, EXCELLENT POUR LA SANTÉ, REMPLACE AVANTAGEUSEMENT LA NOISETTE ET L'AMANDE NOTAMMENT QUAND, VICTIMES DES ALÉAS CLIMATIQUES OU DE LA SPÉCULATION, ELLES SE FONT RARES.

FRUIT ET FAUX-FRUIT

La noix de cajou est le fruit de l'anacardier, ou acajou à pommes, arbre originaire du Brésil, importé par les Portugais au XVI^e siècle dans leurs colonies d'Inde et d'Afrique. Elle est commercialisée depuis le début du XX^e siècle. Ne pas la confondre avec la « pomme » de cajou, en réalité le pédoncule du fruit, qui grossit lorsque la noix atteint sa taille maximale (3 à 4 cm) et prend la forme d'une poire variant du jaune au rouge.

PRODUCTION

Arrivée à maturité, la noix tombe de l'arbre. La récolte se fait rapidement afin de préserver ses qualités. Elle est mise à sécher quelques jours avant que la coque soit cassée, parfois au marteau mais le plus souvent mécaniquement après avoir été ramollie à la chaleur. L'amande, que l'on mange, peut alors être décortiquée. Pour que l'anacardier donne des noix d'un bon calibre, le sol doit être amendé*. En bio, une des techniques consiste à enfouir les feuilles de l'arbre dans la terre pour le nourrir. Elles permettent aussi de retenir l'humidité.

* Amélioré



PHILIPPE SENDRAL
Gérant de
Agro Sourcing,
importateur de
fruits secs bio

« La noix de cajou a une texture fondante, crémeuse, qui la différencie de toutes les autres noix. »

ORIGINE

La noix de cajou africaine serait la plus blanche, mais la couleur varie selon les pays et les récoltes. Vietnam, Nigeria, Côte-d'Ivoire, Inde, Brésil sont parmi les principaux producteurs. Cependant, l'origine mentionnée sur les noix est parfois le lieu de transformation qui peut être un autre pays, voire un autre continent, que le lieu de production.

SUPERALIMENT

Très riche en magnésium et cuivre, riche en phosphore, fer, zinc, manganèse, vitamines B, E et K, la noix de cajou est une bonne source de protéines et d'acides gras monoinsaturés (oméga 9). Petits ou grands, sportifs, sédentaires, végétariens... chacun trouvera un intérêt à en manger régulièrement, sans excès. À l'exception des allergiques. Entière en collation ou dans un muesli, concassée dans une salade, une soupe, un yaourt, cuite dans un ragoût ou un curry de légumes, elle s'accommode de 1 000 façons. Trempée 12 heures, égouttée puis mixée, elle fera même une purée qui peut remplacer le beurre.

LES +
BIOCOOP

- En vrac, en sachet, nature, salée, grillée, toastée au curry ou encore crue en purée, chez Biocoop, la noix de cajou offre de nombreuses possibilités de consommation.
- Pour un achat solidaire, choisissez-la issue du commerce équitable.

PANCAKES MOELLEUX

AU LAIT ET À LA CRÈME DE NOIX DE CAJOU

€€€ 20 PANCAKES

🕒 15 min + trempage 2 h 🍴 15 min

- 1 Réalisation du lait : faire tremper 80 g de noix de cajou pendant 2 h dans un bol d'eau froide. Egoutter et rincer ensuite les noix et les mixer avec 400 ml d'eau fraîche à l'aide d'un mixeur puissant pendant environ 2 min (faire des pauses toutes les 30 sec).
- 2 Pour la crème aux noix de cajou : mixer ensemble les noix restantes, les dattes, le sirop d'agave ainsi que le zeste et le jus des clémentines, jusqu'à obtenir une texture crémeuse.
- 3 Dans un saladier, mélanger la farine avec la levure, le sucre et le sel. Battre les œufs et les mélanger avec 500 ml de lait de noix de cajou et le beurre fondu. Verser doucement ce mélange sur les ingrédients secs en mélangeant au fouet.
- 4 Faire chauffer une poêle huilée. Verser 3 ou 4 louches de pâte en les espaçant pour faire plusieurs pancakes ou une petite louche dans chaque alvéole si on utilise une poêle à pancakes. Cuire à feu moyen jusqu'à ce que des petits trous apparaissent à la surface. Retourner les pancakes et laisser cuire 1 à 2 min de l'autre côté.

→ Recette de Ulrike Skadow, créatrice culinaire

230 g de noix de cajou

6 à 7 dattes dénoyautées (50 g)

1 c. à s. de sucre

40 g de beurre fondu

2 à 3 clémentines

2 c. à c. de sirop d'agave

1 pincée de sel

250 g

2 œufs

huile pour la cuisson

sachet de poudre à lever 1/2

de farine d'épeautre ou de blé (T70 ou 65)



Bon à savoir

Cette recette gourmande est parfaite pour un brunch. Pour une version plus légère, ces pancakes peuvent simplement s'accompagner d'un coulis de fruits rouges, de confiture ou d'une compote de pomme. Également délicieux : ajouter 1 tasse de myrtilles décongelées dans la pâte avant cuisson. Les pancakes se gardent comme les crêpes maison, environ 3 jours dans le réfrigérateur.




CRÈME DUBARRY AU TOFU SOYEUX


€€€ 4 PERS. ⌚ 15 min 🕒 1 h



 Les blancs de 2 poireaux


 2 c. à s. d'huile d'olive (ou 1 c. à s. de ghee*)

 1 cube ou 1 c. à c. bombée de bouillon végétal en poudre

 sel et poivre

 1 petit chou-fleur (500 g)

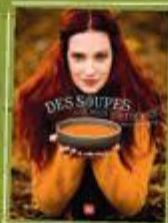
 150 g de tofu soyeux

 60 g de farine de blé T80 (ou autre farine)

- 1 Découper les blancs de poireaux en tronçons de 3 cm et bien les laver. Détailler les fleurettes du chou-fleur.
- 2 Faire chauffer l'huile dans une grande casserole et y faire suer les poireaux pendant 5 min sans qu'ils se colorent.
- 3 Ajouter la farine, bien remuer, puis verser 1,5 litre d'eau ainsi que le bouillon.
- 4 Porter à ébullition et ajouter le chou-fleur. Laisser cuire 1 h à petite ébullition, en remuant régulièrement afin d'éviter les grumeaux.
- 5 Mixer longuement avec le tofu soyeux, saler, bien poivrer et servir.

→ Extrait de *Des soupes qui nous font du bien*, Clea et Clémence Catz, Éd. La Plage

* Beurre clarifié



GRATIN DE SARRASIN

AUX LÉGUMES ORANGÉS

€€€ 4 PERS. ⌚ 30 min 🕒 45 min

 200 g de sarrasin en grains

 1 petit potimarron

 250 g de courge au choix


 1 grosse carotte


 1 patate douce

 cumin en poudre

 quelques feuilles de coriandre ciselées

 herbes de Provence

 huile d'olive vierge première pression à froid très fruitée

 1 à 2 tranches de pain de petit épeautre

1 Préchauffer votre four à 210 °C (th. 7). Éplucher et couper les légumes en petits cubes ou en fines tranches selon vos goûts. Les étaler dans un plat et arroser d'huile d'olive, de fleur de sel et d'herbes de Provence. Faire dorer environ 20 à 30 min au four en remuant de temps en temps pour que cela n'accroche pas.

2 Pendant ce temps-là, préparer le sarrasin. Pour le garder goûteux, croquant et fondant à la fois, il faut être très précis sur la cuisson : porter à ébullition 260 ml d'eau et 1 c. à c. de sel dans une casserole à couvert. Il faut que la quantité d'eau reste exacte pour ne pas avoir de perte par évaporation.

3 Rincer le sarrasin et l'essorer pour ne pas augmenter son volume. Le plonger dans l'eau bouillante, couvrir et laisser cuire pendant 5 min à feu moyen. Après 5 min de cuisson, retirer la casserole du feu et laisser le sarrasin absorber l'eau pendant 20 min.

4 Préparer la chapelure aromatisée : émietter le pain au petit épeautre et le mélanger dans un bol avec un filet d'huile d'olive, une pincée de cumin en poudre et un petit peu de coriandre.

5 Mettre le sarrasin dans quatre ramequins, le recouvrir du mélange des légumes grillés et de la chapelure aromatisée. Passer sous le grill 5 min. Déguster aussitôt.

→ Extrait de *Recettes et astuces anti-ballonnements*, Céline Touati, Éd. Jouvence





GÂTEAU DES ROIS AUX FIGUES

ET À LA FLEUR D'ORANGER

€€€ 6 À 8 PERS. ⌚ 20 min
repos 2 h + 1 h 30 🍷 15 min



LA RECETTE D'INGRID BERNARD

Bloggeuse, cliente de Biocoop Comptoir
Bio à Margny-lès-Compiègne (60)

« Je suis venue à la cuisine petit à petit, après un séjour en Irlande où l'on échangeait entre amis des plats de nos pays respectifs. De retour en France, j'ai continué à cuisiner et aujourd'hui, malgré des études dans l'audiovisuel, je veux me consacrer à 100 % à l'alimentation. Je suis végétarienne depuis toujours, mes parents l'étaient déjà à ma naissance. Je défends une cuisine simple mais équilibrée et goûteuse, comme celle que l'on trouve sur mon blog Bidule et Cocotte et dans mon livre Cuisine végétarienne. »

POUR LE GÂTEAU

15 g de levure
fraîche



de lait végétal
+ 1/2 c. à s. pour dorer

50 g de sucre
rapadura

320 g
de farine T55

100 g de
margarine

20 g de figes
séchées

1 pincée de sel

1 c. à s. d'eau de fleur
d'oranger

NAPPAGE

1/2 c. à s. d'eau
de fleur d'oranger

1/2 c. à s.
de sucre glace

- 1 Diluer la levure avec un peu de lait végétal tiède. Ajouter le reste de lait, y faire fondre le sucre et le beurre puis mettre l'eau de fleur d'oranger.
- 2 Incorporer peu à peu le sel et la farine tamisée pour obtenir une pâte. La pétrir 5 à 10 min sur un plan fariné. Laisser reposer 2 h sous un linge à température ambiante.
- 3 Quand la pâte a triplé de volume, la repétrir délicatement et former 7 ou 8 boules de taille égale. Incorporer une fève dans l'une d'elles.
- 4 Sur une plaque recouverte de papier cuisson, disposer les boules en couronne, en les espaçant de 1 cm. Elles se toucheront après avoir gonflé. Décorer avec les figes séchées. Laisser reposer encore 1 h 30 puis passer dessus le pinceau trempé dans le lait.
- 5 Enfourner à 200 °C (th. 6) à mi-hauteur pendant 15 min, jusqu'à ce que le gâteau soit bien doré. Diluer le sucre glace dans l'eau de fleur d'oranger. Passer ce sirop au pinceau sur le gâteau refroidi. Laisser sécher avant de servir.

LES BONNES QUESTIONS



Y A-T-IL DE LA THÉINE DANS LE ROOIBOS ?

Bien qu'appelée « thé rouge », cette boisson n'est pas un thé (feuilles ou bourgeons du théier) mais l'infusion des feuilles et des tiges fermentées d'une plante présente uniquement en Afrique du sud : le rooibos (« buisson rougeâtre » en afrikaans). Elle est très riche en oligoéléments mais ne contient ni théine ni caféine. Elle peut donc être bue par tous, enfants et femmes enceintes compris, à tout moment de la journée, chaude, froide ou même glacée. Elle est pauvre en tannin et peut infuser des heures, sans jamais être amère comme un thé. Elle est naturellement et légèrement sucrée.



COMMENT CUISINER LE SARRASIN ?

De la famille des Polygonacées, cette plante, qui n'est pas une céréale, peut être consommée comme telle. Elle est nutritive et constitue une bonne source de magnésium et protéines, mais ne contient pas de gluten. On la connaît surtout pour sa farine dont on fait des galettes salées et qu'on peut tester dans toutes sortes de pâtisseries ou biscuits sucrés. La graine entière se mange également, à la place d'un plat de céréales ou en association ; un peu de riz, par exemple, adoucit le goût prononcé du sarrasin. Testez-le en pilaf, gratin (recette ci-contre), en risotto avec des fruits secs (figes, abricots) ou en salade avec des légumes crus ou cuits. À savoir : trop cuit, le sarrasin se transforme en bouillie !



Wheaty, bien dans
votre assiette



Végé'poêlée
Nature

Avec la Végé'poêlée Nature, vous
pouvez enfin laisser votre créativité
s'exprimer en cuisine !

Maintenant, c'est à vous de jouer !

- *Bio *Vegan
- *Sans lactose *Sans œufs
- *Sans huile de palme



TOPAS

www.wheaty.de



SANTÉ & BEAUTÉ ALTERNATIVE

DÉFENSES HIVER
& COUPS DE FROID



ALTERNATIV'AROMA

Contrez les hivers les plus rudes

120
CAPSULES
ou 15 ml
BIO



Accédez aux vertus les plus rares
des huiles essentielles en synergie

Salvia

SANTÉ & BEAUTÉ ALTERNATIVE
de père en fils

DISPONIBLE EN MAGASIN BIO ET SUR NOTRE SITE,
AVEC CONSEIL AU CHOIX ET À L'USAGE
www.salvia-nutrition.com / tél. 02 51 24 03 72

Tenir hors de la portée des enfants, ne pas dépasser la portion journalière recommandée. Les compléments alimentaires ne peuvent être utilisés comme substituts d'un régime alimentaire varié et équilibré et d'un mode de vie sain.



+ RESPONSABLE

ENCORE
+ DE BIOCOOP

BONNE ANNÉE (ALTERNATIVE) 2017

ENCORE
+ DE BIO

PLUS DE 30 ANS QUE BIOCOOP PRÉPARET CE RENDEZ-VOUS BIO AVEC LA SOCIÉTÉ ! ET VOILÀ, ON Y EST. NOTRE MODÈLE ALTERNATIF CHANGE D'ÉCHELLE AVEC UN NOUVEAU MAGASIN PAR SEMAINE EN 2016, PLUS EN 2017, ET TOUJOURS LE MÊME OBJECTIF : DÉVELOPPER L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE DANS UN ESPRIT D'ÉQUITÉ ET DE COOPÉRATION, DANS LE RESPECT DE CRITÈRES SOCIAUX ET ÉCOLOGIQUES EXIGEANTS EN PROMOUVANT LA QUALITÉ ET UNE CONSOMMATION RESPONSABLE. CE SONT TOUTES LES PARTIES PRENANTES DE BIOCOOP – CONSOMMATEURS, COMMERÇANTS, AGRICULTEURS ET SALARIÉS –, REPRÉSENTÉES DANS LA GOUVERNANCE ATYPIQUE DE LA COOPÉRATIVE, QUI PERMETTENT DE FAIRE VIVRE ET DE RENFORCER CES VALEURS. UN CERCLE VERTUEUX, NATURELLEMENT !



Claude Gruffat
Président de Biocoop

Biocoop se définit comme une enseigne activiste : quelles nouvelles actions en 2016 ?

C. G. Les sociétaires de Biocoop se sont accordés pour réinscrire le militantisme dans la stratégie 2012-2016, et cette période qui s'achève a été marquée par la structuration du soutien à nos partenaires militants au nombre d'une douzaine [lire p. 43]. Il ne se mesure pas au coup par coup, mais sur la durée. Exemple avec Réseau Semences paysannes. La plupart des semences disponibles sont obtenues pour une agriculture consommatrice de produits phytosanitaires ! Pour aider la recherche de variétés anciennes ou adaptées aux méthodes bio, nous venons d'instaurer une taxation à notre charge sur les produits concernés et que nous reverrons à l'association. Telle est la portée du consommateur qui achète 1 kg de tomates ou de farine chez Biocoop !

Le militantisme peut-il aller jusqu'à l'interpellation... et la condamnation ?

C. G. Oui, comme avec notre campagne « N'achetez pas... ! », une mise en garde contre les traitements chimiques sur certains produits, qui nous a valu le tribunal. Nous n'avons pas le droit à ce type d'injonction contre un produit mais nous pouvons dire que les pommes non bio reçoivent jusqu'à 28 traitements phytosanitaires, parce que ce n'est pas faux... Donc nous continuerons de militer pour une agriculture sans pesticides !

Biocoop s'est encore retrouvé au tribunal, contre Monsanto à La Haye, pourquoi ?

C. G. Pour le Tribunal international Monsanto dont le but est de mettre sous les projecteurs les agissements « écocidaire » de grandes firmes. Une association qu'il est légitime de porter pour Biocoop. Il s'agit de dénoncer les manquements aux lois de Monsanto, de donner la possibilité d'ouvrir des procès pour réparation et de renforcer les cadres législatifs.



« BIOCOOP VIT UNE VRAIE RENCONTRE AVEC LES PRÉOCCUPATIONS DE LA SOCIÉTÉ CIVILE. UN RENDEZ-VOUS PRÉPARÉ DEPUIS 30 ANS ! »

Une image pour caractériser 2016 chez Biocoop ?

C. G. Changement d'échelle ! Nos indicateurs sont en progression constante, plus de 20 % de progression du chiffre d'affaires en 2016, plus que ceux du marché bio, lui-même en forte croissance. Pourquoi ? D'une certaine manière, parce que Biocoop permet la réconciliation entre le citoyen et le consommateur, au sens où derrière notre qualité de produits il y a un objectif sociétal, une bio cohérente qui veut maintenir les paysans sur tout le territoire, leur permettre de se structurer et de coopérer comme avec cette filière créée en 2016 autour du lait de brebis et de chèvre à marque Ensemble. Ainsi, nous avons rallié de nouveaux agriculteurs bio. Nous savons aussi que notre action est évolutive et perfectible, c'est pourquoi depuis toutes ces années nous parlons de « projet Biocoop » !

Ce que vous espérez pour cette nouvelle année ?

C. G. Un nouveau Grenelle, celui des actes ! Des élections sont toujours l'occasion de poser des projets politiques, on peut rêver... à un plan bio pour installer les jeunes agriculteurs, il n'y en a jamais eu. Un plan de réduction des pesticides, mais vraiment effectif, du bio dans les cantines, vraiment plus... !



Gilles Piquet-Pellorce, en écho à la COP21, début 2016, vous appelez à plus d'écoresponsabilité : qu'en a-t-il été pour Biocoop ?

G. P.-P. Je citerais deux exemples. Dans la dynamique de notre centrale solaire en auto-consommation près de Rennes, tous les sites de la SA Coop, y compris les agrandissements de plateformes en cours, sont en train de se convertir à l'électricité verte via notre partenaire Enercoop. Côté commercial, notre programme « Jeunes entreprises de la bio » va permettre à de nouveaux fabricants bio de se développer avec des aides financières ou grâce aux consommateurs, parce que nos magasins diffusent leurs produits. Nous voulons reproduire ce que nous faisons avec les agriculteurs pour maintenir une biodiversité d'acteurs.

C'est de l'écologie appliquée à l'économie ! Pourquoi est-ce nécessaire ?

G. P.-P. Dans le marché bio en pleine croissance, il faut éviter les concentrations par rachat. On voit le résultat en agriculture avec l'agrandissement des fermes par l'absorption des terres des plus petites et la disparition des agriculteurs. Les entreprises bio actuelles ont grandi avec Biocoop. La taille de certaines leur permet désormais de travailler avec d'autres réseaux ou la grande distribution. Dans ce contexte de mutation, nous voulons continuer d'offrir au consommateur un choix large de produits de qualité issus d'entreprises de tailles variées dans toutes les régions. Nous privilégions celles partageant nos valeurs, qui participent à la construction de filières, encouragent la coopération pour éviter les travers de l'industrie agro-alimentaire attirée par le marché bio.

Biocoop vit un changement d'échelle : pouvez-vous l'illustrer ?

G. P.-P. Le CA cumulé du réseau frôle le milliard d'euros (765 M€ fin 2015). Au total, ce sont plus de 4000 emplois, dont 1200 pour les services centraux, qui auront accompagné l'ouverture d'une cinquantaine de magasins en 2016, soit plus de 400 au total. En 2017, une soixantaine vont ouvrir. Nous sommes de plus en plus sollicités par des porteurs de projets – 1000 dossiers instruits par an – qui veulent concilier activité professionnelle et sens de leur vie. Comme les consommateurs, ils nous rejoignent pour nos valeurs. En cela, nous avons rendez-vous avec la société.

Une soixantaine d'ouvertures en 2017, pourquoi pas plus, ou moins ?

G. P.-P. C'est un rythme naturel ! Nous tenons à bien accompagner les entrants. 50 % des ouvertures sont des essaimage, preuve de l'équilibre économique et de l'engagement des sociétaires pour le projet Biocoop. C'est comme une plante en bio qui s'épanouit sur un bon sol et qui devient plus résistante, et plus belle.

Sous quel signe placez-vous 2017 ?

G. P.-P. Pour Biocoop, celui de la RSE, la responsabilité sociétale des entreprises, qui consiste à intégrer un maximum de préoccupations sociales, environnementales et économiques, et toutes les interactions qui en découlent en interne et en externe. Nous entendons continuer sur cette voie et rester un repère pour la transition sociétale en cours.

Que 2017 soit une année d'engagements forts pour chacun, à la mesure des enjeux écologiques futurs. Bonne année à tous !



Retrouvez l'intégrale des interviews « Vœux 2017 » sur www.biocoop.fr

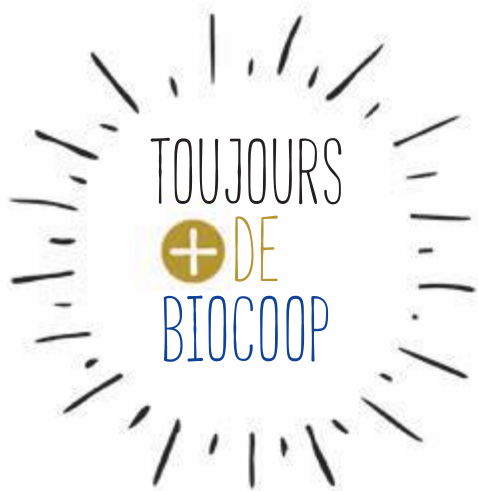


« BIOCOOP CHANGE D'ÉCHELLE MAIS CE QUI NE CHANGE PAS, BIEN AU CONTRAIRE, CE SONT LES VALEURS DE NOTRE CHARTE ! »



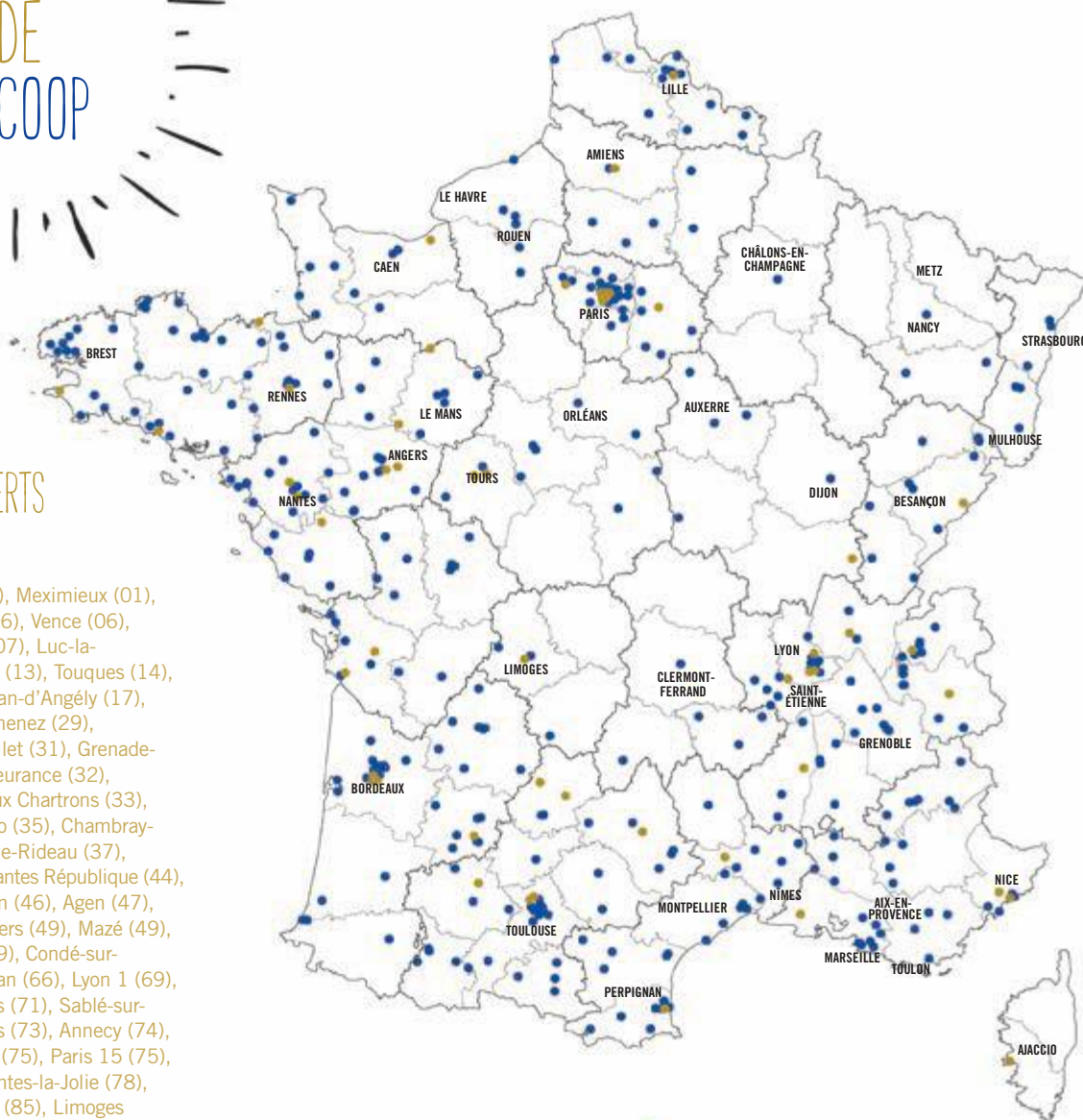
Gilles Piquet-Pellorce
Directeur général





MAGASINS OUVERTS EN 2016

Bourg-en-Bresse (01), Meximieux (01), Ajaccio (2A), Nice (06), Vence (06), Tournon-sur-Rhône (07), Luc-la-Primaube (12), Arles (13), Touques (14), Royan (17), Saint-Jean-d'Angély (17), Morteau (25), Douarnenez (29), Anduze (30), Fenouillet (31), Grenade-sur-Garonne (31), Fleurance (32), Bègles (33), Bordeaux Chartrons (33), Bruz (35), Saint-Malo (35), Chambray-lès-Tours (37), Azay-le-Rideau (37), Rive-de-Gier (42), Nantes République (44), Orvault (44), Gourdon (46), Agen (47), Montrayral (47), Angers (49), Mazé (49), Lorient (56), Lille (59), Condé-sur-Sarthe (61), Perpignan (66), Lyon 1 (69), Lyon 4 (69), Louhans (71), Sablé-sur-Sarthe (72), Moutiers (73), Annecy (74), Paris 8 (75), Paris 9 (75), Paris 15 (75), Montévrain (77), Mantes-la-Jolie (78), Boves (80), Boufféré (85), Limoges Nord (87), Boulogne-Billancourt (92), Châtillon (92).



● Magasins Biocoop ouverts en 2016
● Magasins Biocoop ouverts avant 2016

Une offre spécifique et engagée

- **Ensemble, Solidaires du producteur au consommateur**, une gamme de 480 produits hors fruits et légumes, et la garantie d'une juste rémunération pour le producteur et d'un produit non importé
- **La gamme Biocoop**, 113 produits en marque propre (yaourts, biscuits, soupes...)
- **La bio je peux**, 220 produits à prix réduits



Un modèle atypique

Une coopérative multiprofession dont le conseil d'administration réunit **des commerçants** (plus de 400 magasins, 9 administrateurs), **des agriculteurs** (plus de 2 000 producteurs en groupements, 2 administrateurs), **des consommateurs** (3 associations, 1 administrateur) et **les salariés sociétaires** (plus de 300, 1 administrateur) pour développer une bio cohérente.



Aller plus loin : *Le rapport d'activité 2016* sur www.biocoop.fr

+ de 300 références de vrac

24 % de commerce équitable
(dont 10 % Nord-Sud et 14 % Nord-Nord)

0 % OGM

0 % transport par avion



LES BONNES SOUPES MAISON

Propos recueillis par Marie-Pierre Chavel

DEPUIS 1990, À ANDIRAN (47), DANIVAL, ENTREPRISE CRÉÉE PAR UN COUPLE D'AGRICULTEURS, FAIT DES CONSERVES DE FRUITS ET LÉGUMES BIO ET LOCAUX. ELLES SONT VENDUES D'ABORD EN BOCAL EN VERRE PUIS EN PACKAGING PLUS LÉGER POUR RÉPONDRE AUX ATTENTES DES CONSOMMATEURS. C'EST AINSI QUE SONT NÉES SES SAVOUREUSES SOUPES À EMPORTER, FAITES COMME À LA MAISON. ENTRETIEN AVEC AMANDINE RACHENNE, CHARGÉE DE COMMUNICATION, ET JÉRÔME ALLEARD, CHEF CUISINIER.

Danival soutient la production locale. Vous êtes en lien direct avec les agriculteurs ?



Amandine Rachenne Dès sa création, Danival a mis en place des partenariats avec les producteurs bio du Sud-Ouest. Ils sont aujourd'hui une vingtaine à travailler avec nous. Nous avons créé une filière « légumes du soleil » (courgettes,

aubergines, poivrons), récoltés en pleine saison et que nous transformons au maximum tant qu'ils sont frais. Cette filière, comme le potimarron et la courge butternut, est certifiée Bio Partenaire : nous garantissons aux producteurs un prix et des volumes pendant trois ans. Nous avons également des filières légumineuses (pois chiches, lentilles, flageolets, haricots), pommes golden delicious AOP du Limousin pour nos purées 100 % fruit, quinoa de Vendée ou encore soja d'Aquitaine pour le miso.

Vous innovez régulièrement de nouvelles recettes. Comment procédez-vous ?



Jérôme Alleard Nous créons des recettes pour répondre aux nouvelles envies des consommateurs ou pour dénicher de nouvelles saveurs. Nous privilégions avant tout la qualité des matières premières, locales et françaises autant que possible. Nous n'utilisons ni arômes ni additifs, et nos recettes sont équilibrées nutritionnellement, avec peu

de sel (0,7 g/kg) et de matières grasses. Au départ de toute création, je propose une dizaine de recettes à un jury de six goûteurs, afin de privilégier la diversité de goûts et d'être certain de ne garder, au final, que les meilleures créations. Après plusieurs tests sélectifs, les recettes validées sont testées en production afin de s'assurer qu'elles sont conformes à celles réalisées en cuisine. Il faut six mois pour faire une recette de soupe.

Comment sont nées vos dernières soupes ?

J. A. Pour celle au chou, j'ai sélectionné le chou kale, riche en nutriments et en vitamine C, et très apprécié des consommateurs bio. En le mélangeant aux chou-fleur et brocoli, nous obtenons une soupe originale, onctueuse et très douce. La seconde soupe marie la douceur sucrée de la patate douce et le piquant du gingembre frais. On fait suer les légumes avec les épices, on ajoute la patate douce, l'eau, on assaisonne, on laisse cuire à feu doux puis on mixe le tout. Nos process sont simples, comme à la maison !





BIEN-ÊTRE

MASSAGE C'EST LE PIED !

Sarah Portnoï

AVEC LES MAINS ET LE CRÂNE, NOS PIEDS SONT LES PARTIES DU CORPS LES PLUS RÉCEPTIVES AUX MASSAGES. SEUL OU À DEUX, DÉCOUVREZ COMMENT OFFRIR UN MOMENT DE DÉTENTE PRIVILÉGIÉ À VOS FIDÈLES PETONS. ILS LE MÉRITENT BIEN, ILS VOUS PORTENT TOUTE LA JOURNÉE !

Près de 7 000 terminaisons nerveuses parcourent nos pieds, ce qui en fait un endroit rêvé pour envoyer des messages de relaxation à tout notre corps. « *Le massage des pieds présente de nombreux avantages*, explique Nina Bossard, naturopathe et formatrice en réflexologie. *Il agit efficacement sur le système nerveux tout en étant très facile d'accès, même pour les personnes qui n'ont pas l'habitude d'être massées : on peut rester habillé, on peut même se faire masser assis.* » Les enfants peuvent aussi en bénéficier, notamment quand ils rentrent de l'école agités. Par mesure de précaution, les femmes enceintes se tourneront plutôt vers un professionnel, mais sinon tout le monde peut masser, se masser ou se faire masser. Si vous êtes seul, asseyez-vous en tailleur pour vous offrir ce moment de détente. Si vous disposez d'un partenaire, profitez-en à deux. « *Pour le choix des gestes, n'ayez pas peur de faire parler votre créativité en vous laissant guider par les réactions du "receveur"* », suggère Nina Bossard. Assurez-vous que la personne massée est confortablement installée et ne risque pas de se refroidir pendant le massage, et improvisez ! Mettez de la musique relaxante, allumez quelques bougies..., gardez juste à l'esprit que le corps aime bien la symétrie, alors essayez d'accorder la même attention aux deux pieds. Enfin, lorsque vous massez l'autre, pensez aussi à vous : adoptez une posture confortable et n'hésitez pas à détendre vos mains lorsqu'elles fatiguent. Le massage doit être un moment de plaisir partagé...



Nina Bossard
Naturopathe

POUR UN MASSAGE EN DOUCEUR

Si vous souhaitez encore plus de fluidité et de douceur, utilisez un beurre de karité bio comme base. Moins glissant qu'une huile, il permet de bien hydrater la peau tout en décontractant les muscles. N'hésitez pas également à ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles directement dans le beurre pour apporter une petite touche parfumée et favoriser la détente : orange douce, petit grain bigarade ou lavande vraie (aussi appelée officinale ou fine) pour les adultes, mandarine pour les enfants.

6 GESTES DE BASE POUR PRENDRE SON PIED*

ÉTAPE 1 : prenez contact avec le pied par de grands gestes de lissage.

ÉTAPE 2 : saisissez chaque orteil pour les étirer doucement.

ÉTAPE 3 : remontez vers la cheville et dessinez de petits cercles avec les pouces autour des malléoles.

ÉTAPE 4 : passez à la plante des pieds. Pétrissez les coussinets à la base des orteils et sous le talon.

ÉTAPE 5 : massez la voûte plantaire avec le poing fermé ou avec la paume de la main, pour une sensation plus douce.

ÉTAPE 6 : terminez par de grands lissages en remontant vers la cheville.

* À éviter chez la femme enceinte



Aller plus loin :
L'ouvrage technique mais accessible *Le massage des pieds*,
Renée Tanner, Éd. La Plage

ELLES L'ONT TESTÉ ET ADOPTÉ !

feeclochette855 : « La peau est réellement débarrassée de son voile terne, elle est douce, souple et lumineuse. Ce produit m'a vraiment bluffée. »

celine2223 : « Aucune sensation d'inconfort ou de rougeur. »

farael : « Un produit magique, qui rend la peau comme reposée, hydratée et fraîche. »



WWW.CENTIFOLIABIO.FR
Centifolia - Route de St Clémentin
79250 NUEIL LES AUBIERS

DEPUIS 1983
centifolia
BIO PAR NATURE

Tidoo

Pour que chaque instant soit unique

FABRIQUE EN FRANCE. 50% BIODEGRADABLE.

- ✓ Non irritant, non sensibilisant
- ✓ Ne contient pas de HAP (Hydrocarbures Aromatiques Polycycliques)
- ✓ Ne contient pas de Pérolatum (Paraffine ou gelée de pétrole)

Depuis sa création, Tidoo® s'engage auprès de l'association **Le Héro Médecin** pour redonner le sourire aux enfants hospitalisés.

Night & Day

Couches jetables écologiques

Stand Up

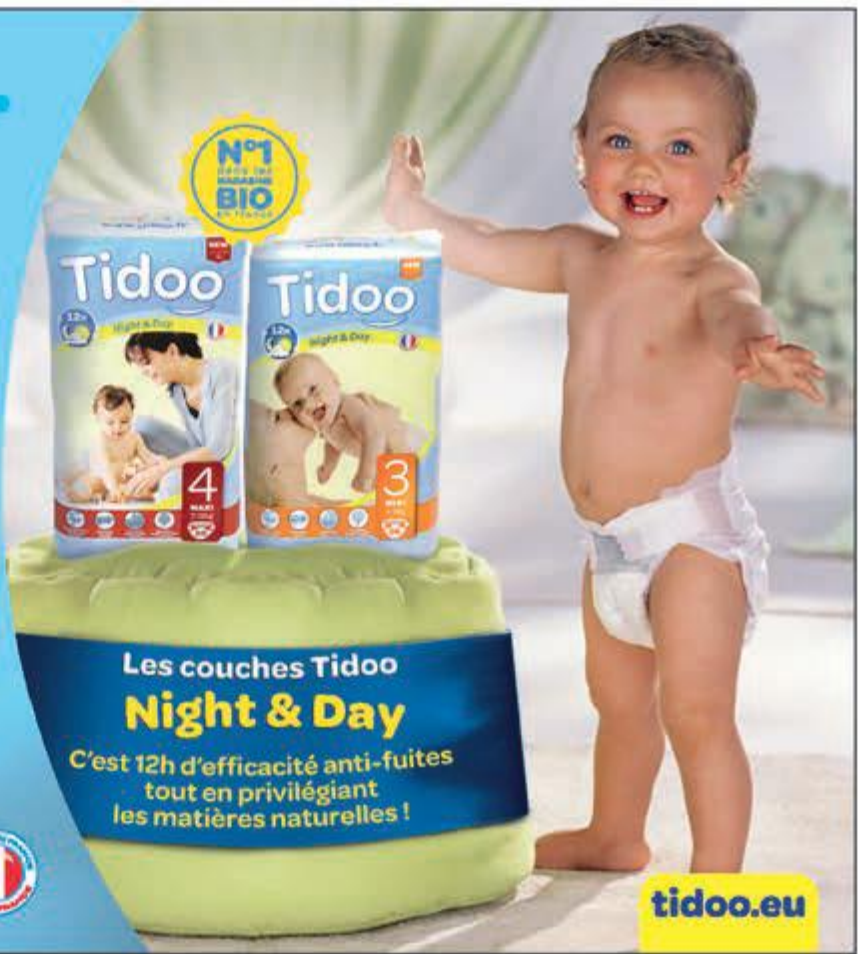
Culottes d'apprentissage



Les couches Tidoo
Night & Day

C'est 12h d'efficacité anti-fuites
tout en privilégiant
les matières naturelles !

tidoo.eu



KAOKA®

PLANTEUR DE CHOCOLAT



DE LA TABLETTE AU RAYON VRAC: L'ORIGINAL C'EST KAOKA



**La recherche du meilleur
CACAO** depuis plus de 25 ans

Pour nos producteurs, nous sélectionnons les variétés de cacao les plus aromatiques.

LE GOÛT

UN CHOCOLAT RARE
ET UNIQUE



**Cacao acheté
exclusivement à nos
producteurs partenaires !**

Le cacao de nos chocolats est cultivé avec le plus grand soin par nos producteurs partenaires.

LA TRAÇABILITÉ

UNE GARANTIE POUR VOUS,
CONSOMMATEURS



**Un savoir-faire
transmis aux producteurs**

Nos producteurs partenaires sont devenus des experts pour transformer ce cacao d'excellence.

LA QUALITÉ

LE MEILLEUR CACAO POUR
LE MEILLEUR CHOCOLAT

Et nous sommes les seuls à faire ça !

Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour.



BIO ET ONCTUEUX

UN AMOUR DE ROQUEFORT

Gabriel Coulet est une entreprise aveyronnaise, familiale et indépendante, depuis cinq générations ! Son roquefort, issu de l'agriculture biologique, se caractérise par une pâte de couleur blanc ivoire et de belles ouvertures réparties jusqu'au talon, afin de permettre au *pénicillium roqueforti* de se développer. L'action sur la pâte du *pénicillium roqueforti* donne cette onctuosité et ce goût spécifiques au Roquefort Gabriel Coulet.

Roquefort Bio, 100 g

Gabriel Coulet : www.gabriel-coulet.fr

CHOCOLAT CHAUD

UN PLAISIR VÉGÉTAL

Sans lait ni gluten, les boissons en poudre La Mandorle concentrent tous les bienfaits des fruits secs. Découvrez le plaisir d'un lait d'amande douceur allié à un cacao intense, à préparer juste avec de l'eau. Consommé chaud, il développe un onctueux qui rappelle les chocolats fumants de notre enfance. Cette boisson nutritive est naturellement riche en protéines, vitamines, minéraux (calcium, magnésium, fer...), contribuant au bien-être dans le cadre d'une alimentation saine et équilibrée.

Lait d'amande chocolat, 400 g

La Mandorle : www.lamandorle.com



POUR BIEN GRANDIR

UNE HUILE POUR BÉBÉ

Élaboré en France par des nutritionnistes, ce mélange associe six huiles aux apports nutritionnels complémentaires. Élu « Meilleur produit Bio 2015 », il garantit à Bébé l'ensemble des acides gras indispensables à sa croissance. Une cuillerée à chacun de ses repas couvre 95 % des besoins quotidiens en oméga 3, 98 % des besoins en vitamine E, 50 % des besoins en DHA pour le bon développement du cerveau et de la rétine. Indispensable !

Mélange 6 huiles Bébé, 25 cl

Quintesens : www.quintesens-bio.com



MOIS DU BLANC

LESSIVE PEAUX SENSIBLES

La lessive hypoallergénique Étamine du Lys, enrichie en eau florale de camomille bio, convient au linge de toute la famille et particulièrement à celui des personnes ayant la peau sensible : bébés, allergiques... D'une grande efficacité pour tous les textiles blancs, couleur et fragiles, cette lessive écologique laisse un délicat parfum fleuri sur votre linge. Sans enzymes et sans allergènes.

Lessive hypoallergénique camomille bio, 2 litres

Étamine du Lys : www.etamedulys.fr



UNE POUDRE MINÉRALE

RÉCURER SANS EFFORTS

Cette poudre historique de Sonett est ultraconcentrée et nettoie presque tout dans la maison et le jardin : lavabos, éviers, baignoires, toilettes, plaques en vitrocéramique, casseroles brûlées, cuisinières, fours et poêles encrassés, mobilier de jardin en PVC. Constituée principalement de minéraux (pierre ponce, argile, soude) et de savon végétal, elle est parfumée aux huiles essentielles de sauge et cajepout.

Poudre à récurer, 450 g

Sonett : www.sonett.eu



SPÉCIAL FEMMES

DOUCEUR ET CONFORT

Au quotidien, plus de 8 millions de femmes souffrent d'irritations intimes, pouvant être dues à une hygiène mal adaptée, une épilation agressive, une lingerie en matières synthétiques... Le gel nettoyant pH 8 Coslys est enrichi en calendula bio et magnésium pour soulager les sensations d'inconfort et limiter la prolifération bactérienne responsable des mycoses. Sa formule sans parfum est testée gynécologiquement. 95 % des femmes qui l'ont essayé l'ont approuvé.

Toilette intime, 250 ml

Coslys : www.coslys.fr





MARMITE NORVÉGIENNE

Clara Lutin

MITONNER DE BONS PETITS PLATS POUR TOUTE SA FAMILLE, EN DÉPENSANT UN MINIMUM D'ÉNERGIE, EST POSSIBLE GRÂCE À UN PROCÉDÉ ANCIEN. RETOUR D'UN MODE DE CHAUFFE SAVOUREUX, ÉCOLOGIQUE, AUTONOME ET SANS RISQUE AVEC LA MARMITE NORVÉGIENNE.

La marmite norvégienne n'est pas une casserole en peau de renne, mais une méthode de cuisson simple à expérimenter, qui permet des économies d'énergie. Il suffit de mettre les ingrédients à cuire dans une cocotte munie d'un bon couvercle, d'éteindre la plaque de cuisson après ébullition et de placer la cocotte dans une caisse à cuire (bois, carton...) tapissée d'un isolant récupéré (laine, papier...) qui va garder la chaleur emmagasinée et terminer la cuisson en douceur.

Une cuisson biblique

Une « marmite automatique norvégienne », dont le brevet a été déposé par un Norvégien, a été présentée lors de l'Exposition universelle de 1867. Ce mode de cuisson est néanmoins plus ancien puisque les Hébreux cuisaient déjà sans feu le plat traditionnel du shabbat. Le procédé a été utilisé pendant les deux dernières guerres mondiales, et connaît un regain d'intérêt avec le souci actuel pour l'écologie. Plus récemment, une entreprise d'Afrique du Sud a développé des « sacs à cuire » ou « wonderbag » en tissu et isolant prêts à l'emploi.

Bon pour la planète

La technique évite le gaspillage de chaleur dans l'air ambiant avec la cuisson normale mais aussi le bruit de la hotte, la condensation et les odeurs de cuisine. L'isolant permet de poursuivre la cuisson du mets hors du feu sans surveillance. La consommation de gaz ou d'électricité et les émissions de CO₂ sont diminuées. La réduction de l'énergie de cuisson peut atteindre 75 % pour un bœuf bourguignon (étude Les Amis de la terre Belgique).

Des recettes à mijoter

Tous les plats qui mijotent, tajine, ragoût, pot-au-feu, ratatouille..., mais aussi les soupes, les yaourts, le pain, les œufs durs sont possibles avec la marmite norvégienne. Les temps de cuisson s'allongent : prévoir au moins le

double par rapport à la recette d'origine. Les plats restent chauds pendant une dizaine d'heures. Avec cette cuisson à l'étouffée, le goût des aliments est préservé, les textures fondent en bouche.

UNE MARMITE À FAIRE SOI-MÊME

Commencez avec trois cartons : glissez un carton dans un autre (solide épaisseur). Tapissez le fond avec de l'isolant (pulls, couverture en laine, etc.) ; la cocotte chaude avec son couvercle sera emmitoufflée dedans. Enfin, glissez le dernier carton, un peu plus grand, par-dessus en mode couvercle pour refermer le tout.



Aller plus loin :

- www.marmite-norvegienne.com
- *Cuisiner en toute simplicité*, Mireille Saimpaul, Éd. Dangles, 2011
- www.amisdelaterre.be



5^{min} pour cuisiner?

Découvrez nos préparations pour purées !



RAPIDE & FACILE
prêtes en 5min

FABRIQUÉ EN FRANCE
DANS NOS ATELIERS

30% de châtaigne

- ✓ onctueuse et parfumée
- ✓ douceur de la châtaigne et de la pomme de terre

70% de pois cassés

une façon simple de consommer des légumineuses

Priméal, l'alimentation bio végétale !



LÉA NATURE
LABORATOIRE



EAU THERMALE
JONZAC

DÉCOUVREZ LES SOINS COSMÉTIQUES BIO HYPOALLERGÉNIQUES*

EAUX MICELLAIRES

Nettoyantes et démaquillantes
Bio et hypoallergéniques*
Adaptées à chaque type de peau
Format éco 500 ml



SOINS **100%**
HYPO-
ALLERGÉNIQUES

SOINS **100%**
CERTIFIÉS
BIO

SOINS **100%**
À BASE D'EAU
THERMALE

* Formulé et testé pour minimiser les risques de réactions allergiques.



EAU THERMALE JONZAC est une marque de LÉA NATURE,
entreprise familiale française spécialisée dans les produits naturels et bio depuis 1993.

Pour en savoir plus : www.eauthermalejonzac.com





PRATIQUE

2



Retirer du feu et ajouter la vitamine E, un conservateur naturel qui va permettre de garder votre baume pendant plusieurs mois.

3



Ajouter l'arôme naturel de fleurs d'oranger pour apporter de la gourmandise au baume et l'huile essentielle d'orange douce pour le parfumer.

4



Transvaser ensuite le mélange dans un petit réceptacle en verre avec couvercle, en recyclant l'un de vos pots par exemple.

5



Placer le baume 24 h au réfrigérateur, il est prêt.

1



Faire fondre doucement au bain-marie le beurre de karité et l'huile d'amande douce, d'argan ou de coco avec les pépites de cire d'abeille en mélangeant délicatement avec une spatule.

100%
NATURE

BAUME À LÈVRES MAISON

CHOISISSEZ-LES BIO !

POUR UN POT DE 20 ML

- 10 g de beurre de karité
- 10 ml d'huile d'amande douce, d'argan ou de coco
- 4 g de cire d'abeille en pépites
- 4 gouttes de vitamine E
- 4 gouttes d'arôme de fleurs d'oranger
- 4 gouttes d'huile essentielle d'orange douce

HYDRATANTS ET PROTECTEURS, LES BAUMES PROTÈGENT NOS LÈVRES DE LA MORSURE DE L'HIVER. LA BONNE IDÉE POUR UN SOURIRE TOUJOURS RADIEUX ? CHOISIR UN BAUME AVEC DES COMPOSANTS CERTIFIÉS BIO OU LE FABRIQUER SOI-MÊME EN 15 MINUTES. DU 100 % NATUREL, TOUT BIO ET À PETIT PRIX.

LES +
BIOCOOP

- Le beurre de karité brut d'Olénat ou de Karethic, tous deux certifiés bio et équitables.
- La vitamine E de Centifolia.





ENGAGÉS

« Je sens la clientèle de plus en plus soucieuse de son alimentation. J'ai rencontré des femmes en début de grossesse en quête d'alternatives. Moi, je ne mange plus de viande depuis l'âge de dix ans et je partage ce souci de vouloir bien se nourrir. »

Lison Couronneaud

« Nous attirons une clientèle variée qui se déplace pour avoir accès aux producteurs locaux. Maraîchers, paysans boulangers, producteurs de fromages fermiers, tous les produits de la région sont représentés dans le magasin. »

Jérôme Delarue

À BIOCOOP BIO SAÔNE

LABIO A LA PATATE!

Claudine Colozi



HAUTE-SAÔNE. RENDUE CÉLÈBRE PAR UNE CHANSON DE JACQUES BREL, VESOUL, PRÉFECTURE TRANQUILLE DE L'EST DE LA FRANCE, SE SITUE ENTRE LE JURA ET LES VOSGES. INSTALLÉ EN BOUT DE ZONE COMMERCIALE, À L'EXTÉRIEUR DE LA VILLE, LE MAGASIN BIOCOOP BIO SAÔNE FÊTERA SON DIXIÈME ANNIVERSAIRE EN OCTOBRE PROCHAIN. SA MISE EN VALEUR DE LA PRODUCTION BIO LOCALE LUI ASSURE DES CLIENTS DE PLUS EN PLUS NOMBREUX.

FRAÎCHEUR ET PROXIMITÉ

- Une vitrine pour une quarantaine de producteurs locaux.
- Des partenariats avec la communauté d'agglomération de Vesoul.

RENCONTRE



« Les fruits et légumes constituent un monde fascinant de couleurs, d'odeurs, de textures. Sur mes étiquettes, je rajoute de petites annotations comme "chair fine", "fondante" ou "acidulée". J'apprécie de faire découvrir de nouveaux produits. »

Thibaut Brunel

« Les clients sont demandeurs de conseils concernant les compléments alimentaires et les huiles essentielles, surtout aux changements de saison. Je crois beaucoup aux bienfaits de l'apithérapie. Je possède d'ailleurs des ruches chez moi. »

Joëlle Ganter

Les vendredis et samedis, c'est l'affluence. Une clientèle constituée de fidèles, mais aussi de nouveaux venus, circule entre les rayons à la recherche de produits plus sains et plus goûteux pour remplir le caddie de la semaine. Situé dans la zone commerciale en périphérie du centre-ville de Vesoul, Bio Saône, dirigé depuis 2011 par Jérôme Delarue, attire les Vésuliens et les habitants de la vingtaine de communes de l'agglomération. Organisée en Société coopérative d'intérêt collectif (Scic), impliquant la présence des salariés, des clients et des producteurs au sein du conseil d'administration, ce magasin de 290 m² a ouvert il y a bientôt dix ans, en octobre 2007. Son point fort ? Son rayon fruits et légumes alimenté pour une large proportion par la production maraîchère locale. « Selon les saisons, nos étals sont garnis à plus de 50 % par des produits locaux », se félicite Jérôme Delarue, très fier de la relation que son équipe et lui entretiennent avec les producteurs de la région. En première place, la célèbre pomme de terre qui a valu au département son surnom

de Haute-Patate ! Côté frais, on trouve notamment des fromages locaux comme la cancoillotte.

Le magasin a également mis en place un partenariat avec la communauté d'agglomération autour de la consommation de produits issus de l'agriculture biologique. Bio Saône fournit en fruits frais les goûters des cantines scolaires, et livre les produits pour la confection d'un repas bio destiné aux enfants de l'accueil de loisirs de la commune. Une manière d'insuffler le goût du bon et bio aux nouvelles générations.



ZONE COMMERCIALE ESPACE DE LA MOTTE
3, RUE TALLEROT
70000 VESOUL
TÉL. : 03 84 76 71 39



Le spécialiste des
Céréales Petit Déjeuner Bio
depuis 25 ans !

UN NOUVEAU LOOK POUR LES FLAKES,
MAIS TOUJOURS AUSSI BON !!



Des recettes équilibrées et savoureuses
pour toute la famille, des plus
classiques aux plus gourmandes !



Céréco - 11, ZA La Fontenelle - BP 32 168 Domagné
F-35 221 CHATEAUBOURG CEDEX

www.cereco-bio.fr





TERROIR ET TERRITOIRE

LES CÉVENNES GARDOISES

BIENVENUE EN PAYS BIO

Marie-Pierre Chavel



NI LES PLUIES DILUVIENNES DES « ÉPISODES CÉVENOLS », NI LA FORTE SÉCHERESSE ESTIVALE N'ARRÊTENT LA BIO DANS CETTE RÉGION MONTAGNEUSE PAS SI RECLÉE QU'ON PEUT L'IMAGINER. À PROXIMITÉ DE NÎMES ET DE MONTPELLIER, ELLE ATTIRE DEPUIS PRÈS DE 40 ANS LES DÉFENSEURS DE L'ENVIRONNEMENT QUI ONT PEU À PEU ESSAIMÉ DANS TOUT LE DÉPARTEMENT ET DONNÉ AUX PRODUITS CÉVENOLS BIO UNE IMAGE DE QUALITÉ.



« EN BIO, LE CONTRÔLE PERMET D'ÉVITER LES TRICHEURS. MAIS QUAND TU ES PASSIONNÉE ET CONVAINCUE QUE CE QUE TU FAIS EST BIEN, POURQUOI TRICHER ? »

Frédérique Rolland-Weiss
éleveuse de chèvres à Anduze



Frédérique et Dörte Rolland-Weiss élèvent des chèvres anglo-nubiennes, rares en France.

Cévennes. Le pays aux « sept veines », aurait dit Jules César, sept rivières qui dévalent la chaîne montagneuse, la découpent en petits massifs et profondes vallées, dessinant des paysages variés, presque inchangés depuis des lustres.

Grandioses, comme sur la Corniche vers Saint-Jean-du-Gard. Ou touchants avec ces vieux mas (fermes) qui se fondent entre les châtaigniers, les oliviers, les mûriers et les *faïsses*, des terrasses soutenues par des murets en pierre et souvent seule possibilité sur ces terres en pente de faire un peu d'agriculture. Autant de petits écosystèmes, loin du modèle intensif, qui ont facilité dans les années 1980 l'émergence de la bio dans le département et son développement avec l'arrivée, hier comme aujourd'hui, de néoruraux français et étrangers, attirés par cette terre de résistance*.

Des phénomènes

En 2008, un plan d'action lancé par le Conseil général a donné son ampleur actuelle à la bio : le département est 3^e pour son nombre de producteurs bio (850 mi-2016 + 280 opérateurs en aval). 15 % de ses terres agricoles sont en AB (c'est un peu plus de 5 % au plan national).

La bio se développe dans les plaines surtout, avec la vigne, dominante, les céréales, les fruits et légumes, les taureaux de Camargue... Mais les Cévennes et leur piémont fourmillent toujours de petites, voire toutes petites exploitations, gérées souvent par des passionnés au parcours atypique en recherche de qualité, fidèles à un rêve d'enfant ou à des valeurs forgées au gré des expériences. Des « phénomènes » comme disent des magasins Biocoop du coin. Frédérique Rolland-Weiss à Anduze est une chevière rebelle, sans arrogance.

Depuis 16 ans, cette ex-brocanteuse fait des fromages bio. Elle traite manuellement, une pratique devenue rare.

« C'est moins violent pour les chèvres, il n'y a pas de bruit. Le lait est différent, affirme-t-elle. Avec la machine, tu ne le vois pas, si le premier jet n'est pas bon, il part quand même avec le reste. »

David Sautet est, lui, maraîcher à Mialet depuis 14 mois, sur 1 200 m². Un mouchoir de poche ! Mais il y met toutes



Bernard Kimmel

Fondateur d'Arcadie, distributeur d'épices et de plantes aromatiques et médicinales bio, à Alès

Les plantes aromatiques et médicinales (PAM) l'occupent depuis la fin des années 1970. Il est alors producteur. Mais en créant l'entreprise familiale, 10 ans plus tard, il s'éloigne de leur culture... jusqu'en 2008. « Ça nous a semblé important de relocaliser les PAM, confie-t-il. Cela correspond à notre éthique. » Avec le Civam Bio 30** , il entreprend de redynamiser la filière locale de thym, romarin et autres herbes de Provence jusqu'alors peu organisée. Il met en route une ferme expérimentale, 6/7 ha de cultures « pour acclimater les différentes espèces, travailler à l'amélioration des sols, la maîtrise des mauvaises herbes ». Il y teste notamment la couverture des sols avec des céréales dans les interrangs et du bois broyé sur les rangs. « Au bout de deux ans, on ne devrait plus avoir besoin de désherber. » Ce travail, comme les outils de transformation de la ferme, pourra profiter aux producteurs de PAM auprès de qui Arcadie est engagé. En 2011, ils sont une dizaine, tous gardois. « On leur achète leurs plantes pour cinq ans au moins. » En 2016, la filière est sous logo Bio Partenaire, garantie d'une relation commerciale équitable. Arcadie s'engage maintenant auprès de producteurs de la grande région, avec l'objectif de contractualiser 200 ha d'ici cinq ans.



David Sautet, à Mialet, est maraîcher bio pour protéger la planète et l'homme.

« IL Y A ICI UNE FORTE IMPLICATION MILITANTE EN FAVEUR DE L'ENVIRONNEMENT, AGRICULTURE BIOLOGIQUE COMPRISE. IL SE PASSE BEAUCOUP DE CHOSES. »

Dominique Sénécal
de Biocoop Soleil Levain à Alès,
et administrateur de Biocoop SA

Les plantes aromatiques et médicinales s'épanouissent sous le climat cévenol. Une filière en pleine expansion, notamment grâce au travail d'Arcadie.

MAGASINS. À Alès (l'historique, qui a participé à la création de Biocoop), Saint-Hyppolite-du-Fort, Uzès, Anduze. Et à Bagnols-sur-Cèze, Nîmes (dans le Gard, hors Cévennes) et Laroque (en Cévennes, dans l'Hérault). Adresses sur www.biocoop.fr, rubrique Magasins.

FOURNISSEURS. Arcadie, Les Vignerons de la porte des Cévennes, Les Laboratoires Gravier...

GROUPEMENT. Solebio, association de producteurs de fruits et légumes partenaire de Biocoop, compte des adhérents dans le Gard, côté Rhône.

ses convictions écologiques, évitant au maximum les compromis. « Bio, c'est la base, dit-il. J'essaie d'aller plus loin. »

Traction animale à la préparation du terrain, pas de semences hybrides, purins de plantes ou petit-lait à la place du cuivre ou du soufre contre les maladies, un projet de poulailler mobile partagé pour entretenir le sol et détruire des ravageurs (mouche suzikii). Un phénomène donc ! Dont une grosse part de la production, avec celle d'un autre maraîcher, suffit à Biocoop Anduze. Une chance car dans les magasins voisins, c'est plus compliqué.

Qualité recherchée

« On a parfois à peine le temps de mettre les fruits et légumes locaux en rayon qu'ils sont déjà vendus », constate Karine Rochet de Biocoop La Fourmi et la Cigale (Saint-Hippolyte-du-Fort). Le fait est que le produit cévenol est prisé. Si bien que les producteurs vendent essentiellement à la ferme, sur les marchés... « On n'a que le surplus, si il y en a ! », regrette Karine. En réalité, selon Gérard Deleuse, directeur du Civam** Bio 30,



Pélarдон AOP (chèvre) et châtaigne, deux spécialités de la région qui font l'unanimité !

c'est toute la production gardoise bio qui fait défaut dans les magasins spécialisés, les cantines, chez les transformateurs de ce département peuplé et en croissance. En plaine, le maraîchage pourrait être plus performant, « si le travail était plus collectif ». Il en dit autant de la production emblématique des Cévennes, la châtaigne. « En bio, elle ne pèse pas lourd.

La coopérative a du mal à décoller. » En revanche, la coopération fonctionne dans la filière plantes aromatiques et médicinales (PAM) en cours de reconstruction (voir encadré p. 40). Les producteurs, réunis dans l'association Bio Garrigue Méditerranée, démontrent qu'il est possible de vivre de leur métier. « C'est la grande force de la bio, conclut Gérard Deleuse. Tant que ça continuera, elle ne marquera pas le pas ! »

* Au XVII^e, la Révocation de l'édit de Nantes interdisant le protestantisme, les Camisards (paysans protestants cévenols) se soulèvent et prennent le maquis ou trouvent refuge à l'étranger (Allemagne, Pays-Bas...). Certains de leurs descendants reviennent aujourd'hui s'installer au pays.

** Centre d'initiatives pour valoriser l'agriculture et le milieu rural.



Pour en savoir plus sur Frédérique Rolland-Weiss et David Sautet, rendez-vous sur www.achetons-responsable.fr

Sonett – végan



Végan? – 45 sur les 50 produits de la gamme Sonett portent le Label Vegan. Sonett ne réalise aucuns tests sur animaux et n'en fait pas faire en externe. Au contraire : Sonett soutient l'Académie allemande pour la Protection des Animaux, qui développe des méthodes alternatives aux tests sur animaux. Contrairement à d'autres produits lessives et détergents, les produits Sonett ne contiennent ni tensioactifs pétrochimiques, ni enzymes, ni parfums, ni colorants ou conservateurs. Nos huiles et nos huiles essentielles sont à 100% d'origine biologique contrôlée ou bio dynamique et sont entièrement biodégradables. www.sonett.eu **Sonett excelle**

sonett
ÖKOLOGISCH KONSEQUENT



L'indispensable
pour votre Foie



Laboratoire Verlavý
Z.A. de la Hogue - 14970 BÉNOUVILLE
Tél : 02 31 35 05 25

DE L'ACTION DANS L'AIR

AVEC SES PARTENAIRES MILITANTS, COMME AVEC LES FOURNISSEURS DE PRODUITS BIO, BIOCOOP CHERCHE À CONSTRUIRE DANS LA DURÉE ET PRIVILÉGIE LES PROJETS PÉRENNES AUTOUR DE CINQ GRANDS AXES LIÉS À LA BIO ET L'ÉCOLOGIE.

Les engagements de la coopérative passent par un comité sous délégation du conseil d'administration qui valide des projets de formes variables. En 2016, citons l'aide à l'édition de guides pour Terre de Liens. Ou le jus de pomme militant dont 0,15 € est reversé à Générations futures pour chaque bouteille vendue. Et encore la vente des livres de recettes de l'éditeur Rue de l'échiquier au profit de Réseau Cocagne.

Et en 2017 ? C'est reparti pour un tour coopéractif ! Vous croiserez sans doute les projets de ces acteurs engagés dans *CULTURE(S)BIO* ou dans les magasins Biocoop. Sans oublier leurs partenariats avec des acteurs locaux.

DÉFENSE DU FONCIER AGRICOLE ET SOLIDARITÉ PAYSANNE

CFSI - Festival AlimenTerre

Pour une sensibilisation à la solidarité internationale, notamment avec le festival de films AlimenTerre à l'automne.

www.festival-alimenterre.org

Terre de Liens

Pour l'accès à la terre dans le cadre d'installation en agriculture paysanne et bio.

www.terredeliens.org

Confédération paysanne

Pour une agriculture paysanne et la défense de ses travailleurs.

www.confederationpaysanne.fr

LUTTE CONTRE LES OGM ET LES PESTICIDES

Faucheurs volontaires d'OGM

Pour le droit à un environnement sain tel que reconnu dans la Constitution française.

Principe d'action basé sur la non-violence et la désobéissance civile.

www.faucheurs-volontaires.fr

Réseau semences paysannes

Pour la renaissance des semences paysannes et la sauvegarde de la biodiversité.

www.semencespaysannes.org

Inf'OGM

Décryptage régulier de l'actualité sur les OGM et les semences.

www.infoogm.org

Générations futures

Pour alerter sur les pollutions chimiques et promouvoir les alternatives aux pesticides : enquêtes, colloques, actions en justice... À l'initiative de la Semaine pour les alternatives aux pesticides, en mars.

www.generations-futures.fr

SENSIBILISATION À L'AB ET À LA CONSOMMATION RESPONSABLE

Bio Consom'acteurs

Pour une consommation responsable et une bio locale et équitable.

www.biocomsomacteurs.org

Fnab - Fédération nationale d'agriculture biologique

Organisme professionnel spécialisé en agriculture bio. À l'initiative de la campagne Manger bio et local, c'est l'idéal, en septembre.

www.fnab.org

Réseau Cocagne

Pour l'insertion sociale et professionnelle à travers notamment les Jardins de Cocagne, exploitations maraîchères bio.

www.reseaucocagne.asso.fr

COMMERCE ÉQUITABLE

Plateforme du commerce équitable

Pour des relations commerciales avec le Nord et avec le Sud plus justes et équilibrées. Organise La Quinzaine du Commerce équitable, en mai.

www.commerceequitable.org

TRANSITION ÉNERGÉTIQUE

Enercoop

Fournisseur coopératif d'électricité 100 % renouvelable. Pour une réappropriation de l'énergie par les citoyens.

www.enercoop.fr

Énergie partagée

Sensibilisation à l'énergie citoyenne, accompagnement et financements de projets.

www.energie-partagee.org





TRIBUNAL INTERNATIONAL MONSANTO

Pascale Solana

LE POINT SUR UNE ACTION MILITANTE ET CITOYENNE SOUTENUE PAR BIOCOOP POUR FAIRE RECONNAÎTRE L'ÉCOCIDE* AU PLAN INTERNATIONAL ET PERMETTRE AINSI À DES MILLIERS DE VICTIMES À TRAVERS LE MONDE D'OBTENIR JUSTICE. RENDU DE LA DÉCISION DANS LES PROCHAINS MOIS.

Durant deux jours, des victimes de Monsanto sont venues des quatre coins de la planète – Mexique, Bangladesh, Canada... – témoigner de méfaits dont la firme agrochimique serait responsable. OGM, pesticides, dont le glyphosate, monopole des semences, récoltes ruinées, animaux empoisonnés, enfants malades, les charges à répétition contre le géant américain ont été lourdes. C'était les 15-16 octobre derniers à La Haye, à la barre du Tribunal international contre Monsanto destiné à juger symboliquement la multinationale. « *Dans ce vrai tribunal, la dignité des victimes contrastait avec l'absence criante de Monsanto. Une ambiance de plomb et d'espoir à la fois. On avait l'impression de vivre un moment historique. C'est si incroyable que de simples citoyens réussissent un tel événement d'envergure internationale* », raconte Dalila Habbas, responsable du Fonds de dotation et des partenariats Biocoop.

CAMPAGNE WEB

Biocoop a soutenu l'initiative citoyenne par un chèque de 50 000 €, par la présence de son président Claude Gruffat et par la campagne d'interpellation sur le Web « Et si les fruits et légumes étaient devenus des armes... » (240 000 vues en novembre). « *Pour nous, la vocation première de l'agriculture est de nourrir les humains et non de faire du produit intérieur brut, a rappelé Claude Gruffat dans son discours au tribunal. Il est urgent qu'une communauté d'acteurs citoyens, partageant ces mêmes buts, se mobilisent pour dénoncer et condamner les dangers de l'utilisation à outrance des herbicides et pesticides de l'agriculture intensive.* »

Depuis le début du XX^e siècle, l'entreprise américaine commercialise des produits hautement toxiques contribuant à détruire

l'environnement et à détériorer la santé humaine. Mais, à ce jour, aucun outil juridique ne permet de la poursuivre au pénal. À travers cette initiative, ce n'est pas seulement le géant américain qui est visé, mais tout le système agro-industriel.

FAIRE ÉVOLUER LE DROIT INTERNATIONAL

À l'issue des auditions, des juges de renommée internationale ont étudié les témoignages de victimes et d'experts scientifiques, toxicologues, vétérinaires, au regard des textes de loi existants. Ils devraient rendre au printemps un avis consultatif. Le but est de vérifier si les activités de Monsanto sont en conformité avec les règles de droit, notamment onusiennes. Si le crime d'écocide est reconnu, cela permettra « *de poursuivre au pénal des dirigeants de multinationales qui en sont coupables [...]* et de fournir de vrais instruments juridiques à la société civile », ont répondu les organisateurs du tribunal à la Lettre ouverte de Monsanto (14/10/2016). C'est la raison d'être de ce tribunal citoyen : faire évoluer le droit international afin que, face à la puissance des multinationales, les victimes puissent se faire entendre. Et faire figurer l'écocide dans les statuts de la Cour pénale internationale – dont le siège est à La Haye – au même titre que le crime contre l'humanité, le génocide et le crime de guerre. À suivre...

* Acte de destruction ou d'endommagement d'un écosystème, notamment par son exploitation excessive.



Revoir les vidéos « Biocoop soutient le Tribunal international Monsanto » sur la chaîne YouTube.



Plus d'infos sur www.achetons-responsable.fr



Belledonne
NOURRIT LA VIE

Depuis
1991
25
ANS

Donnons du sens à notre consommation

Partenariats équitables
pour le sucre et le chocolat

Farines solidaires issues
de filières durables et locales

Des hommes et des femmes qui partagent
savoir-faire, passion et qualité dans
l'élaboration quotidienne des produits

Respect et harmonie
entre l'homme
et la nature



Boulangerie, Chocolaterie, Biscuiterie et Confiserie Artisanales Bio

PARTAGEZ NOS VALEURS SUR  ET SUR www.pain-belledonne.com

PAIN DE BELLEDONNE SAS - 73110 LA CROIX DE LA ROCHETTE
EN ILE DE FRANCE - 94440 SANTENY • EN MIDI-PYRÉNÉES - 31140 AUCAMVILLE



LISTE NON EXHAUSTIVE DES FRUITS ET LÉGUMES PRÉSENTS L'HIVER DANS LES MAGASINS BIOCOOP, ET DE CEUX QUI N'Y SONT PAS. PARCE QUE LA SAISON, C'EST LA SAISON !

Pourquoi aller en chercher d'autres au bout du monde et les faire mûrir dans la cale d'un cargo ? Ou les faire pousser sous serres chauffées, même sans soleil ? Ils auront moins de saveur et généreront plus de pollution. Nos fruits et légumes d'hiver sont riches en vitamine C, pour mettre KO les virus, et/ou en vitamine A, pour l'immunité aussi et pour une belle peau. Quant aux légumes anciens, ils renouvellent les goûts dans nos assiettes. Vive le vent et les légumes d'hiver !

ILS SONT LÀ CET HIVER...



LÉGUMES

blettes
céleri-rave
betterave
pomme de terre
épinards
navet
poireau
courge
endive
champignon de Paris
choux
carotte, etc.



LÉGUMES ANCIENS

daïkon
panais
rutabaga
topinambour, etc.



FRUITS

agrumes
kaki
kiwi
poire
pomme, etc.

ILS REVIENDRONT AU PRINTEMPS



COURGETTE

d'avril à fin novembre



HARICOTS VERTS

d'avril à octobre



FRAISE

de mai aux premières gelées



TOMATE

de mai à fin novembre



PAS D'AVION POUR LE LITCHI

Le litchi ne peut pas s'envoyer en l'air chez Biocoop. En bio, ce fruit d'Asie se conserve mal durant un long voyage en bateau. Biocoop, s'interdisant le transport par avion, ne le référence pas frais. Pour le remplacer, la conserve ou le kaki, le kumquat, la grenade...



UTOPIE ? RÉALITÉ !

À voir ou revoir sur la chaîne YouTube de Biocoop, le « Film commémoratif » des 30 ans du réseau, ou comment il a su se développer dans un esprit d'équité et de coopération.



COOPÉRAC'TIVE

En 2016, les magasins Biocoop qui ont adopté une consommation énergétique responsable (LED, panneaux solaires, portes vitrées pour les meubles réfrigérés, chambre froide à CO₂), ont été soutenus par une prime versée par Biocoop SA Coop. C'est ça la coopérative, une remise aux sociétaires coopérateurs les plus volontaires, plutôt que des dividendes.



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 dissoutes dans de la glycérine végétale biologique.

Pour Apport en vitamine B12

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



Pour Apport en fer

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





LE SEITAN AUTHENTIQUE

Claudine Colozzi



Rôti de seitan végétarien avec une croûte d'épices de tempura

ENTREPRISE INSTALLÉE EN BELGIQUE, BERTYN COMMERCIALISE UNE GAMME DE SEITANS AUTHENTIQUES, AUX SAVEURS BIEN AFFIRMÉES, FABRIQUÉS AVEC DES MATIÈRES PREMIÈRES DE QUALITÉ SUPÉRIEURE, FARINES DE BLÉ ANCIEN OU D'ÉPEAUTRE.

Emballage en papier kraft, caractères japonais, les seitans Bertyn se repèrent facilement dans les rayons. Sobriété, authenticité, respect de l'environnement, des valeurs qui correspondent bien à la marque belge à l'origine de la commercialisation de ses produits depuis 2012.

Si l'histoire du seitan (littéralement « composé de protéines ») commence il y a plus de 1 000 ans chez les bouddhistes zen ne mangeant ni viande ni poisson, celle de Bart Maes démarre en 1999 avec la création d'Amanprana, une firme belge spécialisée dans les produits alimentaires et soins corporels biologiques, et Bertyn un peu plus tard. Avec le concours de Chantal Voets (sa femme, avec qui il a cofondé Amanprana) et du chef cuisinier Serge Restiau, cet adepte du bio et du régime végétarien décide de mettre sur le marché des seitans issus d'une authentique recette japonaise.

Pauvres en glucides, riches en protéines

Grâce à leurs protéines complètes et de très bonne qualité, les seitans Bertyn constituent une excellente alternative aux protéines animales. Pauvres en glucides et en lipides, ces aliments sont riches en fibres. Ils sont fabriqués artisanalement à partir de farine de blé manitoba ou d'épeautre, tous les deux associés à une variété de blé ancien Oberkülmer Rotkorn, déjà conseillée par Hildegarde de Bingen, religieuse allemande du XII^e siècle, qui fut la première à reconnaître les vertus de cette céréale. La pâte est pétrie puis assouplie pendant environ une heure à l'aide d'eau alternativement froide et chaude. Lors de cet assouplissement, une grande partie des glucides (les sucres, l'amidon) est éliminée pour donner une pâte riche en protéines. Elle est ensuite roulée en petites portions et cuite pendant environ une heure dans un bouillon préparé avec de la sauce soja authentique

fermentée, selon la recette traditionnelle du seitan. Le résultat obtenu forme alors la base des différentes préparations proposées par Bertyn.

Le choix des protéines végétales

« Le seitan s'adresse à une clientèle de végétariens et de connaisseurs, explique Philippe Couvreur, directeur commercial France. Aujourd'hui, par goût, souci de l'environnement, ou suite aux récents

scandales sanitaires, beaucoup de consommateurs se tournent vers les protéines végétales et devraient apprécier les propriétés nutritives du seitan. » Bertyn compte sur la force du réseau Biocoop pour faire découvrir et apprécier ses produits à une clientèle exigeante et soucieuse de son alimentation.

www.bertyn.eu/fr



Découvrez en librairies et sur www.amanvida.fr le livre de recettes à base de seitan Bertyn.

→ Heureux et en bonne santé avec les protéines, Bart Maes, Chantal Voets et Serge Restiau, Éd. Racine Lannoo



bio Conseils

La référence en infusions Bio



En vente
en magasins
biologiques



Fabriqué en Vendée,
Fabriqué avec Cœur !



FR - BIO - 01
Agriculture UE / non UE

- Fabrication française.
- Plaisir gustatif reconnu.
- Contrôles Qualité très stricts.
- Sélection rigoureuse et traçabilité des plantes.
- Produits issus de l'Agriculture Biologique certifiés par ECOCERT FR-BIO-01

LABORATOIRES YVES PONROY

INSTITUT DE RECHERCHE BIOLOGIQUE, SAS au capital social de 2.000.000 € - RCS LA ROCHE SUR YON 315 249 821

Parc d'Activité Sud Loire - BOUFFÉRE - 85612 MONTAIGU Cedex - France - Email : diet@ponroy.com - Tél : 02 51 09 07 37



RENDEZ-VOUS BIOCOOP



PRIMEVÈRE

Affirmons notre humanité ! Ce sera le thème du salon-rencontres de l'alter-écologie, Primevère, à Lyon. L'Association des magasins Biocoop de la région lyonnaise vous y attend avec des producteurs locaux, de l'information sur comment créer son magasin Biocoop ainsi qu'une vente de fruits et légumes à prix libre au profit d'une association locale. Elle y organise aussi une conférence (thème et date en magasins). Du 3 au 5 mars, à Eurexpo. <http://salonprimevere.org>

CUISINE-MOI UN FENOUIL



Les produits bio, ça se cuisine aux petits oignons ! Avec le blog des magasins Biocoop Le Fenouil (72), c'est facile. L'animatrice cuisine Marielle Gaucher y poste ses recettes sucrées, salées, végétariennes, sans gluten, essentielles, économiques... Clic, on y court. <https://cuisine-moi-un-fenouil.fr/>

CULTURES BIO

Directeur de la publication : Gilles Piquet-Pellorce • Directeur de la communication : Patrick Marguerie • Rédactrice en chef : Pascale Solana • Collaborateurs : Gaëlle Bézier, Véronique Bourfe-Rivière, Claudine Colozzi, Lise Dominguez, Clara Lutin, Sarah Portnoi, Albano Saldanha, Ulrike Skadow • Secrétaire de rédaction : Marie-Pierre Chavel • Publicité : Ingrid Kaiser (i.kaiser@biocoop.fr) • Diffusion : Christine Mullié (c.mullie@biocoop.fr) • Conception : • Crédits photos : p. 4, 5, 6, 11, 19-21, 22, 25, cahier central, 27, 32, 43, 44, 46 : iStock ; p. 3, 22-25, 35, 39 : Shutterstock ; p. 6, 13, 21-22, 25, 27, 31, 35, 43, 44 : DR ; Couverture, p. 6, 8, 14-16, 28 : Marie Bastille / Arnaud Tracol ; p. 9 : Gallimard Bande dessinée 2016 ; p. 10 : Manuel Braun ; p.15 : Biocoop Les 7 Épis, Éd. Poche Marabout ; p. 17 : Christian Delabarre, Neuza Sermain, Albano Saldanha ; p. 22 : Agrosourcing ; p. 23 : Nicolas Leser ; p. 24 : Emilie Gaillet, Linda Louis, Food pictures ; cahier central : Biocoop SA Coop ; p. 36-37 : REA / Christophe Fouquin ; p. 40-41 : Arcadie, Biocoop / MP Chavel, Sud et Bio ; p. 48 : Bertyn ; p.50 : Biocoop SA Coop • Siège/Rédaction/Publicité : 12 avenue Raymond-Poincaré, 75116 Paris. Tél. : 01 44 11 13 60. Fax : 01 44 11 13 1. E-mail : culturesbio@biocoop.fr • Éditeur : Biocoop SA Coop • ISSN : 2417-6559 • Impression : IMAYE GRAPHIC - 96 bd Henri Becquerel - ZI des Touches - BP 52207 - 53022 Laval • Papier 100 % recyclé Eural premium • L'imprimerie est certifiée Imprim'vert et ISO 14001 • Tirage : 302 550 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 CULTURES(BIO)Biocoop. Les magasins Biocoop respectent la même charte mais sont indépendants : statuts juridiques différents, autonomie de gestion, d'organisation interne, d'animations ou encore de référencement quant aux produits ou opérations présentés dans CULTURES(BIO).

www.biocoop.fr

Service Clients : 0 800 807 102

MAGASINS

Nouveaux dans le réseau : Biocoop Tain Tournon à Tournon-sur-Rhône (07), Dell Pellegrino à Ajaccio (20)
1 Biocoop Fleurance (32), Biocoop Chambray à Chambray-lès-Tours (37), Biocoop Azay-le-Rideau (37), Lou'en Bio à Louhans (70)
2 Biocoop Gourdon (46), Au gré des saisons à Châtillon (92).

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



le livreur qui les fait pour vous ! – comme les conditions et le coût (souvent très bas, voire gratuit). C'est aussi une façon de soutenir des petites entreprises locales ou des organismes d'insertion. Parmi les magasins concernés, Les 7 Épis (29), Biocoop Lyon Bellecour et Tout le Monde il est Bio (69), Bio en Artois (62), Biocoop du Rouennais (76), Pleinchamps dans la Ville (78)...

SANTÉ NATURELLE

Les magasins Biocoop d'Aix-les-Bains, de Chambéry, Modane et Saint-Jean-de-Maurienne (73) sont partenaires des Académies de la santé naturelle, trois jours de conférences, ateliers, spectacles... sur « Les maladies de civilisation ». Du 10 au 12 mars, au Centre culturel et des congrès d'Aix-les-Bains.

www.academies-santenaturelle.com



VÉLO DE COURSES

Pour en finir avec les cabas trop lourds, le stationnement impossible, les bras chargés pour monter à pied au 5^e étage, la livraison à domicile à vélo est une solution pratique et écologique proposée par plusieurs magasins Biocoop. Les modalités sont variées – vous faites vos courses sur Internet ou en magasin, ou c'est



THÉS
DE LA
PAGODE

CRUS DE LÉGENDE

Hao Ling®

VOTRE ALLIÉ ANTI-CHOLESTÉROL



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

DES BIENFAITS PROUVÉS

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

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

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

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

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

UNE CUEILLETTE TRÈS PRÉCIEUSE

CUEILLETTE IMPÉRIALE

CUEILLETTE FINE



Bourgeon + 1 feuille



Bourgeon + 2 feuilles



NOTRE SOJA
NE FERA JAMAIS
10 000 KM
POUR ARRIVER DANS
VOTRE ASSIETTE.



Et oui, en France aussi, on cultive du soja. Pas besoin d'aller le chercher au bout du monde...

Cultivé sous le soleil du Sud-Ouest, notre soja est bio et sans OGM. Il ne parcourt que quelques kilomètres pour rejoindre notre atelier de Revel, en Haute-Garonne, ce qui limite son empreinte carbone. Rien à voir avec celle du soja importé du Brésil pour l'alimentation animale...

Retrouvez tous nos produits bio solidaires sur www.soy.fr

