

SANTÉ P.19

OREILLES QUELLE HYGIÈNE ?

DOSSIER P.14

CETTE BIO QUI NOUS RASSEMBLE

BIEN-ÊTRE P.35

MONODIÈTE DE RAISIN TONUS ET VITALITÉ

L'INVITÉ P.8
CARLO PETRINI
IL A INVENTÉ
LA « SLOW
FOOD »



SANS GLUTEN MAIS IMBATTABLE AU GOÛTER !



Retrouvez tous nos produits en exclusivité
au rayon sans gluten de votre magasin bio.



FR-002



Plus d'informations sur www.valpiform.com



ÉDITO

La bio nous rassemble



Pascale Solana, RÉDACTRICE EN CHEF



Vous avez vu ? Quelque chose a changé dans le magazine. Retournez voir la couverture, cherchez... Alors ? Bien sûr, le logo de Biocoop ! Mais pas que et pas seulement dans *CULTURE(S)BIO*. Alors, alors ? Vous y êtes ! Le message sous le logo : « La bio nous rassemble » ! C'est un nouveau chapitre dans l'histoire de Biocoop qui fait évoluer son identité pour clarifier sa démarche, sincère et singulière (p. 44). Et pour réaffirmer ses valeurs : coopération, solidarité, responsabilité, équité,

militance, transparence pour le développement d'une bio paysanne de proximité. Même projet depuis 30 ans, cultivé avec passion, l'ADN de cette aventure humaine à laquelle vous participez en faisant vos courses chez Biocoop. C'est tout cela qui rassemble. Comme la gouvernance de Biocoop. Comme les projets, dont nous parlons dans nos pages et sur le Web, lancés ou soutenus par la coopérative ou les magasins et qui ont du sens.

L'occasion de montrer dans ce numéro que la bio peut être un outil de cohésion sociale avec des initiatives pour plus d'équité alimentaire. Seul on va vite, ensemble on va plus loin, dit un proverbe. Notre invité Carlo Petrini, fondateur de Slow Food, peut témoigner. Créé dans les années 80 face à la malbouffe, son mouvement s'est diffusé dans le monde entier et a permis de sauver de nombreux produits et savoir-faire. Il a inspiré d'autres pans de la société, slow éducation, slow love, slow urbanisme, etc., replaçant l'homme au cœur de l'action, dans le temps réel, pour plus d'équilibre et de beauté.

Car la beauté nourrit aussi. Celles des coquelicots dans un champ, des abeilles, des oiseaux, tous mis à mal pour cause d'abus de pesticides. Peut-on vivre sans les papillons et les fleurs sauvages ?, interroge l'Appel des coquelicots qui veut interdire les pesticides (p. 5), parce que, oui, « *Nous voulons des coquelicots* ». Pas demain, maintenant !



AGITATEURS

04 ACTUBIO
Brèves

06 ÇA FAIT CAUSER
Vos questions ? Nos réponses !

08 L'INVITÉ
Carlo Petrini
Il a inventé la « Slow Food »



11 DÉCRYPTAGE
Les huiles essentielles

13 VU, LU, ENTENDU
Actu-culture bio

14 LE DOSSIER
Cette bio qui nous rassemble



RESPONSABLES

19 SANTÉ
Oreilles
quelle hygiène ?

22 C'EST DE SAISON
Le poivron

23 BON ET BIO
Recettes et astuces

28 BIEN-ÊTRE
Monodiète raisin
Tonus et vitalité

32 MAISON
Le vrac, je gère !

35 PRATIQUE
Chips zéro déchet



ENGAGÉS

36 RENCONTRE
Biocoop Le Pois Tout Vert porte sud
Le petit devenu grand

39 TERROIR ET TERRITOIRE
Pays de Redon
La bio, c'est pas du folklore !

43 COOPÉRACTIFS
Biocoop s'engage
pour la justice alimentaire

44 EN COULISSES
Biocoop redessine
sa marque
&

Fête des vins
Que du bio !

50 RENDEZ-VOUS BIOCOOP

SONDAGE
VOTRE AVIS SUR
CULTURE(S)BIO VOIR P.4



Semences paysannes

PLUS DE SOUPLESSE EN 2021 POUR LES VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES PAR DES COLLECTIFS DANS LE NOUVEAU RÈGLEMENT BIO.

En France, pour être commercialisée, une semence doit appartenir à une variété inscrite au Catalogue officiel des espèces et variétés. Dispositif lourd et coûteux. Depuis des années, certaines associations telles Kokopelli ou Réseau semences paysannes, partenaire de Biocoop, l'accusent de privilégier les grands semenciers et les industriels de l'agrochimie qui produisent des variétés standardisées (hybrides, OGM...) adaptées au modèle agricole productiviste. La nouvelle loi-cadre européenne pour la bio, adoptée fin 2017, devrait permettre plus de souplesse et de dynamisme pour les recherches alternatives à partir de 2021, date de son application. Elle rend possible la certification bio de semences sélectionnées par des collectifs, souvent des variétés anciennes ou rustiques répondant aux critères d'une agriculture sans pesticides, telle la bio, et aux spécificités des terroirs.

Sur l'enjeu des semences en général, on peut lire *Les semences en questions* (Éd. Les Ateliers d'Argol, 29,90 €) de Catherine Frohic. Une quarantaine d'interviews – de scientifiques, politiques, paysans, cuisiniers... et aussi d'acteurs et partenaires de Biocoop – où s'expriment deux

visions de l'agriculture : l'une, héritage de l'après-guerre, utilisatrice des produits en « ide », qui perçoit la nature comme ennemie ; l'autre, expression d'une relation plus harmonieuse, qui accompagne la nature.

À suivre aussi, les événements festifs de la Semaine des semences paysannes du 14 au 30 septembre.

semencespaysannes.org



SONDAGE VOTRE AVIS SUR CULTURE(S)BIO

Quelle est votre perception de *CULTURE(S)BIO* ? En consacrant quelques minutes à notre questionnaire en ligne, vous nous permettez de vous offrir un magazine adapté à vos attentes. En contrepartie, vous pourrez participer au tirage au sort permettant à 50 d'entre vous de recevoir le recueil de recettes *Tout est bon dans la carotte*, Éd. Rue de L'Échiquier.



Rendez-vous jusqu'au 30 septembre sur :

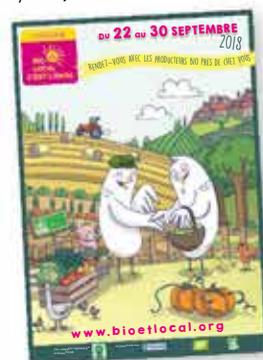
<https://goo.gl/i8uSnV>

UN IDÉAL POSSIBLE

Pour être au top, ne choisissez pas entre circuits courts et agriculture biologique.

Optez pour les deux, dans une démarche complète de protection de l'environnement (moins de pesticides chimiques de synthèse, de transport, etc.) et de dynamisation économique des territoires. Visites de fermes, ciné-débats, animations dans de nombreux magasins Biocoop..., l'opération « Manger bio et local, c'est l'idéal » renforce les liens entre paysans et consommateurs, sans oublier d'interpeller les élus ! C'est pourquoi Biocoop est partenaire de cette campagne orchestrée par la Fédération nationale des agriculteurs bio. Du 22 au 30 septembre.

bioetlocal.org



FILMS ALIMENTERRE



Organisé par le Comité français pour la solidarité internationale, avec Biocoop, le festival Alimenterre sensibilise le grand public aux enjeux agricoles et alimentaires. À l'affiche, 8 documentaires évoquant entre autres les populations colombiennes déplacées par

l'industrie des agrocarburants (*Frontera Invisible*), les nouveaux paysans français (*Le Champ des possibles*), le détournement d'argent dans la lutte contre la faim (*Vertueuses les multinationales ?*, *Le business de l'aide au développement*)... Dans toute la France, du 15 octobre au 30 novembre.

festival-alimenterre.org

Demandez des coquelicots !



ON NE VEUT PLUS DE PESTICIDES ! C'EST LA DEMANDE D'UN PETIT GROUPE EMMENÉ PAR LE JOURNALISTE SPÉCIALISTE DES QUESTIONS D'ÉCOLOGIE FABRICE NICOLINO ET LE PRÉSIDENT DE L'ASSOCIATION GÉNÉRATION FUTURE FRANÇOIS VEILLERETTE, AVEC LE JOURNAL CHARLIE. L'INITIATIVE RÉVÉE COMME UN SOULÈVEMENT PACIFISTE DE LA SOCIÉTÉ A DÉJÀ LE SOUTIEN D'ASSOCIATIONS ET DE CITOYENS INDIVIDUELS, CÉLÈBRES OU INCONNUS, QUI ONT SIGNÉ L'APPEL PORTÉ PAR CE TEXTE VIBRANT « NOUS VOULONS DES COQUELICOTS ».

« Les pesticides sont des poisons qui détruisent tout ce qui est vivant. Ils sont dans l'eau de pluie, dans la rosée du matin, dans le nectar des fleurs et l'estomac des abeilles, dans le cordon ombilical des nouveau-nés, dans le nid des oiseaux, dans le lait des mères, dans les pommes et les cerises. Les pesticides sont une tragédie pour la santé. Ils provoquent des cancers, des maladies de Parkinson, des troubles psychomoteurs chez les enfants, des infertilités, des malformations à la naissance. L'exposition aux pesticides est sous-estimée par un système devenu fou, qui a choisi la fuite en avant. Quand un pesticide est interdit, dix autres prennent sa place. Il y en a des milliers.

Nous ne reconnaissons plus notre pays. La nature y est défigurée. Le tiers des oiseaux ont disparu en quinze ans ; la moitié des papillons en vingt ans ; les abeilles et les pollinisateurs meurent par milliards ; les grenouilles et les sauterelles semblent comme évanouies ; les fleurs sauvages deviennent rares. Ce monde qui s'efface est le nôtre et chaque couleur qui succombe, chaque lumière qui s'éteint est une douleur définitive. Rendez-nous nos coquelicots ! Rendez-nous la beauté du monde !

Non, nous ne voulons plus. À aucun prix. Nous exigeons protection. Nous exigeons de nos gouvernants l'interdiction de tous les pesticides en France. Assez de discours, des actes. »

L'appel de tous

« L'Appel n'est pas une pétition, explique Fabrice Nicolino, coauteur en 2007 de *Pesticides, révélations sur un scandale français*, qui se dit malheureux de ne rien voir changer malgré les informations, les plans, les victimes... »

L'Appel vise à transformer des milliers de soutiens en autant d'acteurs sociaux voués à son accomplissement. Il doit devenir viral et produire des événements de toutes tailles, un peu dans la tradition du Téléthon. »

Une recommandation : que les Coquelicots se retrouvent chaque mois, même jour, même heure là où ils vivent, avec le coquelicot sous toutes ses formes.

En savoir plus :
livre manifeste *Nous voulons des coquelicots* (Éd. LLL) et stop-pesticides.fr



ÉPICURIEN OU VISCÉRAL ?

La recherche de plaisir alimentaire mène-t-elle nécessairement à l'excès ? Selon une analyse de chercheurs canadiens et français, tout dépend du plaisir recherché : épicurien ou viscéral ? Le premier qui résulte de « l'appréciation esthétique des dimensions sensorielles et symboliques des aliments » serait associé à une préférence pour les petites portions tandis que le viscéral, « lié au rassasiement d'envies déclenchées par l'environnement alimentaire » serait associé aux grandes. Le questionnaire en ligne epicureaneater permet de déterminer le mangeur que l'on est... (Source : Société française de nutrition - EM-Consulte)

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.

L'astuce Biotonome

« Prolongez la vie de vos gousses de vanille usagées en les mettant, une fois bien sèches, dans une petite bouteille que vous remplissez ensuite de vodka (alcool neutre) ou, si vous aimez, de rhum brun. Conservez dans un endroit sombre et frais pendant au moins huit semaines, en secouant de temps en temps. L'alcool va progressivement brunir et prendre l'odeur de vanille. À vous ensuite les bonnes pâtisseries ! »



@ Mélanie, Rennes (35)

Merci Mélanie pour cette recette futée. Vous aussi lecteurs, vous avez une astuce pour consommer mieux ou moins ? Proposez-la sur le mur d'astuces du site biotonome.fr. Les plus «  » pourront être publiées dans *CULTURE(S)BIO*. Chacun de nous peut être un acteur de la transition. L'homo-responsabilis est l'avenir et le Biotonome d'aujourd'hui sera la norme du consommateur de demain.

Pour un journal plus écolo

« J'ai lu votre article sur l'impression de *CULTURE(S)BIO* et la réduction de la quantité de papier. Peut-être pourriez-vous encore la réduire en diminuant les marges, la taille de certaines images et – je ne sais pas si c'est plus écolo – mettre votre magazine en ligne ? »

@ Fabienne R., Saint-Pierre (39)

Le magazine est disponible sur biocoop.fr. La digitalisation est-elle plus écolo que le papier ? À voir. En termes d'écologie, oui, on peut toujours faire plus. En même temps, il nous faut conserver un magazine agréable à lire, aéré, bien illustré... Tout est histoire de compromis. Votre avis nous intéresse. Nous vous invitons justement à participer à l'étude sur *CULTURE(S)BIO* (voir p. 4 ou flasher ce QR code) pour nous permettre de faire un journal adapté à vos attentes.



Le chanvre, ça se mange ?

Notre brève parue dans le n° 96 de *CULTURE(S)BIO* vous a fait réagir. Ainsi Bénédicte G.-C. nous adresse un courrier documenté et interroge sur les effets néfastes pour la santé humaine que pourrait représenter la consommation de chanvre, en particulier à cause de la présence de THC (Δ^9 -THC ou Delta-9-tétrahydrocannabinol). Chef de file de la famille des cannabinoïdes le THC est une substance aux propriétés psychoactives. Précisons que le chanvre cultivé pour ses propriétés psychoactives n'est pas celui exploité pour l'alimentation ou à des fins industrielles (textile, construction...). Ce dernier se décline sous de nombreuses variétés (dites cultivars) qui ne doivent pas contenir, selon la réglementation européenne, plus de 0,2 % de THC. De plus, « la réglementation française impose chaque été, de manière aléatoire, un contrôle par échantillonnage de 30 % des surfaces cultivées », précise Nathalie Fichaux, directrice de l'interprofession Interchanvre. Dans les usages alimentaires, la présence de Δ^9 -THC est très surveillée. L'Efsa, autorité européenne de sécurité des aliments, a fixé pour les denrées alimentaires la dose aiguë de référence (Darf) de THC à 1 μg /kg de poids corporel. Le THC est principalement concentré dans les sommités fleuries et les feuilles. Or c'est la graine qui est transformée. Appelée chènevis, « elle ne contient pas de cannabinoïdes », indique Vincent Lartzien, fondateur de Nunti Sunya, entreprise qui propose des aliments et des vêtements à base de chanvre bio. Sauf en cas de « contamination » par contact avec les parties aériennes. Il s'agirait alors selon lui de traces infimes, « bien en dessous de la Darf ».





Végé'Poêlée à l'Indienne



Ou comment voyager depuis
son assiette !

Plus d'infos:
www.wheaty.fr

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



DE-ÖKO-003
Agriculture
UE/Non-UE



LÉA NATURE
LABORATOIRE

Natessance
VOUS ÊTES DANS LE VRAI



SOINS KIDS BIO
sans SULFATE*
PARABEN

99% d'origine
naturelle

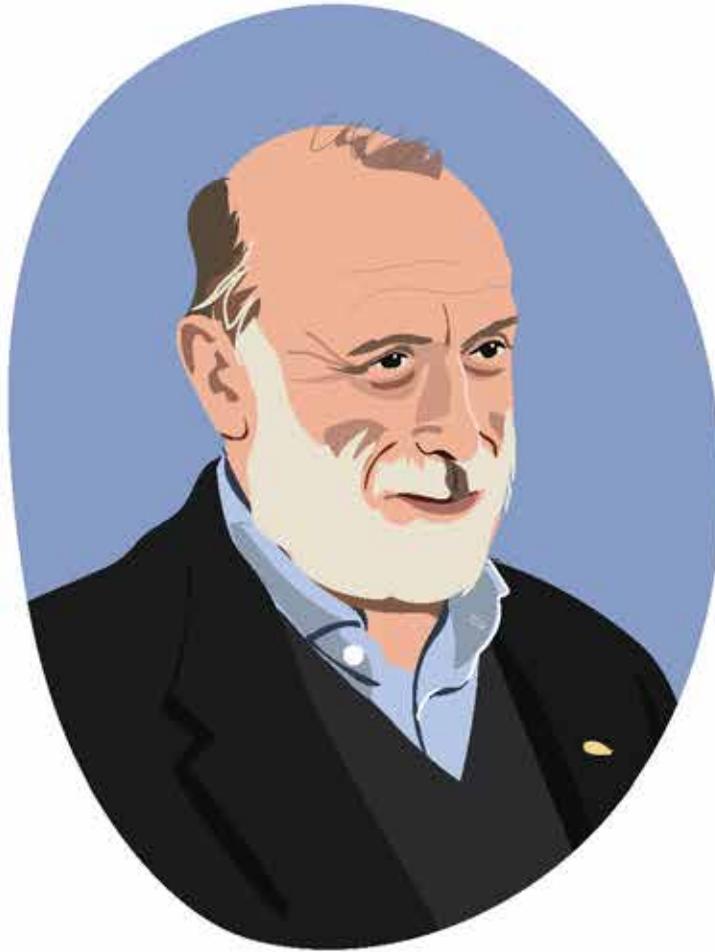


www.natessance.com

Contact commercial : (+33) 05 46 52 09 14



AGITATEURS



CARLO PETRINI IL A INVENTÉ LA « SLOW FOOD »

Propos recueillis par Pascale Solana

IL EST LE FONDATEUR DE CE VASTE MOUVEMENT INTERNATIONAL ANCRÉ DANS LES TERRITOIRES, QUI MILITE POUR UNE ALIMENTATION BONNE, PROPRE ET JUSTE POUR TOUS : « SLOW FOOD ». NOUS L'AVONS RENCONTRÉ LORS D'UNE CONFÉRENCE, IMPATIENT D'UN CHANGEMENT DE SOCIÉTÉ, À LA TABLE D'UN BISTROT PARISIEN*, VANTANT PETITS PAYSANS ET PRODUITS DU TERROIR FRANÇAIS QUE SLOW FOOD A CONTRIBUÉ À SAUVEGARDER.

* Les caves de Prague, 12^e arrondissement.

QU'EST-CE QUE SLOW FOOD ?

Le fondateur. Sociologue, journaliste et critique gastronomique italien né en 1949, Carlo Petrini dirige l'association Slow Food.

L'histoire du mouvement. Début des années 80, un groupe de gourmets piémontais mené par Carlo Petrini porte un nouveau regard sur l'alimentation, l'agriculture et la gastronomie. Réagissant à l'implantation d'un McDo au cœur du vieux Rome, ils baptisent leur mouvement Slow Food (SF) par opposition au « fast-food » et à la « malbouffe ». 1989, SF sort d'Italie. Aujourd'hui, c'est 100 000 membres dans 160 pays.

Les valeurs. Sauvegarde de la biodiversité, préservation de l'environnement et rémunération équitable des producteurs. Une nourriture « bonne, juste et propre pour tous ».

Les projets. Des Marchés de la terre, où les producteurs vendent en direct, à l'Université des sciences gastronomiques en Italie (2004) en passant par les Jardins SF scolaires, communautaires... en agroécologie, l'Alliance SF des Cuisiniers ou encore les Sentinelles SF, autant de projets pour aider les petits producteurs à sortir de l'isolement, pour sauver un produit, un savoir-faire, un paysage... en voie de disparition.

Produits retrouvés ou sauvegardés. Quelques exemples en France : chou de Lorient, porc noir de Bigorre, blé meunier d'Apt, Mais Grand Roux Basque (lire L'invité de *CULTURE(S)BIO* n° 98), cresson de fontaine, vache bretonne pie noire...

L'événement de la rentrée. Terra Madre, le salon mondial du goût du 20 au 24 septembre à Turin (Italie).



« LE TEMPS EST VENU DE RÉCONCILIER GASTRONOMIE ET ÉCOLOGIE. »

Vous n'aimez pas utiliser le mot « consommateur », pourquoi ?

J'utilise volontairement le mot citoyen. Consommateur, plus récent, est né avec la révolution industrielle. En fait, le terme que je préfère, c'est coproducteur ! Lorsqu'on s'informe sur le produit, lorsque nous le connaissons, quand nous prenons en compte son rôle dans l'économie locale ou son impact environnemental et que nous le choisissons, nous devenons en quelque sorte coproducteurs. C'est dans cet esprit que Slow Food vient de réaliser *Le Grand Guide des produits du terroir français*.

Un guide sur la nourriture et la gastronomie, un de plus, non ?

Il ne s'agit pas d'un catalogue de gastronomie, la France n'en manque pas. De même, les livres de cuisine ne se comptent plus tant il s'en publie. Des recettes, toujours des recettes ! Mais sur les petits producteurs et leurs produits qui font partie du patrimoine culturel d'un pays – surtout en France –, il n'y a pas grand-chose. Ce livre n'est

pas non plus un catalogue de produits parce qu'il s'intéresse au paysan, partie prenante d'économies aujourd'hui menacées dans un système alimentaire criminel, destructeur de biodiversité, de produits traditionnels. L'objectif de Slow Food est de mettre les producteurs et leurs produits au premier plan.

Vous dénoncez des paradoxes alimentaires. Pouvez-vous en citer ?

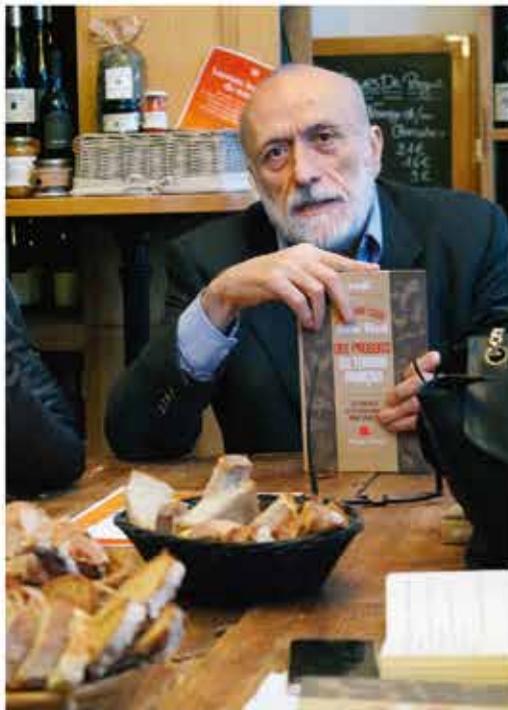
On n'a jamais autant parlé d'alimentation. Où que vous alliez, de la France à l'Italie en passant par l'Afrique, vous allumez une télé, à toute heure du jour et de la nuit, vous voyez un chef avec des casseroles qui parle et parle encore ! Dans le même temps, la situation de l'agriculture et des paysans ne cesse de se dégrader. Prenez le parmesan en Italie, mon pays. Le prix du lait est si bas qu'il ne permet même plus la dignité de ceux qui le produisent, et beaucoup arrêtent la fabrication de ce fromage traditionnel. Mais on continue de parler recettes et de faire des shows. C'est de la pornographie à l'italienne ! Nous avons besoin de nous reconnecter à la réalité de la production. →

« FACE À L'IMPASSE DE LA PRODUCTION AGRICOLE, LE CHANGEMENT EST L'UNIQUE PERSPECTIVE ET CELA ME REND OPTIMISTE. »

→ Autre contradiction : ces recettes et produits alimentaires sont majoritairement réalisés par des hommes. Or partout et depuis toujours, des millions de recettes sont élaborées par des femmes. Souvent avec trois fois rien, elles réalisent des choses incroyables. Seulement voilà, ce sont les chefs qu'on met en avant. Ils sont érigés en maîtres à penser, en philosophes !

Y a-t-il un lien entre gastronomie et écologie ?

Aujourd'hui, être un gastronome sans conscience écologiste n'a pas de sens. De même qu'un écologiste non gastronome, c'est triste. On ne va pas changer le monde avec des gens tristes ! Le temps est venu de réconcilier gastronomie et écologie. Cette idée n'est pas de moi mais du père de la gastronomie, Brillat-Savarin. Son ouvrage *Physiologie du goût ou Méditations de gastronomie transcendante*, publié en 1825, montre que la gastronomie touche à la chimie, la physique, la biologie, l'anthropologie, l'économie ou encore la politique... Nous n'avons retenu de Brillat-Savarin



que les aphorismes et pas l'aspect économie politique de son œuvre. Si on n'aborde pas la gastronomie en science holistique [il s'emporte, NDLR], on ne comprendra pas la situation alimentaire actuelle. Et les paradoxes perdureront. Gastronomie versus gaspillage, destruction de l'environnement et de l'agriculture, etc.

Dans les schémas de circuits courts que vous prônez, commerces et commerçants ont-ils encore leur place ?

[Sourire] La relation directe entre le producteur et le citoyen ne résoudra pas tous les problèmes de la distribution. Elle permet de dénoncer une situation insoutenable. En Italie par exemple, beaucoup de villages n'ont plus de poste, d'école, de prêtre, de boutiques... Ce sont des dortoirs. Dans les villes, les rues principales sont dédiées aux vêtements. Il nous faut reconstruire les liens sociaux détruits par la grande distribution. [Re-sourire] Notez qu'à présent, elle est elle-même attaquée par des entreprises de type Amazon. Ces dernières gagnent plus d'argent avec la financiarisation de leur activité qu'avec la réalité même de leur activité, c'est-à-dire le commerce. Nous devons reconstruire la réalité du commerce ! Moins pour le commerce que pour la socialité, pour le plaisir de rencontrer. Nous avons besoin de tous. Et que chacun respecte l'autre.

Qu'est-ce qui vous réjouit aujourd'hui ?

L'engouement pour la bio, l'apparition de nouvelles formes de distribution comme les circuits courts. Le citoyen devient acteur, c'est formidable. De plus en plus de jeunes s'engagent pour la transition sociétale. Nous avons touché le fond ; le changement face à l'impasse de la production agricole est l'unique perspective et cela me rend optimiste.



Aller plus loin :

- slowfood.com
- *Le Grand Guide Slow Food des produits du terroir français*, Éd. Plume de Carotte, 21 €. Les droits d'auteur reversés par l'éditeur à SF permettront la création d'un nouveau jardin potager au Burkina Faso, en Afrique.



Retrouvez l'intégralité de l'interview sur biocoop.fr, rubrique Actualités.



LES HUILES ESSENTIELLES

Sarah Taylor

TRÈS ACTIVES, LES HUILES ESSENTIELLES BIO – HE POUR LES INTIMES – PEUVENT ÊTRE DE PUISSANTS ALLIÉS DU BIEN-ÊTRE AU NATUREL, À CONDITION DE LES CONNAÎTRE ET DE LES UTILISER AVEC DISCERNEMENT. QUELQUES CLÉS.

COMMENT FABRIQUE-T-ON UNE HE ?

On l'appelle « essentielle » car elle concentre l'essence d'une plante, ses arômes. Pour faire une HE, il faut donc une plante qui possède des molécules aromatiques (thym, tea tree, niaouli, lavandin...). Le mode d'extraction le plus ancien et le plus utilisé est la distillation à la vapeur d'eau. On introduit les plantes dans un alambic. Une chaudière chauffe de l'eau, qui devient vapeur et traverse l'alambic, entraînant les molécules aromatiques. Enfin, un refroidisseur condense la vapeur en liquide : l'huile essentielle.

QUELLES PRÉCAUTIONS LORS DE L'UTILISATION ?

Produits naturels hautement concentrés, les HE sont très actives. Certaines sont déconseillées aux enfants ou aux femmes enceintes. Référez-vous aux mentions sur l'emballage et suivez les recommandations d'un professionnel de santé, surtout en usage interne. En usage externe, il est conseillé de les mélanger à une crème neutre ou une huile végétale car, utilisées pures, elles peuvent être agressives pour la peau. Et gare au soleil ! Les HE d'agrumes, notamment, sont photosensibilisantes.

QU'EST-CE QUE LE CHÉMOTYPE ?

Le chémotype est l'identification de la ou des molécules les plus présentes dans une HE. Sorte de carte d'identité, il permet de déterminer qualité et usage des HE en fonction des molécules et de leur concentration. Par exemple, le thym peut être concentré en thymol ou en linalol. Selon la molécule, les propriétés de l'HE diffèrent. Ces disparités s'expliquent, entre autres, par le lieu de pousse de la plante.

POURQUOI DE TELLES DIFFÉRENCES DE PRIX ENTRE LES HE ?

Selon les plantes, les quantités nécessaires à la fabrication des HE varient énormément. Pour 1 kg d'HE, il faut 50 kg de feuilles d'eucalyptus, 100 kg de fleurs de lavande fine, 1 t de feuilles de camomille ou pas moins de 7 t de feuilles de mélisse citronnelle ! Voilà la principale explication à l'écart de prix parfois conséquent entre deux essences.



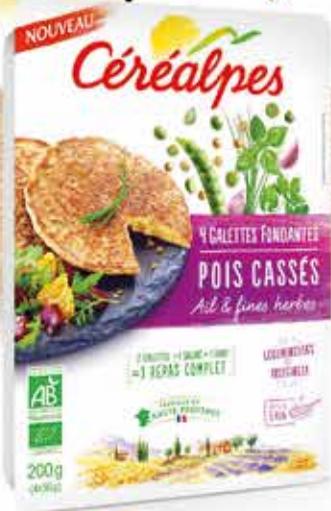
POURQUOI LES CHOISIR BIO ?

Une HE bio est tirée de plantes cultivées sans produits chimiques de synthèse. Ces derniers peuvent se retrouver, et même se concentrer, dans l'HE, parce qu'extraits en même temps que les molécules aromatiques. Les HE bio portent le logo feuille européen, voire le logo AB français. Certaines, à usage cosmétique, peuvent aussi être labellisées Cosmos Organic ou Cosmébio.



• Chez Biocoop, les HE sont bio, 100 % pures, de préférence françaises, et leur chémotype est connu.
• Du 15 octobre au 15 novembre, dans la plupart des magasins, focus sur celles qui préparent à l'hiver : ravintsara, tea tree, gaulthérie odorante, eucalyptus globulus, thym à thymol (marque De Saint Hilaire).

*J'aime la galette, savez-vous comment ?
Avec des pois et du soleil dedans !*



CéréAlpes
DES CÉRÉALES ET DU SOLEIL

FABRIQUÉ EN
HAUTE-PROVENCE
DEPUIS 25 ANS

CERTIFIÉ
AB
AGRICULTURE
BIOLOGIQUE

Découvrez nos galettes fondantes aux légumineuses,
source de protéines et prêtes en 5 minutes.

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

Éducation alternative

LA PÉDAGOGIE STEINER-WALDORF, UNE MÉTHODE EN HARMONIE AVEC LA NATURE OU L'ÉDUCATION PAR LE BEAU DANS LE RESPECT DU RYTHME DES SAISONS...



Appliquée à l'agriculture, la pensée de Rudolf Steiner a donné naissance à la biodynamie (lire p. 46). Dans le domaine de l'éducation, elle a initié un courant connu sous le nom de pédagogie Steiner ou pédagogie Waldorf et qui fait l'objet d'un livre référence pour parents ou autres pédagogues.

En 1919, alors qu'il est devenu une des personnalités

germanophones les plus influentes et savantes, Rudolf Steiner est sollicité par le propriétaire de l'usine de cigarettes Waldorf Astoria de Stuttgart pour créer une école. Il accepte à deux conditions : liberté des choix pédagogiques et accès gratuit pour les enfants de tous les employés. Aujourd'hui, on dénombre près de 3 000 écoles et jardins d'enfants Waldorf ou Steiner à travers le monde, plus particulièrement chez les Anglo-Saxons.

Monique Tedeschi publie chez La Plage un ouvrage pour aider à la mise en place rapide et facile des fondements de cette approche subtile pleine de « grâce » et de « simplicité », selon l'auteur. Richement illustré de tutoriels et de réalisations d'enfants, il allie théorie et pratique à travers 100 activités (3-7 ans). Il insiste sur les phases de développement de l'enfant, le choix du matériel, les jouets par exemple, peu abondants mais simples, beaux, permettant le jeu libre, l'imagination qui féconde la vie intérieure... Très ouverte et accessible, l'approche de l'auteur suscite l'adhésion. Elle vise

l'inventivité et la créativité du pédagogue et de l'enfant, et montre comment le respect du rythme de la journée, de la semaine et de l'année, l'importance donnée aux fêtes et aux saisons notamment, permettent à l'enfant de comprendre la vie d'une année à l'autre et de grandir en sécurité.

→ *La pédagogie Steiner-Waldorf à la maison*, Monique Tedeschi, Éd. La Plage, 29,95 €



EN BREF

Quand l'humour porte la réflexion... on est prêt à inventer « *l'obsolescence programmée des déchets* » !

→ *Guide philosophique des déchets*, Jean-Luc Coudray, Éd. i, 16 €

Pour faire soi-même et maîtriser cette ancestrale technique de conservation si précieuse.

→ *Prodigieuse lactofermentation*, Pascal Labbé, Éd. Terran, 10 €

Pédagogie gourmande et écoresponsable pour jeunes cuisiniers.

→ *Petits plats des 4 saisons*, Charlotte et Benjamin Domange, Éd. Belin jeunesse, 15,90 €



BOBOS AU NATUREL

Pour soulager mille et un bobos, juste avec ce qu'on a sous la main dans la cuisine, au jardin : plantes médicinales, miel, épices... Et pour éviter de remplir l'armoire à pharmacie de médicaments qui, souvent, une fois la date de péremption

dépassée, finissent à la poubelle à peine entamés.

→ *Composer sa pharmacie naturelle maison*, Sylvie Hampikian, Éd. Actes Sud, 8 €



DIABÈTE ET BONNE CHÈRE

Équilibrer son régime quand on souffre de diabète peut être un défi difficile. Mais pourquoi se priver ? C'est l'esprit de ce livre illustré avec 185 recettes d'un chef, lui-même confronté au problème, inspirées des cuisines du monde, et avec les informations d'une nutritionniste sur les différents types de diabète.

→ *Le livre de cuisine du diabétique*, Antony Worrall Thompson et Luise Blair, Éd. Rouergue, 29,90 €



LE POTAGER DES AUTONOMES

Épinards, fraisiers, ail... c'est le moment de les planter. Rien de plus facile avec ce manuel pratique qui aide à planifier ses cultures, donne des conseils (couvrez vos

épinards en cas de gel) et des astuces culinaires, estime l'économie faite en produisant soi-même une quarantaine de fruits et légumes.

→ *Produire tous ses légumes, toute l'année !*, Blaise Leclerc, Éd. Terre vivante, 14 €



DOSSIER



CETTE BIO QUI NOUS RASSEMBLE

Véronique Bourfe-Rivière



EN FRANCE, DES SYSTÈMES DE COOPÉRATION ET DE PARTAGE AUTOUR DES PRODUITS BIO SE MULTIPLIENT. ILS PERMETTENT AUX PERSONNES AUX REVENUS MODESTES DE S'APPROPRIER, ELLES AUSSI, UNE ALIMENTATION DE QUALITÉ. PARCE QUE LA BIO PEUT ÊTRE UN FORMIDABLE OUTIL DE COHÉSION SOCIALE.

La qualité n'est pas un critère mis en avant pour l'aide alimentaire classique. Depuis 2016, la loi Garot oblige les hypermarchés à donner leurs invendus à des associations, la population en situation de précarité est donc nourrie à partir du gaspillage des autres. « *Comme cela se pratique historiquement* », commente Paul Ariès, politologue spécialiste de l'écologie, auteur d'*Une histoire politique de l'alimentation* (Éd. Max Milo). « *Les puissants ne veulent pas manger la même chose que les gens ordinaires, gaspiller est pour eux une façon de montrer leur suprématie* », dit-il.

Alors la bio, on la réserve aux bobos ? « *Comme si les populations modestes n'étaient pas en attente de manger mieux !* », s'attriste Anne Lescieux-Macou, chargée de projet à l'association Université populaire et citoyenne de Roubaix (59), qui porte depuis plusieurs années un projet sur la transition alimentaire. « *Au cours de nos débats citoyens, les habitants ont bien compris que la recherche systématique du moins cher possible impacte leur santé, l'environnement, les conditions de production...* »

Prise de conscience

Cela nécessite de déconstruire les représentations de l'alimentation plaisir. « *L'imaginaire de l'opulence des riches est un énorme frein au développement du bio dans les catégories populaires*, explique Grégory Derville, universitaire spécialisé dans les politiques environnementales. *L'idée qu'elles se font du bio est aux antipodes de ce qu'elles considèrent comme aliments plaisir !* » Ce changement nécessite « *une prise de conscience qui se fait progressivement* », assure Anne Lescieux-Macou, et grâce à des temps de découverte concrets. Par exemple, les défis Familles à alimentation positive (FAAP). Les foyers participants ont l'objectif d'augmenter leur consommation bio à budget constant. Soirées d'information, ateliers de cuisine, visites de producteurs..., les participants se retrouvent pendant plusieurs mois. La démarche se révèle très efficace !

Partage

La force de ce type de programme, ce sont les échanges humains, au-delà de la simple consommation de produits bio. Paul Ariès met en garde : « *L'alimentation bio est parfois réduite à un contenu pur, à de simples molécules. On passe alors à côté de l'essentiel qui est la réhumanisation de la table. Le repas fait lien avec un terroir, une histoire, une culture, et c'est le partage qui en fait la qualité.* » →



Véronique Bouché

Chargée de développement du
Groupement des épicerie sociales
et solidaires de Rhône-Alpes-
Auvergne (Gesra), Villeurbanne (69)

« PRÉTEXTE À LA RENCONTRE »

« Une dizaine d'épicerie du réseau Gesra accueillent tous les publics. L'alimentation est le prétexte à se rencontrer lors d'ateliers ou de conférences sur la nutrition, la santé, la culture, la solidarité... »

Une partie des adhérents sont des personnes bénéficiaires qui n'ont qu'entre 1 et 7 € par jour pour vivre, et les autres sont des adhérents solidaires qui payent leurs courses au même prix que dans un magasin classique. Les épicerie du Gesra sont des lieux non stigmatisants, qui œuvrent pour la création de lien social et l'accès à une alimentation de qualité pour tous ! »



→ Et l'historien de citer le philosophe grec Démocrite :
« "Le poisson qu'on mange ensemble n'a pas d'arête !" Les classes populaires ne sont pas à la traîne, assure-t-il, elles surconsommant certes des novo-produits, mais passent en moyenne plus de temps à table que la bonne société qui vit à réfrigérateur ouvert », au sens où chacun se sert selon son envie durant la journée.

Pour lui, « l'argent est au cœur du problème tant qu'on ne s'en donne pas les moyens ». L'alimentation concerne l'individu dans toutes ses dimensions, « elle est éminemment politique. Avec plus de volonté, on pourrait imposer 100 % de bio en restauration collective. Tout le monde bénéficierait d'une alimentation de qualité et on aurait un formidable levier pour le développement de la bio, à condition qu'elle soit paysanne, de saison et de proximité ». Il rappelle qu'en Suède, « l'alimentation fait partie de l'éducation, au même titre que les mathématiques, et la restauration scolaire est gratuite. Pourquoi pas chez nous ? ».

Pour l'instant, tout le monde n'a pas la chance d'avoir une cantine bio. Quand on a peu de moyens pour manger des produits de qualité, « la clé, c'est de consommer de façon microlocale, de produire a minima de façon autonome, ne serait-ce que sur un balcon, propose Grégory Derville, ou dans un jardin partagé. L'autonomie totale, ce serait de se couper des autres, elle doit au contraire être collective ». Anne Lescieux-Macou abonde dans ce sens. « L'alimentation est la base de la vie... et de notre projet. Les gens y arrivent avec ce qu'ils sont. On s'unit parce qu'on veut mieux manger demain, et c'est parce qu'on s'entraide qu'on peut y parvenir. Seuls, on ne pourrait pas ! »



Dalila Habbas
Responsable du Fonds
de dotation Biocoop

« JUSTICE ALIMENTAIRE »

« Biocoop fait de la solidarité alimentaire autrement et veut favoriser l'accès pour tous à une alimentation de qualité par le biais de son fonds de dotation. Il ne s'agit pas juste de se débarrasser de produits invendus ou invendables, c'est de la justice alimentaire [lire p. 43, NDLR]. Le Fonds de dotation Biocoop a aussi apporté un soutien financier pour la mise en œuvre de défis Familles à alimentation positive en régions Auvergne-Rhône-Alpes et Bretagne. De nombreux magasins du réseau Biocoop sont partenaires des défis FAAP et accueillent les participants dans leurs locaux pour leur faire découvrir les produits bio, notamment le vrac. »



Anne Lescieux-Macou
Chargée de projet à l'Université populaire et citoyenne de Roubaix (59)

« DERRIÈRE CHAQUE PRODUIT, UNE HISTOIRE »

« À Roubaix, 35 % de la population serait redevable de l'aide alimentaire ! Il y a trois ans, l'UPC a monté le collectif La Marmite, avec une quarantaine de personnes qui voulaient s'impliquer dans une meilleure alimentation. Certaines d'entre elles ont suivi des conférences ou se sont formées à la cuisine bio, végétarienne. Chacun s'impliquait à sa façon, on faisait la cuisine ensemble, ce qui permettait de bien manger pour 2,50 €. Mais n'ayant pas de lieu où s'inscrire, notre projet est désormais nomade. Le défi Familles à alimentation positive, auquel d'autres ont participé en 2016-2017, nous a permis de voir qu'on pouvait chez soi manger davantage bio et local pour des repas ne dépassant pas 2 €. J'ai proposé qu'on puisse acheter des produits ensemble, chaque

semaine. On a créé un groupement d'achat, El'cagette, dans une démarche de coopération. On achète en circuit court des légumes, du pain, notre huile d'olive vient d'un programme palestinien, nos agrumes de producteurs siciliens que l'on soutient. Un des adhérents rapporte du jus de pommes de la Creuse, où il va régulièrement. On s'implique tous dans la distribution. On avance pas à pas, dans une dynamique citoyenne d'entraide, c'est une dimension fondamentale. On se sent solidaires de ceux qui produisent ce que l'on mange. Derrière chaque produit que nous achetons, il y a une histoire, des personnes. Tout cela crée des liens. La société arrive au bout d'un système... mais nous, on est en train d'en inventer un autre ! »





**NOU
VEAU**



**ZINC ISSU
DE FEUILLES
DE GOYAVE**



**SÉLÉNIUM
ISSU
DE MOUTARDE**

100% BIOLOGIQUE 100% VEGAN SANS MINÉRAUX ET VITAMINES SYNTHÉTIQUES



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 synthétiques 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“.

Chaque produit est vegan, sans gluten ni lactose, sans conservateurs ni additifs. Le flacon en verre brun permet de conserver les précieux composants.





RESPONSABLES

OREILLES QUELLE HYGIÈNE ?

Clara Lutin



SANTÉ. IL Y A LES OBSÉDÉS DE L'HYGIÈNE DES OREILLES. ET CEUX QUI N'Y ENTENDENT RIEN. FAUT-IL SE LES NETTOYER ? COMMENT LES ENTREtenir AU MIEUX SANS CRÉER DE BOUCHONS NI SE PERCER LE TYMPAN ET SANS POLLUER LA PLANÈTE ?



Chatouilleuses ? Assurément. Nos deux oreilles, organe de l'audition et de l'équilibre, sont sensibles et méritent la plus grande attention tout au long de la vie. La partie externe des oreilles est constituée d'un pavillon, ouvert sur le côté du crâne et relié à un conduit auditif de 3 cm environ qui mène au tympan. Des glandes sécrètent le cérumen avec le mouvement des mâchoires notamment. Cette substance peut poser de petits tracés à certains quand elle déborde... Pas une raison pour garder les mâchoires serrées !

La nature fait bien les choses

Le cérumen, qu'est-ce exactement ? Un mélange de corps gras et de minéraux. Cette matière cireuse sert à lubrifier le conduit auditif et à emprisonner les impuretés (donc, on ne dit pas de suite beurk !). Le cérumen joue un rôle protecteur. Et s'élimine de lui-même en s'écoulant vers l'extérieur du conduit auditif. Un système autonettoyant, aidé du petit doigt dont la taille épouse parfaitement celle de l'entrée du conduit. D'où son nom : auriculaire, du latin *auricula* ou lobe d'oreille. Il n'y aurait donc rien à faire de particulier pour garder les oreilles propres, si ce n'est de préserver ce précieux cérumen. Seulement voilà. Certains exigent un conduit rose et net. Alors, au fil des âges, on a inventé toute une série d'outils : bougie auriculaire, poire*, cure-oreille, ou « escurette » au Moyen Âge et, plus récemment, coton-tige (créé au début du XX^e siècle pour nettoyer le nombril des bébés, pas les oreilles !), aspirateur* ou encore le spray*. Toutes ces solutions ne sont pas logées à la même enseigne. Mais il faut retenir que dans tous les cas, pénétrer dans le conduit auditif peut être dangereux, selon les spécialistes.

Le coton-tige a ses limites

L'accessoire le plus répandu pour l'entretien des oreilles est le bâtonnet ouaté. Son problème est le risque de bouchon que son mauvais usage entraîne. En effet, la tentation est d'y recourir trop souvent et de l'enfoncer trop profondément. Aïe ! Cela irrite la peau, enfonce le cérumen et peut créer des bouchons (voir ci-contre). Les bâtonnets avec embout de sécurité, destinés aux enfants, sont conçus pour bloquer l'envie d'aller trop loin. « *Mais il faut dire aux mamans de ne pas chercher à les enfoncer*



pour nettoyer à tout prix ! », insiste le Dr Jean-Marc Juvanon, médecin ORL. Le risque serait maximal chez les enfants de moins de 8 ans. Un geste maladroit peut percer le tympan et conduire à une perte d'audition. Dans la majorité des cas, le tympan cicatrise de lui-même.

Les alternatives

Pour ceux qui ont une sécrétion de cérumen abondante, l'une des meilleures solutions est le lavage avec un spray. Le produit décolle mieux le cérumen que l'eau savonneuse. En revanche l'usage d'une poire remplie d'eau tiède ne convient pas à tout le monde, car l'outil n'est pas si facile à manier.

Le cure-oreille métallique présente l'avantage d'être durable. Il permet de nettoyer un peu mieux les bords du conduit et il suffit de le nettoyer à l'eau après usage. Mais là encore, attention au geste maladroit. Le petit aspirateur individuel se révèle inefficace si le cérumen adhère fortement au fond.

Enfin, un objet insolite venu des indiens Hopi : la bougie auriculaire. Il s'agit d'un tube de coton recouvert de cire d'abeille. Placée à l'entrée du conduit, elle fait fondre le cérumen. La chaleur produit un effet d'aspiration vers le haut. Selon le Dr Juvanon, les médecins ORL déconseillent cette pratique qu'ils estiment peu efficace, voire



dangereuse à cause du risque de brûlure si la bougie tombe. Elle a pourtant ses inconditionnels qui associent l'utilisation de la bougie à un moment de zenitude. « *Au niveau de la tête, la sensation de chaleur et le crépitement détendent le corps en entier, mais surtout le cérumen, s'il a durci, fond et remonte effectivement sous l'effet de la chaleur* », confie un utilisateur. À pratiquer à deux de préférence, pour éviter de se brûler.

Dans le domaine de la volupté par les oreilles, ce sont les Japonais qui en connaissent un rayon. Adeptes du *mimikaki* (du japonais *mimi*, oreilles en français, et *kaki*, nettoyer), ils adorent, les hommes en particulier, se faire curer les oreilles avec une tige de bambou ou une plume. Chacun son truc ! On peut faire la sourde oreille à tous ces outils et pratiques, restera toujours le bien nommé p'tit doigt pour décaper sans agresser cette partie du corps parmi les plus sensibles. À bon entendeur...

* En magasins spécialisés et/ou en pharmacies et parapharmacies.

Du balai les bâtonnets en plastique !

Il se vend chaque année 25 milliards de cotons-tiges dans le monde. La loi du 22 juillet 2016 sur la biodiversité s'attaque à la problématique du plastique à usage unique, et interdit les spécimens avec une tige en plastique à compter du 1^{er} janvier 2020. Essentiellement à cause de la pollution marine qu'ils engendrent une fois jetés dans les WC. Les tiges passent à travers les filtres des stations d'épuration pour finir au fond des océans et sur les plages. Seuls continueront à être autorisés les modèles biodégradables.



Dr Jean-Marc Juvanon
Oto-rhino-laryngologiste, porte-parole de la Société française d'ORL.

« LE PETIT DOIGT ET UN MOUCHOIR »

Quels sont les signes d'un bouchon ?

Le bouchon est l'accumulation du cérumen, il donne la sensation d'avoir les oreilles bouchées, de moins bien entendre. Il peut entraîner des douleurs. Il fait partie des causes les plus fréquentes de consultation.

Quelles solutions appliquez-vous en cabinet ?

Le médecin ORL emploie différents moyens, l'extraction à la pince ou au micro-aspirateur, ou le lavage avec de l'eau tiède savonneuse. Le retrait peut parfois être laborieux quand le bouchon incrusté par les années a érodé le conduit auditif. L'ORL dispose d'un microscope adapté qui permet d'opérer en toute clarté. Il faut surtout éviter de s'acharner à retirer soi-même un bouchon récalcitrant avec de nombreuses méthodes inadaptées, cela provoque des inflammations douloureuses, des conduits auditifs gonflés...

Que préconisez-vous en matière d'hygiène ?

Comme mesure d'hygiène, je conseille simplement d'utiliser le petit doigt recouvert d'un mouchoir en papier et de rester au bord de l'oreille ; en cas de bouchons à répétition, l'utilisation de spray, dont la fréquence variera selon chaque individu. Et quand cela ne suffit pas, le retrait en cabinet deux fois par an.



Le poivron

Clara Lutin

COLORÉ, VITAMINÉ, GOÛTEUX, LE POIVRON EST L'INGRÉDIENT PHARE DE LA CUISINE MÉDITERRANÉENNE. ON LE CONSOMME CRU OU CUIT PENDANT QUELQUES SEMAINES ENCORE. PRÉSENTATION DE CE PIMENT À LA SAVEUR DOUCE ET AUX MULTIPLES VERTUS.

UN PIMENT DOUX

Le terme « poivron » désigne dans le Midi des piments doux à très gros fruits ; on dit aussi « piment légume ». Les navigateurs ont rapporté la plante des îles Caraïbes au XV^e siècle. Elle appartient à la famille des Solanacées du genre *Capsicum*. Les types variétaux sont classés selon la forme du fruit : carré, rectangulaire (ou allongé), triangulaire.

PLEINE TERRE

En France, le poivron pousse en climat tempéré de juin à novembre, du sud de la France jusqu'en Bretagne. C'est une culture fragile sujette aux attaques d'insectes et aux maladies à virus. Aux Pays-Bas par exemple, en conventionnel, il pousse toute l'année sur substrat (hors sol) sous serre chauffée. Alors qu'en bio, il arrive à être cultivé en pleine terre sous tunnel ainsi qu'en plein champ.

BIO / PAS BIO

Le poivron fait partie des légumes les plus contaminés par les pesticides, selon le palmarès des fruits et légumes non bio les plus contaminés de février 2018 de l'association Générations futures. D'où la nécessité de le choisir bio. Contre les nuisibles et les virus, les producteurs bio s'appuient sur la lutte biologique (insectes auxiliaires). « J'associe des soucis qui abritent des chrysopes bien utiles contre les premiers pucerons, et je pratique la rotation des cultures », témoigne Christian Rioussset, producteur bio à Saint-Rémy-de-Provence (13), adhérent au groupement Solébio.

COCKTAIL SANTÉ

Le poivron vert est un peu amer tandis que les variétés rouges et jaunes sont sucrées. Goûteux et peu caloriques, les poivrons sont le must des ratatouilles, piperades, sans oublier les versions farcies. Pauvres en sodium, ils constituent (surtout crus) un cocktail d'antioxydants, de caroténoïdes et flavonoïdes. Pour les rendre plus digestes, notamment les verts, il suffit de retirer la peau si on les consomme crus ou de les cuire.



RECETTE MAISON

Pour faire des poivrons marinés, enfournez-les 35 min (200 °C), puis placez-les dans un récipient hermétique pour les ramollir et enlever la peau et les graines avec les doigts. Coupez-les en lamelles. Disposez dans un bocal avec ail, huile d'olive et organ. Conservez au frais et consommez dans les huit jours.

- Le poivron en hiver, chez Biocoop, c'est nîet ! La saison peut commencer à la mi-avril et s'achever fin novembre. Au début, arrivent d'Italie et d'Espagne les poivrons verts, puis les rouges. De juillet à fin novembre, c'est la pleine saison des poivrons français, de toutes les couleurs.
- Interdiction des serres chauffées : le poivron est cultivé sous tunnel et en plein champ.
- Origine française privilégiée grâce à un calendrier de réservation et des contractualisations fixés l'année précédente.
- Interdiction d'emballage en plastique.
- Visites inopinées chez les producteurs et analyses de produits.

POIVRONS ROUGES ET AUBERGINES FARCIS

€€€ 4 PERS. ⌚ 25 min 🍳 1 h

1 Verser le quinoa dans un tamis fin et bien le rincer sous l'eau froide. Faire chauffer 25 cl d'eau, y mettre le quinoa égoutté et cuire doucement pendant 15 min sans couvrir. Mélanger et laisser reposer 5 min hors du feu. Faire tremper les raisins dans un bol d'eau chaude.

2 Couper les aubergines en deux et les évider avec une cuillère en laissant ½ cm de chair tout autour. Hacher la chair. Couper les poivrons également en deux et enlever les graines. Faire suer aubergines et poivrons, côté creux en dessous, 10 min dans une grande poêle avec 2 c. à s. d'huile d'olive.

3 Préchauffer le four à th. 6/7 (190-200 °C). Faire revenir dans 1 c. à s. d'huile d'olive l'oignon et l'ail épluchés et hachés. Au bout de 2 min, ajouter la chair d'aubergine et la viande hachée. Faire revenir encore 5 min.

4 Verser le tout dans un saladier et mélanger avec le quinoa, les raisins égouttés, les pignons, la coriandre ciselée, du sel et du poivre. Remplir les moitiés d'aubergine et de poivron avec cette farce et poser dans un grand plat à four.

5 Parsemer les farcis de chapelure, arroser avec le reste d'huile d'olive et faire cuire 45 min.

★ Variante veggie : vous pouvez remplacer la viande par du tofu nature.

→ Recette de Ulrike Skadow, créatrice culinaire



LASAGNES À LA TOMATE ET AU PARMESAN VÉGÉTAL

€€€ 4 PERS. ⌚ 25 min 🍳 30 min




100 g de purée
de cajou


800 g de concassé
de tomates


50 g de noix
de cajou


30 g d'amandes


1 oignon


2 c. à s. de levure
maltée


1 c. à s. d'huile
d'olive


1/2 c. à c. d'origan
en poudre


Le Jus d'1/2 citron


Une dizaine de
feuilles de lasagnes


1 gousse d'ail

1 Dans une grande casserole, faire blondir l'oignon émincé finement dans l'huile d'olive pendant 2 à 3 min. Ajouter l'ail dégermé et écrasé, les tomates et l'origan, laisser cuire 10 min à petits bouillons. Saler et poivrer.

2 Mixer la purée de cajou avec le jus de citron et 100 ml d'eau fraîche. Ajouter la moitié de la levure maltée, saler et mixer de nouveau. Mélanger avec la préparation aux tomates.

3 Préparer le parmesan végétal : moule grossièrement les noix de cajou avec les amandes, ajouter le reste de levure maltée, saler et mélanger.

4 Dans un plat allant au four, alterner les couches de lasagnes (précuites si besoin est) et de sauce à la tomate en saupoudrant légèrement de « parmesan » et en terminant par une couche de lasagnes. Faire cuire 30 min à 180 °C.



→ Extrait de *Tahin et beurres de noix*, Clémence Catz, Éd. La Plage

PETITS BOUCHONS AUX MIRABELLES

€€€ 16 BOUCHONS ⌚ 15 min 🍳 15 min


200 g de mirabelles


2 œufs


50 g de poudre
d'amande


2 c. à c. rases de
farine de coco


1 gousse de vanille

- 1** Préchauffer le four à 180 °C.
- 2** Dénoyer les mirabelles et en réserver 8 pour garnir les bouchons.
- 3** Mixer le restant des fruits. Incorporer la poudre d'amande, les œufs, la farine de coco et les graines de la gousse de vanille.
- 4** Répartir la préparation dans 16 moules à minimuffins ou à cannelés. Remplir à la moitié.
- 5** Enfoncer une demi-mirabelle dans chaque moule et enfourner pour 15 min environ. Laisser refroidir avant de démouler.



→ Extrait de *Zéro Sucre : desserts 100 % gourmands, sans sucres ajoutés ni édulcorants*, Géraldine Olivo, Myriam Gauthier-Moreau, Éd. Alternatives. Des recettes tout en délicatesse. Les photos de Myriam Gauthier-Moreau, passionnée de bio qui a souvent contribué à *Consom'Action* (qui a précédé *CULTURE(S)BIO*), y concourent fortement. Cuisiner des desserts sans sucre paraît incroyable. Et pourtant !

Conseil
La pâte assez friable nécessitera, selon l'auteur, un moule bien graissé pour le démoulage ou un moule en silicone.



PÂTÉ DE TOFU DE CHANVRE

À LA PROVENCALE

€€€ 1 POT DE 100 G. 1 h 4 min



LA RECETTE DE MARIE

du blog lmgoingnuts.com, cliente
des magasins Biocoop Les Halles (44)
et Le Retour à la Terre (75008)

« Ma mère et ma grand-mère m'ont transmis la passion de la cuisine et des bons produits. J'ai eu la chance d'avoir accès au potager de mes grands-parents durant mon enfance. Allergique au lactose, intolérante au gluten et atteinte d'une maladie inflammatoire, j'ai vite compris que ce que je mange se ressent sur ma santé et mon bien-être. J'ai donc commencé à expérimenter en cuisine, car je veux me régaler sans avoir à me restreindre. C'est ainsi que j'ai créé mon blog. Mes recettes sont végétales, généralement avec des produits de saison et locaux. »



- Mixer les graines avec l'eau filtrée. Verser dans une casserole, couvrir et cuire à petits bouillons 4 à 5 min en remuant pour que la préparation n'attache pas. Laisser tiédir jusqu'à 70 °C.
- Dissoudre le nigari dans 150 ml d'eau chaude. En mettre la moitié dans le chanvre en remuant énergiquement quelques secondes. Quand le liquide ne bouge plus, ajouter le reste. Remuer doucement. Laisser reposer 15 min.
- Hacher finement les olives, les tomates séchées réhydratées à l'eau tiède et le poivron. Mélanger au chanvre avec le paprika, le thym et si nécessaire du poivre et une pointe de sel.
- Pour faire un tofu à tartiner, essorer au maximum la préparation dans une étamine puis la mettre en bocal. Pour un tofu classique, la laisser dans le tissu et mettre dans un moule (une boîte trouée dessous pour que le tofu s'égoutte). Poser dessus un poids pendant 30 min. Démouler.

LES BONNES QUESTIONS



LE SHIITAKÉ PEUT-IL SE MANGER CRU ?

Surtout consommé séché ou cuit, ce champignon de culture, qui pousse en France malgré son origine japonaise, se trouve au rayon légumes. En manger deux crus chaque matin durant une semaine tonifierait l'organisme, selon la pharmacopée chinoise et japonaise. Mais attention, on a observé de rares réactions (dermites, dérangements gastro-intestinaux), qu'il n'y a pas après cuisson. Le shiitaké aurait de multiples propriétés : antioxydant, antitumoral, antibactérien, antifongique, hypocholestérolémiant, stimulant du système immunitaire, riche en protéines complètes et vitamine D qui persistent à la cuisson.



COMMENT FAIRE UNE CONFITURE PEU SUCRÉE ?

Baisser la quantité de sucre permet de mieux goûter la saveur des fruits. Pour avoir une bonne consistance, on utilisera alors de l'agar-agar, une algue gélifiante : 2 g dilués dans un peu d'eau froide puis ajoutés à 500 ml du mélange fruits/sucre. Faire bouillir. Verser dès la fin de la cuisson dans des pots bien propres, fermer et retourner pour obtenir une microstérilisation. Le sucre étant un conservateur, une confiture peu sucrée gagnera à être soit mangée rapidement, soit conservée dans un lieu frais. Sinon il faut la stériliser en plongeant les pots 10 min dans l'eau bouillante.



ACHETONS
RESPONSABLE

PUBLI-RECETTE

GALETTES À L'INDIENNE FAÇON BUDDHA BOWL



1 ou 2 pers. | 10 min | 10 min

Sojade

Ingrédients : 1 ou 2 galettes Soja, lentilles, graines de courge, curry Sojade, 2 branches de céleri, 1 bulbe de fenouil, 1 c. à s. de tamari, 1 avocat bien mûr, 1 poignée de graines germées de lentilles et de radis, huile végétale au choix, poivre du moulin, coriandre fraîche.



- Poêler chaque galette 8 à 10 min, la couper en deux puis la disposer dans le bol.
- Émincer les branches de céleri en morceaux d'environ 5 mm, couper le fenouil en deux dans la longueur et l'émincer finement. Mélanger les légumes et assaisonner avec l'huile, un peu de tamari, un tour du moulin de poivre et la coriandre fraîche hachée. Disposer ce mélange sur un côté du bol.
- Prélever la chair de l'avocat et couper les morceaux en éventail qu'il faudra disposer de l'autre côté du bol.
- Compléter avec de belles graines germées de lentilles et de radis.

Recette proposée par Sojade
sojade.fr

« Une recette inédite de galettes Soja, lentilles, graines de courge et curry, délicieusement gourmande et à l'équilibre nutritionnel optimal pour un plaisir décomplexé ! »

CARRÉS DE CHOCOLAT MULTIGRAINES ET GUIMAUVES



4 pers. | 20 min | 10 min
 1 à 2 h

Ingrédients : 2 biscuits Multigraines Belledonne en vrac, 50 g de Guimauves aux fruits Belledonne, 260 g de chocolat à pâtisser, 130 g de crème, 80 g de beurre.

- Casser le chocolat en petits morceaux dans un saladier. Faire chauffer la crème à feu doux et la verser, très chaude, dans le saladier en remuant constamment jusqu'à ce que le chocolat soit totalement fondu.
- Ajouter le beurre et remuer à nouveau.
- Incorporer les biscuits Multigraines grossièrement découpés et quelques guimauves coupées en deux. Mélanger délicatement.
- Verser uniformément la préparation dans un moule carré de 20 cm tapissé de papier cuisson. Laisser refroidir et mettre au frais 1 à 2 h avant de découper en carrés.
- Déguster avec des fruits frais au goûter !

Le petit plus : facile et délicieuse, une recette à faire avec les enfants !



Recette proposée par Belledonne
pain-belledonne.com

« Belledonne est une entreprise bio, gourmande et engagée depuis 1991. À travers nos produits, nous soutenons l'économie rurale et locale, la biodiversité, le commerce équitable... et le goût des bonnes choses ! »



Les champs de « La Goccia », d'où viennent les céréales des produits Isola Bio.

LE GOÛT AVANT TOUT

Sarah Taylor

NÉE EN 1999 DE LA COMPAGNIE FAMILIALE ITALIENNE ABAFOODS, LA MARQUE ISOLA BIO ACCOMPAGNE TOUS LES GOURMANDS DÉSIREUX DE REMPLACER LES PRODUITS LAITIERS PAR UNE ALTERNATIVE VÉGÉTALE, SANS SACRIFIER LEUR PLAISIR...

Dans la vaste gamme de boissons et d'aides culinaires bio 100 % végétales d'Isola Bio, il y en a pour tous les palais. « *Nous sommes très fiers de notre ligne Originals : des boissons au riz, à l'avoine, au millet, à l'épeautre, au soja et à l'amande, sans aucun ajout de sucre ni d'arômes*, souligne Simone Salvioni, Marketing Manager. *Nous avons également créé une ligne Indulgent*, où le riz et les céréales se marient à la gourmandise des noix de coco, de cajou ou de macadamia. Une expérience délicieuse en toute bonne conscience : là encore, pas de sucre ajouté !* » C'est la touche d'Isola Bio : une nutrition aussi saine que savoureuse.

Tout bon

Dans la gamme de ce producteur italien, présent en France exclusivement chez Biocoop, on trouve aussi des préparations culinaires pour réussir à tous les coups des gratins et gâteaux 100 % végétaux, ou encore de l'eau de coco et des boissons Feel Good** enrichies en calcium. « *De plus en plus de consommateurs se tournent vers les boissons végétales bio*, insiste Simone Salvioni. *Plus digestes que les produits laitiers car elles ne contiennent pas de lactose, elles sont aussi appréciées parce que leur production n'exploite aucun animal.* » Elles ont également l'avantage d'être adaptées à toutes les occasions, du petit déjeuner au snack après le sport, en passant par la cuisine.

Le goût et les valeurs

Chez Abafoods, on allie depuis toujours le bonheur des papilles au respect de valeurs fondamentales. L'usine de fabrication d'Isola Bio, à Badia Polesine, fonctionne à 100 % avec des énergies renouvelables et travaille chaque jour à réduire ses déchets. Les matières végétales solides issues de la préparation des boissons, par exemple, sont recyclées en aliments bio pour les fermes d'élevage de la région. « *Il y a 11 ans, nous avons aussi créé "La Goccia", une société agricole qui s'étend aujourd'hui sur plus de 1 000 hectares*, précise Simone Salvioni. *De la chaleur du sud de l'Italie au climat plus humide du nord-ouest, nous avons les meilleures terres pour cultiver nous-mêmes nos céréales bio.* » Cerise sur le gâteau, Isola Bio travaille également avec des producteurs d'avoine français, comme la Cocebi, un groupement partenaire de Biocoop.

* *Indulgent* : se faire plaisir.

** *Feel good* : bien-être.



MONODIÈTE DE RAISIN TONUS ET VITALITÉ

Magali Gloire-Savalle

AVOIR LA PÊCHE ET LA BANANE EN NE MANGEANT QUE DU RAISIN ? DÉJÀ PRATIQUÉE SOUS L'ANTIQUITÉ, LA CURE UVALE EST AUJOURD'HUI PLÉBISCITÉE PAR SES ADEPTES POUR SES VERTUS RÉGÉNÉRANTES, DYNAMISANTES ET RELAXANTES.

Meilleur sommeil, joli teint, transit facile, kilos en moins... Mais aussi sens affûtés, bien-être et vitalité. Pour ses inconditionnels, la monodiète de raisin allège le corps comme l'esprit. « Cette pratique est un moyen d'aider l'organisme à repartir du bon pied en le nettoyant, comme si on initiait un programme de lavage, explique Cyril Lévy, nutritionniste et coach en alimentation. Très hydratant, le raisin a un fort pouvoir antioxydant qui stimule et protège à l'approche de l'hiver. » Attention toutefois : cette diète est formellement déconseillée aux personnes diabétiques, en raison de la teneur du raisin en sucre biodisponible, c'est-à-dire qui va être effectivement assimilé par l'organisme et agir.

Y aller tout doux

Le principe est simple : manger du raisin et rien que du raisin, pendant trois à cinq jours à raison de 2 à 3 kg par jour en trois à cinq prises. Du raisin bio bien sûr, pour éviter les résidus de pesticides fréquemment utilisés sur la vigne conventionnelle, et à juste maturité pour bénéficier d'un maximum de nutriments. Muscat, chasselas, blanc, noir..., pour Cyril Lévy l'essentiel est de varier. « Je conseille de ne consommer que la chair, qui contient les minéraux et vitamines, et de mâcher peau et pépins comme un chewing-gum avant de les rejeter. L'atout : vous bénéficiez de leurs levures naturelles et antioxydantes tout en évitant d'irriter votre paroi intestinale. Si vous préférez tout avaler, privilégiez les variétés à peau fine. » Pour limiter les désagréments au début de la cure, comme maux de tête, nausées, insomnie, problèmes de transit, il est

important de se préparer. « Les quelques jours précédant la diète, allégez votre alimentation, en supprimant matières grasses et excitants [thé, café, alcool..., NDLR]. À la fin de la cure, les réintroduire aussi progressivement, pour laisser le temps à l'organisme de se réacclimater. » Et comme accompagnement ? « De l'eau faiblement minéralisée pour ne pas perturber les apports de minéraux contenus dans le raisin, ou des tisanes de chardon-Marie, radis noir, artichaut, desmodium qui contribuent au drainage du foie. »

Pause plaisir

Vous êtes fatigué les deux premiers jours ? « C'est une réaction normale car le corps change ses habitudes. Le mieux est d'allier la diète avec des activités reposantes, douces, contemplatives, comme la méditation ou les promenades dans la nature. L'enjeu est de se faire du bien, au corps mais aussi à l'esprit. La monodiète de raisin est aussi un principe de vie. Elle doit être vécue comme une pause légèreté et un plaisir que l'on s'accorde », conclut Cyril Lévy.



Cyril Lévy
Coach en alimentation



Aller plus loin :

- *Le petit guide pratique de la cure de raisin*, collectif, Éd. Terre vivante

bio Conseils

*L'infusion santé
au cœur des plantes*

NATURE & SANTÉ

LA SAGESSE DE LA NATURE

NATURE & SANTÉ - INSTITUT DE RECHERCHE BIOLOGIQUE SAS au capital social de 2.000.000 €
RES LA ROCHE SUR YON 315 249 821 - Parc d'Activité Sud Loire - BOUFFERÉ - 85612 MONTAIGU
Cedex - France - e-mail : contact@nat-sante.fr - Tél : 02 51 09 07 37

NOUVEAU
PACKAGING
2018



Découvrez les infusions bienfaisantes et aromatiques Bioconseils pour un moment privilégié d'équilibre et de bien-être.



La culture biologique



La solidarité avec les producteurs



Les plantes de qualité supérieure



Une fabrication française



Pas d'ingrédients superflus



Le choix du végétal



Des emballages écologiques



Une entreprise responsable

LÉA NATURE
LABORATOIRE



EAU THERMALE
JONZAC



1%
FOR THE
PLANET

EAUX MICELLAIRES BIO
ET HYPOALLERGÉNIQUES⁽¹⁾



(1) Formulées et testées pour limiter les risques de réactions allergiques.

eauthermalejonzac.com
Contact commercial : (+33) 05 46 52 09 14



Le biscuit favori de nos consommateurs est le Crousti Choc*

ET VOUS, QUEL EST VOTRE PRÉFÉRÉ ?

(Dites-le nous sur notre page Facebook)

- Croc Framboise
- Crousti Choc
- Coeur d'Orange
- Sablé Multigraines
- Carré Coco



*Selon une étude Pain de Belledonne 2018

RETROUVEZ NOS 11 BISCUITS AU RAYON VRAC



BOULANGERIE, CHOCOLATERIE, BISCUITERIE ET CONFISERIE ARTISANALES BIO

Rejoignez-nous sur et www.pain-belledonne.com





CUISINE SALÉE OU SUCRÉE

DES PÂTES BIEN LEVÉES

Fraîche, la levure naturelle bio Bioreal peut être utilisée pour toutes sortes de pâtes fermentées. Qu'elles soient salées ou sucrées, les pâtes fermentées prennent un goût bien défini grâce à la légère note céréalière de la levure fraîche bio. La levure fraîche et bio Bioreal est produite avec soin dans le respect de l'environnement sur une base de céréales biologiques et d'eau de source pure, sans additifs chimiques. Depuis 1996.

Levure biologique fraîche, 12 x 42 g
 Bioreal : bioreal.de



LAIT POUR LE CORPS

PEAU DOUCE POUR TOUS

Formulé avec du Ginkgo biloba, reconnu pour ses propriétés antioxydantes, ce lait corps hydratant Centifolia allie les vertus du jus d'Aloe vera et du beurre de cacao pour hydrater et nourrir la peau en profondeur. Sa texture fluide qui pénètre rapidement sans laisser de film gras et son format pratique le rendent idéal pour toute la famille. Dans la même gamme, retrouvez la crème hydratante qui nourrit et apaise les zones sèches du visage et du corps.

Lait corps hydratant pour toute la famille, 400 ml
 Centifolia : centifoliabio.fr

TOILETTE DE RENTRÉE

LA DOUCHE VITALITÉ



Avec sa formule 2 en 1 sans savon, ce shampooing-douche au parfum frais vous procure tonus et vitalité pour toute la journée. Avec sa base lavante douce issue du blé et de l'avoine, le shampooing-douche aux céréales de Coslys est fabriqué en France, dans le Maine-et-Loire, et certifié Cosmébio. Pratique, il s'emmène partout. Bref, c'est le parfait allié de votre rentrée !

Douche Douceur, Shampooing-douche 2 en 1, 250 ou 750 ml
 Coslys : coslys.fr

SIROP AU SUCRE ÉQUITABLE

**FRAÎCHEUR
 D'AGRUMES**



Le parfum pamplemousse rose s'épanouit en bouche avec une saveur acidulée vivifiante. L'agrume mêlé à la douceur du sucre de canne roux bio équitable du Paraguay dévoile des notes équilibrées entre acidité et amertume. À savourer dans vos cocktails ou salades de fruits pour plus de fraîcheur ! Certifié commerce équitable selon le référentiel Fair For Life (FFL).

Sirop de pamplemousse rose au sucre de canne bio équitable, 50 cl
 Maison Meneau : meneau.com

ÇA POUSSE BIO

LE BIBERON DES GRANDS

Pionnier bio-végétal, Bébé Mandorle propose une nouvelle préparation infantile pour les nourrissons de 10 mois à 3 ans. Sans lait ni gluten, Bébé Mandorle 3 est une réponse tout-en-un de préparation infantile + céréales + nutriments naturels idéalement prédosés. Elle permet la préparation rapide d'un repas complet, en total respect de la physiologie des jeunes enfants, pour leur assurer une bonne croissance. Certifié Ecocert.



Bébé Mandorle 3, 800 g
 Bébé Mandorle : bebemandorle.com

À LA PÊCHE AUX MOULES

ESCABÈCHE BIO



Lorsque le spécialiste breton des conserves de poissons durables Phare d'Eckmühl se met à l'heure du Sud, c'est pour sélectionner de délicieuses moules de Galice, réputées pour leur richesse en minéraux et en oligo-éléments. Marinées dans une sauce à l'escabeche, aux ingrédients bio (huile d'olive, vinaigre de cidre et épices), elles se picorent à l'apéritif ou en pique-nique, ou rehaussent de nombreuses préparations culinaires (risotto, pâtes, gratins).

Moules à l'escabeche
 Phare d'Eckmühl : pharedeckmuhl.com

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



LE VRAC, JE GÈRE !

Claudine Colozzi

FAITES NOTRE TEST DU PLACARD ET DÉCOUVREZ QUEL UTILISATEUR DE VRAC VOUS ÊTES. ACHETER FRUITS ET LÉGUMES SECS, CÉRÉALES ET MÊME CERTAINS LIQUIDES NON EMBALLÉS EST UNE PRATIQUE DE PLUS EN PLUS COURANTE. TANT MIEUX POUR LA PLANÈTE ET LE PORTE-MONNAIE. MAIS DANS LA CUISINE, CELA DEMANDE UN ZESTE D'ORGANISATION...

♣ Je crée mes étiquettes et je recouvre certains bocaux d'un beau tissu maintenu par un élastique.

★ Je varie les contenants mais les choisis transparents pour contrôler la présence d'indésirables de type mites alimentaires, par exemple.

♣ Je regroupe tous les pots dans le même placard ou la même étagère, mais j'oublie ceux placés au fond. Parfois, hum... surprise !

★ Je les nettoie à l'eau chaude et au savon avant de les remplir. Et je les garde à l'abri de la lumière.

♣ Je mets directement les sachets remplis dans de grandes boîtes métalliques décorées par thématique : petits déjeuner, sucres, pâtisserie... Parfois je ne respecte plus les thématiques, mais les boîtes sont du plus bel effet !

★ Je les termine avant de rajouter du nouveau contenu que je date.

♣ Je garde des couvercles de couleurs différentes ou des bocaux de tailles et de formes variées pour me repérer.

★ Je colle des étiquettes préimprimées sur le pot, voire sur le couvercle.

♣ Je fais des sacs à vrac avec des chutes de tissu ou des vêtements que je ne porte plus. Fruits, légumes, pain, céréales..., tout y trouve sa place.

★ J'ajoute des étiquettes sur la tranche de l'étagère pour un meilleur classement des pots.

Faites les comptes !

Qu'est-ce qui l'emporte, les ♣ ou les ★ ?

VOTRE PROFIL ?

♣ **Vous aimez une cuisine en ordre, mais l'esthétique prime parfois sur le pratique.** Vos bocaux sont hors placards, en exposition. Vous récupérez tout ce que vous trouvez et imaginez une utilisation à chaque contenant un peu original. Il n'y a que vous qui parvenez à vous y retrouver dans votre organisation... **Vous l'avez compris, vous êtes créatif.**

★ **Vous êtes très organisé.** Vous trouvez tout de suite ce que vous cherchez. Pragmatique, vous réalisez régulièrement des inventaires. Partager votre espace cuisine sera un jeu d'enfant avec vos astuces ! **Car, c'est clair, vous êtes du genre méthodique.**



Aller plus loin

- Partagez vos astuces de rangement sur les réseaux sociaux, avec le hashtag #MonVracBiocoop
- Sur le Web, inspirez-vous de vidéos ou tutos sur le vrac comme Cuisine minimaliste, Découvrez notre espace presque zéro déchet, etc.



★ Je conserve les huiles au frais, sauf l'huile d'olive rapidement utilisée du fait d'un usage régulier.

♣ Je fais mes mélanges de fruits secs et graines oléagineuses (noisettes, pépins de courge...).

SUPERDIET

Votre réflexe phyto Bio vitalité*



 Fabricant Français

Le Ginseng est reconnu pour contribuer à la vitalité physique et mentale

Le Ginseng entrant dans la composition de cette spécialité a été sélectionné par les Laboratoires SUPER DIET pour :

- Sa qualité PANAX CA Meyer 6 ans d'âge
- Sa teneur en ginsénosides et son origine biologique

Il est associé à l'Acérola bio et à la Gelée royale bio. Véritable trésor de la ruche, la Gelée royale est la nourriture exclusive de la reine des abeilles, et ce dès sa naissance.



SUPERDIET s'engage pour la sauvegarde des abeilles. En parrainant des ruches¹, SUPER DIET aide les abeilles à développer de nouvelles colonies.

Demandez conseil à votre point de vente. Vendu en magasin bio.

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

fair
for life

commerce équitable



Avec **BIOPARTENAIRE**,
pour une **BIO** :

- + responsable
- + pérenne
- + équitable

Plus de **30 parfums** à
découvrir...

Fleurs, fruits rouges,
épices,
agrumes, fruits
exotiques certains
plus classiques mais
tous aussi bons !
Dans un mocktail, en
nappage, dans un
grand verre de lait, un
yaourt ou un grand
verre d'eau. Faites le
plein d'idées avec les
Sirops Bio de
Bordeaux.



L'ARTISAN
DES BOISSONS
BIO

le Plaisir du goût



le Plaisir du goût

+33(0) 557 971 466 (33) BORDEAUX FRANCE
contact@meneau.com

www.meneau.com





PRATIQUE

3

Y jeter les épluchures et les faire dorer 2-3 min de chaque côté.



4



Une fois grillées à point, égoutter les chips et les déposer sur un papier absorbant.

5



Saler et saupoudrer d'épices au choix (poivre, piment d'Espelette, curry, tandoori...). Consommer aussitôt.

2



Faire chauffer, sans faire brûler, de l'huile d'olive dans le fond d'une poêle, suffisamment pour que les pelures n'attachent pas.

1



Laver, brosser et éplucher finement les légumes. Couper les épluchures en morceaux de taille égale.

CHIPS ZÉRO DÉCHET

VARIANTES

- Peut se faire également au four : badigeonner les épluchures d'huile d'olive, les placer sur une plaque chemisée de papier cuisson, saler, poivrer, épicer et enfourner 10 min à 200 °C.
- Tester avec d'autres légumes, voire des fruits : carotte, panais, topinambour, oignon, pomme... et pas seulement avec les épluchures mais aussi avec des tranches fines des végétaux, non épluchés, bien sûr !

LE SAVIEZ-VOUS ?

Butternut, sucrine du Berry, courge spaghetti... ont la peau dure ! Pour les éplucher facilement, les couper d'abord en rondelles puis les peler au couteau ou les évider (spaghetti) et les couper en morceaux.

Les épluchures recèlent des micronutriments (vitamines, minéraux, fibres...) indispensables à une bonne santé. Mais elles sont aussi souvent le réceptacle des produits chimiques utilisés en agriculture conventionnelle. D'où la pertinence du bio.

PEAUX DE COURGE ET PEAUX DE POMME DE TERRE FINISSENT SOUVENT À LA POUBELLE. PAS DE POT ! PARCE QU'ON PEUT EN FAIRE DES CHIPS CROUSTILLANTES RAPIDOPRESTO. À EXPÉRIMENTER ET À SERVIR À L'APÉRO ACCOMPAGNÉ D'UN TRIOMPHAL : « C'EST MOI QUI LES AI FAITES ! ».

→ *Zéro déchet dans ma cuisine, 40 pas-à-pas maison et jardin pour recycler les déchets culinaires*, Géraldine Olivo, Delphine Paslin, Éd. Alternatives





ENGAGÉS

« Cela fait vingt ans que je travaille comme poissonnier. J'ai à cœur de proposer des produits de qualité. Sur mes étals, on trouve du poisson d'élevage bio et des espèces issues de la pêche responsable. Les poissons arrivent entiers et je les prépare sur place. »

Didier Fajoux

Véronique Durand

BIOCOOP LE POIS TOUT VERT PORTE SUD

LE PETIT DEVENU GRAND

Claudine Colozzi



VIENNE. STRUCTURE EMBLÉMATIQUE DU BIO DANS LE DÉPARTEMENT, LA COOPÉRATIVE LE POIS TOUT VERT, RÉCEMMENT TRANSFORMÉE EN SCIC, AFFICHE UN BEAU DYNAMISME. SUR LES CINQ MAGASINS*, CELUI DE PORTE SUD, LE PLUS ANCIEN ET LE PLUS GRAND, CONTINUE D'INNOVER AVEC L'OUVERTURE D'UNE POISSONNERIE ET D'UN RAYON SNACKING.

UNE CARTE DE FIDÉLITÉ SOLIDAIRE

Pour récompenser sa clientèle, le Pois Tout Vert a mis en place une carte de fidélité inédite.

Pour chaque bon d'achat de 5 euros remis au client, le magasin provisionne en plus 50 centimes pour des projets liés à l'agriculture biologique, l'environnement et la consommation responsable. Ainsi en 2018, 17 471 euros ont déjà pu être reversés, au titre des achats 2016.



« Je suis responsable du rayon fruits et légumes depuis 2011. 20 % sont issus de maraîchers locaux. Les clients sont avides de conseils sur l'utilisation de tel ou tel produit. Ils ont envie de sortir des sentiers battus en cuisinant de nouveaux légumes. »

Yohan Guillet

« Le zéro déchet est une des préoccupations majeures du magasin. Les clients rapportent de plus en plus souvent leurs sacs en papier pour s'approvisionner en vrac. 176 références sont proposées. L'amande est de loin le produit le plus acheté. »

Christophe Dubois

Que de chemin parcouru depuis presque trente ans ! D'un premier magasin ouvert à Fontaine-le-Comte, à une dizaine de kilomètres de Poitiers, Le Pois Tout Vert est passé à cinq magasins*. Situé dans une vaste zone commerciale, celui de Porte Sud est le plus étendu avec 700 m². Outre un rayon de fruits et légumes de saison, fournis en partie par des maraîchers locaux, et une boucherie, le magasin propose un choix de pains et fromages à la coupe provenant de cinq boulangers paysans et de producteurs laitiers de la région. En 2017, à l'issue d'une rénovation des locaux, deux nouveaux espaces ont vu le jour : une poissonnerie et un espace snacking où la clientèle peut consommer sur place des produits frais (tartes salées, salades, pizzas) confectionnés dans le laboratoire de cuisine. « *La zone commerciale étant très attractive, beaucoup de monde fréquente le magasin et apprécie de faire une pause gourmande,*

après avoir fait ses courses », explique Véronique Durand, la responsable.

En mai, la coopérative de consommateurs Le Pois Tout Vert est devenue une Société coopérative d'intérêt collectif (SCIC). Désormais, les salariés mais aussi les producteurs, les partenaires publics et privés (associations, prestataires de service, agglomérations de Poitiers et Châtellerauld), et toujours les consommateurs, présideront aux décisions de la coopérative qui va ainsi poursuivre son développement.

* Trois magasins à Poitiers, deux à Châtellerauld dont un qui ouvrira en octobre.



**BIOCOOP LE POIS TOUT VERT PORTE SUD
ZONE COMMERCIALE POITIERS SUD
14 ROUTE DE LA SAULAIE
86000 POITIERS
TÉL. : 05 49 03 05 97**

Phare d'Eckmühl



Responsable & local

➤ EN SOUTENANT LA MARQUE PHARE D'ECKMÜHL

VOUS AGISSEZ POUR LE DÉVELOPPEMENT ÉCONOMIQUE DE LA FRANCE

Nos conserves sont majoritairement fabriquées dans notre conserverie familiale à Douarnenez.

VOUS PARTICIPEZ À LA PRÉSERVATION DES RESSOURCES DE LA MER

Nos poissons sauvages proviennent de pêcheries pratiquant des méthodes de pêche responsable et durable.

BON ET SAIN

Vous vous faites du bien en savourant de délicieuses recettes, élaborées sans conservateur* et sans arômes.

* sans conservateur conformément à la réglementation en vigueur

➤ À DÉCOUVRIR



LE THON LISTAO
à l'huile de tournesol Bio



LES FILETS DE MAQUEREAUX
marinés au cidre Bio



LES FILETS DE HARENGS
fumés au bois de hêtre, carottes et oignons Bio



pharedeckmuhl.com



TERROIR ET TERRITOIRE

PAYS DE REDON LA BIO, C'EST PAS DU FOLKLORE !

Marie-Pierre Chavel



AU CARREFOUR DE TROIS DÉPARTEMENTS ET DE DEUX RÉGIONS*, CE PETIT PAYS A UNE IDENTITÉ FORTE MARQUÉE À LA FOIS PAR LA TRADITION, AGRICOLE ET MUSICALE NOTAMMENT – IL Y A MÊME DES PAYSANS-CHANTEURS –, ET PAR L'ALTERNATIF, L'ASSOCIATIF, LE MILITANTISME. LA BIO, DIFFUSÉE SURTOUT EN CIRCUIT COURT, Y TROUVE NATURELLEMENT SA PLACE MAIS SE CONFRONTE À DES PRATIQUES ANCIENNES BIEN ANCRÉES.

* Ille-et-Vilaine, Morbihan, Loire-Atlantique, en Bretagne et Pays de la Loire.



TERROIR ET TERRITOIRE

« TRAVAILLER ENSEMBLE, C'EST DANS NOTRE CULTURE. ON N'EST PAS FORTS ÉCONOMIQUEMENT, ON EST FORTS ENSEMBLE ! »

Philippe Nevoux
Maraîcher à Saint-Ganton (35)

Vous connaissez le Pays de Redon ? Et la chanson *Les Filles de Redon* ? Allez voir sur YouTube. « *Tapent du pied, sautent en rond...* », l'air traditionnel breton invite à la danse. Une danse collective, à l'image de ce qui se fait sur ce terroir où s'enracine une économie sociale et solidaire volontaire : le parc éolien de Béganne (56), la Mutuelle des Pays de Vilaine, le magasin Biocoop de Redon (35)..., toutes ces initiatives, et tant d'autres, sont nées de citoyens qui se sont pris en main pour améliorer la vie locale. Peut-être parce que la petite région, à 60-70 km de Rennes, Vannes et Nantes, se sent loin de ses administrations et qu'elle essaye de former avec sa trentaine de communes un écosystème à part, presque autonome. L'agriculture biologique n'échappe pas à cette dynamique ni à son état d'esprit.

Complémentarité et biodiversité

Si on trouve un peu de tout en bio en Pays de Redon, même des kiwis, le lait est la principale production. Comme au Gaec (Groupement agricole d'exploitation en commun) de Brandéha, à Allaire (56), en bio depuis 2002. Ses associés y défendent la « *complémentarité* ». Christophe Baron reprend la ferme paternelle en 88, rejoint plus tard par un beau-frère puis deux cousins avec la ferme des grands-parents et 2 ha de pommiers. « *Chacun apporte sa pierre*, commente Christophe Baron. *On n'augmente pas la production, on gagne en autonomie.* » Sur 170 ha, ils élèvent 80 vaches laitières (voir ci-contre) et leur descendance ainsi qu'une quinzaine de bœufs par an. Les céréales, données en complément de l'herbe, sont toutes produites sur la ferme. Les animaux fertilisent les vergers lorsqu'ils y broutent. Le Gaec mutualise aussi ses parcelles avec celles de paysans boulangers voisins. « *Cela permet de mieux gérer les rotations en développant des échanges paille-fumier*, explique Christophe Baron. *Nous fournissons aussi du compost à plusieurs maraîchers locaux.* »

À la Ferme des Sept Chemins à Plessé (44) vivent, tranquilles, 40 vaches pies noires bretonnes, plus ancienne et plus petite race française, aux cornes en forme de lyre. Parmi elles, Fine faisait l'affiche du Salon de l'agriculture de Paris en 2017. Pas peu fiers, ses trois éleveurs sont très investis dans la sauvegarde de la race,



Échange de services au Gaec de Brandéha, à Allaire (56) : les vaches fertilisent les vergers qui leur offrent une bonne herbe à brouter.



Christophe Baron
Éleveur à Allaire (56)

« *En 1991, un colloque sur les pesticides m'a ouvert les yeux.* » Depuis Christophe Baron a tracé droit vers la bio un chemin qui l'a bien éloigné du modèle conventionnel des nombreuses fermes laitières du Pays de Redon. Il convertit la ferme familiale en 2002 et en 2004 devient adhérent à Biolait, collecteur de lait bio, sociétaire de Biocoop. « *À cette période, il y avait un surplus de lait bio, on nous l'achetait au prix du conventionnel. Sauf Biolait, se souvient-il. Sa dimension sociale est très forte : aucun territoire, aucun producteur n'en est exclu. C'est un vrai projet pour développer la bio.* » Il en sera président de 2010 à 2018. Aujourd'hui, la ferme, devenue Gaec de Brandéha, produit 420 000 L de lait/an. Ses 80 vaches forment un troupeau de montbéliardes, normandes et prim'holstein dont le croisement donne des couleurs hétérogènes et apporte de la rusticité. On peut les voir dans les prairies et les vergers. « *Les vaches des fermes Biolait sortent au moins 300 jours/an. Il n'y a pas mieux que le pâturage pour la santé animale, la qualité du lait, l'économie de la ferme.* » Pas de mixité bio-non bio, ni de soja chinois dans ces fermes-là. « *C'est la bio que je défends, conclut-il. Il ne faudrait pas qu'elle se noie dans le modèle bio de la grande distribution.* »



Hervé Marrant et ses deux associés sur la Ferme des Sept Chemins à Plessé (44) transforment tous les ans 100 000 l de lait de leurs pies noires bretonnes.



Philippe Nevoux et Jean-Michel Renaud à Saint-Ganton (35) inventent des machines pour désherber leurs 30 variétés de légumes.



MAGASIN. Le Héron bleu à Redon, créé dans les années 1980. En Scop.

PARTENAIRES. Biolait compte 22 adhérents en Pays de Redon, Bretagne Viande bio en réunit 10. Ces deux groupements de producteurs sont sociétaires de Biocoop et fournissent des matières premières pour les produits à marque Ensemble.

« LE CONSOMMATEUR CHERCHE DE PLUS EN PLUS DES PRODUITS AVEC UNE HISTOIRE, DU SENS, DE LA TRANSPARENCE ; ON DOIT LUI DONNER ÇA. »

Hervé Marrant
Éleveur à Plessé (44)

qui a failli disparaître, et dans la Fête de la vache nantaise (du 7 au 9 septembre à Plessé). « *Préserver les races locales, c'est protéger la biodiversité et le goût, commente Hervé Marrant. Nous aidons de plus en plus d'éleveurs à s'installer avec la pie noire.* » Nourri à l'herbe, leur troupeau donne un lait riche dont ils font des fromages blancs, des tommes... et du Gwell, un lait caillé aux ferments paysans. Une spécialité locale à découvrir au Héron bleu et autres magasins Biocoop du département. Ou le vendredi à la ferme qui fait aussi dépôt-vente d'autres produits. « *Galettes, miel, porc, huile d'olive de Palestine...*, égrène Hervé. *Si ce n'est pas local, c'est militant, ça a du sens.* »

Sensibiliser

Les belles initiatives laissent à penser que la région sourit à la bio. Les installations, plus que les conversions, sont régulières. Côté breton, 2017 a vu encore la création de neuf fermes (volailles, maraîchage, lait, grandes cultures...), soit un total de 58 exploitations bio. Peut-elle encore évoluer ? Christophe Baron est inquiet : « *Toutes ces fermes où les animaux restent enfermés 24 h/24 h, comment pourraient-elles passer en bio ?* » Poussées par la Communauté de communes,

favorable à la bio notamment dans son plan alimentaire territorial (PAT) qui incite à la production locale de qualité ? « *Le PAT a le mérite d'exister mais tout reste à faire,* remarque Philippe Nevoux, maraîcher à Saint-Ganton (35) et président de Manger local en Pays de Redon, plateforme qui livre 20 cantines scolaires. *Il manque la volonté politique de former les cuisiniers, alors que notre capacité de production est plus grande que la demande.* » Il s'est installé en bio en 2010, avec Jean-Michel Renaud, pour « *faire bouger les choses sur le territoire* ». Non issus du milieu agricole, ils ont créé leur ferme, 6 ha de plein champ et 1 800 m² de serres froides. Ils fournissent aujourd'hui des paniers, des Amap, Biocoop en local et national... « *On travaille avec des convaincus. Mais il reste encore du monde à sensibiliser.* » Il y a même des consommateurs qui ne demandent que ça, tel cet incrédule qui dit à Cathy Hervé, de Biocoop Le Héron bleu : « *Vraiment, tout ce que vous vendez est bio ? Je veux voir ça !* » Encore un qui pourrait se laisser emporter par l'esprit du Pays de Redon !



Retrouvez le reportage en images sur Instagram @Biocoop_officiel

THÉS
DE LA
PAGODE

Votre allié **anti-cholestérol**

Hao Ling®

THÉ PU-ERH BIO DU YUNNAN

DES BIENFAITS PROUVÉS

par une étude clinique menée
en double aveugle versus placebo*

AMÉLIORE LE RAPPORT
LDL/HDL

DIMINUE LE TAUX
DE TRIGLYCÉRIDES

NOTES BOISÉES D'UN THÉ
APPRÉCIÉ DEPUIS
DES MILLÉNAIRES



30 infusettes | 10 min | 95°C

Cuillette Impériale
Bourgeon + 1 feuille

Cuillette fine
Bourgeon + 2 feuilles



Une étude clinique menée en 2016 a démontré que la consommation régulière de **Thé Hao Ling®** augmente les facteurs lipidiques cardioprotecteurs. Le **Thé Hao Ling®** contribue ainsi à la protection des personnes sur le plan cardiovasculaire.*

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

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

www.thesdelapagode.com



*Étude réalisée par François-André Alcaert, Pr. titulaire de la Chaire d'évaluation des allégations de santé ESC & CEN Nutrimet de Dijon et Jean-Michel Maixent, Université de Poitiers, Faculté des Sciences Fondamentales et Appliquées et membre du Laboratoire Protéea, de Toulon-Sud-Var. Évolution à J+90 jours - consommation journalière du thé Hao Ling (3 tasses par jour).

En vente dans vos magasins Biocoop - THÉS DE LA PAGODE - 4 avenue Bertie Albrecht - 75008 Paris - Tél. : 01 48 04 54 07



BIOCOOP S'ENGAGE POUR LA JUSTICE ALIMENTAIRE

Véronique Bourfe-Rivière

SOUTENIR DES ÉPICERIES SOCIALES ET SOLIDAIRES EN MONTANT DES PARTENARIATS, COCONSTRUIRE DES PROGRAMMES D'AIDE ORIGINAUX GRÂCE À SON FONDS DE DOTATION, C'EST LE PARI DE BIOCOOP. PREMIERS RÉSULTATS.

C'était il y a cinq ans... Biocoop créait un fonds de dotation pour soutenir des projets associatifs qui développent et promeuvent l'agriculture biologique en France. Et qui permettent l'accès à une alimentation bio pour tous. « *Nous avons besoin d'équipement et d'approvisionnement en bio. Nous avons sollicité des entreprises comme mécènes* », se souvient Véronique Bouché, chargée de mission au Groupement des épiceries sociales et solidaires de Rhône-Alpes et Auvergne (Gesra), qui relate la naissance du projet Bio vrac pour tous. Mais la réponse de Biocoop est allée bien au-delà. Dalila Habbas, la responsable du fonds de dotation, souhaitait l'implication des magasins Biocoop. « *Voilà comment nous avons coconstruit le projet, dans une relation de réciprocité avec les acteurs de terrain.* »

Pour commencer, dix magasins se sont engagés auprès d'épiceries sociales et solidaires (ESS) à venir y installer des silos de vrac. Puis leurs équipes se sont chargées d'animer des ateliers pour faire découvrir les produits bio à ces nouveaux consommateurs, tandis que le fonds de dotation finançait l'achat des produits. Depuis, un livre de recettes à base de légumineuses et céréales a été édité par le Gesra.

Comme c'est une réussite, l'opération Bio Vrac pour tous s'étend maintenant au niveau national. Elle a même fait l'objet d'une étude universitaire*, qui souligne que le projet s'inscrit « *dans un mouvement profond de modification de l'aide alimentaire* ».

Collecte doublement solidaire

Dans un second temps, pour diversifier les produits proposés aux adhérents des ESS, Biocoop et le Gesra ont imaginé une autre action : la Collecte bio solidaire. Mais vraiment solidaire ! C'est-à-dire que les magasins

volontaires organisent des collectes alimentaires au profit des épiceries partenaires, les consommateurs achètent les produits bio qu'ils ont envie d'offrir, et les magasins Biocoop reversent l'intégralité de leur marge financière au Gesra. Ce qui démarque Biocoop de la pratique habituelle. Souhaitons que cette collecte soit largement copiée !

* De l'aide à la justice alimentaire, A. Lapoutte, C. Lohier-Fanchini, S. Saleilles, à retrouver sur Internet : halshs-01660289.



Aller plus loin :
le dossier « Cette bio qui nous rassemble ! » p. 14



DU VRAC MAIS AUSSI DU FRAIS !

« *Ils n'avaient jamais de produits frais. Alors tout le monde est ravi !*, témoigne Claire Legrand, chargée d'animation à Biocoop La Gambille (22), quatre magasins qui participent à des programmes de solidarité avec l'épicerie sociale et solidaire locale, qui s'est vu également remettre un chèque de 4 000 euros par le Fonds de dotation Biocoop (photo). *Nous lui fournissons chaque semaine des fruits et légumes qui permettent de nourrir 40 familles. Dans le cadre de Bio vrac pour tous, nous avons offert des silos, et le Fonds de dotation Biocoop a financé l'achat des produits bio pour les remplir.* » Ces magasins participent aussi à la Collecte bio solidaire.



BIOCOOP REDESSINE SA MARQUE

Propos recueillis par **Christophe Polaszek**

LA BIO NOUS RASSEMBLE ! AVEC UNE NOUVELLE SIGNATURE, BIOCOOP AJOUTE UN AUTRE CHAPITRE À SON HISTOIRE. RÉÉCRIRE L'ESSENTIEL POUR TOUJOURS MIEUX VOUS ACCOMPAGNER ET RELEVER LE DÉFI DE LA BIO : UNE ÉVIDENCE À UN MOMENT OÙ LA DEMANDE N'A JAMAIS ÉTÉ AUSSI FORTE, ET LA CONCURRENCE AUSSI VIVE... TROIS QUESTIONS À MARION RAMASSAMY, DIRECTRICE ADJOINTE DE LA COMMUNICATION.



En quoi ce changement est-il indispensable ?

Pionnière de la bio, Biocoop est née il y a 30 ans de l'initiative de producteurs et de consommateurs qui se sont réunis en coopérative pour consommer mieux, autrement. Cette démarche n'a pas toujours été bien comprise, elle a même pu parfois être mal perçue. C'est ce que nous a indiqué un diagnostic approfondi (étude Ipsos). Beaucoup pensaient que notre réseau était fermé, réservé à ses adhérents. C'est tout l'inverse que nous leur disons aujourd'hui en clarifiant notre démarche.

Une nouvelle signature pour un nouvel état d'esprit ?

Non ! Sur la forme, c'est notre signature qui change, le message qui se précise, mais sur le fond, notre trajectoire ne dévie pas. Nous restons persuadés que la bio répond à un projet de société plus juste et responsable. Nous avons simplement voulu ajouter deux valeurs à celles que nous défendons déjà*. L'innovation : être pionnier nous engage à entretenir un esprit précurseur. La passion : puisque nous sommes portés par nos convictions, et aussi par notre cœur ! C'est cette même passion que nos équipes transmettent dans nos magasins. Nous ne simulons rien, nous agissons.



« **CETTE NOUVELLE IDENTITÉ EST UN TRAVAIL APPROFONDI SUR LE SENS ET LA FAÇON D'EXPRIMER NOS VALEURS. À CHAQUE MAGASIN DE S'APPUYER DESSUS POUR ÉCRIRE SON HISTOIRE. »**

Stéphane Picou, gérant du magasin Biocoop La Varenne (94)

Quel message souhaitez-vous faire passer ?

Dans un contexte concurrentiel rude, nous n'avions peut-être pas senti l'urgence de mieux affirmer notre différence. « La bio nous rassemble », c'est une façon de crier haut et fort que nous proposons une bio paysanne de proximité, loin des standards industriels. Ce projet effectué sur 18 mois est l'aboutissement d'une démarche auprès de plus de 1 000 collaborateurs, consommateurs et partenaires. Il nous engage à mieux servir nos clients en leur donnant la garantie, non seulement d'accéder à de bons produits sains, mais aussi de participer à une aventure humaine.

* Coopération, solidarité, responsabilité, équité, militance, transparence.



« **C'EST UN PROJET DIRECTEMENT ISSU DE LA RÉALITÉ DU TERRAIN. CE QUI LE REND UNIQUE, COMME NOTRE RÉSEAU. »**

Christian Weisenberg, gérant du magasin Biocoop du Lac, à Sevrier (74)

DÉCRYPTAGE D'UNE SIGNATURE

Couleurs

Le bleu apaisant et rassurant est associé au jaune signe de plaisir et de chaleur, et au vert évocateur de nature et de bio.

Symbolique

La main tendue pour la solidarité entre tous les acteurs : producteurs, distributeurs, salariés, clients. La jeune pousse symbolise la vie et l'avenir.

Forme

Des bulles communicantes douces associent les deux symboles dans un dialogue permanent et bienveillant.

Etamine
du lys

**Notre lessive hypoallergénique*
prend soin de votre linge
et de ceux que vous aimez**



Pour le textile des peaux sensibles et des bébés

- A l'eau florale de camomille bio apaisante
- Un parfum fleuri 100% naturel
- Une fabrication et des matières premières françaises 

* Formulée pour minimiser les risques d'allergies.

www.etaminedulys.fr



Marque du Groupe Nature et Stratégie 

20 ans d'efficacité



Fondation certifiée par ECOCERT. Disponible pour le consommateur ECOCERT disponible sur www.ecocert.com





FÊTE DES VINS QUE DU BIO !

Marie-Pierre Chavel

JUSQU'AU 5 OCTOBRE DANS LES MAGASINS BIOCOOP, LES VINS SONT À LA FÊTE ! TOUS BIO, ILS VONT SOUVENT AU-DELÀ DE LA DÉMARCHE. COMME LES VINS EN BIODYNAMIE QUI REPRÉSENTENT UN TIERS DE LA SÉLECTION. À DÉCOUVRIR, PAR TOUS LES SENS !

La biodynamie, késako ? C'est un mode d'agriculture bio qui prend en compte toutes les forces de la nature pour renforcer les sols et leur écosystème, et par conséquent les plantes, afin de produire des aliments de qualité. Elle s'appuie notamment sur un calendrier lunaire et une fertilisation organique. Des préparations à base de silice et de bouse de corne, de tisanes de plantes, etc., sont dynamisées (brassées énergiquement) avant d'être pulvérisées. « *Les viticulteurs en biodynamie nous disent voir leurs vignes se porter mieux, résister plus facilement aux attaques d'insectes, de champignons, rapporte Pierre Trieau, responsable Vins chez Biocoop. Leurs vins ont plus d'expressions aromatiques.* »

Les origines. Dans les années 1920, des agriculteurs et agronomes allemands, démunis face à des problèmes dans les cultures et cheptels, se tournent vers l'Autrichien Rudolf Steiner, père de l'anthroposophie, une approche holistique de l'agriculture, entre autres domaines. Il répond par un cycle de conférences, réunies dans le livre *Le Cours aux Agriculteurs*, qui établissent les bases de l'agriculture biodynamique.

Domaines d'application. Élevage, maraîchage, plantes aromatiques et médicinales..., tout en agriculture peut être en biodynamie. Les produits sont certifiés bio et Demeter. Les vins peuvent aussi être labellisés Biodyvin. La viticulture est particulièrement représentée en biodynamie, car le travail du sol sublime l'expression d'un terroir dans un vin, qui devient alors la signature du vigneron.

Les atouts des vins. Longueur en bouche, profondeur..., leur qualité organoleptique est très marquée, elle peut perturber les amateurs de produits plus standards. Ils sont souvent bien équilibrés, digestes... Et vivants : avec au maximum 70 mg de sulfites (conservateurs) par litre, les vins rouges peuvent évoluer dans le temps.

Dégustation et conservation. « *Les ouvrir ½ heure à l'avance ou les carafier pour qu'ils s'expriment, car ils peuvent au départ être fermés au nez et en bouche ; et pour les dégazer s'ils sont légèrement perlants, recommande Pierre Trieau. Garder les bouteilles bouchées entre 12 et 15 °C. Certains peuvent se conserver très longtemps !* »

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





SAVEURS ÉQUITABLES

COULEURS QUINOA

Plus riches en fibres et légèrement plus croquants que le quinoa blanc, le Trio Quinoa Réal et le Quinoa Réal rouge Artisans du Monde égayent vos assiettes de leurs couleurs. Ils sont produits en Bolivie par la coopérative Anapqui, sur les hauts plateaux où les vents chargés de sel leur confèrent une saveur particulière. Ils ont aussi le goût d'un produit responsable. Depuis 1982, Anapqui travaille à améliorer le niveau de vie des producteurs et promouvoir l'agroécologie en Bolivie.

Trio Quinoa Réal et Quinoa Réal rouge, 500 g
Artisans du Monde : artisansdumonde.org



40 ANS DE BIO ET SANS GLUTEN

POUDRE À LEVER NATURELLE

La levée de la pâte se fait par simples réactions naturelles des ingrédients lorsqu'ils sont dans certaines conditions d'humidité et chaleur. Le bicarbonate de sodium (alcalin) provoque la levée par un dégagement de gaz carbonique. L'acide tartrique (acide), obtenu à partir des marcs de vin en distillerie, active le dégagement de gaz. L'amidon de maïs (neutre) permet de garder à chaque ingrédient toute sa potentialité en attente de la mise en œuvre... dans un bon gâteau gourmand !

Poudre à lever, 2 doses
Nat-Ali : nature-aliments.com

PÂTE À TARTINER SANS LAIT

NOISETTE OU CAJOU ?

Les pâtes à tartiner Chokenut et Chocolinette sont fabriquées artisanalement dans le Berry. Confectionnées avec 28 % de fruits secs, elles résultent d'une sélection rigoureuse des ingrédients, cuisinés au poêlon et conchés 17 heures au fondoir à basse température pour exalter les arômes. Elles contiennent du sucre roux de canne du Brésil et du cacao issu du commerce équitable.



Pâtes à tartiner Chokenut et Chocolinette
Noiseraie : noiseraieproductions.fr

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

PEAUX SENSIBLES

TOUT DOUX LE LINGE

La lessive liquide Sonett est non parfumée, sans huiles essentielles, idéale pour les personnes à peaux sensibles et les bébés. À base de savon 100 % bio, elle ne contient aucun conservateur, colorant, enzyme ou parfum. Tous les produits Sonett sont fabriqués sans tensioactifs pétrochimiques, sans OGM, sans enzymes ni conservateurs de synthèse. Produits vegan 100 % biodégradables, certifiés par Ecogarantie et CSE.



Lessive liquide sensitive, 2 L
Sonett : sonett.eu

FRAÎCHEUR À PETIT PRIX



EAU DE COCO FRUITÉE

C'est au cœur de la jungle sri lankaise que la Compagnie du Riz a posé ses valises il y a deux ans. La filière noix de coco et fruits tropicaux a vu le jour en collaboration directe avec les intervenants locaux et en commerce

équitable. Ainsi sont nées, dans le respect de tous, cinq délicieuses eaux de coco agrémentées d'un soupçon de pur jus de fruits. À glisser dans le sac à dos et à savourer après l'effort ou par simple gourmandise... sans se ruiner !

Coco & Co, ananas, citron, mangue, fruits de la passion ou mix, 200 ml
Autour du Riz : autourduriz.com

AVOINE FRANÇAISE

DU TONUS À BOIRE

Avec des céréales au petit déjeuner, dans un thé ou un café, ou seule pour se désaltérer à tout instant de la journée, Boisson Avoine Isola Bio se savoure chaude ou froide. Son goût naturellement doux convient aussi à la réalisation de délicieux smoothies, desserts et plats de légumes. Elle est produite avec l'avoine cultivée en Bourgogne par la Cocebi, coopérative céréalière 100 % bio. L'avoine est une céréale riche en fibres, très nutritive et réputée pour être énergétique et diurétique.



Boisson Avoine, 1 L
Isola Bio : isolabio.com



SUPERDIET

VOUS RESTITUE LE MEILLEUR DE LA NATURE

Magali Gloire-Savalle

ANCRÉE DANS LES HAUTS-DE-FRANCE DEPUIS PRÈS DE 60 ANS, L'ENTREPRISE FAIT RIMER INNOVATION ET RECHERCHE D'AUTHENTICITÉ AVEC CONNEXION À LA NATURE. LE FABRICANT ET SA GAMME DE PRÈS DE 200 COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES FONT RÉFÉRENCE EN RÉSEAU BIO. DE VRAIES PÉPITES CONCENTRANT TOUTES LES VERTUS DES PLANTES !



Bedros Sarkissian
Dirigeant de Superdiet

Depuis sa création, Superdiet perpétue le savoir de son fondateur, René Haussin, pionnier du bio et expert en naturopathie. Les produits sont formulés, développés et fabriqués à Wavrechain-sous-Denain. « Chez Superdiet, nous considérons les plantes comme de véritables cadeaux de la nature. Au sein de nos équipes, pharmaciens, ingénieurs, naturopathes, experts en phyto et diététiciens conjuguent leurs savoir-faire pour offrir des formules les plus proches possible de la nature, avec des procédés de fabrication authentiques et traditionnels, des dosages ajustés, des plantes rigoureusement sélectionnées », souligne Bedros Sarkissian, dirigeant de Superdiet.

Des plantes bio et rien d'autre !

Artichaut, vigne rouge, aubier de tilleul, radis noir... Les matières premières bio répondent aux plus hautes exigences de qualité. Pour s'approvisionner, Superdiet privilégie dès que possible la proximité et les partenariats solidaires de long terme avec ses producteurs, afin de leur assurer un revenu régulier. Pour extraire les principes actifs et préserver les bienfaits et arômes des plantes bio, le fabricant utilise la décoction-infusion et l'extraction de pur jus. « Nos radis noirs bio sont cultivés à 20 km de l'usine, illustre Bedros Sarkissian. Lavés, coupés en morceaux, pressés à froid, ils donnent un pur jus 100 %, mis ensuite en ampoule sans additif. » Le recours aux excipients est aussi limité au maximum, et quand ils sont utilisés dans les

comprimés de plantes bio, ils sont naturels et bio comme la gomme d'acacia ou l'amidon de riz.

Hauts standards qualité

À chaque étape de la fabrication jusqu'au conditionnement, analyses et contrôles réguliers garantissent la qualité microbiologique des produits. Agréé laboratoire pharmaceutique, certifié ISO 9001 et ISO 22000*, Superdiet est constamment à la recherche de solutions innovantes : nouveaux extraits ou nouvelles associations de plantes, emballages minimalistes, parrainage de ruches... Bedros Sarkissian revendique par ailleurs l'appartenance de l'entreprise à un groupe familial français. « C'est à la fois une garantie pour la pérennité de l'entreprise, une assurance qualité pour les consommateurs et un atout pour le développement local. »

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



www.superdiet.fr



Sojade

DES RECETTES VÉGÉTALES
DÉBORDANTES D'IMAGINATION.

Du nouveau dans votre rayon traiteur !

7 recettes gourmandes
et originales
dès Mai 2018 !



- ✓ Riches en **PROTÉINES VÉGÉTALES**
- ✓ Pauvres en **MATIÈRES GRASSES**



CHANVRE ORIGINE FRANCE SOJA ORIGINE FRANCE

Suivez les actualités Sojade sur [f](#) [i](#) et retrouvez plein d'idées recettes sur www.sojade.fr



FOIRE PAYSANNE



Le magasin Biocoop Pais'en bio de Castelnaudary (11), géré par des producteurs réunis en société coopérative d'intérêt collectif (SCIC), organise sa première foire bio.

Au programme : marché de producteurs et d'artisans locaux, dégustation de vins du terroir, balade botanique, ateliers boutures, céramique, dentifrice, recyclage (réparation, troc...), démonstration d'écoconstruction, de distillation, concert, repas bio, etc. Entrée à prix libre. Au Château de Lordat, à Bram, les 29 et 30 septembre.

Renseignements et réservations (repas) : 06 89 16 20 05 ou foire@paysenbio.coop.

ATELIERS CUISINE

À la rentrée, reprise des cours et animations cuisine dans de nombreux magasins Biocoop. Renseignez-vous auprès du vôtre. À partir du 21 septembre, Biocoop L'Arbre à Pain, à Aurillac (15), retrouve Sarah Bienaimé et ses ateliers de cuisine vegan deux fois par mois (le vendredi à 16 h 45 et le samedi qui suit à 10 h et 14 h 30).

Renseignements et inscriptions : en magasin ou 04 71 63 56 40.

CULTURESBIO

Directeur de la publication : Orion Porta • Directeur de la communication : Patrick Marguerie • Rédactrice en chef : Pascale Solana • Collaborateurs : Véronique Bourfe-Rivière, Gaël Chaupitre, Claudine Colozzi, Magali Gloire-Savalle, Clara Lutin, Christophe Polaszek, Sarah Portnoï, Ulrike Skadow • Secrétaire de rédaction : Marie-Pierre Chavel • Publicité : Ingrid Kaiser (i.kaiser@biocoop.fr) • Diffusion : Christine Mullié (c.mullie@biocoop.fr) • Conception : ■■■■■■■■ Crédits photos : Couverture, p. 3, 8, 19-21 : Marie Bastille / Arnaud Tracol ; p. 3, 4-5, 6, 14-17, 25, 32, 46 : iStock ; p. 39 : Scopidrone / Christian Baudu ; p. 9 : Janne Tervonen ; p. 10 : Biocoop / Pascale Solana ; p. 17 : Véronique Bourfe-Rivière ; p. 3 : Shutterstock ; p. 43 : Freepik ; p. 6, 11, 13, 16, 20, 22, 26, 31, 32, 35, 43, 44, 47, 48, 50 : DR ; p. 23 : Nicolas Leser ; p. 24 : Myriam Gauthier-Moreau, Cyrielle Thomas ; p. 25 : Imaginuts.com ; p. 26 : Images & Associés ; p. 27 : Abafoods ; p. 36-37 : Guillaume Héraud ; p. 40-41 : Biocoop / Hélène-Marie Backès ; p. 44 : Guillaume Grandin ; p. 48 : Superdiet • Siège/Rédaction/Publicité : 12 avenue Raymond-Poincaré, 75116 Paris. Tél. : 01 44 11 13 60. Fax : 01 44 11 13 61. E-mail : culturesbio@biocoop.fr • Éditeur : Biocoop SA Coop • ISSN : 2417-6559 • Impression : IMAYE GRAPHIC - 96 bd Henri Becquerel - ZI des Touches - BP 52207 - 53022 Laval • Papier 100 % recyclé Eural premium • L'imprimerie est certifiée Imprim'vert et ISO 14001 • Tirage : 410 500 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 magasins Biocoop respectent la même charte mais sont indépendants : statuts juridiques différents, autonomie de gestion, d'organisation interne, d'animations ou encore de référencement quant aux produits ou opérations présentés dans CULTURE(S)BIO.

www.biocoop.fr

Service Clients : 0 800 807 102



MAGASINS

Nouveaux dans le réseau : Biocoop La Vie au Naturel au Vigan (30) 1, Biocoop Martres-Tolosane (31) 2, Biocoop Les Pieds sur Terre à Châteaugiron (35), Biocoop Biscarrosse (40) 3, Biocoop Carnac (56), Biocoop Horizon Bio à Auray (56), Biocoop Saint-André à Saint-André-lez-Lille (59), Biocoop Bonheur à Anglet (64), Biocoop Bourg-Saint-Maurice (73), Biocoop Couilly à Couilly-Pont-aux-Dames (77) 4, Biocoop Roissy-en-Brie (77).

Toutes les adresses sur biocoop.fr rubrique Magasins.

HORIZON VERT

Le salon de « L'Écologie au quotidien » de Villeneuve-sur-Lot (47) réunit 180 exposants, dont les magasins Biocoop Champ Libre, pour favoriser les rencontres et les débats autour de thèmes tels que l'alimentation, la biodiversité, la mobilité, etc. Également prévus, des conférences et tables rondes (Le vivant à l'épreuve du climat, Avec ou sans sucre ?...), des ateliers (Déco-récup, l'aromathérapie pour les débutants, etc.), un café littéraire, des associations militantes, des spectacles, des expos artistiques, un espace restauration...

Entrée : 2,50 €, gratuit pour les moins de 20 ans. Parc des expositions, 6 et 7 octobre.

Renseignements : 05 53 40 10 10 ou horizonvert.org



Notre charte

Notre réseau de magasins Biocoop a pour objectif de :

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

En partenariat avec les groupements de producteurs, nous créons des filières équitables fondées sur :

- le respect de critères sociaux et écologiques exigeants.

Nous nous engageons sur :

- la transparence de nos activités et la traçabilité de nos approvisionnements.

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

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

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

Le Pain des fleurs

(RE)DÉCOUVREZ NOS TARTINES CRAQUANTES
100% SARRASIN



LÉGÈRES, BIO, SANS GLUTEN

*Sans produit laitier, ni oeuf,
ni levure, ni arôme*



RETROUVEZ NOS 15 SAVEURS SUR WWW.LEPAINDESFEURS.BIO

REGARDEZ BIEN

Regardez de plus près

OUI CES NUGGETS

SONT *Vegan*

Nutrition & Nature 323 763 658 RCS Toulouse - Crédits photos : H. Bouroulier - Suggestion de présentation : chusson



RICHE EN PROTÉINES
POUVRE EN ACIDES GRAS SATURÉS
SANS HUILE DE PALME



FABRIQUÉ EN FRANCE
SOJA FRANÇAIS

