

# CULTURES **BIO**



N° 88 / JUILLET-AOÛT / LE MAGAZINE DE LA CONSOM'ACTION

CB 88



SANTÉ P.19

**MOUSTIQUES :**  
**ÉVITEZ-LES !**

PRATIQUE P.35

**BOMBES À GRAINES, ARMES**  
**DE VERDISSEMENT MASSIF**

DOSSIER P.14

**LE SENS DU**  
**TOUCHER**

INVITÉ P.8

**PIERRE PERRET**  
**RÂLER EN**  
**RIANT**

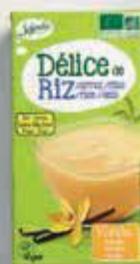




*Avec le végétal bio Sojade,  
mettez de la couleur  
dans vos repas*

Choisir Sojade ce n'est pas juste profiter des bienfaits d'une alimentation végétale bio ou savourer une large gamme de recettes créatives, élaborées à partir de soja, de riz, de chanvre... Préférer Sojade, c'est aussi faire le choix de soutenir une entreprise familiale qui a su tisser une collaboration durable avec des producteurs biologiques, pour vous garantir la naturalité et la qualité de ses produits.

**Disponibles exclusivement dans les magasins bio.**



*Sojade*

**DES RECETTES VÉGÉTALES  
DÉBORDANTES D'IMAGINATION**



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

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

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



# Attention : état de vacance !



Pascale Solana, RÉDACTRICE EN CHEF



Sens interdit ou secret ? Disons plutôt oublié et sur la touche. Tel est le toucher ! Alors quoi de mieux que son *CULTURE(S)BIO* de l'été sur le chemin des vacances – cet état de disponibilité et de liberté, pour reprendre le sens premier du terme « vacance » – pour (re)découvrir ce bon sens ? Soyez tactile, ça crée du lien, ça fait du bien ! Pierre Perret qui joue avec les mots dans tous les sens ne nous contredira pas. L'ami Pierrot est notre invité. Lui qui chante « *C'est bon pour la santé* » à nous tordre les boyaux de rire lorsqu'il entonne « *J'comprends pas maman que ça t'affole/C'qu'on mange à la cantin' de l'école/Ils l'ont bien précisé, tout est pulvérisé/Traité, piqué, aseptisé, ça peut pas nous peser/Crois-moi qu'avec toute's ces vitamines/Le chlorate et la pénicilline/Qu'y a dans les épinoch's/ Et les chipolatas/Y a pas un astibloch/Qui viendrait y fair'sa casbah* » ! Est-ce parce que ce gastronome amoureux de la nature a grandi du côté de Castelnaudary (11), où tout minot il mettait son grain de sel dans les plats de sa maman, trempant un petit bout de pain dans les sauces et les assaisonnements, que nous avons fait un tour dans le Sud-Ouest ? Nous y sommes allés humer le terroir bio et avons fait une halte entre Lot et Garonne, autour d'Agen. Un berceau bio particulièrement dynamique, où Biocoop cultive racines et souvenirs. Si vous allez dans cette direction, ou ailleurs, « en vacance », vous savez ce qu'il vous reste à faire, nan ? « *Donnez-[vous] des jardins pour y faire des bêtises* », « *Ouvrez la cage aux oiseaux, regardez-les s'envoler, c'est beau...* ». Et bel été à tous !



## AGITATEURS

**04 ACTUBIO**  
Brèves

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

**08 L'INVITÉ(E)**  
Pierre Perret  
« Il faut râler dans un éclat de rire. »



**11 DÉCRYPTAGE**  
Pasteurisation & Cie

**13 VU, LU, ENTENDU**  
Actu-culture bio

**14 LE DOSSIER**  
Le sens du toucher



## RESPONSABLES

**19 SANTÉ**  
ZZZ, moustique  
tu ne passeras pas par là !



**22 C'EST DE SAISON**  
La tomate

**23 BON ET BIO**  
Recettes et astuces

**28 BIEN-ÊTRE**  
Trousse d'urgence  
pour les vacances

**32 MAISON**  
La soude, bonne à tout faire

**35 PRATIQUE**  
Les bombes à graines



## ENGAGÉS

**36 RENCONTRE**  
Comme chez soi à Biocoop  
La Maison du Bio

**39 TERROIR ET TERRITOIRE**  
Agenais  
Genèse et avenir bio



**43 COOPÉRACTIFS**  
Vivrez-vous Biotonome ?

**44 EN COULISSES**  
Un bon coup de pouce  
&  
Mon magasin Biocoop,  
c'est moi qui l'ai fait

**50 RENDEZ-VOUS BIOCOOP**



# On est les champions !

Ce n'est pas qu'on fait une fixette sur les pesticides, mais le sujet n'a pas de saisonnalité. Régulièrement sur le devant de la scène, il n'y arrive jamais par la même porte. Au moins, on ne s'ennuie pas, car les angles des études et les informations varient. Les pesticides sont étudiés ou détectés tantôt dans les sols, à la campagne, tantôt sur les fruits et les légumes à l'étal. Ou alors dans les urines des parlementaires européens (mai 2016). Et aussi dans l'air, celui des villes. Le cœur de Paris par exemple est concerné. Une étude menée en Île-de-France par Airparif (mai 2016) a dénombré 38 composés différents en zone rurale, plutôt des herbicides, et pas moins de 36 en zone urbaine, des insecticides et des acaricides en veux-tu en voilà ! Oui mais justement, des pesticides, on n'en veut plus ! Ni dans la terre, ni dans l'air – où il n'y a pas de seuil, pas de réglementation, pas de surveillance systématique en place –, ni dans nos corps.

Pour Biocoop qui milite pour développer la bio depuis 30 ans, un événement sportif comme l'Euro 2016 était l'occasion idéale de le rappeler sous la forme d'une interpellation (ci-dessus) qui a circulé sur les réseaux sociaux. Car la France reste championne d'Europe pour l'usage des pesticides. Allez les Européens, pour fêter ça, on reprendra bien deux doigts de glyphosate, l'herbicide le plus produit dans le monde, dans le viseur de l'Organisation mondiale de la santé quant à sa dangerosité : à l'heure où nous mettons sous presse, l'UE peine à l'interdire.

P. S.

## BURPS, LA VACHE !

L'ajout d'antibiotiques à la nourriture des bovins augmenterait les émissions de méthane, gaz à effet de serre que leur système digestif produit. Déjà que le ruminant rote environ 90 fois par jour...

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



## LA BIO VITESSE GRAND V

De 2014 à 2015, selon l'Agence bio, les chiffres de la bio française n'ont cessé de croître de façon **spectaculaire** :

La France dépasse les 5 % de surface agricole utile bio  
**+23%** de terres bio = 1,375 million d'hectares

28 884 fermes = **+9%** de producteurs =  
 + 200 nouvelles fermes bio/mois

**+5%** d'opérateurs (transformateurs, commerçants...)

**+14,7%** de croissance du marché =  
 5,76 milliards de € dont 225 millions d'achats de produits bio en restauration collective

**9 Français sur 10** consomment des produits bio :  
 65 % au moins une fois par mois

## SEREZ-VOUS ENTOMOPHAGES ?

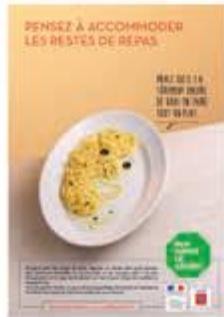
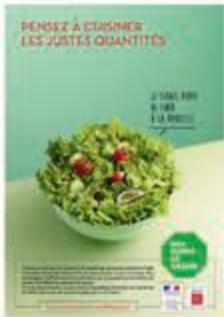


Manger des insectes permettrait-il vraiment de préserver la planète et de nourrir les Terriens ? 2 milliards les ont déjà au menu. Un entomologue et un nutritionniste viennent de passer en revue les pratiques liées aux insectes, anciennes et émergentes, qui pourraient changer notre assiette d'ici 2050 (*Des insectes au menu*, Vincent Albouy, Jean-Michel Chardigny, Éd. Quae). Dans l'immédiat, si vous voulez juste vous protéger de ces bêtes, rendez-vous page 19.



ACTUBIO

# L'élan antigaspi



UNE LOI EN FÉVRIER, UNE CAMPAGNE EN MAI, DES BOUQUINS DANS LES LIBRAIRIES... LA CHASSE AU GÂCHIS A COMMENCÉ. QUI VEUT PARTICIPER ?

En mai et juin, sur les écrans et dans les journaux, la campagne « Ça suffit le gâchis » faisait écho à un rapport de l'Ademe\* sur le gaspillage alimentaire qui s'élève à 10 millions de tonnes par an, de la production à la consommation. La part des Français (domicile et restauration hors foyer) est de 33 %, soit 29 kg par personne. La loi de février qui oblige la grande distribution à donner ses invendus à des associations caritatives va commencer à inverser la tendance, d'autant qu'elle a déjà fait des émules en Italie et en Finlande. De son côté, en juin également, l'Inra\*\* a présenté une étude identifiant neuf leviers de réduction des pertes et du gaspillage alimentaires qui pourrait servir de base aux pouvoirs publics.

Les initiatives privées se multiplient : applications qui alertent lorsque les denrées arrivent à la date limite de consommation (Dans mon Frigo) ; sites Internet de partage de ce qu'on a en trop (www.partageonfrigo.fr), qui donnent des recettes pour cuisiner les restes (www.lebruitdufrigo.fr) ou des idées très simples à utiliser au quotidien (www.casuffitlegachis.fr).

\* [www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/pertes-et-gaspillages-alimentaires-201605-rapport.pdf](http://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/pertes-et-gaspillages-alimentaires-201605-rapport.pdf)

\*\* Institut national de recherche agronomique

## 100 000

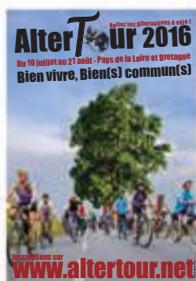
Emplois équivalent temps plein, c'est ce que représente l'agriculture bio en France.

69 000 dans les fermes, soit près de 10 % de l'emploi agricole ; 30 000 dans la transformation et le commerce ; 2 000 dans le contrôle, le conseil, la formation, l'administration... (Agence bio, juin 2016)



## ALTER PÉDALAGE

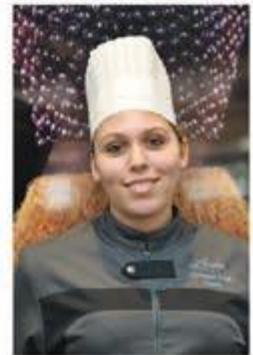
Sans dopage, sans caravane publicitaire, l'Alter Tour part le 10 juillet de Notre-Dame-des-Landes (tiens, tiens !) et arrive le 21 août à Rennes. À chaque étape, des rencontres (des fermes bio, des collectifs comme Les Dessin'acteurs, Incroyables comestibles, etc.), des débats, des modes de vie alternatifs à découvrir pour bien vivre ensemble, dans le respect des biens communs. On peut y prendre part, même en famille, pour une durée au choix, ou juste encourager.



[www.altertour.net](http://www.altertour.net)

## OUI CHEF !

À 19 ans, Audrey Durand remporte le 1<sup>er</sup> Trophée (1 000 €) du concours de recettes bio pour jeunes cuisiniers en école ou en stage en restaurant, présidé par Guillaume Gomez, chef des cuisines de l'Élysée. L'épreuve s'est déroulée dans la prestigieuse école parisienne de gastronomie Ferrandi. Sa recette Côtelettes d'agneau de Provence, papeton de bœuf [...] est « accessible à tous », affirme Audrey. Élève au Centre de formation d'apprentis (CFA) de Livron et en stage au Mesclun à Séguret (26), elle aimerait enseigner puis ouvrir une pâtisserie, sa spécialité. Quant à l'AB, elle est tombée dans la marmite au berceau, ses parents sont agriculteurs bio !



Recette sur le blog [www.achetons-responsable.fr](http://www.achetons-responsable.fr)



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

« Dans votre numéro de mars-avril, pourquoi avoir eu le courage d'affronter un premier tabou avec les toilettes sèches (les toilettes en sont un) et avoir été si conventionnel dans le sujet sur l'épilation ? Vous démarrez l'article par "La vie, vous la préférez avec ou sans poils ? Tout est affaire de goût !". Ce qui montre un début d'ouverture. Mais ça s'arrête là. Or vous en conviendrez, si on omet le côté esthétique, la pratique la moins agressive pour le corps est... de ne pas toucher à ses poils. »

@ Pascal

« Mon mari est pêcheur de saumon en Alaska où l'élevage des poissons n'existe pas. Comment pouvez-vous dire dans C'est quoi un poisson bio ? (CULTURE(S) BIO n° 86) que vous pouvez contrôler le milieu de vie dans un élevage ? J'ai vu des documentaires sur le poisson d'élevage et cela ne m'a donné aucune envie d'en manger ! »

@ Natur'elle

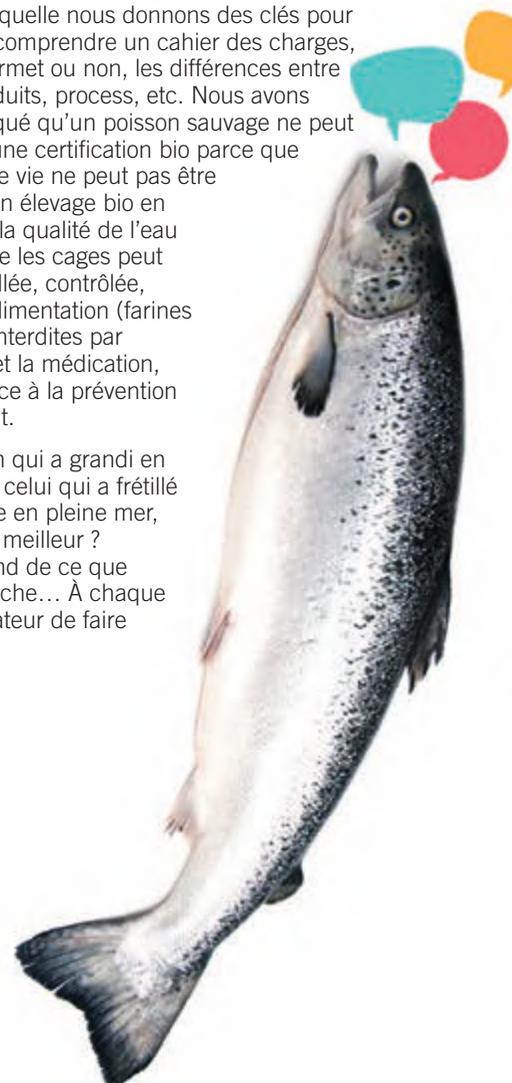
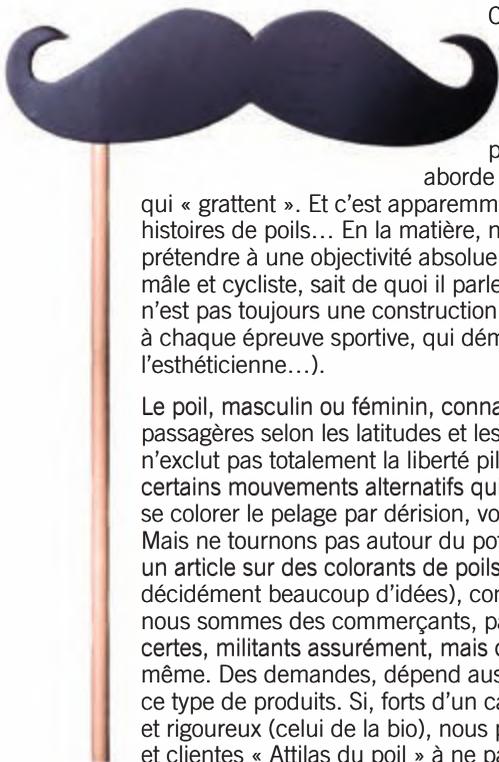
### LE SENS DU POIL

Comme vous le soulignez avec justesse, l'équipe de CULTURE(S)BIO veille à une ligne éditoriale qui n'enfoncé pas les portes ouvertes et aborde sans complexe les sujets qui « grattent ». Et c'est apparemment le cas avec ces histoires de poils... En la matière, nous ne pouvons bien sûr prétendre à une objectivité absolue (l'auteur de ces lignes, mâle et cycliste, sait de quoi il parle : garder ou pas ses poils n'est pas toujours une construction sociale et il y pense à chaque épreuve sportive, qui démarre d'ailleurs chez l'esthéticienne...).

Le poil, masculin ou féminin, connaît grâces et disgrâces passagères selon les latitudes et les époques. La nôtre n'exclut pas totalement la liberté pileuse, si l'on en croit certains mouvements alternatifs qui vont même jusqu'à se colorer le pelage par dérision, voire saine provocation. Mais ne tournons pas autour du pot de cire, avant de faire un article sur des colorants de poils bio (ce sujet donne décidément beaucoup d'idées), convenons ensemble que nous sommes des commerçants, pas comme les autres certes, militants assurément, mais commerçants tout de même. Des demandes, dépend aussi l'offre. Nous vendons ce type de produits. Si, forts d'un cahier des charges strict et rigoureux (celui de la bio), nous pouvons aider nos clients et clientes « Attilas du poil » à ne pas faire n'importe quoi en appliquant des produits sains pour eux et l'environnement sur leur peau hérissée d'un pelage stressé, nous continuerons de le faire. C'est une des vocations de notre magazine : rendre le consommateur acteur et responsable de ses actions et de ses choix, esthétiques compris. Il est aussi de notre devoir de les informer que ce n'est pas obligatoire – pour preuve nous publions votre point de vue – et que tous les goûts sont dans la nature et cela, Pascal, vous l'aviez remarqué et nous vous en remercions.

L'article était dans la rubrique **Décryptage**, dans laquelle nous donnons des clés pour mieux comprendre un cahier des charges, ce qu'il permet ou non, les différences entre divers produits, process, etc. Nous avons ainsi expliqué qu'un poisson sauvage ne peut pas avoir une certification bio parce que le milieu de vie ne peut pas être contrôlé. En élevage bio en revanche, la qualité de l'eau qui traverse les cages peut être surveillée, contrôlée, comme l'alimentation (farines animales interdites par exemple) et la médication, limitée grâce à la prévention notamment.

Du poisson qui a grandi en cage et de celui qui a frillé toute sa vie en pleine mer, quel est le meilleur ? Tout dépend de ce que l'on recherche... À chaque consommateur de faire son choix.





## 1<sup>ère</sup> Gamme Infantile Bio - Végétale



SANS LAIT  
NI GLUTEN

CÉRÉALES & FRUITS

CÉRÉALES & LÉGUMES



Des céréales riches en fruits et légumes  
complémentées en nutriments naturels !

"Mon Bébé au Naturel"

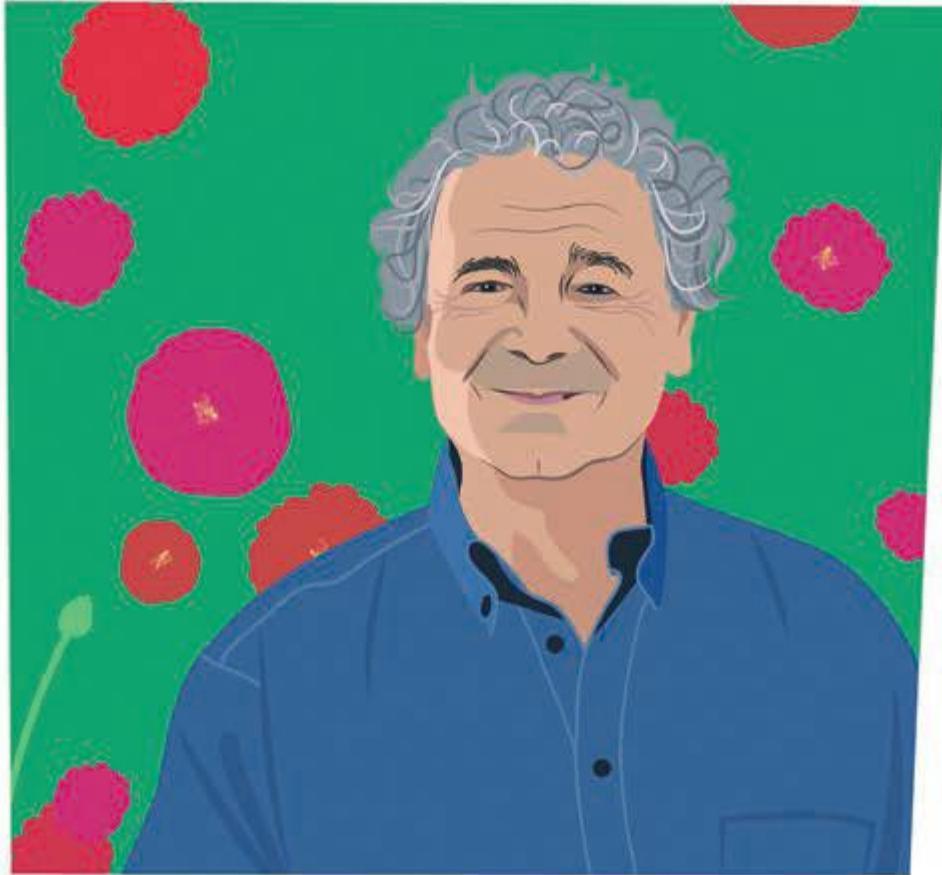
Fabriqué en France  
à Sablé-sur-Sarthe



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



# AGITATEURS



**Pierre Perret**

« IL FAUT RÂLER  
DANS UN ÉCLAT DE RIRE. »

Propos recueillis par Véronique Bourfe-Rivière

---

**ARMÉ DE SON STYLO OU DE SA GUITARE, CE TROUBADOUR OCTOGÉNAIRE N'A DE CESSÉ DE DÉNONCER LES INJUSTICES** DE LA SOCIÉTÉ. TOUTES GÉNÉRATIONS CONFONDUES, LA FRANCE ENTIÈRE REPREND EN CHŒUR SES CHANSONS. PIERRE PERRET, FERVENT ADEPTE DE LA PÊCHE AU SAUMON, EST AUSSI TRÈS ATTACHÉ AU CONTENU DE SON ASSIETTE. UNE ALIMENTATION DE QUALITÉ EST POUR LUI UN LUXE AUQUEL CHACUN DEVRAIT ACCÉDER.

---

## Bio express

Même si 20 écoles primaires portent son nom, à 81 ans, Pierre Perret n'est toujours pas sage. Certains ne connaissent de lui que la partie légère et rigolarde, voire paillard, de ses chansons. Pourtant, n'ayons pas peur des mots, cet ami de Brel et de Brassens est un poète engagé, un amoureux de la langue française – et pas que de l'argot ! –, de la bonne chère, de la nature, en un mot, de la vie. Tendres, rageuses ou désopilantes, nombre de ses chansons font partie du patrimoine français. Elles dénoncent la fausseté pudeur (*Le Zizi*), le racisme (*Lily*), le viol (*Mon p'tit loup*), l'injustice, les guerres... Pierre Perret est aussi un auteur extrêmement prolifique, jonglant avec la poésie érotique, les recettes de cuisine, la bande dessinée dont il est friand. Retrouvez toute son actualité et ses dates de concert sur [pierreperret.fr](http://pierreperret.fr)



### Votre engagement pour l'environnement semble assez méconnu, pourtant il est ancien ?

Je dirais même qu'il est là depuis toujours, d'ailleurs j'en parle dans mes chansons. Quand j'habitais dans une HLM à Gennevilliers, j'en ai écrit une intitulée *Donnez-nous des jardins*, parce qu'à cette époque tous les gamins que je croisais n'avaient que du ciment pour se râper les genoux... Elle a eu un certain succès.

J'en ai écrit une autre, qui dit : « *C'est bon pour la santé, tous ces produits traités* ». Avec beaucoup de dérision, je m'attaquais aux aliments truqués. C'était un peu après 68. Les programmeurs radio m'ont dit que ça n'intéressait personne ce genre de sujet. Et c'est vrai, on peut dire que personne n'en a voulu !

### Où votre conviction puise-t-elle ses racines ?

Depuis mon enfance, je n'ai mangé que des produits naturels. Maman et Papa avaient un jardin potager, avec un cerisier, un abricotier, un poirier, et on ne mangeait que ce qui y poussait. Maman allait acheter ses volailles sur le marché. Alors pendant des années, je n'ai mangé que ces produits-là. Sauf quand j'étais très pauvre, dans les années 1950. Là, j'ai dû manger de la vache enragée ! Mais dès que ça a commencé à rigoler pour moi, j'ai dit à ma femme : « On n'habitera jamais Paris, moi je veux me réveiller avec les oiseaux. » Et c'est comme ça qu'on a acheté notre propriété en Seine-et-Marne, en plein milieu des champs.

**« ON N'EST PAS DES MOUTONS, IL NE FAUT PAS SE LAISSER TONDRE. »**

Ma femme s'est moquée de moi car je voulais avoir des poules, planter des salades, des arbres fruitiers. Mais je l'ai fait ! Et après on a eu des lapins, des pintades, des cochons, pendant 40 ans ! Depuis deux ou trois ans, j'ai arrêté, c'est trop de travail.

### Vous vous êtes résolu à acheter ce que vous mangez ?

Je ne fais pas facilement confiance en ce qui concerne la nourriture. Alors on fréquente les magasins bio. On ne mange que des produits naturels. Je considère que c'est un luxe que d'arriver à bien manger, parce que ça coûte plus cher, c'est difficile pour les pauvres. Surtout quand on vit en ville ! Moi j'ai appris très tôt à cueillir les pissenlits, les champignons. Dans mon bois, dont je connais tous les coins, je ramasse facilement 4 ou 5 kg de cèpes que l'on fait sauter au dîner.

Ça me met en colère, tous ces hochets qu'on fait danser devant le nez des gens, Achetez-en trois →

## « UNE BONNE ALIMENTATION REND LES GENS DE BONNE HUMEUR, MOINS AGRESSIFS, PLUS AVENANTS... »



→ pour le prix de deux ! Ce sont des marchands de poison qui trouvent des formules poétiques pour faire avaler leur saloperie. Je pense que c'est un manque à gagner pour l'organisme que de mal manger, de se nourrir n'importe comment. À l'inverse, une bonne alimentation rend les gens de bonne humeur, en tout cas moi je les trouve moins agressifs, plus aimables, plus avenants, ils ont même le sens de l'humour !

### **C'est dans votre caractère, l'humour, même quand vous dénoncez des choses graves. Pourquoi ?**

La moquerie, c'est très important. Elle vous garde de bonne humeur, sinon, on passe son temps avec une mitraillette au bout des pognes. Il faut râler dans un éclat de rire, sinon on se flingue ! Je pense qu'il faut être vigilant et faire un pied de nez à tout ça en essayant de contourner les poisons qu'on veut nous faire avaler. Rester lucide, c'est un combat de Don Quichotte !

Chaque fois que je peux dissuader quelqu'un de mal manger, je le fais. Mais il y a une multiplicité de combats, de choses à déplorer dans ce monde, qui pourraient nous faire sangloter toutes les 10 minutes.

### **Lesquels, par exemple ?**

J'ai été de tous les fronts, avec juste mon stylo. Dans plein de chansons, je me suis attaqué à ces questions d'obscurantisme, d'intolérance. J'étais copain avec Cabu et Wolinski\*. J'ai toujours dit ce que je pensais. Si on commence à trembler quand on écrit un vers, alors on n'écrit plus rien !

Mais le combat pour la planète doit être notre priorité de tous les instants. On n'est pas des moutons, il ne faut pas se laisser tondre. Il faut apprendre à dire non. Pendant longtemps je n'ai pas pu, car je n'en avais pas les moyens. C'est important aussi d'essayer de s'en donner les moyens.

### **Comment faire ?**

On ne sera jamais assez méfiants ni assez unis pour se battre contre les puissants. Finalement, ce ne sont que quelques milliers de gens qui font le malheur de la planète. C'est extrêmement difficile de lutter contre eux, mais si on les laisse faire ils vont nous faire mourir ! La déforestation, le gâchis des eaux, tout ça, c'est à cause d'eux. Regardez par exemple, il y a 100 ans, les saumons remontaient jusqu'à la Seine. C'est fini tout ça !

### **Vous diriez que vous êtes un écologiste ?**

Ah non ! Pour moi les écologistes se trompent de combat. Ils n'attaquent pas le mal à la racine, c'est aux multinationales qui fabriquent les bagnoles polluantes qu'il faut s'attaquer, pas aux pauvres couillons qui les achètent, souvent parce qu'ils ne peuvent pas s'acheter autre chose.

### **Qu'est-ce qui vous rend heureux aujourd'hui ?**

Je suis toujours aussi heureux d'écrire. La création, c'est la seule chose qui ne m'a pas quitté. Je m'enferme tous les mois durant une semaine pour écrire. J'ai sorti un livre d'histoire il y a quelques mois, j'ai terminé une pièce de théâtre sur laquelle je bossais depuis deux ans. J'ai aussi des chansons sur le feu, mais ça, ça sortira quand ça sortira ! Il ne faut pas un mot en trop ni un mot en moins.

Et puis je continue à donner des concerts. C'est un tour de chant de feignant, parce que je n'ai même pas besoin de chanter : le public connaît toutes mes chansons par cœur !

\* Deux des dessinateurs de *Charlie Hebdo*, tués lors de l'attaque terroriste de janvier 2015.



Retrouvez l'interview et les paroles de la chanson « *C'est bon pour la santé* » de Pierre Perret sur [www.achetons-responsable.fr](http://www.achetons-responsable.fr)



# PASTEURISATION & CIE

Véronique Bourfe-Rivière

**LE POINT COMMUN ENTRE UNE BOUTEILLE DE JUS DE POMME, VOTRE FROMAGE PRÉFÉRÉ ET UN BOCAL DE RATATOUILLE ? C'EST ÉCRIT SUR LE CONTENANT : ILS ONT SUBI UN THERMOCONTR LE, PROCÉDÉ DESTINÉ   D BACT RISER ET   CONSERVER, DONT IL EXISTE DIVERSES VARIANTES.**

## PRINCIPE

Les aliments frais ou cuits sont portés à une certaine température, pendant un temps précis, pour éliminer diverses bactéries et micro-organismes. Il faut viser juste pour ne pas trop modifier les qualités du produit qui, ainsi, se conservera de quelques jours à quelques mois. Le principe a été découvert par Nicolas Appert, au début du XIX  siècle, sans qu'il puisse expliquer scientifiquement le processus. Louis Pasteur a affiné les recherches et déposé le brevet en 1865.

## STÉRILISATION

Les bactéries ne survivent pas, le produit est donc stabilisé plus longtemps.

### L'appertisation,

procédé qui permet de stériliser ses conserves, consiste à chauffer des aliments conditionnés hermétiquement   121  C.   cette température, les goûts sont modifiés, mais pas l'essentiel des propriétés nutritionnelles.

**L'up risation**   haute température (UHT) est utilisée pour le lait. Chauffé instantanément entre 135 et 150  C, le lait est refroidi très vite et conditionné de façon stérile. Les enzymes sont presque toutes inactivées.

## THERMISATION

Utilisée essentiellement pour le lait destiné à être transformé en fromage, yaourt, etc. Il est chauffé entre 57 et 68  C pendant 15 à 30 secondes, ce qui permet de l'assainir tout en préservant une grande partie de sa flore microbienne et ses arômes. Procédé courant pour les produits artisanaux, notamment bio. On se rapproche un peu du lait cru...

## PASTEURISATION

Les aliments sont chauffés entre 62 et 88  C, en milieu anaérobie (en l'absence d'oxygène). En de  , les micro-organismes ne sont pas éliminés. Au-delà, le produit et son goût sont trop modifiés. On refroidit ensuite très rapidement, pour éviter la cuisson. Les produits pasteurisés n'étant pas stériles, ils doivent être conservés au réfrigérateur. On rajoute souvent des conservateurs (pas autorisés en bio) pour prolonger cette durée de vie.

## FLASH PASTEURISATION

Ce procédé récent est utilisé surtout pour les jus de fruits, les vins, certains produits laitiers. Il nécessite des installations plus techniques afin de monter rapidement à 72  C et de refroidir le tout très vite, après 3 secondes. En bio, ce n' st pas possible pour le vin : le cahier des charges européen (2012) interdit de le chauffer au-dessus de 70  C.

## MICROFILTRATION

Elle s'applique surtout au lait : séparé de sa crème, qui est pasteurisée, il est juste filtré sur des membranes extrêmement fines qui retiennent les germes, puis les deux sont à nouveau mélangés sans que le lait ait été chauffé. Ce procédé permet une conservation au froid pendant 15 jours avant ouverture. La mention « Lait frais microfiltré » est en général indiquée sur l'emballage.



CRAQUEZ POUR UNE SALADE :  
FAITES LE PLEIN DE VITALITE !



**BIO PLANÈTE**  
Huilerie Moog fondée en 1984

Quelques gouttes de la composition Salades+crudités  
BIO PLANÈTE et le tour est joué :  
des omega 3 et 6 en proportions idéales, la saveur équilibrée  
des huiles de colza, tournesol et olive et la vitamine E.

*Passion et finesse des huiles bio.*



# Allumez le feu

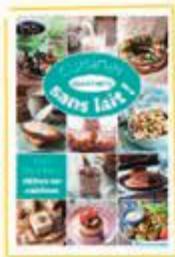
**LES BARBECUES SONT DE SORTIE. VARIEZ LES RECETTES !**



Attention, overdose de saucisses, brochettes et salades de tomates en vue ! Si la météo le veut bien, tout le monde va ressortir son barbecue. Chic ! Mais à part la viande, que peut-on y faire griller ? Des tas de préparations vegan, à base de seitan ou de soja sous des formes variées, proposées par Marie Laforêt : des burgers, des tacos, des hot dogs sans viande, des brochettes de chou-fleur ou d'aubergines, des petites pizzas aux légumes, de délicieux pains plats (voir recette p. 24) et même des desserts.

*Barbecue vegan*, Éd. La Plage, 9,95 €.

Plus technique, plus complet, également sans viande mais avec des œufs et du fromage, *Cuisiner avec le feu* de Linda Louis (Éd. La Plage, 29,95 €) nous initie au fumage, au four à bois, à la cuisson dans la braise, dans des tagines, diables et autres pots en terre. Son gâteau à la broche semble tout aussi addictif que son camembert fondu. Un beau livre pour retourner aux sources.



## PAS PUNI !

« Comment faire si j'ai plus utilisé de lait ? »

Pas de panique ! Marie Chioca, cuisinière hypercréative, a pensé à tout. Sauces, gâteaux, quiches, crêpes et autres petits plats traditionnels... elle livre 100 recettes variées, appétissantes et riches en calcium.

→ *Cuisiner sans lait*, Marie Chioca, Éd. Terre vivante, 22 €



## BRICOLO NATURO

À quoi sert de construire abris, mangeoires et abreuvoirs dans le jardin ? À occuper des vacances, à favoriser la biodiversité, à voir les papillons voler et peut-être même une musaraigne manger. Magique ! Pas besoin d'être pro de la scie et du marteau, les explications de ce joli bouquin devraient suffire.

→ *50 idées pour nourrir et loger les animaux du jardin*, Bärbel Oftring, Éd. du Dauphin, 19 €

## EN BREF

À tester pendant l'été, 1 001 recettes de cuisine, de beauté, de santé, de produits ménagers...

→ *Citrons à tout faire*, Inès Peyret, Éd. du Dauphin, 17 €

Savoir reconnaître les plantes et les utiliser en baume, teinture mère, macérât contre les bobos du quotidien.

→ *250 remèdes naturels à faire soi-même*, Claudine Luu, Éd. Terre vivante, 24,90 €

Un guide pratique pour que chacun puisse trouver des explications et des solutions aux maux dont il souffre.

→ *Intolérances alimentaires, sensibilités, allergies, Comprendre (et vivre avec !)*, Florence Arnaud, Véronique Chazot, Éd. Terre vivante, 19 €



## FUTÉ

C'est qu'il donnerait envie de se mettre au ménage ce dico des produits ménagers à faire soi-même ! Il les classe par usages, pièces de la maison et matériaux à briquer. Ton drôle et photos sympas pour des tâches qui le deviendraient presque : ravoir ses couteaux en céramique, dégraisser les placards...

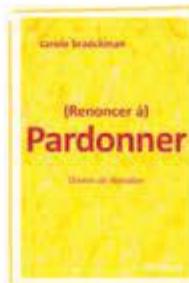
→ *Green washing, fabriquer ses produits ménagers*, Cécile Berg, Éd. La Plage, 19,95 €



## LE PRIX DU BONHEUR

C'est un homme simple et paisible que les petites joies du quotidien rendent heureux. Jusqu'au jour où l'impôt sur le bonheur lui réclame l'équivalent de 600 000 €. De quoi donner envie de renoncer à la félicité... Drôle, incisif et inquiétant ! Un roman à lire en un clin d'œil pendant les vacances.

→ *La Facture*, Jonas Karlsson, Éd. Actes Sud, 17 €



## CONSOLATION

Il y a des blessures difficiles à panser, des pardons non accordés qui nous entravent toute notre vie. Avec douceur et bienveillance, dans un style pétillant et malicieux, l'auteur propose un chemin de libération. Ou de consolation. Les deux sont possibles.

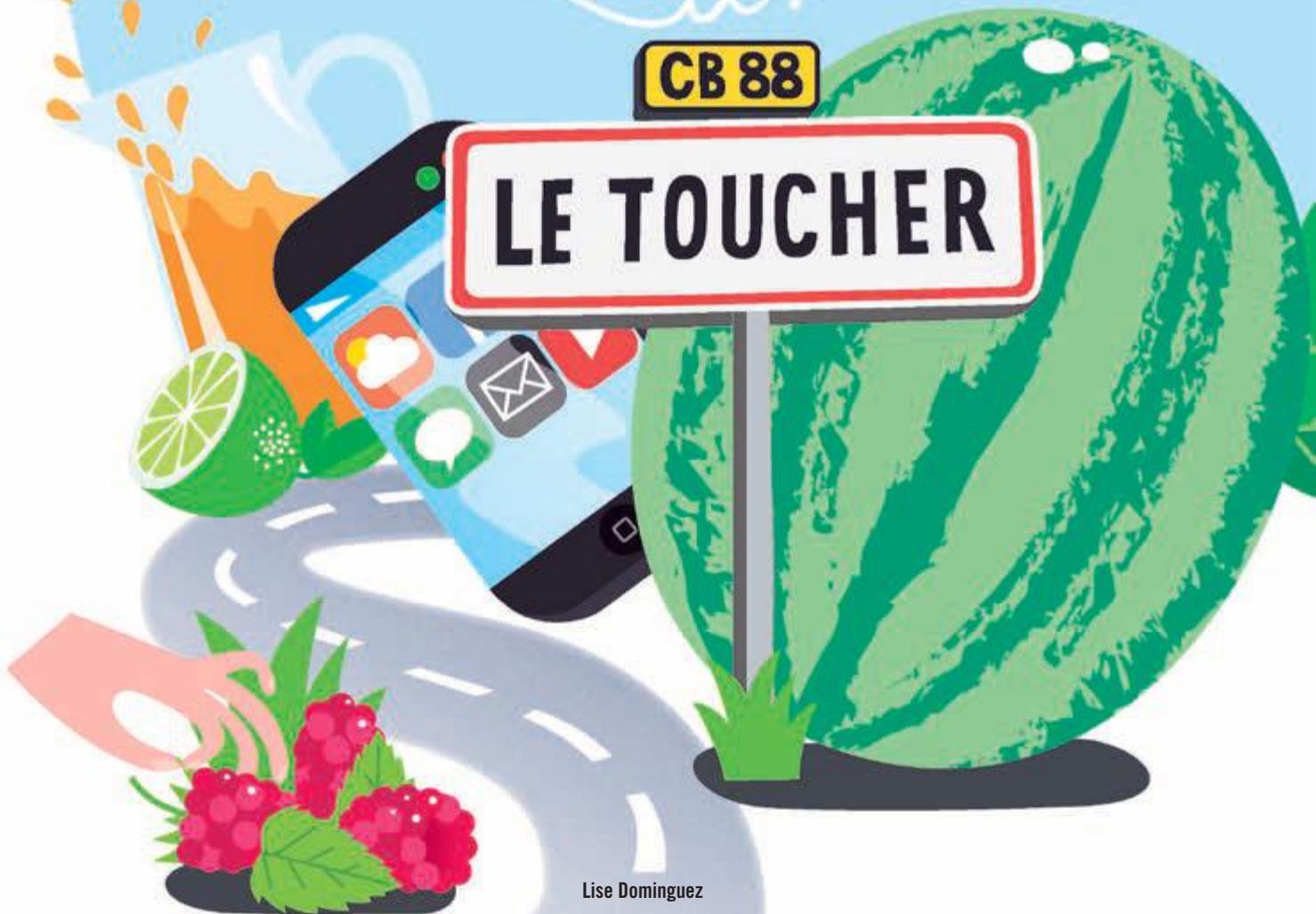
→ *(Renoncer à) Pardonnez-moi*, Carole Braeckman, Éd. L'hibiscus, 16 €



Bienvenue  
à:

CB 88

LE TOUCHER



Lise Dominguez

---

**À QUOI SERT LE TOUCHER ?** QUE SE PASSE-T-IL LORSQUE NOUS TOUCHONS QUELQU'UN OU QUELQUE CHOSE, A FORTIORI QUAND IL S'AGIT DE NOURRITURE ? POUR LE CHERCHEUR EN PSYCHOLOGIE JACQUES FISCHER-LOKOU, LE CONTACT TACTILE EST UN BESOIN VITAL QUI PEUT ÊTRE ASSOCIÉ À UNE CERTAINE FORME D'ÉCHANGE, D'ALIMENTATION, AU MÊME TITRE QUE LA NOURRITURE. ALORS, PRÊT POUR UNE PETITE CARESSE AVEC LES FANES DE CAROTTES... AVANT DE LES MANGER ?

---



**Jacques Fischer-Lokou**  
Enseignant-chercheur  
en psychologie sociale  
à l'université de Bretagne  
et spécialiste des effets sociaux  
du toucher

**L**e toucher est-il LE sens premier ? Il semblerait que la réponse à cette question soit « oui » puisque, si l'on peut vivre sans voir ni entendre, on ne peut vivre sans être touché. En témoignent ces expériences faites par Harry Harlow, psychologue américain, avec des bébés singes qui préféreraient se laisser mourir de faim en se blottissant sur une fausse maman en bois recouverte de tissu plutôt que d'aller téter un biberon de lait tenu par une fausse mère à ossature en fil de fer, pas assez accueillante ni enveloppante... « *Essentiel pour le développement psychoaffectif des enfants, le toucher permet la stimulation des circuits neuronaux*, explique la pédiatre Michèle Blanc-Pardigon engagée dans de nombreuses actions sur l'éducation à l'alimentation avec l'association "Un plus bio" et membre de son conseil scientifique. *Autant l'éveil sensori-moteur favorise le développement de l'enfant, autant les carences du toucher le retardent.* » D'autres études ont aussi démontré que le contact tactile chez des prématurés permet une prise de poids de 50 %. Un toucher qui apporte la sécurité affective chez les humains, réduit les pleurs et angoisses, a un effet apaisant et relaxant, améliore le système immunitaire et bien davantage ? On appelle cela l'effet Midas, du nom du roi grec qui transformait en or tout ce qu'il touchait... →

### Le toucher gratitude

*« On parle de la qualité des produits que l'on mange, c'est certes déterminant, mais on parle moins souvent de la façon dont on s'alimente. Or il est important de s'alimenter dans des situations optimales ou non stressantes. J'ai souvenir d'avoir pu lire que certaines attitudes ou croyances, de type animistes notamment, suggéraient de considérer ce que nous ingérons comme vivant et donc de le toucher avec respect ou gratitude, rejoignant un peu la gratitude préconisée par certains envers leur Créateur. Sans bien sûr légitimer ou porter de jugement envers des philosophies ou croyances, témoigner du respect envers les aliments mériterait d'être étudié afin d'observer si cette attitude prédisposerait à activer des conditions plus favorables ou moins stressantes à l'assimilation de ces derniers. Nous savons en effet que toucher un objet, un aliment par exemple, augmenterait sa valeur subjective. On appelle cela le "biais de dotation". S'enchanter sur un fruit avant de l'avaler aurait un effet positif sur notre bien-être, un effet favorable à notre santé ? Qui sait ? Il serait intéressant que des études scientifiques soient menées également sur les effets de nos attitudes envers les aliments et non pas seulement sur la qualité nutritive de ces derniers. Beaucoup reste à découvrir sur les effets de nos modes de représentation du toucher de notre nourriture. »*



« Le toucher est un mode de communication capital qui nous sert à connaître et à nous approprier l'environnement extérieur, indique Jacques Fischer-Lokou, enseignant-chercheur en psychologie sociale à l'université de Bretagne, spécialiste des effets sociaux du toucher. C'est la clé magique qui permet de passer du monde formel au monde informel, du distant à l'intime. » Il souligne qu'un enfant développe ses capacités cognitives en utilisant son sens de la nuance, dans la qualité et l'intensité du toucher. D'où l'importance de lui faire manipuler dès son plus jeune âge des fruits et légumes plutôt que de lui en donner en plastique pour jouer. « C'est un apprentissage du sens de la nuance en même temps qu'une forme de retour vers la diversité présente dans la nature, poursuit-il. Nous ne nous satisfaisons plus de l'uniformisation des objets ni des fruits et légumes calibrés, nous avons besoin de nouveauté, de variété, de biodiversité pour maintenir notre attention, notre intérêt au niveau du goût. »

## Jeunes pousses

**DANIELLE BOSSUET**  
Directrice d'une crèche écologique  
avec jardin et potager, à Nîmes (30)

« Les petits regardent et touchent les aliments qu'ils vont manger et sont toujours surpris de la transformation des légumes en ratatouille ! Nous les aidons à faire une cartographie tactile de leur espace en touchant la terre, l'herbe, les roches, les œufs du poulailler... Ils passent de longs moments à observer une fourmi, une feuille d'arbre, etc. Car le toucher permet de rêver et nourrit également l'imaginaire. »

Que pense-t-il de la mode des trempettes et autres buffets et cocktails, voire du fast-food, où l'on mange avec les doigts ? Pourquoi avons-nous besoin de palper et tripatouiller (hélas, pour eux !) les fruits et les légumes sur les étals par exemple ? Les regarder pour les choisir ne suffirait-il pas ? « Je constate que moins il y a d'intermédiaire entre le vivant et soi, plus cela est perçu comme sain et bénéfique en termes de puissance vitale. Nous cherchons ainsi à travers le toucher à réduire la distance qui s'installe entre la nature, le vivant, le réel et nous. D'après vous, où y a-t-il le plus de vie ? Dans un jus de pomme concentré ou lorsque l'on croque dans une pomme cueillie directement de son arbre de vie ? »

## La main à la pâte

Puisque l'apprentissage du sens de la nuance se développe par le toucher, faire mettre la main à la pâte des enfants dès leur plus jeune âge, comme le proposent les pédagogies alternatives telle Montessori, se révèle ainsi du plus grand intérêt pour l'apprentissage et, on peut le supposer, pour une meilleure appropriation de notre environnement et le développement de notre rapport au monde. « Leur donner différentes choses à goûter, leur expliquer ce qu'ils mangent, en intégrant la notion de plaisir, c'est l'ensemble de tout cela qui permettra aux enfants et plus tard aux adultes de manger avec plaisir et non dans la compulsion », conclut Michèle Blanc-Pardigon.





## Pierre-Yves Rommelaere Chef cuisinier en restauration collective

### Fait main fait cœur à La Nouvelle Cantine

Savez-vous quels sont les outils de cuisine fréquemment utilisés dans la restauration collective ? La paire de ciseaux pour ouvrir les sachets de légumes surgelés et l'ouvre-boîte pour les conserves. Le contact avec les aliments ? Souvent absent.

Quand le chef cuisinier Pierre-Yves Rommelaere a pris ses fonctions dans un foyer d'accueil médicalisé et en Ehpad (Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes) à Carcassonne (11), il a eu à cœur de trouver des solutions. Les résidents avaient des problèmes de déglutition et ne terminaient jamais leur assiette ? Conseillé par l'association « Un plus bio », il a commencé par remplacer les conserves et les surgelés par des produits frais, locaux, de saison et bio quand il le pouvait. Puis il a mis en place une légumerie où l'on touche, épluche, coupe à nouveau les fruits et légumes. Adieu nourriture surgelée, sachets d'oignons en lamelles, poissons carrés, viande en cubes découpée à la scie. À présent, il prépare une cuisine presque 100 % maison dont les convives raffolent. Résultat ? Plus de gaspillage alimentaire, des cuisiniers fiers de leur travail qui osent retourner manger en salle avec les résidents, où les bonnes odeurs de plats mitonnés ont remplacé celle des produits aseptisés... « *Avant on ne faisait qu'assembler des produits, maintenant on fait vraiment le métier que l'on a choisi et pour lequel on a été formés : cuisiner, avec nos mains, avec notre cœur, pour faire plaisir et partager !* »



Un exercice pratique de massage et plus d'informations sur le toucher sur [www.achetons-responsable.fr](http://www.achetons-responsable.fr)



Pour en savoir plus : Facebook La Nouvelle Cantine





# DU NOUVEAU CHEZ DAO !

Nés de notre amour pour la BD et de notre rencontre avec l'illustratrice Cloë, ces personnages rigolos représentent les différents parfums de notre gamme.

Fidèles à nos convictions, nous nous approvisionnons en farine auprès de Hugues et Nicolas, agriculteurs de notre région.

Nous avons le plaisir de vous présenter Charles, Marielle et Léon, trois membres de la famille DAO



Nos recettes contiennent maintenant moins de sel mais le goût demeure authentique !

Les parfums Cumin et Piment d'Espelette sont à présent certifiés VEGAN

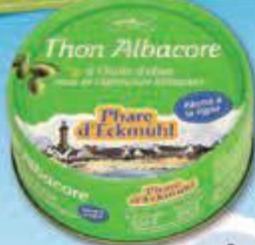


Distribué par La Finestra Sul Cielo France 04100 Manosque - 04 92 73 74 75 - [www.alimentationbio.com](http://www.alimentationbio.com)



## Le thon albacore la saison du thon c'est maintenant

À L'HUILE D'OLIVE



AU NATUREL



À LA TOMATE



À teneur réduite en sel 112 g

Le standard 112 g

Format individuel 2x80 g

### Phare d'Eckmühl

[pharedeckmuhl.com](http://pharedeckmuhl.com)



**RESPONSABLES**

# ZZZ MOUSTIQUE TU NE PASSERAS PAS PAR LÀ!

Isabel Soubelet



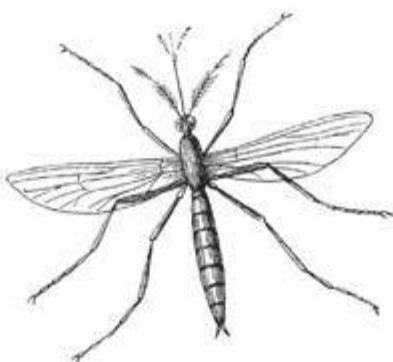
**SANTÉ.** LES BEAUX JOURS SONT LÀ ET POUR CERTAINS D'ENTRE NOUS, PIEDS, CHEVILLES, BRAS, MAINS ET VISAGE DEVIENNENT DE VÉRITABLES TERRAINS DE JEU POUR LES MOUSTIQUES ET AUTRES VILAINES PETITES BÊTES. POUR VOUS PROTÉGER, OPTEZ POUR DES ALTERNATIVES NATURELLES ET UTILISEZ LES ACTIONS RÉPULSIVES DES PLANTES.



SANTÉ



Lavande



**C**a y est ! Ils sont là, en ordre de bataille. Les moustiques se préparent pour le grand ravitaillement sur les peaux délicates ! Ils apprécient une température extérieure entre 15 et 30 °C, surtout quand l'humidité ambiante est élevée, les soirs d'été ou par temps orageux. Quand on se fait piquer, la femelle hématophage – elle se nourrit de notre sang – nous laisse en cadeau un point rouge sur la peau. Vorace, elle peut aspirer jusqu'à deux fois son poids de sang (1 à 3 mg) pour la maturation de ses œufs...

### Vigilance sur les compositions

Il existe pléthore de produits pour se prémunir contre les moustiques, les aoûtats, les araignées, les tiques, les mouches, les guêpes... Les fabricants proposent des solutions à spectre large ou spécifique regroupées en quatre grandes familles issues de la chimie de synthèse : les organochlorés, les carbamates, les organophosphorés et les pyréthrinoïdes. Toutes ces substances actives et les produits biocides font l'objet d'un règlement européen (UE N° 528/2012) qui vise à harmoniser la mise sur le marché et l'utilisation de ces produits en Europe, car les molécules chimiques qui les composent ne sont pas sans conséquence sur notre santé (lire notre encadré p. 21). Et n'oublions pas que lorsqu'un insecte disparaît, c'est tout un cycle de vie qui s'en trouve profondément perturbé. Il n'est pas question de se laisser dévorer mais plutôt de scruter les étiquettes afin d'éviter de polluer l'environnement, de se tourner vers les répulsifs naturels et d'appliquer des principes de prévention grâce à des astuces, pour repousser le « stique-mou » et non le tuer.

### Prévention naturelle

La moustiquaire est très efficace, il en existe pour les lits mais aussi pour les fenêtres et les portes des habitations. Néanmoins, près de 40 % des piqûres de moustique s'effectuent à travers le tissu alors, optez pour des tenues amples à mailles serrées, couvrant bras et jambes, et évitez les vêtements collants ou moulants. De même, les moustiques sont attirés par les parfums, les odeurs de transpiration et la lumière. À vous de jouer ! Si vous êtes tout de même piqué, il existe des remèdes naturels efficaces et assez polyvalents. Les huiles essentielles de lavandin, menthe poivrée et d'*eucalyptus citriodora* sont des répulsifs. Vous pouvez fabriquer une huile anti-insectes avec 20 gouttes de chacune diluées dans 50 ml d'huile végétale d'olive ou de sésame. Pensez à en mettre derrière les oreilles, sur les poignets et les jambes. De même que l'huile essentielle de citronnelle, celles de *cymbopogon flexuosus* (lemongrass), d'*eucalyptus citriodora*, de géranium, de lavande, d'ylang-ylang ont aussi la propriété de chasser les moustiques naturellement. Attention, les huiles essentielles sont déconseillées aux femmes enceintes et aux enfants de moins de 7 ans.

### UN BIOCIDÉ, KÉZAKO ?

On regroupe sous l'appellation de biocide un ensemble de produits destinés à détruire, repousser ou rendre indésirables les organismes nuisibles, à en prévenir l'action ou à les combattre par une action chimique ou biologique.

LES +  
BIOCOOP

• Des insecticides naturels sous différentes formes comme les sprays, les fumigènes, les bougies odorantes ou encore les pièges (bandes de glu, poudre...), et de marques reconnues (Arcy vert, Comptoir des Lys, Florame, La Droguerie écologique...).

• Nouveau : les spirales et pyramides Ecolign au pyrèthre végétal ou au géranium, en fibres de bois d'une exploitation certifiée PEFC et FSC, sans liant chimique, 100 % biodégradables.



Citronnelle



SANTÉ



*Eucalyptus*

### Les substances actives

Insecticide naturel puissant, la terre de diatomée (roche sédimentaire siliceuse d'origine à la fois organique et fossile) a une action mécanique et non chimique. Il suffit de la saupoudrer dans les coins, les fentes, les crevasses, le sous-sol et sur les rebords des fenêtres, afin de prévenir ou d'arrêter l'entrée des insectes. De même, le pyrèthre est une plante de la famille des chrysanthèmes, dont les pyrèthrine (molécules naturelles, à ne pas confondre avec les pirèthrinoïdes synthétiques) attaquent le système nerveux de tous les insectes et inhibent, par exemple, les moustiques femelles en les empêchant de piquer. Enfin, le géranol, extrait de la plante palmarosa, est un formidable répulsif pour les acariens, moustiques, mouches, fourmis, tiques et mites... Approuvé par les autorités sanitaires, il permet de se débarrasser des insectes sans mettre en danger son environnement et sa santé. C'est le cas lorsqu'il est le composant d'un produit entièrement naturel, une huile essentielle ou obtenu à partir d'huile minérale, mais attention, il peut aussi être issu de la chimie de synthèse. Bougies, serpentins, sprays, lotions, vaporisateurs, à vous de choisir. À moins que vous ne préfériez entendre la douce berceuse en ZZZ mineur.



*Menthe poivrée*



### Aller plus loin :

- Réglementation et conditions de mise sur le marché des biocides : [www.developpement-durable.gouv.fr/La-reglementation-biocide,37426.html](http://www.developpement-durable.gouv.fr/La-reglementation-biocide,37426.html)
- Ministère des Affaires sociales et de la Santé : [www.social-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/risques-microbiologiques-physiques-et-chimiques/especes-nuisibles-et-parasites/article/moustiques-vecteurs-de-maladies](http://www.social-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/risques-microbiologiques-physiques-et-chimiques/especes-nuisibles-et-parasites/article/moustiques-vecteurs-de-maladies)



Plus d'informations sur les biocides et le moustique *Aedes albopictus* (moustique tigre) sur [www.achetons-responsable.fr](http://www.achetons-responsable.fr)



## François Veillerette

Porte-parole de l'ONG Générations Futures

# « IL FAUT DÉBANALISER L'UTILISATION DES INSECTICIDES. »

« En 2013, nous avons réalisé notre première enquête Exppert (Exposition aux pesticides perturbateurs endocriniens) sur les expositions des enfants aux insecticides perturbateurs endocriniens au quotidien dans deux domaines : alimentaire via les céréales au sens large, et non alimentaire avec notamment les insecticides ménagers. Ils se présentent sous forme de bombes aérosol, en sprays, en diffuseurs électriques ou en gels. Nous avons fait un relevé de 58 produits contenant une ou plusieurs substances organophosphorées ou pyrèthrinoïdes, suspectées d'être des perturbateurs endocriniens (PE). Les molécules régulièrement trouvées sont la bifenthrine, la cyperméthrine, la deltaméthrine, la perméthrine et le pipéronyl butoxide (PBO). Ce dernier est un synergisant, c'est-à-dire un produit chimique ajouté aux pesticides pour accroître la toxicité des ingrédients actifs, très souvent employé dans les insecticides. Il est aussi suspecté d'être un PE.

Dans la pratique, il faut mettre en place une lutte globale qui va en premier lieu éliminer les gîtes larvaires. Par exemple, il faut éviter de laisser traîner les carcasses de voitures et de pneus, éliminer les soucoupes avec des eaux stagnantes dans son intérieur ou son extérieur proche, bâcher les piscines et utiliser des produits d'origine naturelle comme les répulsifs à base d'huiles essentielles. L'important est vraiment de ne pas banaliser les produits qui abondent dans les supermarchés ni l'utilisation des prises dites antimoustiques. Cela est loin d'être anodin. D'autant que, souvent, tous ces produits, et particulièrement les bombes, traînent dans les maisons longtemps avant de terminer dans les poubelles avec les ordures ménagères ! »



Retrouvez le rapport Exppert 1 sur [www.generations-futures.fr](http://www.generations-futures.fr)



C'EST DE SAISON

# La tomate

**C'EST LA REINE DE L'ÉTÉ !** ROUGE, MAIS AUSSI JAUNE, ORANGE, VERTE, VIOLETTE OU BLANCHE, ON LA MORD, ON LA MIXE, ON LA MANGE À TOUTES LES SAUCES, SANS PRESQUE JAMAIS S'EN LASSER. ENCORE FAUT-IL SAVOIR À QUELLE TOMATE ON A AFFAIRE...

## CHOUCHOUTE

Consommée essentiellement en légume, la tomate est un fruit, au sens botanique. Elle appartient à la grande famille des solanacées, comme la pomme de terre, le poivron, l'aubergine... et quelques cousines toxiques telle la belladone. Aujourd'hui, elle est le 2<sup>e</sup> légume préféré des Français, derrière la pomme de terre et sans compter sa consommation en sauce.

## PRODUCTION

En 2016, la Bretagne est la région française qui produit le plus de tomates à consommer fraîches (36 %), devant le Sud-Est (31 %). La production sous serres ne cesse d'augmenter (+ 6 % en 2016). L'an dernier, 98 % des tomates non bio ont été cultivées sous abri chauffé, dont une majorité en hors-sol, c'est-à-dire non pas dans la terre mais dans des substrats minéraux. En bio, la culture hors-sol est interdite. Les tomates françaises proviennent principalement du sud de la France. Elles sont cultivées surtout sous serres, dont très peu sont chauffées.

## SUPERCHERIE

Les variétés anciennes sont à la mode. Le consommateur en a marre de la tomate ronde, ferme et sans goût, il cherche de la cœur de bœuf, de la noire de Crimée, de la cornue des Andes. Hélas, nombre d'entre elles sont des imitations de variétés anciennes. Des hybrides, des *long life* (longue vie) conçues pour rester fermes malgré le transport, le frigo, etc. Même en bio parfois ! Chez Biocoop, on lève le bouclier (voir ci-contre).

## LAISSEZ-VOUS TENTER !

On l'adore toute simple, en vinaigrette, avec du basilic ou farcie à la viande. Mais l'avez-vous essayée frottée sur une tartine grillée et aillée ? En tatin ? Verte (non mûre) en beignet ? Renouvelez vos recettes avec *Tomates anciennes et gourmandes*, de Linda Louis (Éd. La Plage, 9,90 €) et *Tout est bon dans la tomate*, de Joyce Briand (Éd. Rue de l'échiquier, 8 €).



LES +  
BIOCOOP

## QUE DU VRAI VIEUX !

- En 2015, Biocoop encourageait les groupements de producteurs fournissant ses plateformes à choisir des variétés anciennes véritables.
- En 2016, c'est une obligation pour stopper la tromperie que constituent les variétés hybrides en imitant les anciennes. Les magasins étant aussi invités à s'approvisionner auprès des producteurs locaux, ils travaillent avec eux à privilégier les vraies variétés anciennes.

# TOMATES CONFITES

€€€ 2 BOCAUX DE 375 g

🕒 15 min ✨ 30 min 🍳 3 h

- 1 Préchauffer le four à 120 °C (th. 4). Couper les tomates en deux. Les déposer dans une passoire et saupoudrer de sel. Laisser reposer pendant 30 minutes.
- 2 Effeuilier la moitié du thym. Peler les gousses d'ail et les émincer en lamelles.
- 3 Tapisser deux plaques à pâtisserie de papier sulfurisé. Huiler légèrement le papier et déposer les tomates, face coupée contre le papier, sans les faire se chevaucher.
- 4 Arroser d'huile d'olive, parsemer du thym effeuillé et de sucre. Répartir l'ail et enfourner pour 3 heures de cuisson, en retournant les tomates au bout d'1 heure. Laisser ensuite refroidir complètement à l'air libre.
- 5 Répartir les tomates ainsi que l'ail dans les bocaux stérilisés. Ajouter le thym en branche restant ainsi que le romarin, couvrir d'huile d'olive et fermer hermétiquement. Vous pouvez conserver les tomates confites jusqu'à six mois, à l'abri de la lumière.



→ Extrait de *Tout est bon dans la tomate*,  
Joyce Briand, Ed. Rue de l'échiquier

## LES INGRÉDIENTS

2 kg de tomates roma  
ou de tomates allongées

3 gousses d'ail

1 petit bouquet  
de thym

2 branches  
de romarin

2 c. à s. de sucre  
en poudre

sel

huile d'olive



### Bon à savoir

Ces tomates sont particulièrement délicieuses en salade de chèvre chaud, avec des pâtes et des olives noires ou, telles quelles, à l'apéritif. Utiliser l'huile de conservation pour préparer des pâtes ou des soupes.  
Stérilisation rapide : porter une grande marmite d'eau à ébullition, y plonger bocaux et couvercles et faire bouillir pendant 10 minutes. Laisser refroidir les bocaux, à l'envers, sur un torchon propre.



# FLATBREADS

## AIL ET FINES HERBES

€€€ 4 À 6 PERS. ⌚ 20 min 🍳 4 min



### PAINS



300 g  
de farine  
de blé T65



1 c. à s.  
d'huile  
d'olive



1,5 c. à c.  
de poudre  
à lever



300 g  
de yaourt  
de soja

1/4 c. à c. de sel

### HUILE AIL ET FINES HERBES



3 c. à s. de  
persil haché



1 c. à c. de  
ciboulette  
ciselée



1 grosse  
gousse d'ail  
en purée



3 c. à s.  
d'huile d'olive

- 1 Pour le pain, dans un saladier, mélanger les ingrédients secs. Ajouter le yaourt et bien mélanger. Ajouter l'huile d'olive et mélanger.
- 2 Fariner un plan de travail. Y pétrir la pâte 1 minute puis la déposer dans un saladier fariné. Pour l'huile ail et fines herbes, mélanger les ingrédients dans un petit bol. Réserver.
- 3 Pour confectionner les pains, prélever une petite boule de pâte, l'aplatir entre les mains farinées ou sur un plan de travail fariné pour obtenir une galette d'environ 10 cm de diamètre, puis la déposer sur la grille du barbecue.
- 4 Cuire 1 à 2 minutes de chaque côté. Adapter le temps de cuisson des autres pains en fonction de celui-ci.
- 5 Une fois tous les pains cuits, les déposer sur un plat et les badigeonner de l'huile ail et fines herbes.  
Version sans barbecue : cuire les pains dans une poêle-gril.



→ Extrait de *Barbecue vegan*,  
Marie Laforêt, Éd. La Plage

# HARICOTS VERTS CROQUANTS

## À L'ANETH (DILLY BEANS)

€€€ 1 BOCAL DE 500 ml

⌚ 15 min + fermentation 1 mois  
✳️ plusieurs mois au frais



250 g de haricots  
verts



2 brins d'aneth



1 piment rouge  
séché



1/2 gousse d'ail



1 c. à c. de  
grains de poivre



16 g de sel



300 ml  
eau

- 1 Laver et équeuter les haricots verts. Retirer les fils si nécessaire. Les mettre dans le bocal avec tous les aromates.
- 2 Faire fondre le sel dans l'eau et verser la saumure sur les haricots verts. Poser un poids dessus et fermer le bocal.
- 3 Laisser fermenter 1 à 2 jours à température ambiante, puis environ 1 mois dans un endroit frais avant de déguster.

### Astuces

Les *dilly beans* sont l'une des recettes favorites des Américains. Très croquants, ils peuvent se manger comme des cornichons et font des merveilles dans les sandwiches.

En rangeant les haricots verts à la verticale, en serrant bien, vous disposerez d'une surface régulière pour poser un poids. Si vous souhaitez doubler les quantités, faites deux petits bocaux plutôt qu'un grand.

→ Extrait de *L'art de la fermentation*,  
Luna Kyung et Camille Oger,  
Éd. La Plage





# FRITTATA AUX COURGETTES

€€€ 4 PERS.

🕒 30 min 🍳 25 min



## LA RECETTE D'HÉLÈNE DAMOUR

Responsable du magasin Biocoop Reine des Prés à Saint-Méen-le-Grand (35)

« Je n'ai jamais suivi de recette... Ce qui désespérait ma mère qui pensait que je ne saurais jamais cuisiner. Je m'y suis mise quand j'ai compris que je pouvais prendre des libertés. Cuisiner, c'est comme dans un laboratoire. Parfois on rate. Il ne faut pas se dévaloriser mais plutôt y mettre sa touche, s'amuser, prendre le temps... La cuisine pour moi, c'est ni stress, ni monotonie, ni compétition. Mais plaisir, couleurs, parfums. En bio, les ingrédients, les épices, les céréales sont si variés ! Et si on manque d'idée, on invente avec ce qu'il y a dans le placard ou avec les restes. On ne fait jamais deux fois la même chose. Et c'est ça qui est bien ! »



2 courgettes moyennes



2 pommes de terre



1 poivron rouge



2 gousses d'ail écrasées



2 oignons hachés



100 g d'emmental râpé ou de chèvre frais



sel, poivre



1 c. à s. d'herbes fraîches (persil, ciboulette, basilic) ou d'herbes de Provence



6 œufs

- 1 Couper le poivron en petites lanières et faire revenir doucement avec les oignons et l'ail. Ça chante sur le feu, il y a de la couleur et du parfum.
- 2 Ajouter les courgettes et les pommes de terre coupées en rondelles fines, et laisser cuire tout doucement à l'étouffée jusqu'à ce que le tout soit juste tendre.
- 3 Battre les œufs avec le fromage, les herbes, une pincée de sel et de poivre. Et que ça mousse !
- 4 Verser les légumes sur une épaisseur de 2,5 cm environ (pour que la frittata soit peu épaisse) dans un plat à gratin graissé avec de l'huile d'olive et recouvrir avec l'omelette.
- 5 Mettre au four pendant 25 minutes à 160°C. Servir chaud ou froid avec une salade croquante.

## LES BONNES QUESTIONS



### QUEL EST LE MEILLEUR DESSERT ?

Aucun ! Même le fruit ou le laitage devraient rester optionnels. Un fruit cru sera mieux digéré en collation. En fin de repas, pour se faire plaisir de temps en temps, mieux vaudrait le consommer cuit. Réservez le bon gâteau ou l'entremets pour des occasions particulières et festives.

La chrononutrition recommande de consommer la petite touche sucrée plutôt en milieu d'après-midi quand l'organisme en a besoin. Ne pas systématiser le dessert est une bonne habitude à prendre et à donner aux enfants.



### POURQUOI MANGER DES ALGUES ?

Au plan nutritionnel, elles peuvent remplacer les protéines animales, car elles contiennent tous les acides aminés. Elles sont aussi très riches en minéraux et oligo-éléments (iode, potassium, calcium, magnésium), et en fibres douces qui facilitent le transit.

On les trouve sous forme déshydratée ou fraîches au rayon frais (les tremper pour les dessaler).

Pour une première, commencez par la laitue de mer, dont le goût est doux, dans une poêlée de légumes.

Testez aussi le mélange de paillettes appelé « Salade du pêcheur » ou « Salade de la mer ». On peut les saupoudrer comme des herbes dans les potages, les salades, les plats de légumes, de céréales...

Symbiotique  
Probiotiques / Prébiotiques

# L'indispensable pour des vacances réussies



Maintien  
d'une flore digestive optimale  
lors de vos vacances lointaines  
ou changement de  
vos habitudes alimentaires.



Distributeur Laboratoire de Biologie Marine **BIOHALASSOL**  
ZA de la Hogue - 1 rue de la Plaine - 14970 Bénouville  
[www.biothalassol.com](http://www.biothalassol.com)



## DÉCOUVREZ CE QU'IL Y A À L'INTÉRIEUR DE NOS RUCHES



## ...ET QUI NOUS SOMMES

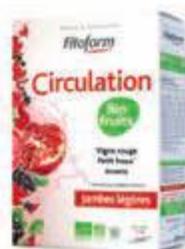
Depuis 1986, MIELIZIA vous offre des Miels biologiques d'excellente qualité recueillis selon des normes strictes et des principes respectueux de l'environnement et de la biodiversité. Du Piémont à la Sicile, nos 600 apicultrices et apiculteurs veillent sur la santé des colonies dont ils ont la responsabilité.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

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

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



**Mielizia**  
Bio  
[www.mielizia.com](http://www.mielizia.com)



JAMBES LÉGÈRES

ÇA CIRCULE !

La vigne rouge, obtenue par extraction traditionnelle douce à l'eau du Vercors, contribue à un bon débit sanguin dans les jambes et peut réduire la sensation de jambes lourdes et fatiguées. Associée au petit houx et à des superfruits comme l'aronia, la grenade et le cassis, elle donne une synergie efficace en antioxydants. Sans conservateurs ni colorants.

**Circulation Bio Fruits, 20 ampoules**  
Fitoform : [www.fitoform.com](http://www.fitoform.com)



MERGUEZ

LE BBQ VEGAN

Wheaty réussit le pari de réconcilier les végétaliens avec le barbecue ! À base de seitan bio, riche en protéines végétales, sans huile de palme ni aucun ingrédient d'origine animale, la Vége'Merguez est une véritable merguez version vegan, délicieuse à la poêle ou pour agrémenter un couscous. Elle est aussi particulièrement savoureuse au barbecue. De belles soirées d'été en perspective !

**Vége'Merguez biologique, 5 merguez**  
Wheaty : [www.wheaty.fr](http://www.wheaty.fr)

**Wheaty : [www.wheaty.fr](http://www.wheaty.fr)**

TOFU LACTOFERMENTÉ

SAVEUR MÉDITERRANÉENNE

La vraie cuisine est une forme d'art, un cadeau à partager. Les idées originales peuvent devenir de véritables plats santé-plaisir. C'est dans cet esprit que Sojami, avec son savoir-faire unique, produit des tofus lactofermentés. Laissez-vous surprendre et séduire par sa nouvelle saveur de tofu aux baies roses, au goût épicé. Dégustez-le à l'apéritif, en brochette avec des légumes frais et des olives noires, ou encore en salades composées. Redécouvrez également nos tofus lactofermentés originaux : Nature, Pesto, Aux olives, Mariné au tamaris.

**Tofu lactofermenté aux baies roses, 2 x 100 g**  
Sojami : [www.lesojami.com](http://www.lesojami.com)



LAIT DE JERSIAISE

DES YAOURTS RÉDUITS  
EN SUCRE

Depuis 1979, Bernard Gaborit produit et transforme du lait de vache jersiaise réputé pour la qualité exceptionnelle de ses composants. Les yaourts sont fabriqués selon des techniques artisanales qui respectent le lait : pasteurisation lente au bain-marie, sans homogénéisation ni poudre de lait. Préservé, ce lait est plus digeste. Les yaourts Aux Fruits sont réduits en sucre et garantis sans arômes ajoutés. C'est là toute leur originalité.

**Aux Fruits 0 %, framboise et myrtille, 4 x 125 g**  
Bernard Gaborit : [www.bernardgaborit.fr](http://www.bernardgaborit.fr)



GOÛTER NOMADE

BOISSON 100 % FRUITS

100 % fruits, sans sucres ajoutés\* et source de vitamine C grâce à l'acérola, les briquettes Fruit Kid'z de Vitabio sont idéales pour accompagner les enfants partout dans leurs activités de tous les jours ! Deux recettes disponibles : Pomme Manguue Acérola et Raisin Cassis Acérola.

**Fruit Kid'z, vitamine C naturelle, 3 x 20 cl**  
Vitabio : [www.vitabio.fr](http://www.vitabio.fr)

\* Contient des sucres naturellement présents dans les fruits.

TÊTE BIEN FAITE

STOP AUX PELLICULES !

Pollution, stress, alimentation, hérédité... sont autant de facteurs qui favorisent l'apparition de pellicules. En France, 1 personne sur 2 est concernée. Le shampooing Coslys agit dès la 1<sup>ère</sup> utilisation. Sa base lavante extra douce élimine durablement les pellicules. Les extraits de lierre et de jujubier bio agissent en synergie pour diminuer les démangeaisons et réguler la production de sébum. Vous retrouvez un cuir chevelu assaini, et des cheveux souples et plus légers.

**Shampooing antipelliculaire, 500 ml**  
Coslys : [www.coslys.fr](http://www.coslys.fr)





BIEN-ÊTRE



# TROUSSE D'URGENCE POUR LES VACANCES

Véronique Bourfe-Rivière

À GLISSER DANS LA VALISE AVANT DE PLIER BAGAGES, LES REMÈDES NATURELS CONTRE LES PIQÛRES DE MOUSTIQUE, COUPS DE SOLEIL, MAL DES TRANSPORTS, TOURISTA ET AUTRES BOBOS DE L'ÉTÉ\*.

## Le gel d'Aloe vera

Hydratant, apaisant, régénérant, selon *Ma Bible des trucs de santé* de Sophie Lacoste (Éd. Leduc.S), il soulage de nombreux soucis de peau : de la simple sécheresse due à une exposition prolongée au vent et au soleil, à la légère brûlure sur le barbecue, en passant par le coup de soleil, l'éraflure sur les rochers, la piqûre de moustique ou l'hématome après la chute à vélo.

## Les huiles essentielles de lavande

**L. officinale** : contre le stress, quelques gouttes sur l'oreiller aideront parents et enfants à bien dormir. Diluée dans une huile végétale, elle est utile pour un massage décontractant (après la rando...), pour apaiser un mal de tête. Plusieurs ouvrages signalent qu'elle peut enrayer un début d'otite (« Ah, la journée à la piscine ! »). Quelques gouttes dans le shampoing avant de partir en colo devraient repousser les poux.

**L. aspic** : « cicatrisant exceptionnel » et « antivenin » en cas de morsures et piqûres, écrit Danièle Festy dans sa *Bible des huiles essentielles* (Éd. Leduc.S).

## L'huile essentielle de menthe poivrée

Fencienne et Benoît Saint-Girons, auteurs du *Choix des huiles essentielles* (Éd. Jouvence), assurent qu'elle est un anesthésiant efficace contre les douleurs (chocs, entorses, céphalées) et le mal des transports. Mais elle doit être manipulée avec précaution et parcimonie : une goutte suffit.

Irritante, elle doit toujours être diluée dans une huile végétale. Lavez-vous bien les mains après usage (inapproprié pour les enfants et les femmes enceintes). Plus pratique, on la trouve mélangée avec de l'huile essentielle de citron dans des petits applicateurs à bille (roll-on) pour les états nauséeux.

## Le charbon actif végétal

En poudre, granulés ou gélules, il est considéré depuis longtemps comme un antidote aux problèmes digestifs. Assainissant intestinal, il permet de régulariser le transit et de limiter les désagréments d'une nourriture inhabituelle. Efficace aussi en cas de brûlures d'estomac, d'excès de sucre (« T'as mangé tout le paquet de bonbons que t'as donné Mamie ! ») et de mauvaise haleine.

## L'argile verte

Polyvalente, elle existe en poudre, granulés et même en tube, prête à être utilisée. Pratique en cataplasme épais (2 à 3 cm) sur une piqûre, une brûlure, une écharde, voire une petite plaie, selon France Guillaïn (*L'Argile, tout simplement*, Éd. Demeter), elle désinfecte, stoppe le saignement et facilite la cicatrisation. Ne pas laisser sécher complètement et rincer sans chercher à tout éliminer. Dans *En forme* grâce à l'argile (Éd. Terre vivante), Cécile Baudet rapporte qu'elle aide à prévenir la turista et soulage les diarrhées (mettre 1 c. à c. de poudre diluée dans un verre d'eau, laisser reposer 2 à 3 h – ou, mieux, toute la nuit –, boire le matin en prévention ou après chaque selle molle).

\* Ces conseils ne sauraient se substituer à la consultation médicale.



# COSLYS



## Nouveaux déodorants

Efficacité  
prouvée\*

12 H

Sans alcool/ sans sels d'aluminium

- Diminue les mauvaises odeurs
- Réduit la sensation d'humidité
- Ne bloque pas la transpiration
- Formule douce pour l'épiderme
- Parfums modernes et agréables :  
fraîcheur vitaminée aux agrumes bio,  
fraîcheur veloutée à l'amande douce bio

\*Tests réalisés par un laboratoire indépendant  
par un panel d'experts sensoriels.



UNIQUE  
RECHARGEABLES

 Fabrication française

Comptoir des Lys - Z.A. Les Douets jaunes - 49360 Somloire  
Tél : 02 41 55 66 65 - [www.coslys.com](http://www.coslys.com) - Suivez-nous sur facebook.



Belledonne

BOULANGERIE  
ARTISANALE

SANS ÊTRE  
INTOLÉRANTS  
ON EST TOUS POUR  
UNE ALIMENTATION DE BON SENS

DEPUIS PLUS DE 10 ANS, NOUS VOUS PROPOSONS DES ALTERNATIVES AU GLUTEN POUR VARIER LES CÉRÉALES



Belledonne  
BOULANGERIE  
ARTISANALE

Je réduis mon gluten

Pains et biscuits à la farine de riz complet  
L'alliée d'une alimentation appauvrie en gluten

De bons ingrédients sélectionnés pour leur goût  
(sarrasin, châtaigne, chocolat et sucre roux équitables)



Boulangerie, Chocolaterie, Biscuiterie et Confiserie Artisanales Bio

REJOIGNEZ-NOUS SUR  ET SUR [www.pain-belledonne.com](http://www.pain-belledonne.com)



**PROTÉINES À TARTINER**

**PLAISIR VEGGIE**

Germline présente ses Germinades, des tartinables à base de graines germées. Une formule 100 % végétale, à la texture croquante et fondante à la fois et aux saveurs inspirées des cuisines du monde. Elle combine graines et légumineuses germées (38 % minimum), remarquables par leurs indispensables protéines et acides aminés. À déguster en toasts, dips, dans les sandwichs ou ajouté en fin de cuisson sur les poêlées de légumes, plats de pâtes ou grillades.

**Les Germinades, Caviar lentilles germées provençale et Pois chiches germés houmous, 100 g**

Germline : [www.germline.fr](http://www.germline.fr)

**COULIS BIO**

**MIAM, LA MANGUE !**

La famille des coulis bio s'agrandit. Le délicieux coulis de mangue bio La Patelière restitue la saveur unique et la texture parfaite du fruit cueilli à maturité : sa couleur orange brillant avec des reflets jaune d'or, son nez de mangue mûre, son goût élégant, tout en rondeur, fruité et juteux. Vous l'aimerez dans vos laitages, vos boissons (thés glacés ou smoothies par exemple), dans vos glaces et sorbets, et sur tous vos desserts gourmands.

**Coulis de mangue, fabriqué dans le Cers, 160 g**  
La Patelière : [www.lapateliere.fr](http://www.lapateliere.fr)



**DANS LA FAMILLE DOUCEUR**

**LE SHAMPOING DOUCHE**

Formulé sans sulfate, avec du Gingko biloba et du jus d'Aloe vera, le shampoing douche Centifolia nettoie en douceur la peau et les cheveux de toute la famille. Grâce à sa base extra douce, la peau est protégée et les cheveux retrouvent brillance et légèreté.

**Shampoing douche pour toute la famille, 500 ml**

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



**FLEURS DE SAINFOIN**

**MERCI LES ABEILLES**

De couleur claire, le miel de fleurs de sainfoin est cristallisé. Son arôme est délicat et floral, son goût rafraîchissant.

Dès la fin du printemps

et durant l'été, les abeilles produisent ce miel à partir des fleurs rouge fuchsia de sainfoin, caractéristiques du centre et du sud de l'Italie. Il accompagne idéalement les fruits secs. Comme tous les miels Mielizia Bio, il porte sa Carte d'identité, avec la provenance et le nom des apiculteurs qui l'ont recueilli.

**Miel italien de fleurs de sainfoin, 400 g**

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

**50 ANS ET PLUS**

**UNE HUILE ANTI-ÂGE**

Association unique d'huile d'olive, de lin, de bourrache, de pépins de courge, de tournesol et d'huile marine, l'huile 50+ a été conçue par des nutritionnistes pour garantir des apports en acides gras essentiels et vitamine E parfaitement adaptés aux besoins des plus de 50 ans, pour prévenir les effets de l'âge. Un allié santé 100 % naturel dans votre cuisine, qui apporte 5 nutriments indispensables (dont oméga 3 et DHA) agissant en synergie sur le cholestérol, le cœur et la mémoire.

**Mélange 6 huiles 50+, 500 ml**

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



**TRÉSOR DES ÎLES**

**POUR UNE PEAU SOUPLE**

Pour conserver le plus longtemps possible votre joli bronzage doré, hydratez bien votre peau avec le Lait corps exotique à la noix de coco bio et aux extraits de vanille bio de lavera. Sa texture légère pénètre rapidement et hydrate intensément les peaux normales à sèches. Son parfum délicatement sucré vous transportera vers de nouveaux horizons. Labellisé Natrue et Vegan.

**Lait corps exotique, 200 ml**

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





MAISON

# LA SOUDE BONNE À TOUT FAIRE

Sarah Portnoï

**MULTIUSAGES ET TRÈS BON MARCHÉ**, LES CRISTAUX DE SOUDE, AUSSI APPELÉS CARBONATES DE SOUDE, ET LES BICARBONATES DE SOUDE OFFRENT UNE FORMIDABLE ALTERNATIVE NATURELLE AUX PRODUITS D'ENTRETIEN ET COSMÉTIQUES CLASSIQUES. LES CRISTAUX SONT TRÈS ALCALINS ET RÉSERVÉS AUX GROS TRAVAUX, ALORS QUE LES BICARBONATES, AU PH PLUS NEUTRE, PEUVENT S'EMPLOYER POUR L'HYGIÈNE OU LA CUISINE.

« **L**es carbonates de soude ne contiennent pas de substances chimiques nuisibles pour notre santé, l'environnement, ou notre porte-monnaie, précise Didier Le Gars, de La Droguerie écologique. Ceux que nous commercialisons sont obtenus à partir de craie et de sel, extraits et transformés en France selon un processus chimique court, ne faisant appel à aucun agent toxique. Ils sont faciles à manipuler, même s'il faut mettre des gants pour utiliser les cristaux de soude qui sont très agressifs pour la peau. La mention est d'ailleurs obligatoire sur les paquets. Ce sont les amis de l'environnement : leur empreinte carbone est environ trois fois plus faible que celle d'un paquet de chips, et ils ne laissent aucun résidu toxique en fin de vie. »

## DÉCAPER

### Le carbonate (ou cristaux) de soude

Décapant, dégraissant, détergent, désodorisant, détartrant, c'est le produit idéal pour les gros travaux. Ses propriétés désinfectantes, fongicides et bactéricides en font un nettoyant redoutable.

## BLANCHIR ET DÉSINFECTER

### Le percarbonate de soude

Aussi connu sous le nom d'eau oxygénée, on le trouve comme agent blanchissant dans les lessives écologiques. Il est aussi dégraissant, nettoyant, désodorisant et bactéricide. Dans beaucoup d'hôpitaux outre-Atlantique, il remplace l'eau de javel dont il égale les qualités désinfectantes, sans présenter la toxicité du chlore.



LES +  
BIOCOOP

## RÉCETTES

- Alimentaire, cosmétique, en petite ou grande quantité... chez Biocoop, vous pouvez demander toute la gamme des carbonates de soude.
- À découvrir aussi, les cahiers de recettes de La Droguerie écologique, qui expliquent comment utiliser ces produits pour réaliser ses propres préparations et pratiquement tout faire à la maison.

## NETTOYER ET BRICOLER

### Le bicarbonate technique

C'est simple : dans la maison, vous pouvez pratiquement tout lui demander. Il est idéal pour l'entretien de la salle de bains, mais aussi pour laver la vaisselle, adoucir le linge ou encore lutter contre les maladies des plantes du jardin.

## CUISINER

### Le bicarbonate alimentaire

Excellent agent levant que l'on met directement dans la préparation, il remplacera avantageusement les coûteux petits sachets de levure chimique pour le pain ou la pâtisserie. Et pour cause : c'est lui qui se cache dedans ! Il sert aussi à réguler l'acidité des aliments.

## SE BICHONNER

### Le bicarbonate cosmétique

Excellent déodorant, il peut aussi s'ajouter dans l'eau du bain pour l'adoucir, se glisser dans le dentifrice pour blanchir les dents ou encore se transformer en shampooing sec que l'on laisse agir quelques minutes avant de brosser.

## SE SOIGNER

### Le bicarbonate pharmaceutique

Ingrédient de médicaments comme les antiacides, il est exclusivement vendu en pharmacie. Plus raffiné et contrôlé que les autres, il est aussi plus cher.



# Laiterie du Périgord



## LE BIO N'A JAMAIS ÉTÉ AUSSI GOURMAND !



**UNE OFFRE UNIQUE  
AU RAYON FRAIS**  
2 YAOURTS GOURMANDS  
Avec des morceaux de fruits



2 YAOURTS TRADITIONS  
Nature ou aromatisés BIO



1 CRÈME DESSERT  
Café issu du commerce équitable

**DISPONIBLES DANS VOTRE MAGASIN BIOCOOP**

LAITERIE ARTISANALE PÉCHALOU • LE RÉCOLAT • 24 220 SAINT-CYPRIEN • Tél. 05 53 29 26 65 • Email : [lalaiterie@pechalou.fr](mailto:lalaiterie@pechalou.fr)

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

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



# Les indispensables Bio de l'été



## L'Élixir et l'Infusion Détonne Sommeil Relaxation

Composition unique de **9 fleurs relaxantes** pour favoriser la détente et le sommeil profond.

- Fatigue nerveuse, stress
- Troubles du sommeil
- Troubles digestifs liés au stress
- Tensions nerveuses
- Naturellement riche en antioxydants
- Ménopause

Bouteille Elixir 375 ml - Boîte infusion 20 sachets.

## Les Baumes Arnica et Calendula

- **Le Baume Arnica** soulage les effets d'une chute ou d'un coup, atténue les sensations de courbatures, stimule la circulation sanguine et tonifie la peau.
- **Le Baume Calendula** apaise et adoucit les peaux sensibles, atténue l'effet des brûlures légères et soulage les piqûres d'insectes.

Tube 50 ml.



## Les Perles d'Huiles Essentielles

Prise facile et confortable, dosage précis : 6 perles = 1 goutte d'huile essentielle.

- **Les Perles Relaxation et Sommeil** : sommeil profond et réparateur, idéales dans toutes situations de stress.
- **Les Perles Voyageurs** : permettent de surmonter les difficultés pendant les déplacements.

Existent en 8 huiles essentielles unitaires et 16 complexes.

Je désire recevoir gratuitement le catalogue BIOFLORAL et des échantillons disponibles

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

CP : ..... Ville : ..... Email : ..... Tél. : .....

*Notre force est dans la Nature*



## PRATIQUE



**2**  
**Mélanger** 1/3 de terreau, 2/3 d'argile en poudre et un peu d'eau. Malaxer pour obtenir une sorte de pâte à modeler.



**3**  
**Former** des boulettes (les bombes) de 2 cm de diamètre.



**4**  
**Creuser** chacune pour y introduire 1 ou 2 grosses graines (tournesol...), ou de 5 à 10 plus petites (fenouil...). Refermer les boulettes.



**5**  
**Récolter** (ou acheter) des graines potagères, de fleurs ou d'aromatiques (bio de préférence).



**Utiliser** rapidement ou conserver au sec et à l'abri de la lumière jusqu'au printemps prochain.

# LES BOMBES À GRAINES

AVEC L'ÉTÉ, ARRIVE LA RÉCOLTE DES GRAINES. ON PEUT LES CONSERVER EN L'ÉTAT DE DORMANCE OU LES PROTÉGER PAR UN COCON D'ARGILE PUIS LES JETER DANS UN BOUT DE TERRE AU COIN DE LA RUE, DANS UNE FRICHE ET PARTOUT OÙ LA NATURE FAIT DÉFAUT. LIBÉRÉES PAR LES PLUIES, ELLES POURRONT GERMER, PRENDRE RACINES ET ENFIN FLEURIR LE PAYSAGE OU DONNER DE MINIPOTAGERS LÀ OÙ ON NE S'Y ATTEND PAS.

### BONNES PRATIQUES

- Choisir des semences de plantes locales, récoltées dans son jardin ou dans les fruits et légumes d'un producteur voisin. Elles pousseront plus facilement et ne perturberont pas l'environnement.
- Ne pas jeter les bombes dans des zones protégées ou sensibles (parc régional, réserve naturelle...).
- Malgré leur nom, les bombes à graines s'utilisent sans violence. Comme le font les militants du mouvement Guerrilla Gardening (Petite Guerre jardinière) pour végétaliser des espaces urbains, sensibiliser à l'autonomie alimentaire, favoriser le vivre ensemble, etc.

LES +  
BIOCOOP

- Des graines à faire germer : tournesol, cresson, radis noir, roquette ou encore lentilles à tremper plusieurs heures au préalable si on veut utiliser les bombes cet été.
- De l'argile en poudre ou concassée (moins chère).

ACHETONS RESPONSABLE

L'origine des bombes à graines, armes de verdissement massif, sur [www.achetons-responsable.fr](http://www.achetons-responsable.fr)

# COMME CHEZ SOI À BIOCOOP LA MAISON DU BIO

Nathalie Lemercier



**ARDÈCHE.** ENTRÉE DANS LE RÉSEAU EN 2004 ET INSTALLÉE À VALLON-PONT-D'ARC DANS UN BÂTIMENT ÉCO-CONSTRUIT DEPUIS 2012, LA MAISON DU BIO PROPOSE AUX 2 400 ÂMES DU VILLAGE ET AUX NOMBREUX TOURISTES UN LARGE CHOIX DE PRODUITS BIOLOGIQUES ET UN ACCUEIL CONVIVAL À SAVOURER SANS RETENUE.

**E**n 2004, Sylvie et Michel Elbaille décident de changer de vie. Ils quittent Paris puis Aix-en-Provence pour s'installer dans le sud de l'Ardèche avec un projet professionnel en tête : ouvrir un magasin bio. Pour cet ex-DRH et cette ex-responsable des achats, c'est un nouveau départ. « *Monter ce projet dans un village comme Vallon ne pouvait se faire que dans un réseau national qui a une réelle éthique.* » Pendant huit ans, ils se font connaître auprès des producteurs et nouent des relations privilégiées avec leurs clients. En avril 2012, ils achètent un terrain et font construire un local de 350 m<sup>2</sup> en bordure de la départementale qui va de Ruoms à Vallon-Pont-d'Arc. « *Nous avons poussé loin notre démarche avec un bâtiment en ossature bois et une isolation en ouate de cellulose,* précise Michel Elbaille. *Nous n'avons besoin ni de la climatisation ni du chauffage, c'est un bâtiment à énergie passive. À l'intérieur nous avons utilisé un mélange à base de terre, de paille, de brique pilée et de chaux afin de créer une ambiance zen.* » Dans cet environnement spacieux,

une centaine de produits en vrac – céréales, fruits secs, sucre, riz, cafés, tisanes, lessiviels, etc. – sont disponibles. À l'entrée du magasin, un flot spécifique met en avant les produits locaux et toutes les déclinaisons possibles à base de châtaignes, spécialité de la région. Côté frais, les fromages de chèvre et de brebis locaux sont également bien représentés. Il ne reste qu'à profiter des conseils d'une équipe accueillante et compétente qui a dit « oui » à la bio.



**LA MAISON DU BIO  
ZA LES ESTRADES  
07150 VALLON-PONT-D'ARC  
TÉL. : 04 75 38 95 69**

## LA BIO FAMILIALE ET CONVIVIALE

- Un magasin qui s'inscrit dans le paysage du village et reste ouvert toute l'année.
- Des conseils qui aident les clients dans le choix des produits et les informent sur la charte Biocoop.
- Des liens privilégiés avec les producteurs qui permettent de faire connaître les produits locaux aux nombreux touristes.



## RENCONTRE



« J'ai grandi dans une famille où l'on consommait des produits du jardin. Suite à une prise de conscience, j'ai décidé de suivre une formation en alternance de vendeuse-conseil en produits biologiques. Travailler dans un magasin Biocoop, c'est un engagement pour moi. »

**Naïmi Van-Hoogmoed**



« Nous avons opéré un changement de vie radical avec mon mari il y a douze ans, et j'en suis ravie ! J'ai beaucoup d'échanges intéressants avec la clientèle qu'il faut parfois ramener à l'utilisation de produits simples. »

**Sylvie Elbaille**



« Je connaissais un peu la bio car mon compagnon est producteur d'olives bio. Travailler ici est une manière d'aller plus loin et de faire le lien entre mes convictions et mon travail. Cela a du sens ! »

**Émilie Fouraison**



« Cette aventure professionnelle est un enrichissement personnel quotidien grâce à la diversité des personnes rencontrées. Nous avançons dans la même direction, grâce au réseau Biocoop et à nos clients, tout en gardant chacun une certaine autonomie. »

**Michel Elbaille**

**lavera**  
NATURKOSMETIK

Une beauté naturelle  
au quotidien.

## lavera. Active la beauté naturelle.

Un soin intense le jour : la Crème de Jour Anti-Rides à la coenzyme Q10 de basis sensitiv atténue les ridules et rend le teint plus éclatant. Le Contour des yeux Anti-Rides à la coenzyme Q10 lisse et raffermi le contour de l'œil plus délicat.



**100 % cosmétiques naturels certifiés**

lavera Naturkosmetik – une expertise reconnue depuis plus de 25 ans. Une garantie de qualité en 10 points.  
Pour en savoir plus, rendez-vous sur [lavera.de/fr/soin-naturel](http://lavera.de/fr/soin-naturel)



lavera.fr

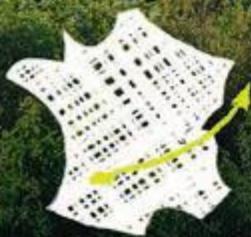


TERROIR ET TERRITOIRE

# AGENAIS

## GENÈSE ET AVENIR BIO

Pascale Solana



AUTOUR D'AGEN, ENTRE LOT ET GARONNE, DANS LE DÉPARTEMENT ÉPONYME, LA BIO EST UNE VIEILLE HISTOIRE DANS LAQUELLE BIOCOOP A ÉCRIT QUELQUES CHAPITRES ÉPIQUES. ELLE SE POURSUIT AVEC DYNAMISME ET INVENTIVITÉ. DE L'AMONT À L'AVAL, LA FILIÈRE EST ÉQUILIBRÉE, MULTIPLE. DÉPASSANT LA MOYENNE NATIONALE AVEC 7,2 % DE SURFACES CULTIVÉES, FIN 2015, VOICI UNE BIO BIEN DANS SA TERRE !



## TERROIR ET TERRITOIRE

### « LE LOT-ET-GARONNE TÉMOIGNE D'UNE VOLONTÉ BIO ÉTONNANTE. »



**Vincent Lestani**  
Arboriculteur, directeur de la coopérative Cabso

En 2016, au bord de la Garonne, près de Port-Sainte-Marie, les frères Peraire se lancent en maraîchage bio (5 ha).



**B**erceau bio. Là, dans le lit de la turbulente Garonne et de ses riches alluvions, ou celui du petit affluent La Masse, ou peut-être celui du Lot, voire sur les collines autour d'Agen ou de Villeneuve-sur-Lot, plus vieux marché de plein-vent 100 % bio de France (1975), la bio a pris racine il y a plus d'un demi-siècle. Elle se cultive souvent de père en fils. Tel Damien Lalardy, trentenaire dont la maman urbaine rencontra ici le papa, éleveur de chèvres bio. Le petit des « *marginiaux* » a repris un élevage de poules bio à Saint-Pierre-de-Clairac, au sud d'Agen, et préside Biogalline, groupement régional de fermes de poules pondeuses. « *Les mentalités changent. La chimie n'a plus autant d'efficacité, nos sols ne sont plus vivants* », explique-t-il. Son credo : ne pas être juste « *un producteur de matière première* », courant en aviculture. Aujourd'hui, un agriculteur même conventionnel peut mener un atelier d'œufs bio en complément d'autres productions. Il contractualise avec un gros acheteur qui fournit bêtes et aliments, contre œufs emballés, écoulés. Le problème est moins le respect du règlement bio, car très contrôlé, que son application sans états d'âme ni passion et la reconduction de schémas conventionnels. Si les prix chutent, c'est tragique omelette pour celui qui s'est endetté dans les bâtiments. Du règlement européen, Biogalline retient le plus exigeant, de l'habitat à l'alimentation issue des récoltes de la ferme majoritairement ou de voisins bio.

### Belles histoires

À une quarantaine de kilomètres, à Montpezat, chez Biolo'Klock, la fabrique artisanale des Klockenbring, c'est David, l'arrière p'tit filliot de Franz, pharmacien alsacien né en 1894, amoureux de l'Agenais, qui a repris le flambeau. Après Jean-Didier puis Bernard, la 4<sup>e</sup> génération s'active à conserver au sirop, en purée, compote, confiture ou secs les fruits de la ferme familiale (18 ha) et ceux de producteurs du célèbre pruneau d'Agen. Les belles histoires bio, on pourrait les multiplier. Et énumérer des noms associés à des entreprises devenues célèbres ou à des combats, par exemple celui contre la construction de la centrale nucléaire de Golfech dans les années 80. Comme dans un inventaire à la « Pré Vert », nom des deux magasins coopératifs Biocoop du coin, la région affiche une étonnante diversité de profils bio : paysan-boulangier-chercheur, comme Jean-François Berthelot ; paysan-penseur, inventeur, entrepreneur, transformateur,



**Jean-François Berthelot**  
Paysan céréalier et boulanger bio (50 ha)  
à Port-Sainte-Marie (47)

Quand Jean-François Berthelot conte la saga du blé et du pain, il a le feu ardent ! Cécile, son épouse, et Gabriel, son fils, préparent les fournées. « *Un jour, un ami m'a offert un sac de rouge de Bordeaux, un blé tombé dans l'oubli. Constatant la différence, je suis parti en quête des variétés régionales disparues auprès des banques de semences de l'Inra.* »

À force de croisements manuels de blés anciens, d'essais et de suivis avec d'autres paysans et une chercheuse de l'Inra, naît japhabelle, un blé dit « population », non hybride, à tige haute, aux épis variés avec ou sans barbes, jaune foncé, clair, apte à résister. « *Quel meilleur endroit pour sélectionner une plante que la terre où elle sera cultivée !* » Aux côtés de collègues dont certains – « *de plus en plus nombreux* » – sont paysans-boulangers, Jean-François Berthelot milite pour des semences libres sélectionnées par ceux qui sèment, plutôt que par les groupes semenciers hors-sol qui privatisent. C'est de ces blés-là qu'est fait son pain. Le paysan-boulangier a une théorie sur le gluten, sa qualité et sa digestibilité aujourd'hui contestées parce que conditionnées notamment par la sélection variétale et les pratiques culturelles. Éclairant !



Depuis 1976, d'abord producteur (5 ha) puis commerçant (Biocoop), Pierre Kung cultive l'aillet, la mémoire de la bio agenaise et l'esprit libre.



Bernard, le père (à droite), et David, le fils Klockenbring transforment leurs fruits et légumes bio.

**MAGASINS.** À Agen, Boé, Marmande, Nérac, Port-Sainte-Marie et Villeneuve-sur-Lot. Adresses sur [www.biocoop.fr](http://www.biocoop.fr)

**PLATEFORME SUD-OUEST.** Acteur historique de la bio, à Port-Sainte-Marie. 155 salariés.

**SOCIÉTAIRE.** Cabso, coopérative agricole bio sociétaire de Biocoop : 80 agriculteurs ou groupements dont Biogalline. Fournissent en local et pour la marque « Ensemble ».

**FOURNISSEURS.** Ils sont nombreux dans le 47 (Lou Prunel, Lima, La Lémance, Le Sojami...).

commerçant ou un peu tout à la fois tel Pierre Kung, maraîcher et militant écologiste.

La fibre entrepreneuriale y est

familiale, solitaire ou collective comme avec les initiateurs de Cabso. L'aventure de la Coopérative des agriculteurs bio du Sud-Ouest est intimement liée à celle de Biocoop via l'une de ses quatre plateformes. Même site à Port-Sainte-Marie, même philosophie : développer les surfaces, conserver un nombre de fermes à taille humaine, créer des magasins dans cette logique. Ce n'est pas un hasard si Biocoop a été dirigé dans les années 2000 par un ancien paysan de Cabso, Philippe Peyron. Mais « il y a 30 ans, les bio étaient moqués. Ils vendaient à qui voulait bien prendre, souvent jusqu'en Allemagne ! C'était dur », raconte Vincent Lestani, arboriculteur et directeur de Cabso. « On sillonnait les routes avec nos oignons ou nos fruits la peur au ventre de les perdre », se souvient Daniel Gevaert, fils de bio et fondateur, avec Valérie son épouse, de la conserverie Danival. Certains agriculteurs vont donc transformer, conserver et poursuivre cette activité. D'autres se regrouperont et donneront naissance à des points de vente dont Pré Vert, avec le paysan Pierre Kung, et à des groupements comme Cabso.

### Pourquoi tant de bio ?

Parmi les pionniers des années 60, observe Jérôme Cinel de l'interprofession bio Aquitaine-Limousin-Poitou-Charentes (ALPC), on a vu aussi débarquer la fibre écolo

## « BIOCOOP ? MOTEUR ET METTEUR EN LIEN HISTORIQUE D'UNE BIO LOCALE MILITANTE, STRUCTURÉE. »

**Corinne Sedeau**, déléguée de Maison régionale Biocoop Sud-Ouest



Damien Lalardy, éleveur de poules bio pour Biogalline, « libre et maître de [sa] production jusqu'au consommateur ».

de familles de Belgique, de Hollande où la terre cultivable est rare. Certes, mais pourquoi tant de bio ? « Ah..., les graines bio qu'on sème », sourit Pierre Kung. « Le caractère trempé des gens du terroir ? », s'interroge Cécile Aguilera, chargée de développement local chez Biocoop. La terre, mais oui ! Avec des conditions pédoclimatiques\* permettant la variété des productions, elle est traditionnellement vouée à la polyculture-élevage donc favorable aux principes bio. « Plus de 70 produits différents, du bovin à la vigne, avec tous les fruits et les légumes », confirme Jérôme Cinel. « Ici on fait de tout, mais rien de spécialisé », résume Vincent Lestani. Les activités n'ont pas été sectorisées, ni la production coupée de la transformation et de la commercialisation. De fait, dans la grande Région où l'AB est déjà dynamique, le 47 joue les leaders avec plus d'une centaine d'entreprises de transformation, « le plus fort chiffre d'affaires bio, une cinquantaine d'organisations, le plus de labels "Territoire bio engagé"\*\*\* », note Jérôme Cinel. Dans ce contexte, conversions et installations se poursuivent allègrement. En 2016, saluons Mathieu et Nicolas Peraire, 52 ans à eux deux, qui livrent leurs premières salades bio à Biocoop !

\* Relatif au climat et au sol. \*\* Décerné par la Région.



Pourquoi le blé n'est-il plus digestible ? Comprendre un élevage de poules pondeuses bio sur [www.achetons-responsable.fr](http://www.achetons-responsable.fr)



# Sonett – pour **enfants**

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



Les Bulles de Savon Bio Sonett ont reçu le Trophée d'argent Innovation Bio sur le salon Natexpo Paris 2015.



Enfin des bulles de savon entièrement bio, sans chimie

**Les premières bulles de savon bio**, pour le plaisir des petits et des grands. Ces jolies bulles colorées sont soufflées à travers trois anneaux. Ce savon est fabriqué sans produits chimiques, à partir d'ingrédients de la meilleure qualité bio. Le boîtier en Polywood contient des particules de bois. **Sonett excelle.**



**sonett**

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



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

# VIVREZ-VOUS BIOTONOME ?

Christophe Polaszek

**BIOTONOME ?** MOT INVENTÉ PAR BIOCOOP POUR FAIRE CAUSER... OUI, MAIS DE LA BONNE CAUSE ! LA SECONDE ÉDITION DE LA JOURNÉE DES BIOTONOMES, LE 21 MAI, A ENCORE DONNÉ DE BONNES RAISONS DE S'ENGAGER ET DE S'IMPLIQUER POUR UNE CONSOM'ACTION RESPONSABLE ET UTILE À TOUS.

**É**changes, plaisir, fourmillement d'idées, voilà ce qui caractérise la Journée des Biotonomes. Une rencontre citoyenne pour (re)découvrir comment consommer moins tout en consommant mieux. Un esprit bioactif à fortes valeurs ajoutées, comme nous l'explique Maéva Selami, responsable communication corporate chez Biocoop : « *Être Biotonome, c'est mettre de l'autonomie et de l'éco-responsabilité dans sa consommation ! Vivre mieux avec moins, faire le plus possible soi-même, acheter local et bio, transformer, recycler, échanger, collaborer...* ».

## C'est possible !

Plus de 200 magasins du réseau ont ainsi participé à la deuxième édition nationale, le 21 mai dernier. Ateliers de cuisine pour réaliser un repas 100 % équitable, apprendre à faire soi-même ses cosmétiques ou réparer des objets... Sur le « village Biotonome » dressé place du Marché au Plessis-Robinson (92), les animations ont suscité un vif intérêt. « *Notre but est de sensibiliser, sans être dans un discours moralisateur, par une approche ludique, pédagogique et conviviale* », explique Delphine Estebanez et Laurène Matern du magasin Biocoop L'Arbre de Vie.

## Un choix de société

À Trignac (44), le magasin Les Hameaux Bio proposait à chaque visiteur venu en bicyclette de se servir gratuitement un bocal au rayon vrac (fruits secs, farine, céréales, etc.) du magasin. De l'énergie bio pour récompenser les efforts... « *Un vélo à smoothie pour mixer ses fruits bio était également à disposition, ainsi que des ateliers santé (réflexologie plantaire, shiatsu...)*. C'est essentiel de prendre le temps de présenter notre démarche », précise Romain Allonville, le gérant du magasin.

À Toulouse (31), les fournisseurs locaux des magasins Biocoop Trinité, Jaurès et Minimes se sont installés au jardin des plantes. Au programme, dégustations et débats sur les méthodes de production bio et sur le commerce équitable. « *Nous voulons simplement aider les consommateurs en quête de sens à faire les bons choix, à privilégier le local, l'entraide, l'authenticité...* », détaille Sylvie Delpech, responsable des magasins Trinité et Jaurès. Sur chaque événement, les participants pouvaient échanger idées et astuces éco-pratiques pour faire bouger les lignes. Et écrire ensemble un nouveau récit de société.



Rejoignez le mouvement des Biotonomes sur [www.biotonome.fr](http://www.biotonome.fr)



Au Plessis-Robinson, lors de la Journée des Biotonomes, le 21 mai dernier, de nombreuses animations étaient organisées sur la place du Marché.

## TROC'ASTUCES

Quelques astuces pour consommer mieux et moins

- Avec un vieux journal et du vinaigre blanc, vos carreaux redeviendront transparents.
- Déversez votre marc de café dans l'évier et les mauvaises odeurs s'évaporeront.

Retrouvez plus d'astuces et partagez les vôtres sur [www.biotonome.fr/trocastuces/](http://www.biotonome.fr/trocastuces/)



EN COULISSES

# UN BON COUP DE POUCE

Véronique Bourfe-Rivière

**COOPÉRATIVE MILITANTE, BIOCOOP COMPTE PARMIS SES SALARIÉS ET PARTENAIRES UN BON NOMBRE DE PERSONNES QUI S'ENGAGENT AUSSI DANS LEUR VIE QUOTIDIENNE. POUR LES ENCOURAGER, LA SA COOP SOUTIEN FINANCIÈREMENT CERTAINS DE LEURS PROJETS. TROIS EXEMPLES EN ZOOM.**

**D**évelopper une ferme pédagogique, recycler des légumes abîmés ? Organiser un festival ? Toutes ces initiatives sont éligibles à un « Coup de pouce militant » de Biocoop, tant qu'elles s'inscrivent dans la consommation responsable, l'environnement et l'agriculture biologique. Portées par des salariés du réseau ou de ses groupements de producteurs partenaires, étudiées à la loupe, elles sont triées sur le volet avant d'être soumises au vote des salariés, deux fois par an. « Notre soutien peut aller jusqu'à 1 500 euros par coup de pouce », précise Aurélie L'Helguen, en charge du dispositif.

## 1 UN 3 ROUES POUR 3 AILES



L'association 3 Ailes, familles et handicaps à Betton, près de Rennes (35), a été cofondée par une salariée du service Communication, Cécile Lefeuvre, « pour favoriser l'ancrage des enfants handicapés dans la commune et rassembler les familles.

*Nous organisons des goûters, toujours bio. Nous n'avions jusqu'alors de subventions que de la mairie. Biocoop s'est vraiment engagé à nos côtés et nous a permis de financer rapidement un second vélo adapté pour les enfants. Nous le mettons à la disposition de nos adhérents ».*

## 2 L'ATLANTIQUE À LA RAME

Chargée de la logistique au siège parisien de Biocoop, Aude Dove était une rameuse du dimanche. Jusqu'à ce qu'elle soit embarquée par l'enthousiasme d'un skipper qui constituait une équipe de six personnes

pour traverser l'océan à la rame. Son objectif : sensibiliser à la pollution. Exploit réussi en février dernier, après 48 jours de mer et des creux de 5 à 6 mètres. « J'ai fait un relevé de tous les déchets plastique que j'ai croisés, explique la rameuse. Pas un jour sans en voir, même à 2 000 km de toute terre ! » Aujourd'hui, Aude intervient dans les écoles et les entreprises pour aborder cette thématique.



## 3 FERME D'APPRENTISSAGE

Olivier Bouvant, salarié du magasin Biocoop Grandeur Nature à Toulouse (31), venait d'acheter une ferme dans l'Ariège pour y créer avec son fils Jivan, 23 ans, un potager en permaculture avec un verger, « un lieu d'apprentissage de la bio, des métiers anciens et du développement durable, qui soit ouvert à un maximum de personnes ». Ils y compostent les légumes abîmés du magasin et y vendent leur production (orties, fleurs comestibles, légumes anciens). Biocoop a financé les aménagements du potager.



## COLIS DE VIANDE

De la viande bio jusqu'à 10 % moins cher ? Facile ! Précommandez dans votre magasin Biocoop des colis de 3 à 3,5 kg de viande (porc ou bœuf) issue des groupements partenaires du réseau. Les contenus changent suivant la saison (à griller l'été, à mijoter l'hiver). Les morceaux sont emballés sous vide et peuvent être directement stockés au congélateur. Chaque colis est accompagné d'un dépliant sur la viande selon Biocoop, avec des infos sur l'élevage, de recettes...



# LA ROUTINE

## METTEZ-LA AU TAPIS EN 2 ROUNDS !

*Croc Tofou  
Cèpes en persillade*



*Croc Tofou  
Olives & Feta*



### NOUVELLES RECETTES

**Croc Tofou Olives & Feta - Cèpes en persillade.**

Que diriez-vous de mettre encore un peu plus de variété dans vos repas quotidiens ? Rien de plus simple avec ces 2 nouvelles galettes gourmandes et riches en protéines. À vous de choisir entre la recette ensoleillée du Croc Tofou Olives & Feta et les saveurs forestières du Croc Tofou Cèpes en persillade. Évadez-vous en 5 minutes à la poêle !



Variez, équilibrez !



En exclusivité dans votre magasin bio



# MON MAGASIN BIOCOOP C'EST MOI QUI L'AI FAIT



Marie-Pierre Chavel

**OUVRIR UN MAGASIN BIOCOOP VOUS TENTE MAIS VOUS NE SAVEZ PAS COMMENT VOUS Y PRENDRE ? LA COOPÉRATIVE ACCOMPAGNE LES CANDIDATS, D'ABORD EN RÉPONDANT À LEURS QUESTIONS QUI SONT SOUVENT LES MÊMES QUE LES VÔTRES. FLORILÈGE.**

## Quelle différence entre Biocoop et une franchise\* ?

Biocoop SA Coop est un réseau de magasins indépendants réunis dans un même objectif : le développement de l'agriculture bio. Les franchises sont principalement dans une logique de profit. Elles sont tenues à une certaine uniformité, alors que chez Biocoop, si les magasins ont un air de famille, ils sont tous différents en taille, emplacement, statut juridique, de la coopérative à la SAS (société par actions simplifiée).

En créant votre magasin Biocoop, vous deviendrez un acteur de l'économie sociale et solidaire, pour un autre monde (agriculture biologique, commerce équitable, respect de l'environnement, sensibilisation à la consommation, coopération).

## Quel est le profil des candidats recherchés ?

Le « bon » candidat est motivé, il a une âme d'entrepreneur, la fibre sociale et commerciale. Il veut donner du sens à son métier et s'engage pour développer la bio. Mais peu importe qu'il vienne du commerce, de l'agriculture, de la banque, de l'Éducation nationale ! Le candidat apporte ses compétences, ses envies et ses espoirs.

## Comment se passe la sélection ?

Après avoir pris contact sur [www.biocoop.fr](http://www.biocoop.fr) et participé à une réunion d'information, le postulant, aidé par un chargé de développement, soumet sa candidature à une première commission. Accepté, il devient « porteur de projet » et suit un parcours de formation s'achevant par une deuxième commission qui valide définitivement son projet. Il sera alors accompagné par une dizaine de personnes du réseau (développeur, conseillers, etc.) jusqu'à plusieurs mois après l'ouverture du magasin.

## Quelles sont les formations proposées ?

Les formations théoriques abordent, sur 20 jours, des thèmes tels que pilotage d'un projet, recherche immobilière, gestion financière, relations sociales, recrutement, communication, merchandising... La pratique est une immersion de six mois en magasins Biocoop avec un suivi régulier des équipes de la SA Coop. Le coût de la formation s'élève à 7 500 €.

## Quel est le montant de l'investissement et de l'apport du candidat ?

Tout dépend du projet, du prix de l'immobilier... L'accompagnement de Biocoop, dans la négociation des locaux notamment, permet de faire des économies. L'apport varie de 80 000 € à 150 000 €. Des aides existent. Le financement participatif et la famille sont aussi des soutiens possibles.

## Où installer son magasin ?

Plus le candidat est ouvert sur sa région, plus il a de chance de trouver un secteur validé par le plan de développement du réseau et respectant les règles de bon voisinage avec les autres magasins Biocoop.

\* Contrat par lequel une entreprise, le franchiseur, accorde à une autre entreprise, le franchisé, le droit de commercialiser ses produits en échange d'une compensation financière.



Pour en savoir plus :  
[www.biocoop.fr/magasins](http://www.biocoop.fr/magasins)  
Contact : [creation@biocoop.fr](mailto:creation@biocoop.fr)

Biocoop sera présent aux salons Créer à Lille (du 12 au 14/09),  
Top Franchise Méditerranée à Marseille (les 10 et 11/10),  
Forum Franchise à Lyon (le 19/10).

# Tentation végétale



Depuis plus de 15 ans,  
nous produisons en Italie  
**le meilleur pour vous**

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

## Le goût tropical du coco

La Boisson Coco Isola Bio® peut être dégustée à toute heure de la journée. Son format 250ml est très pratique et peut être transporté facilement.

naturellement  
sans lactose

sans sucres  
ajoutés\*

\*contient des sucres naturels

 **VOUS L'AMEZ?**  
PARTAGEZ AVEC NOUS  
VOTRE CRÉATIVITÉ  
SUR FACEBOOK !  
#ISOLABIO  
#RIZCOCO





COMME AU JAPON

## LE STEAK VÉGÉTAL

À découvrir dans votre magasin Biocoop, un seitan 100 % artisanal. Bertyn est la seule entreprise qui propose un seitan authentique comme le font les Japonais depuis plus de 1 000 ans. Accompagné d'une sauce au poivre ou au shoyu (soja), le steak se saisit comme une viande. Ce produit 100 % végétal convient aux végétariens. À base de blé ou d'épeautre, il assure un apport très élevé en protéines végétales et acides aminés. Au rayon frais.

**Authentic Seitan, Pepper Steak, 350 g**  
**et Shoyu Steak, 300 g**  
 Bertyn : [www.bertyn.be/fr](http://www.bertyn.be/fr)



FROMAGE BLANC

## LE GOÛT DE LA VANILLE

Tante Hélène propose une nouvelle recette de fromage blanc à la vanille bourbon. Cette recette gourmande et onctueuse est élaborée à partir de lait entier bio, collecté en Bretagne et en Normandie, autour des sites de production Tante Hélène. Existe aussi en version Nature et 0 %.

**Fromage blanc à la vanille bourbon, 4 x 100 g**  
 Triballat : [www.triballat.fr/tante-helene](http://www.triballat.fr/tante-helene)



FRAÎCHEUR TROPICALE

## DIVINE TENTATION

La boisson à base de riz et de coco d'Isola Bio constitue l'ingrédient parfait pour toutes vos recettes légères, sans gluten, sans lactose. Une véritable tentation végétale pour tous ceux qui ne désirent pas renoncer au goût et qui sont ravis par la fraîcheur et le goût tropical du coco. La boisson

Riz Coco d'Isola Bio peut être consommée chaude ou froide à tout moment de la journée : le matin avec des céréales pour un petit-déjeuner complet, l'après-midi pour se faire du plaisir avec une boisson rafraîchissante.

**Boisson Riz Coco, 1 L**  
 Isola Bio : [www.isolabio.com](http://www.isolabio.com)



SMOOTHIES VERTS

## À EMPORTER

Les Smoothie vert sont des délices fruités à l'orange ou à la mangue, associées à du chou kale et des épinards, une recette originale et savoureuse signée Voelkel. Leurs ingrédients sont sélectionnés avec soin et dans la meilleure harmonie possible avec la nature. Leur bouteille légère et maniable en fait de parfaits en-cas faciles à emporter. Ils ont en commun la haute qualité écologique, la liberté du génie génétique...

**Smoothie vert à la mangue et Smoothie vert à l'orange, 250 ml**  
 Voelkel : <http://voelkeljuice.de>

DÉSODORISANT SANS GAZ

## AMBIANCEZ LA MAISON

Le désodorisant Purifiant Habitat aux huiles essentielles d'eucalyptus, niaouli, géranium et cannelle assainit l'air en chassant les bactéries, levures et virus de votre maison. Votre intérieur reste sain et agréablement parfumé. Certifié Ecocert, le désodorisant est sans gaz pour un total respect de l'environnement. Son petit format permet de l'emporter facilement, en voiture ou en voyage. Peut également être utilisé sur les textiles.



**Purifiant Habitat, désodorisant concentré, 125 ml**  
 Étamine du lys : [www.etaminedulys.fr](http://www.etaminedulys.fr)

MÊME EN ÉTÉ

## BELLES JAMBES

Fini les jambes lourdes et gonflées ! Circul'aroma est une synergie d'huiles essentielles reconnues traditionnellement pour leurs actions circulatoires et tonifiantes. L'héliochryse italienne, connue aussi sous le nom d'immortelle, le solidage du Canada ou le laurier aident à retrouver des jambes légères et une bonne circulation. Une formule unique, 100 % bio et parfaitement dosée.

**Circul'aroma, circulation drainage, 90 capsules**  
 Salvia : [www.salvia-nutrition.com](http://www.salvia-nutrition.com)





**POUR APPOINT EN VITAMINE B12**

**POUR APPOINT EN FER**

## BIO CHLORELLA

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

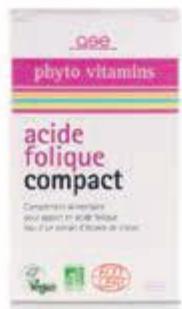
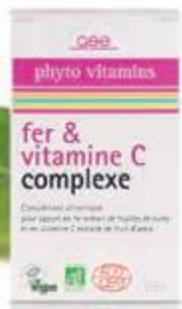
## BIO SPIRULINA

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

✓ 100 % BIOLOGIQUE

✓ 100 % VEGAN

✓ SANS MINÉRAUX ET VITAMINES CHIMIQUES



### Vitamines et minéraux issus de la nature

L'extraction de micronutriments à partir de plantes est un concept totalement nouveau et innovant, car jusqu'à aujourd'hui, pratiquement toutes les vitamines et les minéraux utilisés dans les compléments alimentaires étaient fabriqués par des processus chimiques complexes. Cela fait longtemps que tous ces micronutriments sont présents dans la nature, mais ce n'est qu'aujourd'hui que l'on parvient à les extraire des plantes.

Les vitamines et les minéraux chimiques n'ont rien à voir avec le bio et sont souvent difficiles à digérer pour l'organisme humain et pour cette raison GSE Vertrieb n'utilise que de vitamines et minéraux à base de plantes pour sa nouvelle gamme „Phyto Vitamins“. Ce produit est vegan, sans gluten ni lactose, sans conservateurs ni additifs. Le flacon en verre brun permet de conserver les précieux composants.



## RENDEZ-VOUS BIOCOOP

### ÇA POUSSE !



Le 400<sup>e</sup> magasin Biocoop a ouvert ses portes le 26 mai dernier dans l'éco-quartier du XV<sup>e</sup> arrondissement de Paris. Biocoop Boucicaut est un magasin typique de centre-ville avec des fruits et légumes de saison, bien sûr, mais aussi un rayon traiteur et snacking, une large offre de vrac avec, à terme, de l'huile, du vin, de la lessive... et, encore en projet, une terrasse ouverte sur l'éco-quartier.

### NOUVEAU

Les autres nouveaux dans le réseau : Mag'bio Eden à Bourg-en-Bresse (01) 1, Biocoop Le 21 à Touques (14) 2, Biocoop Sainbosc à Saint-Jean-d'Angely (17), Biocoop Anduze (30) 3, Bordeaux Chartrons à Bordeaux (33), Biocoop Alma Trinité à Paris IX<sup>e</sup> (75), Biocoop Montévrain (77), Biocoop du Mantois à Mantes-la-Jolie (78) 4.

Les adresses de tous les magasins Biocoop sont sur [www.biocoop.fr](http://www.biocoop.fr), rubrique Magasins.



### POUR LA TERRE

À Luçon (85), le magasin Biocoop Terre Mère apporte son soutien à Terre de Liens Pays de la Loire. Cette association accompagne des agriculteurs bio, notamment en aidant à l'accès collectif au foncier agricole. Les clients de Biocoop Terre Mère porteurs d'un compte de fidélité reçoivent tous les 250 € d'achat un bon de 5 € qu'ils peuvent utiliser dans le magasin ou céder à Terre de Liens Pays de la Loire. En moyenne, le magasin émet 10 bons par mois.

### BIO POUR TOUS

On n'arrête pas Biocoop Scarabée. Cette coopérative bretonne aime innover, dès lors qu'il s'agit de promouvoir la bio et de la mettre à la portée de tous. Sa dernière initiative : la Vrac'Mobile, un point de vente ambulant

qui s'installe sur les marchés de Rennes, quartiers populaires compris, du mardi au samedi. 6 m<sup>2</sup> et 75 références en vrac moins chères qu'en magasin, pour sensibiliser à la bio, au gaspillage alimentaire et au suremballage.



### GOURMAND

Si vous ne connaissez pas encore les produits Biomomo Hashimoto, courez les découvrir au magasin Biocoop Nature Éléments à Vaison-La-Romaine (84). Fabriquées près de Nîmes (30) par un couple de Japonais, ces douceurs souvent à base de gingembre sont originales et excellentes. Samedi 23 juillet.



### CULTURES BIO

Directeur de la publication : Gilles Piquet-Pellorce • Directeur de la communication : Patrick Marguerie • Rédactrice en chef : Pascale Solana • Collaborateurs : Véronique Bourfe-Rivière, Lise Dominguez, Nathalie Lemercier, Isabel Soubelet, Christophe Polaszek, Sarah Portnoi, Albano Saldanha • Secrétaire de rédaction : Marie-Pierre Chavel • Publicité : Ingrid Kaiser (i.kaiser@biocoop.fr) • Diffusion : Christine Mullie (c.mullie@biocoop.fr) • Conception : [makhiaia.seciujola](http://makhiaia.seciujola) • Crédits photos : p. 3, 4, 6, 19-21, 25, 32, 39, 46 : iStock ; p. 22, 23, 25 : Shutterstock ; p. 4, 5, 13, 22, 23, 25, 27, 31, 35, 44, 48 : DR ; Couverture, p. 14-17 : Wanda ; p. 5 : Adocom ; p. 8, 28 : Séverine Assous ; p. 9-10 : Éric Robert ; p. 20 : Ecocoil ; p. 21 : Générations Futures / Nadine Lauverjat ; p. 24 : Marie Laforêt, Camille Oger ; p. 37 : Nanda Gonzalez ; p. 40-41 : Biocoop / Solana ; p. 43 : Guillaume Pardieu ; p. 44 : AB La Pommeraiie, 3 Ailes, familles et handicaps, Alexandre Sageffe ; p. 50 : Mag'bio Eden, Biocoop Le 21, Biocoop Anduze, Biocoop du Mantois, Biocoop Scarabée, Biocoop Boucicaut. • Siège/Rédaction/Publicité : 12 avenue Raymond-Poincaré, 75116 Paris. Tél. : 01 44 11 13 60. Fax : 01 44 11 13 61. E-mail : [culturesbio@biocoop.fr](mailto:culturesbio@biocoop.fr) • Éditeur : Biocoop SA Coop • ISSN : 2417-6559 • Impression : IMAYE GRAPHIC - 96 bd Henri Becquerel - ZI des Touches - BP 52207 - 53022 Laval • Papier 100 % recyclé Eural premium • L'imprimerie est certifiée Imprim'vert et ISO 14001 • Tirage : 286 600 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 CULTURE(S)BIO/biocoop. Les magazines 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 CULTURE(S) BIO.

[www.biocoop.fr](http://www.biocoop.fr) – Ligne consommateurs : 0 800 807 102  
N° vert, appel gratuit depuis un poste fixe.





# - 100% PUR SIROP - D'AGAVE BLEUE

Bio

POUVOIR SUCRANT  
25% SUPÉRIEUR  
AU SUCRE CLASSIQUE  
FAIBLE INDEX GLYCÉMIQUE  
SANS ALLERGÈNES,  
SANS GLUTEN, SANS OGM  
VEGAN ET 100% NATUREL

GOÛT NEUTRE  
REHAUSSE LES SAVEURS  
DISSOLUTION FACILE  
NE CRISTALLISE PAS



A DÉCOUVRIR ÉGALEMENT  
NOTRE GAMME DE SUCRANTS,  
SIROP DE RIZ ET SIROP DE MELASSE



Le producteur possède de nombreuses certifications vous garantissant ainsi un sirop de haute qualité tenant compte des préoccupations de santé et de sécurité au travail mais également environnementales et sociales (SA 8000).



NATURGIE  
Lieu-dit Favols  
47300 BIAS

Tél : 05 53 40 56 80  
Fax : 05 53 40 25 50  
info@naturgie.com

30 ANS DE BIO ET 50 ANS DE SAVOIR-FAIRE CONFITURIER.

WWW.NATURGIE.COM

