



Dossier P. 9

CONSUM'ACTION : JE RECYCLE OU JE LIMITE ?

cultures**bio**

n°113 / septembre-octobre 2020 / le mag du réseau Biocoop

BIEN-VIVRE P. 20

ÉVITER LES
ALIMENTS ULTRA-
TRANSFORMÉS
UN JEU D'ENFANT

TERROIRS & TERRITOIRES P. 40

LA BIO ROUENNAISE
AVEC UN R COMME
RÉSISTE



L'INVITÉE P. 53

VALÉRIE MASSON-DELMOTTE
CLIMATOLOGUE
SOCIALEMENT IMPLIQUÉE

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE



Pour une
**rentrée
Gourmande!**

MAINTENANT
par POCHON de **3**



Farine de blé
origine
France

Sucre de
canne roux
équitable

Sans huile
de palme

dans notre biscuiterie
Jean & Lisette
à Saint Jean d'Angély



Bisson, la gourmandise authentique revisitée **ekibio** 07340 Peaugres - www.bisson.bio - www.ekibio.fr  



**PÊCHE
RESPONSABLE**

Démarche contrôlée par
un organisme indépendant

PHARE D'ECKMÜHL TOUJOURS PLUS D'ENGAGEMENTS !



Respect



Nous attachons une grande importance à la qualité de vie au travail de nos salariés et de ceux de nos partenaires. Nous veillons au respect des règles élémentaires définies par l'OIT. (Organisation Internationale du Travail)



Responsable



Nous sommes très attentifs aux méthodes de pêche utilisées par nos partenaires marins pêcheurs et à leur bonne gestion des ressources qui contribue à la **préservation de la biodiversité** en assurant la **pérennité** et le **renouvellement** des espèces de poissons.



Qualité



Conserverie **familiale** la plus ancienne encore en activité, notre expérience de plus de **170 ans** vous garantit une sélection exceptionnelle du **meilleur poisson**.



Transparence



Toutes les informations relatives à l'origine de nos poissons et nos méthodes de pêche sont à retrouver sur notre site internet **pharedeckmuhl.com**



Votre allié antioxydant

chun cha®

THÉ VERT BIO GRAND CRU DU ZHEJIANG

UN THÉ GRAND CRU

pour lutter contre
le vieillissement cellulaire

-  **NATURELLEMENT RICHE EN ANTIOXYDANTS**
-  **IDÉAL POUR AIDER L'ORGANISME À RÉSISTER AUX AGRESSIONS DE LA VIE QUOTIDIENNE**
-  **UN GOÛT ROND ET DOUX, LA MARQUE D'UNE CUEILLETTE PRÉCIEUSE**



30 Infusettes | 4 min | 70°C

Cueillette Impériale
Bourgeon + 1^{re} feuille

Cueillette fine
Bourgeon + 2 feuilles



Chun Cha® est un thé vert Grand Cru certifié Agriculture Biologique. Il se distingue par sa forte teneur en épigallocatechines-gallates (EGCG). Les EGCG jouent un rôle majeur pour notre santé en nous protégeant du stress oxydatif qui fragilise les cellules de l'organisme. Pour lutter contre ce stress oxydatif et piéger les radicaux libres, notre corps peut ainsi s'appuyer sur les antioxydants apportés par le thé **Chun Cha®**.

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

La cueillette fine ou impériale vous apporte tous les bienfaits du thé. C'est dans le bourgeon et les deux premières feuilles du théier que se concentrent 80% des antioxydants !

www.thesdelapagode.com



Sous des R de rentrée

LE MOT DE PASCALE SOLANA / *Rédactrice en chef*



R comme recette. « Saurais-tu cuisiner un cordon bleu avec des ingrédients surprises ? » C'est le défi de Biocoop lancé à Juan Arbalaez dans une vidéo. Le jeune chef à l'aise aux fourneaux comme à l'écran a dit oui. « *Gamin, c'était une de mes recettes préférées* », nous a-t-il avoué. Et, ça tombe bien, il a appris la cuisine à l'école Le Cordon Bleu. Alors on lui a apporté les ingrédients, de ceux courants dans de nombreux aliments ultratransformés (AUT).

Le cordon bleu prêt à emporter fait très souvent partie de ces produits obtenus par synthèse ou succession de procédés de transformation industriels avec moult lactose, dextrose, amidon, protéine de lait... Stop, n'en jetez plus ! Pas inspiré, le chef, lui, c'est son tablier qu'il a jeté. Morbleu, un cordon bleu maison, c'est autre chose – miam la recette p. 26 –, et cuisiner est un moyen d'éviter les AUT. Car il y a une différence entre en consommer occasionnellement et régulièrement, voire en surconsommer, parfois à son insu. D'où cette vidéo sur le site de Biocoop et ses réseaux sociaux, et notre article (p. 20) avec des précisions et la démarche de Biocoop. De l'info pour être acteur de sa consommation !

R comme recyclage avec, toujours dans ce numéro, un état des lieux sur les déchets. Économie vertueuse et prometteuse pour les uns, alibi au tout jetable pour d'autres : d'aucuns voient dans le recyclage, le tri ou même le don, un prolongement de la surconsommation ou attendent des politiques d'envergure.

Les usines pour recycler, telles les papeteries, existent-elles encore ? Et la consigne du verre, où en est-on ? Comme dit plus haut, n'en jetons plus et vive le vrac, un « geste gagnant », selon Biocoop.

R comme réchauffement climatique avec notre invitée Valérie Masson-Delmotte, chercheuse et coordinatrice au Giec*. R comme résiste, comme le fait la bio autour de... Rrrrouen. Un an après l'incendie de l'usine pétrochimique Lubrizol, l'agriculture biologique, c'est précisément, pour ceux que nous avons rencontrés, une façon de sortir du système, du tout pétrole, de faire vivre le territoire autrement... Voilà un R frais ! Rassérénant comme la rentrée que l'on vous souhaite.

* Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat.

Sommaire

06 EN BREF

Au nom de la vie, non !

08 ÇA FAIT CAUSER

Vos questions ? Nos réponses !

09 DOSSIER

Déchets
le grand déballage

17 PRATIQUE

Recycler les restes de savon

18 DÉCRYPTAGE

Le haricot en vert et pour tous

20 BIEN-VIVRE

Éviter les aliments
ultratransformés, un jeu d'enfant

24 C'EST DE SAISON

La poire

27 BONNE QUESTION !

Comment utiliser l'huile de coco ?

30 NOS COULISSES

Et demain ?
Le film-manifeste de Biocoop

36 NOS COULISSES

Bio Équitable en France
un nouveau label

40 TERROIRS & TERRITOIRES

La bio rouennaise
avec un R comme résiste

48 COOPÉRACTIFS

Les fermes bio d'Emmaüs

53 INVITÉE

Valérie Masson-Delmotte
Climatologue socialement impliquée

58 RENDEZ-VOUS BIOCOOP

Au nom de la vie

NON !

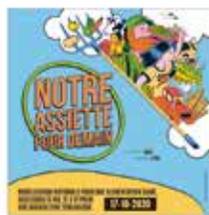
Ceux qu'on a baptisés « tueurs d'abeilles », les pesticides chimiques néonicotinoïdes, pourraient être autorisés à nouveau dès cet automne pour 2021. Pétitions et oppositions se multiplient.

Cet été, on a appris que le gouvernement envisage la réautorisation à titre dérogatoire des semences enrobées de produits phytosanitaires de la famille des néonicotinoïdes pour le printemps 2021 et jusqu'en 2023 le cas échéant. Ce dont se félicitent les syndicats FNSEA et JA, et la filière betterave-sucre, principale intéressée car les producteurs ont dû faire face cette année à une pression inédite des pucerons vecteurs de la jaunisse de la betterave et attendent d'être indemnisés de leurs pertes.

« Cette dérogation existe chez nos voisins européens » et « elle laissera le temps à la recherche d'aboutir », se réjouissent-ils.

La France est le premier producteur européen de sucre (25 000 agriculteurs, 21 sucreries, dixit la FNSEA). La filière bio a (enfin) démarré depuis peu. Selon de nombreuses ONG écologistes qui ont longtemps lutté contre l'usage des néonicotinoïdes, c'est une mauvaise nouvelle. Pour les abeilles, car ils ont été interdits en 2018 pour les préserver et donc préserver la vie, puisque le rôle des pollinisateurs n'est plus à démontrer. Pour la population, puisque les insecticides de synthèse posent un problème de santé publique. Et pour les agriculteurs, premières victimes de leur utilisation et des conséquences sur l'environnement.

« Pourquoi le gouvernement envisage-t-il de mettre en place une dérogation pour deux ou trois campagnes à l'automne, alors même que l'écologie est présentée comme une priorité ? », interroge une pétition que relaie Biocoop sur son site. D'autant que d'autres productions pourraient demander une dérogation. Pour Biocoop, cette réautorisation serait une « fausse solution », un recul inacceptable pour la biodiversité et l'environnement.



MOBILISATION CITOYENNE

Notre assiette pour demain

Ce nouveau mouvement interorganisations, initié par France Nature Environnement et le collectif Stop Monsanto, sera lancé le 17 octobre partout en France avec des marches, des villages d'alternatives (place de la République à Paris notamment), animations, prises de parole, etc. Il souhaite ensuite s'engager sur le long terme avec toutes les forces prêtes à exiger un nouveau système agricole et alimentaire respectueux des humains et de l'environnement, avec des agriculteurs et agricultrices justement rémunéré(e)s et une assiette saine accessible à tous.

→ <http://stopmonsantobayer.org/notre-assiette-pour-demain>

ADO

FAIS ENTENDRE TA VOIX



Terr'Eau Fertile est un concours de plaidoiries sur l'environnement destiné aux lycéens de France métropolitaine. Son but : susciter leur réflexion sur des problématiques environnementales et les amener à élaborer une plaidoirie.

→ concoursterreaufertile.wordpress.com

DOCUMENTAIRES

Alimenter le débat

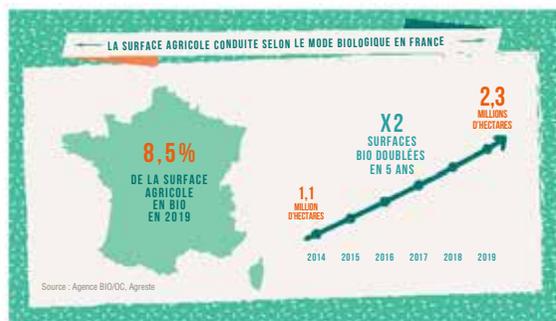


Quels sont les impacts de nos choix de consommation, ici et à l'étranger ? Comme chaque année, le Comité français pour la solidarité internationale, avec le soutien de Biocoop, pose la question à travers le festival Alimenterre et ses huit films. Au programme 2020 : *Femmes de la terre* (Jean-Pierre Vedel, 2018), *Océans 2 : la voix des invisibles* (Mathilde Jounot, 2019), *Recettes pour un monde meilleur* (Benoît Bringer, 2019) ou encore *Semer, récolter, résister* (Marion Dualé Ousmane Dary, 2019). Du 15 octobre au 30 novembre.

→ alimenterre.org

AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Des chiffres ++



D'un pari sur l'avenir, la bio est devenue une réalité dans la société française. Les chiffres 2019 publiés récemment par l'Agence bio attestent du mouvement.

Les produits bio représentent 6 % de la consommation alimentaire des ménages, tandis que le marché français bio se hisse à la hauteur de son homologue allemand, leader européen du bio : 12 milliards d'euros en 2019, soit + 1,3 milliard en un an. Mieux, les Français consomment désormais plus de bio que leurs voisins d'outre-Rhin !

À la fin de l'an dernier, plus de 5 500 exploitations supplémentaires se sont engagées en bio. La SAU (surface agricole utile) bio représente 8,5 % du total des surfaces agricoles, soit 10 % des fermes françaises, avec 47 196 producteurs (+ 15 % vs 2018). La part des importations n'augmente pas : elle reste à 33 % avec des perspectives de baisse grâce notamment à la mise en place de filières sucrières – tant mieux – (lire p. 6) et bananières.



CONVENTION CLIMAT

Encore du boulot

Les 146 propositions sur les 149 initialement émises par la Convention citoyenne sur le climat (CCC), afin de réduire d'au moins 40 % nos émissions de gaz à effet de serre d'ici à 2030, doivent maintenant être traduites en actions concrètes. Un projet de loi qui devrait en reprendre un tiers est en cours de préparation et pourrait être examiné par le Parlement dès cet automne. D'autres seraient intégrées dans les Conseils de défense écologique, dans le Projet de loi de Finances pour 2021 ou encore dans des négociations internationales. Rapport final de la CCC (version détaillée ou synthèse) :

→ propositions.conventioncitoyennepourleclimat.fr

COMPORTEMENT

Trop, c'est trop

L'ambiance, les images ou les odeurs perçues de manière non attentive ont une influence sur nos choix alimentaires. Des chercheurs ont montré par le passé qu'une odeur d'aliment gras-sucré, par exemple, donne plus envie de choisir des aliments correspondant à cette odeur, comme des gâteaux. Une nouvelle étude montre que ces odeurs ne semblent pas affecter nos capacités de contrôle, ceci relevant plus de la quantité d'information à traiter, autrement dit la charge cognitive (source Inrae).

EMPLOI

La nature pourvoyeuse

Alors que la planète subit une crise économique liée au Covid-19, un rapport du Forum économique mondial (weforum.org) montre que si les entreprises donnent la priorité à la nature, 395 millions d'emplois pourraient être créés d'ici à 2030 au niveau mondial. La diversification des productions agricoles, la gestion durable des écosystèmes marins, le verdissement des immeubles, le recyclage des vêtements, l'économie circulaire dans l'automobile font partie des pistes à suivre.

N°2

LA FRANCE EST PARMIS LES LEADERS EUROPÉENS BIO. En parts de surfaces agricoles et d'agriculteurs, elle est 2^e derrière l'Espagne, et devant l'Italie et l'Allemagne (Agence bio, juin 2020).

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

ça fait causer

Ça porte à confusion !

« À propos du *Culturesbio* n° 112 et de l'article p. 6 dont le titre est Ubu et Demeter, vous est-il possible de préciser que Demeter, la marque, et Demeter, la cellule gouvernementale, ne sont pas du tout la même chose ? Demeter pour moi, c'est la biodynamie ! En lisant en diagonale, on peut confondre, ce qui serait fâcheux. »

@ Marjorie M.

Depuis près de 90 ans, Demeter, association et marque, caractérise l'agriculture biodynamique, laquelle repose sur des techniques spécifiques (préparations, compost...). Les produits portant son logo sont issus de fermes ou d'entreprises contrôlées et certifiées selon les cahiers des charges de l'agriculture bio et de Demeter. Depuis sa création, le but de la biodynamie est d'améliorer la fertilité des sols, la santé des animaux et la qualité des produits. Une démarche pionnière où la ferme est tel un organisme vivant, l'animal, les plantes et le sol sont intimement liés, en quête d'harmonie avec les cycles naturels (demeter.fr). L'autre Demeter est une cellule de gendarmerie créée en 2019 pour prévenir des atteintes envers le monde agricole. Rappelons aussi que dans la mythologie grecque Demeter est la déesse de la terre fertile, de l'agriculture et des moissons. Quant à Ubu, personnage de l'écrivain Alfred Jarry, il symbolise la démesure, le délire du pouvoir...

Le clafoutis, le vrai

« Je lis toujours avec beaucoup d'attention *Culturesbio*. Si derrière chaque achat, il y a toujours un engagement, derrière chaque mot, il y a aussi un sens, un territoire. Les recettes du n° 111 proposent un "clafoutis aux herbes" : quelle incongruité ! Le clafoutis est un gâteau typiquement limousin, AVEC ET SEULEMENT AVEC des cerises noires. Pour les autres préparations, à vous d'inventer un mot ! »

@ Gilles E., Limoges (87)

Des recettes de clafoutis, il en existe aujourd'hui autant que de cuisiniers et cuisinières ! Mais la plus ancienne connue semble bien provenir du Limousin. Le terme y est attesté dès 1864, selon wiktionary.org. Il serait issu de l'ancien français *claufir*, à traduire par « fixer avec des clous », « parsemer de quelque chose », précise *Larousse*, et ferait référence aux cerises qui, dépassant de la pâte, ressembleraient à des clous... Pour d'autres, l'étymologie serait à chercher du côté de l'occitan *clafotís*, qui signifie « remplir ».

Idéalement, les cerises sont non dénoyautées afin de conserver leur saveur et que leur jus ne détrempe pas la pâte.

Si vous remplacez les cerises par d'autres fruits, comme la mirabelle dont c'est la saison, quel nom donnerez-vous à votre claf, heu... votre dessert ? Utilisez une des possibilités mentionnées en haut de la page pour répondre. Mettez-vous l'eau à la bouche 😊

En attendant le retour de la saison, cette recette pour 6 personnes peut se faire avec des cerises en bocaux.

- Batta vigoureusement 3 œufs. Ajouter 45 g de sucre. Bien mélanger.
- Incorporer 75 g de farine et 1 pincée de sel.
- Ajouter peu à peu 15 cl de lait et 1 c. à s. de kirsch (facultatif).
- Tapiser un plat graissé de 500 g de cerises. Recouvrir avec la pâte.
- Enfourner à 210 °C pendant 10 min puis à 180 °C pendant 15/20 min.



Déchets le grand déballeage

Christophe Polaszek

Nos déchets sont de mieux en mieux triés et valorisés. Mais d'une filière à l'autre, les difficultés subsistent et interrogent sur le véritable caractère écologique du recyclage. Pourra-t-on un jour tout jeter et tout transformer ? Et s'en réjouir ? On déballe tout.



Trop longtemps on les a ignorés, « ces ombres incommodantes de notre civilisation », selon l'expression de Baptiste Monsaingeon, auteur d'*Homo detritus* (Éd. Seuil). Jusque dans les années 1990, nos déchets partent en fumée ou sont déversés dans des décharges reléguées à l'écart des villes. Papiers, emballages, végétaux... Tout finit par être mélangé et la majorité ensevelie quelque part, à l'abri des regards.

Puis, soudain, voilà qu'on leur prête attention. En l'espace d'une décennie, les Français adoptent différents bacs pour les trier. Une révolution, comme le raconte Stéphanie Foucard, chargée de la mobilisation chez Citeo, l'entreprise qui organise le recyclage des emballages et des papiers en France. « *Le geste de tri a été la première école de développement durable. Son intégration dans les foyers a été spectaculaire. Il représente une vraie rupture dans la manière d'appréhender nos déchets. Quand on trie, on interroge sa façon de consommer.* »

SIMPLIFICATION DU TRI

Mais pourquoi trier ? Pour faire face à la quantité considérable de déchets ménagers que génère notre modèle économique : 38 millions de tonnes chaque année en France. L'idée phare étant de les transformer en ressource. Il faut donc collecter toujours mieux et plus pour faire progresser le recyclage. Comment ? Déjà en facilitant le geste de tri. Ainsi, fin 2020 – si ce n'est pas déjà le cas –, la moitié des Français pourront déposer dans le même bac tous les emballages, y compris pots de yaourts et films alimentaires ! « *Ce qui permet d'éviter les incertitudes et renforce l'adhésion* », souligne Stéphanie Foucard. Cette simplification des consignes de tri doit s'étendre à tout l'Hexagone d'ici à 2023.

Pour autant, parviendra-t-on à régler le problème environnemental posé par la montagne de déchets que nous produisons ? Rien n'est moins sûr. Tant le recyclage revêt des performances différentes selon les filières. Les emballages en plastique sont ainsi les plus complexes à valoriser. « *D'un emballage à l'autre, la*

26 % DES EMBALLAGES PLASTIQUE VRAIMENT RECYCLÉS

Atlas du plastique, Fondation Heinrich-Böll, 2020

résine est différente, explique Stéphanie Foucard. Un même emballage peut en contenir plusieurs. *Et pour les plastiques biodégradables, qui se décomposent dans des conditions très spécifiques, très difficilement dans le compost du jardin, leur structure ne permet pas le recyclage.* » Un comble ! La plupart des emballages plastique partent ainsi dans des filières énergétiques à haut rendement (autrement dit des incinérateurs) qui ont l'avantage de fournir de l'électricité et du chauffage urbain. Certes... Mais beaucoup d'associations y voient un aveu d'impuissance à gérer nos déchets.

CRISE DU PAPIER

Du côté des papiers et cartons, ils peuvent être recyclés de cinq à dix fois de suite. Les premières fois, ils sont retransformés en papier ou carton, puis ils deviennent du papier toilette absorbant. Pas mal ! Le hic est que la France manque cruellement de papeteries. Et la faillite récente d'un géant du secteur n'arrange rien. Aussi, si lors du confinement les balles de papiers/cartons se sont arrachées à prix d'or – avec la raréfaction de la source provenant de l'industrie et des commerces –, la situation d'ordinaire est tout autre. 35 % de nos déchets papiers et cartons sont ainsi vendus ailleurs en Europe, écornant le bilan écologique de la filière*. Pour le verre ? Son recyclage est le plus développé, sans doute aussi parce qu'il est le plus rentable. Comparé à une fabrication à partir de matières premières vierges, il permet de dépenser moitié moins d'énergie et de matériaux.

LE RETOUR DE LA CONSIGNE ?

Pourtant un autre système serait plus indiqué, comme le remarque Valentine Cancel, de l'association Zero Waste France. « *La consigne sur le verre n'a malheureusement pas résisté à la multiplication des emballages en plastique. Or, selon une étude menée en Alsace où sa pratique n'a jamais vraiment cessé, elle permettrait*



Les plastiques de notre quotidien posent un énorme problème de pollution. Les solutions ? Recyclage, éco-conception, consigne, vrac...

d'économiser 75 % d'énergie et 33 % d'eau par rapport au recyclage. »

Votée en février dernier, la loi relative à la lutte contre le gaspillage et à l'économie circulaire envisage le retour de la consigne, mais seulement pour les bouteilles en plastique. « *Ce qui ne va pas du tout dans le sens de la réduction à la source. Contrairement à la consigne pour réemploi où les bouteilles en verre sont collectées, lavées et redistribuées, regrette Valentine Cancel. Ce que réussissent parfaitement à mettre en place de plus en plus d'acteurs – comme certains magasins Biocoop – dans les territoires. Il aurait fallu une impulsion nationale pour encourager ce mouvement. »* De nombreuses initiatives comme à Biocoop Saveurs et saisons (59) ou à Biocoop Biocinelle (44) existent. Ces magasins s'impliquent localement pour créer de toutes pièces des circuits avec des partenaires – souvent des structures d'insertion – ou directement avec des producteurs. On tâte, on expérimente, en proposant ici une consigne monétisée, là une consigne gratuite ou étendue à d'autres contenants de type pots de yaourt, bocaux... comme à Biocoop Jeanne d'Arc (76) avec Liaisons bio (voir p. 45). Et au contact des clients, et face à leurs questions, les pratiques [Suite p. 12](#) →

Certains, comme ici Biocoop Biocinelle à Blain (44), testent la consigne, ce qui suppose une organisation particulière sur un territoire car la formule est conditionnée par le stockage, le nettoyage, le transport et les réutilisateurs de contenants.



DES IDÉES EN VRAC

Avec plus de 370 références, Biocoop donne la priorité au vrac. 92 % des ventes de fruits secs se font déjà selon ce mode de distribution. Et de nouveaux produits arrivent : sirops, sauces soja, yaourts... Le temps de peaufiner quelques détails techniques (pas facile les œufs en vrac ou la pâte à tartiner en libre-service !). Pour le transport, des contenants gradués et sachets pré-tarés en coton bio et équitable sont disponibles à la vente (et bientôt, un sac cabas zéro déchet rempli de compartiments malins). Une idée cadeau ? Le jeu Famille (presque) Zéro déchet, de l'éditeur Bioviva, pour faire de ce mode de vie un jeu d'enfant.

* Pour l'ensemble des papiers/cartons ménagers et industriels. Source : Citeo.

D'ICI À 2025, BIOCOOP AMBITIONNE DE PROPOSER 50 % DE PRODUITS NON EMBALLÉS OU EN EMBALLAGES RÉUTILISABLES : UN GESTE GAGNANT POUR LE CONSOMMATEUR ET POUR LA PLANÈTE !

Suite de la p. 10 → s'améliorent pour être essaimées aux autres magasins. « Au niveau du réseau, Biocoop travaille à mettre en place la consigne pour réemploi sur les bouteilles en verre de sa marque. Objectif : 100 % des bouteilles réemployées d'ici à 2023 », souligne Jeanne Mignon, cheffe de projet Zéro déchet chez Biocoop. Pour les déchets alimentaires, en revanche, tout s'accélère ! D'ici à trois ans, les collectivités auront l'obligation de trier les biodéchets à la source (collecte séparée, compostage domestique ou partagé...). Notre poubelle grise en est composée pour un tiers : pelures et restes de fruits et légumes, marcs de café et de thé, coquilles d'œuf... La récolte promet donc d'être abondante. Trop ? L'un des grands enjeux de demain sera de végétaliser les villes. Ce à quoi peut aider le compost (lire notre dossier sur l'agriculture urbaine dans le n°111 de *Culturesbio* en magasin ou sur biocoop.fr). Mais tout ne repose pas sur lui et la méthanisation peut être aussi l'autre grande voie de valorisation.

Le principe est de produire du méthane à partir de la fermentation des biodéchets, gaz qui permet ensuite de générer de l'électricité et de la chaleur pour alimenter les réseaux des villes, mais aussi des campagnes où des fermes pratiquent déjà la méthanisation.



Chez Biocoop, le vrac est partout ! Comme ici à L'arbre à pain à Aurillac (15). Ce mode de distribution représente 14 % de toutes les ventes en magasin.

PRÉVENIR AVANT QUE LE DÉCHET SOIT COMMIS

Reste l'impact du recyclage lui-même. Car quelle que soit la nature de l'installation, ses procédés restent fortement consommateurs d'énergie et d'eau, et du CO₂ est émis durant le transport des déchets. De quoi poser la vraie question : comment réduire nos déchets ? « Il faut d'abord produire moins d'emballages et améliorer leur recyclage », insiste Jeanne Mignon. Ce à quoi le réseau Biocoop s'attelle depuis toujours.



Les initiatives pour réduire les déchets fleurissent. À Biocoop La Ruche de Tolbiac à Paris (13^e), une borne de collecte des biodéchets est en test avec comme objectif une valorisation micro-industrielle peu énergivore à l'échelle du territoire pour produire du compost urbain et enrichir les sols au cœur des villes.

« Notre refus de vendre de l'eau en bouteille plastique est un engagement fort. Mais pas le seul, poursuit-elle. Développement du vrac, recharges, réduction du gaspillage alimentaire, réemploi des bouteilles en verre... Tout s'articule pour accompagner les consommateurs dans leur transition. » Certains consommateurs vont déjà très loin – bravo ! – tandis que côté magasins, véritables laboratoires expérimentaux, les initiatives fourmillent : du vrac pour des produits insolites, mais aussi collecte des plastiques avec le programme Collectibio, soutien aux actions locales d'économie circulaire (voir ci-contre)... Sans compter les ateliers et pique-niques zéro déchet où chacun découvre qu'un changement de fond de nos habitudes peut même être facile et amusant. Avec la perspective de se recentrer sur l'essentiel. ■

Noémie Richart

Gérante du magasin Biocoop L'arbre à pain à Aurillac (15)

En vrac, on a développé les huiles, les vinaigres et le miel. On a commencé à déréférencer certains produits en doublon pour ne garder que ceux sans emballage. Du coup, on gagne de la place en rayon pour proposer encore plus de vrac ! Deux fois par an, on fait une animation à l'entrée du magasin sur l'impact des déchets en plastique. On a même un stand de vrac au marché couvert d'Aurillac. C'est un petit plus qui permet de créer du lien et de faire passer le message.

Olivier Pineau

Gérant de Biocoop Biocinelle à Blain (44)

Depuis deux ans, on pratique la consigne sur le verre avec le dispositif Bout' à Bout'. Nos clients arrivent avec les bouteilles et les déposent dans des casiers. Une fois remplis, une entreprise d'insertion les récupère. Les bouteilles sont ensuite lavées et revendues aux producteurs. On évite ainsi de broyer du verre et de le chauffer à 1500 °C. Le réemploi se développe beaucoup dans notre région avec notamment la multiplication des microbrasseries. Le tout est de s'entendre pour harmoniser les modèles de bouteille.

boutabout.org/bout-a-bout

Quentin James

Cogérant de Biocoop La Ruche de Tolbiac à Paris (13^e)

On s'est associés aux Alchimistes pour transformer nos biodéchets en compost. La petite entreprise les collecte et les plonge dans des composteurs qui en accélèrent la décomposition. Dans le cadre d'un test mené avec eux, on récupère aussi les biodéchets d'une trentaine de ménages volontaires à l'aide d'une borne de collecte placée à l'extérieur du magasin. Nos invendus encore consommables sont quant à eux repris par l'association Biocycle qui assure en vélo triporteur leur redistribution à des structures caritatives locales. Un écosystème vertueux !

alchimistes.co



Interview

VALENTINE CANCEL

Coordinatrice du réseau
des groupes locaux de
l'association Zero Waste
France

« LE RECYCLAGE PEUT
NOUS DÉTOURNER DE
LA VRAIE SOLUTION »

Le tri et le recyclage progressent. Qu'est-ce que cela vous inspire ?

Le recyclage reste indispensable, mais il n'est ni neutre, ni vertueux. Durant le confinement, on a bien vu les limites d'un tel système. Certaines filières se sont arrêtées. La plupart de nos déchets ont été mis en décharge ou incinérés sans être triés... Le risque du recyclage, c'est aussi de nous laisser croire que nous pourrions continuer à consommer comme si de rien n'était : j'achète, je consomme, je jette. Certaines entreprises s'en servent même comme argument de vente pour continuer à inonder le marché de produits jetables.

Dès lors, quelles sont les actions à mener ?

Au lieu de « faire de nos déchets des ressources », il faut renverser la logique pour « ne pas faire de nos ressources des déchets ». Le zéro déchet s'inscrit dans cette démarche en combinant la réduction à la source, le réemploi, la réparation... On remarque également que les consommateurs ont un pouvoir qu'ils n'exploitent pas assez. L'usage qu'ils font de leur porte-monnaie est un acte citoyen. Lorsqu'un produit n'est plus acheté, il est aussitôt retiré du marché. L'essor du vrac vient essentiellement de la demande des consommateurs à voir émerger des solutions près de chez eux. Biocoop a amplifié le phénomène et l'a déployé en quelques années partout en France. Collectivement, on peut changer de modèle.

Et au niveau politique ?

Les choses avancent, mais trop lentement. Un bon exemple serait la directive européenne sur l'interdiction des plastiques à usage unique (assiettes et gobelets, coton-tige...). Ce fut un vote historique en termes de rapidité et d'application des décrets parce que la pression des citoyens était très forte. Cependant, on peut déplorer un recul sur certaines interdictions qui ont finalement été évincées des textes initiaux. Il existe aussi des mesures qui gagnent du terrain comme la tarification incitative où le montant de la facture d'enlèvement des déchets dépend de la quantité produite par chaque foyer. 126 territoires français l'appliquent déjà et on constate une baisse de 20 à 70 % des ordures ménagères. Ce système pourrait être davantage facilité par les collectivités.





19  30

VIGEAN

MAÎTRE HUILIER



BIO

DEPUIS 1970



11, rue des Varennes - 36700 CLION-SUR-INDRE - FRANCE

WWW.HUILERIEVIGEAN.COM

contact@huilerievigean.com





Riz PRATIQUES ÉQUITABLES

DES ENGAGEMENTS AVEC 1 814 FAMILLES DE PETITS PRODUCTEURS...

QUI PRÉSERVENT LA BIODIVERSITÉ*



* L'AGRICULTURE FAMILIALE PRODUIT PLUS DE 80 % DE L'ALIMENTATION MONDIALE.

ELLE CONTRIBUE À PRÉSERVER LES RESSOURCES NATURELLES ET LA BIODIVERSITÉ.

SOURCE FAO 2018

Le Commerce Équitable : Plus juste pour **LES HOMMES**, Plus durable pour **LA PLANÈTE**, Meilleur pour **NOUS TOUS**.

En 2019 :

65% de nos références concernées par le commerce équitable.

73% de notre chiffre d'affaires réalisé avec des produits du commerce équitable.

1,8% de notre chiffre d'affaires reversé aux producteurs du commerce équitable.



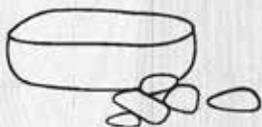
1



Sachet moussant-exfoliant

- Mettre les restes de savon dans un petit sac en sisal (fibres d'agave) fermé par un cordon.
- Mouiller le sac suffisamment pour qu'il mousse et masser délicatement la peau avec pour la débarrasser de ses cellules mortes.
- La toilette terminée, rincer le sac et le pendre par le cordon pour le faire sécher. On peut aussi utiliser un gant de toilette. Il n'aura pas d'action exfoliante, mais il empêchera le morceau de savon de glisser.

2



Nouveau savon

- Conserver les bouts de savon au sec, en veillant à ce que rien n'y soit collé (poussière...), jusqu'à en avoir suffisamment.
- Les couper en petits morceaux ou les râper, voire les mixer, puis les faire fondre dans une casserole à feu très doux avec juste un peu d'eau. Remuer régulièrement ; ajouter de l'eau si la préparation attache.
- Lorsqu'on obtient une pâte homogène, la couler dans un moule et attendre 2 à 3 jours avant de démouler. Ou la laisser tiédir pour ensuite modeler la forme souhaitée avec les mains.
- Faire sécher le nouveau savon au moins 3 semaines à l'abri de la poussière.

Bonne pratique

Entre deux utilisations, conservez toujours votre savon au sec. Il durera plus longtemps que si vous le laissez trempouiller. Et vous éviterez le développement des bactéries : elles adorent les ambiances humides !



Recycler les restes de savon

Marie-Pierre Chavel

Fini le gaspillage, savon et savonnette s'utilisent jusqu'au bout ! Lorsqu'ils sont devenus si petits qu'ils glissent des mains, au risque notamment d'aller boucher le siphon, ces deux astuces permettent de ne pas en perdre la moindre bulle.

pratique

LE HARICOT EN VERT ET POUR TOUS

Sarah Portnoï

**Hôte familier de nos assiettes, le haricot vert nous accompagne depuis notre tendre enfance...
Mais le connaît-on si bien que ça ?**

décryptage

HISTOIRE

Originaire d'Amérique du Sud, le haricot vert est arrivé en Europe dans les bagages de Christophe Colomb. Une grande partie de la production actuelle est non bio et se concentre en Afrique, notamment au Kenya ou au Maroc. En Europe, la France est le premier pays producteur de haricots verts frais, devant l'Italie et l'Espagne. La variété la plus répandue est le haricot à rames, la plus simple à récolter.

CULTURE

Le haricot vert est un légume fragile qui redoute la sécheresse, les insectes et les champignons. En conventionnel, il reçoit des herbicides, fongicides et insecticides de synthèse. En bio, pas de traitements chimiques de synthèse. La rotation des cultures limite les risques de développement des nuisibles, et le désherbage de ces petites exploitations est mécanique ou manuel. Soucieux de préserver les ressources en eau, les agriculteurs bio recourent le moins possible à l'irrigation. Pour compenser d'éventuelles pertes dues à la sécheresse ou aux ravageurs, la densité des semis est plus élevée en bio, atteignant les 400 000 grains à l'hectare contre 320 000 en conventionnel.

SAISON

On trouve du haricot vert frais français du printemps jusqu'à fin octobre. Et des importations d'Afrique toute l'année ! Pas chez Biocoop (lire l'encadré + Biocoop).

PRIX

Le haricot vert frais est en moyenne quatre fois plus cher que son homologue surgelé ou en conserve. Cet écart est dû à la petite taille des exploitations maraîchères et à la technique de ramassage : la cueillette du haricot frais maraîcher se fait majoritairement à la main, nécessitant beaucoup de temps et de main-d'œuvre. Les haricots destinés à être transformés sont cultivés en plein champ, sur de plus grandes surfaces, et ramassés mécaniquement, ce qui diminue leur coût de production.



CHOISIR ET CONSERVER

Frais, ils se gardent cinq à six jours dans le bac à légumes du réfrigérateur, dans un torchon bien sec pour les protéger de l'humidité. Pour les choisir, tout est affaire de goût : fins, très fins, extra-fins... Une chose est certaine, c'est que personne n'aime y trouver de fils ! Leur formation est influencée par les écarts de température durant la croissance des plantes ou une récolte trop tardive, et malheureusement il n'y a pas de recette miracle pour deviner s'il y en aura ou pas.

LE TRUC EN PLUS

Pour équeuter rapidement vos haricots, faites-en de petits fagots en alignant les queues et coupez-les toutes d'un coup avec un couteau !



À TOUTE VAPEUR

Frais, en conserve ou surgelé, le haricot vert est l'allié du bien-être intestinal grâce à sa richesse en fibres. Le haricot frais contient aussi des vitamines et des minéraux, à condition de ne pas être « lessivé » par une longue cuisson dans l'eau salée. Comme il ne se consomme pas cru, l'idéal est de le cuire à la vapeur, ce qui préservera son goût, son croquant et son intérêt nutritionnel.



Saisonnalité et origine

- Pas de haricots verts hors saison
- Pas d'importation de pays lointains

Frais : origine Europe exclusivement. Italie et Espagne dès la mi-mars puis France d'avril à fin octobre. Ils proviennent dans ce cas des groupements de producteurs sociétaires de Biocoop ou d'agriculteurs en circuit direct avec le magasin.

Surgelés : origine Europe et prioritairement France.

Conserves : origine 100 % France, produits par des groupements sociétaires de Biocoop.

« Paysans associés »

Plusieurs groupements sociétaires de Biocoop produisent des haricots verts frais ou transformés tels Bio Centre Loire, Norabio et Solebio. Un repère : le logo « Avec nos paysan.ne.s associé.e.s ».



Automne 2020

Prochainement, la marque **Biocoop s'enrichira** d'une nouvelle gamme de haricots en conserve portant le logo « Avec nos paysan.ne.s associé.e.s », bientôt aussi présents en frais. Une offre quasiment 100 % France, l'objectif à court terme étant de garantir un approvisionnement exclusivement de nos régions.



Éviter les aliments ultratransformés, un jeu d'enfant

Véronique Bourfe-Rivière

ANCER DE BONNES HABITUDES ALIMENTAIRES CHEZ LES ENFANTS, ÉDUCER LEURS PAPILLES, LEUR DONNER LE GOÛT DE CUISINER, CAR ILS SONT SOUVENT LES PREMIÈRES CIBLES DE LA MALBOUFFE, ET SURTOUT DES ALIMENTS ULTRATransFORMÉS : L'ANNÉE SCOLAIRE S'Ouvre AVEC UN BEAU PROGRAMME CULINAIRE MAISON !



inis le barbecue et la salade de tomates, il faut reprendre le collier ! Et pour la plupart d'entre nous, grapiller du temps ici ou là. Pour le petit-déjeuner des enfants, on verse les céréales dans le bol, le lait, et hop, englouti ! Pour leur goûter, quelques biscuits fourrés dans le cartable et... Stop ! Savez-vous qu'il s'agit peut-être d'AUT, autrement dit d'aliments

ultratransformés ? Même si vous achetez bio, diététique, sans gluten ! Une quarantaine d'études scientifiques établissent des corrélations entre la surconsommation d'AUT et diverses pathologies comme l'obésité, le diabète, l'hypertension artérielle, les maladies cardiovasculaires, le syndrome du côlon irritable, certains cancers, etc. La surconsommation peut venir sans qu'on n'y prenne garde... Qu'est-ce qu'un AUT ? Un aliment industriel contenant au moins une substance obtenue par synthèse ou par une succession de procédés physiques, chimiques et/ou biologiques. On utilise des fractions d'aliments (la protéine, l'amidon, le glucose d'une céréale, etc.) comme ingrédients. Ces procédés, qui peuvent aussi être directement appliqués au produit fini, conduisent à une forte dégradation de l'aliment obtenu par rapport à sa matrice originelle. La boisson goût orange par exemple n'a plus grand chose à voir avec le fruit.

L'ENFANT CIBLÉ

Les AUT se cachent partout, « y compris dans les niches, explique Stéphane Guilbaud, formateur en changement alimentaire, auteur de *Stop aux mensonges dans l'assiette* (Éd. Eyrolles), c'est-à-dire les produits bio, vegan, bébé, light... Ces matières premières à faible coût se retrouvent dans des produits jugés sains, de types salades composées

COLLATIONS AUTHENTIQUES

Pour les plus pressés un fruit frais, ou une compote, deux poignées de fruits secs, et pourquoi pas un peu de fromage, avec ou sans pain. Et quand on a le temps le week-end ou le mercredi, on peut préparer ses propres barres de céréales, des gâteaux et des biscuits, avec par exemple les nombreuses recettes sur biocoop.fr

et soupes. » Et, renchérit Aris Christodoulou, fondateur de l'application Siga, « elles standardisent les goûts dans le temps et l'espace : grâce aux AUT, on peut manger exactement la même chose qu'il y a vingt ans, d'un bout à l'autre de la planète ! » Ce qui « permet de créer des addictions à la marque depuis l'enfance », souligne

Le goût du vrai

Stéphane Guilbaud. « Tous ces sucres ajoutés aux index glycémiques très élevés, notamment le sirop de glucose-fructose, rendent les enfants totalement dépendants, déplore-t-il. Les marketeurs le savent bien et les sursollicitent ! » Clairement, l'enfant est souvent ciblé car il dispose d'une →



➔ grande capacité d'influence sur les achats familiaux. Selon Valérie-Inès de la Ville, directrice du Centre européen des produits de l'enfant à l'université de Poitiers (86), on estime que, pour certaines catégories de produits dont l'alimentation, il intervient sur 70 à 80 % des décisions d'achat de sa famille.

SOLUTION SMARTPHONE EN MAIN

Biscuits, snacks, céréales soufflées mais aussi la plupart des plats prêts à consommer sont bien souvent des AUT. Lisez la liste des ingrédients : si vous en apercevez un que vous ne pourriez pas avoir dans votre placard, du genre isolat, lécithine, amidon modifié, sirop de glucose-fructose, protéine hydrolysée..., vous avez affaire à un AUT.

Vous pouvez aussi vous faire aider par l'appli Siga. Elle est gratuite, et de plus en plus de marques y ont référencé leurs produits. C'est le choix qu'a fait Biocoop pour ses produits à marque afin d'aider les consommateurs à s'y retrouver. Scannez le code-barres ou consultez le catalogue Siga, et vous savez aussitôt dans quelle catégorie (de 1 à 7) se situe le produit, les 5 à 7 étant les aliments ultratransformés. L'application accorde des médailles aux produits les mieux classés.

Même si l'objectif du nouveau Plan national nutrition santé (PNNS) est de réduire de 20 % la consommation des AUT en 2021, le vide juridique en la matière va rendre la démarche difficile : pour l'instant rien ne contraint les industriels à travailler autrement ni ne valorise ceux qui font des efforts. « *Peu d'outils sont mis à la disposition des professionnels pour qu'ils puissent modifier leurs recettes* », regrette Aris Christodoulou. En attendant, il s'accorde avec Stéphane Guilbaud sur l'urgence d'enseigner la cuisine et le bon sens alimentaire à nos enfants dès le plus jeune âge, à l'école ou en famille, en leur montrant, en les faisant participer, pour leur donner les bases. « *C'est comme le solfège, s'amuse Stéphane Guilbaud, même si vers l'adolescence ils arrêtent, plus tard ils retrouveront ce qu'ils auront appris !* » ●



Interview

EMMANUELLE JOYE

Chargée de R&D ingrédients et spécifications chez Biocoop

« Nous veillons depuis longtemps à la composition de nos produits, notamment pour limiter l'utilisation d'ingrédients non bio même lorsqu'ils sont autorisés dans le règlement bio européen. Depuis huit mois, nous avons entamé un grand plan de reformulation de nos produits à marque Biocoop pour éliminer au maximum les marqueurs d'ultratransformation (MUT). Nous sommes déjà les premiers de la classe : seulement 30 % de nos produits à marque sont des AUT, contre 80 % pour les produits de GMS ! Nous ne visons pas la perfection et n'allons pas arrêter de vendre des corn-flakes, qui sont des AUT. Notre objectif, c'est de supprimer tout ce qui est supprimable... et de faire qu'il n'y ait pas plus d'un MUT par produit. Au consommateur, désormais informé du problème, de se montrer raisonnable. »

Quand l'enfant cuisine

D'abord, voir, toucher, sentir, goûter les produits... Laissez-le faire sans le houspiller. Il peut commencer par broser les légumes ou bien peser, mesurer, etc. Acceptez que la cuisine soit un peu salie ; vous la nettoierez ensemble. Faites-lui surveiller la cuisson, goûter, ajouter la petite épice qu'il aime bien... Demandez-lui son avis, tentez des expériences tous les deux. Peu à peu, faites-lui confiance !

Porridge crémeux amande, chocolat et poire



1 pers. | 5 min | 10 min

Ingrédients : 50 g de flocons d'avoine sans gluten, 4 c. à c. arasées de Lait d'amande au chocolat en poudre La Mandorle (soit 2 doses), 200 ml d'eau, 1 poire.



- Dans une casserole, mélanger les flocons d'avoine et l'eau puis faire cuire pendant 7 min.
- Baisser le feu et ajouter le Lait d'amande au chocolat en poudre.
- Ajouter de l'eau si la texture est compacte. Remuer 1 à 2 min puis retirer du feu.
- Verser dans un bol. Ajouter la poire préalablement découpée en lamelles. Pour un supplément de gourmandise, on peut décorer avec quelques éclats de chocolat, des amandes effilées et des myrtilles en saison.



Recette proposée par La Mandorle
lamandorle.com

« 1^{er} fabricant de lait d'amande bio en France, dès 1989, La Mandorle propose une gamme de produits sans lait ni gluten dans un axe nutrition. Élaborées selon un procédé breveté, ses boissons végétales à base de fruits secs sont des réponses uniques à haute valeur nutritionnelle, à consommer autant en boisson nutritive qu'en cuisine bien-être. »

Burger vegan au seitan

publi-recettes



4 pers. | 15 min | 10 min

Ingrédients : 4 pains à hamburger complets, 4 Veggie Protein Steaks Bertyn, 4 tranches de fromage vegan, 2 tomates, 1 cornichon ou concombre, 1 oignon rouge, salade de mesclun, ketchup, moutarde, sel, poivre, huile d'olive extra vierge.



- Éplucher l'oignon et le couper en anneaux. On peut les utiliser crus ou les caraméliser à feu doux. Couper en fines tranches les tomates et le cornichon ou le concombre.
- Poêler les tranches de seitan dans un peu d'huile d'olive jusqu'à obtenir une texture croustillante à l'extérieur et moelleuse à l'intérieur.
- Déposer une feuille de salade et une tranche de seitan sur chaque moitié inférieure des pains. Ajouter 2 tranches de tomate et de cornichon ou concombre, et de l'oignon. Couvrir l'ensemble d'une tranche de fromage et mettre au four jusqu'à ce qu'il soit fondu.
- Tartiner légèrement de moutarde et de ketchup la partie supérieure des pains et la déposer sur le fromage fondu. Vos burgers vegan sont prêts.



Recette proposée par Bertyn
bertyn.fr

« Le seitan est le substitut idéal de la viande et du poisson : riche en protéines, faible en glucides et en matières grasses. »

achetons responsable

La poire

Marie-Pierre Chavel

Ses saveurs délicates lui ont valu par le passé le surnom de fruit des dieux. Avec ses variétés plus ou moins juteuses et sucrées, elle se consomme du début de l'été à la fin de l'hiver. Avec la peau quand elle est bio, pour profiter de tous ses nutriments.

EN CUISINE

Gorgée d'eau, la poire est juteuse et peu calorique. Une fois cueillie, elle se consomme rapidement l'été. En automne et en hiver, elle peut attendre quelques jours à l'air ambiant. À croquer, en tarte, compote, sorbets..., toutes les recettes sucrées lui conviennent. Elle surprend plus avec un fromage à pâte persillée, des tranches de potiron rôties ou dans un tajine.

BOTANIQUE

Fruit du poirier commun (*Pyrus communis* L.), de la famille des Rosaceae, comme le pommier et l'abricotier, la poire se décline en plus d'un millier de variétés. En France, on en commercialise principalement une grosse dizaine. Elles arrivent à maturité de l'été jusqu'à l'automne. Celles dites d'hiver sont en réalité cueillies plus tôt puis stockées. Les plus courantes sont la williams et la guyot. Mais il faut également découvrir la beurré-giffard, l'alexandrine-douillard, la louise-bonne... et les multiples variétés locales.

c'est de saison



EN BIO

La poire bio n'est pas facile à obtenir car le producteur doit lutter contre des ravageurs (agrite, carpocapse, hopolocampe...) avec pour outils l'observation, afin de traiter au bon moment et avec la bonne dose de produits naturels (argile, algues, oligoéléments...), et la confusion sexuelle qui désoriente les mâles et freine la reproduction.

L'ARBRE

Présent sur tout le territoire, le poirier est cultivé surtout en Provence-Alpes-Côte-d'Azur. Il peut dépasser les 15 mètres. Sauf sous forme palissée ou en basse-tige qui mettent les poires à portée de main. Il attend 5 à 10 ans pour donner ses premiers fruits. Sa culture serait alors peu à peu délaissée, selon Claude Vignaud, arboriculteur bio à Rognonas (13), au profit du pommier et l'abricotier qui donnent à partir de 3 ou 5 ans.



Saisonnalité

En magasin du début de l'été à la fin de l'hiver.

La commercialisation suit le calendrier de la Fnab (Fédération nationale d'agriculture bio), afin de ne pas déstabiliser le marché. Les variétés sous licence, sur lesquelles il faut payer des royalties, sont écartées.

Stockage

Les poires d'hiver sont stockées sous atmosphère contrôlée : le fruit s'y conserve mieux qu'en chambre froide.

Origine

Principalement française, avec les « Paysans associés », c'est-à-dire les groupements de producteurs sociétaires de Biocoop : Solebio, Uni-Vert, Norabio, Bio Loire Océan, Bio Centre Loire, Cabso. Les magasins se fournissent aussi localement.

Pâte de poire épicée aux éclats de noisettes

Ulrike Skadow

€€€ ENVIRON 30 PIÈCES

🕒 30 min ✨ 3 h

10 cl de jus de poire ½ citron
½ c. à c. de cannelle 1 c. à c. de miel
¼ c. à c. de quatre 4 g d'agar-agar
épices 30 g de noisettes
1 cm de racine 1 c. à s. de graines
de gingembre ou de pavot
½ c. à c. en poudre

500 g de poires
williams bien mûres

- 1 Mettre dans une casserole moyenne le jus de poire et les épices. Râper finement le gingembre et l'ajouter au jus. Couvrir et laisser cuire 10 min à feu très doux.
- 2 Couper les poires épluchées en cubes, en évitant le cœur. Presser le demi-citron. Verser 1 c. à s. de jus sur les cubes de poire tout en mélangeant.
- 3 Ajouter la poire dans la casserole et saupoudrer d'agar-agar. Faire cuire 2 min à petits bouillons en remuant constamment. Incorporer le miel hors du feu.
- 4 Mixer la préparation pour obtenir une compote. La verser dans un plat carré, préalablement rincé à l'eau froide, en une couche régulière de 2 cm d'épaisseur. Laisser refroidir puis mettre au réfrigérateur pour au moins 3 h.
- 5 Verser les noisettes sur la plaque du four et les torrifier 10 à 15 min à 180 °C. Les frotter dans un torchon pour enlever les peaux puis les hacher grossièrement. Découper en carrés la pâte de poire durcie et parsemer de noisettes hachées et de graines de pavot.

Conseil

Servir avec des fruits secs, en décoration sur un dessert ou avec un plateau de fromages : profitez-en, en septembre, les magasins Biocoop font la Fête des vins et des fromages !



Cordon bleu au reblochon, volaille et chapelure aux fruits secs

€€ 4 PERS. ⌚ 20 min 🍴 15 min



- 4 belles tranches de reblochon
- 4 blancs de volaille
- 4 tranches de jambon ou de bacon
- 200 g de pain au levain rassis
- 100 g de pignons
- 50 g de noixettes émondées (ou de graines de chanvre décortiquées)
- 2 œufs
- Farine

- 1 Mixer le pain rassis, les pignons et les noixettes (ou les graines de chanvre) en une fine chapelure. Réserver dans une assiette creuse. Battre les œufs en omelette dans une autre. Mettre de la farine dans une troisième.
- 2 Avec un long couteau bien aiguisé, découper chaque filet de poulet en deux dans l'épaisseur afin de l'ouvrir en portefeuille. Si les filets sont peu épais, les aplatir au marteau à viande pour augmenter la surface. Saler et poivrer.
- 3 Déposer une tranche de jambon et une tranche de reblochon sur chaque moitié de filet. Replier en veillant à bien renfermer le fromage.
- 4 Passer chaque cordon bleu dans la farine, tapoter pour retirer l'excédent, puis passer dans l'omelette et enfin dans la chapelure.
- 5 Cuire les cordons bleus à feu doux dans une poêle avec de l'huile ; les retourner en cours de cuisson.
- 6 Servir immédiatement avec une salade verte assaisonnée à l'huile de noix.

→ Recette proposée par l'AOP reblochon de Savoie (reblochon.fr)

Burgers de betterave et pois chiches

€ 8 BURGERS ⌚ 50 min 🍴 20 min



- 1 grosse betterave crue
- 2 carottes
- ½ oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à s. de vinaigre de cidre
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 40 g de farine de riz complet
- 100 g de riz complet cuit
- 150 g de pois chiches cuits
- 1 œuf
- 2 c. à s. de coriandre hachée
- 1 c. à c. de cumin en poudre
- 2 c. à s. de graines de courge ou de cerneaux de noix

- 1 Préchauffer le four à 180 °C. Peler et couper la betterave et les carottes en cubes. Peler et émincer l'oignon et l'ail.
- 2 Mélanger tous les légumes dans un plat à gratin. Saler, ajouter le vinaigre et l'huile, et bien mélanger. Enfourner pour 35 min.
- 3 Laisser tiédir, puis mixer les légumes avec la farine, le riz et les pois chiches. Il s'agit d'obtenir une mixture grossière en conservant des morceaux. Incorporer l'œuf, la coriandre et le cumin. Façonner 8 burgers de 2 cm d'épaisseur environ.
- 4 Broyer les graines de courge et utiliser la poudre ainsi obtenue pour paner les burgers.
- 5 Enfourner pour 20 min, en retournant les burgers à mi-cuisson. Servir chaud.

→ Extrait de *Chiche !?!*, Clea, Éd. La Plage



Pissaladière vegan, confits d'oignon et poivron

€ 6 PERS. ⌚ 30 min 🍴 20 min



La recette de L'Épine Fourchette

Service traiteur du magasin Biocoop
L'Épine Vinette à Briançon (05)



« Nous sommes trois cuisiniers et cuisinières de formation, Magali Albert, Garance Guyard et Pato Jarque, avec une seule philosophie : mettre en valeur les produits locaux. Tartes salées et sucrées, plats du jour,

sandwiches, cuisine du monde, soupes et plats en sauce l'hiver, avec des versions vegan et/ou sans gluten... nous faisons une cuisine à emporter, pour nos clients et pour des événements externes. Dans la région, c'est pratique pour les randonnées en montagne ! »

- 4 gros oignons rouges
- 3 gros poivrons rouges
- 2 c. à s. de tamari
- 2 c. à s. de vinaigre balsamique
- 2 c. à c. de sucre
- 2 gousses d'ail
- 250 g de farine T80
- 50 g d'huile d'olive
- 20 cl d'eau
- 1 c. à c. d'herbes de Provence
- 10 olives noires
- 3 c. à s. de moutarde
- 30 g de graines (lin, sésame, tournesol, courge...)
- Sel et poivre



- 1 Éplucher l'ail et les oignons, laver et vider les poivrons. Émincer grossièrement et séparément.
- 2 Réaliser le confit d'oignons en les faisant fondre sans matière grasse dans une poêle très chaude. Déglacer avec 1 c. à s. de vinaigre et 1 de tamari, ajouter 1 c. à c. de sucre, 1 gousse d'ail, sel, poivre. Laisser cuire jusqu'à obtenir une belle couleur caramel. Ajouter 1 c. à c. d'huile. Réserver et réaliser le confit de poivrons de la même manière.
- 3 Préparer la pâte en mélangeant 50 g d'huile avec l'eau tiède et les herbes de Provence. Ajouter la farine et le sel. Malaxer.
- 4 Étaler la pâte sur une plaque rectangulaire. Tapisser de moutarde. Ajouter les confits, les olives et les graines. Enfourner à 200 °C pendant 20 min.
- 5 Déguster la pissaladière tiède accompagnée d'une belle salade de saison !



Comment utiliser l'huile de coco ?

C'est vrai qu'elle peut dérouter par sa forme solide. Mais elle a un atout : elle supporte d'être chauffée jusqu'à 180 °C. Ce n'est pas donné à toutes les huiles ! Elle apporte alors son goût légèrement fruité et sa touche exotique aux cookies, pâtes à tarte et autres pâtisseries. Pour l'apprécier pleinement, il faut aussi la tester dans des recettes salées, comme une poêlée de légumes, un sauté de poulet au curry, un colombo de chou vert, etc.

Autres particularités de cette huile : elle craint moins le rancissement qu'une huile liquide et ne risque pas de couler si l'on renverse le contenant. Et surtout, elle peut être consommée crue. Sur une tartine au petit-déjeuner par exemple, elle peut remplacer de temps en temps le beurre et participer à l'apport d'énergie pour la journée. L'huile de coco est parfois décriée pour sa richesse en acides gras saturés. Mais utilisée sans excès, elle trouve sa place au sein d'une alimentation variée et équilibrée.

bonne question !

Gourmandise chocolatée végétale et crumble au sirop d'érable



4 pers. | 15 min | 12 min

Ingrédients : 2 pots de So Chanvre chocolat Sojade, 3 c. à s. de purée de noisette, 2 poires mûres. **Crumble :** 2 c. à s. de farine, 2 c. à s. de flocons d'avoine, 4 c. à c. de noisettes broyées grossièrement, 3 c. à c. de sirop d'érable, 2 c. à c. de purée de noisette, 1 pincée de sel.

- Préchauffer le four à 180 °C.
- Mélanger tous les ingrédients du crumble. Étaler le mélange sur une plaque recouverte de papier cuisson. Enfourner 10-12 min et remuer toutes les 3 min. Le crumble doit être à peine doré.
- Couper les poires épluchées en cubes. Réserver. Mélanger vigoureusement le So Chanvre chocolat Sojade avec la purée de noisette pour bien la dissoudre.
- Répartir cette préparation dans 4 ramequins. Déposer dessus les cubes de poire et saupoudrer de crumble refroidi. Déguster aussitôt.



Recette proposée par Sojade
sojade.fr

« L'association du chocolat et du fruit, une valeur sûre. Avec l'originalité du chanvre en plus ! »

Saumon et légumes sauce citron pour bébé*



2 portions | 10 min | 8 min

Ingrédients : 1 carotte de taille moyenne, 3 petits bouquets de brocoli, 1 demi-tomate, 50 g de pavé de saumon sauvage, 2 c. à c. de jus de citron, 2 c. à c. d'huile Bébé Quintesens, 1 pincée de sel non raffiné, 1 pincée de persil ciselé.

QUINTESENS

La révolution commence dans l'assiette.

- Détailler la carotte en petits dés et les déposer dans le panier vapeur.
- Ajouter les bouquets de brocoli, le pavé de saumon coupé en petits morceaux. Faire cuire le tout à la vapeur pendant 8 min.
- Couper la tomate en dés ; ciseler le persil. Mélanger les deux avec l'huile Bébé Quintesens et le jus de citron pour faire une petite sauce. Ajouter une pincée de sel.
- Dresser avec le saumon, le brocoli émietté et les dés de carotte. Assaisonner avec la sauce puis servir.

* À partir de 1 an



Recette proposée par Quintesens
quintesens-bio.com

« Le mélange d'huiles parfait qui apporte tous les nutriments nécessaires à Bébé ! »

BioBleud

Mes créations



LA 1^{ÈRE} PÂTE À PASTA CRÉATIVE EN BIO



Format rectangle 30 x 50 cm,
pâte fraîche
prête à découper

Cuisiner des pâtes à l'infini,
lasagnes, ravioli,
tagliatelles...

100% végétale,
facile à travailler
et sans pré-cuisson !

*

BioBleud
Mes créations

PÂTE Pâte fraîche
À PASTA

Idées
créatives à
l'intérieur

Pratique
Creatif
Inventif



*À DÉCOUVRIR DÈS LE MOIS D'OCTOBRE DANS VOTRE MAGASIN BIOCOOP



BioBleud - 29260 Ploudaniel
Suivez-nous sur et retrouvez toutes les infos sur notre site : www.biobleud.fr





Et demain ?

Le film-manifeste de Biocoop

Marie-Pierre Chavel

La volonté de changer le monde, aujourd'hui, presque tout le monde la partage. Chez Biocoop, cela fait plus de 30 ans, depuis 1986 précisément, qu'elle existe et que des solutions concrètes sont développées. Efficaces, elles ont permis à la coopérative de résister face à la crise du coronavirus. On les retrouve dans le film-manifeste *Et Demain*, diffusé sur nos réseaux sociaux.



V

ous l'avez peut-être vu en juin à la télé, ce film qui se veut aussi percutant que court. 15 ou 30 secondes, selon les versions, qui racontent la coopérative Biocoop. Ses choix faits à la création en 1986 – le travail main dans la main avec les producteurs, l'économie de proximité, la relocalisation de l'agriculture, le commerce équitable, le respect

de la terre et des humains... – sont toujours, près de 35 ans plus tard, des solutions concrètes pour agir au quotidien et pour préserver demain. Elles sont notamment des réponses aux problématiques soulevées par la crise sanitaire liée au nouveau coronavirus. « *La crise a montré que le modèle que Biocoop défend est possible. Elle a révélé notre force en termes de solidarité, d'ancrage territorial et local...* », souligne Marion Ramassamy, directrice adjointe de la communication. *Tout le monde a parlé du "monde d'après" mais, pour nous, ce monde existe déjà, on le vit tous les jours.* »

SINCÈREMENT SINCÈRE

Le déconfinement était le bon moment pour la coopérative de redire sa singularité, sa capacité à être résistante et résiliente, dans un film sincère dont on trouve des illustrations dans les magasins du réseau. Par exemple, les produits sous logo « Avec nos paysan.ne.s associé.e.s », issus des 20 groupements de producteurs sociétaires de Biocoop, ou encore le label de commerce équitable sur lequel Biocoop a longtemps travaillé et qui vient de voir le jour (voir p. 36). Les belles images du film et sa lumière douce font aussi partie du message car ce désir d'avenir, autour de l'écologie, de l'économie sociale

et solidaire, de l'alimentation, fait rêver et incite à construire ensemble une société cohérente, plus juste et responsable.

LA BIO NOUS RASSEMBLE

Comme le film-manifeste *Bienvenue chez Biocoop* de 2018, celui-ci montre la réalité, de vrais producteurs partenaires, sur leur ferme, de vrais salariés de magasins, de vrais clients... Tous ceux que la bio rassemble ! Même s'il n'a pas été facile de les réunir alors que la France était à peine déconfinée. « *Il nous a fallu être tactiques, dévoile Marion Ramassamy. Nous avons tourné avec une équipe légère, dans le respect des gestes barrières. Avec la distanciation physique, nous ne pouvions pas être tous en même temps au même endroit.* » La motivation n'en a pas été affectée : « *Tout le monde était tellement fier de participer ! Les salariés des magasins, ouverts pendant le tournage, restaient enthousiastes, pleins d'énergie. Ils disent que c'est la sympathie, les sourires et les mercis des clients qui la leur donnent.* »

À VOIR ET À REVOIR

Pas de risque que ce film se démode, pas plus que celui de 2018 : ce dont ils témoignent aujourd'hui restera vrai dans un mois, un an, et au-delà encore... « *Il n'y a pas d'effet de mode. Nos engagements sont pérennes !* » Au mieux, peuvent-ils être affinés, complétés, prolongés, à travers notamment la marque Biocoop. « *On fait avant de dire, rappelle Claire Bourdon, directrice marketing. On va faire encore plus, pour dire encore plus demain... C'est un cercle vertueux.* » Et même si on le dit dans un film, ce n'est pas du cinéma ! ●

Engagements pérennes



Aller plus loin :

- *Et demain*, en version 50 s et ses déclinaisons sur les réseaux sociaux de Biocoop (Facebook, Twitter, Instagram, LinkedIn, YouTube)
- *Bienvenue chez Biocoop*, sur la chaîne YouTube de Biocoop. La version longue (1 min 30 s) : youtube.com/watch?v=XU6v392__Hc


Natessance

LE PLUS COURT CHEMIN
VERS LA NATURE

DOUCHES BIO
sans SULFATE*
PALME

97% d'origine
naturelle



UNE MARQUE, UNE ÉTHIQUE

Natessance® a fait le choix d'être membre du collectif mondial
1% for the planet et de reverser 1% de son chiffre d'affaires à des
associations environnementales.

Contact commercial : (+33) 05 46 52 09 14
contact@leanature.com

www.natessance.com

GOMMAGE À LA FLEUR DE SEL

UN SOIN VISAGE ESSENTIEL

Le Gommage visage à la fleur de sel de Guérande libère la peau de ses impuretés sans la dessécher. Son grain très fin convient à tous les types de peau. Il s'applique 1 fois par semaine sur peau sèche afin de ne pas perdre le grain au contact de l'eau. Au rinçage, il fond en lait et laisse une voile de douceur sur la peau lissée et rayonnante. Le Masque visage détoxifiant et revitalisant Guérande complète ce soin.



Gommage fondant visage, 60 ml
Guérande : guerande-cosmetics.com

DÉLICE D'AUTOMNE

SALADE À EMPORTER



Régalez-vous avec l'incourtournable salade de Carte Nature, à base de quinoa équitable de Bolivie, châtaignes, raisins secs, noisettes et amandes, délicieusement relevée avec des épices tandoori et du persil. Tout en gourmandise, elle est concoctée avec soin, à la main, par les cuisiniers de l'atelier Carte Nature dans la Loire. Pour la santé des humains et de la planète, elle se compose d'ingrédients 100 % bio, sans additifs ni conservateurs,

dans une barquette entièrement recyclable.

Quinoa aux châtaignes et fruits secs, 160 g
Carte Nature : carte-nature.fr

DESSERT COCO

AU LAIT DE VACHE
DU PÉRIGORD

Nouveau au rayon frais : la douceur des yaourts étuvés Laiterie du Périgord associée au lait de noix de coco. Un yaourt bio au lait de vaches de Dordogne fabriqué artisanalement pour un dessert frais et onctueux ! Autre nouveauté à découvrir, le yaourt étuvé au café 2 x 125 g.

Yaourt bio étuvé au lait de coco, 4 x 125 g
Laiterie du Périgord : laiterieduperigord.fr

PETIT-DÉJEUNER

SOYEZ ÉPICURIEUX

Cultivez votre goût de la gourmandise et de la bio avec les céréales Grillon d'Or. « Épicurieux » du matin, craquez pour les Krounchy Grillon d'Or, un délicieux mélange de flocons d'épeautre complets dorés au four et de chocolat noir, le tout sans huile de palme. Avec les Krounchy Grillon d'Or, la journée commence bio. Découvrez notre gamme complète, uniquement en magasins bio.

Krounchy épeautre chocolat noir, 500 g
Grillon d'Or : grillondor.bio



BISCUIT RESPONSABLE

LA SAINTE TENTATION



On peut se faire plaisir sans (trop) culpabiliser avec le biscuit Sablé nappé de chocolat noir 57 % Belledonne. Que de bons ingrédients, simples, savoureux, et équitables pour le chocolat noir de Saint-Domingue et le sucre roux du Paraguay labellisés Biopartenaire. Également à découvrir : le Sablé nappé chocolat lait, le Biscuit orange-pavot et le Petit sablé nature. Au rayon vrac, pour une consommation engagée et responsable.

Sablé nappé chocolat noir
Belledonne : belledonne.bio

RENTRÉE

OUST LES POUX !

Le Sérums poux et lentes Finessence associe quatre huiles végétales et six huiles essentielles pour éliminer efficacement le parasite et ses œufs. Sa formule 100 % bio, sans insecticide neurotoxique, sans silicone ni conservateur, agit de façon mécanique en 2 heures. Présenté dans un flacon avec pipette pour bien cibler l'application sur le cuir chevelu, il peut être complété par le Shampooing anti-poux et lentes Finessence. Un rituel 100 % naturel, dès l'âge de 3 ans.

Sérums poux et lentes, 50 ml
Finessence : comptoirdeslys.fr



achetons responsable



sans fer de synthèse ajouté

avec vitamines B, fer & zinc



GSE PHYTO VITAMINS Vitamines und Minéraux issus de la nature

L'innovation parmi les compléments alimentaires

Contrairement à de nombreux autres suppléments de fer liquide, **Fer Vital Complexe** ne contient pas de gluconate ferreux de production synthétique, mais du fer naturel d'origine végétale issu de la feuille de curry indien. En particulier pendant la grossesse, le fer joue un rôle important, pour la mère et l'enfant. Et puisqu'il s'agit du fer végétal, il est bien digeste.

pour toute la famille!

Enfants Actif Complexe est un complément alimentaire des purs jus biologiques avec vitamines et minéraux naturels issus des extraits de plantes biologiques. Un complément naturel et délicieux, que même les tout petits aimeront. **Enfants Actif Complexe** sans sucre ajouté, ne contient que fructose naturel de jus biologiques.

>>> Disponibles à partir du 20 octobre! <<<

100% BIOLOGIQUE 100% VÉGÉTALIEN SANS VITAMINES ET MINÉRAUX SYNTHÉTIQUES

GSE Vertrieb GmbH | Bühler Straße 32 | 66130 Saarbrücken
tel: 0681 / 95 45 70 | fax: 0681 / 95 45 729 | info@gse-vertrieb.de | www.gse-vertrieb.de

Pour le meilleur de la mer

Magali Gloire-Savalle

Bientôt dix ans que l'entreprise familiale Food4Good propose sa sélection des meilleurs poissons surgelés. Bio ou issus de la pêche durable, savoureux et pleins de goût, ils sont distribués exclusivement en magasins bio.

« À la fin des années 2000, on entendait beaucoup parler du thon rouge en danger et de la surpêche. Tout le monde voulait sauver les océans, mais se demandait comment. Difficile pour les consommateurs de s'y retrouver ! J'ai eu envie de m'engager pour leur permettre de continuer à profiter des produits de la mer, tout en respectant ses ressources. »
Gastronome attiré depuis toujours par la nature sauvage, Thomas Canetti lance en 2011 Food4Good (prononcer food for good), sa marque de poissons et crustacés surgelés. Avec un objectif : concilier plaisir de bien manger, qualité et responsabilité.

Une sélection drastique

Rien n'est laissé au hasard. Les espèces, les zones et engins de pêche sont sélectionnés pour préserver ressources marines, environnement et santé. « Nous travaillons en mode filière avec chacun de nos partenaires, et privilégions les structures familiales et à taille humaine, en France aussi souvent que possible. Nous nous rendons régulièrement sur place », reprend Thomas Canetti. « Tous nos produits sont 100 % écocertifiés, soit issus d'élevages bio, donc sans OGM ni farines animales terrestres, soit de pêcheries certifiées MSC Pêche durable*. Des exemples ? Notre lieu noir est pêché en mer du Nord par deux navires de Boulogne-sur-Mer, notre cabillaud provient d'une entreprise familiale islandaise qui privilégie la pêche à la ligne, nos emballages sont imprimés en France... »



La nature sauvage inspire l'équipe de Food4Good, ici à la rencontre de la colonie de fous de Bassan de la réserve des Sept-Îles (22).

Moins de plastique

Avantage d'un produit surgelé, le plastique est limité tout au long de la chaîne d'approvisionnement : aux caisses en polystyrène, Food4Good préfère ainsi le plastique réutilisable ou le simple carton. Les emballages sont en carton FSC** sans fenêtre plastique pour faciliter leur recyclage, et, lorsqu'il est nécessaire pour mieux préserver le produit et éviter le gaspillage alimentaire, le sachet sous-vide de protection est garanti sans phtalates ni bisphénol A. Les autres attentions de Food4Good ? Les produits ne prennent jamais l'avion pour limiter les émissions carbone. « Délicieux et faciles à cuisiner, ils sont parfaits pour retrouver le plaisir de déguster du bon poisson, sans s'inquiéter de l'état des réserves marines. En ayant la conscience tranquille en somme ! »

* Marine Stewardship Council : programme de certification et de labellisation pour une pêche sauvage durable

** Forest Stewardship Council : label pour une gestion responsable des forêts



AU RAYON SURGÉLÉ



CABILLAUD D'ISLANDE MSC, PÊCHE DURABLE, 4 PAVÉS, 500 G



QUEUES DE CREVETTES BIO D'ÉQUATEUR, 200 G



PANÉ DE LIEU NOIR D'ISLANDE MSC ET PANURE BIO, 8 TRANCHES, 400 G

achetons responsable

Bio Équitable en France

un nouveau label

Propos recueillis par Pascale Solana

Vous ne l'aviez pas encore vu sur des produits.

Il vient juste de naître et on lui souhaite de se diffuser partout en France. Car ce label certifié garantit un modèle d'agriculture sociale, vertueuse et cohérente. Pour commencer, dès l'automne, vous le trouverez chez Biocoop qui a participé à sa création. Présentation par Christelle Garnier, membre du conseil d'administration de Biocoop.

Comment est né le label Bio Équitable en France ?

Au départ, c'est une rencontre il y a un an et demi entre un réseau coopératif de magasins, Biocoop, une Scop, Ethicable, qui commercialise des produits du même nom, et les groupements de producteurs bio qui travaillent avec ces deux structures ou en sont sociétaires. Tout comme nos valeurs, nos démarches de commerce équitable et nos cahiers des charges étaient proches. Nous avons tous ensemble œuvré à leur mise en commun et nous y avons aussi associé des transformateurs. Le référentiel du label reprend les pratiques de base de la bio mais en allant plus loin non seulement sur certains points relevant de l'agriculture, par exemple en interdisant les serres chauffées, mais aussi du social ou du commerce.

Pouvez-vous donner un exemple de garanties sociales ?

L'interdiction du recours aux travailleurs détachés, ces ouvriers étrangers qui ne bénéficient ni des droits ni de la rémunération de l'Hexagone !

Et côté commerce, en quoi est-il équitable ?

Le label repose sur les grands principes du commerce équitable, c'est-à-dire la contractualisation sur plusieurs années entre les acteurs – ce qui les sécurise –, des prix calculés sur les coûts réels de production de l'agriculteur intégrant les risques, la prime de codéveloppement... La marque qui utilise le label reverse au groupement concerné un pourcentage de la vente des produits (1 % de la valeur du chiffre d'affaires).

La prime de codéveloppement pour les agriculteurs s'inspire de ce qui se fait dans le commerce équitable avec les pays du Sud ?

Oui. Elle peut servir à de l'acquisition de matériel, de la recherche... Habituellement, le partage de la valeur se fait entre le distributeur ou le transformateur. Là, les producteurs reprennent la main sur leur production et peuvent vivre de leur travail. Entre Biocoop et les groupements agricoles partenaires, cette façon de travailler date déjà de 2001 et s'incarnait alors dans la marque Ensemble. Désormais,



Parmi les 4 000 agriculteurs concernés par le label Bio Équitable en France, Christelle Garnier cultive des céréales en Bourgogne-Franche-Comté, à la Ferté-Loupière (89). Sa ferme de 200 hectares fait partie de la Cocebi, sociétaire de la coopérative Biocoop comme 19 autres groupements de fruits et légumes, viandes, céréales, produits laitiers...



Qu'y a-t-il derrière ce logo ?

- 4 000 producteurs réunis dans 27 groupements agricoles
- 26 entreprises de transformation (meunier, laitier...)
- la Scop Ethicable qui vend des produits bio issus du commerce équitable
- le réseau Biocoop et ses 637 magasins

« Ce label garantit au consommateur qu'il encourage la transition écologique. »

Cette démarche que porte Biocoop depuis longtemps permet-elle aussi de soutenir les petits producteurs ?

Une multitude de paysans de toutes tailles qui se mutualisent, c'est une force. Dans un groupement, tous participent à une même organisation dont la gouvernance leur appartient : mise en marché, acquisition en commun d'outils de triage, de stockage. Mais rien ne les empêche de vendre dans le même temps une part de leur production ailleurs, sur les marchés notamment. Nous voulons permettre à des fermes à taille humaine ou situées par exemple dans des régions d'accès difficile, et qui auraient du mal à tenir seules, de trouver des débouchés, de perdurer. Prenons une ferme de 1 000 vaches. Elle a tant grossi, elle représente tellement d'investissements qu'elle sera difficile à reprendre sans apport de capitaux externes et d'investisseurs. Ce qui entraîne une financiarisation de l'agriculture. Mais si l'agriculteur vit correctement de sa ferme, nul besoin de grandir à l'excès. Et la retraite venue, il peut transmettre.

Et pour le consommateur, quelle garantie ?

Le label est un repère certifié. Le respect du référentiel est contrôlé par un organisme indépendant, c'est transparent. En d'autres termes, le consommateur est sûr que son argent revient aux paysans et qu'il encourage la transition écologique. ●

lorsque le produit résulte de cette démarche, il portera le label Bio Équitable en France et si, en plus, il est réalisé avec des ingrédients produits par un groupement faisant partie de la coopérative Biocoop, il arbore la mention « Avec nos paysan.ne.s associé.e.s ». C'est le cas des produits à marque Biocoop dont le graphisme a été revu avec des codes couleurs à dominante bleue. Elle remplace justement la marque Ensemble.

Ce label est-il accessible à tous les producteurs bio ?

Oui, dès lors qu'ils sont dans un groupement. On pourra même le voir apposé sur des produits en magasins spécialisés autres que Biocoop ou en grandes et moyennes surfaces. Nous avons travaillé pour que ce label se généralise...

Comme cela s'est passé avec la reconnaissance de l'agriculture bio et de ses cahiers des charges par les pouvoirs publics à partir des années 80 ?

En quelque sorte oui. Le mouvement pour un autre modèle d'agriculture doit s'amplifier. Le consommateur joue un rôle important.



bio-equitable-en-france.fr



La couche engagée pour la santé des bébés et la planète



0% Chlore
Parfum
Lotion
Petrolatum



LE SAVIEZ-VOUS ?



Depuis sa création
Tidoo® soutient :
Le Rire Médecin

Existe en tailles
1, 2, 3, 4, 4+, 5 et 6

tidoo.com





SOJA BRASSÉ

LA CRÈME DES DESSERTS

Installée au cœur de l'Ariège, la laiterie Biochamps produit une gamme laitière vache et brebis, ainsi qu'une gamme complète de desserts au soja. Biochamps apporte un soin particulier à toutes ses productions, quelle que soit la recette, afin que le plaisir de la dégustation soit optimal. Soja bio cultivé dans le Sud-Ouest, garanti sans OGM.

Dessert brassé Soja vanille, 2 x 125 g
Biochamps : Biochamps.fr



TOMME DE BREBIS BIO

UN AMOUR DE PAVÉ

Gabriel Coulet est une entreprise aveyronnaise, familiale et indépendante depuis cinq générations. Sa tomme de brebis, issue

de l'agriculture biologique, se caractérise par une pâte souple, fondante mais non collante et par sa forme inédite. Son goût présente une note lactée et beurrée typique du lait de brebis. Sa douceur fait du Pavé de brebis bio un produit consensuel, idéal pour une initiation aux pâtes pressées de brebis.

Pavé de brebis bio
Gabriel Coulet : gabriel-coulet.fr



YAOURT AU LAIT DE BREBIS

À VOUS DE LE FAIRE

C'est ce que vous propose Nat-Ali avec ses ferments lyophilisés pour réaliser des yaourts fermes et onctueux à partir de lait de brebis. Agrémenté de petits fruits, aromatisé, sucré ou non..., à vous d'inventer le yaourt à votre goût ! Cette préparation complète la gamme de préparation pour yaourt brassé, yaourt au bifidus, kéfir de fruits... Nat-Ali, le plaisir de faire soi-même !

Yaourt brebis, ferments lyophilisés, 2 doses
Nat-Ali : nature-aliments.com

TARTES DES ALPES

FRAMBOISE OU MYRTILLE ?

Ces tartes sont des pâtisseries bien connues des Alpes du Sud. Elles sont issues d'une recette traditionnelle : une bonne pâte sablée, un beau nappage de confiture cuite au chaudron et une étoile de pâte pour la décoration. À la confiture de framboise ou de myrtille, la tarte des Alpes bio Dao est une création artisanale, élaborée avec une farine achetée en circuit court et du beurre frais français.

Tarte framboise ou Tarte myrtille, 140 g
Dao : biscuitsdao.com/fr



LEVURE SÈCHE BIO

BONNES PÂTES !

L'ingrédient idéal pour la préparation de pains, pizzas et viennoiseries à pâte levée ? La Levure boulangère sèche bio de Bioreal ! Que la recette soit salée ou sucrée, la Levure sèche bio de Bioreal peut être utilisée pour tous les types de pâte levée. Elle est soigneusement fabriquée, sans les additifs chimiques habituellement présents dans la levure traditionnelle. Disponible en sachet de 9 g ou en étui de 5x9 g pour la version sans gluten.



Levure boulangère sèche bio
Bioreal : bioreal.de/fr/home/

VACANCES VÉGÉTARIENNES

LA GRÈCE À TABLE

Invitez les saveurs ardentes de la Grèce dans votre assiette ! Une fois revenue à la poêle en 4 minutes, la Végé'Poêlée à la grecque Wheaty accompagne idéalement une assiette de riz. Pour compléter votre voyage, ajoutez-y oignons frais, olives, tomates, concombres, et n'oubliez pas la traditionnelle sauce tzatziki. Vegan, bio et sans huile de palme, nos Végé'poêlées raviront le palais des petits et des grands.

Végé'Poêlée à la grecque
Wheaty : wheaty.fr



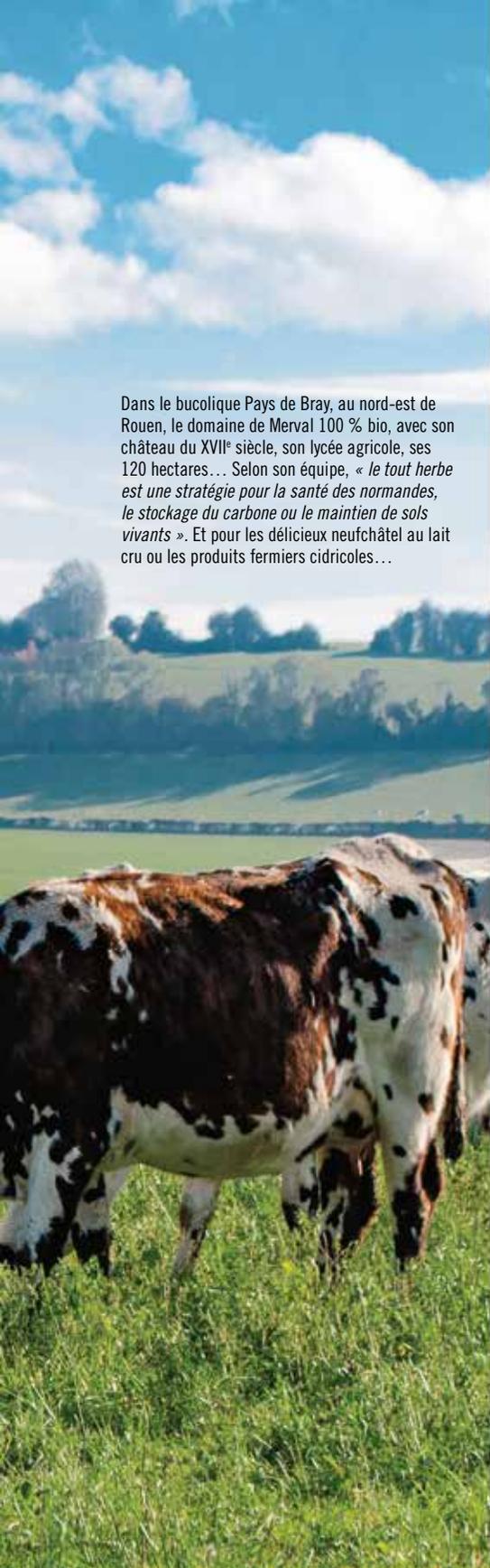
achetons responsable

La bio rouennaise avec un R comme résiste

Pascale Solana

terroirs & territoires





Dans le bucolique Pays de Bray, au nord-est de Rouen, le domaine de Merval 100 % bio, avec son château du XVII^e siècle, son lycée agricole, ses 120 hectares... Selon son équipe, « *le tout herbe est une stratégie pour la santé des normandes, le stockage du carbone ou le maintien de sols vivants* ». Et pour les délicieux neufchâtel au lait cru ou les produits fermiers cidricoles...

Autour de Rouen, comme ailleurs en Normandie, l'agriculture bio prend son temps pour se développer. On ne pouvait s'y rendre sans revenir sur l'incendie qui détruisait il y a tout juste un an une usine pétrochimique. Pour ceux que nous avons rencontrés, c'est du passé. À plus d'un titre. Car l'avenir, c'est sortir du tout pétrole et de la chimie, développer des modèles agricoles et économiques durables, **faire vivre le territoire autrement, tisser des relations humaines. Et ne rien céder sur la qualité !**

Le 26 septembre 2019, les Rouennais se réveillent en découvrant un panache noir au-dessus de la ville. L'usine pétrochimique Lubrizol est en flammes. L'air empesté. Le nuage s'empresse de souiller ciel et pluie de ses suies en s'enfuyant par le nord-est, vers la Picardie voisine puis la Belgique.

« *Un traumatisme* », selon Guillaume

Martin qui a ouvert son magasin Biocoop au cœur de Rouen (76) un an avant. « *Ça obsédait tout le monde* », se souvient Céline Riet qui la même année ouvre le sien au Grand-Quevilly.

Pendant plusieurs jours, plus d'une centaine de communes rurales vont vivre dans l'inquiétude, productions et commercialisations suspendues aux résultats d'analyses et au bon vouloir des vents. Après moult mesures d'air, d'eau, de sol, les pouvoirs publics lèvent les interdictions. Des collectifs d'agriculteurs ou d'habitants telles la Confédération paysanne ou l'association Rouen Respire se sont rapidement engagés dans des actions en justice, des contre-expertises ou des enquêtes toujours en cours pour mesurer l'impact de ces 9 500 tonnes de produits chimiques partis en fumée. Aujourd'hui, des odeurs persistent près du site. Les pouvoirs publics qui continuent de surveiller la zone publient régulièrement des informations, rassurantes. La vie a repris depuis longtemps, mais on n'oublie pas.

« PAR CHANCE »

À 20 minutes de Rouen, à la ferme La Quesne, comme chez ses collègues voisins, Stéphane Lefebure se souvient : « *Que croyez-vous qu'on ait pu faire ? Une vache n'est pas un moteur de voiture qu'on* [Suite p. 44](#) ➔



Avec un bassin d'emplois orienté chimie et des terres agricoles très fertiles, le développement bio autour de Rouen, 1^{er} port céréalier de France, 2^e pour les produits pétroliers raffinés, a sans doute été plus difficile qu'ailleurs. Aujourd'hui, l'intention des géants de l'agroalimentaire de convertir en bio leurs sites de transformation, du lait par exemple, commence à convaincre ce monde agricole sur lequel ils ont poussé. Idem pour les primes, même si des collecteurs comme Biolait l'ont toujours fait, « *mais ils sont étiquetés "pionniers de la bio"...* », selon Laurent Moinet, lui-même adhérent de cette coopérative sociétaire de Biocoop. Pascal Malagoli de Biocoop du Rouennais confirme comme ses collègues : « *La production bio reste insuffisante et il n'y a pas encore assez de transformateurs.* » Les Normands le reconnaissent aussi, le collectif n'est pas la caractéristique de leur agriculture. Raison de plus pour saluer des initiatives territoriales tels le Pôle bio des Hauts-Prés (27) ou Le Box fermier normand (photos en haut à droite).

« Chez Biocoop, on est des artisans de la bio ! »

PASCAL MALAGOLI, gérant de Biocoop du Rouennais à Amfreville-la-Mivoie

Avancer vers un monde meilleur



MOINS DE **2%**
C'EST LA PART DES SURFACES BIO DE L'EURE ET DE LA SEINE-MARITIME. LA NORMANDIE EST À LA 9^e PLACE DES RÉGIONS (13) LES PLUS BIO (2018).



Magasins

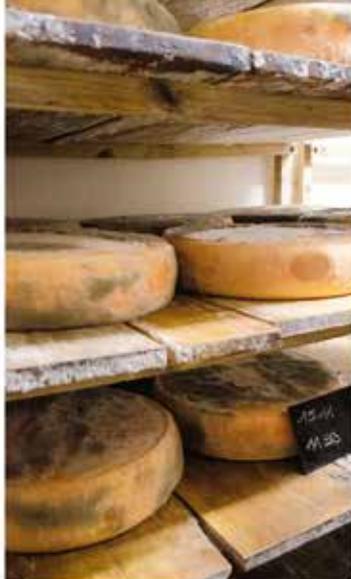
À Amfreville-la-Mivoie, Bois-Guillaume, Le Grand-Quevilly, Rouen, soit 4 magasins dans et autour de la ville. Une trentaine au total en Normandie.

Paysans et paysannes

Les groupements sociétaires de la coopérative Biocoop Biolait et Biocer collectent et commercialisent respectivement le lait et les céréales de leurs paysans adhérents en Normandie. Ces productions se retrouvent pour partie chez Biocoop, dans des produits sous logo « Avec nos paysan.ne.s associé.e.s ».



Le Box fermier normand, un collectif d'une trentaine de producteurs autour de Rouen qui facilite la commercialisation de leurs produits, jusqu'à Paris, à 130 km, dans certains magasins Biocoop notamment. Ici, la cave cidricole du domaine de Merval et les tommes de la ferme La Quesne.



CLÉMENT GOGOL ET STÉPHANE LEFÉBURE

Le fromager et l'éleveur, ferme de La Quesne à Bois-Hérault (76)

La pollution ? Elle n'est pas arrivée l'an dernier juste avec Lubrizol et à Rouen !

« Elle circule partout, explique Stéphane Lefébure, à droite sur la photo. Faire du bio ne nous rend pas indemne de tout. Mais ça nous engage. A minima sur des cahiers des charges qui les excluent et sur une qualité. » Plutôt que de la révolte suite à l'accident, c'est cette question qui l'anime : « Comment sortir d'un système basé sur le pétrole dont Lubrizol est un symbole, et la pétrochimie qui fournit carburants, produits de traitements et engrais chimiques... ? » Elle occupe ce fils de paysan depuis les années 90, lorsqu'il a remis en cause les modèles. Dans le Pays de Bray, propice au tourisme champêtre, sa ferme de 82 hectares, avec des prairies, de nombreuses haies, des fruitiers, dont 200 pommiers, et 125 bovins, il conçoit sa ferme bio comme « un individu, un système global ». Pour ses animaux (ci-contre), il privilégie les méthodes alternatives. Bien sûr, si l'un tombe malade à cause par exemple de la subite et foudroyante « fièvre du lait », s'il n'y a que l'allopathie pour le guérir, il se l'autorise, quitte à voir le lait bio déclassé. Mais il met tout en place pour ne jamais en arriver là : pas d'ensilage qui fragilise même s'il permet de produire plus de lait, que de l'herbe, la prairie ou le foin séché avec soin, etc. En résultent des tommes et des meules dans une quinzaine de magasins Biocoop jusqu'à Paris. Venu au départ pour un stage, Clément Gogol, l'ingénieur de la ville, y a pris goût : les deux hommes se sont associés récemment, le jeune s'occupe de la laiterie, l'aîné de la ferme et d'un collectif de producteurs, le Box fermier normand qui propose cidre, jus, fromages sur le MIN* de Rouen. Voilà la réponse de Stéphane à la pollution et au système.

* Marché d'intérêt national



Suite de la p. 41 → *arrête et redémarre à l'envi ! On a traité les bêtes, on a jeté le lait.* » Et ce, pendant plusieurs jours, en attendant que les analyses lèvent le doute sur sa zone. « *Par chance* » – l'expression revient souvent lorsqu'on interroge les Rouennais –, les magasins Biocoop continueront à proposer les fameuses tomates de Stéphane Lefébure parce qu'elles résultent d'un affinage et donc de traites antérieures à l'accident. Pareil pour les neufchâtels AOC en forme de cœur de Laurent Moinet qu'on trouve un peu partout dans le réseau Biocoop. « *Par chance* » encore, la plupart des producteurs locaux des magasins Biocoop de Rouen – 84 au total, dans un rayon de 150 km, que complète la production répartie au plan national – ont été épargnés.

DÉTERMINÉS

« *Il y a eu des maraîchers très touchés et certains agriculteurs se sont demandés à quoi bon continuer, poursuit Laurent Moinet. Ça ne m'a pas effleuré. Ma motivation est intacte.* » Plus le temps passe, plus il cherche la résilience et l'autosuffisance de sa ferme à Dampierre-en-Bray, en bio depuis 33 ans. De toute façon, la pollution existe, partout : « *Quand elle est visible, c'est surmédiatisé* ». Si on ne voit pas, silence radio ! « *Qui s'émeut des pollutions liées au nucléaire ? Des feux de forêts autour de Tchernobyl au printemps dernier ?* », interroge Pascal Malagoli, gérant depuis 10 ans de Biocoop du Rouennais à Amfreville-la-Mivoie. En fait « *pour les clients, Lubrizol c'est une raison de plus*

pour soutenir la bio », renchérit sa consœur Céline Riet. Mais dans les campagnes, Laurent Moinet sent une radicalisation montante autour de deux modèles. « *D'un côté, l'hypertechnologie, le tracteur surpuissant bardé de capteurs numériques qui fait rêver, le maïs, l'ensilage*, le désherbage chimique, bref, ce modèle agro-industriel qui perdure, bien qu'il soit une fuite en avant et que ses jours soient comptés.* » De l'autre, les alternatives, dont la bio. Guillaume Martin, de Biocoop Jeanne d'Arc, cite aussi ces modèles de permaculture locaux, tels la ferme du Bec Hellouin de Perrine et Charles-Hervé Gruyer, mondialement connue, ou le micro-jardin de Joseph Chauffrey à Sotteville-lès-Rouen, aux rendements révolutionnaires : 491 kg de légumes sur... 30 m² ! Quand on demande à Laurent Moinet ce qui, lui, le fait rêver, il répond « *planter des arbres dans les haies et les voir grandir* ». Et de soupirer : « *Tant de temps pour créer une belle haie, si peu pour la détruire...* » Pascal Malagoli, le commerçant qui se définit lui et ses collègues comme « *artisan de la bio* », ne contredira pas. Il milite pour sauver la ferme de Bonsecours (fermedebonsecours.org). Des terres près de Rouen menacées de bétonisation par un projet de trois cents habitations. « *Il en va de l'avenir des zones très urbaines et de la nécessité de réinstaller de nouveaux agriculteurs, éleveurs, transformateurs destinés aux circuits plus courts.* » ●

* Conservation des fourrages après fermentation anaérobie



Sous les Hauts-Prés et la brasserie artisanale des Deux Amants, à Val-de-Reuil (27), se trouve le champ captant d'eau potable pour plus de 40 000 personnes. Les activités liées à l'agriculture bio du pôle protègent l'eau. « *Et la pureté de l'eau est la clé d'une bonne bière !* », dicit les brasseurs et Guillaume Martin de Biocoop Jeanne d'Arc venu suivre le brassin de saison, nommé « *Thérèse* » : une blonde au concombre, non filtrée, non pasteurisée.



côté producteur |

Les liens du bio

ANGÉLIQUE AUGER

Gérante du traiteur Liaisons bio, Val-de-Reuil (27)

Le point commun entre Angélique Auger et Guillaume Martin ? Les bocaux Liaisons bio dans les mains de la jeune femme sur la photo, des plats cuisinés, quiches, salades, soupes, tartes, etc. Chez Guillaume Martin (ci-contre), on s'en régale au snack ou on les emporte. Il est ravi de voir la petite entreprise de sept personnes se pérenniser et séduire les clients des magasins des collègues de la région et de Paris. Mais ça ne s'arrête pas là. Un jour, Angélique et son compagnon cuisinier Denis Martin n'ont plus voulu de contenants jetables. Ils ont opté pour le verre consigné. Le « zéro déchet », exactement ce que Guillaume veut soutenir ! Mais ça ne s'arrête toujours pas là. Angélique privilégie la bio locale. Une part de ses approvisionnements vient des cultures maraîchères situées juste en face du labo, dans les champs en arrière-plan du portrait. L'endroit où Liaisons bio s'est implanté, les Hauts-Prés à Val-de-Reuil, est symbolique : c'est une friche industrielle périurbaine d'une centaine d'hectares et un bâtiment reconverti en un pôle régional d'agriculture biologique. On y rencontre d'autres acteurs du secteur, tels les brasseurs des Deux Amants (photos à gauche), dont Angélique propose volontiers les bières lorsqu'elle prépare des plateaux-repas. Lesquels brasseurs utilisent eux aussi les produits de leurs voisins maraîchers, comme les houblons qui caracolent sur de hauts tuteurs devant la brasserie. La boucle est bouclée, car Guillaume Martin aime aussi la bière des Deux Amants et la bio qui rassemble !



côté magasin |

Faire société

GUILAUME MARTIN

Gérant de Biocoop Jeanne d'Arc, Rouen (76)

Le contrat social, ou qu'est-ce qui fait société, c'est ce qui interroge Guillaume Martin depuis son mémoire de philo sur Jean-Jacques Rousseau et l'Économie politique, et Adam Smith, un des pères du libéralisme, deux philosophes du XVIII^e siècle. Après un parcours dans une multinationale, un passage éclair dans la grande distribution où il espère voir le commerce nourrir son goût de liberté et d'entrepreneuriat, le jeune magra rencontre Biocoop. Dans la création du magasin Jeanne d'Arc au cœur de la vieille ville en 2018, il dit avoir trouvé « une concrétisation de ses réflexions ». Et dans la coopérative Biocoop, une illustration du contrat social. Pas moins. Guillaume peut philosopher sur « la financiarisation telle la bourse créée à l'origine pour rendre l'économie fluide mais qui s'est totalement déconnectée des hommes, hors-sol comme l'agriculture productiviste », mais il sait aussi s'enthousiasmer pour ses producteurs locaux. Car l'homme est bien ancré dans son commerce, une ancienne imprimerie sous verrière devenue un temps librairie, 300 m² superbement décorés. Il parcourt son rayon fruits et légumes, son dada, le traiteur puis le snack où trône un vieux meuble de drapier, monte au 1^{er} étage dédié aux ateliers de Zéro Waste France, puis au 2^e où une antenne de Terre de liens officie : « *Courageux de pousser ici la bio, commente Guillaume, adhérent. Aux candidats à la reprise ou création de fermes, j'explique Biocoop, les débouchés potentiels que nous représentons et comment nous pouvons ensemble reterritorialiser !* » Parions qu'il ne va pas s'arrêter (lire ci-contre) !

REDÉCOUVREZ LE PLAISIR DE LA DOUCHE

NOUVEAU

JE SUIS BIO

GELS & CRÈMES DE DOUCHE



NOS ENGAGEMENTS POUR LA PLANÈTE



FORMULE BIODÉGRADABLE*



FLACON 100% RECYCLÉ & RECYCLABLE



FABRIQUÉ EN FRANCE

POUR VOTRE PEAU

SANS SULFATES**

TESTÉ SOUS CONTRÔLE DERMATOLOGIQUE



COSMOS ORGANIC

3 PARFUMS

DÉJÀ DISPONIBLES CHEZ BIOCOOP !

CRÈMES DE DOUCHE

GEL DOUCHE



Coton bio & Huile de Macadamia bio



Figue bio & Vanille bio



Cédrat bio & Bambou bio

2 FORMATS



1L



250ml

6 PRODUITS

* DE 97% À 100% EN 28 JOURS
** SANS TENSIOACTIFS SULFATÉS, POUR ÊTRE PLUS RESPECTUEUX DE LA PEAU ET DE L'ENVIRONNEMENT

Développé par **bleuvert**
PRODUITS NATURELS ET BIO

Bleu Vert RCS Avignon 418 450 524

SUPERDIET

Aux racines du bien-être

Sarah Taylor

Il y a 60 ans, René Haussin créait un rayon de produits diététiques dans son petit commerce d'alimentation de Denain, dans le Nord : Superdiet était née. Aujourd'hui, la marque s'attache à faire vivre l'héritage de ce pionnier de la naturopathie, en y ajoutant chaque jour le meilleur de l'innovation.



Fabrication de produits en ampoules buvables.

« À une époque où presque personne ne parlait encore de naturopathie, René Haussin avait compris tout l'intérêt d'une alimentation saine et des ingrédients naturels pour la santé, souligne Claire Bassez, directrice Enseignes chez Superdiet. Il préparait ses comprimés de plantes et des purs jus de légumes, notamment le radis noir, en se fournissant chez des agriculteurs locaux qui choisissaient déjà de ne pas recourir aux pesticides. Un précurseur, presque 20 ans avant la réglementation européenne sur les filières biologiques ! » Aujourd'hui, Superdiet reste fidèle à ses racines. L'entreprise est implantée à Wavrechain-sous-Denain, où elle emploie 200 salariés et travaille avec un maximum de producteurs bio locaux et français.

L'innovation au service de la tradition

La quasi-totalité des matières premières utilisées dans les produits Superdiet est bio, et seules quelques plantes ne poussant pas sous nos latitudes sont importées, car c'est dans leurs sols d'origine qu'elles expriment leur plein potentiel. Superdiet met ensuite tout son savoir-faire au service de ces végétaux : ses méthodes d'extraction – pression à froid, macération, infusion ou décoction – sont naturelles et issues de la tradition. Ses équipes Recherche et développement, Qualité et Production perfectionnent en permanence les process, pour respecter au mieux les plantes et extraire leurs principes actifs. Elles s'attachent également

à développer des emballages recyclables ou compostables, générant toujours moins de déchets. Enfin, l'innovation passe aussi par la découverte des vertus de certains légumes oubliés, comme le radis violet de Gournay bio, dont Superdiet a relancé la culture pour en offrir aujourd'hui le meilleur aux consommateurs.



superdiet.com



LES NOUVEAUTÉS DE LA RENTRÉE



LE RADIS VIOLET
DE GOURNAY BIO,
10 AMPOULES DE 15 ML



LE TRIO BOSWELLIA,
CURCUMA,
PIPÉRINE BIO, 120 GÉLULES
D'ORIGINE MARINE



L'INFUSION HYGIAFLORE
TRANSIT BIO,
20 SACHETS

achetons responsable

Comme Lilas et Marilyn, les salariées en insertion au sein de l'association Tero Loko, affiliée à Emmaüs France, participent à la dynamique du village.



Les fermes bio d'Emmaüs

Marie-Pierre Chavel

Et si vous achetiez vos légumes frais chez Emmaüs ?

Après la recyclerie, le mouvement solidaire développe de plus en plus de projets agricoles pour créer de l'emploi, lutter contre la précarité et favoriser une alimentation saine pour les populations les plus fragiles.

Notre-Dame-de-l'Osier, à 50 km de Grenoble (38), a le sens de l'hospitalité. La Vierge y serait apparue il y a 350 ans, attirant religieux et pèlerins. Le petit village face au Vercors a aussi été un refuge pour des victimes de la Seconde Guerre mondiale. Et depuis l'année dernière, il abrite l'association Tero Loko. Ce chantier d'insertion accueille une douzaine d'hommes et de femmes, dont des réfugiés. Malmenés par la vie, tous ont connu l'exclusion. Dans ce décor paisible, ils retrouvent une dignité, un avenir. Ils sont accompagnés

par les cinq coresponsables du lieu, et travaillent 26 heures par semaine dans sa boulangerie et sur ses parcelles en agriculture biologique. « *Travailler en lien avec la nature, le vivant, nous fait du bien* », constate Lilas en récoltant des haricots. En juin, elle était l'une des dernières arrivées dans cette exploitation agricole affiliée à... Emmaüs France, la fédération de tous les groupes Emmaüs du territoire.

Solution à l'exclusion

On connaît surtout les communautés qui récupèrent, réparent et revendent des objets. Mais l'objectif du mouvement de l'abbé Pierre est de « *trouver des solutions originales pour rendre les personnes victimes de l'exclusion actrices de leur vie* ». L'agriculture en est une. « *De plus en plus de structures Emmaüs se mettent au jardinage écologique ou sur des projets variés de plus grande ampleur : élevage, transformation fromagère, arboriculture, apiculture...* », détaille Casilde Gratacos, de la Mission agriculture d'Emmaüs France, créée en mars 2019 pour accompagner l'évolution de tous ces projets et en développer de nouveaux. Tous suivent à minima le cahier des charges bio.

Cyril encadre le maraîchage à Tero Loko. Producteur bio dans le village, il voulait donner un sens différent à son travail. Il l'a trouvé dans ce projet dédié à l'insertion sociale et professionnelle avec un accompagnement global : emploi, logement, soutien psychologique, cours de français... « *L'accompagnement social est souvent segmenté et de fait limite l'intégration*, explique Lucie Brunet, cofondatrice et encadrante technique. *Tero Loko permet aux personnes accueillies de se reconstruire et de se projeter.* » Les salariés en insertion restent au moins sept mois. Ils logent chez l'habitant. Venus d'horizons divers, ils travaillent en équipe pour favoriser les échanges, touchent à tout, de la production à la commercialisation, vendent 80 paniers par semaine, livrent trois magasins Biocoop près de Grenoble, font le marché le mardi soir. Ils se construisent ainsi un réseau.

Le pouvoir d'agir

Parallèlement, ils préparent l'après, en dessinant un projet professionnel. Un ancien est déjà parti en apprentissage dans une boulangerie, d'autres souhaitent continuer en maraîchage. Ou devenir responsable d'un rayon fruits et légumes, menuisier... ou plombier comme Abdoul. Il a déjà fait un stage d'une semaine à Grenoble. Lilas envisage un emploi lié aux plantes. Marilyn monte une autoentreprise pour exercer sa passion : massages et magnétisme. Radieuse après un an à Tero Loko, elle confie : « *Avant, je rejetais la société.*

LE DON MILITANT BIOCOOP



« *Viens m'aider à aider* », c'est avec cette phrase que l'abbé Pierre invitait à lutter contre la précarité.

On peut aussi aider en magasin Biocoop en arrondissant le prix de ses courses à l'euro supérieur avec le Don militant. « *Le Fonds de dotation Biocoop soutient les jardins et fermes bio au sein des structures Emmaüs car ce sont des projets à fort impact social*, explique Isabelle Baur, administratrice du fonds de dotation et présidente du directoire de Scarabée Biocoop (9 points de vente en Bretagne). *Ils permettent d'acquérir des savoir-faire, de créer des emplois d'avenir, du lien social, de la convivialité autour de l'alimentation, tout en favorisant la biodiversité.* »

Ma joie de vivre était enfouie. Ici, on nous fait confiance. On nous aide, nous pousse. Il n'y a pas de compétition. Tout le monde prend soin de tout le monde. » « *Notre conviction est que Tero Loko doit développer le pouvoir d'agir de chacun* », dit Lucie Brunet.

D'autres projets agricoles Emmaüs ont une vocation éducative et sensibilisent à l'écologie. D'autres encore visent l'autonomie alimentaire du groupe et l'accès à une alimentation saine. Car il est rare de bien manger quand on est dans la précarité, dépendant souvent de l'aide alimentaire. Cédric Herrou, fondateur de la première communauté agricole Emmaüs (voir p. 51), s'en agace : « *La société défiscalise les miettes qui lui restent pour nourrir ceux qu'elle exclut avec des produits proches de la date limite de consommation. C'est le serpent qui se mord la queue* », explique-t-il, évoquant les grandes surfaces qui bénéficient d'une réduction d'impôts lorsqu'elles font don de leurs invendus. →

« **IL N'Y A PAS DE RAISON QUE LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE NE SOIT PAS SOLIDAIRE !** »

Casilde Gratacos, chargée de Mission agriculture, Emmaüs France



Sur la voie de l'autonomie, Bahabelom et Abdoul amendent le sol avant d'y repiquer les poireaux qui seront vendus entre autres dans des magasins Biocoop.

Tout Emmaüs

Les 288 groupes Emmaüs, et leurs missions, sont très diversifiés.

Mais tous sont portés par des valeurs fortes : la solidarité, l'accueil inconditionnel, l'autonomie par l'activité et le développement durable. Ils accompagnent plusieurs centaines de milliers de personnes, en partenariat avec les acteurs institutionnels. Et constituent le premier acteur français de la collecte de produits pour réemploi.

Pour Casilde Gratacos, « les projets agricoles permettent à Emmaüs de participer davantage à la transition écologique et de se poser des questions sur l'alimentation, les modèles de production agricole, la consommation... ».

emmaus-france.org

→ Bon pour tous

À Tero Loko, on mange des légumes et du pain bio. Forcément. Mais surtout on les partage. Tous les lundis, la table est ouverte à tous, salariés, bénévoles, habitants, etc. Le chantier d'insertion s'ancre dans le territoire et le redynamise : son marché est maintenant communal et attire de nouveaux producteurs. Un projet avec la Mairie prévoit un nouveau fournil et des logements sociaux pour les salariés en insertion et leur famille, et pour la commune. Tout le monde s'y retrouve, s'enrichit mutuellement. Même constat à Emmaüs Roya (06) : « Des bénévoles qui viennent aider se sont découverts et ont développé leur confiance en eux », rapporte Cédric Herrou.

Un modèle de société

Des belles histoires, il y en a beaucoup à raconter, comme celle de Bahabelom qui dit que l'agriculture lui fait « plaisir », un des premiers mots qu'il a appris en français. Il l'utilise souvent et avec plaisir, selon son entourage à Tero Loko. Ou celle de ce maraîcher bio qui est passé de personne accueillie à encadrant technique dans la communauté Emmaüs à Angers (49). Mais pas d'angélisme ! « Sortir de la précarité prend du temps », rappelle Cédric Herrou. Sans doute parce que l'humain n'est pas assez souvent au centre des préoccupations, en dehors des structures solidaires et sociales qui ont beaucoup à nous apprendre, selon Marlyn, à Notre-Dame-de-l'Osier : « Tero Loko, ça pourrait être un modèle de société ou d'entreprise. » ●



Emmaüs Roya (p. 51) a été la première communauté Emmaüs à vocation 100 % agricole.



Interview

CÉDRIC HERROU

Agriculteur, coresponsable
d'Emmaüs Roya, Breil-sur-Roya (06)

« LA COMMUNAUTÉ EST
UN ESPACE SOCIAL OÙ
L'ON SE SENT NÉCESSAIRE
ET ACCEPTÉ. »

Comment est née la communauté Emmaüs Roya ?

J'ai accueilli beaucoup de personnes en migration à partir de 2016. Certaines sont restées sur la ferme. Il fallait leur trouver des activités pour les sortir de leur état dépressif, après des migrations très dures, avec de la torture, de l'esclavagisme... J'étais très surveillé par la gendarmerie qui me considérait hors la loi et je ne pouvais pas me permettre de les faire travailler chez moi sans risquer un procès.

À l'occasion de la sortie du film *Libre**, j'ai vu beaucoup d'initiatives associatives, beaucoup de solidarité malgré tout ce qu'on peut dire. On a croisé les communautés Emmaüs qui ont une autonomie financière, une autonomie face à l'État, un cadre légal d'accompagnement... C'est comme ça qu'on est devenu la première association affiliée à Emmaüs et à la MSA**!

Comment travaillez-vous ?

J'ai cédé mon exploitation à la communauté, 5 hectares avec des oliviers, du maraîchage, des poules pondeuses. Avec les six compagnons, français et étrangers, on vend à des Amap, sur des marchés, dans des magasins Biocoop à Nice. Quand quelqu'un rentre dans la communauté, on lui dit « *tu as ton rôle ici, on compte sur toi* ». Ce n'est pas du salariat. On lui montre qu'il a une nécessité. Il peut s'épanouir, se sentir accepté même s'il est différent. On redonne confiance

aux compagnons, ils retrouvent leurs moyens, et là on recrée de l'intelligence. La communauté, c'est une petite solution locale qui a du sens. Ces petites solutions autonomes, indépendantes sont la base de la grande solution !

Qu'est-ce qui vous avait poussé à accueillir des migrants quand la loi vous l'interdisait ?

Ce n'était pas de l'empathie parce que je ne pourrais jamais me mettre à la place d'une gamine qui s'est fait violer en Libye ou qui a traversé la Méditerranée dans une épave. Ce n'était pas non plus une envie ou pour m'amuser comme le croient la justice et les politiques. C'était juste qu'il y avait une nécessité. C'est de la considération pour l'individu, de la morale.

Les choses se sont-elles apaisées depuis que votre ferme est devenue une communauté Emmaüs ?

Dans le village, il y a beaucoup de valeur donnée au travail. Alors, que les personnes en migration travaillent, reprennent les oliviers, c'est bien perçu. Et bien sûr, Emmaüs, ça aide. Mais c'est fou comme les gens connaissent mal le mouvement et l'abbé Pierre ! Ce n'était pas un sage mais un punk. Si je faisais un quart de ce qu'il a fait... Des faux papiers, des squats... Il a dérangé beaucoup de monde, mais il a eu raison, il fallait le faire !

* Film de Michel Toesca (2018) consacré à l'action de Cédric Herrou.

** Mutuelle sociale agricole, la sécu des paysans !

BIO EXPRESS

- Né en 1979, après avoir exercé la mécanique auto, Cédric Herrou devient agriculteur presque malgré lui : « *J'ai commencé à cultiver devant chez moi pour me faire à manger et parce que je n'avais pas envie d'aller travailler à Nice, dit-il. Ça m'a plu et petit à petit je suis devenu agriculteur.* »
- Vivant à proximité de la frontière avec l'Italie, il est condamné à plusieurs reprises pour avoir aidé des migrants à entrer en France. Après qu'il l'a saisi, le Conseil constitutionnel consacre, en juillet 2018, le principe de fraternité et de la liberté d'aider autrui dans un but humanitaire et supprime en partie le délit de solidarité.
- Le Fonds de dotation Biocoop soutient financièrement Emmaüs Roya depuis ses débuts.

Recentrez-vous sur l'essentiel

NATUROPERA
SAFE

PRÉSERVEZ VOTRE SANTÉ

Parce que ces moments sont certainement les plus précieux, les produits SAFE ne font aucun compromis pour votre santé et celle de votre famille !

1^{ers} produits d'entretien labelisés safelife*

- sans allergène
- sans perturbateur endocrinien

100% d'ingrédients d'origine naturelle
100% biodégradable



www.safe-entretien.com

*Safe respecte les engagements de sécurité de safelife en excluant de ses formules plus de 180 allergènes et 120 perturbateurs endocriniens

Adapté à
l'univers de bébé



safelife.



Valérie Masson-Delmotte

Climatologue socialement impliquée

Propos recueillis par Gaïa Mugler

Pour cette chercheuse coordinatrice au Giec* mondialement reconnue, l'étude des climats passés permet de situer des observations récentes – à peine 150 ans ! – dans des temps plus longs. Elle rappelle que l'inertie du climat est de l'ordre du millier d'années et qu'on ne peut que limiter l'ampleur du réchauffement. Guidée par l'humanisme, qu'elle traduit par bienveillance, et le goût du travail bien fait, elle s'implique dans plusieurs organismes pour infléchir les décisions en la matière.

« On a parfois voulu faire porter la responsabilité des transitions sur les citoyens alors que ça relève aussi de gouvernance. »

En quoi le réchauffement du climat est-il dangereux ?

Ce qui est dangereux, c'est l'amplitude du réchauffement, sa vitesse et son caractère inédit, et donc, les capacités d'adaptation limitées qui en résultent. Comment savoir quelles seront les semences adaptées en 2050 sans analogue ?

D'où la nécessité d'approches participatives dans la prise de décision, comme la Convention citoyenne pour le climat, ces 150 citoyens tirés au sort pour répondre au réchauffement climatique dans un esprit de justice sociale ?

Oui, d'autant que les vulnérabilités vont être très diverses. Donc il faut des systèmes de prise de décisions robustes, flexibles et tirant parti de l'intelligence collective. À ce jour (le 2 juillet, NDLR), je n'ai pas fait d'analyse approfondie des propositions de la Convention citoyenne pour le climat mais elles ont une cohérence et sont ambitieuses. J'ai été frappée du niveau d'implication admirable de ces citoyens. J'ai aussi écouté le positionnement du Président et des ministres, et les critiques préparées aux infos. Pour l'instant, ce sont des mots et je m'attache aux actes.

Quels sont les défis à relever au Giec ?

Nous rassemblons différents âges, pays, disciplines. Les femmes, les plus jeunes ou les personnes ayant un accent seront moins écoutés. On a donc travaillé sur l'inclusion avec des consultantes pour que chacun puisse s'exprimer et que l'apport intellectuel de personnes typiquement moins écoutées ne nous échappe pas. C'est essentiel : plus un groupe est divers, meilleur est le résultat de l'évaluation.

Le climatoscepticisme est-il encore vigoureux ?

Le scepticisme étant une qualité scientifique, je préfère parler de déni. Aujourd'hui, ces autoproclamés « climatoréalistes » nient encore l'inévitabilité ou l'ampleur du réchauffement. Ils sont souvent fermés à toute approche rationnelle. Mais on peut toujours chercher ce qui relève du bon sens et qui rassemble, plutôt que les clivages.

Que pensez-vous de l'engagement des jeunes ?

Il y a un dialogue de sourds entre des gens au pouvoir, au niveau affligeant de connaissances environnementales, et cette jeune génération qui a grandi avec ces enjeux et n'entend pas qu'on tergiverse. Je vois leur impatience. Après des marches, certains cherchent à acquérir des compétences pour porter des solutions dans leur parcours professionnel. On montre peu cette jeunesse-là.

Votre travail influence-t-il votre mode de vie ?

Oui, j'ai vite voulu calculer mon empreinte. J'ai agi sur l'isolation de mon logement, j'ai un vélo électrique, je limite l'avion, je cherche des compensations carbone, je favorise les visioconférences. Je suis graduellement devenue végétarienne. Il est essentiel de laisser le choix à chacun, donc notre famille est composée d'un flexitarien, deux végétariennes et une végétalienne. Actuellement, on essaie de réduire nos déchets.

Avez-vous de l'espoir ?

Je pense que ce sera dur. Un conseiller d'Obama a dit : on a trois options, l'atténuation, l'adaptation et la souffrance. Certains sont très vulnérables. Je pense à des étudiants à Fidji, qui vivent au ras de la mer. À une communauté rurale du Botswana, pour laquelle l'instruction dépend des précipitations...

« Quand on fait confiance aux gens, leur capacité à être porteurs de solutions, à travailler et avancer ensemble croît. »

Compte tenu de vos connaissances, souffrez-vous de « solastalgie » ?**

Je l'ai éprouvée devant des paysages de haute montagne transformés par le recul des glaciers, notamment. Mais dans mon métier, j'essaie de tenir les émotions à distance. Je pense qu'il faut être lucide et responsable sur l'ampleur et l'irréversibilité des risques. Certains ont des leviers d'actions plus importants que d'autres, mais si on s'implique tous au maximum et à la mesure de ses capacités, on a des leviers d'action importants.

* Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat.

** Sentiment de deuil éprouvé devant des atteintes profondes à notre environnement.



Si vous étiez...

Un plat cuisiné ?

Une salade de tomates, avec plein de tomates différentes ! J'adore. L'été, j'attends avec impatience qu'elles sortent du potager de ma fille.

Un mot ?

Curiosité. C'est le moteur de mon travail : pouvoir apprendre en permanence.

Une qualité ?

La persévérance. Réussir dans des situations délicates à garder un cap.

Un paysage ?

Le littoral de la Côte de granit rose, lieu de mes vacances. Avec les marées hautes et basses, il y a deux paysages.

Un loisir ?

Le camping, pour se sentir faire partie d'un environnement sans la barrière de l'habitat en dur.

Une invention ?

Le livre ! Les livres sont certaines de mes plus belles rencontres, comme *Abondance et liberté* de Pierre Charbonnier (Éd. La Découverte).

BIO EXPRESS

• Valérie Masson-Delmotte travaille au **Laboratoire des sciences du climat et de l'environnement**. Elle est membre du **Haut Conseil pour le climat** et coprésidente du **groupe I du Giec** (Groupe intergouvernemental d'experts sur l'évolution du climat) qui évalue les bases physiques du changement climatique.

• **Associée au prix Nobel de la paix 2007, chevalier de la Légion d'honneur**, elle a lancé « **l'appel des 400** » contre le climatocépticisme, reçu de nombreuses distinctions et publié plusieurs ouvrages.

*L'Herbier
de France*

Nos tisanes
bio ET équitables



Depuis nos débuts en 1990, nous avons à cœur de nouer des relations équitables avec l'ensemble de nos partenaires producteurs bio. Déjà 31 produits labellisés Biopartenaire® et nous poursuivons la labellisation de nos filières !



Découvrez nos producteurs,
produits et engagements
Biopartenaire® sur www.arcadie.fr

L'Herbier de France, une marque  **ARCADIE**
30340 Méjannes-lès-Alès / 04 66 56 99 33 /  [arcadie.bio](https://www.facebook.com/arcadie.bio)

INNOVATION

ÉCLAT DE ROSE®



Depuis 1983, CENTIFOLIA la marque cosméto-botanique bio, utilise les actifs des végétaux pour vitaliser la peau.

La rose Centifolia est un actif éclat du teint, grâce à ses propriétés éclaircissantes, hydratantes, antioxydantes et apaisantes.

Le laboratoire Centifolia associe dans ses formules Eclat de rose® ce puissant actif à de l'acide hyaluronique et de la vitamine C.

Un rituel complet pour une peau éclatante de beauté.

CENTIFOLIA
LA COSMÉTO-BOTANIQUE

Biodid



www.centifoliabio.fr

Depuis 1974



Artisans
du Monde

Pour un commerce équitable



NOUVELLE GAMME DE CHOCOLATS NOIRS ➔ AU SUCRE DE FLEUR DE COCO



Le sucre de fleur de coco est issu de la délicieuse sève sucrée des cocotiers, obtenue par l'incision manuelle des fleurs de noix de coco. Elle est ensuite chauffée et se cristallise naturellement avant d'être écrasée.

Le sucre de fleur de coco est réputé pour son indice glycémique bas.

**TOUJOURS
DISPONIBLE
LE CHOCOLAT
VEGAN
AU LAIT DE COCO**



- ➔ Un délicieux mélange au lait de coco et sucre de coco.
- ➔ Le savoir-faire d'un chocolatier suisse.
- ➔ Un chocolat gourmand et... vegan!

**REJOIGNEZ LE MOUVEMENT
DEVENEZ ARTISANS DU MONDE**





MAGASINS Nouveaux dans le réseau :

Biocoop Saint-Savournin (13), Biocoop L'Île au Bio à Saint-Martin-de-Ré (17), Biocoop Biosphère à Bain-de-Bretagne (35), Biocoop Champagne (39) **1**, Les Jardins de Tyrosse à Capbreton (40) **2**, Biocoop Bio Golfe à Vannes (56), Biocoop du Linkling à Terville (57), Biocoop Oloron Haut-Béarn (64), Biocoop Argelès (66) **3**, Biocoop Saint-Yrieix-la-Perche (87) **4**.



Toutes les
adresses
des magasins
sur biocoop.fr
rubrique
Magasins.

Culturesbio

Directeur de la publication et de la communication : Patrick Marguerie • Rédactrice en chef : Pascale Solana • Collaborateurs : Véronique Bourfe-Rivière, Magali Gloire-Savalle, Gaïa Mugler, Christophe Polaszek, Sarah Portnoï, Ulrike Skadow • Secrétaire de rédaction : Marie-Pierre Chavel • Publicité : Ingrid Kaiser (i.kaiser@biocoop.eu) • Diffusion : Christine Mullié (c.mullie@biocoop.fr) • Conception : ANAGRAMA • Crédits photos : couverture, p. 6-7, 9, 10, 14b, 17, 18-19, 20, 22, 24, 26bc, 27b, 36-37 : iStock ; p. 11a : Photothèque Citeo ; p. 11b, 12-13, 30-31 : Biocoop ; p. 14a : Mélanie Fourcy ; p. 17, 18-19, 23, 26bd, 27a, 28, 32b, 37-38, 39, 42-43b, 43a, 51, 54-55, 58 : DR ; p. 20-22 : Loïc Faujour ; p. 25 : Nicolas Leser ; p. 26a : Alexandre Bibaut ; p. 30, 32a : Pascale Solana ; p. 31, 48-49 : Biocoop ; p. 35 : Food4Good ; p. 36-37 : Andréa Charme ; p. 37 : p. 40-41, 42-43b, 43ab : La Quesne ; p. 42, 44-45 : Pascale Solana / Biocoop ; p. 42-43a : Domaine de Merval ; p. 47 : Superdietet ; p. 48, 50a : Marie-Pierre Chavel / Biocoop ; p. 50b : Emmaüs Roya ; p. 51 : Sébastien Rotella • Siège/Rédaction/Publicité : 12 avenue Raymond-Poincaré, 75116 Paris. Tél. : 01 44 11 13 60. Fax : 01 44 11 13 61. E-mail : culturesbio@biocoop.fr • Éditeur : Biocoop SA Coop • ISSN : 2417-6559 • Impression : IMAYE GRAPHIC - 96 bd Henri Becquerel - ZI des Touches - BP 52207 - 53022 Laval • Papier 100 % recyclé Ultra Mag Plus Semi gloss • L'imprimerie est certifiée Imprim'vert et ISO 14001 • Tirage : 455 150 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 rubrique Culturesbio.

Service Clients : **0 800 807 102** Service à votre portée

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



De Saint
Hilaire

L'authenticité pour nous, c'est essentiel

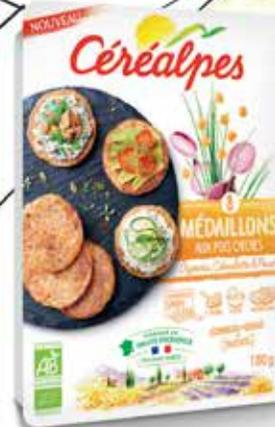


AROMATHERAPIE - COSMÉTIQUES - BIEN-ÊTRE

Depuis plus de 30 ans, nous tissons des liens avec les producteurs et cueilleurs de notre territoire, au cœur de l'Auvergne, et sommes fiers de donner naissance à des produits de bien-être uniques.

HELPAC - 43390 SAINT-HILAIRE - 04 71 76 13 81 - www.de-sainthilaire.com

*Toute une palette de saveurs
pour ensoleiller vos repas !*



CéréAlpes
DES CÉRÉALES ET DU SOLEIL

FABRIQUÉ EN
HAUTE-PROVENCE
DEPUIS 28 ANS



Découvrez nos médaillons de légumineuses pour un repas léger ou un apéritif original ! Prêt en 5 minutes seulement. Exclusivement en magasin Bio.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.cerealpes.fr

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR