



Dossier P. 9

# CES PAYSANS QUI NOUS NOURRISSENT

# cultures**bio**

n°107 / septembre-octobre 2019 / le mag du réseau Biocoop

BIEN-VIVRE P. 20

**PETIT-DÉJEUNER**  
CHACUN  
SON RYTHME !

TERROIRS & TERRITOIRES P. 40

**HAUT-RHIN**  
EN BIO, LA RELÈVE  
ASSURE



L'INVITÉ P. 53

**VINCENT VERZAT**  
YOUTUBEUR RADICAL  
ET NON VIOLENT

**biocoop**  
LA BIO NOUS RASSEMBLE

magazine offert

Depuis 1974



**Artisans  
du Monde**

Pour un commerce équitable

## DÉCOUVREZ NOTRE GAMME DE CAFÉS

👍 100% BIO

👍 100% ÉQUITABLE

👍 RIGOREUSEMENT  
SÉLECTIONNÉS

👍 ISSUS DE PRODUCTIONS  
EN AGROFORESTERIE



Torréfaction traditionnelle en France.  
Nos cafés Pérou, Mexique, Doux ont  
été soigneusement torréfiés au  
Havre par La Maison Lemétais,  
entreprise familiale.

Nous soutenons une agriculture familiale et  
paysanne qui donne la priorité à la qualité  
gustative, sociale et environnementale :

- culture en sous-bois en respectant le temps de maturation de la plante
- petites parcelles de moins de 2 hectares

**NOUVEAUTÉS  
DISPONIBLES EN  
NOVEMBRE 2019**



**DÉCOUVREZ LES CAFÉS  
GRANDS CRUS D'ARTISANS  
DU MONDE DANS DES BOÎTES  
100% RECHARGEABLES ET  
100% RECYCLABLES.**



**REJOIGNEZ LE MOUVEMENT  
DEVENEZ ARTISANS DU MONDE**





# CULINAT

LES AIDES AUX DESSERTS

*Vous avez l'Art,  
nous avons la matière !*



[WWW.CULINAT.FR](http://WWW.CULINAT.FR)



CULINAT- ZI Route de Nérac- 32100 Condom



# Matifie et Purifie en profondeur

[ à l'extrait de Thé vert ]

**EFFICACITÉ PROUVÉE :**  
30% de sécrétion de  
sébum en moins\*

## NOUVEAU CHEZ BIOCOOP

### LE RITUEL DE BEAUTÉ POUR UNE PEAU PARFAITE

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

Le Laboratoire Centifolia combine dans ses formules purifiantes et matifiantes les actifs puissants du thé vert au zinc PCA pour une peau parfaitement purifiée et un teint éclatant.

Une révolution naturelle pour les peaux à tendance grasse.



**CENTIFOLIA**  
LA COSMÉTO-BOTANIQUE



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

\* Sur le fluide régulateur matifiant, la cotation par le dermatologue a permis de mettre en évidence une diminution statistiquement significative de la sécrétion de sébum à J28 par rapport à J1.

# Présent futur

LE MOT DE PASCALE SOLANA / *Rédactrice en chef*



Cela n'a pas pu vous échapper ! Ces températures caniculaires passées n'étaient pas le futur, celui du changement climatique prédit par les experts. C'était du présent, du réel, du chaud. Là-bas on a vu fondre les glaces, ici le macadam... Souvenez-vous, dans une pesanteur silencieuse la nature suffoquait. Et quoi ? Va-t-on laisser s'échapper le bon temps, s'habituer à vivre d'abri en abri climatisés – voiture, magasin, maison – qui, ironie du sort, aggravent le phénomène. Il y a sûrement moyen d'habiter autrement la terre.

Face aux records de chaleur de l'été, le chef de l'ONU a convoqué pour le 23 septembre un Sommet sur le climat demandant aux chefs d'État de venir avec des plans concrets et ambitieux. « Nous devons réduire les émissions de gaz à effet de serre de 45% d'ici à 2030 (...) [et] arriver à la neutralité carbone d'ici à 2050. » Le sommet sera précédé de marches, notamment les 20 et 21 septembre, car en France et partout dans le monde, de plus en plus de citoyens se mobilisent, à commencer par la jeunesse qui, à l'appel de la Suédoise Greta Thunberg, poursuit des Grèves pour le futur. On en parle avec notre invité, Vincent Verzat, jeune youtubeur lyonnais. De cela et du futur à écrire, inventif, joyeux, collectif...

Présentement, il ne vous aura pas échappé, cher.e.s lecteur.rice.s et client.e.s de Biocoop, que vous lisez la nouvelle formule de *Culturesbio* promise dans le précédent numéro : une feuille de chou toute fraîche, qui se conserve 2 mois au moins, plus riche mais toujours gratuite et téléchargeable sur [biocoop.fr](http://biocoop.fr), rubrique Culturesbio. Pour mieux vous plaire, vous informer et continuer de rassembler autour du projet Biocoop. **#LaBioNousRassemble !**

## Sommaire

**06 EN BREF**  
Brèves

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

**09 DOSSIER**  
Paysans !

**17 PRATIQUE**  
Ail confit par fermentation

**18 DÉCRYPTAGE**  
Fromages

**20 BIEN VIVRE**  
Petit-déjeuner  
Chacun son rythme !

**24 C'EST DE SAISON**  
La banane

**27 BONNE QUESTION !**  
Une monodiète, c'est quoi ?

**30 NOS COULISSES**  
Comment Biocoop soutient  
la viticulture bio

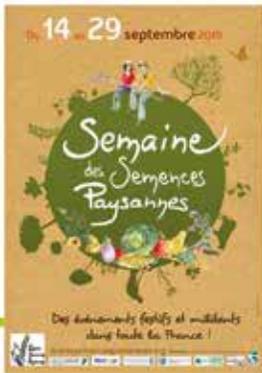
**36 NOS COULISSES**  
Biocoop, la coop au service  
de la bio

**40 TERROIRS & TERRITOIRES**  
Haut-Rhin  
En bio, la relève assurée

**48 COOPÉRACTIFS**  
Du cinéma qui nourrit

**53 INVITÉ**  
Vincent Verzat, youtubeur radical  
et non violent

**58 RENDEZ-VOUS BIOCOOP**



Événement

## SEMAINE DES SEMENCES PAYSANNES

Du 14 au 29 septembre, dans plusieurs régions de France, du festif et de l'info autour des enjeux de la graine, à l'initiative de Réseau Semences paysannes dont Biocoop est partenaire.

« Je suis restée deux ans et j'ai démissionné. J'ai repris la ferme familiale et [...] me suis tournée vers la bio. » L'auteure de ces propos a travaillé dans les biotechnologies pour un semencier. Héroïne d'une BD, elle conte la saga des semences. Reproduction des plantes, sélection traditionnelle des graines par les paysans, sélection en laboratoire les écartant des gestes fondateurs de l'agriculture, variétés standardisées, hybrides très productifs difficilement reproductibles, aliénant les agriculteurs, obligation d'inscrire toute semence commercialisée au catalogue officiel, transgénèse, OGM « cachés »... Cette BD donne le ton de la Semaine. L'héroïne ? Rassurez-vous, elle dit avoir « retrouvé le sens de [son] métier et la reconnaissance de [ses] clients ! »

→ [semencespaysannes.org](http://semencespaysannes.org)



BD à télécharger gratuitement sur le site. Envie d'aller plus vite ? Tapez simplement « Histoires des semences BD » dans votre moteur de recherche préféré.

Démocratie pour la planète

## Convention citoyenne : un espoir pour le climat

Suite au Grand Débat national, en complément du Haut Conseil pour le climat et du Conseil de défense écologique, une convention citoyenne placée sous la tutelle du Conseil économique et social doit voir le jour. 150 citoyens tirés au sort courant septembre (vous, peut-être !) travailleront et proposeront début 2020 des mesures contre le changement climatique. Le gouvernement s'est engagé à les soumettre soit au vote du Parlement, soit à référendum, ou à les traduire directement par des mesures réglementaires. Cyril Dion, écrivain et coréalisateur du film *Demain*, est un des garants de la convention. Défendant l'indépendance de ce nouveau processus démocratique, il promettait sur France Inter le 8 août, de maintenir « la pression » sur le Président pour qu'il respecte ses engagements.

À l'honneur

## MANGER BIO ET LOCAL



Pour préserver le climat, la biodiversité, les sols, l'eau, la santé des consommateurs et celle des producteurs ; pour dynamiser l'emploi en régions, assurer un vrai salaire aux agriculteurs, recréer du lien entre le champ et l'assiette, limiter les transports..., **manger bio et local, c'est l'idéal !**

Comme le rappelle la campagne organisée par la Fédération nationale d'agriculture biologique (Fnab) en partenariat avec Biocoop. Dans toute la France, **du 20 au 29 septembre**, des visites de fermes, dégustations, rencontres... et même des paniers garnis à gagner dans certains magasins Biocoop.

→ [bioetlocal.org](http://bioetlocal.org)



Serres chauffées en bio ?

## Autorisées mais cadrées

Le sujet divisait, notamment à cause de l'impact environnemental et du bilan carbone. Biocoop et le Synadis Bio, syndicat des distributeurs bio, s'opposaient à l'usage des serres chauffées en bio. Le Comité national d'agriculture bio (Cnab) s'est prononcé cet été : elles resteront autorisées en France mais leurs fruits et légumes ne pourront plus être commercialisés entre décembre et avril pour respecter la saisonnalité. À partir de 2025, obligation d'utiliser une énergie renouvelable. Victoire, mais en demi-teinte selon Biocoop.

# 787 000

## PERSONNES ONT SIGNÉ L'APPEL POUR L'ARRÊT DES PESTICIDES DE SYNTHÈSE.

Depuis un an, chaque 1<sup>er</sup> vendredi du mois, rassemblements sur les places publiques.

→ [nousvoulonsdescoquelicots.org](http://nousvoulonsdescoquelicots.org)



## Changer de mode de vie



Le Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC) a publié cet été un rapport alarmant sur la surexploitation des ressources terrestres et ses conséquences sur le climat. Il appelle une transformation du système alimentaire mondial : moins de gaspillage de denrées (entre 25 et 30 % de la production), moins de viande aussi...

en bref



Podcast

## Les combats pour la nature

À réécouter : la série d'émissions diffusées cet été sur France Inter dans *La marche de l'histoire* de Jean Lebrun intitulée *Valérie Chansigaud et l'immense toile de la nature*. L'auteure a notamment publié *Les combats pour la nature - De la protection de la nature au progrès social* chez Buchet-Chastel.



Livres

## Transmettre

Aujourd'hui ils ne passent pas assez de temps dans la nature. 4 enfants sur 10 ne jouent même jamais dehors ! Il est donc urgent de les reconnecter à leur environnement. Surtout que la nature est sans doute l'un des meilleurs coaches de développement personnel. Voici deux livres pour une rentrée de jeux et d'apprentissages buissonniers.

→ *Passeur de nature*, Émilie Lagoeyte, Cindy Chapelle, Titwane, Éd. Plume de Carotte - Terre Vivante

→ *L'école de la forêt*, Peter Houghton et Jane Wrrol, Éd. Ulmer



Films

## Des choses de la terre

*Vitis prohibita* de Stehan Balay, un docu de saison, sur les vins interdits et les cépages résistants, tels Isabelle, Clinton et autres Noah... bannis des vignobles français en 1934, naturellement résistants, et que des rebelles ont continué de cultiver partout en Europe.

→ [Les projections sur vitis-prohibita.com/agenda](http://Les.projections.sur.vitis-prohibita.com/agenda)

*Souviens-toi de ton futur*, un documentaire de Enora Boutin soutenu par le magasin Biocoop de Sarlat, sur les visages de l'agroécologie en Dordogne.

Pour connaître les prochaines projections (notamment dans le réseau Biocoop) ou pour en organiser une :

→ [25heure.com/souviens-toi-de-ton-futur](http://25heure.com/souviens-toi-de-ton-futur)

# Vos questions ? Nos réponses !

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

Pour nous contacter :

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

## Congélation ou conserves ?

« Dans votre n° 105, vous conseillez, à propos du pois chiche, d'en cuire une grande quantité, d'utiliser ce dont on a besoin et de glisser le reste au congélateur. Cela me gêne : un congélateur consomme de l'électricité, et il n'y a pas de sens à dépenser de l'énergie pour un produit qui se conserve tout seul.

Pour ma part, je les conserve en bocaux. C'est simple : mesurer 40 % de légumes secs par rapport au volume total de bocaux à remplir – pour 4 bocaux de 500 ml par exemple, compter 800 ml de pois chiches ou de haricots secs. Les mettre à tremper plusieurs heures, jusqu'à ce qu'ils aient doublé de volume. Porter à ébullition et écumer soigneusement avant d'égoutter et éventuellement de rincer. Répartir les grains dans les bocaux, assaisonner, couvrir d'eau froide et stériliser comme on le fait pour des légumes verts, 1 h pour les pois chiches et 1 h 30 ou plus pour les haricots secs. »

 P. Bricard (01)

Certes, le congélateur, c'est 16 % de la consommation électrique d'un ménage (hors chauffage, chauffe-eau et éclairage), selon guidetopten.fr. Est-ce une raison pour le mettre aux encombrants quand on en a un ? Non. Mais de faire baisser la facture énergétique, oui. Couplé au frigo ou non, on sait donc qu'il faut l'installer loin d'une source de chaleur, le dégivrer régulièrement, laisser circuler l'air autour, dépoussiérer la grille à l'arrière, ne pas l'ouvrir inutilement ni y mettre des aliments chauds. Cuire une grande quantité plutôt qu'une petite dans une casserole n'influe pas vraiment sur la consommation d'énergie. Vu le temps de trempage et de cuisson, il est intéressant de faire un peu plus que nécessaire. **Reste que les conserves sont aussi une alternative à la congélation !**

## Alors, la consigne, c'est pour quand ?

« Les jus de légumes Demeter que vous vendez sont bons au goût et bons pour la santé puisqu'ils sont lactofermentés. Ce qui me chagrine, c'est le verre à usage unique, même recyclé... »

 M.-F. Fleuret

## Vous préféreriez un système de consigne qui, dans certains cas, est une solution intéressante.

Engagé dans la réduction des déchets, Biocoop porte une attention particulière à ce sujet. Des tests sont actuellement en cours dans quelques magasins. Mais la démarche très complexe se heurte à des contraintes techniques, sanitaires, voire écologiques. Par exemple : la consigne est vertueuse sur de courtes distances, il n'y aurait en effet aucun intérêt de transporter des bouteilles vides (et donc de générer de la pollution).



# Paysans!

Christophe Polaszek

**Parmi tous les mots qui désignent les gens de la terre (agriculteur, producteur, fermier...), paysan est sans doute le plus ancré dans notre imaginaire collectif.**

Celui qui nous nourrit, le dernier rempart de l'écologie, le pollueur, le courageux, l'opprimé... , quelles représentations avons-nous aujourd'hui du paysan ?



**C**est un peu « *dessine-moi un mouton* ». On pense savoir ce qu'est un paysan, une paysanne, mais quand on interroge son entourage, on reste surpris parfois des réponses. « *C'est*

*quelqu'un qui vit coupé du monde, avec un vieil accent et un béret* », assène Timothée, lycéen à Paris. « *Ça n'existe plus* », coupe court sa tante Agnès, 31 ans, paysagiste à Marseille. Décidément, non ! Vous aviez une autre idée en tête. « *Un paysan, c'est quelqu'un qui vit sur une ferme à taille humaine, parce que les autres, les exploitants agricoles, ce sont des industriels.* » Tiens, la définition du grand-père, Denys, 71 ans, de Romans-sur-Isère, vous permet d'engager la discussion. Alors, quelle réalité se cache véritablement derrière ce mot ?

Pour mieux comprendre, il faut jeter un œil sur le passé. Du latin *pagus* (pays), le paysan est celui qui vit à la campagne et cultive la terre. À partir du XIX<sup>e</sup> siècle, le mot prend une tournure péjorative dans la bouche des citadins. « *S'il n'y avait pas de paysans, vous mangeriez des clous !* », répondait le petit Raymond Depardon – le réalisateur de *Profils paysans* – à ses camarades qui le brimaient dans la

cour d'école. Aujourd'hui, certains hésitent toujours à employer le mot. « *C'est un peu désuet, je préfère le mot agriculteur...* », confie Lucie Calu, 38 ans, médecin généraliste à Chartres.

## LA TRANSFORMATION

Peu à peu, les hommes politiques vont remplacer le mot paysan par cultivateur, moins connoté, puis par agriculteur, qui vient de *ager*, le champ cultivé. L'expression exploitant agricole apparaît après la Seconde Guerre mondiale et marque un tournant. De nourricier, le paysan se transforme en technicien de la terre. On mécanise à tour de bras, les parcelles s'agrandissent, le développement de la monoculture et l'usage massif de pesticides finissent par détruire les écosystèmes. « *Les choses ont mal tourné*, raconte Mathieu Lancry, producteur et président de Norabio (59), groupement sociétaire de Biocoop. *On a voulu produire toujours plus, les agriculteurs se retrouvant aux mains de grandes sociétés industrielles qui agissent en amont et en aval de la production. Sauf à se constituer en coopérative – comme les pionniers de Biocoop en 1986 –, ils perdent la maîtrise, et parfois le sens, de leur travail...* »

Suite p. 12 →



## QUEL AVENIR POUR LE PAYSAN ?

Selon Biocoop, l'agriculture de demain est éthique, à l'écoute des demandes citoyennes, respectueuse des écosystèmes, de l'homme et de l'animal, résiliente face aux changements climatiques et source de richesses pour les territoires. Les paysans y retrouvent une place centrale. La bio coopérative, celle qui rassemble, est pour l'heure parmi les meilleurs modèles pour y parvenir.



### Chiffres

## La bio réinvente le paysan

**9,5 % DES FERMES FRANÇAISES EN BIO** (le double d'il y a cinq ans).  
Surface moyenne : 49 hectares contre 62 en conventionnel.

**2,4 SALARIÉS** en moyenne dans une ferme en bio contre 1,5 en conventionnel.

Âge moyen des exploitants bio : **48 ANS** (51 ans en conventionnel).

Plus de **30 % DES AGRICULTEURS BIO** sont des femmes (part équivalente en conventionnel).

**TOP 5 DES FILIÈRES BIO** : élevage bovin (20 % contre 24 % en conventionnel), viticulture (18 % contre 14 %), polyculture (16 %), grandes cultures (15 % contre 27 %), polyélevage (12 %).

Sources : Agence Bio, Agreste.





41 653

AGRICULTEURS BIO

(2018, Agence bio)

**Suite de la p. 10** → La froideur des statistiques cache mal la violence de la disparition à marche forcée de la petite paysannerie : 6 millions d'agriculteurs en 1955, et seulement 900 000 en 2015 (chefs d'exploitation, conjoints, salariés... Source : Agreste). Cet événement, « *probablement le plus considérable qui soit arrivé dans toute l'histoire de l'humanité* », écrit le philosophe Michel Serres dans sa préface de *Écoutons les agriculteurs raisonner* de L. Jézéquel, marque profondément nos représentations du monde agricole. « *C'est un secteur en souffrance, en crise, et qui ne permet pas de vivre de son métier* », exprime Clémentine Bardel, 44 ans, parisienne, gestionnaire dans un groupe d'assurance.

## INTROSPECTION

En réaction, de plus en plus d'hommes et de femmes revendiquent aujourd'hui le titre de paysan. Ils ne veulent plus dépendre ni de l'agrochimie (produits phyto, semences...), ni des marchés, ni des banques. Développée par la Confédération paysanne et la Fadem (réseau de l'agriculture paysanne), l'agriculture paysanne s'organise pour leur permettre de vivre de leur métier de façon durable et de « *produire pour nourrir les concitoyens, et non de produire pour produire* ». Biocoop milite depuis ses débuts pour cette démarche, respectueuse de la terre et des hommes.

De l'autre côté, alors que la pression de la société pour la protection de l'environnement et pour des produits sains s'accroît, la nourriture se transforme en objet de suspicion. Et le consommateur veut savoir où il plante sa fourchette. « *On sent bien que les jeunes paysans ne veulent plus travailler de la même façon que leurs parents. Beaucoup se mettent à la bio et veulent reconnecter le*

*consommateur à son alimentation* », constate Mathieu Lancry. Ainsi, le métier s'enrichit d'un rôle pédagogique. Déjà, parce qu'il privilégie la vente directe et les circuits courts, et se rapproche des consommateurs – ces derniers peuvent ainsi poser plus facilement des questions sur les modes de production. Par ailleurs, il crée des passerelles entre agriculture, culture et tourisme, en pratiquant notamment l'accueil à la ferme (voir sur [biocoop.fr](http://biocoop.fr), l'article sur l'agritourisme de *Culturesbio* n° 105).

## UN NOUVEAU PAYSAN

Connectés, ces paysans n'hésitent pas à se livrer à des expérimentations. Ils introduisent des savoir-faire issus de l'agroécologie, de la permaculture ou encore de l'agroforesterie, des techniques très souvent employées dans l'agriculture bio ; ils multiplient par exemple les prairies ou encore les rotations de cultures, grâce à des plantes de couverture, afin d'augmenter naturellement les apports organiques et limiter ainsi l'érosion. Il n'est pas question cependant de revenir à l'agriculture de nos arrière-grands-parents, comme le ressent Michel Blanchet, 72 ans, retraité dans le Vercors : « *On retrouve l'agriculture des années 1950, de petites surfaces et moins de pesticides*. » Il s'agit plutôt de tirer parti au maximum des fonctions naturelles des milieux, des méthodes traditionnelles parfois oubliées et des outils high-tech (GPS, logiciels...).

« UN PAYSAN, PAR DÉFINITION, EST ANCRÉ DANS SON TERRITOIRE. SA FERME NE PEUT PAS ÊTRE DÉLOCALISÉE. »

**Mathieu Lancry**

Producteur bio de légumes et de volailles près de Cambrai (59) et président de Norabio, groupement agricole sociétaire de Biocoop

Pierre Rabhi écrit en 2002 sur son site : « [...] un nouveau paysan et une nouvelle paysanne sont en train de naître. Ils réuniront dans la même conscience le savoir scientifique et technique mais aussi la sensibilité poétique, l'amour et le respect de la mère terre, et ce sentiment à la fois subtil et transcendant que l'on nomme le sacré. » Et l'écrivain de souligner que les paysans, plus que tout autre groupe social, sont les gestionnaires de la biosphère. Une tâche qui nécessite l'appui de l'ensemble de la société. Ce qui suppose, entre autres, de casser certaines de nos représentations... »



**Christelle Garnier**

Agricultrice, vice-présidente de Cocebi, groupement agricole sociétaire de Biocoop, et administratrice de Biocoop

« ON NE VEUT PLUS CULTIVER LA PEUR »

J'ai repris la ferme de mon père à La Ferté-Loupière (89) à 35 ans. Blé, orge, sarrasin, luzerne, volailles, chèvres..., nous l'avons convertie en bio ensemble. Je tenais à ce qu'il participe à ma démarche. Au début, ça lui faisait peur : « Tu vas revenir en arrière, ton exploitation ne sera pas viable... » C'est aussi la culture du paysan : peur des faibles rendements, on met de l'engrais ; peur des maladies, on traite ; peur des aléas climatiques... J'ai décidé de faire confiance à la nature et de composer avec elle.



**7,5%**  
**DES SURFACES AGRICOLES FRANÇAISES EN BIO**  
(2018, Agence bio)



Interview

## BENOÎT CANIS

Maraîcher bio et cogérant  
du magasin Biocoop  
Vert'Tige à Wavrin (59)

### Qu'est-ce qu'un paysan pour vous, aujourd'hui ?

C'est quelqu'un qui doit comprendre le fonctionnement d'une plante, la vie d'un sol, de son écosystème, s'y adapter. Il doit avoir l'humilité de ne pas tout maîtriser. De laisser faire les choses, d'observer et d'agir à bon escient. Cela paraît facile, mais en pratique, c'est tout le contraire ! Dans notre ferme, nous cultivons 5 hectares. Nous avons laissé une partie non productive pour préserver toute une biodiversité précieuse : oiseaux, insectes, espèces sauvages... Sur l'autre partie, nous « élevons » des légumes de préférence du terroir, en respectant les saisons bien sûr. Notre objectif est aussi de rester cohérent sur le plan humain. Notre maraîchage contribue à l'insertion professionnelle et à la vie du territoire. Le rôle du paysan est d'orchestrer toutes ces dimensions.



« LE PAYSAN EST LE CHEF  
D'ORCHESTRE D'UN VASTE  
ÉCOSYSTÈME. »

### La paysannerie est souvent associée au retour au passé. Comment la ressentez-vous ?

C'est la mauvaise image du paysan et de la bio. Faire différemment ne doit pas être considéré comme un retour en arrière. Nos méthodes sont réfléchies, que cela soit en termes de mécanisation, de stockage, d'associations végétales ou encore d'organisation du temps de travail. La plupart des outils mis au point à l'origine pour la bio sont repris par nos collègues du conventionnel, comme la bineuse à doigt, la herse étrille ou le lit de désherbage. Certes, on fait plus de travail manuel, mais nos activités sont plus diversifiées, et c'est beaucoup plus plaisant et enrichissant.

### Un nouveau rôle à jouer ?

Il est essentiel d'assumer la place qui nous revient dans le tissu social. L'agriculture paysanne permet de revenir à de vrais échanges et des échanges vrais. On est sur des circuits courts, des fermes plus modestes et plus humaines. On crée de l'emploi. C'est une chance pour les territoires. Il est plus facile de revendiquer ce rôle aujourd'hui. L'image de la société change. On est de plus en plus nombreux à dire : « *Oui, je suis paysan ! Je suis heureux, serein, je fais des produits de qualité, ma ferme est transmissible...* ». Le métier retrouve ses lettres de noblesse. Bien sûr, il faut rester vigilant : on a toujours besoin de se définir pour savoir qui on est et où aller collectivement. Cela doit rester une définition vivante.

### BIO EXPRESS

Encore étudiant à l'Isa, l'école d'ingénieur agroalimentaire de Lille, Benoît Canis décide de créer en 1986 un site de maraîchage bio pour favoriser l'insertion professionnelle de personnes en difficultés. Ce sera la ferme biologique Vert'Tige de Wavrin (à 15 km au sud-ouest de Lille). En 2001-2003, avec un mandat de la Fédération nationale de l'agriculture biologique (Fnab), il participe à la création de l'Agence bio, plateforme nationale pour le développement et la promotion de l'agriculture biologique, et la préside. Avec son magasin, il rejoint le réseau Biocoop en 2003.

Les portraits de ce dossier sont ceux de paysans rencontrés lors de nos reportages pour la rubrique Terroirs et Territoires entre 2016 et 2019. Il s'agit de p. 9 Damien Lalardy, Saint-Pierre-de-Clairac (47), p. 10 Céline Frachet, Saint-Martin-d'Hères (38), p. 11 Nicolas et Mathieu Péraire, Feugarolles (47), Yoann Defert, Saint-Père (89), p. 12 Olivier Morin, Montferrier (66), p. 13 Xavier Dupuis, Les Mureaux (78).

# SUPERDIET

## Rentrez en forme\* naturellement!



### Ginseng - Gelée royale - Acérola Bio SUPERDIET

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

### Acérola 1000 Bio SUPERDIET

**1 COMPRIMÉ PAR JOUR SUFFIT !**

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

Demandez conseil à votre point de vente.

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

C. B. Santé - ACS - 481781 022 - www.superdiet.com  
\*Le Ginseng est reconnu pour contribuer à la vitalité physique et mentale. La vitamine C d'origine naturelle contenue dans l'Acérola bio aide à réduire la fatigue.  
\*\*Conformément à la réglementation en vigueur sur le mode de production biologique. \*\*\*\*Valeur moyenne : 21,2,5 % des valeurs nutritionnelles de référence (VNR). \*\*\*\*Valeurs Nutritionnelles de Référence

**BioBleud**  
La saveur du bio

**ÉPAISSES  
MOELLEUSES  
SAVOUREUSES  
ET VEGAN**



BioBleud - 29260 Ploudaniel - biobleud.fr



**QUINTESENS**

**TOUT CE QU'IL FAUT  
POUR MON BÉBÉ**

Le gras joue un rôle fondamental sur le métabolisme de bébé, c'est sa 1<sup>ère</sup> source d'énergie, d'acides gras essentiels et de vitamine E.

Avant la diversification, bébé trouve ces nutriments dans le lait maternel (ou maternisé). Mais pour maintenir ces apports journaliers au moment de la diversification, il est indispensable d'ajouter des matières grasses de qualité dans chacun de ses repas.

Conçue par des experts de l'alimentation infantile, l'huile [ BÉBÉ ] Quintesens associe 5 huiles complémentaires en proportions adaptées aux besoins spécifiques de bébé. Dans la continuité du lait maternel, vous lui assurez ainsi un apport adapté en **Oméga 3**, en **vitamine E** pour protéger ses cellules et surtout en **DHA**, acide gras indispensable au **bon développement du cerveau et de la rétine**.



1 c. à c. dans tous ses petits pots et purées.

[www.quintesens-bio.com](http://www.quintesens-bio.com)



**1** **Éplucher** les gousses de 6 à 8 têtes d'ail.



**2** **Diluer** 15 g de sel de mer dans 500 ml d'eau.



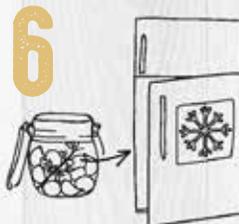
**3** **Placer** les gousses entières, éventuellement des herbes (thym, sarriette...), dans un bocal de 750 g ou plusieurs plus petits (avec ou sans joint).



**4** **Recouvrir** entièrement d'eau salée.



**5** **Fermer** et laisser fermenter 1 semaine à 20 °C puis 1 mois à moins de 18 °C, posé sur une petite assiette en cas de débordement du jus.



**6** **Une fois le bocal ouvert**, conserver au frais en veillant à ce que l'ail soit toujours recouvert de liquide. Le brunissement indique le contact de l'air et l'oxydation. Retirer ce qui est abîmé.



# Ail confit par fermentation

**pratique**



Cette préparation s'inspire d'un livre très pratique qui remet au goût du jour et à la portée de tous, y compris des débutants, les aliments fermentés et leurs bienfaits : choucroute classique, sucrée, choucroute de racines, fenouil au curcuma, yaourts en tout genre, courge au romarin et même bière au gingembre... Un festival de super recettes traditionnelles, des pas-à-pas et des photos.



*Je découvre la fermentation*, Hélène Schernberg et Louise Browaays, Éd. Terre vivante, 12 €

**Cru, on le dit déjà miraculeux ! Ainsi préparé, il s'enrichit en nutriments comme tous les aliments lactofermentés, s'utilise partout, dans le houmous, en dips, dans les pestos, plats cuits... Et, last but not the least, il voit les effets de sa consommation sur l'haleine... atténués !**

# FROMAGES

Véronique Bourfe-Rivière

Il y en a tellement – un millier rien qu'en France – qu'on ne saurait tous les citer. Mais on peut au moins en révéler quelques-uns et leurs secrets avec !

## Demandez les recettes !

Du lait de vache, brebis ou chèvre, caillé avec des ferments lactiques et/ou de la présure, chauffé ou pas, puis égoutté, moulé, salé ou trempé en saumure, parfois additionné d'herbes, d'épices, de cendres... souvent affiné, 15 jours, 4 semaines, 24 mois..., c'est ainsi que l'on varie les fromages !

## Familles de pâtes

### Molle

À croûte fleurie : duvet blanc (brie, camembert).

À croûte lavée : couleur orange (munster, maroilles).

### Pressée

Non cuite : caillé pressé mécaniquement, pâte ferme (reblochon, saint-nectaire...).

Cuite : caillé chauffé auparavant, pâte dure (emmental, comté).

**Persillée** : un champignon, ajouté au cours de la fabrication se développe à l'affinage (roquefort, bleu...).



## Saisonnalité

Les périodes de lactation et de pâturage des animaux, les durées d'affinage rythment les saisons des fromages. Les brebis et chèvres frais, c'est plutôt au printemps, le reblochon est succulent... en été, comme les tommes. L'automne est propice aux persillés et croûtes lavées, l'hiver, aux pâtes pressées cuites et plus affinées.

décryptage



## Question de lait !

Le goût du lait et ses apports nutritionnels sont meilleurs si les animaux mangent surtout de l'herbe et du foin. Beaucoup d'appellations d'origine protégée (AOP), ainsi que le nouveau label Lait de foin, interdisent donc l'utilisation d'aliments fermentés.

Le lait cru (chauffage < 40 °C) nécessite une qualité de matière première optimale et conserve tous ses nutriments. Les laits thermisés (< 67 °C) ou pasteurisés (> 72 °C) n'ont plus de germes potentiellement pathogènes.



## Bio

Bien-être animal prioritaire (aire d'exercice extérieure, bâtiment aéré et éclairé naturellement).

Interdiction de désaisonnaliser artificiellement les brebis et chèvres par hormones pour obtenir du lait en toute période.

Alimentation : utilisation maximale du pâturage, obligatoire aux beaux jours, optionnel en hiver si les animaux sont libres dans le bâtiment. Au moins 60 % de la ration d'herbe et céréales bio produite sur l'exploitation ou dans la région.

Antibiotiques autorisés sous conditions.



## Choix

**Les rayons fromage à la coupe ont le même type d'assortiment que les fromagers spécialisés...**

**mais 100 % bio !** Avec des maisons réputées, des produits fermiers, d'AOP, des spécialités régionales ou locales méconnues mais de caractère. 60 % sont au lait cru.

## De saison

**Le respect de la saisonnalité, chez Biocoop, concerne aussi les fromages.** Exemple : peu de chèvre l'hiver.

## Fête des fromages

**Du 10 au 28 septembre, Biocoop vous invite à (re)découvrir de délicieux fromages** d'ici et d'ailleurs avec, selon les magasins, des remises, des rencontres, des infos...

bien vivre |



# Petit-déjeuner Chacun son rythme !

Véronique Bourfe-Rivière



**C'EST LE REPAS QUI AMÈNE LA DISCUSSION. OBLIGÉ D'EN PRENDRE UN ? DOIT-ON REMPLIR SON BOL DE CÉRÉALES ET LE FAIRE DÉBORDER DE LAIT ? ON PENSE BIEN CONNAÎTRE LES RÈGLES DE CE MOMENT MATINAL QUI PERMET DE ROMPRE LE JEÛNE DE LA NUIT. ET S'IL N'Y EN AVAIT PAS ?**



# M

man, j't'assure, j'ai pas faim... » C'est la guerre le matin chez vous. Bonne nouvelle, elle est peut-être finie : Anthony Berthou, nutritionniste et enseignant universitaire, formateur pour les professionnels de santé et encadrant d'athlètes olympiques (sante-et-nutrition.com) est catégorique sur

le fait que « le petit-déjeuner est avant tout une question individuelle. Certaines personnes sont bien avec, d'autres peuvent s'en passer ». Pas de nourriture pendant 16 h, soit depuis le dîner jusqu'au déjeuner suivant ? « Les données scientifiques sont unanimes, ce jeûne intermittent est intéressant pour aider à réguler des problèmes de poids, d'insuline, d'inflammation », affirme le nutritionniste. Deux conditions toutefois : ne pas grignoter dans la matinée... et pratiquer ce jeûne au quotidien et sur du long terme, pas juste de temps en temps. Si on s'abstient, on s'abstient, même le week-end !

## ET SINON, POUR CEUX QUI ONT FAIM, QUE MANGER ?

« Le petit-déjeuner devrait être un vrai repas, comportant toutes les familles d'aliments et capable de nous fournir l'énergie nécessaire pour démarrer la journée », assure le Dr Esther Wiedmer, auteure de *Se nourrir autrement, vivre sainement* (Éd. du Rouergue).

Les protéines permettent de construire le corps, freinent la sécrétion d'insuline, empêchent l'hypoglycémie. À vous les yaourts, fromage, jambon... Anthony Berthou, lui, recommande surtout les œufs, à la coque pour que le jaune garde toutes ses propriétés nutritionnelles. Les fruits secs

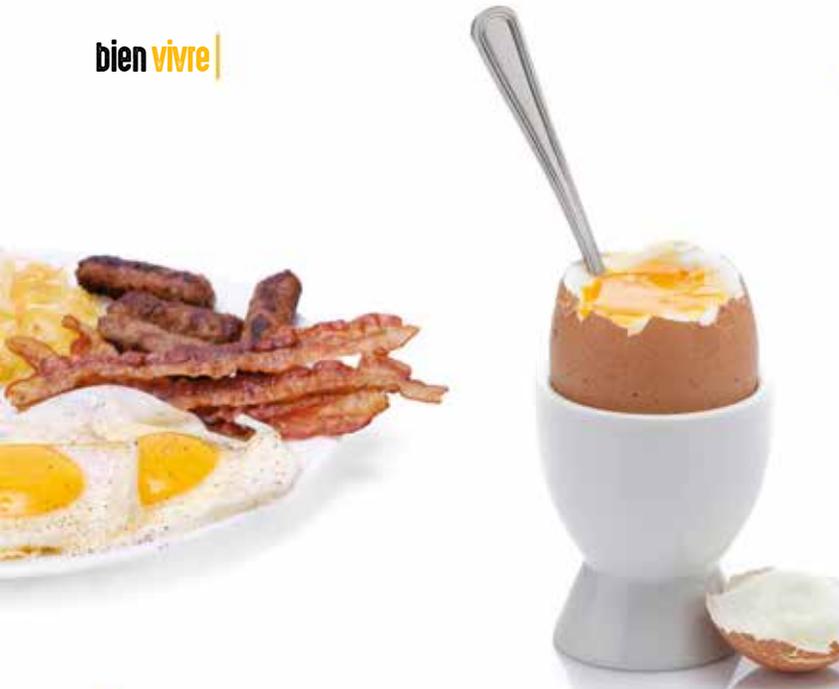
(oléagineux) – à croquer ou insérés dans une préparation, ou en purée à étaler – apportent aussi des protéines et en plus « les bonnes graisses dont on a besoin pour l'énergie, les fonctions cérébrales, la satiété », selon le Dr Wiedmer. Sinon, pensez au beurre bio de lait cru.

Les petits-déjeuners traditionnels de tous les pays contiennent aussi des céréales sous

## Le bon réflexe

diverses formes. Nos deux interlocuteurs recommandent de les choisir « avec un index glycémique le plus bas possible, pour contrôler la sécrétion d'insuline » (lire p. 22). Variez les formes mais aussi les espèces (blé, épeautre, riz, sarrasin, millet). Certains végétaux sont plus riches en protéines que d'autres : chanvre, courge, épeautre, noix, arachide... Une aubaine si l'animal n'est pas votre tasse de thé ! Si le pain vous balance, testez les crêpes, tartes, cakes, ➔





➔ en limitant néanmoins les quantités de sucres rapides, facteurs d'hypoglycémie. Gare à la confiture, par exemple. En revanche, « *les fruits frais, même s'ils sont sucrés, apportent des vitamines, minéraux, fibres, antioxydants* », explique Anthony Berthou qui recommande d'en manger un, entier plutôt qu'en jus. Le tout bio bien sûr, Anthony Berthou n'hésite pas un instant : « *En filière courte ou locale, outre les aspects socioéconomiques vertueux, j'y vois deux intérêts. D'une part, l'augmentation des antioxydants dans les fruits et légumes bio, reconnue par la littérature scientifique, et d'autre part, la forte réduction des résidus de pesticides.* » ●



### Diversité

**Des céréales et des fruits secs sous toutes leurs formes, en vrac ou conditionnés,** des fruits frais de saison, des œufs, des produits laitiers et des pains souvent locaux, du jambon sans nitrites... pour changer de p'tit-déj tous les matins !

### Qualité

**Des produits sans sucres ajoutés,** sans huile de palme (pâtes à tartiner, céréales, biscuits), sans additifs ni conservateurs de synthèse.

### Équité

**Des produits issus du commerce équitable,** comme le cacao, les mueslis ou encore les flocons de céréales à marque Biocoop, pour favoriser un commerce différent, plus juste.



### Céréales... et céréales !

**En bio, la diversité** des céréales obtenues sans usage de pesticides est grande, que ce soit sous forme de farines, flocons, pains, plus ou moins raffinés...

**Pour un index glycémique bas,** privilégiez les pains et farines bis ou complets (T80, T110) si vous les digérez bien. Choisissez si possible les levains 100 % naturels qui rendent les minéraux plus assimilables.

**Bon à savoir :** les céréales soufflées ou extrudées, sous forme de pétales, avec ou sans sucres, ou même ces galettes croustillantes ont un index glycémique très élevé, elles peuvent être responsables du coup de pompe de 11 heures. Donc pour le goûter plutôt, et pas tous les jours ! Préférez un petit bol de muesli.

### Pas le temps de manger ?

**L'important,** c'est au moins de s'hydrater avec une boisson froide ou chaude, sans sucre de préférence. Emportez deux poignées de fruits secs que vous grignoterez en marchant ou en arrivant au bureau. À manger en conscience, évidemment !

### Pour changer des tartines

**Faites des galettes !** Préparez la pâte (farine de sarrasin, sel, eau) à l'avance et conservez-la quelques jours au frigo dans une bouteille en verre. Vous les cuirez au fur et à mesure de vos besoins. Un peu de fromage dessus, un fruit par ailleurs, et hop, voilà un bon petit-déj !

### Pas de sucre

**Donnez de bonnes habitudes** à vos écoliers, ne leur proposez pas de sucre dès le matin si vous voulez que leur cerveau tourne bien (rapport de l'Anses du 25 juin 2019) ! Habituez-les au salé : un reste de quiche de la veille ? Un petit sandwich à la purée d'amande ?

### Finis les croissants ?

**Si c'est votre kif,** faites-vous plaisir une fois de temps en temps. Il y a fort à parier que lorsque vous aurez trouvé le petit-déjeuner équilibré qui vous convient, vous aurez de moins en moins envie d'y déroger !

# Nems de soya et champignons de Paris



👤 4 pers. | 🕒 10 min | 🍳 10 à 15 min

**Ingrédients :** 250 g de Sojade à la grecque, 20 g de fécule de maïs, 250 g de champignons de Paris, 2 c. à s. d'huile d'olive, 2 c. à s. de sauce soja salée, 8 feuilles de riz (20/22 cm de diamètre), 1 bouquet de coriandre, huile de friture.

*Sojade*

- Nettoyer les champignons, ôter la base du pied et les couper en 4. Les faire revenir 2 min à la poêle dans l'huile d'olive et un filet d'eau. Ajouter la sauce soja et porter à feu vif pendant 3 min. Réserver.
- Dans un bol, émulsionner la fécule avec 20 g d'eau froide. Incorporer Sojade à la grecque à l'aide d'un fouet. Ajouter les champignons égouttés, la coriandre ciselée. Mélanger délicatement.
- Pour chaque nem, faire ramollir une feuille de riz dans de l'eau tiède. L'égoutter et la poser bien à plat sur un plan de travail. L'éponger avec du papier absorbant.
- Déposer au centre en bas de la feuille 2 c. à s. de préparation. Rabattre le bas de la feuille dessus et commencer à enrouler, rabattre ensuite les côtés et enrouler jusqu'en haut en serrant bien.
- Dans une casserole, faire chauffer l'huile de friture à 180 °C. Y plonger les nems pendant 5 min. Quand ils sont bien dorés, les retirer et les égoutter.



Recette proposée par Sojade  
[sojade.fr](http://sojade.fr)

# Cake salé aux fruits secs et graines

publi-recettes



👤 4 pers. | 🕒 5 min | 🍳 20 à 30 min

**Ingrédients :** 150 g de farine de blé, 200 g de purée crue Fruits et Graines Perl'Amande, 3 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à c. de bicarbonate, 120 g de tofu, 1 poignée de fruits secs concassés, sel.



- Préchauffer le four à 180 °C.
- Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol.
- Verser la préparation dans des petits moules individuels et enfourner pour 20 à 30 min.



Recette proposée par Perl'Amande  
[perlamande.com](http://perlamande.com)

« Un cake vegan, gourmand, facile et rapide à réaliser et super sain. Parfait pour vos déjeuners et vos dernières soirées d'été ! »

achetons responsable

# La banane

Marie-Pierre Chavel

**Fruit préféré des Français, avec la pomme, elle ne provient pas d'un arbre. Le bananier est en effet une plante herbacée. Ses fleurs femelles donnent les fruits qui, regroupés en « mains », constituent le régime. Une banane seule est un « doigt ». Un régime peut compter jusqu'à 250 doigts.**

c'est de saison

## 12 MOIS PAR AN

Le bananier produit toute l'année – avec un pic de février à avril et un creux de juin à août – des fruits source de vitamines (B, C...), minéraux (manganèse, potassium...), fibres, antioxydant. La chair mûre contient 70 % d'eau, 27 % de sucre et pratiquement aucune graisse.

## VARIÉTÉS

Le bananier pousse dans les régions tropicales, chaudes et humides. Il en existe environ 1 000 variétés. Parmi les cultivées, on distingue les bananes douces, dites dessert, et celles à cuire, dont les plantains. La banane la plus exportée est la cavendish. Même verte, la banane est fragile : sa peau enregistre tous les chocs.



## BIO

Que ce soit pour fertiliser les sols et assurer une bonne croissance des fruits ou pour prévenir le développement des insectes et maladies, la banane bio est cultivée sans chimie de synthèse. Une garantie pour la santé des hommes et de la nature au regard de l'usage déraisonné de pesticides tel le chlordécone, un polluant organique persistant, toujours présent dans les sols antillais bien qu'interdit depuis plus de 20 ans.



## Origines

Pour pallier d'éventuels risques climatiques ou logistiques, Biocoop diversifie son approvisionnement en bananes 100 % bio. Elles proviennent exclusivement par bateau de petits producteurs de République dominicaine, Équateur, Pérou, Ghana, Canaries (Espagne), via quatre fournisseurs. Biocoop a audité toutes ces filières.

## Équitable

Toutes les bananes, hors Canaries, sont issues du commerce équitable, qui assure salaire et vie décente aux producteurs.

## Relocalisation

À trois jours de bateau de l'Hexagone, la banane des Canaries a une empreinte carbone réduite et offre un débouché aux producteurs canariens bio. Mais elle ne peut être labellisée équitable car elle ne vient pas d'un pays du Sud ni de France.

# Risotto

## aux fruits secs et à la banane caramélisée

Ulrike Skadow

€€€ POUR 4 PERS. ⌚ 15 min  
🌱 12 h 🍷 18 min

250 g de riz spécial risotto	3 à 4 bananes mûres
2 à 3 échalotes	4 c. à s. d'huile d'olive
120 cl de bouillon de légumes (2 ½ cubes)	2 c. à s. de noix de coco râpée
60 g d'amandes entières	6 branches de coriandre fraîche
100 g de lamelles de mangue séchée	1 pincée de piment
6 c. à s. de crème de coco	Sel

- 1 La veille, couper les lamelles de mangue séchée en morceaux. Les mettre avec les amandes dans un bol et couvrir avec 20 cl d'eau. Laisser reposer la nuit.
- 2 Le lendemain, préparer le bouillon dans une casserole et le maintenir au chaud. Éplucher et hacher les échalotes. Éplucher les bananes et les couper en rondelles épaisses. Dans une poêle, faire revenir les rondelles de banane des deux côtés avec 2 c. à s. d'huile d'olive en laissant caraméliser. Réserver sur une assiette recouverte de papier absorbant.
- 3 Dans une casserole à fond épais, faire revenir les échalotes hachées 1 min avec l'huile d'olive restante. Ajouter le riz et mélanger jusqu'à ce qu'il soit translucide. Verser 1 louche de bouillon et laisser cuire jusqu'à absorption complète.
- 4 Rajouter du bouillon louche après louche en laissant absorber à chaque fois. Quand le riz est cuit *al dente*, au bout de 12 min environ (voir indications sur le sachet), ajouter la mangue et les amandes, la crème de coco, le piment et un peu de sel. Bien mélanger, couvrir et laisser reposer 2 min hors du feu.
- 5 Laver, sécher et ciseler la coriandre. Faire dorer la coco râpée à la poêle sans matière grasse. Servir le risotto avec les rondelles de banane caramélisées, parsemé de coriandre ciselée et de coco râpée.



# Pain de viande... sans viande

€ 8-10 PARTS ⌚ 30 min 🍳 50 min



- 2 oignons blancs (ou 2 échalotes)
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 verre de vin blanc
- 200 g de pain en petits dés et sans croûte
- 125 g de ricotta
- 2 c. à s. de crème épaisse
- 60 g de parmesan râpé
- 15 pétales de tomates semi-confites
- 1 œuf battu
- 1 botte de basilic
- 1 botte de coriandre
- 1 pointe de curry
- 1 c. à s. de bouillon de légumes déshydraté
- 300 g de fruits secs (100 g de noix, 100 g de noix de cajou, 40 g de pistaches, 40 g d'amandes, 20 g de noisettes) ou un autre mélange à votre convenance
- Sel, poivre

- 1 Faire revenir les oignons et l'ail finement hachés dans un peu d'huile d'olive. Déglacer au vin blanc. Quand le mélange est bien cuit, ajouter les dés de pain. Laisser reposer et refroidir.
- 2 Ajouter la ricotta, la crème épaisse, le parmesan râpé, les tomates, l'œuf battu, les herbes hachées, le curry et le bouillon de légumes déshydraté.
- 3 Dans une poêle, faire revenir à sec les fruits secs quelques secondes (afin de faire ressortir leurs goûts), les mixer et les ajouter au mélange. Épicer à votre goût.
- 4 Mettre dans un moule et faire cuire au four 50 minutes à 180 °C (la pointe du couteau piquée dans le moule doit revenir complètement sèche).
- 5 Démouler et laisser refroidir sur une grille.

→ Extrait de *Les Festins partagés*, E. Gaspart, G. Mignon, K. Pauwels, F. Raevens, Éd. du Rouergue



26

# Cake au chocolat et à la courgette

€ 8-10 PARTS ⌚ 10 min 🍳 40 min



- 225 g de courgette (environ 1 ½)
- 3 œufs
- 60 ml d'huile d'olive
- 140 g de sirop d'érable ou d'agave
- 70 g de cacao
- 120 g de farine de riz demi-complet
- 1 c. à c. de bicarbonate
- 50 g de pépites de chocolat (optionnel)



- 1 Préchauffer le four à 180 °C.
- 2 Laver les courgettes et en couper les extrémités. Les râper. Retirer un maximum d'eau en les pressant à la main dans une passoire. Réserver.
- 3 Dans un saladier, mélanger les œufs, l'huile d'olive et le sirop d'érable. Ajouter ensuite le cacao, la farine et le bicarbonate. Mélanger le tout pour obtenir une pâte bien lisse puis ajouter les courgettes râpées.
- 4 Huiler un plat à cake et y verser la pâte.
- 5 Parsemer éventuellement de pépites de chocolat puis enfourner 40 min. Pour vérifier la cuisson, planter la pointe d'un couteau au centre du gâteau, elle doit ressortir propre.

## Conseil

Vous pouvez remplacer les pépites de chocolat par des noix, des noisettes concassées ou des cranberries séchées.

→ Extrait de *Healthy Food Débutant*, Naturally Lety, Éd. Alternatives



# Croustillant de potimarron, émulsion aux noisettes et chanvre

€ 4 PERS. ⌚ 50 min 🍴 30 min



## La recette de Romain Fournière

Animateur d'ateliers cuisine dans divers magasins Biocoop de Lyon (69) et sa région

« Cuisinier de formation, j'ai travaillé en maisons étoilées. J'ai aussi voyagé en Amérique du Sud. Aujourd'hui, mon travail consiste à faire découvrir les produits bio à des professionnels et au grand public. Chacun cuisine en fonction de son héritage familial, culturel. La bio propose beaucoup de choses qui n'en font souvent pas partie et on n'ose pas les tester. Alors dans les magasins Biocoop entre autres, je fais déguster des recettes simples, économiques, parfois avec une touche andine ! Manger bio, c'est concilier le goût, le plaisir, la convivialité avec un apport nutritionnel varié. »

- ½ potimarron
- 1 oignon jaune
- 1 dent d'ail
- 4 feuilles de brick
- 20 g de noisettes
- 10 cl de crème fleurette
- 1 c. à c. d'huile de chanvre
- 2 c. à s. d'huile de noix de coco
- Sel, poivre



- 1 Dans une casserole, faire revenir 2 à 3 min à feu moyen de gros dés de potiron bien lavé avec l'ail et l'oignon hachés dans 1 c. à s. d'huile de coco.
- 2 Couvrir d'eau, faire cuire 25 min puis égoutter et écraser en purée. Assaisonner.
- 3 Sur chaque feuille de brick, poser un boudin de purée froide et rouler comme un nem. Faire dorer les rouleaux à la poêle avec 1 c. à s. d'huile de coco.
- 4 Dans une poêle sans matière grasse, faire légèrement griller les noisettes puis les hacher. Les mettre dans la crème et porter lentement à frémissement.
- 5 Hors du feu, ajouter 1 c. à c. d'huile de chanvre. Faire mousser au fouet. Déposer 1 cuillère de l'émulsion sur chaque rouleau.



## Une monodiète, c'est quoi ?

Le principe ne date pas d'hier et il est simple : manger un aliment, un seul, pendant 3 à 5 jours consécutifs. La plus connue des monodiètes est la cure de raisin, ou cure uvale, réputée alléger le corps et l'esprit, selon ses adeptes. Certains naturopathes et nutritionnistes y voient un moyen d'aider l'organisme à repartir du bon pied en le nettoyant grâce au pouvoir hydratant et antioxydant du raisin, qui stimule et protège l'organisme en vue de l'hiver. Il s'agit de manger du raisin, bio bien sûr, bien mûr, à raison de 2 à 3 kg par jour, en plusieurs prises. Du muscat, du chasselas, blanc, noir..., autant se faire plaisir. Avant la cure, il est recommandé de se préparer en évitant de consommer des graisses et des excitants (café, alcool...) que l'on pourra réintroduire après, progressivement. L'idéal est d'allier la cure avec des activités reposantes. Cette pratique est formellement déconseillée aux diabétiques à cause de la teneur en sucre bio-disponible du raisin.



Aller plus loin :  
Un classique, *Le petit guide pratique de la cure de raisin*, Éd. Terre vivante

bonne question !

## Dahl de lentilles corail et tofu épinard noisette



4 pers. | 20 min | 15 min

**Ingrédients :** 300 g de lentilles corail, 1 patate douce, 200 g de Tofu épinard noisette Tossolia, 1 oignon, 3 gousses d'ail, 1 botte de coriandre, 1 c. à s. de gingembre râpé, 1 c. à s. de curcuma, 1 c. à s. de curry, 1 c. à s. de cumin, 4 c. à s. d'huile d'olive.

- Hacher l'oignon et les gousses d'ail. Éplucher et couper la patate douce en petits dés. Couper le tofu en cubes.
- Faire chauffer l'huile d'olive dans un faitout, y ajouter l'oignon et l'ail hachés avec le gingembre râpé. Puis incorporer 1 c. à s. de chaque épice. Ajouter les dés de patate douce et faire revenir le tout pendant 6 min.
- Ajouter les lentilles corail et 80 cl d'eau. Saler, poivrer à votre convenance. Ajouter les cubes de tofu et laisser mijoter 15 min.
- Saupoudrer avec la coriandre ciselée et servir aussitôt.



Recette proposée par Tossolia  
[tossolia.fr](http://tossolia.fr)

« L'équilibre parfait des saveurs entre les épices du dahl, la douceur du tofu, la fraîcheur des épinards et le croquant des noisettes. »

## Tagliatelles maison et légumes en sauce



4 pers. | 90 min | 15 min

**Pâtes :** 90 g de jaune d'œuf, 65 g de farine, 65 g de semoule de blé dur, 10 ml d'eau.  
**Sauce :** 2 poivrons, 1 gousse d'ail, 1 oignon, 500 ml de Composition de légumes Voelkel, thym.

- Bien pétrir tous les ingrédients pour les pâtes pendant env. 20 min. Faire une boule, la couvrir et mettre 1 h au frais.
- Pendant ce temps, faire rôtir les poivrons au four 20 min à 180 °C, retirer la peau et les couper en lamelles.
- Faire revenir l'ail et l'oignon coupés en petits dés. Mouiller avec la Composition de légumes Voelkel puis laisser la sauce réduire légèrement.
- Abaisser la pâte finement, découper des lanières d'env. 3 cm de largeur et cuire *al dente* dans de l'eau salée.
- Ajouter les lamelles de poivrons et le thym à la sauce, saler et poivrer. Mélanger avec les pâtes égouttées et servir.

**Voelkel**  
organic juices



Recette proposée par Voelkel  
[voelkeljuice.de](http://voelkeljuice.de)

« Pour les jus Voelkel, les légumes labellisés Demeter très aromatiques (semences non hybrides) sont pressés juste après la récolte pour respecter et conserver leur qualité. »

NATUROPERA

# SAFE

LA 1ÈRE MARQUE  
DE L'ULTRA SÉCURITÉ  
POUR TOUTE LA  
FAMILLE



## ULTRA SÉCURITÉ

- sans allergène\*
- sans colorant ni conservateur
- sans symbole de risque



## PEAUX SENSIBLES

- adapté aux peaux sensibles et réactives
- testé sous contrôle dermatologique



\*Sans allergène étiquetable selon la liste des 26 allergènes établie par l'UE



100%

- ingrédients d'origine naturelle
- biodégradable

## EFFICACITÉ

- formules végétales brevetées



DÉCOUVREZ AUSSI

NATUROPERA

# HYGIOS

LA DÉSINFECTION  
ÉCOLOGIQUE ET  
SANS DANGER



Fabriqué en France



Adapté à l'univers de bébé

# Comment Biocoop soutient la viticulture bio

nos coulisses



Sarah Portnoi

**Biocoop s'engage aux côtés des viticulteurs en conversion vers l'agriculture biologique**, qui doivent redoubler d'efforts notamment face aux dérèglements de la météo. Du 3 septembre au 19 octobre 2019, la Fête des vins d'automne les met à l'honneur eux aussi.

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



Il faut une belle motivation pour persévérer dans la viticulture, alors que les épisodes de sécheresse, d'inondation, de gel tardif ou d'orage de grêle se multiplient. « *Les années "normales" se font rares, confirme Christophe Rebillou, qui produit la cuvée en conversion Cohérent, dans le Bordelais. En 2018, nous avons perdu 50 % de notre récolte à cause de pluies diluviennes, en 2017 nous en avons déjà perdu 80 % à cause du gel de printemps.* » Le dérèglement climatique affecte également les dates de vendanges : il

n'est plus exceptionnel de devoir récolter en plein mois d'août. Enfin, l'élévation globale des températures entraîne l'augmentation de la teneur en sucre du raisin, ce qui donne des vins de moins en moins acides et de plus en plus forts en alcool. « *On dépasse maintenant fréquemment les 14° d'alcool, contre 11° ou 12° il y a dix ans, note Christophe Rebillou. Ce n'est pas nécessairement du goût de tous les consommateurs.* »

### IL VA FALLOIR S'ADAPTER

« *Le changement climatique est là pour durer et il va falloir s'adapter, constate Pierre Guigui, directeur du Concours international des vins biologiques et en conversion de Paris, et auteur d'ouvrages sur le vin. La conversion en bio peut apporter des solutions durables : lorsqu'il renonce aux pesticides et aux engrais chimiques, le viticulteur est davantage à l'écoute de sa vigne. Les réponses qu'il trouve contribuent à la rendre intrinsèquement plus forte. Les vigneron·nes bio ont par exemple*

## BIO, MAIS PAS SEULEMENT...

**La Fête des vins de Biocoop est l'occasion de découvrir des vins 100 % bio avec peu ou pas de sulfites, vegan ou encore en biodynamie. Décryptage.**

**Biodynamie :** philosophie globale du vivant qui propose de travailler les sols et la vigne avec des produits naturels en fonction des phases de la lune et de la position des constellations. Les vins biodynamiques sont reconnaissables aux labels Demeter ou Biodyvin.

**Sulfites :** dioxyde de soufre (SO<sub>2</sub>) ajouté pour conserver le vin et empêcher son oxydation. Biocoop propose des vins sans sulfites ou avec des taux bien plus faibles que ce qu'autorise la réglementation bio européenne.

**Vegan :** vins élaborés sans aucune substance d'origine animale, notamment lors de la phase du collage, opération qui élimine les particules en suspension. Les vins vegan utilisent une colle à base d'argile ou de pois cassés.

**Vin naturel :** vins produits par des vigneron·nes qui s'engagent, via l'adhésion à une charte, à n'utiliser aucun intrant ni sulfites (ou très peu de sulfites). La certification bio, facultative mais obligatoire chez Biocoop, offre la garantie d'un contrôle sur la base des cahiers des charges bio.

*redécouvert une pratique ancestrale : ne pas couper le bout des branches, afin que le feuillage retombe sur les grappes et les protège naturellement du soleil.* »

En 2018, la France comptait 94 020 ha de vignes conduites en bio ou en conversion, soit 12 % du vignoble, contre 10 % en 2017. L'étape de conversion est la plus délicate

## Changement climatique

pour les cultivateurs : ils ne tirent pas encore les bénéfices d'une labellisation bio, mais doivent faire face à des coûts supplémentaires et à un surcroît de travail manuel par rapport à la conduite en conventionnel. C'est pourquoi Biocoop a choisi d'acheter les cuvées en conversion au prix demandé par les producteurs : celui qui leur permet d'en vivre. Un soutien auquel chacun peut s'associer, en magasin, au moment de choisir son vin ! ●

## « La vigne engagée »

**Pierre Trieau**

Responsable cave chez Biocoop

### Quelles nouveautés dans la Fête des vins Biocoop 2019 ?

Cette année, nous voulions vraiment mettre en vedette des cuvées en conversion vers l'agriculture biologique, c'est pourquoi notre sélection 2019 en propose trois : La Passerelle, Cohérent, et Vigne de Cocagne. Elles nous ont aussi séduits car elles répondaient à notre engagement en faveur de la biodiversité et de la RSE\*.

### Cet engagement, comment se concrétise-t-il ?

Vigne de Cocagne est le premier vignoble d'insertion sociale de France, formant à la viticulture des personnes éloignées de l'emploi. Et Cohérent, en partenariat avec un Esat\*\*, a fait réaliser par des travailleurs en situation de handicap un présentoir à bouteilles en bois, à découvrir dans les magasins Biocoop. De nombreux autres producteurs de notre sélection mènent des projets durables : préservation de la biodiversité en plantant des haies et des arbres ou en construisant des nicheris à oiseaux, soutien à l'économie locale en nouant des partenariats avec des fournisseurs de proximité, ou encore limitation du gaspillage en réemployant des bouteilles lavées.

\* Responsabilité sociétale de l'entreprise

\*\* Établissement et service d'aide par le travail



*Menace sur le vin, les défis du changement climatique, Gilles Leers et Valéry Laramée Tannenber, Éd. Buchet Chastel*

**BioBleud**  
La saveur du bio



**nos nouvelles  
PÂTES À PIZZA**

*pour vous !*

Déroulez et laissez libre court  
à votre inspiration culinaire  
pour confectionner vos pizzas «fait maison».



Format généreux rectangulaire pour 5-6 personnes  
Recette aux céréales complètes



FR-135-005 Pâte ronde et fine au levain de quinoa  
Certifiée sans gluten et à dévorer sans retenue

**DURABLE** **ENGAGÉ** **SOLIDAIRE** **PIONNIER** **HUMAIN** **NATUREL**



BioBleud - 29260 Ploudaniel - bioBleud.fr



**Voelkel**  
Die Naturkostsafterei

**Jus de carottes**  
Sitôt cueillies,  
sitôt pressées...

100 % jus de  
semences bio-  
dynamiques et  
reproductibles



[www.voelkeljuice.de/en](http://www.voelkeljuice.de/en)

Voelkel GmbH | Fahrstraße 1 | 29478 Hühbeck / OT Pevestorf  
Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007

# Sonett **excelle**

P U R E M E N T E C O L O G I Q U E



## Tous les produits Sonett sont

- sans** parfum synthétique
- sans** tensioactif pétrochimique
- sans** nanotechnologie
- sans** OGM
- sans** enzyme
- sans** conservateur de synthèse
- 100%** de savons bio
- 100%** biodégradables

Certifiés par



[www.sonett.eu](http://www.sonett.eu)



communication  
design award  
winner



reddot  
design award  
winner

Sonett GmbH, Mistelweg 1  
D-88693 Deggenhausen  
+49 7555.9295-0 / [info@sonett.eu](mailto:info@sonett.eu)



**sonett**

P U R E M E N T E C O L O G I Q U E

# Toutes les vertus des plantes bio

Magali Gloire-Savalle

**Attachée à son territoire, Superdiet s'inspire depuis près de 60 ans des principes de la naturopathie** pour fabriquer sur son site industriel de Wavrechain-sous-Denain (59) son large éventail de spécialités phyto bio. Sa dernière innovation, la gamme Ma Détox Ciblée Bio, est la meilleure illustration de son savoir-faire.

Depuis le premier jus de radis noir lancé en 1961, juste pressé à froid, Superdiet marche dans les pas de son fondateur, René Haussin, naturopathe et précurseur du bio. « *J'ai retrouvé nos catalogues des années 1980 : déjà, il y était fait mention de produits issus d'une agriculture saine, évitant intrants et pesticides. La philosophie défendue n'a pas changé : Superdiet, c'est toujours et avant tout la recherche de la naturalité dans son expression la plus authentique,* indique Pierre Lafitte, ingénieur agronome des Laboratoires Superdiet. *L'entreprise, qui appartient à un groupe familial français, se veut respectueuse de la chaîne de valeur de bout en bout : de nos agriculteurs, que nous accompagnons sur le long terme, à nos consommateurs, par la qualité de nos compléments alimentaires.* »

## Tournée vers demain

À travers sa dernière innovation, la gamme Ma Détox Ciblée Bio, l'entreprise, certifiée ISO 9001 et ISO 22000\*, perpétue ses valeurs, tout en répondant à une demande forte : le sur-mesure. « *Cette gamme est composée de cinq mélanges de trois plantes bio spécifiques en ampoules buvables, une par émonctoire\*\*, qui aident à éliminer les toxines en agissant là où l'on en a besoin, au moment où l'on en a besoin. Une nouvelle approche "à la carte" de la détox dans le respect de la naturopathie, pour répondre aux besoins des consommateurs,* reprend-il.

## Le meilleur des plantes bio

Chaque matière première est sélectionnée avec soin. L'entreprise privilégie les circuits courts, tout en respectant l'origine de la plante pour en conserver tous les bienfaits. « *Nous nous approvisionnons là où elle est utilisée dans la pharmacopée*



*traditionnelle. L'artichaut bio vient de Vendée, le fenouil bio du bassin méditerranéen », illustre Pierre Lafitte. Extraction de pur jus, macération, infusion ou décoction : pour en extraire les principes actifs, chaque plante est « travaillée » selon le procédé de fabrication traditionnel adapté. Pas d'alcool, pas de colorant ni de conservateur : dosées au plus juste, les plantes sont uniquement assemblées et mises en ampoule, sans aucun additif. Plusieurs points de contrôle assurent la qualité des matières premières, à la réception, pendant la fabrication, lors du conditionnement. Le meilleur de la nature et rien que le meilleur pour notre santé.*

\* Normes internationales relatives à la qualité et à la sécurité alimentaire.

\*\* Les 5 organes « filtres » qui aident à évacuer les déchets de notre corps : peau, foie, intestins, reins et poumons.



Dans la gamme Ma Détox Ciblée Bio



FOIE : ARTICHAUT,  
FUMETERRE ET CHARDON  
MARIE, 10 AMPOULES



INTESTINS : TAMARIN,  
CANNELLE ET FENOUIL,  
10 AMPOULES



REINS : FRÊNE,  
PISSENLIT ET SUREAU,  
10 AMPOULES

achetons responsable

# Biocoop,

# la coop au service de la bio

Claudine Colozzi



**Avec plus de 600 magasins et 20 groupements de producteurs partenaires, soit 3 000 fermes,** Biocoop porte depuis plus de trente ans un projet coopératif original pour développer une agriculture biologique cohérente et le commerce équitable. Sa gouvernance permet à ses sociétaires (gérants des magasins, salariés, producteurs et consommateurs en association) d'être partie prenante des décisions et de la stratégie globale de cette entreprise sociale et solidaire.



**PIERRICK DE RONNE**  
*président de Biocoop*

**V**ous qui fréquentez le réseau Biocoop, savez-vous en quoi sa gouvernance est atypique et ce que cela change concrètement dans le projet d'entreprise ? Retenez qu'en faisant vos courses dans un magasin Biocoop, vous soutenez une bio cohérente, vous aidez au maintien de l'emploi dans les territoires et vous privilégiez le collectif et le durable plutôt que le portefeuille d'actionnaires. Car l'argent de l'activité des sociétaires est réinvesti dans la coopérative, pour améliorer des outils, accompagner des producteurs, offrir un magazine aux clients par exemple. C'est une économie porteuse de valeurs et de sens, non concurrentielle, dont l'objectif n'est pas de cumuler des bénéfices mais de pratiquer un « prix juste » avec l'ensemble des acteurs : clients, fournisseurs et salariés. Tous les magasins sont indépendants et libres de choisir leur propre modèle d'entreprise mais ils sont tous sociétaires de Biocoop SA coop et tenus de respecter un cahier des charges commun.

### **Une gouvernance humaine**

Un conseil d'administration composé de représentants de gérants de magasins, producteurs, salariés et consommateurs (en association) se réunit régulièrement et vote la stratégie de l'entreprise. En parallèle, des instances politiques, groupes de travail en région ou commissions spécifiques... débattent : *«Chacun à son niveau peut prendre part aux décisions, donner son avis, s'investir à sa mesure et en fonction de ses centres d'intérêt»*, confirme ➔

**« L'avenir de Biocoop, c'est sa capacité à réunir des dirigeants de magasins, des salariés, des producteurs, des consommateurs à la même table, tous tirant vers le même objectif : le développement de l'agriculture biologique. La coopération s'impose comme notre voie d'avenir. C'est en travaillant ensemble que nous pourrons continuer de soutenir le développement des filières bio au plus près des territoires, privilégier les productions équitables, garantir le 100 % bio, créer de nouveaux magasins. »**



Aller plus loin :  
Sur [biocoop.fr](http://biocoop.fr), des infos sur le modèle coopératif (rubriques Biocoop et Organisation) et dans les vidéos *On nous dit* (rubrique Actualités de juillet).

➔ Émilienne Beaux, anciennement sociétaire salariée, aujourd'hui sociétaire gérante des magasins Champs Libre à Montayral et Villeneuve-sur-Lot (47). « *Cela donne un réel poids politique.* » Tous sont animés par le souci de travailler au service de tous. C'est aussi « *dépasser les intérêts contradictoires pour un intérêt supérieur, le développement d'une agriculture biologique dans un esprit d'équité et de coopération est la base de ce modèle* », revendique Jacques Chiron, agriculteur et fondateur du groupement Biolait sociétaire de Biocoop.

La réflexion commune est facteur d'épanouissement et d'enrichissement à la fois personnel et collectif. « *Ce mode de gouvernance permet à chacun d'exprimer ses idées, et ce à tous les niveaux de l'organisation* », confirme Chahin Faiq, animateur de la vie coopérative au sein du réseau. Lors de l'assemblée de juin 2019, l'ensemble des sociétaires de Biocoop a, par exemple, été invité à prendre part au vote concernant les évolutions des statuts et du cahier des charges.

Les consommateurs sont également associés. « *Nous arrivons avec notre propre bagage, notre propre vision et contribuons aussi à écrire l'histoire de cette entreprise* », estime Sophia Lakhdar, présidente de l'association Bio Consom'acteurs.

C'est cette gouvernance qui mène à des décisions commerciales courageuses comme celle prise par le réseau en 2017 de ne plus vendre d'eau en bouteille plastique au regard des quelque 140000 tonnes de bouteilles plastique qui finissent en déchets chaque année ●



Interview

## PIERRE LIRET

enseignant,  
conférencier, auteur  
de *La Solution  
coopérative*

### Sur quoi repose un projet coopératif comme celui de Biocoop ?

Sur le volontariat et la libre adhésion des personnes. C'est un projet collectif et partagé dans lequel les clients, les producteurs agricoles, les sous-traitants ne sont pas considérés comme étant passifs, mais comme des acteurs dont l'avis est pris en compte. Chaque membre sociétaire dispose d'une voix pour donner son avis sur les grandes orientations.

### Qu'est-ce que ça change pour le consommateur ?

Cela lui permet de pouvoir consommer des produits adaptés à ses besoins mais aussi à l'environnement. L'acte de consommation a alors un sens et permet d'agir concrètement pour promouvoir une économie vivable sur des circuits courts. Et cela crée des contacts et du lien. Lorsqu'on est membres d'une coopérative, on rencontre d'autres clients, on peut échanger avec eux, on peut aussi rencontrer les autres acteurs de la chaîne Biocoop. C'est un projet humain. Par exemple, le vote du collège des consommateurs associe pleinement ceux-ci aux décisions. Cette participation est vertueuse pour eux et pour la coopérative.

### Comment cela se traduit-il ?

De récents travaux de recherche\* ont mis en lumière l'atout des coopératives sur leur marché puisque leur mode de gouvernance informe et associe les consommateurs et les conduit à consommer toujours mieux et toujours plus responsable et à proposer des points d'amélioration. C'est, semble-t-il, la conséquence directe du sentiment d'appartenir à un réseau, à une communauté de valeurs communes à d'autres consommateurs.

\* La contribution de la propriété légale des clients aux comportements d'engagement. Thèse de doctorat soutenue par Mathieu Bal à l'Université de Lyon 3 en 2018.



## PETIT BEURRE SARRASIN

### VIVEMENT QUATRE HEURES

La famille Petit Beurre Bisson s'agrandit et vous offre encore plus de saveurs avec le Petit Beurre sarrasin. Une recette exquise au sucre de canne roux issu du commerce équitable, beurre de baratte et farine française, sans huile de palme ni arôme. Ces petits beurre fabriqués dans notre biscuiterie ardéchoise seront l'allié des pauses saines. Faciles à emporter dans leur étui fraîcheur, ils se glissent dans le sac des petits comme des grands.

**Petit Beurre sarrasin, 4 sachets de 4 Bisson : [bisson.bio](http://bisson.bio)**

## PEAUX SENSIBLES



### UNE VRAIE CRÈME

Eau Thermale Jonzac, des soins haute tolérance\* et certifiés bio en parfaite affinité avec toutes les peaux, même les plus sensibles. La Crème riche haute tolérance Réactive apaise immédiatement les sensations d'inconfort, aide à prévenir les réactions cutanées visibles et diminue la sensibilité. Non parfumée, elle offre un confort aux peaux réactives à intolérantes, normales à sèches. Non comédogène.

**Crème riche haute tolérance Réactive, 40 ml**

**Eau Thermale Jonzac : [eauthermalejonzac.com](http://eauthermalejonzac.com)**

\* Formulés pour limiter les risques de réactions allergiques.

## DÉSINFECTANT MULTI-USAGE

### ADIEU MICROBES

Le désinfectant Sonett est à base d'alcool végétal et d'huiles essentielles bio de sauge et de lavande. Il s'utilise dans toute la maison pour désinfecter toutes les surfaces, les sanitaires... Efficace contre les bactéries, levures, champignons et de nombreux virus, il agit sans favoriser le développement de bactéries résistantes. Adapté à toutes les surfaces inaltérables à l'alcool.

**Désinfectant pour surfaces, 500 ml. Recharge 1 L Sonett : [sonett.eu](http://sonett.eu)**



## YAOURT BIO

### DES GOÛTS AUTHENTIQUES

Artisan laitier installé dans le Sud-Ouest au cœur du Périgord noir, nous élaborons des yaourts gourmands dans le respect des méthodes d'autrefois. Misez sur la douceur avec notre onctueux dessert Poire Groseille qui allie le lait entier bio de nos vaches de Dordogne, de la crème et des morceaux de poires (variétés président héron et guyot) et des groseilles. Un délicieux moment de plaisir !

**Yaourt bio gourmand, Poire Groseille, 2 x 125 g Laiterie du Périgord : [laiterieduperigord.fr](http://laiterieduperigord.fr)**

## LA MAIN À LA PÂTE

### GONFLÉE, LA PÂTISSERIE !

La levure sèche bio et naturelle Bioreal peut être utilisée pour tous types de recettes à pâte levée, salées ou sucrées. Elle permet notamment de créer de délicieuses viennoiseries et pâtisseries à pâte levée. Elle est idéale par exemple pour les pâtisseries de Noël. La levure sèche bio de Bioreal est fabriquée soigneusement, sans additifs chimiques contrairement à la levure traditionnelle.

Existe aussi sans gluten (boîte de 5 sachets).

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



## PAUSE GOURMANDE

### SABLÉS VEGAN PEU SUCRÉS

Avez-vous remarqué le nouvel emballage des Sablés framboise Nature et Cie ? La nouveauté s'observe aussi à l'intérieur ! La recette est à présent sans huile de palme et le taux de sucre a baissé de 18 % par rapport à la version précédente. Sans gluten, les sablés sont toujours aussi croustillants et gourmands. Retrouvez-les en rayon accompagnés de nos autres sablés vegan aux pépites de chocolat et saveur coco-citron.

**Sablés framboise, 135 g Nature et Cie : [nature-et-cie.fr](http://nature-et-cie.fr)**



# Haut-Rhin

## En bio, la relève assure

Pascale Solana

terroirs & territoires



Des terres marquées par la vigne – mais pas que –, où des enfants de pionniers amendent le sillon bio tandis que d'autres ravivent la mémoire du terroir à travers les blés anciens, les fruits et autres productions. 18 % de fermes, 7 % de surfaces cultivées, dans le 68, de Mulhouse à Colmar, de part et d'autre de la plaine du Rhin, **la bio alsacienne se porte bien, merci !**

« C'

était au cours d'une dégustation géo-sensorielle, à l'aveugle ». Marie Zusslin se souvient. « Derrière mes yeux clos, le nez ouvert au vin, j'imaginai des vignes vigoureuses, des haies et une flore d'une incroyable diversité, des alouettes, des linottes mélodieuses, des lézards, des papillons... J'ai pensé, on dirait chez moi, Bollenberg, un lieu unique, les collines de Rouffach protégées par les ballons d'Alsace. En riant, l'œnologue a dit, pas étonnant, c'est ton vin ! » Pas étonnant. Les vignes du Domaine Zusslin, que Marie et son frère Jean-Paul cultivent selon les principes de la biodynamie, forment un monde de subtiles interdépendances qu'ils encouragent au gré des saisons et des astres avec des « préparats » maison. Leurs vins sont de ces grandes maisons alsaciennes en phase avec le terroir. Un exemple pour les conversions bio, en pleine croissance dans la région. Marie Zusslin comprend ces viticulteurs, soucieux des stress hydriques répétés, inquiets de blesser la vigne s'ils labourent. Des années durant, les racines des ceps sont venues sucer en surface du sol les nourritures artificielles alors que c'est en profondeur qu'elles devaient chercher le terroir.

### GÉNÉRATION 68... LE DÉPARTEMENT !

Comme Marie et Jean-Paul, en Alsace, les enfants de la bio ont pris la relève. Sereins, 20, 30 ans après, au-delà des cahiers des charges bio, ils poursuivent le sillon de pères pionniers tels les réputés Frick, Meyer, Zind-Humbrecht, Stentz... pour n'en citer que quelques-uns. Cela vaut pour d'autres productions. Dans la plaine rhénane, Christophe et Lili Moyses, paysans-boulangers, poursuivent la mémoire du pain (lire p. 43) : leur conservatoire de blés anciens est à mille lieux des cultures intensives voisines de céréales, de maïs, gourmandes d'eau, d'intrants et de subventions de l'UE, qui caractérisent la riche langue de terres alluviales jusqu'au sud de Mulhouse.

Suite p. 44 →



Chez Léon Heitzmann (ci-dessus en train de vendanger) à Ammerschwihr, biodynamie, vendanges manuelles, produits végétaux, minéraux ou animaux, sorte de « baumes homéopathiques » pour soigner la vigne, en concordance avec les rythmes de la lune et des astres qui influent sur la vie. Même philosophie chez les Zusslin à Orschwihr, où l'on recrée des alliances au-delà des parcelles, là avec un apiculteur voisin, ici avec un éleveur bovin... parce que les cultures ont besoin les unes des autres, comme autrefois, avant que la vigne ne monopolise les coteaux, selon Marie Zusslin (ci-dessous).



« Déverser ainsi des produits chimiques dans la terre, ça n'était plus possible ! **On est passé en bio en 2006, puis en biodynamie deux ans après.** »

SANDRINE HEITZMANN  
*Domaine Léon Heitzmann,  
Ammerschwihr*

## La bio apporte du sens



### Magasins

Dans le Haut-Rhin, 2 à Mulhouse, bientôt 3. Et 2 à Colmar.

### Fournisseurs

**Nombreux et variés, comme Weleda, Solibio...** ou, dans les vins, Eugène Meyer, André Stentz et encore Léon Heitzmann dont le riesling 2018 est un des coups de cœur de la Fête des vins de l'automne (voir p. 30).

### Ensemble

**Biolait, sociétaire de Biocoop,** progresse dans la région. Le lait des éleveurs adhérents se retrouve dans des produits Ensemble.

Marie Zusslin dans ses vignes à Orschwihr expliquant avec une énergie communicative les nichoirs, différents selon les espèces et suivis par la LPO, les moutons dans les rangs l'hiver et Sésame le cheval de trait qui pâture lorsqu'il ne laboure pas pour désherber...



« Du pré à l'emploi ! », la devise de Terra Alter Est, petite coopérative à Wittenheim où les légumes des maraîchers bio locaux sont préparés puis vendus aux particuliers, restaurants, cantines locales... et magasins Biocoop de Mulhouse. En un an, 10 emplois dont 7 en insertion professionnelle.



**CHRISTOPHE et LILI MOYES**  
*Paysans-boulangers, 54 hectares, Feldkirch*

### Ils interrogent la mémoire des blés.

« Plus c'est ordinaire, moins on s'y intéresse. Voilà comment on a oublié les blés traditionnels ! » Pour les retrouver, il y a 10 ans Christophe Moyses, passionné de botanique, entreprend une quête qui le mène dans les pays du sud de l'ex-URSS. Entre les rangs de blés et d'épeautre de tailles et de couleurs différentes de son conservatoire en plein air, il nous entraîne dans l'histoire de l'agriculture et l'aventure de ses pains issus de patients tests sélectifs aux champs et au four avant la mise en culture. Christophe et Lili rêvent que se fasse avec le pain ce qu'on fait culturellement avec le vin dans l'Hexagone : déguster et apprendre à reconnaître les céréales primitives au goût ! Ils voudraient aussi que ce travail autour de la semence ancienne mené par une poignée de rebelles en France profite vraiment aux paysans, « que ça se développe et que ça ne leur échappe pas. Le business nous rattrape, la grande distribution redouble de séduction pour récupérer les produits ». Et alors !? « Je crains que ça recommence ! Le même modèle, les prix qui baissent, la pression qui monte et l'esclavage pour les fermes... ».



**18%**

**PART DE LA VIGNE BIO DANS LE HAUT-RHIN TRÈS MARQUÉ PAR LE VIN.**

Chez Jean-Paul et Marie Zusslin, la tradition viticole remonte à 1691. En 1997, leur père se lance dans la biodynamie.



Les pains de blés anciens façonnés par Lili ont un taux de gluten modéré, un indice glycémique très bas et surtout tant de saveurs ! L'Inra y a récemment identifié *Kasakhstania australis*, une levure inconnue. Nous, on l'aurait nommée *austra-Lili*...



Joëlle Rueher dans ses « Vergers de Mathilde » dans le Jura alsacien (Sundgau), heureuse en bio, malgré la charge de travail, pas toujours mécanisable, jusqu'à la cueillette.

Suite de la p. 41 → Pour accompagner une spécialité – maraîchage, arboriculture, élevage, et encore apiculture très dynamique –, l'agriculture bio haut-rhinoise a toujours préféré la diversité. « Dans ce carrefour géographique et frontalier, historiquement militant, confronté aux pollutions, plus la centrale nucléaire de Fessenheim, le tissu associatif est ancré et les consommateurs sensibles à la bio », analyse Pierre-Marie Le Filliatre, gérant des magasins Biocoop de Mulhouse, qui après un DESS Sciences de l'environnement a lui-même travaillé dans la protection de la nature en Alsace.

## TOURNÉS VERS L'AVENIR

De nouveaux projets voient aussi le jour. Comme ces néoruraux trentenaires qui s'installent en maraîchage au sud de Mulhouse dans le Sundgau dont le foncier semble moins pressé par la vigne et l'habitat que dans le nord. Comme cette coopérative Terra Alter Est à Wittenheim qui a choisi la bio pour faire de l'insertion sous le signe du local. La confiance accordée dès le démarrage à la petite structure en 2018 par le magasin Biocoop de Mulhouse est particulièrement appréciée. Chaque nouvel acheteur – lycée, entreprise... ou client du magasin – enracine un peu plus ce projet solidaire dans sa terre ●



côté producteur |



## « Les gens connaissent Biocoop et ils savent à quoi s'attendre ! »

**JOËLLE RUEHER**

*Arboricultrice, 7 hectares, Helfrantzkirch*

« Il allait ouvrir son premier magasin Biocoop. Il est venu me parler sur un marché. Il voulait absolument des fraises. J'en ai planté ! » Aujourd'hui, Joëlle Rueher approvisionne régulièrement les magasins de Pierre-Marie Le Filliatre à Mulhouse. « Un jour, un acheteur de la centrale d'achat m'a demandé si je voulais bien cultiver aussi des fraises pour Biocoop, au national. J'ai dit, on va réfléchir. » Deux ans plus tard, elle approvisionne aussi la plateforme Biocoop Centre Nord-Est. Partie de rien, même pas agricultrice, juste la passion des fruitiers, en 2004 à 28 ans, Joëlle se lance. « C'était la bio ou rien ! » Il a fallu planter, palisser, attendre les premières récoltes, désherber, surmonter les gels, craindre la grêle, travailler, monter les serres (non chauffées), travailler encore. L'idée d'un « corner » Biocoop avec des produits à la marque de l'enseigne avec Pierre-Marie fait son chemin. Elle vend déjà sa production et celle de quelques collègues dans son village dans une minuscule boutique ouverte 3 jours par semaine et emploie une salariée... « Ça va élargir mon offre, faciliter mes approvisionnements et ma visibilité : les gens connaissent Biocoop et ils savent à quoi s'attendre ! »

côté magasin |



## De l'économie à l'amitié

**PIERRE-MARIE LE FILLIATRE**

*Gérant des magasins Biocoop du Rebberg et Engelmann à Mulhouse*

L'hiver dernier, Christophe et Lili Moyses, paysans-boulangers, l'ont invité à semer dans leur champ-conservatoire de blés anciens (voir p. 43). Quelques mois plus tard, Pierre-Marie Le Filliatre s'exclame ému devant les épis : « C'était extraordinaire... ! » Pour lui, le local est un gage de transparence et de qualité. « Je ne négocie pas les prix ! Les producteurs connaissent la valeur de leur travail. » Faute d'économie d'échelle, il applique une marge plus faible que sur les autres produits sans quoi le local serait paradoxalement plus cher. Mais on n'est pas à l'abri de pénuries, alors il complète avec la plateforme Biocoop Centre Nord-Est dont les volumes permettent de monter des filières bio et de sécuriser les producteurs. Les Zusslin, Richart et bien d'autres, il compte près de 41 producteurs locaux, sans compter ceux en collectifs. Pierre-Marie peut parler de chacun. De la légumerie en économie sociale et solidaire Terra Alter Est (voir p. 43) à laquelle il tient beaucoup « pour le projet d'insertion et pour la qualité » ou des Vergers de Mathilde de Joëlle Rueher : ils vont installer un « corner » Biocoop là où elle vend ses récoltes, à Helfrantzkirch. « Elle est mon fournisseur, je deviens le sien ! Nos liens s'enrichissent. » Comme la vie dans le village de 706 habitants de l'arboricultrice.

# KAOKA®

PLANTEUR DE CHOCOLAT

# Le chocolat Gourmet



## Un chocolat noir à 72% de cacao

“ **OUI MAIS  
PAS N'IMPORTE  
LEQUEL** ”

KAOKA a confectionné des **recettes originales** pour vous faire voyager au pays des mille saveurs. Ici, les meilleurs ingrédients ont été sélectionnés chez des partenaires de confiance.

Pour cette collection, KAOKA a **sélectionné** spécifiquement des fèves de cacao Nacional d'une **richesse aromatique exceptionnelle**. Découvrez un goût de cacao puissant mêlé à des arômes subtils d'agrumes et de fruits secs. Surprenant !

“ **UNE  
INVITATION À LA  
DÉCOUVERTE** ”

“ **LE PLAISIR  
SANS OUBLIER  
L'ÉTHIQUE** ”

Dans ces tablettes de chocolat, le cacao, le sucre et la vanille sont **100% bio et équitable** (issus de filières labellisées Biopartenaire®).



COSLYS

# Entre tradition et innovation

Sarah Taylor

**PME familiale née il y a 35 ans à Somloire, au cœur du Maine-et-Loire,** Comptoir des Lys développe et produit depuis 2003 sa propre gamme de soins d'hygiène corporelle et de cosmétiques bio : Coslys.

Gorgés d'actifs végétaux et fabriqués en France, les soins Coslys sont les partenaires beauté bio de toute la famille. Ancrée dans son terroir, la marque est engagée et privilégie les ingrédients locaux, bio et *cruelty free*, pour une beauté responsable. « *L'histoire a débuté avec la mère de Samuel Gabory, actuel directeur général de l'entreprise, relate Farah Tisseau, responsable marketing et communication. Allergique à de nombreuses substances, elle a voulu créer des produits à base d'actifs végétaux, bio, évitant les OGM et les parfums de synthèse. C'est ainsi qu'est née la gamme Coslys, où l'on trouve notamment beaucoup de Reine-des-prés, une plante traditionnellement utilisée pour sa douceur et ses propriétés apaisantes.* »

## Le respect de la peau et de la planète

Dans son laboratoire de recherche, Coslys élabore des produits pour toute la famille : gel douche, shampoing, déodorant, dentifrice, crème de soin, gel lavant intime... certifiés Cosmos Organic™ et Cosmébio™. La gamme est vegan, à l'exception des produits issus de la ruche. Elle est également soumise à des tests de toxicologie et de tolérance cutanée assurés par des laboratoires indépendants. « *Nous avons fait le choix de proposer des basiques universels, comme notre gel lavant neutre corps, visage, cheveux, mais aussi des soins plus ciblés, comme la ligne Coslys Dermo Sens, adaptée aux peaux ultrasensibles,* précise Farah Tisseau. *Tous sont fabriqués avec un maximum de végétaux issus de productions bio et conditionnés en grands formats pour limiter les déchets plastique. Nous sommes également distributeurs de la marque de*



Récolte du pavot de Californie. Au centre, le président de Comptoir des Lys Samuel Gabory.

*protections féminines Silver Care. Ces produits en coton bio, sans parfum ni chlore, plastique ou viscosité, sont en accord avec nos principes : respecter les femmes comme nous respectons la planète. »*

\* Label attestant que ni les ingrédients ni les produits finis ne sont testés sur les animaux.

\*\* Label européen certifiant les cosmétiques bio.

\*\*\* Label français certifiant les cosmétiques bio.



biocoop  
LA BIO NOUS RASSEMBLE



CRÈME DE DOUCHE DERMO  
SENS AMANDE DOUCE

GEL LAVANT NEUTRE

SHAMPOING ULTRA-DOUX  
REINE-DES-PRÉS

achetons responsable



Les cantines scolaires de la région de Dakar, un film au sujet universel.

# coopératifs

# Du cinéma qui nourrit



Marie-Pierre Chavel

**Du 15 octobre au 30 novembre, le festival Alimenterre, dont Biocoop est partenaire, propose huit documentaires sur l'alimentation durable et solidaire pour mieux en comprendre les enjeux, en France et dans le monde.**

**L**eurs chansons résonnent sur les collines entre République démocratique du Congo et Burundi. Dans leurs vêtements colorés, les femmes avancent en ligne au rythme des coups de pioche qui dés-herbent les champs. Dans cette région rurale où 70 % de la population ne mange pas à sa faim, en charge de l'agriculture, elles font reculer la pauvreté en cultivant la solidarité et la coopération. Comme à Kabezi où Generose, présidente de l'association des femmes du village, les alphabétise. « *La plupart ne savaient pas lire, écrire ou compter. Au marché, c'était difficile car elles ne savaient pas compter leur recette* », dit-elle.

Ou encore à Kayove, où les agricultrices ont mis en place un champ communautaire pour renforcer la cohésion sociale, apprendre des techniques culturales modernes et écologiques, et augmenter la production. « *Cela nous évite de voir un membre de notre réseau passer la journée sans rien manger* », explique l'une d'elles.

### Alors, on se bouge ?

Ces femmes volontaires sont à rencontrer dans le beau film *Elles sèment le monde de demain* (Association Switch, 2018). Il fait partie de la sélection du festival Alimenterre, organisé depuis 2007 par le CFSI, Comité français de solidarité internationale, qui réunit 35 organisations. À travers notamment son programme Agriculture et alimentation, deux thématiques profondément liées, le CFSI veut faire avancer les droits de l'homme. Lors du festival, chaque projection est suivie d'un débat – voire accompagnée d'une dégustation, d'une expo, d'un marché... – suscitant une réflexion sur l'injustice sociale, la faim dans le monde et les moyens de les combattre. Ils sont plus souvent qu'on ne le pense à notre portée : comment, par exemple, après avoir vu le poignant *Cacao, enfants pris au piège* (Paul Moreira, 2018), ne pas s'interroger sur sa consommation de chocolat ? ●



En savoir plus :

Sur [alimenterre.org](http://alimenterre.org), tous les films de la sélection, les bandes-annonces, dates et lieux de projection, dans une dizaine de pays. Des magasins Biocoop en organisent, peut-être les vôtres : renseignez-vous.



Extrait de *Elles sèment le monde de demain*.



Interview

## ANNE-FRANÇOISE TAISNE

Déléguée générale  
du CFSI

### Qu'est-ce qu'apporte Biocoop à Alimenterre ?

Grâce à Biocoop, on élargit la portée de nos messages en sensibilisant des personnes que l'on n'aurait pas touchées autrement. Vos clients sont intéressés par l'agriculture durable et solidaire. Mais souvent ils n'ont pas accès à l'approche internationale que nous proposons.

Après les projections, on note dans le public une envie d'agir, de se tenir informé, et même pour certains de changer d'habitudes alimentaires et d'interpeller les politiques. C'est là aussi que notre collaboration est importante car Biocoop propose des choses concrètes pour faire avancer les causes qui nous sont chères.

### Quand vous parlez agriculture et alimentation, les pensez-vous bio ?

La labellisation bio peut être onéreuse pour des tout petits producteurs. Mais si on parle d'agriculture durable et solidaire, si on dit qu'on est contre les pesticides de synthèse comme dans la charte du CFSI, c'est effectivement la bio que l'on défend, quand, et c'est là qu'on rejoint Biocoop, elle garantit des conditions de travail décentes.

### Si vous ne deviez citer qu'un film du programme 2019, ce serait... ?

*Les cantines scolaires de la région de Dakar*, un court-métrage de Dominique Guélette qui démontre vraiment comment une alliance entre collectivités locales, associations de producteurs et parents d'élèves peut faire évoluer les modes d'alimentation. La question des cantines scolaires est universelle : ce film évoque des choses que l'on peut faire ici et d'autres à faire en soutien à là-bas.



Photos Maxime Beaujefey



## Nous soutenons les filières françaises

Que ce soit pour la cueillette ou la culture des plantes aromatiques et médicinales, activités en voie de disparition en France, L'Herbier de France apporte son soutien en participant activement à la mise en place de filières labellisées BIOPARTENAIRE® pour des engagements bio et équitables :



- Agriculture biologique
- Prix rémunérateurs
- Engagement de 3 ans sur prix minimum et volumes d'achats
- Fonds de développement géré par les producteurs
- Engagement de l'ensemble des partenaires dans une démarche de progrès social et environnemental





## UN BISCUIT ÉQUITABLE

### QUE POUR LES ENFANTS

Une forme rigolote, un bon goût choco-vanille, une taille adaptée à leur appétit..., les enfants adorent le biscuit Tigre de Belledonne ! Côté parents aussi, il a tout bon : équitable (sucre et cacao), sans huile de palme et vendu en vrac pour éviter le gaspillage, réduire les emballages et faire des économies. Depuis plus de 20 ans, nos biscuits vrac sont faits avec amour pour vous régaler tous les jours.

**Biscuit Tigre choco-vanille**

**Belledonne : [pain-belledonne.com](http://pain-belledonne.com)**

## L'APÉRO DES MILITANTS

### EN VRAC ET BIO COHÉRENT

Labellisé Bio Cohérence, le nouveau biscuit apéritif Dao doit son savoureux goût pizza à la marjolaine et à l'origan associés à la tomate séchée et à l'emmental fondu. La farine de blé est issue de circuits courts, la fabrication est entièrement branchée sur les énergies renouvelables. Un projet d'agroforesterie local va aussi permettre de compenser les émissions de carbone de l'entreprise tout en créant du lien entre agriculteurs et salariés.

**Biscuits apéritifs pizza**

**Dao : [biscuitsdao.com](http://biscuitsdao.com)**



## ELLE EST OUVERTE

### LA CHASSE AUX POUX



Le shampooing Poux et Lentes Finessence est aussi efficace que naturel, avec plus de 99 % d'ingrédients d'origine naturelle. Son complexe d'huiles essentielles bio, enrichi en huile d'avocat bio et en eau florale de lavande bio, permet de décrocher mécaniquement les parasites accrochés aux cheveux. Pour plus d'efficacité, utilisez le trio shampooing, sérum et spray répulsif Poux et Lentes.

**Shampooing Poux et Lentes, 200 ml**

**Finessence : [comptoidesdys.com](http://comptoidesdys.com)**

## TISANES POUR TOUS !

### FORME ET BIEN-ÊTRE



L'infusion Curcuma aux propriétés antioxydantes, véritable concentré d'efficacité au goût légèrement épicé, contribue au soutien du système immunitaire. L'infusion Nuit paisible est composée de plantes favorisant naturellement la relaxation nécessaire à l'endormissement et de

Flours de Bach du Complexe Secours Nuit paisible qui agissent sur le corps et l'esprit.

**Infusions Curcuma et Infusions Nuit paisible, 20 sachets**

**Biofloral : [biofloral.fr](http://biofloral.fr)**

## MATIN BONHEUR

### UNE TARTINE GÉNÉREUSE

Bonne nouvelle pour ceux qui rêvent d'une tartine facile à beurrer et rassasante pour le petit-déjeuner ! Le Pain des Fleurs a créé l'alternative parfaite à la biscotte et au petit pain grillé : une tartine inédite au craquant XXL, à la saveur douce et à faible teneur en sucres. Cette tartine Sarrasin Fibres riche en magnésium et source de fer promet une expérience sensorielle sans pareille. Épaisse et généreuse, elle est aussi sans compromis nutritionnel.

**Spécial Matin, Sarrasin Fibres**

**Le Pain des fleurs : [lepaindesfleurs.fr](http://lepaindesfleurs.fr)**



## GOÛT ITALIEN

### MAMA MIA, LA PIZZA

Destination soleil avec cette délicieuse pizza aux saveurs de l'Italie ! Son secret ? Une bonne pâte fine et croustillante, préparée chaque jour par nos boulangers, à base de farine de blé français du Sud-Ouest. Riche en goût, la sauce tomate est concoctée dans nos cuisines. Elle est relevée avec de l'ail, du persil et de l'origan. Le tout est ensuite généreusement garni de billes de mozzarella et de tranches de coppa issue de viande de porc français.

**Pizza italienne, 350 g**

**Carte Nature : [carte-nature.fr](http://carte-nature.fr)**



achetons responsable

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

# Biochamps

## Laiterie BIO en Ariège

**BIOCHAMPS** : une entreprise indépendante de 30 personnes, située en Ariège, entièrement dédiée à la fabrication de produits BIO depuis 1982 qui privilégie un partenariat étroit avec des producteurs organisés en filières ou en coopératives, une fabrication artisanale et des recettes riches en ingrédients nobles.

### Les saveurs d'un bon lait fermenté dans la tradition du goût.

- Lait frais non homogénéisé, non standardisé, pasteurisé doucement en cuve au bain-marie pour préserver toutes ses saveurs

- Fromages blancs sans présure animale (convient aux végétariens)
- Nutritionnels et digestes : apport en protéines, calcium et ferments actifs



## Lait de Brebis

Au lait frais toute l'année d'Aveyron et d'Ariège

- Filière lait frais du GIE Pays de la Brebis : 29 éleveurs Bio-Cohérence en Aveyron
- Fermentation traditionnelle en pots verre (yaourts) et en cuve (fromages blancs et crème épaisse)
- Yaourts Nature et 0%, Vanille, Citron, Fromages blancs et Crème épaisse

## Lait de Vache

Au lait frais entier des Pyrénées

- Partenariat historique avec les éleveurs locaux et filière bio Biolait (19 éleveurs pyrénéens)
- Fermentation en cuve en privilégiant le ferment *bulgaricus* (le goût bulgare des yaourts) pour plus d'onctuosité et de saveurs
- Généreux en fruits sans arôme ajouté
- Yaourts Nature, Châtaignes et Fromage blanc.



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

JPS Lait Le Lachet  
Ariège/Pyrénées,  
09210 Lézat sur Lèze



# Vincent Verzat

## Youtubeur radical et non violent

Propos recueillis par Marie-Pierre Chavel

**L'éternelle casquette vissée sur son crâne coiffe un activiste luttant pour la paix, la justice et l'environnement.** Parmi ses outils de prédilection, sa caméra et ses vidéos mordantes et drôles qu'il poste sur YouTube afin de mobiliser son public, espérant notamment entraîner avec lui ceux qui ont un réel pouvoir d'agir. Mais, à 28 ans, Vincent Verzat, constamment sur le terrain, est prêt à aller bien plus loin pour sauver la planète.

## « C'est la raison qui me pousse à agir, pas l'émotion. »

### **Vous faites des vidéos pour promouvoir la société que vous souhaitez voir advenir. Quelle serait-elle ?**

Une société juste et durable – aujourd'hui, elle n'est ni l'un ni l'autre. Avec un changement profond des systèmes et de la hiérarchie des pouvoirs actuellement en place. Il y a plein de chemins à explorer pour ça. Comme les *low-tech\**, ou comment repenser nos choix, même au niveau des municipalités, pour mettre l'accent sur ce qui est utile, durable et accessible, avec des décisions prises au regard des communs\*\*, pour ne pas laisser une empreinte indélébile : une fois qu'on a bétonné la terre, il n'y a plus grand-chose qui peut pousser. Avec les vidéos de *Partager c'est sympa*, on couvre tout un ensemble de sujets qui sont en cohérence. Enjeux climatique, économique... c'est toujours la même société qu'on souhaite voir advenir à la place de ce monde qui justifie la destruction du vivant et l'utilisation de toujours plus d'énergie fossile.

### **La jeunesse se mobilise pour faire bouger ce monde. Est-ce son rôle ?**

On dit aux jeunes d'étudier d'abord et de s'occuper du monde après. Mais personne ne s'occupe du monde ! Alors c'est très bien qu'ils prennent ce rôle. Mais c'est tout aussi important que ceux qui s'en réjouissent réalisent que le pouvoir financier et décisionnel reste dans les mains des plus de 50 ans. Ce que j'attends, c'est un mouvement des vieux ! En réalité, ce n'est pas une question d'âge mais de pouvoir, de ce que l'on peut bouger dans la société de là où on est. Et c'est sûr qu'un chef d'entreprise a plus de pouvoir qu'un élève de 3<sup>e</sup>.

### **Les marches, les rassemblements servent-ils encore à quelque chose ?**

Oui parce que ces mouvements vont en avançant. Il y a beaucoup de discussions, de réunions interorganisations pour essayer de travailler ensemble... On a plein d'outils de lutte. Mais le monde change très vite, l'État aussi. Que la science dise de plus en plus qu'on va vers un effondrement en 2050 va encore amener des changements de positionnements radicaux, de tous les côtés.

Nous devons donc requestionner notre stratégie, nos modes d'action, nos objectifs. Hier, en se couchant devant le siège de Total alors qu'il était fermé, notre action était symbolique. Demain, elle pourra être politique, en empêchant un supertanker de rentrer dans un port afin d'augmenter le coût des opérations d'un groupe pétrolier. Pour toucher les 100 multinationales responsables de 80 % des émissions de CO<sub>2</sub> dans l'atmosphère, il faut assécher leurs recettes.

### **La radicalité pourrait-elle aller jusqu'à la violence ?**

Pour certains, décrocher le portrait du président dans les mairies pour dénoncer son inaction climatique, c'est violent ! Tout est question de stratégie. La non-violence en est une hyper pertinente. Chacun peut rejoindre le mouvement quel que soit son niveau d'engagement. Il y a besoin de gens pour des blocages face aux forces de l'ordre et d'autres pour faire les sandwiches. Mais plus il y aura de contestation, plus il y aura de répression. J'ai fait de la garde à vue pour avoir décroché un portrait. C'est de l'intimidation. Mais je crains de faire de la prison un jour si le gouvernement continue dans cette direction. Quiconque s'intéresse à la question climatique doit se demander s'il est prêt à prendre des risques juridiques pour essayer d'avoir une chance de vivre au-delà de 2050.

### **Il est encore temps d'agir ?**

On se bat pour que le réchauffement reste en dessous de 2 °C, pour éviter l'emballement climatique, le permafrost qui dégèle, l'augmentation considérable du CO<sub>2</sub> dans l'atmosphère...

## « Penser que la technologie va nous sauver, c'est absurde. »

J'aime quand Greta Thunberg\*\*\* dit : « *J'ai envie que vous paniquiez* ». C'est effectivement l'état quand lequel on devrait être dans un premier temps dans le sens où on devrait tout arrêter pour ne parler que de ça. Mais la panique n'est pas constructive, on doit surtout s'organiser, se battre ! Il y a encore beaucoup de choses à sauver. Ce n'est pas la technologie ni la science qui le feront. On a besoin de tout le monde. Ce n'est vraiment pas le moment de baisser les bras !

\* Mode de consommation frugale s'appuyant sur des technologies simples, peu coûteuses, comme le recyclage, le prêt, le local, etc.

\*\* Ressource dont l'usage et la préservation concernent l'ensemble des personnes y ayant accès (eau, air, savoir, etc.).

\*\*\* Jeune militante suédoise, la première à faire la « grève de l'école » pour attirer l'attention des politiques.



## Si vous étiez ...

### Une qualité ?

Ma qualité, c'est d'être passionné, de vivre profondément ce qui me fait vibrer. Et le défaut qui va avec, c'est d'avoir du mal à poser des limites pour prendre soin de moi et des autres.

### Un film ?

Forrest Gump. Vivre plusieurs vies, s'émerveiller de tout...

### Un personnage célèbre ?

Mes amis me comparent parfois à Naruto, un personnage de manga, ou Kick Ass, un héros de Comics : pas de pouvoirs réels sauf celui de croire qu'il faut agir.

### Un paysage ?

Le Vercors. Terre de résistance !

### Un animal ?

Mes abonnés ont choisi pour moi mon Totem : je suis un épaulard (une orque), je n'hésite pas à foncer dans la mêlée pour défendre ce en quoi je crois.

## BIO EXPRESS

- Installé en Rhône-Alpes, Vincent Verzat fait des **études en relations internationales et résolution de conflits** avec le projet de travailler dans la construction de la paix. Mais en 2012, présent à la conférence des Nations unies sur le développement durable Rio+20, il réalise « *que les États n'allaient pas prendre les mesures que l'on attendait d'eux* ».

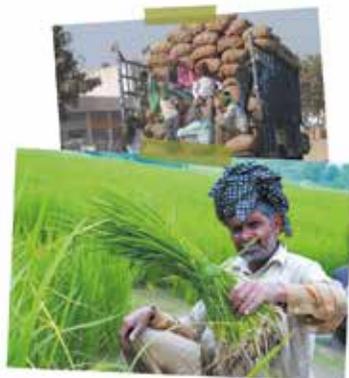
- Dès lors, sa caméra – passionné de vidéo, il s'est formé très jeune sur le tas – devient son outil. Il fait des **vidéos d'actions de désobéissance et de sensibilisation** pour et avec de nombreuses associations françaises et étrangères sur la question climatique.

- Parallèlement, il crée sa chaîne **YouTube, Partager c'est sympa**, qui compte aujourd'hui quatre salariés, pour encourager les internautes à agir.



# FILIÈRE ÉTHIQUE

## Basmati équitable



Avec ces 3 NOUVELLES  
FILIÈRES, tous nos riz  
en **VRAC** sont en  
commerce équitable  
(basmati, thaï, mélanges)



### Ce que nous sommes...

Indépendante des grands groupes, notre entreprise à taille humaine défend à sa manière une approche plus respectueuse des hommes et de la terre. C'est le sens de notre travail au quotidien. Avec une priorité : tisser des liens justes, équitables et durables.

**95 000 € de prime au commerce équitable prévue en 2019 :** achat de matériel scolaire, examens médicaux pour les agriculteurs et leurs familles, achat de matériel agricole (tracteurs, remorques), projet de potabilisation de l'eau pour alimenter 20 000 habitants.



# ENGAGÉS POUR LA PLANÈTE

**AUTOUR DU RIZ | BIOLOGIQUE DEPUIS TOUJOURS | EXCLUSIVEMENT EN MAGASINS BIO**

La Compagnie du Riz - Autour du Riz, Clos Magnolias, 4A chemin du Héron, 38610 Gières, France  
Tél : +33 (0)4 76 89 33 54. Fax : +33 (0)4 76 59 01 04. [www.autourduriz.com](http://www.autourduriz.com)





## Être flexitariste est meilleur pour l'environnement, la santé et les animaux



**Voici le substitut de la viande et du poisson le plus riche en protéines et en goût.** Vous voulez éviter la viande et le poisson ? Les seitans de Bertyn sont riches en protéines, faibles en graisses et cuisent rapidement. Essayez aussi notre seitan *d'épeautre*. Il est encore plus léger que notre seitan *de froment*.

**Bertyn est le seul seitan garanti sans lectine. Qu'est-ce que la lectine ?** La lectine est une protéine créée par les plantes pour se défendre contre ses ennemis. Dr. Steven Gundry écrit dans son livre, « Le paradoxe des plantes », que l'absence de lectine est préférable pour les intestins. Nos seitans de blé et d'épeautre sont rincés 7 à 12 fois et sont chauffés à deux reprises, ce qui rend toutes les lectines inactives. Seuls les maîtres du seitan de Bertyn fabriquent le seitan authentique garanti sans lectine. Les bouddhistes, qui fabriquent du seitan depuis 1000 ans, ont sûrement déjà compris cela.

Infos, recettes & inscriptions à la newsletter : [www.bertyn.eu](http://www.bertyn.eu)



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



## MAGASINS

**Nouveaux dans le réseau :** Biocoop La Juncha à Saint-Jean-Saint-Nicolas (05), Biocoop Elorn à Landivisiau (29), Biocoop Biocité à Tours (37), Boulangerie Les Pains du Peuil à Varcès (38), Biocoop Symbiose - La petite épicerie à Champs-sur-Layon (49) **1**, Boucherie Biocoop Caba aux Ponts-de-Cé (49) **2**, Biocoop Berck (62) **3**, La Ruche de Mouffetard à Paris (75005), Biocoop Les Dunes à Brem-sur-Mer (85), Biocoop Alternative Noirmoutier à La Guérinière (85), Croq'Bio à Azenay (85).

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

## Culturesbio

Directeur de la publication : Orion Porta • Directeur de la communication : Patrick Marguerie • Rédactrice en chef : Pascale Solana • Collaborateurs : Véronique Bourre-Rivière, Gaël Chaupitre, Claudine Colozzi, Magali Gloire-Savalle, Christophe Polaszek, Sarah Portnoi, Ulrike Skadow, Sarah Taylor • Secrétaire de rédaction : Marie-Pierre Chavel • Publicité : Ingrid Kaiser ([i.kaiser@biocoop.eu](mailto:i.kaiser@biocoop.eu)) • Diffusion : Christine Mullié ([c.mullie@biocoop.fr](mailto:c.mullie@biocoop.fr)) • Conception : **MAKHEIA** • Crédits photos : Couverture, p. 7, 8, 20-22, 23, 24, 27, 28, 30-32 : iStock / Getty Images ; Couverture, p.53 : Bénédicte Govaert ; p. 5, 6-7, 13, 14, 17, 18-19, 23, 26-27, 28, 37-38, 39, 44-45, 51, 58 : DR ; p.7 : Nous voulons des coquelecots ; p.9, 13, 40, 42, 44a, 45c : Pascale Solana / Biocoop ; p.10-11, 12 : Marie-Pierre Chavel / Biocoop ; p.14 : Véronique Bourre-Rivière ; p. 25 : Nicolas Leser ; p.35 : Superdiet ; p.36-38 : Shutterstock ; p.44-45 : Benoit Facchi, p.45 : Paola Guigou ; p.47 : Coslys ; p.48 : GRDR ; p.49 : Switch asbl et Studio Falour ; p.55 : Partager c'est sympa • Siège/Rédaction/Publicité : 12 avenue Raymond-Poincaré, 75116 Paris. Tél. : 01 44 11 13 60. Fax : 01 44 11 13 61. E-mail : [culturesbio@biocoop.fr](mailto:culturesbio@biocoop.fr) • Éditeur : Biocoop SA Coop • ISSN : 2417-6559 • Impression : IMAYE GRAPHIC - 96 bd Henri Becquerel - ZI des Touches - BP 52207 - 53022 Laval • Papier de la couverture : 60 % recyclé, 40 % PEFC Respecta, papier pages intérieures : 100 % recyclé Ultra Mag Plus Semi gloss • L'imprimerie est certifiée Imprim'vert et ISO 14001 • Tirage : 443 250 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 Cultures Bio.

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

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

## Notre charte

Notre réseau de magasins Biocoop a pour objectif de :

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

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

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

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

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

**biocoop**  
LA BIO NOUS RASSEMBLE

Créez  
votre magasin  
**BIO**

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

**biocoop**  
LA BIO NOUS RASSEMBLE

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

L'allié de vos articulations

ZŌU CHĀ

THÉ VERT SENCHA BIO DU ZHEJIANG

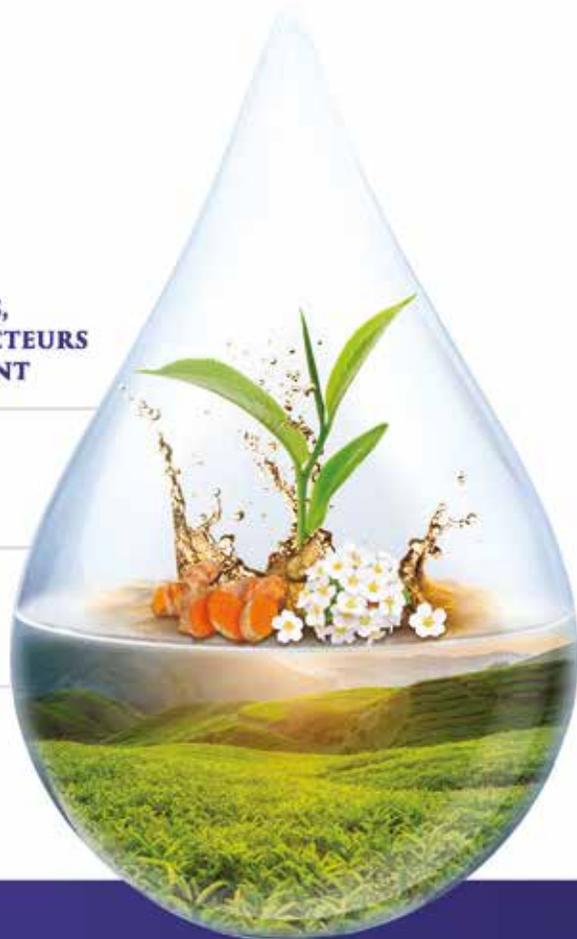
UNE SYNERGIE D'ACTIFS

pour soulager vos articulations

THÉ VERT RICHE EN CATÉCHINES,  
POUR COMBATTRE CERTAINS FACTEURS  
RESPONSABLES DU VIEILLISSEMENT  
ARTICULAIRE

PROPRIÉTÉS APAISANTES  
DU CURCUMA ET  
DE LA REINE DES PRÉS

UNE LIQUEUR DORÉE  
AUX NOTES FRAICHES  
ET TONIQUES



18 sachets papier | 4 min | 75°C

Thé élaboré avec le brevet ABC



Zou Cha® est un grand thé vert Sencha de Chine associé au curcuma et à la reine des prés, certifiés Agriculture Biologique. Il est recommandé pour favoriser le confort articulaire, la souplesse et la légèreté dans les mouvements.

ABC, UN PROCÉDÉ BREVETÉ EXCLUSIF ET 100% BIO POUR LA CONCENTRATION EN PRINCIPES ACTIFS DES THÉS ET INFUSIONS

Zou Cha® bénéficie du brevet exclusif ABC (Actifs Bio Concentrés®). Cette technologie permet de concentrer les actifs de curcuma et de reine des prés bio et de les fixer sur les feuilles de thé vert sencha bio. Cela permet d'obtenir une plus grande teneur en principes actifs dans l'infusion et donc d'optimiser les effets bénéfiques de Zou Cha® pour vos articulations.

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





## Protégez votre peau du temps et des intempéries

COLLAGÈNE MARIN  
FORMULE +

NOUVEAU  
DOSAGE\*



\*Dosé à 700 mg de collagène / comprimé

Disponible dans les magasins Biocoop

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

