

Terroirs et territoires P. 40

# L'ARIÈGE UN HAUT LIEU BIO



# Cultures**bio**

n°119 / septembre-octobre 2021 / le mag du réseau Biocoop

DOSSIER  
P. 9

ESSENTIELLE  
MAIN

BIEN-VIVRE  
P. 20

L'ESPRIT  
DU SOUFFLE

NOS COULISSES  
P. 30

VRAC  
L'EFFET BOULE  
DE NEIGE



INVITÉS  
P. 53

FEU! CHATTERTON  
VERS LE MONDE NOUVEAU

**biocoop**  
LA BIO NOUS RASSEMBLE

magazine offert





# NOS PRODUITS SONT FAITS AVEC SINCÉRITÉ POUR RÉGALER LES GOURMANDS ENGAGÉS.



TERRENEUVE.COM



Le VRAC, c'est la liberté. Il y a 15 ans, nous avons été les premiers à y croire, les premiers à vous proposer nos gourmandises au rayon vrac de votre magasin bio... Vous n'avez pas résisté ! Aujourd'hui, choisir nos biscuits boulangers en vrac, comme nos fruits secs généreusement enrobés de chocolat équitable, c'est toujours la meilleure idée pour vous faire plaisir, choisir la juste quantité au juste prix, réduire vos emballages et éviter le gaspillage.

**PROMO SEPTEMBRE**  
• TIGRE CHOCO VANILLE  
• CARRÉ COCO

VENDUS EN MAGASINS BIO



**BOULANGERIE, CHOCOLATERIE, BISCUITERIE ET CONFISERIE BIO**

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

PAIN DE BELLEDONNE SAS - 73110 LA CROIX DE LA ROCHETTE  
SAS AU CAPITAL DE 282 400 EUROS - SIREN 408 555 563 RCS CHAMBÉRY - SIÈGE SOCIAL À LA CROIX DE LA ROCHETTE

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

# Épicurieux de père en fille



Romane et François savent que le bonheur se partage. Comme le Krounchy® épeautre chocolat noir aux pépites délicieusement croustillantes.



Les céréales Grillon d'Or sont vendues uniquement en magasins Bio.

Grillon  
d'Or

*Cultivons le goût de la Bio*

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)



**NOUVEAU**

## SARRASIN x CABILLAUD x GRAINES

L'alliance du meilleur de la terre et de la mer



LAISSEZ-VOUS TENTER PAR LES  
**1ERS POISSONS PANÉS**

aux  
**5 GRAINES BIO**

L'alliance savoureuse d'un vrai filet de cabillaud  
et du croustillant du kasha (sarrasin toasté)  
et des graines bio.





# La main à l'œuvre

LE MOT DE PASCALE SOLANA / *Rédactrice en chef*



C'est fou tout ce qu'on peut faire avec cette partie du corps humain qui sert à la préhension et au toucher, la main ! Comme saisir votre *Culturesbio*. Vous le feuilletiez ? Rendez-vous au dossier sur la main ! Comme dans une des chansons de Feu! Chatterton, groupe rock invité de ce numéro, nous nous sommes demandé « *qu'avons-nous fait de nos mains ?* » et avons interrogé l'évolution de leur usage.

Et vous, qu'en faites-vous ? Au hasard, en cuisine ? Une pâte à tarte ? 200 g de farine, 100 g de beurre en morceaux, pincée de sel, et hop je t'effrite le tout du bout des doigts – hum ! c'est doux, c'est drôle –, ajoutant progressivement un demi-verre d'eau, malaxant dans la paume jusqu'à former une boule souple et molle. Étalée au rouleau, déposée dans un moule, elle est prête à garnir puis à cuire. À moins que vous ne préfériez une autre recette, rien qu'avec des produits en vrac, riz, céréales, fruits secs ? Bien vu. Chez Biocoop, le vrac est toujours à l'honneur (p. 30), plus encore en cette rentrée, et le privilégier est un petit geste écolo peu coûteux... Car quelque chose ne tourne plus rond sur la planète et il faut mettre la main à l'œuvre, expression synonyme d'urgence. En témoigne la série climat inédite de l'été : inondations en Allemagne et en Belgique, terribles feux et chaleurs suffocantes de la Californie à la Sibérie en passant par la Grèce ou encore le Maghreb, publication du 6<sup>e</sup> rapport du Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (Giec) qui prévoit la multiplication d'événements climatiques extrêmes. La 20<sup>e</sup> édition du Congrès mondial de la bio (du 6 au 10 septembre à Rennes) que Biocoop parraine traite justement de la résilience, de la transformation sociétale et des pratiques que, depuis plus de 20 ans, des paysans adoptent, tels ceux rencontrés en juin en Ariège (p. 40). Vingt ans... c'est aussi le temps que nous donne le Giec pour réduire nos émissions de gaz à effet de serre. Pour avoir la main heureuse ou pour la perdre.

## Sommaire

### 06 EN BREF

Comparateurs  
La bio à l'épreuve

### 08 ÇA FAIT CAUSER

Vos questions ? Nos réponses !

### 09 DOSSIER

Essentielle main

### 17 PRATIQUE

Le décol'étiquette

### 18 DÉCRYPTAGE

Le lait de brebis

### 20 BIEN-VIVRE

L'esprit du souffle

### 24 C'EST DE SAISON

Le vin blanc

### 27 BONNE QUESTION !

Que faire avec l'huile de friture ?

### 30 NOS COULISSES

Vrac Biocoop  
L'effet boule de neige

### 36 NOS COULISSES

De Biocoop... à Biocoop

### 40 TERROIRS & TERRITOIRES

L'Ariège  
Un haut lieu bio

### 48 COOPÉRACTIFS

Réemploi, mode d'emploi

### 53 INVITÉS

Feu! Chatterton  
Vers le monde nouveau

### 58 RENDEZ-VOUS BIOCOOP

COMPARATEURS

# LA BIO À L'ÉPREUVE

Plus que les autres modes de production, l'agriculture bio multiplie les impacts positifs. Étude à l'appui.

Les comparateurs foisonnent sur le Web. En matière d'impact environnemental de notre alimentation, des acteurs du numérique (Yuka, Marmiton...) ont créé l'Eco-score. S'il a le mérite d'exister, il mesure mal certains aspects négatifs et rapporte tous les impacts aux kilos produits, ce qui privilégie les systèmes intensifs. L'itab (Institut technique de la bio) propose le Planet-Score, plus complet, plus juste, soutenu par des ONG, des associations de consommateurs, des acteurs de la bio, dont Biocoop, qui espèrent qu'il rentre dans la loi Climat et résilience.

De leur côté, Greenpeace, le WWF et l'agence Basic ont comparé 11 démarches de durabilité dans le domaine alimentaire, de l'agriculture bio (AB) au Label rouge (filières volailles et porc) en passant par l'agriculture HVE (haute valeur environnementale) ou C'est qui le patron (filières lait liquide et jus de pomme). Ils ont analysé les principaux enjeux environnementaux (climat, biodiversité...) et socio-économiques (revenus des paysans, santé...) et leurs interactions.

Les résultats par démarche sont lisibles sous forme de schéma, avec les problématiques socio-économiques en bleu et environnementales en vert. Plus l'impact est positif, plus la couleur foncé.

Ainsi les démarches partageant le socle de l'agriculture bio montrent des bénéfices plus forts et homogènes que les autres, la démarche Bio Équitable en France (ci-dessous) ayant le plus haut potentiel de durabilité.



Étude Greenpeace/WWF/Basic : [greenpeace.fr/demarches-durabilite/](https://greenpeace.fr/demarches-durabilite/)

Résultats par démarche via ce QR code



SCIENCES

# Mon chou !



Avec ses belles spirales, le chou romanesco fascine. Deux chercheurs français expliquent comment il peut créer cette structure : à l'origine de chaque spirale, un bourgeon tente de produire une fleur mais il est empêché par ses propres gènes, qui l'obligent à former une tige. Cette dernière tente à nouveau de fleurir, formant un bourgeon qui n'y arrivera pas plus que son prédécesseur, et ainsi de suite, à l'infini !

→ *Le voile se lève sur la forme fractale du chou-fleur et du romanesco, à lire sur [theconversation.com](https://theconversation.com)*

**25%** DE SURFACES BIO EN 2030.  
C'est l'objectif posé par la Commission européenne dans son plan d'action pour

le développement bio dans l'Union européenne adopté en mars dernier.

2020, EN FRANCE

# L'année de la bio

Bien sûr, il y a l'effet coronavirus. Mais il n'a fait que confirmer une tendance qui s'affichait depuis longtemps : en quête de produits de qualité, riches en goût et bons pour la santé, les consommateurs se tournent de plus en plus vers la bio. Ainsi l'année dernière, son marché a atteint 13,2 milliards d'euros (+ 10,4 %) sans pour autant avoir recours à plus d'importations. Grâce notamment aux 7 800 nouvelles fermes bio en 2020, c'est-à-dire 150 installations ou conversions par semaine. Ce qui porte à 53 000 le nombre de producteurs bio, soit 12 % des agriculteurs.

→ [agencebio.org](https://agencebio.org)





2050, L'EUROPE

## Bio et autosuffisante

L'agriculture bio peut nourrir l'Europe en 2050, selon une étude du CNRS. Trois conditions : la première, consommer moins de produits animaux pour limiter l'élevage hors sol et supprimer les importations d'aliments pour le bétail. La deuxième : appliquer des principes d'agroécologie, généraliser les rotations de cultures longues et diversifiées avec des légumineuses fixatrices d'azote pour se passer de pesticides et d'engrais azotés de synthèse. Et enfin, rapprocher culture et élevage, souvent déconnectés et concentrés dans des régions ultraspecialisées, pour recycler au mieux les déjections animales. D'après ce scénario, il serait possible de renforcer l'autonomie de l'Europe, de nourrir la population attendue en 2050, d'exporter encore des céréales vers les pays qui en ont besoin pour l'alimentation humaine, et surtout de diminuer largement la pollution des eaux et les émissions de gaz à effet de serre par l'agriculture. Cette étude a été publiée dans *One Earth* le 18 juin dernier. *Culturesbio* en a déjà relayé de similaires tout aussi sérieuses dont celle, en 2011, du rapporteur spécial des Nations unies sur le droit à l'alimentation, montrant comment l'agroécologie était capable de doubler la production mondiale en 10 ans. On y est. Mais qu'attend-on ?

LA FRANCE ET LE CLIMAT

## Coupable !

En juillet, le Conseil d'État a donné 3 mois à la France pour prendre les mesures afin de tenir ses engagements de réduction de ses émissions de gaz à effet de serre et 6 mois pour revoir ses règles d'épandage de pesticides pour protéger la population. En août, il l'a condamnée à verser 10 millions d'€ pour mesures insuffisantes contre la pollution de l'air.



MOBILITÉ

## En selle au boulot

Septembre. Retour des embouteillages sur les routes et dans le métro. Pas pour les 9 % de Français (en 2019) qui vont au « taf » en vélo : les vélotafeurs. C'est le transport idéal pour une distance de 3 à 5 km. Fastoche même pour les débutants. On peut faire plus, ou moins, avec les conseils de ce « *mode d'emploi du vélo au quotidien* » : équipement, entretien, bonnes pratiques, météo, garde-robe, applis...

→ [Vélotaf](#), Jérôme Sorrel et Ève Coston, Éd. Alternatives



AU COLLÈGE

## Jouer pour changer

Comprendre les rouages du système économique mondial ? Dit comme ça, ça fait peur ! Mais avec *Panique à la Transischool*, un jeu d'enquête à destination des 11-15 ans proposé aux enseignants et animateurs par Bio Consom'acteurs et Artisans du Monde, c'est facile de découvrir les alternatives solidaires et écologiques du quotidien.

→ [transischool.org](#)



VIE ÉTUDIANTE

## Cuisine

Un guide pour votre aîné vegan qui repart dans sa studette lointaine reprendre la fac. Ou pour tous ceux qui souhaitent végétaliser leur alimentation avec un équipement minimal (une casserole, une poêle, un mixeur plongeant, c'est tout !) et un mini budget. 80 recettes ultra-faciles à réaliser avec peu d'ingrédients en un temps record.

→ [Cuisine vegan pour étudiants](#), Sandrine Costantino, Éd. La Plage



# Vos questions ? Nos réponses !

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

**Pour nous contacter :**

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

## Pas de sirop sans sucre

« Je suis très déçue par les sirops Meneau vendus dans vos magasins : ils sont littéralement bourrés de sucre... à une époque où l'on nous incite à moins en consommer, y compris dans votre revue ! Ils sont d'ailleurs très mal notés par Yuka pour cette raison. Nous savons tous que la filière sucre a besoin d'écouler ses excédents mais il serait bien de penser aussi à la santé des consommateurs ! »

@ Danièle M.

Qu'il y ait beaucoup de sucre dans un sirop n'a rien d'étonnant : c'est le principal ingrédient. Selon le décret n° 92-818 du 18 août 1992, la dénomination « sirop » implique « une teneur minimale en matières sucrantes glucidiques de 55 % par rapport au poids du produit fini ». Impossible donc de faire moins. Sucre mi-blanc, blanc, dextrose, fructose, sirop de glucose, sucre liquide, sucre liquide inverti, sirop de sucre inverti, moût de raisin concentré rectifié, moût de raisin concentré..., les matières sucrantes glucidiques autorisées sont nombreuses et plus ou moins naturelles.

Selon le même décret, un sirop de fruit doit contenir au moins 10 % de jus de fruit. Le reste est de l'eau, voire des additifs (arômes naturels, de synthèse, colorants E150b ou E133, etc.). Un sirop bio de qualité est sans additif chimique, sans conservateur, colorant ni exhausteur de goût. Chez Meneau, ils sont concentrés à 1 volume pour 8 volumes d'eau. Vous pouvez en mettre jusqu'à 10 si le goût vous semble trop prononcé. 100 % des ingrédients agricoles sont bio (la réglementation accepte 95 %). Le sucre est également équitable : il est issu de canne provenant du Paraguay. Aucun rapport avec la filière sucre française : de la betterave uniquement et conventionnelle principalement ; la filière bio commence tout juste à voir le jour.

Le sucre de canne a un goût plus prononcé que celui de la betterave et le goût du sirop s'en ressent. D'où peut-être votre impression de trop sucré.

Enfin, notre fournisseur nous dit avoir prévu de travailler avec Yuka afin de mettre à jour les valeurs nutritionnelles sur le sirop dilué et non le sirop pur. Ce qui fait une grosse différence.

Quoi qu'il en soit, le sirop, comme tout produit sucré, est à consommer avec modération.

## Compostage des sacs à vrac

« Je souhaite savoir si vos sachets pour vrac sont compostables ? »

@ Laurie Nolf

**Les sacs en papier mis à votre disposition** dans les rayons vrac et fruits et légumes sont compostables. Ils sont fabriqués à partir de papier recyclé qui n'a pas été imprimé initialement. Les encres utilisées ensuite par Biocoop sont d'origine végétale.







# Essentielle main

Véronique Bourfe-Rivière

**La main est un des organes les plus complexes du corps.** Particulièrement mobile, elle interagit sans cesse avec notre environnement : elle crée, donne, salue, caresse, frappe, protège, cueille, pianote, signe... Elle est étroitement liée au développement de notre intelligence. En ces temps de machines et d'écrans tactiles, qu'en faisons-nous ? « Zéro » à part « Attraper le bluetooth », comme le chante Feu! Chatterton dans *Monde nouveau* (voir p. 53) ? Voilà qui interpelle...

« Avec les évolutions technologiques, notamment numériques, nous utilisons nos mains différemment et créons de nouvelles connexions dans notre cerveau. »

**L**orsque nos lointains ancêtres sont descendus des arbres pour se mouvoir sur le sol, ils se sont dressés sur leur arrière-train pour voir au-dessus des herbes hautes.

En libérant leurs pattes avant, ils ont pu en activer un nouvel usage. « Au fur et à mesure qu'ils s'en sont servis, la zone du cerveau correspondant aux mains s'est agrandie », explique Jean-Luc Velay, neuroscientifique, attaché au CNRS. En étant capables d'attraper les objets avec nos mains et non avec notre bouche, il est très probable que nous ayons pu développer notre langage... et notre pensée. « Tous nos processus cognitifs, même les plus abstraits, sont enracinés dans le corps, commente-t-il, notre cerveau est alimenté en permanence par les informations qui lui sont envoyées, en particulier par les mains et les yeux. » C'est sur ces mêmes théories que s'est basée la pédagogie Maria Montessori (1870-1952). « Son hypothèse est que l'enfant avant 6 ans développe puis affine ses mouvements, décrit Patricia Spinelli, directrice de l'Institut supérieur Maria Montessori. C'est seulement en engageant son mouvement, en fixant sa concentration, qu'il développe sa pensée. Maria Montessori estimait qu'il fallait développer ensemble le corps et l'esprit. »

### TOUCHER POUR PENSER

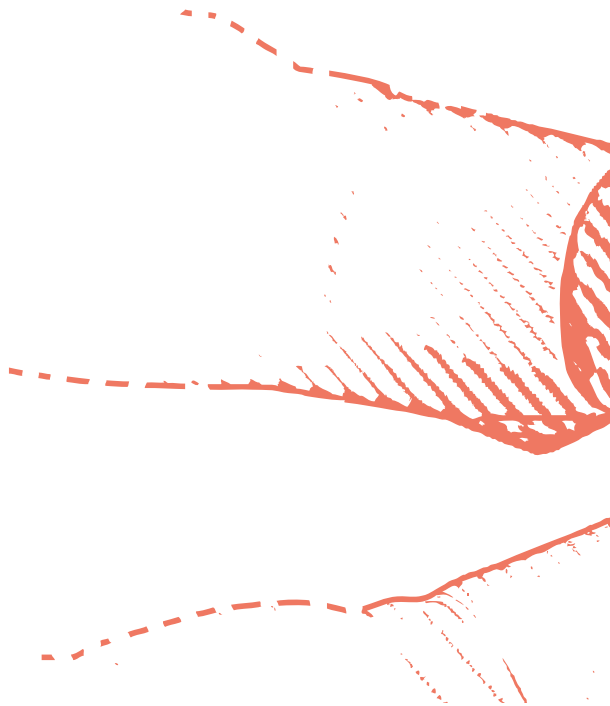
Cette petite main qui retourne un objet dans tous les sens fait un acte essentiel. « Empêcher un enfant de toucher, c'est l'empêcher de penser, assène Patricia Spinelli. Maria Montessori disait que l'enfant a une main fouineuse. Elle a donc inventé du matériel pour permettre aux enfants de comprendre le monde en manipulant ! »

« Notre main façonne fortement notre cerveau, reprend Jean-Luc Velay, la zone correspondante y est largement représentée, bien plus que celle des jambes ou du tronc. Selon qu'on écrit de gauche à droite ou de droite à gauche, cela modifie notre perception de l'espace, nos représentations cognitives. Le cerveau a une grande plasticité : même si on entreprend un apprentissage à un âge avancé, par exemple d'un instrument de musique, petit à petit la zone des mains correspondante

se développe. Mais à l'inverse, si on n'utilise plus ses mains, certaines régions cérébrales ne s'activent plus. Et donc plus on est actif avec son corps, notamment ses mains, mieux on vieillit », mieux se porte notre cerveau. Elize Ducange, céramiste à Bécherel (35), témoigne qu'après un profond burn-out, elle a « repris pied les mains dans la terre. Entre l'être et le non-être, il y a le faire, une façon d'être dans l'aujourd'hui et le maintenant. Quand les choses sont mises en main, les gestes se font, ils ne se comprennent pas. »

### CANAL CARPIEN

La mécanisation de la société a bouleversé nos activités. On utilise de moins en moins et différemment notre corps. Le si douloureux syndrome du canal carpien atteint désormais 3 personnes sur 1000. [Suite p. 12](#) ➔





AVOIR LE CŒUR  
SUR LA MAIN



PRENDRE SON COURAGE  
À DEUX MAINS

AVOIR LA MAIN HEUREUSE

S'EN LAYER  
LES MAINS

## METTRE LA MAIN À LA PÂTE

« Le yoga des doigts définit plus de 50 positions, appelées mudras, qui agiraient sur le corps et le mental, selon la tradition védique. »

➔ « En répétant les mêmes gestes, certaines chaînes musculaires deviennent asymétriques, sans mouvements inverses ni repos, décrypte Xuan Maxel, ostéopathe, professeur de biomécanique à l'École supérieure d'ostéopathie de Paris, qui termine sa thèse sur le sujet. Les actes médicaux proposés peuvent être très invasifs, sans compter les arrêts de travail coûteux pour la sécurité sociale et le patient ! En ostéopathie, nous cherchons l'origine du problème dans le corps, et dans 80 % des cas, en moins de 2 séances, c'est réglé. »  
L'ostéopathe connaît bien la question de la main, c'est même son outil essentiel, avec la vue ! « Au fur et à mesure de notre pratique, notre main s'éduque, on devient capable de sentir des mouvements infimes. » Elle est dotée de capteurs très sensibles.

### UN PÉTRIN, C'EST BÊTE !

C'est ce qu'exprime aussi Alex Croquet, boulanger bio à Wattignies (59) : tout est question d'apprentissage fin. Ce fou de pain décrit sa relation physique à la pâte : « Je sens la texture, la température à 2 °C près. Quand on façonne une pâte, le toucher est important pour comprendre ses besoins. Pas d'intermédiaire entre nous. Je montre ça à mes collaborateurs quand ils arrivent, même si bien sûr nous utilisons aussi des pétrins à bras plongeants, mais un pétrin, c'est bête ! Un levain brassé mécaniquement n'a pas la même couleur que celui brassé à la main. Elle permet de préserver la complexité du vivant. La machine ne s'adaptera pas non plus à la qualité d'un fruit bio non calibré. »

Nous avons tous une main préférentielle, qui réalise des gestes plus fins, celle qui tient le stylo. Plusieurs études ont montré que les notes manuscrites sont mieux mémorisées que celles prises au clavier de l'ordinateur. « On fait intervenir plusieurs sens dont le toucher, explique Françoise Bourdon, [Suite p. 14](#) ➔



SE DONNER  
LA MAIN

# AVOIR LA MAIN VERTE



---

## MES MAINS, C'EST MOI !

*« Ce que fait ma main est un prolongement de ce qui se passe dans ma tête. Après une phase d'inertie de plusieurs jours, je la laisse partir avec mon crayon. Elle doit voler sur le papier, être la plus légère possible. Souvent le premier geste est le bon. Je ne sais pas qui dit à ma main de faire les choses. Elle m'étonne parfois : les meilleurs dessins que j'ai pu faire n'étaient pas anticipés. Je n'ai pas vraiment de contrôle, c'est comme si elle était connectée à autre chose en moi qui n'est pas verbalisé... J'aime sentir la terre, je ne peux pas jardiner avec des gants. Parfois j'aime "faire du sale" avec un fusain, comme un enfant. Mais je déteste avoir les mains sales ou qui collent, il faut toujours qu'elles soient douces. Je les respecte. Mes mains, c'est moi, c'est ce que je vois de moi tout le temps. »*

**Laurent Houssin, dessinateur, coauteur du *Potager Rocambole, la vie d'un jardin biologique*, Éd. Futuropolis**

---

---

## LIBERTÉ

*« Mes mains sont très associées à mes yeux. Quand j'ai commencé la céramique, je voulais comprendre mes gestes. Mais mon travail était plus lent, plus hésitant... En fait, quand je laisse les choses me traverser, ma main va plus loin que ma pensée ! Dans une période de creux, lors du confinement, j'étais moins présente sur les réseaux sociaux. Pourtant plein de gens se sont manifestés. Et j'ai compris que mes pièces uniques faites à la main faisaient du bien. C'est vraiment... comme une poignée de main, une rencontre, une liberté, que j'ai prise et que je donne... »*

**Elize Ducange, céramiste**

---

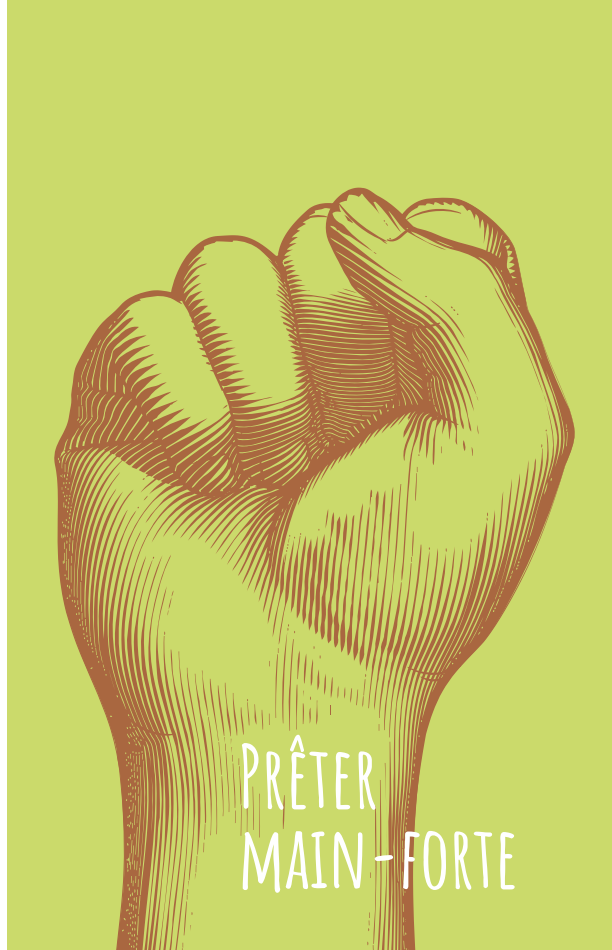


→ graphopédagogue, on donne ainsi plus de sens à ce que l'on écrit. » Elize Ducange, qui remplit des carnets entiers, confirme qu'elle y circonscrit ses différents espaces, sait quel stylo elle a utilisé, si elle a illustré ou pas. « Impossible pour moi de me repérer sur une liseuse ou un ordinateur ! »

Françoise Bourdon précise que le cerveau transmet des gestes conscients et inconscients à la main. « Notre écriture est le miroir de qui l'on est, elle dépend de notre état émotionnel, c'est comme la voix. Elle évolue avec l'âge, avec ce que l'on a vécu... et heureusement, c'est comme le vélo, même si on écrit moins, on n'oublie pas ! »

### COMMUNICATION DIFFÉRENTE

Elle voit en rééducation de plus en plus d'enfants qui ne savent pas écrire à la main, elle leur apprend « à aimer leur écriture ». Sur un clavier, en principe, on utilise ses deux mains, les jeunes générations le font sans y penser. « Ne plus écrire qu'au clavier déboucherait sur des modifications de notre cerveau, estime Jean-Luc Velay. Nous pourrions perdre des compétences, mais récupérer d'autres capacités, puisque nous aurions un meilleur équilibre entre nos deux hémisphères. Être ambidextre, c'est plutôt avantageux dans certaines situations de la vie, les bricoleurs en savent quelque chose ! Les deux hémisphères de notre cerveau communiqueront différemment. On ne perdra vraiment que si on ne fait plus rien avec nos mains ! » ●



### LE POING LEVÉ

Alors que nos ancêtres d'il y a 20 000 ans encaient pour l'éternité leurs mains ouvertes sur les murs de leurs grottes, il y a un siècle est apparu le symbole du poing levé. Les militants communistes allemands l'auraient emprunté aux boxeurs pour manifester leur volonté de se battre.

Brandi avec le coude cassé, il a très vite été le pendant gauchiste du salut fasciste, main levée bras tendu. Puis le symbole de combat, de résistance, de volonté de liberté : le poing levé de Nelson Mandela sortant du fourgon qui le conduisait en prison en 1964 puis en 1990 lorsqu'il en est ressorti tout sourire et libre ; le poing serré des militants de mai 1968 ; celui des Black Panthers aux États-Unis ou des sprinters afro-américains Smith et Carlos aux JO de 1968, tête baissée pendant leur hymne national pour protester contre la ségrégation raciale, ce qui leur valut l'exclusion à vie de leur équipe...

# JUS DE POMME DE TERRE

## Traditionnellement bon

Le jus de pomme de terre de Voelkel est produit traditionnellement selon une ancienne recette originale et de manière particulièrement douce. Ainsi, le précieux potassium des tubercules Demeter fraîchement récoltés est largement préservé. Ce minéral contribue au fonctionnement normal des muscles et du système nerveux, ainsi qu'au maintien d'une pression sanguine normale. Un seul verre (0,2 l) de ce jus, raffiné par fermentation, couvre 46 % des besoins quotidiens en potassium d'un adulte. Ce jus direct, complété par des graines de carvi aromatique, est une contribution judicieuse au bien-être personnel.

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



**Voelkel**

Voelkel GmbH Fruchtsaeft e Gemuesesaefte | Faehrstrasse 1  
D-29478 Hoehbeck-Pevestorf ALLEMAGNE | Lueneburg HRB 120959  
capital social pour SARL 4 000 000€ | [www.voelkeljuice.de/fr](http://www.voelkeljuice.de/fr)

Fabriqué  
en France

# RELOOKING POUR VOTRE CHOCOLAT KAOKA® !

*(on vous rassure : on ne change que ça !)*

## Un chocolat de grande qualité

Nos années de travail agronomique avec nos partenaires producteurs, notre maîtrise de toutes les étapes ainsi que la conception de recettes exigeantes constituent le goût Kaoka® : des chocolats riches en pâte de cacao pour un goût intense, sans lécithines et sans vanille.

## Un nouveau logo

Marque engagée et militante, 100% de nos chocolats sont bio et équitables, et ce, depuis près de 30 ans!



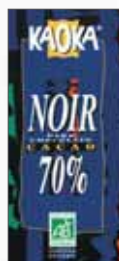
## Un chocolat respectueux de l'environnement

Saviez-vous que nous sommes porteurs de projets agroforestiers, de rénovation des plantations et de préservation de la biodiversité?

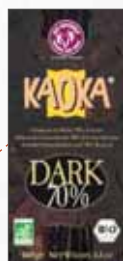
Plus d'infos sur :  
[www.kaoka.fr](http://www.kaoka.fr)

## Une fenêtre ouverte sur nos filères bio & équitables

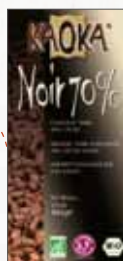
Depuis 1993, Kaoka veille à ce que la culture du cacao soit une véritable voie de développement économique pour ses partenaires producteurs.



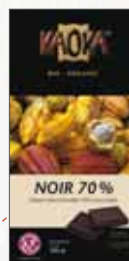
2002



2006



2008



2012



2015



KAOKA - 340 rue Eugène Guérin - 84200 CARPENTRAS

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



**Non mais !** On ne va pas se laisser embêter par une étiquette récalcitrante... Celle du bocal que vous aimeriez réutiliser pour vos confitures maison ou pour ranger vos achats en vrac est indécollable ? *Keep calm* et essayez cette recette simplissime, indispensable à tous les z adeptes du zéro déchet zen.

# Le décol'étiquette

Marie-Pierre Chavel

1



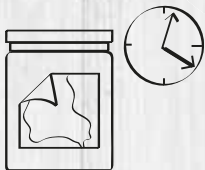
**Dans un bol ou un petit bocal**, mélanger 1 dose de bicarbonate de soude et 1 dose d'huile ordinaire.

2



**Badigeonner** cette préparation sur l'étiquette à enlever avec une éponge ou un pinceau. Insister sur les contours où la colle est souvent plus épaisse.

3



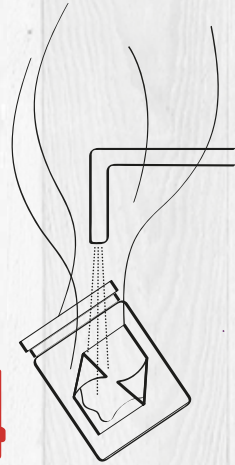
**Laisser agir** de quelques minutes à plusieurs heures selon la ténacité de l'étiquette.



## Et pour recoller ?

Encore plus simple ! Sur un papier à votre goût, indiquer la composition de votre confiture ou le produit qui ira dans le bocal. Découper (aux ciseaux à cranter, ça fait toujours son petit effet). Enduire le dos du papier de lait. Appliquer sur le bocal, un coup de chiffon pour sécher et hop ! c'est collé. L'étiquette partira facilement au lavage le moment venu.

4



**Quand elle a fini par céder**, rincer le bocal à l'eau bien chaude. Ou répéter l'opération si des traces de colle subsistent.

5



**Conserver le décol'étiquette** dans un contenant fermé... et dûment étiqueté.

pratique

 **biocoop**  
LA BIO NOUS RASSEMBLE

**En vrac !**

**On trouve de tout en vrac chez Biocoop**, même de l'huile et du bicarbonate. Si ce n'est pas le cas dans votre magasin, vous aurez tout de même du choix dans ces produits.

# LE LAIT DE BREBIS

Arnaud Pagès

**Alternative au lait de vache et au lait de chèvre, celui de brebis séduit un nombre croissant de consommateurs : les achats ont augmenté de 84 % en 2020\*.**

**Quelles sont ses spécificités et pourquoi est-il si attractif ?**

## COMPOSITION

Le lait de brebis contient 81 % d'eau, 7 % de lipides, 6 % de protéines, 5 % de glucides. Reste 1 % pour les minéraux (calcium, potassium et magnésium) et vitamines, notamment A, B1, B2, B9, B12 et E. Il est deux fois plus riche en lipides, donc en matières grasses, que les laits de vache et de chèvre, selon l'association interprofessionnelle des producteurs de lait de brebis.

## SAISON DE LA PRODUCTION

La production du lait de brebis n'est pas continue. La période de reproduction des ovins commence en septembre. Lorsque les mères ont mis bas, après une gestation de cinq mois, elles allaitent les agneaux quatre à six semaines, produisant du lait en abondance quotidiennement. C'est donc en mars-avril que le pic se produit, très logiquement en même temps que l'herbe du printemps pousse ! En ce qui concerne les fromages, moyen traditionnel de conservation du lait, les temps d'affinage, qui peuvent durer plusieurs mois, rendent la saisonnalité moins visible et permettent de trouver naturellement des fromages de brebis toute l'année.

\* Selon une étude de FranceAgriMer.



## DÉSAISONNEMENT

En élevage ovin, pour avoir des agneaux, du lait et des produits frais toute l'année (faisselles, yaourts...), on peut avoir recours au « désaisonnement » ou contresaison. Cela consiste à provoquer les chaleurs des brebis en dehors des périodes de reproduction, soit naturellement en jouant sur des paramètres (lumière, sorties, alimentation...), soit à l'aide d'hormones et de substances artificielles. Cette dernière pratique est interdite en bio.



## FROMAGES BLANCS ET YAOURTS

De texture ferme et au goût très doux, ils sont réputés pour être plus digestes et mieux supportés par les personnes présentant une intolérance au lactose que ceux au lait de vache ou de chèvre. On peut les trouver crus, pasteurisés, demi-écrémés, brassés, en faisselles, sous forme de yaourts à la grecque...

## LES PRINCIPAUX TYPES DE FROMAGE

Les fromages de brebis sont nombreux et très variés. Parmi ceux à pâte dure ou mi-dure, la tomme de Corse et l'ossau-iraty sont les plus savoureux. Parmi les fromages à pâte molle et les fromages frais, le roquefort, la feta, le pérail, le lémancet ou encore le cabecou sont bien connus des gourmets.



## Qualité et variété

**Biocoop propose un large choix de produits au lait de brebis provenant,** selon les magasins, de paysans locaux, de laiteries régionales ou nationales, ainsi qu'à la marque Biocoop : laits, faisselles, fromage de type feta, yaourts nature ou aromatisés, etc.

## Produits à marque Biocoop

### Respect des saisons

« Nous entamons une réflexion sur le respect des saisons des productions animales. Car oui, il y a des saisons pour la production du lait ! De même, nous cherchons à privilégier la vente de produits dont les animaux sont nourris exclusivement à l'herbe fraîche quand il y en a, explique Franck Bardet, responsable filières animales chez Biocoop. Parce qu'en définitive, cela a un impact écologique moindre qu'une alimentation à base de foin, d'ensilage, voire de soja par exemple. » Ce travail est mené notamment avec le groupement Aveyron Brebis Bio qui fournit le lait de brebis des produits à la marque Biocoop.

### Moins de déchets

Les yaourts grand format sont proposés en pot de 400 grammes composé majoritairement de carton pour faciliter le tri et le recyclage.

### Label Bio Équitable en France

Tous les laitages de brebis sont sous label Bio Équitable en France, garantissant notamment un juste prix pour le consommateur et une juste répartition de la valeur entre le producteur, le transformateur et le distributeur. À ce titre, Biocoop a signé avec le groupement de producteurs Aveyron Brebis Bio et le transformateur laiterie Biochamps une convention avec une contractualisation sur la durée.



# L'esprit du souffle

Marie-Pierre Chavel

**LA DÉTENTE DU CORPS ENTRAÎNE CELLE DE L'ESPRIT. C'EST POURQUOI LA MÉDITATION, DANS UN MONDE PARFOIS STRESSANT, INTÉRESSE DE PLUS EN PLUS. ET À TRAVERS ELLE, LA RESPIRATION, FONCTION TELLEMENT AUTOMATIQUE QU'ON A TENDANCE À L'OUBLIER. À S'OUBLIER. LA REPRENDRE EN MAIN, C'EST PENSER À SA SANTÉ.**

« P

prenez conscience de votre souffle. Observez-le sans juger. À l'expire, laissez le relâchement s'installer progressivement dans votre corps... » Au début d'une méditation ou d'une séance de yoga, Sébastien Guibert invite ses élèves à se focaliser sur leur respiration. « *En Occident, la méditation est*

*une méthode de gestion du stress et des émotions. Alors qu'il s'agit initialement de quitter un état d'égo pour un état d'unité avec le sacré, le "Tout"... La principale difficulté est de ne pas s'identifier au mental. Il est donc judicieux de se concentrer sur un "objet", comme le souffle* », explique l'enseignant de Saône-et-Loire et Lyon. Plus on est stressé, plus le mental est agité et la respiration saccadée. Mais plus on médite, plus elle est calme et profonde, et agit sur tout notre être.

Fonction vitale de l'organisme, elle lui apporte l'oxygène – carburant des cellules, avec le sucre – et permet l'élimination de toxiques sous forme de gaz, en particulier le dioxyde de carbone ou gaz carbonique. Automatique (pas besoin d'y penser, le système nerveux autonome s'en occupe !), elle véhicule dans le corps 15 000 L d'air par jour via 12 à 15 cycles de respiration par minute. « *Nous échangeons l'oxygène et le gaz carbonique entre l'air et le sang par les alvéoles pulmonaires qui représentent chez un adulte une surface de 100 m<sup>2</sup>* », indique le Dr Jean-Philippe Santoni, pneumologue de la Fondation du Souffle.

Tout le monde en profite : cerveau (concentration, mémoire...), systèmes cardiaque, musculaire, digestif... « *Le tube digestif est consommateur d'oxygène, rappelle le pneumologue. Connecté au système nerveux autonome, il secrète des substances hormonales et enzymatiques.* » Sans compter l'effet mécanique de l'inspiration pendant laquelle le diaphragme, principal muscle respiratoire, s'abaisse et presse les viscères vers le bas, facilitant la digestion.

## LA DÉTENTE EXPLIQUÉE

Les neurosciences aussi s'intéressent aux effets de la respiration et en 2017 l'université de Stanford (Californie) a élucidé ce que les yogis éprouvent depuis des millénaires : inspirer et expirer profondément procure un sentiment de calme. Le responsable ? Un petit groupe de 175 neurones qui assurent la connexion entre relaxation et respiration. Encore faut-il bien respirer. Colonne vertébrale étirée, l'abdomen se gonfle à l'inspire pour laisser le diaphragme descendre, le thorax se soulève, les épaules restent basses. À l'expire, on rentre le ventre afin de bien relâcher le diaphragme pour qu'ensuite les poumons se remplissent pleinement. Pendant ce temps, le nez filtre, réchauffe et humidifie l'air. « *En posture statique, on n'en a pas besoin de beaucoup, les narines laissent passer ce qu'il faut*, indique Sylvain Massacret, sophrologue dans les Yvelines. *Stressé, on peut respirer par la* →

# Apprendre à respirer

➔ *bouche, pour un apport plus important d'oxygène, le temps d'installer le calme.* » Idéalement, l'expire est plus longue que l'inspire afin de ralentir la fréquence cardiaque. Mais, constatant que de nombreux clients qu'il accompagne n'y arrivent pas, il suggère de commencer par équilibrer les deux phases du cycle.

## MÉMOIRE ÉMOTIONNELLE

La détente s'opère à l'expire : elle n'implique aucune tension musculaire. « *C'est le relâchement total.* » Si on est bien relié à soi, des émotions inattendues peuvent nous surprendre. « *Quand le mental s'efface, tout ce qu'on a enfoui remonte !* », poursuit le sophrologue. « *La respiration ventrale naturelle sollicite la sangle abdominale, siège des émotions, complète le yogi Sébastien Guibert. On touche parfois à des blocages anciens.* » La respiration profonde et consciente pourrait aider à dénouer même des tensions qu'on ignorait ? Ça vaut le coup de se connecter à son souffle... ●



Aller plus loin :

- Pour faire le point sur son mode de vie et ses effets sur sa santé respiratoire : [soufflotest.org](http://soufflotest.org)
- La Fondation du Souffle, notamment pour l'information et la prévention des maladies respiratoires : [lesouffle.org](http://lesouffle.org)
- *Une respiration*, Hubert Godard, Éd. Contredanse : une approche vivante de la respiration à travers des entretiens entre un ancien danseur chercheur et enseignant, et un patient.

## DES EXERCICES BIEN INSPIRÉS

Pour entraîner sa respiration, rien ne vaut la marche, surtout celle dite « nordique », pour le pneumologue Jean-Philippe Santoni. Elle se pratique à l'aide de deux bâtons accentuant le mouvement naturel des bras, renforçant ainsi les muscles thoraciques. On peut la compléter par des exercices de régulation et d'apaisement qui seront, selon la méthode PAP préconisée par la Fondation du Souffle, progressifs, adaptés, personnalisés. En cas de difficultés ou maladies respiratoires, consulter avant de se lancer.

### • Cohérence cardiaque

**5 secondes d'inspire et 5 secondes d'expire**, pendant 5 minutes, 3 fois par jour. Aide à réguler le système nerveux autonome et à calmer le rythme cardiaque. À pratiquer assis ou debout. De nombreuses applis existent pour ne pas avoir à compter !

### • Déplacement du négatif

**Minute 1** : inspirer sur 4 secondes et expirer sur 6 secondes.

**Minute 2** : prendre une grande respiration, la bloquer, serrer les poings, mettre le corps en tension et laisser venir tout ce qui nous encombre (contrariétés, stress...). Puis ouvrir les poings et relâcher le corps en expirant puissamment par la bouche. Répéter 3 fois.

« *On relâche les tensions musculaires et on se libère des pensées négatives* », explique le sophrologue Sylvain Massacret.

**Minute 3** : répéter la minute 1 pour un retour au calme.





## Nems Veggie



👤 4 pers. | 🕒 30 min | 🍲 10 min

**Ingrédients :** 8 Feuilles de riz, 100 g de Vermicelles thaïs et 3 c. à s. de Sauce nems Autour du Riz, 100 g de pousses de haricots mungo, 30 g de champignons frais, 1 carotte, 1 oignon, 2 c. à s. de sauce soja shoyu, huile de coco, salade, menthe.



● Dans un wok, faire revenir l'oignon, les champignons émincés, les pousses de haricots mungo et la sauce shoyu.

● Dans un saladier, mélanger le contenu du wok, la carotte râpée et les vermicelles thaïs préalablement cuits et refroidis.

● Réhydrater dans l'eau 1 feuille de riz. Déposer 2 c. à s. de farce sur l'un de ses bords. Plier le nem selon le schéma au dos du pack de feuilles de riz. Répéter l'opération avec chaque feuille.

● Frire les nems dans l'huile de coco à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

● Déguster tièdes, avec de la Sauce nems, des feuilles de salade et de la menthe.



Recette proposée par Autour du Riz  
[autourduriz.com](http://autourduriz.com)

« Les cuisines du monde nous rapprochent ! Petite entreprise bienveillante fondée par une femme, nous parcourons les terroirs secrets d'Asie à la découverte des micro-fermes paysannes et des cuisines authentiques du monde. Venez nous voir à Grenoble ! »

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

publi-recettes

## Carrot cake au lait amande curcuma



👤 6 pers. | 🕒 15 min | 🕒 50 min

**Ingrédients :** 20 g de Lait d'Amande Curcuma La Mandorle, 250 g de carottes râpées, 100 g de sucre rapadura, 15 cl d'eau, 60 g d'huile de coco, 100 g de compote de pomme, 230 g de mix farine sans gluten, 1 sachet de poudre à lever, 75 g de noix concassées, 50 g de raisins secs, 1 c. à c. de vanille en poudre, 1 c. à c de cannelle en poudre, 1 pincée de sel.



● Préchauffer le four à 180 °C. Huiler un moule à gâteau et réserver.

● Dans un saladier, verser la farine, la poudre à lever, le sucre, le Lait d'Amande Curcuma, le sel, la vanille et la cannelle.

● Ajouter ensuite l'huile de coco liquide, l'eau, la compote de pomme et mélanger. Incorporer enfin les carottes râpées, les raisins secs et les noix concassées.

● Verser la pâte dans le moule à gâteau et enfourner pour 50 min.



Recette proposée par La Mandorle  
[lamandorle.com](http://lamandorle.com)

« Pionnier du lait d'amande bio en France, La Mandorle propose une gamme de produits sans lait ni gluten, élaborée selon un procédé breveté. »

achetons responsable

# Le vin blanc

Marie-Pierre Chavel

**Ses amateurs sont de plus en plus nombreux quand il a un bon goût de fruit, qu'il est bien équilibré et sans agressivité. Des qualités plus faciles à obtenir en bio.**



## BIO

Certifié AB, le vin obéit à la réglementation européenne sur la viticulture et la vinification bio. Elle prévoit entre autres un taux de sulfites (dioxyde de soufre - SO<sub>2</sub>) moins élevé qu'en conventionnel. Les sulfites ajoutés empêchent un redémarrage de la fermentation et stabilisent le vin. Gare au mal de tête quand il y en a trop !

Les vins nature, Demeter, et Nature et Progrès ont des taux plus bas encore.

**c'est de saison**

## CÉPAGES

**Il y en aurait 3 000 à 4 000 dans le monde.**

En France, chaque région a le sien. Chardonnay dans le Mâconnais, chenin le long de la Loire, gewurztraminer en Alsace, sémillon dans le Bordelais, viognier dans la vallée du Rhône sont quelques-uns des plus connus. Contrairement au vin rouge, la peau du raisin est séparée du moût (jus, pulpe...) avant fermentation pour éviter un contact qui donne couleur et tanins au vin.

## SEC OU MOELLEUX

**Un blanc sec tranquille est fait avec un raisin récolté à maturité** et contient moins de 4 g de sucre/L. Un demi-sec en contient de 4 à 12 g/L. Pour un vin moelleux, le raisin est vendangé à surmaturation : le raisin bien mûr flétrit, perd son eau et se concentre en sucre. Le vin fini en contiendra jusqu'à 45 g/L.



**CHRISTINE DUPUY**  
Vigneronne, domaine  
Labranche Laffont  
à Maumusson (32)

*« Les blancs sont souvent servis trop frais, ce qui empêche les arômes de s'exprimer. Je conseille de les servir entre 11 et 12 °C. De l'apéritif au dessert, ils peuvent accompagner tout un repas. De nombreux accords sont possibles et même avec le fromage. »*



## Fête des vins et fromages

**60 cuvées à découvrir dans les magasins Biocoop participants d'ici au 16 octobre.** « Les 23 blancs sont expressifs, d'une grande fraîcheur », garantit Pierre Trieau, responsable Cave. Pour les accompagner, un plateau de fromages de choix. Demandez conseil en magasin pour les accords.

## Vignerons

**Priorité aux viticulteurs-récoltants indépendants**, qui produisent et commercialisent leurs vins.

## Sulfites

**Dans tous les vins, un taux plus bas que ce qui est autorisé en bio.**

	En conventionnel	En bio	Chez Biocoop
Vins blancs secs	200	150	120
Vins blancs moelleux	300	270	250

Taux maximal de sulfites (SO<sub>2</sub>) ajoutés autorisé, en ml/L

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. Consommer avec modération.



# Risotto au vin blanc et aux champignons

Ulrike Skadow

€€€ 4 PERS. ⌚ 15 min 🍴 30 min

4 échalotes	2 cubes de bouillon de légumes (ou 1, 2 L de bouillon maison)
350 g de champignons blancs	275 g de riz à risotto
16 tomates cerises	20 cl de vin blanc sec
10 olives vertes dénoyautées	5 c. à s. d'huile d'olive
80 g de parmesan râpé	10 brins de ciboulette sel, poivre

- 1 Éplucher et hacher les échalotes. Nettoyer les champignons et les couper en quatre. Rincer les tomates cerises. Couper les olives en morceaux. Rincer et ciseler la ciboulette.
- 2 Dans une poêle, faire revenir les champignons avec 2 c. à s. d'huile d'olive pendant 5 min en laissant dorer. Réserver. Ajouter 1 c. à s. d'huile d'olive dans la poêle et y faire sauter les tomates cerises de tous les côtés jusqu'à ce qu'elles commencent à se fendre. Couvrir et réserver hors du feu.
- 3 Dans une casserole, préparer le bouillon avec 1,2 L d'eau bouillante et le garder chaud à petit feu. Faire revenir les échalotes hachées avec l'huile d'olive restante dans une cocotte 1 min sans coloration. Ajouter le riz et remuer pendant 2 à 3 min jusqu'à ce que les grains soient bien nacrés.
- 4 Verser le vin blanc sur le riz en mélangeant et laisser absorber à feu doux. Ajouter ensuite le bouillon chaud louche après louche en remuant et en laissant absorber entre chaque louche. Au bout de 10 min, incorporer les champignons et les olives et continuer d'ajouter du bouillon jusqu'à ce que le riz soit cuit mais encore légèrement ferme (environ 20 min de cuisson au total).
- 5 Ajouter le parmesan râpé, du sel et du poivre et bien mélanger. Couvrir la cocotte et laisser reposer 2 min hors du feu. Incorporer les tomates cerises et servir tout de suite, parsemé de ciboulette ciselée.

## Bon à savoir

Un bon risotto se prépare de préférence avec un riz spécial risotto à grain court ou moyen comme l'arborio et le carnaroli, car ils peuvent absorber beaucoup de liquide et libèrent plus d'amidon pendant la cuisson pour un résultat très onctueux. Mais vous pouvez utiliser d'autres types de riz à grains moyens, en adaptant le temps de cuisson pour les riz semi-complets et complets.





# Chakchouka

€€€ 4 PERS. ⌚ 10 min 🍴 20 min



- 400 g de pulpe de tomates
- 400 g de champignons de Paris
- 100 g d'épinards surgelés (en branches)
- 200 g de pois chiches
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 4 œufs
- ½ c. à c. de piment d'Espelette
- 1 c. à c. de cumin
- 1 c. à c. de paprika
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. de persil (ou coriandre) ciselé
- Sel, poivre

- 1 Peler et émincer l'oignon et l'ail. Nettoyer les champignons, les couper dans le sens de la hauteur en 2 ou 4 selon la taille. Égoutter les épinards décongelés.
- 2 Dans une poêle ou une sauteuse, faire revenir l'oignon pendant 2 min à feu vif en remuant. Ajouter l'ail, les champignons et les épices et poursuivre la cuisson 3 min.
- 3 Verser la pulpe de tomates et saler. Couvrir et laisser mijoter 10 min. Ajouter les épinards et les pois chiches cuits et égouttés, mélanger.
- 4 Casser les œufs dans la sauce, saler légèrement et laisser cuire environ 5 min à feu doux et à couvert. Parsemer de persil et servir.

→ Extrait de *Mon Guide pour une journée équilibrée*, Stéphanie Jouan, Éd. Sud Ouest  
Du p'tit-déj au dîner, en passant par le goûter, recettes et conseils (nutrition, matériel, hygiène de vie... et droit au craquage !) pour garder la forme grâce à une alimentation saine, gourmande et équilibrée.



# Crêpes de chapelure de pain rassis

€€€ 12 CRÊPES ENVIRON ⌚ 35 min 🍴 4 min par crêpe



- 3 œufs
- 150 g de chapelure de pain rassis
- ½ litre de boisson végétale (avoine par exemple)
- 150 g de farine
- 2 c. à s. d'huile végétale
- 1 pincée de sel

- 1 Faire sécher le pain rassis pendant 30 min devant la cheminée, sur un radiateur ou dans un four en phase de refroidissement. Puis, une fois qu'il est refroidi, le mixer. La chapelure est prête.
- 2 Casser les œufs dans un saladier et incorporer tout doucement la chapelure en fouettant.
- 3 Délayer la moitié du « lait » végétal dans ce mélange, puis ajouter progressivement la farine en remuant. Ajouter la seconde moitié du « lait » végétal en fouettant la préparation.
- 4 Ajouter le sel et l'huile et mélanger de façon que la pâte soit bien homogène. Grâce à la présence de levure dans les restes de pain, pas besoin de repos pour obtenir des crêpes gonflées et aérées.
- 5 Cuire les crêpes antigaspi traditionnellement, 2 min de chaque côté.

→ Extrait de *EcolOme*, Amandine Zajakala, Éd. Terre vivante  
Quand écologie rime avec économie, la cuisine se réinvente avec des recettes à base de pain rassis, épluchures, zestes... L'auteure livre aussi sa technique pour faire pousser des pommes de terre sur pelouse. Chiche ?



# Muffins figue miel noix

€€€ 12 MUFFINS ENVIRON ⌚ 25 min

👩🍳 20 min



La recette de Marine Radet

Gérante du magasin Biocoop Caudéran à Bordeaux (33)

« Je suis venue à la pâtisserie par gourmandise, j'y suis restée par passion. J'aime le côté convivial, le partage. Quand on a fait avec amour, on fait plaisir en donnant de soi, c'est de la bienveillance. De la génération réseaux sociaux, j'ai d'abord trouvé des recettes sur Internet. Puis j'ai testé des variantes en mettant un peu plus de ci, un peu moins de ça. Quand une recette me plaît, je la note dans mon carnet. Avant la Covid, j'apportais parfois des gâteaux au magasin. À l'ouverture, les clients, souvent des anciens, avaient plaisir à les partager avec l'équipe. »

- 5 figues (fraîches de préférence)
- 150 ml de lait ou boisson végétale
- 3 œufs
- 180 g de farine semi-complète ou autre (T110, T80...)
- 30 g de cerneaux de noix
- 2 c. à s. de miel
- 1 sachet de poudre à lever



- 1 Préchauffer le four à 180 °C.
- 2 Couper deux des figues en tranches (12 si possible) pour la décoration. Couper les autres en morceaux.
- 3 Battre les œufs dans un saladier, ajouter la farine et la poudre à lever, mélanger. Verser le lait progressivement en remuant jusqu'à obtenir une pâte homogène. Ajouter les noix concassées et les morceaux de figues.
- 4 Verser la pâte dans des moules à muffin, puis décorer avec les tranches de figue.
- 5 Enfournier environ 20 min. Régalez-vous.



## Que faire avec l'huile de friture ?

Vous aurez utilisé une huile qui supporte les fortes températures : liquide, comme le tournesol oléique désodorisé, ou solide, comme l'huile de palme ou une margarine dédiée. Elle peut être réutilisée environ cinq fois, tant qu'elle est translucide et n'a pas pris une odeur forte. Pour la maintenir propre plus longtemps, au moment de la réchauffer, certains y versent un blanc d'œuf. Les particules de la précédente cuisson s'y agglomèrent, il n'y a plus qu'à jeter l'œuf sale.

Quand l'huile a fait son temps, ne la jetez ni dans l'évier, ni dans les toilettes : elle encrasserait les canalisations et asphyxierait les bactéries des stations d'épuration. Au compost, elle ralentirait sa décomposition.

Deux solutions : la verser dans un contenant et la déposer en déchetterie, elle sera peut-être recyclée en carburant ? Ou la réutiliser pour faire des bougies (la verser dans un contenant avec quelques gouttes d'huile essentielle et une mèche de coton). Avec de l'eau et des cristaux de soude, on peut aussi en faire du savon.

bonne question !

## Tartine chocolat coco végétale



Pot de 200 g | ⌚ 20 min | 🍲 15 min

**Ingrédients :** Tartines craquantes Noix de Coco Le Pain des Fleurs, 200 g de chocolat noir ou au lait, 125 g de noisettes, 12 c. à s. d'huile végétale, 20 cl de lait entier ou de préparation crémeuse végétale, 1 c. à s. de sirop d'agave, noix de coco râpée.

### Le Pain des fleurs

- Faire fondre le chocolat avec un peu d'eau.
- Ajouter 6 c. à s. d'huile, le lait entier ou la crème et le sirop d'agave. Retirer du feu. Remuer.
- Faire griller les noisettes à la poêle quelques minutes. Les ajouter à la pâte au chocolat. Mixer en ajoutant 6 c. à s. d'huile.
- Faire chauffer et allonger selon la consistance souhaitée avec de l'eau, du lait ou de la crème.
- Une fois refroidie, étaler la pâte à tartiner sur une Tartine Coco et saupoudrer de coco râpée.



Recette proposée par Le Pain des Fleurs  
[lepaindesfleurs.fr](http://lepaindesfleurs.fr)

« Le Pain des Fleurs, craquant par nature ! »

## Tartelettes aux fraises mousse de yaourt



👤 4 pers. | ⌚ 45 min | 🍲 30 min

**Ingrédients :** 200 g de Yaourt Brebis Biochamps, 1 pâte sablée, 250 g de fraises, 2 feuilles de gélatine, 20 cl de crème entière liquide, 40 g de sucre glace, confiture de fraises, feuilles de menthe fraîche.



- Étaler la pâte sablée dans des cercles à pâtisserie individuels. Cuire à blanc 30 min. Laisser refroidir et décercler. Tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide.
- Fouetter la crème liquide très froide en chantilly avec le sucre glace.
- Faire fondre la gélatine essorée au bain-marie. Mélanger progressivement le yaourt de brebis à la gélatine fondue. Incorporer la crème avec une spatule.
- Déposer cette mousse de yaourt sur le fond des tartelettes. Ajouter par-dessus 1 à 2 c. à c. de confiture de fraises. Réserver au frais environ 2 h.
- Au moment de servir, disposer les fraises lavées et équeutées, et la menthe fraîche.



Recette proposée par Biochamps  
[biochamps.fr](http://biochamps.fr)

« Nos méthodes traditionnelles de fabrication, respectueuses du lait de nos éleveurs d'Ariège et d'Aveyron, permettent d'obtenir un yaourt savoureux pour plus de gourmandise. »



# NON À L'INTOX.

ON ENTEND TOUT ET SON CONTRAIRE  
SUR LA DÉTOX.

*Il n'y a pas de recette miracle pour retrouver de la légèreté et purifier son organisme. Il existe par contre une méthode efficace et pleine de bon sens : écouter son corps, renouer avec des habitudes saines et soutenir régulièrement son système digestif avec une boisson drainante efficace.*

Credit photo : Getty Images.

# OUI À LA DÉTOX.

*Pour vous accompagner, les Thés de la Pagode® créent Yinpur® Détox, un thé vert alliant gourmandise et efficacité.*



**Sélection de 6 ingrédients bio**  
reconnus pour leurs bienfaits détox



**Formule brevetée**  
ultra-concentrée en actifs bio



**Cueillette fine ou impériale**  
pour plus d'antioxydants et de saveur

**TRIPLE ACTION DÉTOX** Foie / Reins / Intestins



THÉS  
DE LA  
PAGODE

En vente dans vos magasins Biocoop.

nos coulisses

Vrac  
biocoop

# L'effet boule de neige





**Pour Biocoop, Fanny Reniou et Élis Monnot, maîtres de conférences et chercheuses universitaires, ont étudié comment nous nous engageons dans le vrac puis maintenant notre pratique. Elles constatent que plus nous sommes nombreux à l'adopter, plus il y a de monde qui s'y intéresse.**

Propos recueillis par Marie-Pierre Chavel



**FANNY RENIOU**

Université de Rennes 1 (35)



**ÉLISA MONNOT**

Université de Cergy-Pontoise (95)

### **Le zéro déchet et le vrac sont-ils des préoccupations sociétales aujourd'hui ?**

**Fanny Reniou.** La littérature académique et les études professionnelles montrent bien l'engouement pour ces sujets de la part des consommateurs. Les consommateurs eux-mêmes expriment cet intérêt. L'analyse netnographique, de ce qui se fait et se dit sur le Net, sur Instagram notamment, montre une prise de parole importante. Cette tendance sociétale du zéro déchet est beaucoup plus large que le vrac. Elle implique des nouveaux comportements que les personnes mettent en place : cuisiner, faire soi-même, jardiner, limiter les emballages... Mais ces dernières années, le vrac connaît une croissance phénoménale\*.

### **Qu'est-ce qui incite à passer au vrac ?**

**Élis Monnot.** Les influences à l'échelle locale sont importantes : quand les proches, les amis s'y sont mis, il y a une forme de mimétisme. C'est aussi à l'échelle de son quartier, des magasins fréquentés par exemple ou de sa commune que les influences naissent. Roubaix a mis en place un concours Familles zéro déchet, repris par d'autres villes. Les familles sont accompagnées dans la limitation des déchets par des ateliers, des conférences... La communication institutionnelle, celle des entreprises, des distributeurs vient ensuite compléter les démarches individuelles. L'enseigne Biocoop

## **UN SAVOIR-FAIRE**

**Acteur de la transition,** Biocoop propose et encourage depuis toujours le vrac parce que c'est une manière de réduire son impact écologique. Mais être pionnier, qu'est-ce que ça change ? Ça change qu'on en connaît un rayon ! Depuis les années 1980, où le vrac concernait principalement les céréales et les graines, la coopérative a largement étoffé son offre – plus de 500 références à ce jour – en l'élargissant à toute l'épicerie mais aussi aux produits d'hygiène, d'entretien, etc. À chaque fois, il a fallu étudier la faisabilité, les questions sanitaires, trouver le meuble approprié... Un travail de longue haleine que les magasins déclinent en fonction de l'espace dont ils bénéficient : le vrac doit être confortable pour tout le monde !

**Et utilisable par tous.** Par les gourmands par exemple qui, à côté des produits de base, trouveront des amandes au chocolat, des confitures ou encore des pépites de chocolat. La coopérative Biocoop met aussi son savoir-faire au service d'épiceries sociales et solidaires en les aidant financièrement à installer des silos et bacs à vrac, et des équipes de magasins forment des bénévoles à leur gestion (approvisionnement, hygiène, recettes...).

est à ce titre importante car elle est dans cette dimension de la proximité, de l'accompagnement. Elle est d'ailleurs citée par les répondants clients de Biocoop qui observent la place importante accordée au vrac, le rendant accessible.

### **Le vrac est-il une contrainte pour le consommateur ?**

**Élis Monnot.** Le zéro déchet est perçu comme un idéal, voire un idéal inaccessible. Mais beaucoup des répondants disent qu'ils avancent petit à petit. Le vrac s'est imposé à eux, progressivement. C'est lorsqu'il débute que le consommateur se pose des questions : faut-il des sachets, des bocaux, quel type de bocal pour quel type de produits... ?

Certains consommateurs sont intéressés sans s'y mettre vraiment. Mais ils disent qu'ils pourraient basculer s'il y avait un côté obligatoire. ➔





## → Et d'autres n'ont pas l'intention de s'y mettre...

**Fanny Reniou.** Quelle que soit la pratique, on constate un phénomène de résistance au départ. C'est une étape normale avant l'accélération des comportements visés. C'est une question de temps. Le changement se fait ensuite par étapes.

**Élisa Monnot.** On a constaté qu'aborder le sujet avec les répondants non motivés par le vrac pouvait déclencher une motivation. On n'arrivera jamais tous au zéro déchet demain. Mais chaque effort individuel peut ensuite prendre la forme d'un effort plus important. Et chacun arriver à l'idéal qu'il se sera fixé. ●

\* Selon Réseau vrac, le marché du vrac représentait 1,2 milliard d'euros en 2019 contre 100 millions en 2013, avec une hausse de 40 % entre 2018 et 2019.

## 4 BONNES RAISONS DE PASSER AU VRAC AVEC BIOCOOP

**C'est facile.** Rendez-vous au rayon... vrac pour toute l'épicerie sèche. Impossible de le rater. L'huile, le vin, le miel, les cosmétiques, les produits d'entretien, etc., sont dans leurs rayons respectifs. Et si vous ne trouvez pas ou ne savez pas comment ça marche, il y a toujours quelqu'un en magasin pour vous renseigner.

**C'est pratique.** Vous ne prenez que la quantité désirée (fini le gaspillage !) que vous mettez dans vos propres contenants (sauf produits d'hygiène et d'entretien). Pas de contenants ? Biocoop vous équipe : sachets en papier, sacs en tissu, bocaux, bouteilles... et même un cabas.

**C'est économique.** Moins cher que les mêmes produits emballés, pas de quantités imposées, votre porte-monnaie dit oui.

**C'est écologique.** La forte réduction des déchets – emballages plastique surtout – s'accélère encore avec l'utilisation des contenants réutilisables.



**PÊCHE RESPONSABLE**



**LE POISSON NATURELLEMENT SI BON**

**RICHE EN OMÉGA 3**

**NOUVEAU**



pharedeckmuhl.com 3 rue des conserveries - 29100 Douarnenez - RCS Quimper 443 146 873  
Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière – [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



## NOS ENGAGEMENTS POUR LES PRODUCTEURS ET LES PRODUCTRICES



CONDITIONS DE TRAVAIL DÉCENTES



RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT

**1,77 MILLION  
DE PRODUCTEURS**



PRIX MINIMUM GARANTI



AUTONOMISATION



PRIME DE DÉVELOPPEMENT

Grâce au commerce équitable, j'ai une maison solide, et même l'eau courante et un réfrigérateur. J'ai tout ce dont j'ai besoin. Je vote toujours pour que la prime de développement aille à la communauté car les gens du village, qui ne bénéficient pas directement du Fairtrade, ont aussi besoin de soutien. Avec les petits prix que paient les autres acheteurs, rien de tout cela ne serait possible.

Pedro Angel Santana Franco et Rosendy Angel,  
producteurs de bananes, Banelino,  
République Dominicaine





# Mielizia, ensemble pour la biodiversité !



Du nord au sud de l'Italie, les **600 apicultrices et apiculteurs Mielizia BIO** récoltent du pollen de fleurs et plus d'une quinzaine de miels monofloraux et polyfloraux : acacia, oranger, clémentinier, sainfoin, châtaignier, trèfle, tilleul, forêt, eucalyptus, coriandre, tournesol. Autant de miels uniques, aux saveurs et arômes caractéristiques de l'Italie.

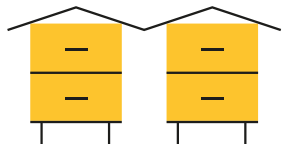



À découvrir la nouvelle référence Mielizia BIO : la barre au sésame et au miel Mielizia BIO, réalisée avec seulement 2 ingrédients, 100% bio, dont le miel de nos apiculteurs.

Depuis 1979, nos apicultrices et apiculteurs rassemblés au sein de la plus grande coopérative productrice de miels et pollen en Europe, veillent quotidiennement sur les abeilles.

Les miels et le pollen Mielizia BIO, que vous trouvez chez Biocoop, sont le fruit de leur travail commun, en harmonie avec les abeilles et respectueux de l'environnement.

Avec nous, vous contribuez à protéger les abeilles et l'environnement : **Mielizia, ensemble pour la biodiversité depuis 1979 !**



 CONAPI SOC. COOP. AGRICOLA  
Via Idice 299 - 40050 Monterenzio (BO) - Italia  
Société coopérative - N° TVA : IT00625981204

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

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière - [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

**Mielizia**  
**BIO**  
INSIEME PER LA  
BIODIVERSITÀ





# La qualité, de la terre à l'assiette

Sarah Taylor

**Depuis plus de quarante ans, la maison Gaborit transforme le lait de vaches jersiaises, de chèvres et de brebis selon un procédé traditionnel, et distribue ses produits exclusivement en magasin bio.**

À chaque étape, l'entreprise familiale fait le choix de la qualité, de la gourmandise, du respect de la terre, de l'animal et de l'homme.

Fondée en 1979 à Maulévrier (49) par Bernard Gaborit et son épouse Geneviève, aujourd'hui transmise à leurs enfants Marie, Pierre-Yves et Hélène, la Maison Gaborit fabrique plus de 60 produits laitiers bio, frais et affinés. Les produits à base de lait de vaches sont issus de vaches jersiaises, dont 130 sont élevées avec passion sur sa ferme de 165 hectares. « Mes parents ont choisi dès le début de travailler en agriculture biologique, avec des vaches originaires de l'île anglo-normande de Jersey, précise Hélène Gaborit. Elles donnent un lait particulièrement riche, idéalement adapté à la fabrication de fromages, desserts et yaourts bio, naturels et gourmands. » Le troupeau est exclusivement nourri avec les productions de la ferme, en accord avec les critères du label Bio Cohérence, au cahier des charges plus exigeant que le label AB : alimentation des animaux sans ensilage, parcours libre et logettes sur paille. Depuis 20 ans, la maison Gaborit est également partenaire d'éleveurs locaux de vaches jersiaises, de chèvres et de brebis, avec lesquels elle partage les mêmes valeurs.

## Tradition et innovation

La gourmandise des produits Gaborit est le fruit d'un processus de transformation traditionnel. Toutes les recettes sont exclusivement fabriquées avec du lait frais français bio, sans aucun ajout de lait déshydraté. La pasteurisation se fait au bain-marie,



La famille Gaborit, 2<sup>e</sup> génération d'agriculteurs et de transformateurs 100 % bio pour que la terre libère ses saveurs.

une technique lente qui évite le choc thermique et conserve le goût originel du lait. Pas non plus d'homogénéisation, un procédé industriel qui fragmente les molécules des matières grasses pour éviter leur remontée : chez Gaborit, elles viennent naturellement former une fine et onctueuse couche de crème à la surface du lait et des yaourts.

« *Naturalité rime aussi avec modernité*, souligne Hélène Gaborit. *Nous innovons sans cesse pour réduire la quantité de carton et de plastique de nos emballages, même s'ils sont déjà 100 % recyclables. Nous développons de nouveaux pots en verre 400 g et nous travaillons actuellement sur un projet de réemploi de ces contenants, afin de limiter toujours plus la production de déchets, même recyclables.* »



Plus d'informations sur :



LAIT CRU DE VACHE  
JERSIAISE 1 L



FLEURS DE BREBIS LAIT  
PASTEURISÉ 25 % MG ENV. 1,2 KG



YAOURT NATURE ENTIER  
CHÈVRE 4 X 125 G

achetons responsable



**nos coulisses**

# De Biocoop... à Biocoop !

Anne Boineau

**Chaque année, des salariés du réseau Biocoop se lancent dans l'aventure entrepreneuriale** en créant ou reprenant un magasin... Biocoop. Tout au long de leur parcours, la coopérative les accompagne pour les aider à construire le projet d'une vie.





«  
A

*u-delà des valeurs qui nous rassemblent, c'est le modèle coopératif lui-même qui crée cette dynamique, explique Vanessa Robineau, chargée des relations candidats développement. Chacun peut en effet être acteur à part entière du projet Biocoop, qu'il soit sociétaire ou salarié. Quand on facilite la prise d'initiative et qu'on*

*permet à tous de prendre une part active au projet d'un magasin pour contribuer à son développement, on donne envie de reproduire ce modèle solidaire ! » Pour l'année 2021, fin juin, déjà 25 salariés avaient rejoint les porteurs de projet d'ouverture de magasin.*

À ceux qui ont l'âme d'un entrepreneur, la coopérative Biocoop apporte son soutien et son expertise. Le dispositif « salarié-entrepreneur » finance 20 jours de formation, indispensables à la réussite de leur projet. 3 à 6 mois de stage dans les magasins tuteurs complètent leur expérience sur le terrain. Lorsqu'ils ouvrent leur commerce, ils bénéficient d'une bourse allant jusqu'à 7 500 € pour déployer un plan de communication adapté. Sans oublier un bonus de 2 500 € pour récompenser, le cas échéant, la dimension économie sociale et solidaire du projet. « Devenir gérant Biocoop, c'est construire un autre modèle de société près de chez soi. Un vrai projet de vie », conclut Vanessa Robineau.

Et vous, l'aventure vous tente ? Si vous êtes convaincu par le modèle Biocoop, rejoignez les acteurs du mouvement Biocoop.

Contactez [creation@biocoop.fr](mailto:creation@biocoop.fr) ou le 01 44 11 13 93. ●



**Maxime Chermain**  
Biocoop  
Nevers (58)

### Reprendre le magasin

**Biocoop dont nous étions salariés ma compagne Angélique et moi, c'est notre manière de faire bouger les lignes au niveau local, le moyen de partager nos convictions avec ceux qui nous entourent. On raconte notre projet aux clients, en magasin et sur les réseaux sociaux, et ça marche ! On a vite élargi notre clientèle. Plus qu'un magasin, on a créé un lieu de rencontres pour tisser du lien social et intergénérationnel entre producteurs, consommateurs et associations. À terme, on souhaite faire de notre magasin une Scop – société coopérative de production – pour les associer plus largement à notre projet.**







**Jérémy Chedemail**

Biocoop Biocélande,  
Bréal-sous-Montfort (35)

Après 15 ans en tant que gestionnaire de stocks à la plateforme d'approvisionnement des magasins Biocoop du Grand-Ouest de Cesson, dont 3 à gérer 20 personnes, je rêvais de créer mon entreprise. Mais mon inexpérience en magasin me freinait. C'est ma RRH qui m'a incité à me lancer. Et le dispositif salarié-entrepreneur a fini de me convaincre : j'ai vraiment été encouragé par les experts de la coopérative à chaque étape de mon projet. J'ai pu tester mon modèle en découvrant différentes configurations de magasin et de management pendant mes stages. Aujourd'hui, je référence plus de 25 producteurs locaux, une vraie fierté pour moi.



**Amandine Courdier**

Biocoop Arc-en-Ciel, Condom (31)

Le mot d'ordre pour nous, c'est le local.

En reprenant et transformant le magasin en Scop, dont nous étions employés, mon mari Rémy et moi sommes devenus acteurs de notre travail et de la vie de notre commune. Nous soutenons plusieurs dizaines de producteurs et associations comme les Restos du cœur et un café associatif à qui on offre régulièrement des produits. C'est une vraie aventure humaine, où l'entraide est centrale : à tout moment, on peut compter sur notre réseau local, la coopérative Biocoop et les gérants des magasins alentour pour nous aider à concrétiser nos projets, quels qu'ils soient !



**Dorian Belmonte et Raphaël Tanguy**

Biocoop Le Petit Canal, Paris 10<sup>e</sup>

Quand Olivier Mugler, gérant de Biocoop Canal Bio où nous étions salariés depuis 3 ans et sociétaires salariés de la coopérative, nous a proposé d'ouvrir ensemble un nouveau magasin, on a tout de suite suivi. Certainement parce qu'il a toujours su valoriser l'esprit d'initiatives de ses équipes ! Nous avions une idée très claire de notre future entreprise que nous avons créée en statut ESS\*. S'appuyer sur un point de vente existant était un atout de taille : on a profité de l'expérience d'Olivier et de ses équipes tout en ayant carte blanche pour créer un lieu à notre image, où la solidarité de quartier et le bien-être des salariés priment.

\* Reconnue par la loi du 31 juillet 2014, l'économie sociale et solidaire (ESS) regroupe un ensemble de structures qui cherchent à concilier utilité sociale, performance économique et gouvernance démocratique.

## FAIT MAISON

## DES LÉGUMES FERMENTÉS

La lactofermentation est une méthode ancestrale de conservation des aliments qui préserve les vitamines et les éléments nutritifs, tout en améliorant leur digestibilité. La culture de ferments Nat'Ali apporte les meilleures souches qui permettent une lacto-fermentation accélérée.



**Ferments lyophilisés, légumes fermentés, 2 doses**  
**Nat'Ali : [nature-aliments.com](http://nature-aliments.com)**

## FROMAGE ET DESSERT

## AU BON LAIT DE L'OUEST

Le Fromage blanc Tante Hélène est une recette onctueuse au goût frais et à la texture épaisse, à déguster à tout moment : au petit-déjeuner avec du muesli et du miel, au dessert avec des fruits et en cuisine dans de délicieuses sauces. Il est fabriqué avec du lait bio et équitable, collecté auprès de 49 éleveurs partenaires en Bretagne, Normandie et Pays de la Loire, et certifié par Biopartenaire. Engagements et idées de recettes sur le site Tante Hélène.



**Fromage blanc nature, 400 g**  
**Tante Hélène : [tantehelene.fr](http://tantehelene.fr)**

## BOISSON INSTANTANÉE

## L'AMANDE EN POUDRE

100 % végétal, sans gluten, sans lactose et sans soja, le Lait d'Amande La Mandorle est une boisson instantanée biologique riche en protéines et calcium. Il permet de reconstituer jusqu'à 5 L de lait d'amande. Fabriqué en France, selon un procédé breveté instantané, il offre un concentré nutritionnel écologique, idéal comme alternative au lait animal. Vous n'avez plus qu'à ajouter de l'eau pour obtenir votre boisson ou pour l'utiliser dans vos recettes sucrées et salées. Simple et rapide !

**Lait d'Amande, 400 g**  
**La Mandorle : [lamandorle.com](http://lamandorle.com)**



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

## TOUS EN FORME

## JUS DE FRUIT VITAMINÉ

BioC Force Immunitaire de Voelkel a un goût délicieusement fruité grâce à ses ingrédients issus de cultures biologiques contrôlées et riches en vitamines C. Un verre de 20 cl de ce multifruit en contient suffisamment pour couvrir les besoins quotidiens d'un adulte. La vitamine C soutient le fonctionnement du système immunitaire et contribue à la réduction de la fatigue et de la lassitude. Idéal pour compléter un mode de vie sain et équilibré pour toute la famille.

**bioC Force Immunitaire, 750 ml**  
**Voelkel : [voelkeljuice.de/fr](http://voelkeljuice.de/fr)**



## TEXTURE ONCTUEUSE

## L'ANTI-ÂGE CELLULAIRE

Enrichie en eau thermale de Jonzac anti-âge et en sel de Dextran reconnu apaisant, la Crème riche lissante anti-âge cellulaire\* Sublimactive lutte contre le vieillissement cutané, raffermit et prévient les rides. Elle nourrit et protège les peaux sèches des agressions extérieures. La peau sublimée est éclatante de beauté. Testée sous contrôle dermatologique. Certifiée bio et haute tolérance. Jonzac, la cosmétique bio thermale.

**Crème riche lissante anti-âge cellulaire**  
**Sublimactive, 40 ml**  
**Eau Thermale Jonzac : [eauthermalejonzac.com](http://eauthermalejonzac.com)**

\* Au niveau de l'épiderme



achetons responsable

## BIO ET ONCTUEUX

## UN AMOUR DE ROQUEFORT

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

**Roquefort bio AOP à la coupe**  
**Gabriel Coulet : [gabriel-coulet.fr](http://gabriel-coulet.fr)**





terroirs & territoires

# L'Ariège Un haut lieu bio

Pascale Solana



Installée au-dessus de Loubens, près de son frère maraîcher bio, Delphine Delangre est fille d'agriculteurs bio. Elle élève toutes sortes de races de chèvres, comme cette anglo-nubienne aux grandes oreilles entre ses bras, et fait des fromages.



Dans ce département rural, l'agriculture à taille humaine semble avoir gardé ses droits. Frontalier de l'Espagne, il dévale comme ses rivières des hauts sommets pyrénéens vers les collines et les coteaux, et ne se lasse pas d'attirer amoureux de nature et immigrants de l'utopie. **On ne s'étonnera donc pas que l'Ariège figure parmi les champions bio dans une région elle-même aux premiers rangs, l'Occitanie.**

« A

Ilô, Julie ? On vient bientôt en Ariège pour la rubrique *Terroir et Territoire...* »

Julie : « Super ! Besoin d'un avant-goût ? Regarde des images sur Internet. C'est... beau ! » Et d'ajouter : « Quand on vient ici, on ne repart pas. » Julie Rothmann, gérante de magasins Biocoop à Pamiers et à Foix a raison. Les amateurs de nature ou de randonnée

confirmeront. En quittant Toulouse (31) et la plaine avec ses parcelles de céréales, de maïs et de tournesol, les plissements pyrénéens vont croissant vers l'Espagne. De collines en petits vallons jusqu'aux pics frontaliers, ils abritent des paysages préservés, avec des fermes orientées polyculture-élevage. « Une agriculture à taille humaine », précise Julie Rothmann.

Comme dans sa géographie à cause de la part du territoire occupée par les reliefs, en bio, l'Ariège fait figure de haut lieu ! Elle totalise 27 % de surface agricole utile (SAU) quand la moyenne nationale est de 9,5 % (en 2020). Ce pourrait être un argument de valorisation du territoire au plan économique car l'agriculture bio crée de l'emploi, ou touristique, selon Estelle George, coordinatrice de l'association de producteurs Bio Ariège-Garonne.

Faut-il voir un lien entre la bio et ces générations successives que Nicole Medjevski appelle dans son documentaire au titre éponyme *Les immigrants de l'utopie* ? Ces hippies, babas, punks ou marginaux venus de France, d'Allemagne, des Pays-Bas et d'ailleurs dès les années 70 réinventer leur vie autour de valeurs dans cette région alors frappée par la déprise agricole... Sans doute. Ces pionniers bio et leurs enfants désormais parents participent au maintien de la société paysanne et à la vie des villages alentour qu'ils **Suite p. 44 →**



« J'aime être seul devant la ruche. Travailler en conscience, à l'instinct. » En symbiose avec elle, comme un seul organisme, Mathias Barbaud officie sans gants, sans voile protecteur. « Je me sens collaborateur des abeilles. Je lève le cadre, je respire, je suis calme. Les bons gestes, on les a en soi. C'est cet état d'être qui m'intéresse dans la bio ! » La passion pour l'abeille l'a saisi par surprise, alors jeune animateur social, lors d'un séjour chez un apiculteur ami de la famille. Et de quitter sa Vendée natale pour un tour du monde, Europe, Inde, Thaïlande, et de faire de belles rencontres comme avec l'apicultrice bio pyrénéenne Catherine Ballot-Flurin qui pratique le « yoga des abeilles ». Les miels de Mathias Barbaud sont non chauffés, pas même à basse température, et ce dans toutes les étapes qui suivent l'extraction réalisée selon le calendrier lunaire de la biodynamiste feu Maria Thun. Au miel de fleurs de cultures, il préfère ceux d'espèces sauvages forestières ou montagnardes tels les rhododendrons. Elles suffisent à ses nombreuses gammes sous label Nature et Progrès, présentes dans une trentaine de magasins Biocoop de l'Ariège... à la Vendée où il livre lui-même, par plaisir du retour aux sources.

« Notre but est de favoriser une bio locale et équitable. Sur ce plan, **Biocoop est un bon partenaire.** »

ESTELLE GEORGE  
Coordinatrice de Bio Ariège-Garonne

## Pour une bio paysanne



Les laines et fils sont volontairement non teints, naturels.



« Je ne cherche pas la production à tous crins. Je m'adapte aux abeilles. Je m'inquiète aussi de l'avenir de ce métier, à la fois passionnant et déconcertant, lors de pertes par exemple. »  
Mathias Barbaud



PLUS D'

1/4

DES SURFACES AGRICOLES D'ARIÈGE SONT BIO (EN 2020), COMME 25 % DES FERMES ET ENVIRON 90 ENTREPRISES.





### OLIVIA BERTRAND

*Tisserande et lainière, directrice de la SCIC Laines paysannes, Saverdun*

**Laines paysannes est née d'une rencontre entre un éleveur de brebis bio, Paul de Latour, et une tisserande et lainière, Olivia Bertrand.**

Julie Rothmann, qui vend dans ses magasins Biocoop quelques articles tissés ou tricotés de Laines paysannes et la viande des éleveurs de moutons, nous a recommandé la visite parce que « *c'est une belle histoire !* ». Direction les collines de Saverdun au nord de Pamiers. La vue du site, une ancienne salle de traite regroupant désormais atelier, bureaux, boutique, donne sur les 1 300 pommiers plantés en éventail d'une prairie à moutons. Laines paysannes emploie sept salariés et fédère une quinzaine d'éleveurs. Olivia Bertrand décrit l'aberration : « *Nous voulons apporter des débouchés aux éleveurs, dont la laine, pour nous précieuse ressource agricole et artisanale, n'est pas valorisée. Quand elle l'est, elle part à l'autre bout du monde : environ 80 % des laines de France sont exportées, et souvent reviennent transformées !* » Main-d'œuvre à bas coût, législation environnementale au rabais... « *Il faut arrêter de délocaliser y compris les problèmes environnementaux. Ici, le prix de la laine qui dépend des cours mondiaux couvre à peine celui des tontes, une étape sanitaire indispensable dans la vie du mouton.* » Depuis 2016, Olivia et sa bande se sont employées à recréer un circuit régional. « *Nous allons chez l'éleveur pour sélectionner les toisons qui seront lavées naturellement à l'eau de la rivière en Ariège et en Haute-Loire.* » L'idée est de faire avec ce qui existe sur le territoire, même si c'est rustique. Les laines sont ensuite acheminées dans des filatures selon leur type puis tricotées ou tissées, sur place, en Occitanie ou en Espagne. « *La démarche traçable et locale permet une agriculture paysanne diversifiée et la valorisation des personnes et des savoir-faire.* » Les ressources sont naturelles et durables, les prix négociés avec les agriculteurs... Laines paysannes a tout bon mais aussi tout beau. Suffit d'aller voir le poil de la bête sur site dans tous les sens du terme.



Sarah Ho (à gauche) et Olivia Bertrand, tisserandes. L'utilisation des laines à tricoter ou à tisser, pour des tapis, des chaussettes, des pulls... dépend des races de mouton. En Ariège, c'est principalement la locale tarasconnaise, mais aussi le mérinos, la rouge du Roussillon ou des races laitières des Pyrénées.



### Magasins

À Foix, Pamiers et Saint-Girons,  
4 magasins.



Suite de la p. 41 → rendent attractifs au point d'avoir été régulièrement rejoints depuis par d'autres, aujourd'hui les « néos ».

## UN VENT DE LIBERTÉ

On sent les lieux encore ouverts à tous les possibles, à la créativité hors norme, comme lorsqu'on arrive chez Mathias Barbaud. Il y a quelques années, l'apiculteur originaire de Vendée a croisé la route d'un autre plus âgé, prompt à évoquer les débuts de la plateforme et les premiers magasins Biocoop de Rennes (35) quand on le rencontre. Le premier a posé ses ruches près du second sur les hauteurs de Allières dans un environnement... fait pour l'abeille tant la flore sauvage est riche. Avec d'autres apiculteurs ariégeois, Mathias Barbaud travaille sur une race résistante, la caroliennne, afin de l'adapter à leur montagne. « *L'Ariège, c'est La Mecque des apiculteurs*, prévient-il. *Certains villages en comptent jusqu'à 4 !* » Dans sa miellerie partagée, on croise deux stagiaires. Elles ont posé caravanes au bout du champ. L'une, anglaise, étudie l'apiculture à l'école d'ingénieurs de Purpan-Toulouse, l'autre vient du Venezuela où elle projette une installation. Le miel y est, dit-elle, un produit de luxe et de soin. Plus loin, deux autres, WWOOFeurs, montent un mur à la chaux face à un gîte en forme de cellules de ruche. L'entraide, l'échange, le partage d'expérience et les projets collectifs semblent l'ordinaire. Comme chez Luc Kneppers à Carla-Bayle. Ce maraîcher spécialiste de la traction animale initie volontiers ses hôtes contre d'autres savoirs et des bras.

## TERRE D'ÉLEVAGE

L'autre raison qui explique la part bio importante dans la SAU, c'est l'élevage extensif et ses prairies pour les bovins à viande. Et aussi pour les moutons ou les chèvres, complément d'activité souvent. La valorisation est un enjeu. Les prix pour les filières longues ovines par exemple, quand elles existent, sont peu rémunérateurs. Quant aux chevriers qui transforment le lait des mères allaitantes en fromages, ils sont confrontés au problème de la valorisation des jeunes mâles dont la

L'outil phare de Prommata, association qui promeut la traction animale, est la kassine, un porte-outil polyvalent sur lequel on peut accoler herse étrille et autres outils simples et robustes, comme ceux du maraîcher Luc Kneppers.

France boude la viande. Au mieux, c'est l'export, à prix bradés. Voilà qui explique aussi le succès de la vente directe et des circuits courts auprès des producteurs comme des consommateurs.

L'histoire de ces terres n'est pas au maraîchage, mais elles connaissent de plus en plus d'installations. « *La plupart des maraîchers d'Ariège sont en bio, en circuits courts et locaux* », confirme Estelle George. Plus que la production bio intensive, les systèmes visant l'autonomie maximale comme la permaculture attirent. « *Il nous faut aider à trouver un juste milieu entre la micro-agriculture et l'agriculture mondialisée*, poursuit la coordinatrice. *Notre but est de favoriser une bio locale et équitable, de dépasser le cahier des charges bio. Si c'est pour reproduire en bio le schéma mondialisé dominant, ce n'est pas la peine ! Sur ce plan, Biocoop est un bon partenaire.* » Des coopérations concrètes se sont mises en place avec les magasins du département, comme on le voit dans une vidéo proposée par Bio Ariège-Garonne sur son site Internet. Y sont réunis agriculteurs, membres du magasin Biocoop de Saint-Girons, structures bio... Autour de la table, on discute variétés, besoins, planning, qui fait quoi et quand. Et, visiblement, on attend de ce collaboratif qu'il inspire. ●



Aller pour loin :

- 18<sup>e</sup> édition de la foire Ariège en Bio, le 10 octobre à la Bastide-de-Sérou. Une institution ! [bio-ariège-garonne.fr](http://bio-ariège-garonne.fr)

- Journées d'échanges Prommata (Promotion du machinisme moderne agricole à traction animale) : les 3 et 4 octobre à Sansan (32), ferme Canopée. [assopprommata.org](http://assopprommata.org)





côté producteur |

## Traction animale moderne

LUC KNEPPERS

*Maraîcher, Carla-Bayle*

Elle, c'est Uno, jument comtoise. Luc Kneppers est son humain. L'homme et la bête marchent souvent de concert. La traction animale plutôt qu'à moteur, c'était pour ce maraîcher un moyen d'allier sa passion pour l'équitation, les chevaux et son métier. Et une autre façon de travailler, adaptée à tous les terrains, plus économique, sans pétrole, respectueuse des sols, etc. Il est de ces paysans bénévoles de l'association Prommata, basée en Ariège mais qui rayonne dans le monde entier depuis 1991, pour développer une traction animale moderne et favoriser ainsi une agriculture écologique et paysanne. « *En synergie avec d'autres paysans, je teste des prototypes qui seront fabriqués par l'association ainsi que des méthodes de cultures les plus écologiques possible. Les plans des outils sont libres d'utilisation pour partager et autoconstruire ses propres outils* », explique-t-il. On peut s'en servir partout, avec des mulets, des bœufs, des dromadaires, des éléphants... Lui et sa compagne Héloïse ont recréé un écosystème étonnant savamment pensé sur des principes de permaculture : variétés anciennes de semences, poulaillers mobiles pour nettoyer et déparasiter le sol, haies, pas de plastique contre la pousse d'herbe, eau naturelle plutôt que celle du réseau, fumier des brebis bio des parents, et même des fleurs semées le long des chemins avec leur nom « *pour la biodiversité et parce que c'est beau* ». Sur les coteaux situés entre la vallée de l'Arize et la plaine de Saverdun, sa production maraîchère (3 000 m<sup>2</sup>) approvisionne les magasins Biocoop de Saint-Girons et de Foix. La planification collective mise en place entre les magasins et ses collègues maraîchers lui apporte une sécurité mais surtout, dit-il, « *elle permet de [lui] dégager de la logistique et de [se] consacrer entièrement à [ses] cultures... pour donner le meilleur !* ».



côté magasin |

## Le bon coing bio

JULIE ROTHMANN

*Gérante de Biocoop Mirabelle, Les Myrtilles, Le Coing Bio, Pamiers et Foix (à droite sur la photo)*

Quand les parents de Julie sont arrivés en Ariège, ils sont devenus maraîchers bio. « *Il y a 16 ans, ma mère, Monique, a ouvert un petit magasin, Biocoop Mirabelle* », explique Julie Rothmann. Après l'avoir rejointe et avoir ouvert Le Coing Bio à Foix en 2017, puis Les Myrtilles à Pamiers en 2018, Julie a repris le flambeau. À ses côtés, dans le magasin de Foix, Tom son jeune frère et Marie, sa sœur ex-agricultrice qui orchestre le rayon fruits et légumes. Mais la famille de Biocoop Le Coing Bio (en photo), sans compter Mirabelle et Myrtilles à Pamiers, est large : Éric, Renaud, Émilie, Dada et les autres forment une équipe de 14 personnes (7 ETP, équivalents temps plein) aux profils variés. Quelques-uns exercent une activité agricole avec laquelle Julie trouve normal de composer. « *Nous avons même un berger dans les estives plusieurs mois aux beaux jours. Quand les gens travaillent bien, tu veux qu'ils restent, tu adaptes ! Avec les trois magasins, nous travaillons avec environ 80 producteurs.* » À l'étage sous les combles, l'espace privé vaut autant le détour que la déco du magasin : notes officielles et maximes de vie s'affichent aux murs. On retient au passage « *que votre parole soit impeccable* » et que « *l'amour peut arriver par surprise* ». Devant Le Coing Bio, bâtiment ancien au bardage de bois, une charrette d'époque aux tons bleus rappelle la proximité avec le rural. Comme le rayon fruits et légumes qui, passé la porte d'entrée, triomphe devant d'inattendues aérobèches à 4 dents pour le jardinage écolo. Ensuite... ? Ensuite, du vrac au non-alimentaire avec l'aguichante chaussette rustique de Laines paysannes en passant par le traiteur et ses fromages fermiers, chèvres, brebis ou vaches dont les fameuses tommes pyrénéennes, une spécialité, il y a un beau choix dans la supérette !





Vrac, grands formats...

**Vos attentes changent,**  
Autour du riz change aussi.



**Une collection de riz  
uniques au monde :**

9 grands riz des terroirs d'Asie,  
issus de savoir-faire séculaires et  
de micro-fermes agroécologiques.

**Demandez votre sac de 10 kg  
dans votre magasin Biocoop !**

**Également disponible  
au rayon vrac**

La Compagnie du Riz - RCS Grenoble 451001853 - SARL 20 000 €



COMPENSÉ  
CARBONE  
Transport maritime  
Asie - France



Autour du Riz. Biologique depuis toujours. Priorité au commerce équitable.  
Exclusivement en magasins bio.

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

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



**Grazie**  
Natural

# Doux pour l'homme, doux pour la nature

Sarah Taylor

**L'un des leaders européens de la fabrication de papier et de carton, Lucart, a créé la marque Grazie Natural : une valeur sûre chez Biocoop, avec sa gamme de papier toilette, mouchoir et essuie-tout respectueux de l'environnement.**

Fondé par la famille Pasquini en 1953, et désormais dirigé par la quatrième génération, le Groupe Lucart emploie plus de 1600 collaborateurs, dans son fief historique de Lucques en Toscane, ainsi que dans toute l'Italie, en Espagne, en Hongrie, en Angleterre et en France. « Depuis toujours, nous nous attachons à fabriquer des produits d'utilisation quotidienne de qualité, respectueux des consommateurs et de l'environnement, souligne Dario Brandi, directeur des ventes, export et consommateurs. Nous avons créé la marque Grazie Natural en 2013, grâce au lancement d'une collaboration avec le fabricant d'emballages en carton Tetra Pak. Notre partenariat permet de valoriser leur carton usagé : un produit d'excellente qualité constitué à 75 % de pure cellulose non blanchie, à usage alimentaire. » Lucart fait partie des rares fabricants à maîtriser le processus de récupération de ce carton. Il en tire le Fiberpack, matériau qui donne au papier Grazie Natural sa couleur brune, caractéristique de la pure cellulose non traitée. À ce jour, Lucart a récupéré plus de 6,5 milliards d'emballages Tetra Pak, évitant la déforestation de 2,8 millions d'arbres et l'émission de 170 000 tonnes de CO<sub>2</sub>.

## Écoresponsable de bout en bout

La démarche de Lucart s'axe autour de la réduction des déchets, ainsi que de l'économie d'eau et d'énergie. Son site historique produit sa propre électricité au moyen d'une turbine à gaz, peu



L'usine de Diecimo, en Italie, produit et transforme le papier recyclable à usage hygiénique.

émettrice de CO<sub>2</sub>. Le groupe utilise aussi des turbines équipées de microfiltres pour enlever toute trace d'encre des papiers et cartons qu'il réutilise. « Nous avons réalisé une étude pour évaluer précisément l'intérêt de l'usage de produits recyclés, détaille Dario Brandi. Par exemple, durant son cycle de vie, un papier toilette recyclé émet 25 % de CO<sub>2</sub> de moins qu'un papier à base de fibres de cellulose neuves. Il consomme aussi 23 % d'eau et 80 % de ressources renouvelables, comme le bois, en moins ! » Fabriqués à 55 % à base de papier recyclé et pour le reste à partir de papier issu de sources gérées durablement, labellisés FSC\* ou PEFC\*\*, les produits Lucart ont donc tout bon !

\* Forest Stewardship Council

\*\* Programme européen des forêts certifiées



**PAPIER TOILETTE**  
4 MAXI ROULEAUX,  
3 ÉPAISSEURS



**ESSUIE-TOUT ÉCOLOGIQUE,**  
2 ROULEAUX,  
2 ÉPAISSEURS



**MOUCHOIRS ÉCOLOGIQUES,**  
80 MOUCHOIRS,  
3 ÉPAISSEURS

achetons responsable

# Réemploi, mode d'emploi



**Recycler c'est bien, réemployer c'est mieux, en adoptant les bons réflexes.** Certes, le réemploi se heurte à des contraintes techniques, sanitaires voire écologiques lorsque les bouteilles vides voyagent sur de longues distances pour être nettoyées. Biocoop s'est donc associé à des acteurs locaux pour commencer à créer des boucles vertueuses de réutilisation des bouteilles en verre. Pour tout savoir, suivez le mode de réemploi.

## 1 L'achat en magasin Biocoop

Les produits aptes au réemploi sont identifiés en rayon par le logo « Rapportez-moi pour réemploi » du Réseau consigne. On le trouve par exemple sur du kéfir et des vins de fournisseurs nationaux, des bières locales et sur des produits à marque Biocoop, comme cette limonade. Pour un impact écologique maximal, pensez à rapporter vos bouteilles après les avoir bues !



6

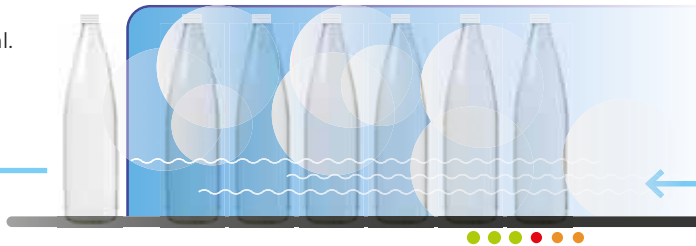
## Le (re) conditionnement

La bouteille est ensuite commercialisée pour son réemploi, éventuellement avec un autre produit, chez un conditionneur local.

5

## Le lavage

Le partenaire procède à un lavage industriel, qualitatif et performant répondant aux mêmes exigences de qualité que pour le verre à usage unique.



2

## Le dépôt du contenant rincé dans le magasin Biocoop

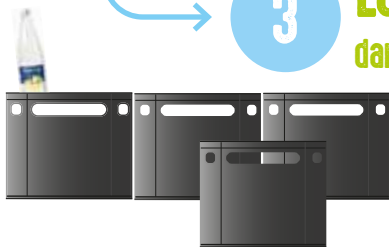
Un fois que la bouteille est vide et rincée, le client la rapporte dans un magasin Biocoop quel qu'il soit, même d'une autre région, du moment qu'il est point de collecte. S'informer au préalable.



3

## Le stockage dans le magasin Biocoop

La bouteille est triée puis stockée jusqu'à la collecte par le partenaire local.



4

## La collecte par le partenaire local

Le partenaire vient récupérer les bouteilles.



### EN CHIFFRES

105

MAGASINS BIOCOOP SONT POINT DE COLLECTE DE BOUTEILLES RÉEMPLOYABLES FIN JUIN 2021.

100%

DES MAGASINS DEVRAIENT L'ÊTRE D'ICI À 2023. PLUS DE 300 ONT DÉJÀ IDENTIFIÉ UN PARTENAIRE LOCAL.

50

C'EST LE NOMBRE DE FOIS MAXIMUM QU'UN CONTENANT EN VERRE PEUT ÊTRE RÉEMPLOYÉ.

### REPÉREZ LE LOGO DU RÉEMPLOI



Biocoop est le premier distributeur à avoir proposé des produits à sa marque aptes au réemploi : le Pétillant de fruits en mars 2021 puis la limonade en juin. À terme, 100 % des emballages en verre de sa marque devraient être réemployables et, toutes marques confondues, 144 tonnes de verre devraient être réemployées chaque année.

### RECYCLAGE, NON MERCI

Quand il est recyclé, le verre à usage unique est fondu à 1 500 °C. C'est chaud non ? En le réemployant, c'est jusqu'à 75 % d'énergie, 79 % d'émissions de gaz à effet de serre et 33 % d'eau économisées par rapport au recyclage. Le meilleur déchet est celui que l'on ne produit pas (on n'arrête pas de le dire) !



# Bio bleud

## CUISINONS ENSEMBLE VOS TARTES SANS GLUTEN



*Feuilletée, brisée, pizza... il y en a pour tous les goûts !*



### NOTRE RAISON D'ÊTRE

Contribuer au développement d'une alimentation Bio, saine et vertueuse pour les Hommes et la Planète tout en ayant des impacts environnementaux et sociétaux positifs.



*Fabriquée  
en Bretagne  
dans notre atelier*



FR-130



[f](https://www.facebook.com/biobleud) [@](https://www.instagram.com/biobleud) [www.biobleud.fr](http://www.biobleud.fr)



POUR VOTRE SANTE, PRATIQUEZ UNE ACTIVITE REGULIERE. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



## LEVURE SÈCHE BIO

### QUE LÈVE LA PÂTE

L'ingrédient idéal pour la pâtisserie à pâte levée : la levure sèche bio de Bioreal. Elle peut être utilisée pour tous les types de viennoiserie et pâtisserie à pâte levée. Que la recette soit sucrée ou salée, la levure sèche bio de Bioreal permet de créer de délicieuses et gourmandes pâtisseries. Elle est fabriquée soigneusement, sans les additifs chimiques habituellement présents dans les levures traditionnelles.

**Levure boulangère bio, 9 g**  
**Bioreal : [bioreal.de](http://bioreal.de)**

## PRODUITS CAPILLAIRES

### NATURELLEMENT EFFICACES



Naturelle et équilibrée, la formule innovante des soins capillaires basis sensitiv à l'aloë vera bio et au quinoa bio est douce pour le cuir chevelu sensible. Les cheveux sont souples, intensément hydratés, faciles à démêler. Produits sans silicone, vegan, certifiés Ecocert Cosmos Organic. L'emballage du shampooing est constitué à 93 % de matières recyclées, celui de l'après-shampooing à 94 %.

**Shampooing basis sensitiv hydratant 250 ml**  
**Après-shampooing basis sensitiv hydratant 200 ml**  
**lavera Naturkosmetik : [lavera.fr](http://lavera.fr)**

## PIZZA À PARTAGER

### SANS SELS NITRITÉS

Pour les apéros de rentrée, découvrez la Pizza charcutière au délicieux speck IGP sans sels nitrités, à l'emmental frais râpé et aux olives noires. Comme pour toutes les pizzas de Carte Nature, les boulangers font lever les pâtons à la farine de blé du Sud-Ouest tous les matins, puis les garnissent de sa sauce mitonnée aux tomates de plein champ, herbes de Provence et basilic. Parce que préserver la planète est essentiel, cette pizza est sans suremballage carton.

**Pizza charcutière, 400 g**  
**Carte nature : [carte-nature.fr](http://carte-nature.fr)**



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

## COMPLÉMENT ALIMENTAIRE

### INDISPENSABLE ZINC

Le zinc joue un rôle dans de nombreuses réactions métaboliques. L'organisme humain en contient mais il ne le produit pas lui-même et il ne le stocke que brièvement. Aussi doit-il être apporté au quotidien par l'alimentation



ou par un complément alimentaire de qualité tel Zinc Compact, à base de feuilles de goyave biologiques. Deux comprimés couvrent les apports journaliers recommandés. Vegan, sans gluten ni lactose.

**Zinc Compact, 60 comprimés**  
**GSE : [gse-vertrieb.de](http://gse-vertrieb.de)**

## BURGER FRITES

### LA SAUCE FRENCHY

En France, on a des idées, un patrimoine et le goût du bon. Cette sauce a vraiment tout bon ! Trois fois moins sucrée que les sauces burger conventionnelles, sans aucun additif, elle soutient la bio française avec plus de 85 % d'ingrédients cultivés sur le territoire : tomates, huile de tournesol du Gers, moutarde du Limousin, miel, piment d'Espelette...

Le tout dans une recette de chef. Dans un burger, avec des frites, des patates douces, des crustacés..., c'est l'ingrédient qu'il vous faut !

**L'incroyable Burger, 180 g**  
**Quintesens : [quintesens-bio.com](http://quintesens-bio.com)**



## BASE DE SOIN VISAGE

### ÉCLAT ET VITALITÉ DE LA PEAU

Emblématique de Guérande, ce pré-sérum prépare la peau aux autres soins et active ses fonctions naturelles grâce à sa richesse minérale issue des marais salants. Il est recommandé au quotidien et en cure « peau neuve » de 28 jours minimum à chaque changement de saison. Sa texture gel fond en crème à l'application et ne laisse aucun résidu. En 2021, cet incontournable du rituel quotidien change de conditionnement et passe en tube canule.

**Neosérum d'eaux-mères, 30 ml**  
**Guérande : [guerande-cosmetics.com](http://guerande-cosmetics.com)**





# POUR UNE RENTRÉE GOURMANDE !

- ✓ FARINE DE BLÉ ORIGINE FRANCE
- ✓ SUCRE DE CANNE ROUX ÉQUITABLE
  - ✓ CACAO ÉQUITABLE\*
  - ✓ SANS HUILE DE PALME



**DANS NOTRE BISCUITERIE  
JEAN & LISETTE  
À SAINT JEAN D'ANGÉLY**



\* concerne les références tartellettes chocolat lait noisette et mini lunettes chocolat



Bisson, la gourmandise authentique revisitée **ekibio** 07340 Peaugres - [www.bisson.bio](http://www.bisson.bio) - [www.ekibio.fr](http://www.ekibio.fr)



SIREN 345052286 / RCS Aubenas / capital social de 1 230 480, 00€

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé - [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)





# Feu! Chatterton

Vers le monde nouveau

Propos recueillis par Gaïa Mugler

**Avec un troisième album, le groupe rock pop s'attaque aux enjeux contemporains :** ambivalence des nouvelles technologies, crises écologique et sociale... L'homme de demain qui semble émerger du disque *Palais d'argile*, vulnérable et lumineux, se questionne et tente d'advenir. Parlant tour à tour, mais d'une même voix, les cinq copains parisiens composant Feu! Chatterton nous invitent à retrouver l'art de la contemplation et à interroger la marche du monde.

## « On ne se rend pas compte combien la poésie a une charge d'émancipation, libératoire, politique. »

### Votre dernier disque doit-il s'entendre comme une musique « effondriste » ?

Le monde qui s'écroule, c'est le constat de départ du disque, mais c'est un peu triste de s'arrêter là. L'album est un exode vers la lumière et on y trouve progressivement de l'optimisme, de l'espoir. Il a été pensé en 2019. On sentait bien l'urgence économique, sociale, environnementale. En tant que citoyens parisiens de la classe moyenne, on devait revoir notre manière de penser.

### Vous définissez-vous comme artistes engagés ?

Nous sommes des personnes engagées, « écologistes », oui, chacun à des niveaux et de manières différentes dans son quotidien. Sébastien a longtemps été à Slow Food\*. Mais ça ne vaut pas pour le groupe, même si ce qui nous anime infuse notre musique. Nous, on pose des questions sur le monde, sur notre relation aux écrans, par exemple. Mais ce sont d'abord des questions à nous-mêmes : on ne veut pas donner de leçons. C'est aussi pourquoi nous avons attendu trois albums et dix ans pour oser parler de thèmes politiques, sociaux, environnementaux. L'urgence était là, on n'avait pas le choix, avant même la Covid-19. On a mis de côté notre peur de la maladresse et notre perfectionnisme. Face aux crises qu'on traverse, il fallait qu'on s'empare de ces sujets. On a été portés à la fois par les penseurs qui, il y a dix ans, alertaient déjà, et par la génération militante actuelle qui défend les causes climatiques, raciales, sociales... Ceci dit, notre engagement premier est poétique. On ne se rend pas compte combien la poésie a une charge d'émancipation, libératoire, politique.

C'est une arme très puissante. La manière de vivre poétiquement le monde implique de nourrir un feu critique, dissident, insolent, qui interroge. La poésie, c'est l'inutile, le jeu, la contemplation, la lenteur, le rire. Et l'inutile, on oublie que c'est essentiel dans nos vies. Ça nous rend alertes. Et ça rassemble !

### Être cinq, c'est compliqué ?

Pour fonctionner à cinq, il faut savoir s'engueuler ! On a la chance d'avoir un idéal commun dans la musique et on se respecte les uns les autres. On sait accepter la critique, on supporte les désaccords parce qu'on est convaincus que les chansons ressortiront plus fortes de la confrontation, et ça s'est toujours vérifié. Le sens du conflit, du débat, c'est le cœur de la démocratie. Or, dans nos sociétés, on ne sait plus ne pas être d'accord, c'est pourquoi la démocratie s'est fragilisée.

### Que signifie la « dépossession », omniprésente dans *Palais d'argile* ?

Elle est ambivalente. On peut se sentir impuissant face aux décisions politiques, face à plein de choses. C'est ce tragique qu'on entend avec « Que savions-nous faire de nos mains », dans la chanson *Monde Nouveau*. En ce sens, nous sommes le symptôme d'une société qui souffre du peu d'agir politique qu'elle a. Puis il y a un retournement, la dépossession devient laisser-filer, acceptation. L'idée est qu'il faut cesser d'avoir l'orgueil de penser qu'on peut conformer le monde à nos désirs. Ça ne doit pas être une excuse pour ne pas agir, mais il ne faut pas croire non plus qu'on peut trop ordonner.

### Que sont ces mondes nouveaux et anciens évoqués dans l'album ?

Il y a une version pessimiste et une optimiste. On a le monde d'avant, idéalisé, très ancien, où les humains vivaient dans la nature – et mouraient à 25 ans –, et le monde d'avant, récent, ultra-capitaliste. Le monde nouveau, tout ce qu'on en sait,

« L'idée est qu'il faut cesser d'avoir l'orgueil de penser qu'on peut conformer le monde à nos désirs. »

c'est qu'on veut « que les gens se prennent dans les bras », comme dans *Monde Nouveau*. C'est toujours un horizon, ça n'enjoint pas à l'action. Tandis que le monde présent, c'est ce qu'on veut faire tout de suite ! On n'en parle pas, car on ne peut que le vivre, mais il affleure dans l'album avec les titres *La Mer*, *Cantique*. Dans un monde idéal, les gens seraient présents au monde.

\* Mouvement international d'« écogastronomie » visant, en opposition aux fast-foods et à la standardisation du goût, à rendre à l'alimentation toute sa valeur, dans un esprit de respect de la biodiversité et de la terre



## Si vous étiez...

### Un recueil de poèmes

D'une même voix,  
Feu! Chatterton : *Le Plâtrier siffleur* de Christian Bobin, qui parle de comment habiter poétiquement le monde et qui propose d'aller dans le sens d'une amélioration des esprits et des corps.

### Un son naturel

Arthur Teboul : **le son du ruisseau.**

### Un goût

Antoine Wilson : **celui du bœuf bourguignon. Les plats mijotés sont des plats à partager, réconfortants.**

### Une femme

Arthur Teboul : **une braqueuse de banque, Calamity Jane.**  
Sébastien Wolf : **Simone Veil ou Marie Curie, qui sont tellement classes !**

### Une texture

Arthur Teboul : **celle du cou tout juste embrassé.**  
Sébastien Wolf : **une écorce. Il y en a de rugueuses, d'autres douces, comme les peaux.**

## BIO EXPRESS

- Feu! Chatterton est un groupe de rock pop né en 2011 composé de **Clément Doumic** (guitare, clavier), d'**Antoine Wilson** (basse), d'**Arthur Teboul** (chant), de **Sébastien Wolf** (guitare, clavier) et de **Raphaël de Pressigny** (batterie) de haut en bas sur la photo.
- Leur premier album, *Ici le jour (a tout enseveli)* (2015) est **disque d'or** et le deuxième, *L'Oiseleur* (2018), est le « **meilleur album rock** » aux Victoires de la musique 2019. Électronique poétique, rock aux textes profonds, fouillés et accessibles à la fois, la musique du groupe redonne ses lettres de noblesse à la **chanson française**. Pour suivre la tournée 2021-2022 : [feuchatterton.fr/concerts](http://feuchatterton.fr/concerts)



# COSLYS

## Adoptez la Neutre Attitude !



- Apaise et protège
- Sans tensioactifs sulfatés
- Sans parfum et hypoallergénique
- Testé sous contrôle dermatologique



- Formule biodégradable à 92%\*\*
- Flacon 100% recyclé
- Vrac disponible ( Flacon rechargeable selon l'offre disponible dans votre magasin )

\*\*Biodégradable en 28 jours, selon test OCDE 302B

Familial



- Bébé, enfant, adulte
- 3 en 1: corps, visage, cheveux
- Base pour du DIY \*

\*Do It Yourself = Faire soi-même



Découvrez toute la gamme des gels douche Coslys dans votre Biocoop

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



# Emblica

COLORATION VÉGÉTALE

## LA COLORATION VÉGÉTALE À L'EFFICACITÉ PROUVÉE



TESTÉE SOUS CONTRÔLE DERMATOLOGIQUE



100% NATURELLE & BIO



ISSUE DU COMMERCE ÉQUITABLE

# NOUVEAU

DÉVELOPPÉE PAR LE LEADER DE LA COLORATION VÉGÉTALE

COUVRE 100% DES CHEVEUX BLANCS EN 40 MINUTES



Emblica  
Officinalis



10 TEINTES DISPONIBLES  
DANS VOTRE MAGASIN BIOCOOP

Marque développée par  **bleuvert**  
Service consommateur  
consommateur@bleu-vert.fr  
04 90 81 11 67

 emblicabio  
www.emblica.fr



MARQUE FRANÇAISE



## MAGASINS

Nouveaux dans le réseau :

Les Temps Bio à Vitrolles (13) **1**  
 L'Île au Bio à Ars-en-Ré (17), Scarabée Saint-Martin à Rennes (35), Biocoop Callune à Baud (56), Biocoop La Trinité à La Trinité-sur-Mer (56), Biocoop La Coupole à Céret (66) **2**, Le Fenouil à Allonnes (72), Biocoop du Bessillon à Cotignac (83) **3**, Biocoop Les Oyats à Saint-Jean-de-Monts (85), Biocoop Antony (92) **4**.



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

## Culturesbio

Directeur de la publication et de la communication : Patrick Marguerie • Rédactrice en chef : Pascale Solana • Collaborateurs : Véronique Bourfé-Rivière, Gaïa Mugler, Arnaud Pagès, Ulrike Skadow, Sarah Taylor • Secrétaire de rédaction : Marie-Pierre Chavel • Publicité : Ingrid Kaiser (i.kaiser@biocoop.eu) • Diffusion : Christine Mullié (c.mullie@biocoop.fr) • Conception : **SEQUOIA** • Crédits photos : couverture : Pascale Solana ; couverture, p. 53 : Bénédicte Govaert ; p. 5 : Pierre Morel ; p. 6a : Greenpeace/WWF/Basic ; p. 7 : Pascale Solana ; p. 8 : Biocoop La BelzSaison ; p. 6b, 9-14, 17, 18-19, 20-22, 24a, 27b, 28b, 48-49 : iStock ; p. 23a : Autour du Riz ; p. 23b : La Mandorle ; p. 24b, 27a : DR ; p. 25 : Nicolas Leser ; p. 26a : Stéphanie Jouan ; p. 26b : Amandine Zajakala ; p. 28a : Le Pain des Fleurs ; p. 35 : Gaborit ; p. 30-32, 36-38 ; Biocoop ; p. 40-45 : Pascale Solana ; p. 47 : Grazie Natural ; p. 55 : Antoine Henault • Siège/Rédaction/ Publicité : 12 avenue Raymond-Poincaré, 75116 Paris. Tél. : 01 44 11 13 60. Fax : 01 44 11 13 61. E-mail : [culturesbio@biocoop.fr](mailto:culturesbio@biocoop.fr) • Éditeur : Biocoop SA Coop • ISSN : 2417-6559 • Impression : IMAYE GRAPHIC - 96 bd Henri Becquerel - ZI des Touches - BP 52207 - 53022 Laval • Papier 100 % recyclé Ultra Mag Plus Semi gloss • L'imprimerie est certifiée Imprim'vert et ISO 14001 • Tirage : 400 000 exemplaires • Biocoop cotise à EcoFolio pour le soutien à la collecte et au recyclage des imprimés. Triez vos déchets.

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

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

Service Clients : **0 800 807 102**

## Notre charte

Notre réseau de magasins Biocoop a pour objectif de :

**développer l'agriculture biologique** dans un esprit d'équité & de coopération.

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

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

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

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

**biocoop**  
LA BIO NOUS RASSEMBLE

Créez  
votre magasin  
**BIO**

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

**biocoop**  
LA BIO NOUS RASSEMBLE

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





# nouvel emballage pour nos épices moins de plastique, plus économique !

nouvelle gamme  
**sachets éco-recharge**  
1,5g de plastique  
contre 15g dans notre flacon "classique"

Plus d'info sur notre  
démarche éco-conception  
[arcadie.fr](http://arcadie.fr)  [arcadie.bio](https://www.facebook.com/arcadie.bio)



tête de moulin à épices en bois  
s'adapte sur tous nos flacons

flacon verre  
& son bouchon bois  
à remplir avec l'éco-  
recharge et à garder pour un  
stockage à long terme.



étiquettes pour  
identifier vos flacons  
disponibles dans notre livret  
recettes ou à télécharger  
sur notre boutique en ligne :  
[arcadie.fr](http://arcadie.fr)



12 recettes épicées,  
faciles et rapides à réaliser  
À votre disposition  
dans votre magasin Biocoop

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

 **COOK** est une marque **ARCADIE** société éthique et bio depuis 1990  
Arcadie - Société Anonyme au capital de 1 473 685 € - SIRET : 393 025 697 000 37 - RCS 393025697 Alès  
30340 Méjannes-lès-Alès / 04 66 56 99 33





# FOR THE PLANET

— MEMBRE —

Nous reversons 1% des ventes réalisées sur notre gamme d'huiles en emballage éco-responsable à des associations environnementales.

NOUVEAU

## LES HUILES QUI ONT TOUT BON !

La consommation d'huile d'olive et de tournesol, c'est plusieurs millions de bouteilles en verre fabriquées, transportées puis recyclées avec un impact énergétique, transport et fossile très important.

Nous avons décidé de nous attaquer à ce problème. Nos huiles sont bios, vierges, pressées à froid et conditionnées dans un **emballage carton 100% recyclable** et qui émet **3 fois moins de CO2** qu'une bouteille en verre.

Et ce n'est pas tout, nous nous engageons à **reverser 1% des ventes** réalisées sur notre gamme en emballage éco-responsable à **des associations de protection de l'environnement**.

D'une part, nous réduisons notre impact environnemental, d'autre part, nous soutenons des associations pour participer à leurs efforts pour la protection de l'environnement.

Alors, changeons nos habitudes pour préserver notre planète !



# QUINTESENS

www.mangerbouger.fr - Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour.