

Bien-vivre P. 20

À L'ÉCOUTE DU NEZ

cultures**bio**

n°117 / mai-juin 2021 / le mag du réseau Biocoop

DOSSIER
P. 9

L'ÉCOSYSTÈME
FAIT LA FORCE

NOS COULISSES
P. 30

c00MMECE,
KEZAKOO ?

TERROIRS & TERRITOIRES
P. 40

LA BIO BULLE-T-ELLE
EN CHAMPAGNE ?



INVITÉS
P. 53

TRAN TO NGA ET PAUL FRANÇOIS
POTS DE TERRE
CONTRE POT DE FER

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

magazine offert

LÉA NATURE
LABORATOIRE



EAU THERMALE
JONZAC



“ Ma peau a enfin trouvé l'âme sœur.
Entre nous, c'est l'affinité parfaite. ”

Audrey Fleurot



LA BIO-AFFINITÉ® JONZAC

L'alliance unique d'une eau thermale riche en minéraux et d'actifs biomimétiques naturellement présents dans la peau dans des soins certifiés bio, haute tolérance et à l'efficacité prouvée. Une exigence de formulation au plus près de la physiologie de la peau pour une affinité parfaite avec toutes les peaux, même les plus sensibles.

Vous aussi trouvez l'âme sœur de votre peau, faites votre diagnostic sur eauthermalejonzac.com



0% ALCOOL SILICONE
HUILE MINÉRALE



Convient aux vegans : sans ingrédient ou dérivé d'origine animale. Cosmétique bio : hors spray thermal.

JONZAC, LA COSMÉTIQUE BIO THERMALE®

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

SAS - La Rochelle 499 448 520 - Siège social 23 avenue Paul Langevin - 17180 Périgny - Articles R. 123-237 et R. 123-238 du Code de commerce



BIO Spirulina – Pour un apport en fer

Le fer contribue à la formation des globules rouges et de l'hémoglobine, aide au bon fonctionnement du système immunitaire et à réduire la fatigue. Les femmes pendant la grossesse et la période d'allaitement, les enfants et les adolescents en période de croissance, les végétaliens et les végétariens et les personnes faisant du sport de compétition ou d'endurance ont un besoin supplémentaire en fer.



Bientôt dans vos magasins!

Comprimés 5-HTP Griffonia

Le premier 5-HTP au monde en qualité biologique

Le haricot noir africain pousse à l'abri des influences néfastes de l'environnement dans la forêt vierge africaine et répond aux exigences strictes de la réglementation biologique. Après une récolte minutieuse, ses graines sont soigneusement traitées. Le 5-HTP (5-Hydroxytryptophane) est converti dans le corps en sérotonine, connue comme « l'hormone du bonheur ».



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

Bio et Responsable

de la ferme au biberon.

VISITEZ NOS FERMES AVEC NOS ÉLEVEURS

FABRIQUÉ EN FRANCE

SANS HUILE DE PALME

EMPREINTE CARBONE RÉDUITE

À PARTIR DE LAIT FRANÇAIS*

Nactalia BIO

2

326 021 14 AMIENS - Siège social Nutribio S.A.S. - ZI de Rouval 80600 Doullens - Mars 2021

Avis important : le lait maternel est l'aliment idéal et naturel pour le nourrisson.
* Ingrédients laitiers issus de lait bio français : lactosérum, perméat, protéines, crème de lait.

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR

Commerce & Co

LE MOT DE PASCALE SOLANA / *Rédactrice en chef*



Vous savez, la fameuse madeleine, ses effluves et... bim ! les souvenirs du petit Marcel qui reviennent sous la plume du grand Proust ? C'est lui ! L'odeur du café le matin, la senteur du basilic entre les doigts, la fragrance de l'herbe coupée, le parfum de l'être aimé, l'âme d'un vin dans son verre, toute la respiration de la vie et les bonheurs qui en découlent, c'est encore lui. Le pif, le nez, l'odorat quoi ! Alors qu'il a été longtemps ignoré, on assiste à l'émergence d'un réel intérêt pour ce sens, accentué par les troubles olfactifs

post-Covid. La France découvre que l'odorat s'éduque, se rééduque et s'entraîne. Mettez donc le nez dans le Bien-Vivre (p. 20) !

D'Internet à la finance en passant par l'industrie, parce qu'on n'a jamais autant parlé d'écosystème, il nous a semblé important de revenir à l'origine du concept : la nature ! Le mot fut inventé par un botaniste au XX^e siècle pour décrire l'approche globale et holistique qu'il convenait d'adopter pour comprendre le vivant. Plus que jamais indispensable en agriculture, comme le montre notre dossier. D'ailleurs de plus en plus d'agriculteurs cherchent à composer avec les écosystèmes naturels. C'est-à-dire un ensemble d'êtres vivants dans un milieu qui interagissent entre eux et avec ce milieu. Exemple, dans une prairie : les végétaux, les animaux, les organismes visibles ou invisibles sont dans une interaction constante, dynamique elle-même en interactions plus larges. Une force fascinante pour peu qu'elle soit respectée. Allez savoir si ce ne serait pas cette agriculture écologique, le projet de Biocoop, qui aurait inspiré en son temps son modèle de développement coopératif et sa conception du coommerce actuelle ! De quoi, comment, késako ces deux o ? Une simple façon de mettre l'accent sur le préfixe co qui porte l'idée de partage et de coconstructions multiples (p. 30). Et pas seulement parce que le coommerce équitable est à l'honneur en mai 😊.

Sommaire

06 EN BREF

Commerce équitable
Du concret !

08 ÇA FAIT CAUSER

Vos questions ? Nos réponses !

09 DOSSIER

L'écosystème fait la force

17 PRATIQUE

Sucettes à la fraise

18 DÉCRYPTAGE

L'art de la bière

20 BIEN-VIVRE

À l'écoute du nez

24 C'EST DE SAISON

L'artichaut

27 BONNE QUESTION !

Pourquoi les huiles
rancissent-elles ?

30 NOS COULISSES

Coommerce, kézakoo ?

36 NOS COULISSES

La marque Biocoop
Plaisir et partage

40 TERROIRS & TERRITOIRES

La bio bulle-t-elle en Champagne ?

48 COOPÉRACTIFS

Les commerces du cœur

53 INVITÉ

Tran To Nga et Paul François
Pots de terre contre pot de fer

58 RENDEZ-VOUS BIOCOOP

COMMERCE ÉQUITABLE DU CONCRET !

La Quinzaine du commerce équitable, du 8 au 23 mai, rappelle qu'un commerce solidaire et juste existe. Il est à la fête toute l'année chez Biocoop.

L'alternative au commerce conventionnel, pensée après-guerre pour réduire les inégalités sociales et environnementales entre Nord et Sud, s'est développée au niveau européen dans les années 1990. Le collectif Commerce Équitable France (ex-Plate-forme pour le commerce équitable) est créé en 1997 par des organisations de commerce équitable (CE) dont Biocoop, de solidarité internationale et d'éducation au développement, afin de mobiliser les consommateurs. Les règles du CE s'appuient sur des organisations paysannes démocratiques (coopératives...), des prix rémunérateurs, des contrats sur la durée, une prime de développement pour des projets collectifs (sociaux...), une démarche environnementale, etc. En 2019, 84 % des produits équitables issus de l'international et 47 % issus des filières françaises sont également bio.

La loi sur l'économie sociale et solidaire de 2014 reconnaît le CE avec des producteurs français. Biocoop y a largement contribué, appliquant dès ses débuts les principes du CE avec ses Paysans associés (voir p. 30 et 36). Le CE représente 25 % de son chiffre d'affaires. Tous ses chocolats (tablettes), cacao, cafés, thés (hors Japon), sucres de canne, bananes (hors Europe) sont labellisés CE.

Quelques-uns des principaux labels :



Bio équitable en France : initié par Biocoop et Scop Ethiquable, réunissant des acteurs de l'agriculture biologique



World Fairtrade Organization : réseau pionnier



Fairtrade Max Havelaar : crée et géré par l'ONG Max Havelaar



Fair For Life : indépendant et universel pour le CE et les filières responsables



Bio Partenaires : regroupe 60 filières en France et à l'international



Symbole des Producteurs paysans : créé par et composé exclusivement de petits producteurs latino-américains



Tous les labels : commerceequitable.org
Programme de la Quinzaine du CE : quinzaine-commerce-equitable.org
Le CE selon Biocoop : biocoop.fr, rubrique Publications

JE CANDIDATE AUX...

Cantines rebelles

Vous portez un projet alimentaire qui change vraiment la manière de nourrir, qui transforme le paysage urbain et rural, et qui remet de l'humain dans la grande mécanique des territoires, écologique ? Les 6^e Victoires des cantines rebelles sont pour vous ! Une nouvelle édition qui entame « *un virage pour permettre aux collectifs de citoyens de porter des initiatives qui dépassent le seul acte de faire des repas à la cantine* », précise Stéphane Veyrat, directeur de Un plus Bio à l'initiative de ce rendez-vous annuel.

→ Inscription jusqu'au 4 juillet : unplusbio.org/je-candidate-aux-victoires-des-cantines-rebelles-2021-2



MANGER SAIN

Locavore

Pourquoi consommez-vous bio ? C'est une des questions du 18^e Baromètre consommation et perception des produits bio en France de l'Agence bio. Il fait ressortir l'appétence pour « le manger sain » en plein essor depuis 2019 et l'émergence d'un nouveau consommateur plus « locavore ». C'est tout vous !

→ Résultats complets du Baromètre : agencebio.org

700

TADAAAAM... En mars, Biocoop a atteint le chiffre symbolique de 700 magasins. Le 700^e ? Ce n'est pas une, mais deux naissances le même jour, à Clermont-Ferrand (63) et à Claye-Souilly (77). Retrouvez les autres derniers-nés p. 58. 🍌 🐾



MARCHE CLIMAT

Et 1, et 2, et 3 degrés

La marche pour une « vraie loi climat » du 28 mars dernier a réuni partout en France 110 000 personnes, dont 50 000 à Paris selon les organisateurs.

En avril, les députés auront débattu un projet porté par le gouvernement, la loi Climat et résilience (suivi et analyse des débats sur reporterre.net). Il est très critiqué (note de 2,5/10 sur la photo), notamment par les 150 membres de la Convention citoyenne, très déçue. Après avoir travaillé à l'aune des faits scientifiques, elle avait émis 149 propositions (sur la publicité, les transports, l'écocide...) visant à éviter un emballement climatique. Mais très peu ont été retenues dans le projet discuté à l'Assemblée. Prochaine marche climat : le 9 mai.

ÉNERGIE

Chaud-froid

Du jamais vu ! Selon l'Agence internationale de l'énergie (AIE), les émissions du secteur de l'énergie ont baissé de 5,8 % en 2020, avec 2 milliards de tonnes de CO₂ en moins que l'année précédente. Bravo ! Mais en décembre 2020, ces émissions sont reparties à la hausse, avec plus 2 % par rapport à décembre 2019...

TERRES AGRICOLES

Laisse pas béton

À Besançon (25), un projet d'écoquartier déjà ancien menace les fertiles jardins des Vaïtes : 34 hectares de jardins familiaux, de terres cultivées de longue date par un horticulteur et une ferme maraîchère bio, de zones humides, d'espaces boisés... pourraient disparaître sous le bitume. La mobilisation citoyenne, active dès le début des années 2000, a repris de la vigueur ce printemps, emmenée par le mouvement Les soulèvements de la terre et soutenue entre autres par le magasin Biocoop Vesonbio. Parce qu'il n'y a pas d'alimentation saine et locale sans terres agricoles avec des jardiniers et des paysans dessus !



PÉDAGOGIQUE

La France en fleurs



Plus lourd qu'une appli mais plus global aussi ! Exemple avec le millepertuis : savez-vous reconnaître celui à quatre angles, celui des montagnes, l'androsème, l'élégant, l'hirsute et le perforé aux vertus médicinales ? Leurs fleurs jaunes se ressemblent mais pas leurs feuilles et tous ne poussent pas au même endroit. Ils font partie des 6 000 espèces qui fleurissent nos territoires et des 960 que ce guide nous apprend à identifier par la couleur et la forme.

→ *Guide photographique des fleurs sauvages*, Michel Laroche, Mathieu Menand, Ed. Terran



RÉCIT GRAPHIQUE

Celle qui nous colle aux bottes



« J'aimerais bien que tu me racontes ton histoire, pourquoi t'es devenu agriculteur et tout ça... ! », demande Marine, l'auteure de cette BD de 200 pages à son père cultivateur passionné. C'est un récit autobiographique attachant sur la réalité du métier et les enjeux auxquels le monde agricole est confronté : productivisme versus agriculture biologique, transmission des savoirs et des exploitations... Un joli dialogue intergénérationnel autour de l'écologie et de la terre.

→ *Celle qui nous colle aux bottes*, Marine de Francqueville, Ed. Rue de l'échiquier

SAVE THE DATE

Fête de la bio

Printemps bio s'étale cette année sur un mois, au lieu de la quinzaine habituelle, pour faire la promotion de ce mode de production et de transformation respectueux de l'environnement et du bien-être animal. Tous les acteurs de la bio se mobilisent en région pour faire découvrir ses entreprises, ses métiers, ses filières, ses produits locaux, de saison, équitables et sains.

→ agencebio.org

Vos questions ? Nos réponses !

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

Pour nous contacter :

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

On se concentre

« Pourquoi le lait concentré bio n'existe pas ? »

@ Philippe André

Très peu de fabricants seraient à même de mettre en œuvre ce produit : la technique de concentration nécessite des outils spéciaux. Si bien qu'en conventionnel, les marques font toutes appel au même prestataire. Les contraintes de fabrication sont très importantes par rapport aux volumes à mettre en œuvre. Ceux réalisés sont généralement très faibles, sauf si on est le 1^{er} groupe alimentaire au monde... Pas étonnant qu'aucun opérateur bio ne se soit lancé sur ce marché !



Erratum

Le rapport Planète Vivante 2020 du WWF indique qu'« entre 1970 et 2016, la taille moyenne des populations de vertébrés sauvages a décliné de 68 % ».

Dans le dossier Nouveau monde, nouveaux imaginaires (Culturesbio n° 116), comme beaucoup de médias, nous en avons conclu que 70 % des espèces de vertébrés ont disparu depuis 1970. Une interprétation « alarmiste, fautive », explique dans un courrier encourageant Hervé Cubizolle, professeur des Universités à Saint-Étienne (42) et membre actif de plusieurs sociétés de protection de la nature. Extraits.

« Il n'y a pas disparition d'espèces mais baisse significative des effectifs d'une majorité d'espèces. Ce n'est pas la même chose ! [...] Par ailleurs, si la situation de la biosphère se dégrade encore en Afrique et en Asie, la réalité du terrain en Europe, depuis les années 1970, est sensiblement plus favorable. Du fait de l'exode rural qui a rendu de vastes espaces à la nature et notamment à la forêt, des lois et directives en faveur de la protection de la nature, de la création des parcs naturels, des conservatoires du littoral, du recul de la pression de chasse, de la mobilisation de nombreuses associations et ONG, de l'évolution de la perception de la nature dans l'opinion publique, des opérations de réintroduction d'espèces [...], etc. on constate un réensauvagement notable de l'Europe avec l'expansion des ours, des loups, des chacals dorés, des lynx d'Europe et lynx pardelle, des élans, des saïgas à l'est, des bœufs musqués au nord, des cervidés un peu partout, de la genette, des phoques, des cétacés, de tous les rapaces, de nombreux passereaux... (G. Cochet et B. Kremer-Cochet, 2020). Rappelons aussi qu'une seule espèce a totalement disparu, le Grand Pingouin. Quant à l'auroch et au cheval tarpan, ils ont pu être reconstitués génétiquement.

Certes le combat pour la préservation de la biodiversité est encore loin d'être gagné. Mais l'évolution en cours en Europe est porteuse d'espoir. [...] La nature est incroyablement résiliente. C'est une différence fondamentale avec le climat dont les changements s'expriment en décennies, voire en siècles. Quand on agit en faveur d'une espèce, les résultats arrivent très vite, ce qui ne peut qu'encourager à poursuivre les actions. La mobilisation de la population en faveur de la biodiversité est donc plus aisée que celle en faveur du climat car plus gratifiante à court terme.

C'est un autre mobile d'espoir pour la biosphère. »

ça fait causer

L'écosystème fait la force

Christophe Polaszek

Et si l'agriculture s'inspirait plus de la nature ? Pour sécuriser notre alimentation de manière durable, s'adapter au changement climatique et contribuer, au final, à son atténuation. Pas moins ! Seule condition : s'appuyer sur les écosystèmes au lieu de les dégrader. Un exercice subtil et sensible. . . à reproduire pour ouvrir le champ des possibles. En agriculture, mais pas que.

La pérennité des cultures nécessite des écosystèmes riches et une grande variété de plantes cultivées. L'agriculture ne doit plus nuire à la biodiversité.



« En tirant parti des processus biologiques qui s'opèrent dans un champ cultivé ou une prairie, on peut minimiser le recours aux intrants, de même que l'utilisation d'énergie fossile issue du pétrole. »

Jacques Tassin, chercheur en écologie végétale au Cirad

ci une mare avec ses libellules, tritons et canards mangeurs de limaces ; là une haie où résident coléoptères et autres trichogrammes dont les larves se délectent des parasites ; au loin un talus où poussent féveroles d'hiver et tournesol. En Normandie, la ferme du Bec Hellouin expérimente de nouvelles formes d'agriculture, durables et économes en énergie fossile. « Nous créons

des interactions bénéfiques, à l'instar des écosystèmes naturels, explique Perrine Hervé-Gruyer, cofondatrice de la ferme et coauteure du livre *Vivre avec la terre* (Éd. Actes Sud). Par exemple, pour faire fuir la mouche de la carotte, nous utilisons certaines associations de plantes odorantes, menthe, thym, romarin... Nos cultures échappent aux effets des ravageurs et des maladies non pas parce qu'on ne les a pas – on les a tous – mais parce qu'on a tellement de biodiversité que tout s'équilibre. » Travailler dans le sens de la vie plutôt que contre elle ! Partout, cette approche gagne du terrain pour réinventer l'agriculture. Et pour cause, elle est aujourd'hui considérée par les Nations unies comme la principale menace pour la biodiversité. Autour des cultures, les dégâts sur les écosystèmes sont palpables : disparition des haies et des arbustes, déclin des oiseaux et des abeilles, érosion et contamination des sols... Des impacts dont l'ampleur et l'origine ont été trop longtemps ignorées.

Le mot « écosystème » n'apparaît qu'en 1935. Auparavant, les espèces sont étudiées de manière individuelle en laboratoire. Puis, on comprend que les organismes interagissent et modifient leur milieu naturel qui, en retour, agit sur ces organismes. Tout est relié. « Les écosystèmes sont multifformes, mais aussi très poreux, souligne Jacques Tassin, chercheur en écologie végétale au Cirad (Centre de coopération internationale en recherche agronomique pour le développement). Par



exemple, on peut décider qu'un bois – ou même un quartier urbain – est un écosystème, tout en sachant que les espèces qui l'habitent interagissent aussi avec les autres espaces proches. »

DE PRÉCIEUX SERVICES

Mais en quoi les écosystèmes nous sont utiles ? Il est habituel de répondre à cette question par l'énumération de ce que l'on appelle les « services écosystémiques ». Ainsi, insectes, oiseaux, micro-organismes, etc. rendent de précieux services à l'agriculture : pollinisation, bien sûr, mais aussi régulation des ravageurs, recyclage de la matière organique, épuration de l'eau... À eux seuls, les vers de terre peuvent augmenter de 25 % le rendement des cultures. Or, dans



De nouvelles formes d'agriculture se fondent sur l'imitation des écosystèmes naturels, comme cette oasis, la ferme du Bec Hellouin, en Normandie, connue pour ses recherches sur la permaculture.



un champ de céréales cultivé de façon intensive, on trouve jusqu'à 130 fois moins de lombrics que dans une prairie ! *« En agriculture, tous les agrosystèmes sont des écosystèmes, mais tous ne se valent pas sur un plan écologique, loin s'en faut ! Cela peut demeurer un écosystème très appauvri et très artificialisé, comme on l'observe le plus souvent en agriculture conventionnelle »*, remarque Jacques Tassin.

La pérennité des cultures nécessite des écosystèmes riches et une grande variété de plantes cultivées. Logique : les espaces où plusieurs espèces remplissent les mêmes fonctions sont plus stables que les autres. De ce point de vue, la biodiversité constitue donc une forme de résilience des écosystèmes, expression qui caractérise leur capacité à retrouver leur [Suite p. 12](#) ➔



Plus que tout autre groupe social, les paysans sont les gardiens des écosystèmes sur lesquels ils doivent s'appuyer. Perrine Hervé-Gruyer de la ferme du Bec Hellouin.

dossier | Écosystème contre égosystème



Favoriser les pâturages et multiplier les rotations de cultures permet de ne jamais laisser le sol nu et d'augmenter les apports organiques, comme ici à la ferme de Félix Noblia au Pays basque.

« J'ai pris conscience que l'agriculture pouvait échanger son statut de "menace" contre celui de "solution" : c'est un des meilleurs moyens de recréer de la biodiversité, de lutter contre le dérèglement climatique et d'amener la santé dans les assiettes. »

Félix Noblia, paysan-chercheur, vice-président de Fermes d'avenir

➔ état initial après une perturbation. La monoculture de pins sylvestres, par exemple, est bien plus vulnérable qu'une forêt mélangée face au risque de sécheresse ou d'apparition d'un parasite.

RENOUER LES LIENS

Dans le Pays basque français, Félix Noblia associe l'agriculture biologique avec les pratiques de conservation et de régénération des sols. « Ces pratiques sont un énorme champ de recherche depuis quelques années, précise l'agriculteur-chercheur et vice-président de Fermes d'avenir, une association qui œuvre pour créer des fermes agroécologiques*. Par exemple, on fait pousser des plantes qui vont nourrir le sol, puis on les écrase pour former un paillage et céder la place à la culture principale, blé, courges, salades par exemple. Cela protège le sol des chaleurs et de l'érosion. On évite aussi les labours qui tendent à détruire progressivement l'humus et donc à libérer du carbone. » Comme dans une forêt, il y a peu de matière qui entre ou qui sort, simplement de l'énergie apportée par le soleil. Même son de cloche réjouissant du côté de l'Alsace, chez Marie et Jean-Paul Zusslin, vigneron selon les principes de la biodynamie**. « Nous avons choisi d'implanter diverses essences d'arbres et des nichoirs au cœur du vignoble, raconte Marie Zusslin. L'idée, c'est d'abriter un maximum d'oiseaux qui vont manger les ravageurs. Au point que nous n'utilisons plus d'insecticides bio sur le domaine. De même, nous pratiquons la



polyculture avec des vergers et créons des partenariats avec des bergers et des apiculteurs afin d'autoriser une plus grande résilience face aux accidents climatiques. Au fil des ans, cet écosystème s'équilibre et devient de plus en plus fertile. »

Pour ces agriculteurs, cette heureuse perspective permet d'atteindre un sentiment plutôt libérateur, celui de vivre tissé dans un monde vivant. Des paysans et des paysannes bien dans leurs bottes, c'est d'ailleurs tout le projet de Biocoop ! Le réseau s'est engagé dès son origine à développer une agriculture biologique avec des prix justes pour leur permettre de mieux vivre et



Dans sa ferme d'Orschwihr, en Alsace, Marie Zusslin associe la faune et la flore, domestiques et sauvages, pour favoriser un écosystème équilibré et fertile dans les vignes et autres cultures.

Certains sites naturels exceptionnels sont désormais protégés comme autant de modèles d'écosystèmes différents. Telle cette collinette au milieu des vignes, en Alsace, à la flore et à la faune étonnantes.



« L'homme a cru rompre avec la nature alors même qu'il ne peut vivre sans l'ensemble des mécanismes et formes de vie qui la composent. »

Baptiste Morizot, philosophe, extrait de *Raviver les braises du vivant*, Éd. Actes Sud



Il y a un siècle on pratiquait abondamment l'agroforesterie, qui consiste à associer des arbres à des cultures annuelles et/ou à des élevages.



BIODIVERSITÉ DES VILLES

Moins complexes, les écosystèmes urbains méritent-ils pour autant d'être négligés ? Bien aménagée, une ville peut être complémentaire des zones naturelles en abritant un maximum d'espèces. Si l'on prend un peu de hauteur, nos arrières-cours, jardins publics mais également privés constituent une immense mosaïque verte à l'échelle du pays. Et l'essor des fermes urbaines pourrait former de véritables oasis de verdure capables d'offrir le gîte et le couvert aux insectes, oiseaux, lézards et autres petits mammifères. Encore faut-il que lesdites fermes soient accueillantes.

d'investir dans des pratiques agricoles vertueuses (voir p. 30). Dans les territoires, il favorise les circuits courts et l'alimentation locale. En ville, les magasins refont le lien avec ce monde. « *J'apprécie énormément nos échanges et la proximité avec Biocoop. C'est cohérent : tout un écosystème pour combattre l'égosystème* », sourit Marie Zusslin. ●

* L'agroécologie consiste à tirer parti des services rendus par les écosystèmes pour produire ce dont nous avons besoin.

** Mode d'agriculture bio qui prend en compte toutes les forces de la nature, cycles solaires et lunaires compris, pour renforcer les sols et leur écosystème et optimiser la qualité des aliments.



Interview

MARC DUFUMIER

Agro-économiste et spécialiste des systèmes agraires et de leurs évolutions



« SI NOUS CHOISSISSONS COLLECTIVEMENT DE NOUS INSPIRER DU VIVANT, NOUS POUVONS NOUS SORTIR DE L'IMPASSE ACTUELLE. »

Un écosystème est-il nécessairement vertueux ?

Il reste encore bien peu d'écosystèmes que l'on pourrait qualifier de « naturels ». La plupart sont le résultat de très nombreuses interventions humaines. Ce ne sont donc pas les écosystèmes qui pourraient être éventuellement qualifiés de vertueux. Mais plutôt les interventions humaines, notamment celles des agriculteurs, pour lesquelles la question doit se poser : sont-elles conformes à la préservation de la santé des humains et de la planète ?

Il existe fort heureusement des formes d'agriculture qui relèvent très largement de l'agroécologie scientifique, dont l'agriculture biologique avec son cahier des charges, sa certification et sa labellisation. La permaculture est également une forme d'agriculture biologique qui s'appuie sur des écosystèmes complexes afin d'optimiser tous les processus biologiques : contrôle des ravageurs par des auxiliaires*, symbioses racinaires...

À l'opposé de l'agriculture industrielle, ces pratiques sont soignées,

artisanales, plus exigeantes en travail, mais aussi créatrices d'emploi.

Peut-on dupliquer les écosystèmes aux organisations humaines ?

Les humains font partie des écosystèmes terrestres et nouent entre eux des rapports sociaux qui peuvent être plus ou moins injustes et plus ou moins favorables aux autres espèces vivantes. Or, le commerce mondial des produits agricoles et alimentaires est devenu féroce et inéquitable, avec des conséquences dramatiques sur les écosystèmes.

Le mouvement du commerce équitable tend à montrer qu'avec des prix plus rémunérateurs, les paysannes peuvent investir dans la mise en œuvre de systèmes de production plus diversifiés et plus conformes à l'intérêt général. Le réseau Biocoop l'encourage. On ne peut que s'en réjouir. Changer de paradigme nécessite fondamentalement la coopération entre producteurs, commerçants et consommateurs, de la même manière que les êtres vivants coopèrent entre eux depuis la nuit des temps.



Aller plus loin :
L'agroécologie peut nous sauver,
Marc Dufumier
et Olivier Lenaire,
Ed. Actes Sud

* Organismes vivants (micro-organismes, insectes...) favorisant la production agricole, par exemple en pollinisant certaines plantes ou en éloignant des ravageurs.

REDÉCOUVREZ LE PLAISIR DE LA DOUCHE



JE SUIS BIO

MES PARFUMS PLAISIR

GEL DOUCHE



Cédrat bio
& Bambou bio

CRÈMES DE DOUCHE



Coton bio & Huile
de Macadamia bio



Figue bio
& Vanille bio

NOUVEAU

DISPONIBLE EN JUIN :



Miel bio & Fleur
d'Oranger bio

MES ENGAGEMENTS

POUR LA PLANÈTE



FORMULE
BIODÉGRADABLE*



FLACON 100%
RECYCLÉ
& RECYCLABLE



FABRIQUÉ
EN FRANCE

POUR VOTRE PEAU

**SANS
SULFATES****

TESTÉ SOUS
CONTRÔLE
DERMATOLOGIQUE



COSMOS
ORGANIC

NOUVEAU



EFFICACE 24H



FLACON
RECHARGEABLE



TUBE
0%
PLASTIQUE

RETROUVEZ
MES DÉODORANTS

EN JUIN DANS VOTRE MAGASIN BIOCOOP !



**PÊCHE
RESPONSABLE**

Démarche contrôlée par
un organisme indépendant



ENSEMBLE, SOUTENONS LES ASSOCIATIONS ENVIRONNEMENTALES !



Les thons listao et albacore Phare d'Eckmühl sont membres du programme "1% for the planet". Cela signifie que nous reversons 1% des ventes de ces produits à des associations environnementales. En achetant ces produits, vous contribuez vous aussi à la protection de la planète.

pharedeckmuhl.com  3 rue des conserveries - 29100 Douarnenez - RCS Quimper 443 146 873

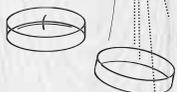
Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière – www.mangerbouger.fr

Une friandise est d'autant plus appréciable qu'elle est occasionnelle. Quand les enfants la font eux-mêmes, avec des ingrédients bio – et avec l'aide d'un adulte –, ils ont encore plus de plaisir à la partager. On ne va pas les en priver...

Matériel

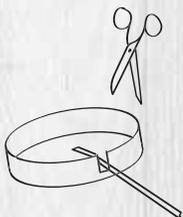
- 12 bougies chauffe-plats
- 12 bâtonnets ou piques à brochette de 6 cm
- 1 thermomètre à sucre

1



Retirer les bougies de leur coupelle. Laver ces moules à l'eau chaude et savonneuse. Les sécher.

2



Découper sur le côté une fente de 5 mm de hauteur et 2 mm de largeur. Laisser 2 à 3 mm en bas pour éviter que le sucre cuit coule. Disposer un bâtonnet dans chaque moule et le centrer.

3

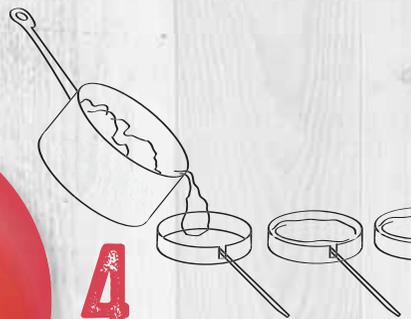


Mélanger dans une casserole 60 g de sirop de fraise, 150 g de sucre de canne blond, 40 ml d'eau et 20 g de miel d'acacia. Porter doucement à 143 °C.

Sucettes à la fraise

Marie-Pierre Chavel

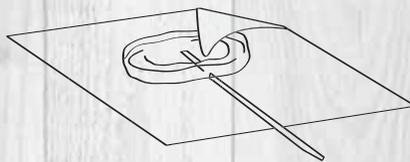
4



Ajouter hors du feu 1 c. à c. de jus de citron pour stopper la cuisson. Mélanger. Verser délicatement dans chaque moule, en maintenant le bâtonnet au centre.

5

Laisser refroidir 15 min. Démouler et emballer chaque sucette dans du papier cuisson. Elles se conserveront 15 jours. Ou moins si on les distribue à tous les copains !



Variantes

Recette moins sucrée : remplacer le sirop et l'eau par 50 ml de jus de citron, orange ou pomelo. En fin de cuisson, ajouter 3 gouttes d'huile essentielle d'agrumes. Mélanger.

Sirop maison : porter à ébullition 0,5 L d'eau et 200 g de sucre. Ajouter 500 g de fraises lavées et égouttées. Faire cuire à feu moyen 10 min. Laisser refroidir. Le lendemain, filtrer et recuire 5 min en ôtant l'écume.



Adapté de *L'Atelier des confiseries bio*, Linda Louis, Éd. La Plage

Caramels, guimauve, fleurs cristallisées, roudoudous et autres bonbecs à faire soi-même.

pratique

L'ART DE LA BIÈRE

Véronique Bourfe-Rivière

Des céréales, des plantes, de l'eau et la magie de la fermentation. Presque tombée en désuétude, la bière connaît un formidable renouveau depuis quelques années. Les microbrasseurs rivalisent de créativité. Et seront à la fête en juin chez Biocoop.

décryptage

DIVIN

Ce breuvage aurait désaltéré nos ancêtres dès le néolithique. Vin d'orge dans l'ancienne Égypte, cerveso pour les Gaulois..., le vocable bière est apparu au XV^e siècle, issu du germain *bier*. La fermentation fut longtemps si mystérieuse qu'on la pensait divine. Au Moyen Âge, la fabrication délicate de cette boisson fut confiée aux moines, qui lui ajoutèrent du houblon, aux vertus antiseptiques. La découverte du secret des levures par Louis Pasteur en 1854 a été une vraie révolution : on pouvait désormais maîtriser la conservation et le transport de la bière !

RECETTE(S)

Le malt se fait avec une céréale riche en sucres et amidons (orge brassicole, blé, millet, épeautre, etc.) germée puis torréfiée plus ou moins fort pour impacter le goût et la couleur de la bière. Concassé, il est mélangé à de l'eau puis brassé, c'est-à-dire chauffé par palier pour activer les enzymes. Le liquide obtenu, appelé moût, est filtré puis porté à ébullition 1 à 2 h avec du houblon, qui apporte divers arômes dont l'amertume, des épices, parfois du sucre. La bière refroidie est mise en cuve avec des levures pour 4 à 8 jours puis elle est transférée dans une nouvelle cuve où elle reste quelques semaines. Elle est ensuite embouteillée.

FERMENTATIONS

Les plus consommées dans le monde sont les bières à fermentation basse (12 °C) appelées aussi **lager**, peu alcoolisées. La fermentation des levures à haute température (22 °C), procédé le plus ancien, permet d'obtenir les **ale**, blondes à ambrées, plus fortes en alcool. Les IPA (*Indian Pale Ale*) sont riches en houblon. Les **stouts** sont sombres grâce à un malt très torréfié. Les bières **spéciales** sont souvent à fermentation haute, comme les **bières de garde**, qui refermentent en bouteille une seconde fois. Enfin, la fermentation spontanée, à l'air libre, permet d'obtenir des **lambics**, souvent aromatisées aux fruits. La **gueuze** est un assemblage de jeunes et vieilles lambics.

PASTEURISATION

La pasteurisation affecte le goût et les propriétés de la boisson. Certaines bières sont pasteurisées pour bloquer la fermentation, vérifiez l'étiquette ! Mais c'est rarement le cas des bières spéciales et jamais des bières pression.

DÉGUSTATION

Servez à la bonne température : à peu près le degré d'alcool + 1 ou 2 °C. Versez dans le verre légèrement penché, sans aucune trace de gras, rincé à l'eau froide, non essuyé pour que la mousse adhère. Un chapeau de mousse de 2 à 3 cm, c'est parfait. Un verre à pied évite que la bière se réchauffe trop vite.

ARTISANALES

On utilise aussi le terme anglais pour les désigner, *craft beers*. Produites plutôt dans des microbrasseries ancrées dans leur territoire, elles sont souvent non filtrées et non pasteurisées. Leur essor a démarré dans les années 1980, leurs ventes ne cessent d'augmenter, renouvelant totalement le marché. En France, on est passé de 245 brasseries en 2009 à plus de 1 700 aujourd'hui.

BIÈRE BIO

Les céréales doivent être bio, les arômes naturels. Le règlement européen autorise par dérogation l'usage de houblon non bio car sa production en bio est insuffisante.

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



Tout bio

Biocoop veut aller plus loin que le cahier des charges européen : que du houblon bio et des arômes bio. C'est déjà le cas pour les bières référencées au plan national. Les magasins veillent à appliquer progressivement cette règle aussi sur leurs approvisionnements locaux.

Terroir

En moyenne, entre 30 et 50 % de l'offre d'un magasin vient de brasseries, souvent micro, situées à moins de 150 km.

Proximité

« Les origines des matières premières sont importantes, explique Pierre Trieau, responsable de catégorie Cave. *On est le plus possible sur des céréales et des houblons français ou de pays frontaliers. »*

Vertueux

Les fournisseurs sont des petits et moyens faiseurs, souvent artisans. Dans une démarche globale, ils réduisent au maximum leur bilan énergie, recyclent les déchets de céréales, économisent l'eau.

C'est leur fête

En juin, les magasins mettent en avant les bières régionales et locales, l'occasion de découvrir des pépites sélectionnées par la commission cave de Biocoop. Par exemple, les rennaises Skumenn, avec leur magnifique étiquette. Ou le top des ventes chez Biocoop : la Bière des faucheurs, brassée exclusivement pour Biocoop à Hordain (59). Ou encore celles des Brasseurs Savoyards, dont la SMASH (*Single Malt And Single Hop*), une nouveauté avec un seul malt et un seul houblon. Légère, avec de belles notes fruitées, elle est parfaite pour la belle saison.

bien-vivre

À l'écoute du nez

Pascale Solana

ON ASSISTE AUJOURD'HUI À L'ÉMERGENCE D'UN MOUVEMENT DE REVALORISATION DE L'ODORAT QUE LA COVID-19 A ACCRU : 2020 RESTERA L'ANNÉE OÙ LA FRANCE A DÉCOUVERT LE NEZ...

C

omme beaucoup, je l'ai perdu l'an dernier, en début de pandémie. Pas longtemps heureusement mais quand même. Plus de nez ! Je me revois devant un gâteau au chocolat sortant du four, le sens en berne. Puis humant un verre de vin, insensible. Pareil avec un café, et même

un munster bien fait ! J'en étais à envier la péninsule de Cyrano car que voulez-vous faire sans nez sinon réaliser son importance, son lien avec le plaisir et ensuite s'intéresser sérieusement à l'empire de ce sens longtemps mal aimé ?

Je me suis alors penchée sur la détection des odeurs. Elle passe par la muqueuse olfactive nasale où les molécules odorantes activent des neurones reliés au bulbe olfactif situé dans le cerveau. C'est là que la nature de l'odeur est identifiée. L'olfaction se fait par la circulation de l'air directement par le nez (voie orthonasale) ou par la bouche, depuis l'arrière du palais vers le nez (voie rétronasale). Voilà pourquoi Chérie-Chérie la petite dernière se bouche les naseaux quand elle n'aime pas un plat : en bloquant l'air dans sa cavité nasale, elle limite la remontée des molécules odorantes vers la muqueuse olfactive... avant d'avaler (ou pas). Les mécanismes complexes de l'odorat et du goût sont intimement liés.

Et les saveurs – sucré, salé, acide, amer, umami ? C'est l'affaire de la langue via les petits points visibles, les papilles gustatives. Elles sont constituées de structures microscopiques, les bourgeons du goût, qui traitent les informations et les envoient au cerveau.

La diminution ou la perte de l'odorat (hyposmie ou anosmie) et du goût (hypogouesie ou agouesie) entraînent mal-être et troubles : perte

de contact avec l'autre (sentir ses proches, soi-même...) ou des plaisirs liés à l'alimentation, etc.

L'odorat nous permet aussi de flairer le danger (le brûlé, le gaz...). Consciemment ou non, il influe sur nos comportements sociaux. « *C'est quand on perd l'odorat qu'on mesure combien il est précieux* », m'a expliqué Jean-François Maillard qui a créé l'association anosmie.org après une perte de l'odorat due à une chute en 2015. Il s'est alors aperçu qu'il y a très peu de littérature scientifique et d'information sur le sujet.

RÉÉDUCATION

La rééducation passe par l'entraînement olfactif tel celui, gratuit, proposé par la Web application covidanosmie.fr : des séances à la maison avec des huiles essentielles matin et soir, selon un protocole établi par des experts ORL et neurobiologistes, et validé par le Pr Morinière du CHU de Tours. Les patients évaluent eux-mêmes les résultats. Les troubles anosmiques dus à la Covid-19 sont présents chez 40 à 80% des patients, comme l'observe le Pr Fabrice Denis, concepteur du training avec l'association anosmie.org. « *L'anosmie ne dure généralement que 1 à 2 semaines. Cependant chez près d'un patient sur 5, elle peut durer au-delà, voire plusieurs mois.* » Le suivi des patients devrait permettre d'en savoir plus sur ce sens.

Car au pays de la gastronomie et des grands parfumeurs, curieusement, l'odorat n'a jamais été une priorité. « *La Covid-19 a fait naître une vraie prise de conscience de l'odorat* », m'a confié Jean-François Maillard qui milite pour qu'une culture olfactive se développe enfin en France. Il n'est pas le seul. *Nez, la revue olfactive*, créée il y a 5 ans, ou encore des expositions, des spectacles odorants qui ont vu le jour ces dernières années témoignent de la naissance d'un mouvement. Le projet Odeuropa prépare la première archive olfactive de l'Europe pour sauvegarder un patrimoine lié à ➔

sens unique

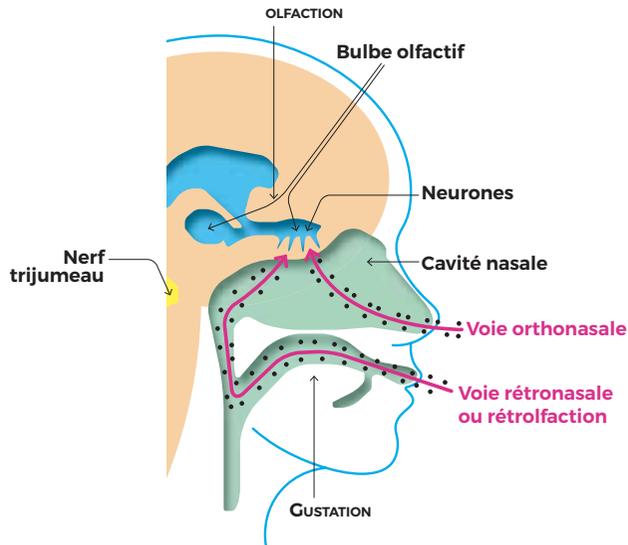
→ notre histoire personnelle et collective. Imaginez les remugles et fragrances du Paris du XVIII^e siècle par exemple ! La reconstitution des senteurs et leur préservation intéressent de plus en plus la recherche et les musées. Si aujourd'hui les regards se portent sur la rééducation, tout reste à faire en matière de sensibilisation et d'éducation.

DE L'ÉDUCATION AU NEZ CHAMPION

Une panne de lumière, des oreilles bouchées sont autant d'expériences qui permettent de prendre conscience de la vue ou l'ouïe. Elles se testent dès l'enfance. Mais quid de l'odorat, ouverture sur le monde dont la privation est un handicap que Jean-Michel Maillard voudrait voir reconnu, tout comme l'instauration de tests scolaires ou de séances d'éveil, comme le proposent l'Osmothèque (conservatoire traçant l'histoire de la parfumerie : osmotheque.fr) ou l'association Nez en herbe initiée par Roland Salesse qui a dirigé l'unité de neurobiologie de l'olfaction à l'Inra ?

On peut commencer la sensibilisation chez soi à tout âge, sous forme de jeux. J'ai découvert que l'odorat se développe et s'entraîne. Le but est d'avoir non seulement une bonne bibliothèque olfactive mais aussi les mots pour s'en servir ! Pour ceux qui ont fait de leur nez un métier, voire un art, tels les œnologues ou les parfumeurs, cela relève du sport de haut niveau. Leur nez n'est pas inné. Le secret de leur pouvoir est un énorme travail de mémorisation de milliers de senteurs classées. Jusqu'à 5000 pour les meilleurs de la parfumerie, dit-on ! Mais éduqués ou non, perdus ou retrouvés, tous les nez, rocs, pics, caps et autres perchoirs à oiseaux* se devront de patienter encore... sous leur masque. Pour ma part, cette hyposmie passagère m'a ouvert les yeux sur ce précieux organe : il mérite une vraie écoute. ●

* Allusion à la tirade du nez de *Cyrano de Bergerac*, Edmond Rostand.



JEUX DE PERCEPTION

Extrait de anosmie.org, ce type de tests répétés et notés permet de suivre l'évolution d'une rééducation et peut aussi servir de base de jeux de dégustation.

Pour débiter chaque exercice, se concentrer puis prendre son temps pour détecter saveur, odeur et sensation.

Le carré de chocolat noir*

- Je pince mon nez comme à la piscine.
- Je mets le chocolat dans ma bouche, nez pincé.
- Je mastique jusqu'à ce qu'il soit liquide : je perçois alors la sensation du sucré via les papilles gustatives.
- Je libère mon nez pour récupérer l'odorat (voie rétronasale) : si je sens l'odeur du cacao, le bulbe olfactif fonctionne.

L'huile essentielle de menthe poivrée

- Je verse 5 gouttes dans 50 ml d'eau
- Je renifle à 2-3 cm de la préparation : je dois alors sentir l'odeur de la menthe grâce au bulbe olfactif (voie nasale) mais aussi le piquant dans mon nez (nerf trijumeau), qui capte aussi l'astringent, l'acide, le pétillant...).

* 72 % minimum



Tarte aux asperges et fromage frais



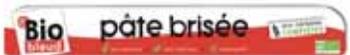
4 pers. | 15 min | 30 min

Ingédients : 1 Pâte Brisée Biobleud, 500 g d'asperges vertes, 2 oignons nouveaux, 3 œufs, 150 g de fromage frais, 20 cl de préparation crémeuse de soja cuisine, 30 g d'emmental, graines de courges.

**Bio
bleud**

Cuisinons ensemble !

- Couper la partie dure du pied des asperges, ôter les petites « écailles ». Rincer et mettre les asperges dans une casserole d'eau froide avec un peu de gros sel. Porter à ébullition 3 min. Puis les plonger dans de l'eau glacée afin qu'elles gardent leur couleur verte.
- Égoutter les asperges, les couper en 2 dans la longueur. Les faire revenir quelques minutes dans de l'huile d'olive. Les retirer de la poêle et les remplacer par les oignons émincés.
- Dans un saladier, fouetter les œufs. Ajouter le soja cuisine, le fromage frais puis l'emmental râpé. Saler et poivrer.
- Dérouler la pâte Brisée dans un moule à tarte. Verser par-dessus le mélange œuf-fromage, puis déposer les oignons et les asperges. Mettre au four 190 °C pendant 30 min.



Recette proposée par Biobleud
bioleud.fr

« Notre raison d'être : contribuer au développement d'une alimentation bio, saine et vertueuse pour les hommes et la planète, tout en ayant des impacts environnementaux et sociétaux positifs. »

Tzatziki aux herbes fraîches et piment d'Espelette

publi-recettes



4 verrines ou pots de yaourt vides | 10 min

Ingédients : 2 pots de Yaourt brebis tradition demi-écrémé Biochamps, 1 concombre, 1 gousse d'ail, 1 citron jaune, quelques tiges de menthe, quelques tiges d'aneth, huile d'olive, sel, poivre, piment d'Espelette.

Biochamps

- Laver et sécher les herbes fraîches. En garder quelques-unes pour le dressage. Effeuilier et ciseler finement le reste.
- Tailler la moitié du concombre en petits dés.
- Verser les yaourts dans un saladier. Fouetter puis assaisonner avec l'ail râpé, le zeste et le jus d'1/2 citron. Ajouter un filet d'huile d'olive, une pincée de sel, un tour du moulin à poivre et du piment d'Espelette. Bien mélanger. Incorporer les herbes fraîches et les dés de concombre.
- Remplir les verrines ou les pots avec le mélange puis placer au frais.
- Juste avant de servir, décorer avec les feuilles de menthe et d'aneth, et quelques rondelles de concombre.



Recette proposée par Biochamps
biochamps.fr

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

achetons responsable

L'artichaut

Marie-Pierre Chavel

On l'aime, un peu, beaucoup, à la folie. L'artichaut s'effeuille depuis toujours dans la cuisine méditerranéenne. Les Anciens l'utilisaient comme plante apéritive, digestive et dépurative. Aujourd'hui, on le goûte à toutes les sauces. Parce qu'il n'y a pas que la vinaigrette, surtout en bio !

LA PLANTE

Cette potagère de la famille des Astéracées est un chardon domestiqué et cultivé pour sa tête, en réalité son bourgeon floral. Qu'on ne la lui coupe pas et elle se coiffe de fleurs bleu violet. Mais alors, il est trop tard pour manger ses bractées (feuilles) et son cœur si doux.



EN CUISINE

Choisir l'artichaut ferme, lourd, sans taches brunes, les bractées serrées et cassantes. Vert ou violet, plus tendre, le cuire à la vapeur ou à l'eau citronnée et le consommer rapidement pour éviter l'oxydation. Huile de noix ou fromage blanc ciboulette accompagnent la partie charnue des jeunes feuilles. Le fond, sans le foin, se déguste aussi farci, gratiné, en terrine, tagine... Le poivrade (ou bouquet), un petit violet dépourvu de foin parce que récolté avant maturité, se consomme entier, cru sous un nuage de tapenade ou poêlé, par exemple.

LA CULTURE

Elle s'étale sur 3 ans. L'année 1, le plant, appelé drageon ou œilleton, est mis en terre au printemps pour une récolte manuelle à l'automne. Puis les tiges sont coupées au ras du sol et les souches débarrassées de leurs rejets attendant en terre que passe l'hiver. L'année 2, elles donnent une récolte au début de l'été. La troisième année, les artichauts sont prêts à être cueillis au printemps. Ensuite ? On recommence le cycle.



THOMAS QUÉGUINER
Maraîcher à Cléder (29), membre du collectif de producteurs Biobreizh

« En bio, la difficulté, c'est la gestion des mauvaises herbes, comme le rumex qui envahit les parcelles, gêne le passage, attire les limaces... Il n'y a pas d'autres solutions que de l'arracher à la main et de le brûler avec ses graines. Je produis de l'artichaut vert et du petit violet. Coupé en deux, légèrement étêté, on le cuit en ratatouille avec sa tige et d'autres légumes. Ça fond dans la bouche, c'est juste extra ! »



Frais

Sur les étals d'avril à octobre, tous les verts et les 2/3 des violets (dont le poivrade) sont produits en France, en majorité par Biobreizh, Solébio et Uni-Vert, des collectifs de Paysans associés de Biocoop. Le reste vient, de novembre à mars, d'Italie, principal producteur.

En conserve

L'artichaut se consomme aussi mariné, grillé ou à tartiner...

Complément alimentaire

En jus et comprimés.

L'artich'bol aux rillettes de sardine

Ulrike Skadow

€€€ 4 PERS. 🕒 40 min 🍴 15 min

4 gros artichauts
(ou 8 petits)

2 citrons

2 échalotes

2 boîtes de sardines
au piment d'Espelette

1 petit bouquet
d'aneth (ou
ciboulette...)

3 c. à s. de fromage
blanc de brebis

1 botte de radis

2 branches de céleri

2 à 3 carottes

Sel

8 tranches de pain

- 1 Casser les tiges à la base des artichauts. Ôter les 3 premières rangées de feuilles. Avec un bon couteau, couper les feuilles restantes aux 3/4 pour ne conserver que la base tendre. Éliminer toutes les parties vertes qui subsistent sur les fonds d'artichauts, creuser le centre et enlever le foin avec une petite cuillère.
- 2 Frotter les fonds d'artichaut avec 1/2 citron. Presser l'autre moitié dans 2 L d'eau bouillante. Y plonger les artichauts et cuire 12 à 15 min puis laisser refroidir dans l'eau de cuisson.
- 3 Hacher finement les échalotes. Égoutter les sardines, conserver l'huile. Dans un saladier, écraser à la fourchette les sardines avec les échalotes pour obtenir des rillettes. Brosser le second citron sous l'eau chaude et bien le sécher. Râper le zeste et presser le jus. Laver et sécher l'aneth. Réserver quelques brins et ciseler le reste.
- 4 Bien mélanger les rillettes avec le zeste et le jus de citron, l'aneth ciselé, le fromage blanc, 1 c. à s. d'huile de sardine et du sel. Rectifier l'assaisonnement si besoin et placer au frais. Préparer les radis. Couper le céleri et les carottes en bâtonnets. Griller les tranches de pain.
- 5 Remplir les fonds d'artichaut généreusement de rillettes. Décorer de brins d'aneth. Servir avec les légumes et le pain grillé.

Variantes

- Vous pouvez aussi faire cuire les artichauts entiers, manger les feuilles et ensuite récupérer les fonds.
- Astuce veggie : remplacez les rillettes par 450 g de houmous de différentes saveurs : pois chiches, haricots rouges, lentilles corail...



Boulettes végétariennes

€€€ 4 PERS. ⌚ 30 min 🍴 15 min

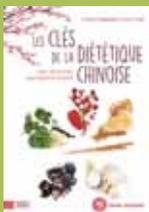


- 2 petites courgettes
- 100 g de champignons de Paris
- 1 gros oignon
- 100 g de tofu
- 50 g de fromage râpé
- 100 g de flocons d'avoine
- 2 œufs
- 2 c. à s. de persil frais ou de coriandre fraîche
- 2 c. à c. de poudre de curry
- 1 gousse d'ail hachée

bon et bio

- 1 Râper les courgettes grossièrement. Les presser pour en retirer le jus. Émincer l'oignon et couper finement les herbes aromatiques. Couper les champignons et le tofu en petits dés.
- 2 Chauffer le wok avec un filet d'huile d'olive et y faire revenir l'oignon. Le retirer du feu lorsqu'il devient fondant.
- 3 Mélanger l'oignon fondant, les courgettes râpées, l'ail haché, les herbes aromatiques, les dés de champignon et de tofu, ainsi que le curry avec le fromage râpé et les deux œufs battus. Saler, poivrer.
- 4 Ajouter les flocons d'avoine en mélangeant délicatement puis réserver cette préparation au réfrigérateur pendant 20 min afin que les flocons absorbent le jus.
- 5 Façonner les boulettes, les faire revenir dans une poêle bien chaude avec un peu d'huile. Les retourner sur toutes les faces pour bien les faire dorer puis les poser sur du papier absorbant pour en retirer l'excès de matière grasse.

→ Extrait des *Clés de la diététique chinoise*, Richard Zagorski et Anne Tran, Éd. Terre vivante



Mouhalabieh

€€€ 2 PERS. ⌚ 15 min 🍴 5 à 7 min

Repos : 2 h



- 500 ml de lait entier
- 30 g d'amidon de maïs
- 1 c. à c. rase d'agar-agar
- 40 g de sucre
- 2 c. à s. d'eau de fleur d'oranger
- 3 c. à s. de pistaches non salées

- 1 Dans un petit bol, diluer l'amidon de maïs avec un peu de lait jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. Verser ensuite le mélange dans une casserole avec le sucre et le reste de lait. Placer sur feu doux. Ajouter l'agar-agar. Remuer sans discontinuer jusqu'à ce que la crème épaississe.
- 2 Hors du feu, ajouter l'eau de fleur d'oranger. Mélanger puis verser dans des ramequins et réserver au frais au moins 2 h.
- 3 Au moment de servir, parsemez de pistaches préalablement concassées.

→ Extrait de *Cuisine healthy du monde entier*, Soraya Aouidad et Chiara Russo, Éd. Alternatives
50 recettes simples, saines et savoureuses, comme ce flan traditionnel libanais ou syrien qui peut aussi se faire avec une boisson végétale à l'avoine ou à la noix de cajou à la place du lait.



Gourmandises aux fraises

€€ 4 PERS. ⌚ 20 min 🍴 15 min



La recette de Zoé Mailaender

Responsable du rayon fruits et légumes
au magasin Biocoop Grand-Quevilly (76)

« Mes grands-parents produisent de l'huile d'olive et des fruits, transformés en confiture, depuis trois générations. Mes parents se sont rencontrés dans la restauration. Alors la cueillette, la cuisine, j'ai grandi dedans ! J'ai appris rapidement à préparer les restes puis à faire des plats avec ce qu'on a sous la main. Je fais des choses simples, équilibrées, sans trop de viande mais avec beaucoup d'aromates et d'épices. Je ne pourrais pas revenir aux produits tout prêts ! Tous les soirs, je cuisine 1 h à 1 h 30, en conjuguant les goûts de mes garçons très bec sucré, de mon mari normand et moi du Sud-Est avec une intolérance au gluten ! »

- 250 g de fraises
- 250 ml de crème fraîche liquide à 30 %
- 130 g de sucre glace
- 1 pointe de vanille liquide ou en poudre
- 100 g de poudre d'amande
- 50 g de poudre de noisette
- 3 blancs d'œuf (garder les jaunes pour une omelette pour napper une pâte feuilletée)



- 1 Torréfier légèrement les poudres d'amande et de noisette à la poêle 3 min. Laisser refroidir. Battre les blancs en neige en ajoutant 30 g de sucre glace lorsqu'ils sont mousseux, puis les poudres d'amande et de noisette, et 70 g de sucre glace.
- 2 Sur une plaque recouverte de papier cuisson, disposer cette pâte à biscuit en portions rondes de 5 à 7 cm de diamètre. Enfourner à 180 °C pendant 15 min environ.
- 3 Fouetter la crème fraîche bien froide dans un récipient qui aura passé au préalable 10 min au congélateur. Ajouter progressivement 30 g de sucre glace et la vanille. Fouetter jusqu'à ce que la chantilly soit bien ferme.
- 4 La déposer sur les biscuits refroidis. Ajouter les fraises coupées en quartiers. Voilà de jolies bouchées gourmandes, à déguster sans attendre.



Pourquoi les huiles rancissent-elles ?

Lorsqu'une huile sent le rance, c'est qu'elle s'est oxydée. L'oxydation est une réaction chimique naturelle qui s'enclenche dès que les acides gras de l'huile sont en contact avec l'oxygène de l'air. Elle évolue progressivement, la chaleur et la lumière accentuent le phénomène. Peu à peu, l'huile rancit : elle perd en qualité car ses acides gras et ses vitamines – notamment E et A – se dégradent partiellement. Elle peut changer de couleur, et son odeur devenir désagréable.

La rapidité de dégradation d'une huile dépend de sa composition chimique : selon leur nature, les acides gras mono-insaturés et poly-insaturés sont plus ou moins sensibles. D'autres composés (pigments, enzymes) peuvent aussi accélérer le processus. À l'inverse, plus une huile contient d'antioxydants (vitamine E), plus l'oxydation est lente. La date de durabilité minimale (DDM) d'une huile est généralement de 12 mois. Conservez-la bien bouchée, à l'abri de la lumière (dans un placard) et de la chaleur (loin du four).

bonne question !

Tartelettes aux fraises en gelée



👤 4 pers. | 🕒 30 min | 🍲 7 min

Ingrédients : 1 kg de fraises bien mûres, 4 cercles à pâtisserie (8 cm de diamètre), 250 g de farine, 100 g de beurre mou, 80 g de sucre de canne, 1 œuf, 4 g d'Agar-agar Nat'Ali.



- Réaliser la pâte sablée en mélangeant la farine, le beurre, le sucre et l'œuf. L'étaler sur une fine épaisseur. Découper 4 cercles et les cuire 7 min à 160 °C. Garder le restant de la pâte pour des sablés.
- Rincer et équeuter les fraises. En réserver 5 ou 6 par tartelette. Mettre les autres dans un récipient, couvrir et faire réduire au bain-marie jusqu'à ce qu'elles baignent dans leur jus.
- Filtrer le jus, le mélanger avec l'agar-agar et porter à ébullition 15 secondes. Laisser tiédir.
- Fermer le dessous de chaque cercle avec un film alimentaire ou un bee wrap. Les remplir avec les fraises réservées et égaliser sur la hauteur. Couvrir avec le jus. Réserver au froid 15 min.
- Démouler la préparation gélifiée, la poser sur le cercle de pâte. Décorer chaque tartelette avec une fraise coupée en fines lamelles.



Recette proposée par Nat'Ali
nature-aliments.com

« Autant de bonnes idées, sachez les partager ! »

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

Panna cotta amande cerise



👤 4 pers. | 🕒 20 min | 🍲 25 min

Ingrédients : 500 ml de Lait d'Amande La Mandorle, 2 c. à c. d'agar-agar, 4 c. à s. de sirop d'érable, 400 g de cerise, 2 c. à s. de sucre de coco.



- Verser le lait d'amande dans une casserole avec l'agar-agar et le sirop d'érable.
- Chauffer à feu moyen tout en mélangeant jusqu'à frémissement.
- Verser dans quatre ramequins. Laisser refroidir à température ambiante le temps de préparer la garniture.
- Dénoyer les cerises et les déposer dans une casserole avec le sucre de coco et un fond d'eau. Laisser cuire pendant 15 min.
- Verser la préparation sur chaque ramequin. Placer au frais avant de servir.



Recette proposée par La Mandorle
lamandorle.com

« 1^{er} fabriquant de lait d'amande bio en France, La Mandorle propose une gamme de produits sans lait ni gluten, élaborée selon un procédé breveté. »



Le plein DE SANTÉ

EXIT LE SUCRE!

77,5%

DES CONSOMMATEURS BIO
SE DISENT VIGILANTS
AU TAUX DE SUCRES

EXIT LE SEL!

54,1%

DES CONSOMMATEURS BIO
SE DISENT VIGILANTS
AU TAUX DE SEL

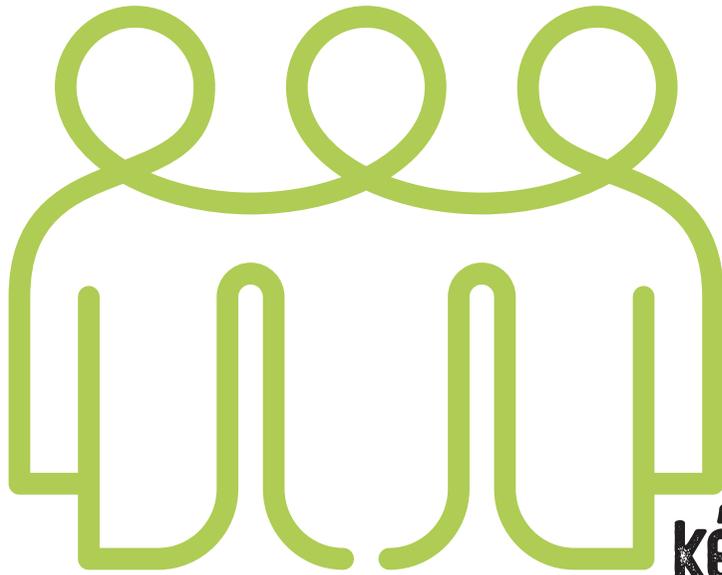


Sources : Étude consommateur menée par BIOtopia, Novembre 2020 (804 répondants, consommateurs bio non exclusifs MSB)
Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé - www.mangerbouger.fr



07340 Peaugres - www.ekibio.fr - www.pleniday.fr





kézakoo ?

Coommerce

Christophe Polaszek

Commerce
Coopération
Cohérence
Confiance
Collectif

Coommerce ! Faute de frappe ? Même pas. C'est un nouveau mot Biocoop ! Il fallait bien ça pour désigner son modèle unique mettant la coopération, la cohérence, la confiance et le collectif au cœur des échanges. Un double o vertueux, profitable à tous.

M

almené, le commerce est trop souvent un rapport de force entre commerçants, consommateurs et producteurs... rarement en faveur de ces derniers. Pas chez Biocoop. Tout commence en 1986. Une quarantaine de groupements d'achats et de magasins s'unissent sous la bannière Biocoop, d'abord en association puis, en 2006, en coopérative. Le but ? S'approvisionner en qualité bio et offrir des débouchés aux producteurs, le tout permettant de développer l'agriculture biologique de façon équitable et transparente. L'objectif, qui n'a pas changé, est plus que jamais d'actualité. Porter une bio cohérente capable de maintenir les paysans dans les territoires tout en leur donnant les moyens de se structurer. Et pour cela, il n'y a pas de secret : il faut du temps, du partage et bien sûr payer les coûts de production réels ! Les paysans sont associés au capital de la coopérative, participent aux décisions et distribuent leurs produits dans des conditions équitables coconstruites. Une coopération bioactive, qui entraîne également dans cet écosystème les artisans et les transformateurs (moulins, laiteries...), avec vous consommateurs, pour fonder ce cocommerce à l'aune du social et du développement durable. ●



« DES LIENS PROFONDS »

Nicolas Hauvespre, gérant de La réserve de Champlat, conserverie artisanale bio, Gard

Nous avons grandi ensemble avec le réseau Biocoop et nous partageons la même vision : maintenir une relation forte avec les producteurs et les terroirs, œuvrer au développement d'une agriculture respectueuse de la terre et des hommes. Lors de notre déménagement en 2018, Biocoop nous a en partie financés via Défi Bio, son outil de capital-développement. Depuis cette année, nous travaillons à la marque Biocoop sur les légumineuses dans le cadre du commerce équitable origine France. C'est très rassurant.

« SOUTENIR AUSSI LES FABRICANTS »

Boris Legoffic, cofondateur de Endro cosmétiques, Côtes-d'Armor

Quand on a proposé nos produits, on était vraiment tout petits. Notre laboratoire tenait dans une cuisine ! Biocoop a cru en nous. Ils n'ont pas cherché la négociation, leur but était de trouver les moyens de nous faire progresser ensemble. Dans la nature, on pourrait parler d'un système symbiotique. Nos produits cosmétiques zéro déchet sont désormais référencés au niveau national dans le réseau. On est passés de 2 à 22 salariés en un an. Nous conservons notre autonomie. Biocoop nous a donné les moyens de voler de nos propres ailes.



« ON NE VEND PAS DU RÊVE »

Yannick Ferronato, maraîcher et cogérant de magasins Biocoop dans le Gers et les Landes, président du groupement Cabso

Je suis agriculteur bio depuis 2000. C'était très compliqué d'accéder au foncier et d'agrandir mon exploitation. Avec d'autres producteurs, nous avons décidé d'ouvrir un magasin Biocoop à Auch en 2006. Depuis, nous en avons essaimé d'autres en milieu rural et dans les halles de Hossegor où nous venons d'ouvrir un magasin dédié aux primeurs en vrac. Je crois beaucoup à ces nouveaux concepts basés sur la proximité. C'est aussi l'ADN de Biocoop : tisser un réseau de distribution en lien direct avec la production et les consommateurs. Le chemin qu'on a fait est immense – les variétés anciennes de légumes, le jambon sans sel nitrité, le bio équitable France... Ce n'est pas qu'une belle histoire, c'est la réalité.



« LE COMMERCE N'EST PAS UNE FIN EN SOI »

Mathieu Lancry, agriculteur, président du groupement Norabio, Nord

Dans la distribution traditionnelle, le modèle est souvent de fusionner les groupements qui, devenus trop gros, finissent par oublier de défendre les intérêts de leurs producteurs. Toute la force du réseau Biocoop, c'est une vision au service des paysans et des clients. Pour nous, une bio exigeante ne se contente pas d'appliquer un cahier des charges technique : elle défend un projet de société transformatif.

Co-commerce Co-commerce Coopération Coherence Confiance Collectif



« UNE BIO COHÉRENTE DE BOUT EN BOUT »

Michelle Morille, éleveuse de chèvres, représentante chez Biocoop du groupement Chèvre bio de France, Maine-et-Loire

Notre groupement, c'est une filière 100 % bio de lait de chèvre. Elle regroupe une grande partie des producteurs de l'ouest de la France, de la Mayenne jusqu'à la Lozère. Notre charte est exigeante : limitation de la taille des troupeaux, pâturage, bien-être animal... Notre coopération depuis 2013 avec Biocoop nous engage ensemble sur des volumes, avec des contrats pluriannuels et des prix assurés quel que soit le cours du marché. Pour le consommateur, c'est la garantie d'avoir toujours des produits de qualité et de connaître la provenance du lait. Essentiel à l'heure où de grands groupes parviennent à faire annuler cette obligation sur leur étiquetage.

LES SELECT' : des bulles et du pur jus pour des boissons pétillantes d'exception !

ET VOUS, QUEL SELECT' ÊTES-VOUS ?

Tonic

Menthe
glaciale

Spritz
Orange

Cola
Orange Gingembre

Ginger
ale



**SANS
ALCOOL**

YARRAH PASSE AUX EMBALLAGES 100% RECYCABLE



Vers un changement positif. Pour vous, votre animal et la planète. **YARRAH**

À partir du mois d'avril, les nouveaux emballages Yarrah arriveront dans les rayons. À première vue, ils peuvent sembler similaires aux précédents, pourtant il y a une énorme différence de matériau. Tous les emballages de nos croquettes seront 100% mono PE. Ils seront donc entièrement recyclables afin d'être réutilisés pour fabriquer de nouveaux produits. Dans notre quête continue pour une meilleure planète, nous sommes très heureux de pouvoir contribuer à une économie circulaire.

Recettes améliorées

Yarrah a également jeté un regard neuf sur tous les produits et introduit des améliorations si nécessaire. Les recettes ont été ajustées en étroite collaboration avec des scientifiques en nutrition pour chien et chat. Des améliorations ont été apportées pour optimiser les niveaux de protéines et de matières grasses ainsi que les valeurs nutritives. Toutes les recettes ont été testées pour s'assurer qu'elles aient le même goût ou soient encore plus appétantes.

Des produits sains, un emballage

Nous fabriquons des aliments pour chien et chat de la plus haute qualité, tout en limitant notre impact sur l'environnement. C'est pourquoi toute notre gamme est certifiée biologique et que nous sommes l'unique entreprise de petfood biologique certifiée B Corp. Le choix d'un emballage entièrement recyclable est pour nous la suite logique de notre démarche.

PÂTE LEVÉE

UNE NOTE DE CÉRÉALES

La levure naturelle Bioreal fraîche bio s'utilise dans 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 Bioreal fraîche bio est produite avec précaution dans le respect de l'environnement sur la base de céréales biologiques et d'eau de source pure, sans les additifs chimiques souvent présents dans la levure.

Levure biologique fraîche, cube de 42 g
Bioreal : bioreal.de



CUISINE ÉPICÉE

CURCUMA VERTUEUX



Cook est fier de présenter son curcuma de Madagascar, fruit d'une démarche de partenariat bio et équitable Biopartenaire avec les producteurs malgaches.

Depuis 2011, Cook leur garantit un prix rémunérateur complété par un fonds de développement de 5 % du total du prix d'achat, qu'ils gèrent et peuvent attribuer aux projets qu'ils considèrent prioritaires.

À la haute qualité gustative de ce curcuma s'ajoute ainsi la satisfaction d'un produit respectueux des hommes et de l'environnement.

Curcuma bio, 35 g ou 80 g
Cook : arcadie.fr



À L'AMANDE

L'INDISPENSABLE LAIT

Entreprise française et familiale, La Mandorle est le spécialiste du lait d'amande depuis 1989. Conçu dans une approche nutritionnelle unique qui conserve toute la substance nutritive des amandes et issu d'un procédé sans filtration, ce lait d'amande sans lactose, sans gluten ni sucres ajoutés est riche en protéines et calcium. À la texture veloutée et aux notes subtiles, il se déguste en boisson ou s'utilise en cuisine dans des recettes salées et sucrées.

Lait d'amande, 1 L
La Mandorle : lamandorle.com



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

L'INSTANT FRAÎCHEUR

SOIF D'ÉQUITABLE

Il a tout bon, le Thé glacé Voelkel à l'hibiscus fraîchement moulu et au thé noir, parfumé à la pulpe de pêche et au jus de citron (14,5 % de fruits). Ses ingrédients issus du commerce équitable sont certifiés Fairtrade. Le sucre de canne labellisé Demeter provient de la coopérative de petits producteurs Manduvira au Paraguay : 2000 membres qui travaillent dans des conditions équitables depuis 2013 et assurent ainsi leur subsistance.

Thé glacé équitable, thé noir pêche citron, 500 ml

Voelkel : voelkeljuice.de/fr



L'ASIE CUISINÉE MAISON

LA PETITE TOUCHE JAPONAISE



Délicatement sucrée et parfumée au gingembre, la Sauce japonaise vous transporte au pays du Soleil-Levant. Prête à l'emploi, elle permet de composer d'exotiques marinades, de saucer vos sushis, de twister vos sauces et vos woks avec une authentique saveur. Cette sauce défend les valeurs de la marque Autour du Riz : elle est composée avec le soja et le riz cultivés en agroécologie par 827 micro-fermes dans la région de Sisaket en Thaïlande.

Sauce japonaise, 200 ml
Autour du Riz : autourduriz.com

SANS PARASITES

CHAT VA BIEN

Expert des soins pour animaux depuis plus de 15 ans, Anibiolyx améliore l'efficacité de ses formules antiparasites. Avec ses substances actives végétales (margosa, géraniole, lavande), une pipette protège pendant un mois de manière optimale votre animal de compagnie des tiques, puces et autres insectes sans troubler son odorat. Produit fabriqué en France, certifié Écosoin bio des animaux par Ecocert. Également disponible pour les chiens.

Pipettes antiparasitaires chat, 2 x 1 mois
Anibiolyx : comptoirdeslys.fr





nos coulisses



La marque Biocoop Plaisir et partage

Marie-Pierre Chavel

Des emballages bleus avec toutes les valeurs de Biocoop à l'intérieur – bio exigeante, coopération, commerce équitable, proximité... Vous le savez, c'est la marque Biocoop. Avez-vous noté qu'elle ne cesse de s'élargir ? Toujours gourmande, innovante, elle n'a pas fini de vous simplifier la vie.

Juste des fruits, un peu de sucre de canne, du jus de citron, et pas de pectine ! La confiture aux clémentines de Corse Biocoop est créditée d'une médaille d'or par Siga, l'appli qui classe les aliments par degré de transformation, les plus transformés étant les moins sains. Les clémentines sont françaises et équitables, comme le sucre. C'est ça la marque Biocoop ! Des produits peu transformés, des origines sélectionnées, des partenariats respectueux des humains... Biocoop y met toutes ses spécificités et engagements pour que consommer bio et responsable au quotidien soit simple et gourmand. La majorité des produits sont conçus en collaboration avec les groupements de producteurs 100 % bio sociétaires de la coopérative Biocoop qui fournissent les matières premières. La marque

permet à cette agriculture paysanne de relocaliser des productions parties à l'étranger. Comme elle permet aux producteurs et transformateurs de diversifier leurs activités et ainsi de faire vivre les territoires. Les produits concernés (65 %) sont identifiés par le logo Avec nos paysan.ne.s associé.e.s. Le label Bio équitable en France, également présent sur 65 % des produits, certifie le respect des principes du commerce équitable : contractualisation sur la durée du partenariat entre les différents acteurs, calcul des prix sur le coût réel des productions, prime de codéveloppement...

La marque Biocoop, c'est aussi du vrac avec la plupart des fruits et légumes, des céréales, légumineuses, fromages, de la viande, etc. Et des produits d'hygiène, d'entretien, des contenants... ●



Maïs doux en grains

« Pas de sucres cachés dans cette recette, seulement du maïs, de l'eau et un peu de sel, 0,38 g/100 g contre 0,58 g/100 g en moyenne dans les autres maïs en grains bio, rapporte la cheffe de produit Maryline Delabrosse. C'est le premier maïs équitable français. Il est cultivé par le groupement de producteurs Bio Centre Loire et transformé par Pro Sain, notre partenaire spécialiste des conserves. Chacun a participé à faire avancer le projet. » Bio Centre Loire qui ne faisait pas de légumes pour les conserves diversifie ainsi l'activité de ses adhérents. « On a créé une filière vertueuse, qui tire vers le haut les produits transformés », explique Mathieu Gaborit, responsable des filières végétales chez Biocoop. Dans la même gamme : haricots verts, petits pois, petits pois carottes...



Yaourt brassé au lait de vache 400 g

Médaille d'argent et mention « Produit transformé gourmand » pour les deux nouveaux parfums, citron et mangue-passion, selon le score Siga, habitué aux « Produit ultratransformé à limiter » dans la catégorie des yaourts aromatisés. Avec des ingrédients équitables (lait bio collecté par Biolait, sucre de canne, crème, mangue...), des vrais fruits (10 % de la recette), ce yaourt est gourmand et écolo. « En 400 g, c'est moins d'emballage qu'en 125 g. Le pot en carton, composé à 87 % de matériaux issus de ressources renouvelables, facilite le tri et la recyclabilité, explique Tiffany Rocaboy, cheffe de produit. Actuellement, un seul imprimeur fait ce format d'étiquettes avec seulement 4 périodes d'impression. Il nous faut donc être très organisés, anticiper... »

Dans la même gamme : yaourt brassé nature, brassé fraise, brassé vanille...



Coopération avec les producteurs français, selon les principes du commerce équitable... Les logos Avec nos paysan.ne.s associé.e.s et Bio équitable illustrent le « cocommerce » façon Biocoop (voir p. 30)

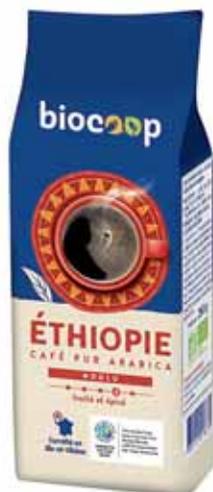
LES AUTRES NOUVEAUTÉS

Liste non exhaustive pour un printemps-été (et le reste de l'année) 100 % bio et plaisir

- Bacon fumé sans sels nitrés
- Confiture de fraise extra
- Crème chocolat au lait entier
- Gaspacho aux tomates françaises
- Houmous frais citron gingembre
- Huile de cameline française et équitable
- Pétillant de fruit en bouteille réemployable (consigne)
- Skir nature et vanille
- Taboulé aux légumes d'été



Aller plus loin :
 • Pourquoi une marque Biocoop : supplément de *Culturesbio* n° 114
 • Bio Équitable en France : *Culturesbio* n° 113, p. 36
 Tous les numéros de *Culturesbio* : biocoop.fr, rubrique Culturesbio



Éthiopie café pur arabica

Ce café de « forêt », épicé et fruité, est cultivé dans le sud-ouest de l'Éthiopie au sein d'une réserve naturelle sauvage, selon les principes ancestraux de l'agroforesterie.

Les caféiers poussent dans ce milieu naturel préservé, au sein d'une végétation dense, vivier de biodiversité avec de nombreuses espèces végétales et habitat d'exception pour la faune. Les arbres apportent leur ombrage et favorisent la fertilité des sols. Un esprit d'entraide et de solidarité aussi dans le monde animal et végétal !

La labellisation WFTO garantit la conformité aux principes du commerce équitable. Elle assure aux producteurs de l'Union de Coopérative de Bench Maji de bonnes conditions de vie et la mise en œuvre de nombreux projets locaux de communautés (éducation, bourses aux familles monoparentales, intégration des femmes...).

En rayon à partir de juin, moulu, en paquet de 250 g, ou en grains en vrac.

Voelkel

jus et boissons biologiques
depuis 1936

La nature en bouteilles

Sarah Taylor

Depuis 1936, la famille Voelkel produit des jus de fruits et de légumes bio en Allemagne. Margret et Karl Voelkel, les fondateurs, ont débuté l'aventure avec les fruits de leur verger cultivé en biodynamie, selon les principes de l'anthroposophie*. Aujourd'hui, Voelkel compte 350 collaborateurs et concocte toujours ses jus avec la même philosophie.

Dans son usine d'Höhbeck, au nord de l'Allemagne, Voelkel prend grand soin de ses fruits et légumes. « Nous évitons au maximum de les chauffer pour extraire le jus et n'ajoutons qu'un peu de citron pour ajuster l'acidité, précise Boris Voelkel, responsable des achats. Les végétaux sont pressés et embouteillés aussi vite que possible, et nous privilégions évidemment les circuits d'approvisionnement courts. Cela nous permet aussi d'avoir des contacts humains avec les agriculteurs et d'innover avec eux : ces dernières années par exemple, à cause de la sécheresse, certaines carottes sont devenues trop sucrées. En collaboration avec nos producteurs partenaires, nous avons donc développé une nouvelle variété, la solvita, au goût très équilibré et plus facile à cultiver. » Voelkel n'utilise aucune variété hybride pour l'élaboration de ses jus, et privilégie les fruits et légumes pollinisés naturellement et cultivés en biodynamie. Aujourd'hui, 50 % de ses matières premières sont certifiées Demeter**.

L'engagement Demeter : un label et une vision du monde

Gage de qualité et de naturalité, le label Demeter est aussi le reflet de l'engagement sociétal de Voelkel. « Notre devise : "Des aliments sains venant d'entreprises saines", souligne Boris Voelkel. Nous voulons contribuer à la santé économique des agriculteurs avec lesquels nous travaillons. Nous nous engageons avec eux sur le long terme, plutôt que de chercher toujours les meilleurs prix. Et si l'un d'eux nous fournit des pommes et du sureau, mais que le gel a détruit sa récolte de pommes,



Fabricants de jus naturels, de génération en génération.

nous lui achetons son sureau un peu plus cher cette année-là. » Voelkel soutient également de nombreux projets de productions Demeter dans le monde entier : du gingembre au Pérou, de la grenade en Turquie et en Iran, des mangues en Inde, des ananas au Costa Rica et en Inde, et de l'acérola au Surinam. Enfin, l'entreprise a fait le choix d'appartenir à deux fondations et 10 % de ses bénéfices sont consacrés à des œuvres caritatives.

* Philosophie à la base de la biodynamie notamment, fondée sur l'idée d'un lien unissant les processus de vie à l'œuvre dans le corps humain et dans la nature

** Marque de certification internationale des produits cultivés en biodynamie



voelkeljuice.de/fr

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE



THÉ GLACÉ ÉQUITABLE
MATÉ CITRON DEMETER,
500 ML



JUS DE BETTERAVE ROUGE
ET GINGEMBRE DEMETER,
700 ML



SHOT GINGEMBRE
CURCUMA DEMETER,
280 ML

achetons responsable

La bio bulle-t-elle en Champagne ?

Pascale Solana

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

Contre toute attente, ce Breton devenu Champenois, Brendan le Moulec, réalise des bières d'orge et de fruits sauvages qu'il élève en vieux fûts de madiran ou de rhum dans sa microbrasserie à Châlons-en-Champagne (51).



En Champagne, célèbre pour ses vins prestigieux, des brasseurs effervescents surprennent les amateurs de bulles avec des bières artisanales, là où vignes et grandes cultures intensives, circuits longs et export dominant. Malgré des schémas agricoles conventionnels tenaces, ces dernières années voient les surfaces bio décoller. **De nouvelles filières sortent de terre. Et les caves, elles aussi, commencent à pétiller bio. Enfin !**

L'agriculture biologique avait oublié le département de la Marne. Et la Champagne avec. Ni le sourire de l'ange de la cathédrale des sacres à Reims, ni la clairvoyance de quelques précurseurs qui avaient su refuser dans les années 70 la chimie et l'épandage des ordures de Paris dans leurs vignes* n'y ont pu quelque chose. Fabien Hubert, un gars du Nord venu ancrer son magasin Biocoop Saint-Thomas à Reims en 2017, croit ce qu'il voit : bio et local, ici c'est la chasse au trésor. L'agriculture marnaise est marquée par le productivisme, les vastes étendues des grandes cultures et le parcellaire éclaté des vignes sur un sol crayeux unique que se partage une multitude de propriétaires. Un damier ! Les uns, vigneron qu'on appelle récoltants-manipulants, vinifient. Les autres vendent leurs récoltes aux coopératives, mais surtout aux 320 maisons également propriétaires de vignes. Elles élaborent des cuvées reflétant immuablement le style de chaque marque par l'assemblage de cépages, de crus et d'années. Le bio n'y est pas représentatif, et dans ce paysage où les maisons réalisent plus des deux tiers des expéditions, intérêts et approches diffèrent. Mais cette année, les acteurs de la filière bio n'en reviennent pas eux-mêmes. « *Les chiffres sont incroyables*, constate Pascal Doquet, viticulteur en biodynamie à Vertus et président de l'association Champagnes bio. *Nous étions une vingtaine de vignerons bio il y a 10 ans, 158 structures se sont ajoutées aux 260 existantes en 2019 !*

Suite p. 44 ➔



Pétrir, diviser, façonner, chez Jérôme Claude, un des boulangers des magasins Biocoop de Reims et de Châlons, le temps est mesuré, évalué, le geste vif, précis.

Lorsqu'à 47 ans, il quitte l'informatique... pour la boulangerie, il donne à son fournil à Vraux, 400 habitants, le nom de ce qu'il voulait retrouver : Le bon goût d'antan ! « Faire du bon pain, c'est forcément avec du levain pour jouer sur les textures, l'aération, la digestibilité et le goût. Il donne une signature. Sans hésiter, j'ai opté bio pour les farines bio parce qu'elles permettent de faire du levain. » Et de sortir une carte pour montrer fièrement qu'elles proviennent du moulin marnais Bourgeois à Montmirail. Faire accepter la bio par l'accessibilité était son autre souhait, ce qui passe par la maîtrise du temps.



« Quand tu fais du bio, ça t'amène à travailler sur toi-même. »

STÉPHANE HARDY
producteur de champagne
à Tours-sur-Marne

Observer



Magasins

Souvent on a pu observer que dans des régions où il y a beaucoup de fermes bio il y a aussi beaucoup de magasins Biocoop. Et inversement. Dans la Marne, il y a un magasin à Reims, un autre à Châlons. Avis aux porteurs de projet, d'autant que la bio est en mouvement dans cette région !





Ci-dessous, Stéphane Hardy, en mars, montrant à Mickaël Roze du magasin Biocoop de Châlons un gros chardon-Marie devenu ami. De minuscules géraniums sauvages et autres véroniques constellent les inter-rangs de ses vignes.



STÉPHANE HARDY

Céréaliériste et vigneron, producteur de champagne à Tours-sur-Marne

« Paysan minimaliste ! » C'est ainsi que se définit Stéphane Hardy qui produit du champagne dans le triangle Reims-Épernay-Châlons et aussi de l'orge, des lentilles, de la luzerne, du trèfle, de l'épeautre... sur 106 hectares. *« Intervenir, ça rassure. Moi j'observe et je laisse la nature faire. J'accompagne. Je vais à l'essentiel. »* Il fait aussi volontiers appel à la géobiologie, approche basée sur les champs magnétiques, électriques, courants d'eau souterrains, pratiquée par les sourciers notamment. Ne lui demandez pas d'expliquer scientifiquement. *« Ça marche pour moi, c'est tout. »* Un père viticulteur qui décède après 40 ans d'utilisation de pesticides, puis des allergies lorsque lui-même traite, c'est le début d'une quête. En 2012, il stoppe définitivement toute chimie, se tourne vers l'agriculture biologique et la biodynamie. Il se souvient quand il a arrêté les pesticides dans ses 2 hectares de vignes : *« Une année dure, j'avais peu d'expérience. Je n'ai eu que la moitié de la récolte attendue. J'étais loin des quotas de l'appellation. La honte ! Il faut accepter de se tromper. Quand tu fais du bio, ça t'amène à travailler sur toi-même. Pour finir, j'ai pensé que la moitié, c'était mieux que rien ! »* Le plus dur dans le parcours de conversion, c'est le regard des autres, dit-il. Les proches quand ils ne sont pas d'accord et qui *« vous transmettent leurs peurs. »* Mais dans ses terres, quelle révolution ! *« Le bonheur du coup de bêche où vous découvrez qu'il y a plein de monde dans le sol ! »* Au tout début, il y avait beaucoup de chardons dans ses vignes. *« Quand on travaille dans les rangs, ils vous griffent les jambes. Je les détestais jusqu'à ce jour où en cherchant à les ôter j'ai découvert leurs immenses racines pivotantes. J'ai compris qu'ils étaient en train de travailler pour moi, ils décompactaient mon sol ! »* Aujourd'hui, ils ont leur place dans une flore variée dont il est fier. Et dans les champagnes de Stéphane Hardy, que croyez-vous qu'on y trouve sinon cette intention d'amour envers la nature ?

3 à 6 %

**C'EST LA PROGRESSION
DES SURFACES BIO DE L'AOC
CHAMPAGNE EN 2020.
EN 2019, LA PART TOTALE DES
SURFACES BIO DE LA MARNE
ÉTAIT DE 1,58 %.**



Suite de la p. 41 → Nous allons approcher les 6 % de surfaces bio de l'AOC Champagne. Certes ce n'est pas les 30 % de l'Alsace, mais en 2019 on était à 3 % ! »

QUI A FAIT PÉTER LA ROTEUSE ?

Le muselet* bio s'est soulevé. Est-ce lié à une recherche de cohérence avec le prestige du champagne dont les paysages et les caves sont au patrimoine de l'Unesco ? Peut-être. Ou à la demande sociétale et à la conjoncture surtout « favorable à une progression des conversions, à cause notamment des nouvelles règles de voisinage avec les riverains des vignobles, imposant des distances de sécurité près des habitations, à cause aussi des conditions météo très défavorables au mildiou », selon Pascal Doquet. L'élan repose aussi sur un travail engagé depuis longtemps réunissant différents acteurs. Ainsi l'association Champagnes bio au sein de la structure régionale Bio Grand Est a multiplié les actions telles animations et autres portes ouvertes dans les vignes. « Nous sommes aidés par l'Agence de l'eau Seine-Normandie », poursuit-il. Car malgré la légère baisse des pesticides et même si les utilisateurs ambitionnent le zéro herbicide en 2025, la situation de l'eau préoccupe. De 2014 à 2018, en moyenne 2 500 t/an de pesticides dont près de 1 500 classés toxiques ou dangereux pour l'environnement ont été répandus sur l'AOC (appellation d'origine contrôlée). « Effacer la chimie, c'est l'intention première de la bio », assure Pascal Doquet.



Ex-formatrice en maraîchage bio, Pauline Sallier a décidé de produire ses propres légumes bio près de Châlons.

Pour Daniel Beddelem, directeur territorial des Vallées de la Marne à l'Agence de l'eau, « avec 5 % de surfaces en Grand Est, l'agriculture biologique à elle seule ne résoudra pas le problème. Nous soutenons donc toutes les mesures qui encouragent la réduction d'intrants. Mais il faut aussi des signaux économiques forts du côté de la transformation et de l'aval ». « Moins de 10 % des viticulteurs vinifient. Les volumineux pressoirs champenois ont disparu », explique Pascal Doquet, d'où la volonté d'une filière de champagne biologique solide que rejoignent des coopératives et des vignerons désireux de reprendre la main sur leur production. Tant mieux pour le consommateur : « La production de vin bio est minoritaire, mais dans tous les guides, les concours mondiaux ou les dégustations à l'aveugle, les notations supérieures et les distinctions sont majoritairement pour les vins bio. Les champagnes n'y échappent pas ! », résume Pierre Guigui, créateur du concours Amphore (concoursamphore.fr) et expert en champagne pour Gault et Millau.

CIRCUIT LONG VERSUS CIRCUIT COURT

« Les grandes cultures sont généralement d'importantes structures qui mettent plus de temps à se convertir », expose Léo Tyburce, directeur filières et territoires à Bio Grand Est, mais quand elles passent au bio, vu la taille, les chiffres bougent. « Et la dynamique est enclenchée ! » 2019 aura vu la première campagne de betteraves sucrières bio de Champagne-Ardenne, et Cristal Union, l'agro-industriel leader européen du sucre plus connu pour ses positions en faveur des néonicotinoïdes, était de la partie. Des productions nouvelles pour la région, comme les plantes à parfum – imaginez de la menthe, mais sur 2 hectares ! – ou le chanvre pour la construction, émergent. « On sent une recherche de diversité et d'autonomie. On voit des céréaliers s'intéresser à la transformation, à la meunerie ou à l'huile-rie. » Ils réfléchissent post-récolte et qualité plutôt que quantité. Et ça, c'est nouveau.

Dans cette culture de la filière longue où l'on regarde vers Paris, le circuit court peine encore. « On manque de maraîchers, enjeu alimentaire pour nos villes, et aussi de petits élevages, enjeu agronomique pour la terre. Car les cultures dominantes sont très dépendantes de fertilisations qu'elles importent d'autres territoires », poursuit Léo Tyburce. « Certes la région accuse un retard lié à la typologie des fermes, mais nous avons du potentiel et voyons des signaux positifs comme le lancement du plan alimentaire territorial autour de la Montagne de Reims pour développer les circuits courts. » Alors, champagne ! ●

* Pratique interdite depuis 1997 comme les épandages des intrants par avion. Les drones pourraient toutefois prendre la relève...

** Structure en fil de fer des bouteilles de champagne



côté producteur |

Passion zythologique*

BRENDAN LE MOULEC

Brasseur, créateur de la brasserie La Fabule, Châlons-en-Champagne

Lorsqu'il parle brasserie, Brendan le Moulec est comme une bière qui entre en fermentation ! C'est à la microbrasserie bio de Montreuil (93) en banlieue parisienne que le jeune Breton apprend « ce métier d'autodidacte », comme il dit. Il continue sa route vers l'est et s'arrête à Châlons pour créer à 22 ans la Fabule (Fabrique artisanale de bières urbaines, locales et équitables), dans une brasserie désaffectée, en 2016. « Une opportunité et un symbole dans une région qui accuse un grand retard bio, confirme-t-il. J'ai connu des restaurateurs qui n'osaient même pas mentionner du bio sur leur carte ! Cela avait donc encore plus de sens d'y développer une activité bio basée sur le local et sous la bannière Nature et Progrès ! La Fabule, c'est de la bière de combat ! » Ses bières sont non filtrées, non pasteurisées. Une part de l'orge vient de Sarry, village voisin, le houblon, du Nord. « Comme des cuisiniers, on fait avec ce qu'il y a au marché, on s'adapte. » Les épices viennent du magasin Biocoop de Mickaël et Boris Roze. « Ils nous ont fait confiance. Ils portent nos bières depuis le début ! » (Sur la photo du magasin ci-contre, derrière l'équipe, les bières La Fabule !) Bientôt, la microbrasserie emménagera dans un lieu plus festif où les stages pour apprendre reprendront, après la Covid qui a affecté l'activité. Elle compte maintenant trois brasseurs dont une femme. Brendan continue d'explorer sa zythologique passion en développant toutes sortes de fermentations naturelles ou spontanées à partir de cueillettes de fruits, selon les saisons. Certaines, tels des vins sous voile, sont élevées dans des tonneaux. Atypiques et sauvages... Il les a baptisées Ozni, comme objet zythologique non identifié !

* La zythologie est l'étude de la bière dans son ensemble.



côté magasin |

La belle Initiative

MICKAËL ROZE

Gérant de Biocoop Initiative bio, Saint-Memmie

Quand Mickaël Roze (au premier plan à droite sur la photo) et son frère Boris ouvrent Initiative bio, dans l'agglomération de Châlons, ils annoncent « vouloir contribuer à leur échelle au développement de l'agriculture biologique dans un territoire jusque-là inexploré ». Ils comptent alors les producteurs locaux sur les doigts des mains. Boris participe au conseil d'administration du groupement d'agriculteurs bio local, les deux lancent le Vert solidaire, une association autour de l'échange, du jardinage. D'où la grainothèque à l'entrée de leur magasin spacieux. « Aujourd'hui, on travaille avec presque quarante producteurs locaux. On commence à voir des maraîchers s'installer, plutôt des jeunes et des femmes. La région manque de produits laitiers et de viande. » Lors de notre venue en mars, Mickaël nous propose de rencontrer quelques producteurs. Chez Pauline Sallier, récemment installée à Saint-Étienne-au-Temple, on découvre les serres : « Non chauffées. On a lutté contre », s'exclame la maraîchère. « On n'en veut pas non plus ! », répond Mickaël. Ce qu'il veut, ce sont par exemple des tomates non hybrides, « production délicate, selon la jeune femme, et pas avant l'été ici ». Mickaël nous emmène aussi voir Jérôme Claude le boulanger (p. 42) faire le pain, chez Stéphane Hardy (p. 42) au profil atypique, dit-il, parce que vigneron-céréalière, et aussi à La Fabule (ci-contre) « une brasserie qui a émergé localement et qu'on soutient ». Fidèle à son nom, le magasin porte volontiers l'initiative, pas forcément bio mais toujours culture... tel le festival annuel de théâtre de rue et de cirque, les Furies du 1^{er} au 5 juin. Vous pensez à une balade en Champagne ? Vous avez les bons plans !

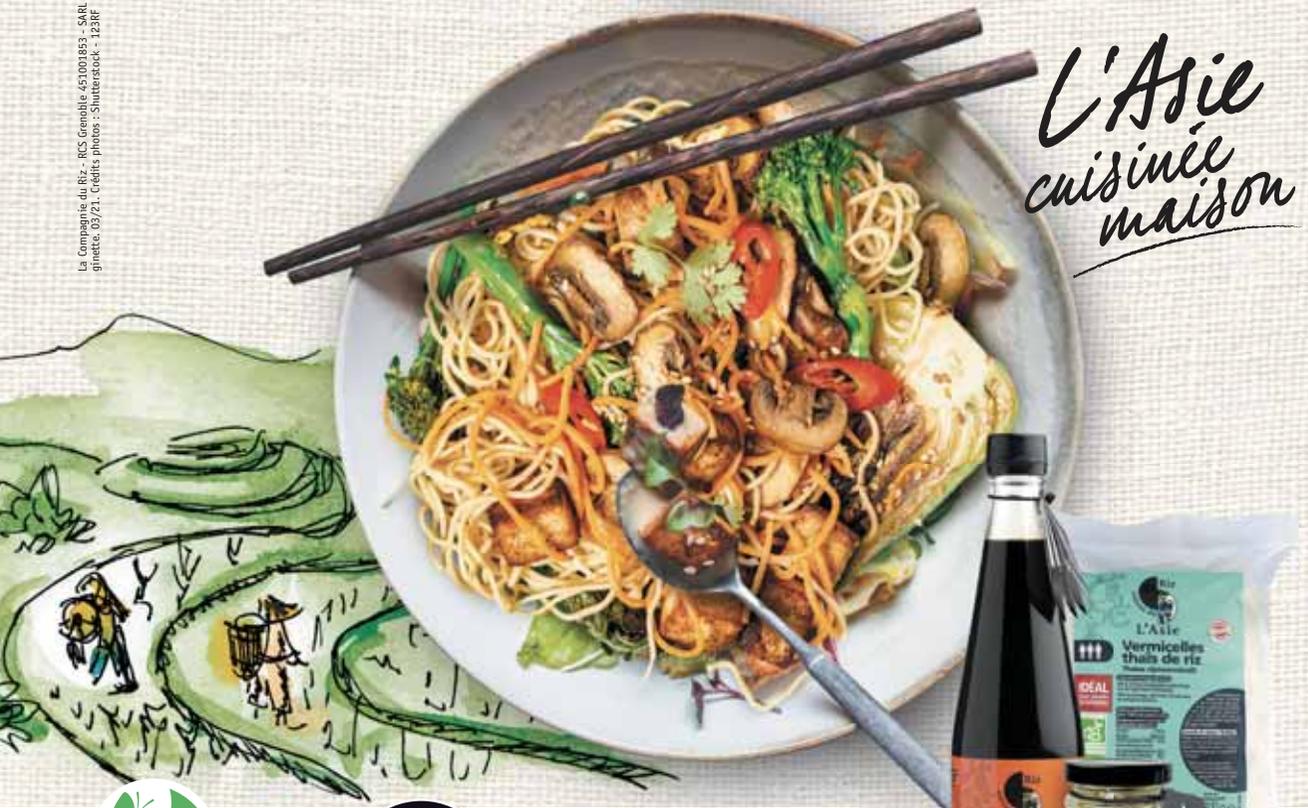
Autour du Riz



Aujourd'hui,
nous soutenons
2 141 familles de
petits cultivateurs
dans plus de
109 villages d'Asie

La Compagnie du Riz - RCS Grenoble 451001853 - SIRET 20 000 0
généraliste 03 721 12 61 - Photos : Shutterstock - 123RF

*L'Asie
cuisinée
maison*



**IDÉES
RECETTES
SUR**

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

www.autourduriz.com  

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. www.mangerbouger.fr

QUINTESENS

Mieux nourrir et sans compromis

Sarah Taylor

En 2009, Quintesens a fait le pari de révolutionner l'univers des huiles, sauces et condiments. Comment ? Avec des ingrédients bio et bruts, nutritifs, sans additifs et issus d'une agriculture paysanne française.



L'équipe Quintesens bien décidée à mieux nous nourrir.

Basée à Aix-en-Provence (13), la marque Quintesens est née d'un constat : « En 2009, j'étais un jeune papa qui découvrait à quel point il était compliqué de nourrir ses enfants avec des produits gourmands, cultivés sans traitements chimiques et en France, raconte Sébastien Loctin, le fondateur. J'ai alors quitté le secteur de l'agro-industrie pour lequel je travaillais. Je voulais utiliser mon savoir-faire pour mettre dans les assiettes de tous ce que je mettais dans celles de mes enfants. Des produits ressemblant à ceux qu'on trouvait au marché du temps de mes grands-parents : bruts, sans pesticides, locaux, de saison... et bons ! »

Il y a 12 ans, Quintesens s'est ainsi lancée dans le locavorisme bio, en s'imposant un cahier des charges exigeant : la marque élabore sa gamme avec des ingrédients bio et français, s'interdit tout additif, même ceux autorisés dans le cahier des charges bio, et remplace les sucres raffinés par des alternatives comme le jus de pomme ou des légumes naturellement sucrés (betterave, carotte...) cultivés en France.

Goûté et approuvé par toutes les générations

Quintesens revisite notamment les sauces préférées des enfants, comme le ketchup, la mayonnaise ou la sauce barbecue. Le challenge : réussir à adapter ces emblèmes de la junk food à son cahier des charges, tout en restant fidèle au goût des consommateurs. « Pour le ketchup par exemple, nous avons testé 48 recettes, explique Sébastien Loctin. Nous les

avons fait goûter à des enfants, jusqu'à trouver celle qui correspondait à leurs attentes. Un ketchup si bon pour finir, que les parents l'ayant goûté l'ont eux aussi adopté ! »

Quintesens a également fait le choix de faire fabriquer ses produits par des partenaires triés sur le volet : des PME familiales françaises, réalisant au moins 50 % de leur chiffre d'affaires en bio et engagées dans une démarche RSE (Responsabilité sociale des entreprises). Des « perles rares » parfois difficiles à dénicher, selon Sébastien Loctin, mais qui adhèrent pleinement aux valeurs de la marque et l'accompagnent dans son déploiement.



quintesens-bio.com



L'HUILE BÉBÉ, MÉLANGE DE 5 HUILES, 250 CL



L'INCROYABLE KETCHUP 280 G



L'INCROYABLE BARBECUE 290 G

achetons responsable



Les commerces du cœur

Marie-Pierre Chavel

À l'instar de celui du centre-ville de Caen qui en mars organisait une collecte de produits bio pour les étudiants en difficulté, les magasins Biocoop dévient régulièrement de leur activité marchande pour s'engager avec des associations caritatives contre la pauvreté. Exemple à Nanterre, en région parisienne.

Ces deux-là étaient faits pour s'entendre. « *Nous avons ouvert le magasin le 21 novembre 2019 avec la volonté de s'investir auprès d'associations locales* », raconte Mathieu Richomme (à droite sur la photo), gérant du magasin Biocoop de Nanterre (92). Deux jours plus tard, Jean-Yves Quilin (à gauche) ouvre Mon Épicerie sociale et solidaire à 500 m. « *Dès l'origine, notre projet était d'y proposer du bio, à côté du conventionnel, pour faire une épicerie à tendance "santé alimentaire" marquée* », confie-il. Les deux hommes se rencontrent rapidement : en décembre, ils organisent une première collecte de produits bio dans le magasin de Mathieu au profit de l'épicerie de Jean-Yves. Elle marque le début d'un partenariat qui perdure.

Justice alimentaire

Une épicerie sociale et solidaire s'adresse à une population mixte : des personnes « aidées », qui payent leurs courses 10 % du coût réel, et des clients « solidaires » qui

Magasins Biocoop et associations : objectif solidarité.
À Nanterre, à gauche, au Rousset en haut à droite,
à Barcelonnette en bas, et à Marseille ci-dessous.

achètent au prix du marché. Celle de Nanterre, ouverte trois fois par semaine, compte 100 familles aidées (300 personnes environ), une trentaine de clients solidaires, au moins 60 bénévoles et un salarié. Qu'est-ce qui peut bien la rapprocher d'un magasin Biocoop, a priori très différent ? La lutte pour la justice alimentaire, pour que pauvreté ne rime plus avec mauvaise alimentation et dégradation de la santé. « *Le projet de Biocoop, c'est de développer la bio dans un esprit de coopération et d'équité, et de proposer une alimentation qui préserve la santé des consommateurs. Cela passe aussi par des actions non commerciales à destination de personnes qui ne passeront peut-être jamais la porte de nos magasins* », explique Mathieu Richomme.

Trois fois par semaine, un bénévole de Mon Épicerie pousse son caddie chez Biocoop : il vient chercher des produits frais donnés par le magasin. L'épicerie sociale et solidaire peut aussi compter sur du « sec » à marque Biocoop (céréales, chocolat...) et des fruits et légumes que Mathieu Richomme lui vend à prix coûtant. « *Quand on rentre dans la précarité, les fruits et légumes sont les premiers aliments que l'on retire de sa consommation. Ce sont aussi souvent les produits que les familles aidées demandent en priorité* », constate Jean-Yves Quilin.

Bio vrac pour tous

Quand la situation sanitaire sera favorable, les responsables des deux commerces espèrent renforcer leur partenariat avec des animations dans les murs de



COLLECTE BIO SOLIDAIRE LES 4 ET 5 JUIN

Collecte
**BIO
SOLIDAIRE**

Alors que la crise sanitaire accroît la précarité, revoici l'édition nationale de la Collecte bio solidaire dans les magasins

Biocoop. Elle est proposée par le Fonds de dotation Biocoop qui lutte contre la précarité alimentaire en défendant l'accès à une alimentation de qualité pour tous. « *Depuis 2019, notre collecte a déjà permis de recueillir plus de 110 000 produits et de reverser aux associations plus de 115 000 € de marge réalisée sur ces produits, commente sa déléguée générale Dalila Habbas. Biocoop est la seule enseigne à reverser sa marge. Nous tentons de faire évoluer la vision de l'aide alimentaire. Elle passe trop souvent par la lutte contre le gaspillage alimentaire. Dans les épiceries sociales et solidaires ou les entrepôts d'autres associations, on retrouve surtout des produits ultratransformés. Biocoop fait campagne contre ! Au profit d'une alimentation bio et exigeante, du fait maison, pour que chacun soit acteur de sa santé. Notre démarche se veut cohérente et solidaire : avec cette collecte et Bio vrac pour tous, nous ne limitons pas l'aide alimentaire aux produits récupérés mais la transformons en une alimentation choisie, en favorisant l'accès des produits bio et de qualité aux plus démunis.* »

Mon Épicerie – qui dispose d'une grande cuisine et même d'un potager (sans amendements ni chimie de synthèse) dans lequel s'impliquent des familles aidées et que la carte de fidélité du magasin Biocoop a permis de soutenir à hauteur de plus de 4 000 €. Ça pourrait commencer avec un atelier sur les déchets, en s'appuyant notamment sur les produits en vrac que Mon Épicerie propose dans un meuble financé par le Fonds de dotation Biocoop dans le cadre du programme Bio vrac pour tous. Mis en place en 2016 pour lutter contre la malnutrition, il fonctionne avec des binômes magasins Biocoop - épiceries sociales (70 binômes actuellement). Les magasins apportent aux épiceries leur connaissance des produits bio et de la gestion du vrac (approvisionnement, hygiène, traçabilité...). Puis il pourrait y avoir des ateliers diététique, santé... avec divers acteurs de la ville. Et Mathieu Richomme de conclure : « *Éduquer au "manger mieux", aux produits bruts plus sains et moins chers, au local, à la saisonnalité, c'est ça aussi notre mission.* » ●



Meneau - Bordeaux 33100 - T. 33 (0) 557 971 466

L'Artisan des boissons bio ET BIO ÉQUITABLE

Découvrez notre collection sur meneau.com

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière - www.mangerbouger.fr

2 BEURRES DE BARATTE EN FORMAT 125G

- Lait exclusivement récolté auprès d'élevages français
- Crèmes fraîches maturées durant plus de 12 heures



CRÈME FRAÎCHE FLEURETTE DOUBLE USAGE : CHAUD ET FROID



Existe en 25cl et 40cl



- Elaborée à partir de lait breton
- Bouteille refermable : pratique et facile
- Idéale pour la chantilly (fort pouvoir de foisonnement)

Manger Bouger

LAITERIE LE GALL 29556 QUIMPER Cedex 9 | www.grandeurnature-bio.fr Rejoignez-nous sur



POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR



HALTE-LÀ MOUSTIQUE

UN ÉTÉ EN TOUTE SÉRÉNITÉ

Le spécialiste des solutions anti-insectes en magasin bio propose une nouvelle gamme d'antimoustiques pour la famille, enrichie en beurre de karité et huile d'amande douce bio. Le Baume répulsif, onctueux et agréable à appliquer, protège en douceur les peaux sensibles du corps et du visage pendant 4 h. Si certains moustiques arrivent à passer, pas de panique : le Baume apaisant après piqûres est idéal pour les démangeaisons des peaux sensibles.

Baume répulsif cutané et Baume apaisant après-piqûres
Aries : aries-france.com

HYDRATATION ANTI-POLLUTION

LE SOIN TOP CONFORT



Peaux sèches et déshydratées, découvrez le nouveau soin de la marque Guérande aux eaux-mères, salicorne verte et algue des marais salants de

Guérande. Il contient également un actif issu d'algue brune pour protéger la peau des particules de pollution. Sa texture onctueuse fond sur la peau pour une sensation de réconfort immédiat. La peau est hydratée, nourrie et protégée, elle est douce et délicatement parfumée. Pot en verre.

Crème riche désaltérante Hydra-confort, 50 ml
Guerande Cosmetics : guerande-cosmetics.com

PRUNEAU CRU

UN PUR JUS ÉQUITABLE

Grâce à un partenariat avec les producteurs locaux, ce savoureux pur jus sans sucres ajoutés est aujourd'hui équitable ! Le pruneau est récolté dans le Lot-et-Garonne puis il est transformé à 30 km par une équipe au savoir-faire reconnu depuis 1985. Ainsi Vitamont poursuit sa politique de soutien à la filière pruneau du département en s'engageant auprès des producteurs pour 3 ans minimum et en leur offrant une rémunération juste et garantie.

Jus de pruneau équitable, 75 cl
Vitamont : vitamont.com



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

DOUCEUR ET PUISSANCE

CACAO D'AMAZONIE

Nouveautés Kaoka ! Le cacao d'origine Pérou offre un chocolat fruité d'une grande douceur. Le Noir 100 % cacao est une pure pâte de cacao, sans beurre de cacao ni sucres ajoutés, pour les amateurs de puissance à l'état pur. Le Noir 85 % cacao est un chocolat noir avec de



belles notes fruitées et cacaoïtes. Kaoka accompagne un groupe de producteurs qui s'est formé avec la volonté de cultiver un cacao de qualité tout en préservant un écosystème unique, la Colpa de Loros.

Noir 100 % cacao pure pâte et Noir 85 % cacao
Kaoka : kaoka.fr

REPAS ESTIVAL

À LA SAUCE BBQ

Il a fallu 15 recettes à Quintesens pour concevoir son Incroyable sauce barbecue ultra-gourmande, saine et française. Elle allie le goût subtil du piment doux de Provence fumé au bois de hêtre à celui des tomates de Marmande et des autres légumes français qui remplacent le sucre. Ajoutez-y du jus de betterave, du vinaigre, une pincée de sel et c'est tout ! Pas d'additifs, même pas ceux autorisés en bio. Un régal à chaud sur des ribs ou à froid en accompagnement des viandes et légumes.

L'Incroyable barbecue, 290 g
Quintesens : quintesens-bio.com



PAUSE DÉJEUNER

L'ORIENT EN SALADE

(Re)découvrez la délicieuse recette du Taboulé oriental à la semoule de blé français, accompagnée de poivrons rouges et verts cultivés en plein champ, d'oignons émincés et de raisins secs, et assaisonnée de jus de citron, persil et menthe. Concoctées tous les jours par les cuisiniers de Carte Nature dans son atelier de la Loire, ces salades gourmandes sont idéales pour agrémenter avec simplicité, plaisir et équilibre vos repas à la maison comme en pique-nique !

Taboulé oriental, 160 g
Carte Nature : carte-nature.fr





BELLEDONNE

Nourrit la Vie

NOS PRODUITS SONT FAITS AVEC CONVICTION POUR RÉGALER LES GOURMANDS ENGAGÉS.

Le vrac c'est la liberté. Il y a 15 ans, nous avons été les premiers à y croire, les premiers à vous proposer nos gourmandises au rayon vrac de votre magasin bio... Vous n'avez pas résisté !

Aujourd'hui choisir nos fruits secs enrobés de chocolat équitable, comme nos biscuits boulangers vrac, c'est toujours la meilleure idée pour vous faire plaisir, choisir la juste quantité au juste prix, réduire vos emballages et éviter le gaspillage.

TERRENEUVE.COM

**GRAINES DE COURGE
CHOCOLAT NOIR EN
PROMO EN MAI**



FILIÈRES CACAO,
SUCRE, VANILLE



VENDUS EN MAGASINS BIO



BOULANGERIE, CHOCOLATERIE, BISCUITERIE ET CONFISERIE BIO

Rejoignez-nous

www.belledonne.bio

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

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



et Tran To Nga Paul François

Pots de terre contre pot de fer

Propos recueillis par Gaïa Mugler

C'était David contre Goliath, des batailles perdues d'avance, et pourtant... Il a gagné son procès contre Monsanto, elle espère en faire de même sous peu. Lui, agriculteur, est victime de l'herbicide Lasso, interdit en 2007. Elle, ex-journaliste, de l'agent orange, défoliant utilisé comme arme chimique au Vietnam. Une décennie de combats contre la maladie et les industriels de l'agrochimie ont fait d'eux les avatars de toutes les victimes des pesticides. Interview croisée entre Tran To Nga et Paul François.



« Ma victoire vaut pour jurisprudence internationale. »

Paul François

Quel est le lien entre vos affaires ?

Ensemble : c'est le même combat, les mêmes adversaires !

Tran To Nga : Pendant la guerre, l'agent orange (AO) a rendu malades les Vietnamiens, et toute personne ayant touché le produit a ramené le poison dans ses gènes, dans son pays. Les maladies se transmettent alors de génération en génération jusqu'à la fin d'une lignée. Or l'AO est l'ancêtre des pesticides qui empoisonnent à présent le monde entier.

Qu'en est-il de l'environnement ?

T. T. N. : L'AO est un défoliant¹ qui tue toute végétation et a ravagé la nature vietnamienne. Les scientifiques estiment que le produit restera dans les sols, l'eau, les cultures, pendant plus de 100 ans. Insatisfaite de la décision de l'État français sur un « délit » d'écocide, je milite pour la reconnaissance du « crime » d'écocide.

Paul François : Le Lasso est encore utilisé dans les pays asiatiques, pour le riz. Or, dilué dans l'eau, il est encore plus dangereux ! Il faudrait tester l'eau à la sortie des rizicultures, dans les rivières et la mer, qui doivent être très polluées.

Que pensez-vous de la politique actuelle sur les pesticides ?

P. F. : Depuis que l'Anses² a remplacé le ministère de l'Agriculture pour homologuer les pesticides, plusieurs ont été interdits en France. La création de l'Anses a « limité la casse », mais c'est loin d'être parfait. Et malgré l'interdiction du Lasso en Europe, Bayer en vend encore à l'étranger. D'après des agriculteurs argentins et américains, l'AO serait toujours utilisé face aux phénomènes

de résistance bien connus en agriculture conventionnelle.

T. T. N. : Je suis sidérée et triste que l'État français autorise encore les pesticides chimiques. Pourquoi n'arrive-t-on pas à comprendre que ça tue, tant les terres que les Français ? Chaque fois qu'on mange un aliment traité, on avale le poison, avec l'aval du gouvernement. Cela me met peut-être plus en colère encore que les crimes passés !

P. F. : On manque de courage politique. Les décisions sont exclusivement basées sur l'économie et le pratique.

Dans vos longs combats, qu'est-ce qui vous a fait tenir ?

P. F. : Parfois je me demande ! Ce n'est pas le combat d'une seule personne. J'ai tenu grâce au soutien de ma femme Sylvie, jusqu'à son décès en 2018, puis pour sa mémoire. Pour mes filles. Pour les médecins qui comptaient sur moi. On vous encourage, alors vous trouvez une raison. Et ma victoire vaut pour jurisprudence internationale !

T. T. N. : Pour moi, je n'attends rien, je me bats pour les 4 millions de victimes. Je veux les aider avant de partir. J'étais la seule à pouvoir réunir les trois conditions pour demander justice : être victime, de nationalité française et vivre en France. Je ne veux pas négocier un dédommagement, je veux que le crime du passé soit reconnu et obtenir une jurisprudence. Et qu'alors le monde s'unisse pour combattre le crime du présent : les pesticides.

Avez-vous reçu du soutien de la société civile ?

P. F. : Un peu de la Confédération paysanne³, très peu du reste de la profession, qui considérait que j'étais un moteur de l'*agribashing*⁴. Je pense pourtant qu'il faut cesser de taper sur les agriculteurs conventionnels. Les vrais responsables sont ceux qui ont fabriqué les pesticides et l'État, qui les a homologués. J'ai surtout été porté par des associations, Générations futures, l'association Henri Pézerat, du nom du lanceur d'alerte sur

l'amiante, et Greenpeace, grâce à qui j'ai pu obtenir des pièces essentielles aux archives du ministère de l'Hygiène et de la Santé en Belgique. J'en relate l'aventure [digne d'un roman d'espionnage, NDLR] dans *Un paysan contre Monsanto*, publié chez Fayard en 2017. La stratégie de Monsanto est ignoble. Dans l'incapacité de prouver l'innocuité de leur produit, ils attaquent à coups d'insultes et de mensonges.

T. T. N. : Je confirme. Mais de plus en plus de cœurs généreux me soutiennent parmi les Français, la jeunesse. J'en suis émue et très reconnaissante. Ce combat n'est plus MON combat, mais NOTRE combat.

1. L'agent orange est notamment composé de dioxine, un herbicide stable qui reste longtemps dans l'environnement et provoque de nombreuses maladies graves.
2. Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail
3. Syndicat agricole français qui défend une agriculture dite « paysanne », respectueuse de l'environnement.
4. Dénigrement systématique du secteur agricole



« Ce combat n'est pas MON combat mais NOTRE combat »

Tran To Nga

Si vous étiez...

Une plante ?

P. F. : Le blé, aliment des hommes dont on fait le pain.

T. T. N. : La rose. Elle semble fragile mais survit à tout. Ou le lotus, qui pousse dans la boue.

Un paysage

P. F. : La mer. Je ne m'en lasse pas. Quand je vois le mal qu'on lui fait... Pourtant, on en vient tous, et elle nous donne de l'oxygène !

Un son

T. T. N. : le son du tambour, qui appelle au combat, au rassemblement.

Un superpouvoir

P. F. : Celui de stopper l'engrenage qui fait qu'on vit à crédit et qu'on met en danger les générations futures.

Un plat

T. T. N. : Le riz complet au sel et au sésame. Simple mais très nourrissant et utile contre les maladies.

BIO EXPRESS

• **Agriculteur français**, Paul François est empoisonné en 2004 par l'herbicide Lasso et entame en 2012 un procès contre Monsanto qu'il gagne en 2020. Il a été président de **Phyto-victimes**, association qui fête ses 10 ans cette année en différents événements à découvrir sur phyto-victimes.fr.

• Tran To Nga fut **journaliste et résistante** durant la guerre du Vietnam. **Victime d'épandages d'une arme chimique**, l'agent orange, elle tombe gravement malade, de même que ses enfants. Depuis 2014, elle se bat pour **faire reconnaître coupables** les entreprises l'ayant produit, comme l'illustre le film *L'agent orange, la dernière bataille*. Au moment de l'entretien, elle attendait avec impatience le verdict du procès prévu pour le 10 mai 2021.

Étamine

du lys

Les prêts à diluer...

... petits mais écolos !

Moins de
plastique

80% de plastique en moins*
pour moins de déchets

* par rapport au flacon 500 ml

Plus
économique

Un flacon spray réutilisable
plusieurs fois

Tellement
pratique

Plus petit, moins encombrant,
pour un bilan carbone optimisé



50 ml d'actifs à diluer dans 450 ml



RECHARGE
pour flacon spray 500 ml



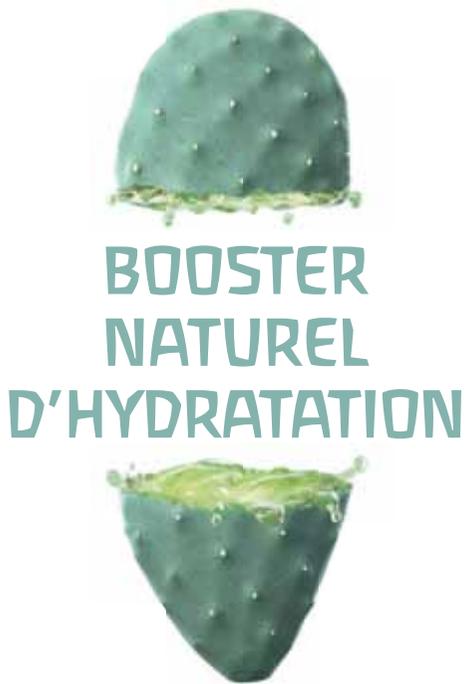
www.etamedulys.fr



Fabrication française

WELEDA

Depuis  1921



BOOSTER NATUREL D'HYDRATATION

Soins hydratants Visage au Figuier de Barbarie bio

Votre beauté intérieure illumine votre visage.
Offrez-lui un concentré d'hydratation naturel avec les soins hydratants au figuier de barbarie bio. Leur formule unique 100% naturelle hydrate la peau en profondeur et l'aide à préserver son hydratation. Ces soins légers, absorbés rapidement, font rayonner votre peau, pour un teint frais et resplendissant.

FIGUIER DE BARBARIE BIO HYDRATANT WELEDA¹

- ✓ Extrait 100% naturel
- ✓ Hydratation intense prouvée scientifiquement
- ✓ Riche en polysaccharides reconnus pour leur capacité à absorber l'eau.



¹ Brevet en instance / procédé de fabrication

Résultats testés cliniquement : Crème hydratante 24h

- Hydratation instantanée² : **+64%**
- La peau est plus douce³ : **88%**

² Étude objective : 28 sujets, après 30 min, 1 application
³ Étude de satisfaction : 32 sujets, 4 semaines d'application, 2 fois par jour
¹ Échantillon de 100 testeurs en affinité avec le produit testé ayant donné une note 16/20 ou plus sur les critères de goût, odeur, efficacité, packaging, texture... selon la nature du produit.





MAGASINS

Nouveaux dans le réseau :

Biocoop Arelate à Arles (13), Jonathan Douvres à Douvres-la-Délivrande (14), Biocoop Montélimbo à Montélimar (26), Biocoop Quimper Gourvily (29), Biocoop Saint-Michel à Toulouse (31), Les Jardins de Tyrosse à Soorts-Hossegor (40) **1**, Biocoop Blatin à Clermont-Ferrand (63) **2**, Biocoop Bio Béarn à Pau (64), Biocoop Douvaine (74) **3**, Biocoop La Fourche à Paris (17^e) **2**, Biocoop Les Fêtes à Paris (19^e), Biocoop Gambetta à Paris (20^e), Biocoop Claye-Souilly (77), Biocoop Gaillac (81), Biocoop Suresnes Jaurès (92) **4**.



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

Culturesbio

Directeur de la publication et de la communication : Patrick Marguerie • Rédactrice en chef : Pascale Solana • Collaborateurs : Véronique Bourde-Rivière, Gaia Mugler, Christophe Polaszek, Ulrike Skadow, Sarah Taylor • Secrétaire de rédaction : Marie-Pierre Chavel • Publicité : Ingrid Kaiser (I.kaiser@biocoop.eu) • Diffusion : Christine Mullié (c.mullie@biocoop.fr) • Conception : **SEQUOIA** • Crédits photos : Couverture, p. 6, 8, 9, 10, 14b, 20, 22a, 24, 27, 30, 36a, 37d, 38d : iStock ; p. 7a : Baptiste Soubra - Collectif la Faille ; p. 7b, 7c, 10, 12a, 12b, 13a, 13b, 14a, 17, 18-19, 22b, 25, 31a, 31b, 32a, 32b, 32c, 42c, 43c : DR ; p. 11a, 11b : Bec Hallouin ; p. 12c, 13 c, 40, 42a, 42b, 43a, 43b, 44, 45 : Pascale Solana ; p. 24 : Biobreizh ; p. 26 : Delphine Paslin, Chiara Russo ; p. 39 : Voelkel ; p. 47 : Quintenses ; p. 48-49 : Nicolas Leser ; couverture, p. 53 : Bénédicte Govaert ; p. 36b, 36c, 36d, 37a, 37b, 37c, 38a, 38b, 38c : Biocoop • Siège/Rédaction/ Publicité : 12 avenue Raymond-Poincaré, 75116 Paris. Tél. : 01 44 11 13 60. Fax : 01 44 11 13 61. E-mail : culturesbio@biocoop.fr • Éditeur : Biocoop SA Coop • ISSN : 2417-6559 • Impression : IMAYE GRAPHIC - 96 bd Henri Becquerel - ZI des Touches - BP 52207 - 53022 Laval • Papier 100 % recyclé Ultra Mag Plus Semi gloss • L'imprimerie est certifiée Imprim'vert et ISO 14001 • Tirage : 400 000 exemplaires • Biocoop cotise à EcoFolio pour le soutien à la collecte et au recyclage des imprimés. Triez vos déchets.

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

Chaque n° de Culturesbio est téléchargeable sur biocoop.fr rubrique Culturesbio.

Service Clients : **0 800 807 102**

Notre charte



Notre réseau de magasins Biocoop a pour objectif de :

développer l'agriculture biologique

dans un esprit d'équité & de coopération.

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

le respect de critères sociaux et écologiques exigeants.

Nous nous engageons sur

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

Présents dans les instances professionnelles,

nous veillons à la qualité de l'agriculture biologique.

Nos magasins Biocoop sont

des lieux d'échanges et de sensibilisation pour une consommation responsable.

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

Créez
votre magasin
BIO

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

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

www.biocoop.fr

Depuis 1974



**Artisans
du Monde**

Pour un commerce équitable



Solidar Monde / Artisans du Monde - 14, rue de la Beaune - 93100 Montreuil - France
Tél. : 01 43 60 11 00 - France - Photo non contractuelle.



PIONNIER DU COMMERCE ÉQUITABLE

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière
www.mangerbouger.fr



Épicurieux

de la dernière cuillère



Jules et Pierre savent qu'il ne faut jamais rater un **petit-déjeuner** pour affronter une nouvelle journée. Surtout si elle commence par **des céréales garanties sans gluten et au délicieux goût de chocolat-noisette.**



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

Cultivons le goût de la Bio

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