

CULTURES **BIO**



N° 92 / MARS-AVRIL / LE MAGAZINE DE LA CONSOM'ACTION



LE DOSSIER P.14

PESTICIDES LE TABOU BIO ?

SANTÉ P.19

SUPERALIMENTS LE VRAI DU FAUX

BIEN-ÊTRE P.28

LE YOGA DES MÔMES

L'INVITÉE P.8

OLIVIA RUIZ
ÉPICURIENNE
BIO



DÉTOX*

SUPER DIET

Fabricant Français depuis 1961



C&M promotion 17 - RCS 430 778 022 - Photos non contractuelles - *Au Bouleau qui boise les fonctions détox - ** 6 plantes agissent sur 1 des 5 émonctoires.

L'allié de votre **détox*** **bio!**

- Action sur les 5 émonctoires**: peau, foie, intestins, reins et poumons
- Recommandé avant un programme minceur
- Prise facilitée : 1 ampoule par jour



Demandez conseil à votre point de vente et retrouvez tous nos produits sur www.superdiet.fr

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



ÉDITO

Superaliments ou alimentation super ?

Pascale Solana, RÉDACTRICE EN CHEF



Chia, goji, curcuma, avocat aujourd'hui, cervelle d'agneau et steak saignant hier, œil de mouche et pattes de blatte demain qui sait, à chaque époque ses superaliments. Quitte à déstabiliser des productions, voire l'équilibre alimentaire, un comble ! Dans ce numéro, on trie le bon grain de l'ivraie et, vous l'auriez parié, mieux vaut une superalimentation que des superaliments !

Le parallèle avec l'agriculture biologique, c'est l'approche holistique à privilégier. Ainsi en va-t-il des pesticides. Un tabou en bio ? Non puisqu'on va jusqu'à se demander si l'AB en utilise. Réponse : interdits, s'ils sont chimiques et de synthèse. Permis, si naturels et ponctuels, conformément à la logique AB qui est moins d'avoir à chaque problème son « superproduit » que de comprendre les interdépendances du vivant. La question des pesticides pose celle des contaminants. Les analyses sont nettement en faveur des produits bio même s'ils peuvent être parfois victimes de pollution. Pour autant, doivent-ils être cultivés sous bulle, hors sol ? L'œuf de poule de batterie tout propre serait-il préférable à celui d'une poulette libre ? À se focaliser sur les produits, on risque de faire passer au second plan les moyens qui caractérisent l'ambition de globalité du projet bio, toujours évolutif. L'urgence en fait est d'en finir avec cette invasion de molécules dangereuses, comme le veut la société civile. De s'engager pour un Pacte bio, comme le demande la filière aux candidats à la présidentielle (p. 4). Placeront-ils la bio comme une des options pour reverdir et redynamiser l'agriculture, ou comme le levier d'une transition agricole et alimentaire ? Comme la présidentielle est le moment idéal pour élever la voix, Biocoop vous propose de porter la vôtre dans une campagne participative (p. 46).



AGITATEURS

04 ACTUBIO
Brèves

06 ÇA FAIT CAUSER
Vos questions ? Nos réponses !

08 L'INVITÉ
Olivia Ruiz
Épicurienne bio



11 DÉCRYPTAGE
La lessive à la loupe

13 VU, LU, ENTENDU
Actu-culture bio

14 LE DOSSIER
Pesticides, le tabou bio ?



RESPONSABLES

19 SANTÉ
Fantastiques, les superaliments ?



22 C'EST DE SAISON
Le kiwi

23 BON ET BIO
Recettes et astuces

28 BIEN-ÊTRE
Relaxation, le yoga des enfants

32 MAISON
Le top 5 du jardin écolo

35 PRATIQUE
Craquez pour le granola maison



ENGAGÉS

36 RENCONTRE
Biocoop Les Artisans
La bio est leur pain quotidien

39 TERROIR ET TERRITOIRE
Loire-Atlantique
Vachement bio !



43 COOPÉRACTIFS
Biocoop, dénicheur
de jeunes talents

44 EN COULISSES
Ensemble, la marque
qui se démarque
&
Changer d'eau

50 RENDEZ-VOUS BIOCOOP



Le Pacte bio

INTERPELLATION PAR LA FILIÈRE BIO DES CANDIDATS À LA PRÉSIDENTIELLE POUR FAIRE DE LA FRANCE LE PREMIER PAYS BIO D'EUROPE.

Faire de la France le premier pays bio d'Europe, c'est ce que demande la Fnab, Fédération nationale des agriculteurs bio, le Synabio, Syndicat national des entreprises bio dont Biocoop, et Coop de France, aux candidats à la présidentielle à travers le Pacte bio. Il a été signé par plus de 500 élu(e)s locaux(ales) et parlementaires dès sa présentation le 8 février dernier à Paris devant les candidats ou leurs représentants : Yannick Jadot, Philippe Martin pour Benoît Hamon, Laurent Levard pour Jean-Luc Mélenchon, Corinne Lepage pour Emmanuel Macron, Guy Vasseur pour François Fillon et Philippe Murer pour Marine Le Pen.

Il s'agit d'amener la France, actuellement au troisième rang bio en surfaces et au deuxième en consommation, à celui de leader européen, modèle d'une transition agricole et alimentaire, d'ici 2022.

Parmi les axes du Pacte bio : soutenir l'AB via les pouvoirs publics et les investisseurs privés comme un secteur économique d'avenir, au même titre que le numérique par exemple. Encourager le développement de la production : 20 % des surfaces agricoles françaises devraient être cultivées en bio en 2022 (6 % aujourd'hui). Relocaliser l'emploi : la bio fournit déjà plus de 100 000 emplois non délocalisables dans les fermes, le conseil ou la distribution, elle pourrait en créer des dizaines de milliers d'autres. Il faut adapter ou réorienter vers la bio des outils de financement, comme le Programme d'investissement d'avenir ou le Livret de développement durable. Garantir des politiques agricoles et agroalimentaires favorables aux filières bio, notamment la PAC 2020. La restauration collective reste un levier qui, de plus, permet de développer des projets alimentaires locaux.

Les candidats ou leurs représentants ont déclaré soutenir ce pacte. Il convient à présent de suivre les moyens envisagés pour concrétiser cette ambition nationale en résonance avec la société civile.

P. S.



Aller plus loin :

- www.pactebio2017.com
- www.fnab.org/actualites/evenements/954-la-bio-dans-la-campagne-presidentielle-2017



DOUBLE PEINE

Si l'on sait déjà qu'il vaut mieux éviter les excès de pizzas, hamburgers et autres frites, l'Agence américaine des substances toxiques et des maladies nous apprend que les contenants utilisés dans la restauration rapide seraient aussi nocifs. En cause : la présence d'éléments fluorés pouvant être responsables de maladies (cancers, problèmes thyroïdiens, etc.). (Source : www.lesechos.fr)



DEMAIN NOUS APPELLE

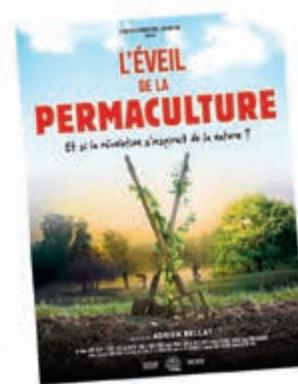
Vous rêvez d'un monde écologique, solidaire ? Rejoignez les milliers de citoyens et personnalités (Mathieu Chedid, Nicolas Hulot, Pierre Niney, Pierre Rabhi, Zaz...) qui ont déjà signé l'Appel du monde de demain pour dire qu'ils en ont « assez d'attendre que la catastrophe arrive », qu'un « autre monde est possible » même si « le chemin ne sera ni court ni facile ». Et suivez leur tournée dans les grandes villes de France avec concerts, débats participatifs, ateliers...

www.lechantdescolibris.fr

CE QUE DIT LE DICO

D'Agriculture biologique à Zone verte, en passant par Espèce parapluie (dont l'habitat doit être sauvegardé pour que soient conservées d'autres espèces, parmi lesquelles certaines sont rares et menacées) et Résilience (capacité d'un écosystème à résister et à survivre à des altérations et à trouver à terme un nouvel équilibre), 150 mots et expressions pour parler juste sont réunis dans le *Vocabulaire officiel de l'environnement*.

www.notre-planete.info/environnement/vocabulaire.php



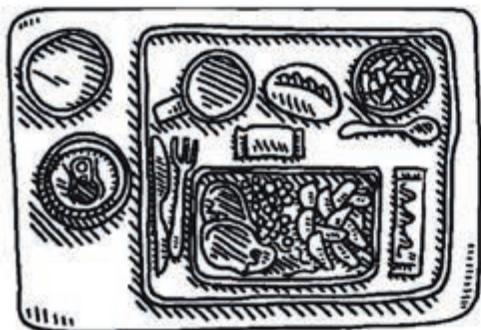
DOCUMENTAIRE VERT

Parti à la rencontre de permaculteurs, Adrien Bellay, technicien audiovisuel, a réalisé le documentaire *L'éveil de la permaculture sur des alternatives concrètes qui s'inscrivent dans un mode de production agricole durable*. Enthousiaste et instructif. Sauf le passage en début de film qui voit l'agriculture biologique comme « souvent basée sur les méthodes de l'agriculture conventionnelle inefficace ». Il nous suscite un vœu : vite un autre film à la rencontre de pionniers et d'experts aussi, mais sur l'agriculture biologique pour rectifier, expliciter. En salles le 19 avril.

www.leveldelapermaculturelefilm.com

Cantines pas bio

LE FEUILLETON SUR L'INTRODUCTION DE 20 % DE BIO DANS LES CANTINES S'EST MAL TERMINÉ. MAIS L'ESPOIR D'UN HAPPY END À LA PROCHAINE SAISON NE S'EST PAS ENVOLÉ.



On croyait l'article de la loi Égalité et Citoyenneté obligeant la restauration collective publique à introduire 20 % de produits bio dans ses menus définitivement adopté. L'Assemblée avait voté deux fois pour, à l'unanimité. Le Sénat avait plié en seconde lecture fin 2016. Mais en janvier, le Conseil constitutionnel l'a censuré, considérant qu'il n'était pas à sa place dans la loi. Il donnait pourtant la même chance à tous d'accéder à une alimentation saine et de qualité. Et répondait à la demande : 87 % des parents veulent du bio à l'école (Agence bio 2015). Pour Philippe Jouin, de Biocoop Restauration, et Julie Potier, de Bio Consom'acteurs, la loi est indispensable pour activer le changement. « Depuis plusieurs mois, la bio dans les cantines n'évolue plus alors que la demande sociétale explose, confie le premier. *Le Grenelle de l'environnement avait enclenché des choses. Depuis, la crise et les politiques ont mis des freins. Mais ça ne pourra pas durer, la pression est forte !* » « *Le changement est en marche, confirme Julie Potier. Les initiatives locales sont nombreuses, les communes sont lucides sur l'urgence qu'il y a à favoriser une alimentation saine, respectueuse de l'environnement, pourvoyeuse d'emplois...* » Et de conclure l'une et l'autre : « *On réessayera.* » « *N'attendons pas !* »

82 %

C'est la part des Français qui estiment important de développer l'AB. 92 % (89 % en 2015, 66 % en 2013) se disent soucieux de l'environnement et/ou des principes du développement durable dans leurs achats (CSA-Agence bio, février 2017).



**806 GRAMMES,
33 MAILS
ET MOI, ET MOI**

806 g, c'est la quantité de gaz à effet de serre émise avec nos recherches Google et quelque 33 mails envoyés en moyenne par personne et par jour. Multipliée par 3,5 milliards d'internautes, 365 jours par an, l'empreinte carbone équivaut à l'ensemble des vols d'avions civils dans le monde : 609 millions de tonnes de gaz à effet de serre ! Que faire ? Comprendre, puis agir grâce notamment à Backbone, un projet universitaire très instructif et pratique.

<http://backbn.fr/>

NON AU GLYPHOSATE !

Cet herbicide chimique est le plus vendu au monde. Il est aussi un cancérigène probable que l'Initiative citoyenne européenne (ICE) Stop Glyphosate veut faire interdire par la Commission européenne pour protéger les populations et l'environnement. Elle demande aussi l'amélioration de l'évaluation des risques et la réduction de l'utilisation de pesticides toxiques. Pour avoir une chance d'aboutir, la pétition lancée dans 14 pays doit recueillir avant l'été 1 million de signatures (55 500 en France) dans au moins sept États membres. Faites tourner !

www.stopglyphosate.org/fr



QUI SONT LES MANGEURS BIO ?

Plus jeunes, plus riches, plus cool, les consommateurs bio ? La réalité est plus complexe, souligne l'étude Bionutrinet. Sur les 28 245 personnes interrogées depuis 2009, on distingue cinq grandes familles : les petits et les grands mangeurs conventionnels, les petits mangeurs bio, les bio écolo et les bio modérés épicuriens. L'association Bio Consom'acteurs les a mis en BD sur son site, avec les résultats de l'enquête. L'occasion d'en apprendre davantage sur les modes de consommation et l'importance de l'éducation dans les changements de comportement.

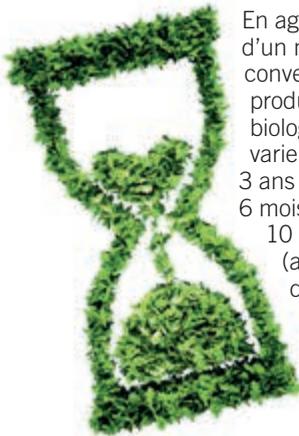
www.bioconsomacteurs.org



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

« C'est quoi la conversion ? »

@ Camille, Nancy (54)



En agriculture, il s'agit du passage d'un mode de culture ou d'élevage conventionnel à un système de production certifié « Agriculture biologique ». Cette période de transition varie selon les activités. Ex. : elle est de 3 ans en arboriculture et viticulture ; 6 mois pour les vaches laitières et 10 semaines pour les volailles de chair (après un vide-sanitaire de 20 jours) dès lors que les pâturages et/ou les terres utilisées pour l'alimentation des animaux sont certifiés bio. Pendant ce temps, l'opérateur suit les règles de production de l'agriculture bio sous le contrôle d'un organisme certificateur, sans pour autant bénéficier de la mention « Bio ». À partir de la 2^e année de conversion, pour les produits végétaux, il peut vendre des produits sous la mention « En conversion vers l'agriculture biologique ». Pour encourager le passage à l'agriculture bio, Biocoop peut vous proposer des fruits et légumes en conversion et, dans ce cas, le précise sur l'étiquetage.

À la ferme

« Très intéressés par la bande dessinée

de votre invité Florian [CULTURE(S)BIO n° 89, NDLR], nous sommes à la recherche d'un candidat aussi motivé que lui pour reprendre des terres bio en maraîchage ainsi que de l'élevage, dans notre ferme pédagogique située en Normandie. Médecin, j'ai décidé de quitter le milieu hospitalier quand j'avais 40 ans, il y a maintenant 28 ans, et j'ai eu l'opportunité de reprendre une ferme, dans le but de prévenir plutôt que de guérir ! J'ai donc créé la Ferme européenne des Enfants qui accueille des enfants pendant les vacances scolaires et en classes vertes. »

@ Dr Véronique Barrois



Aller plus loin : www.la-fee.org



« Je dois vous avouer mon agacement – et c'est peu dire – à la lecture de la page Décryptage consacrée à la promotion des produits surgelés. Comment peut-on mettre en avant les qualités, que je ne conteste pas, des produits ainsi préparés et distribués sans évoquer le coût énergétique de ce mode de conservation, de la préparation des produits jusqu'à leur stockage ? »

@ Rémy C.

Après les procédés de conservation par la chaleur (« Pasteurisation & Cie », CULTURE(S)BIO n° 88 à retrouver sur www.biocoop.fr), « Conservation par le froid » était le Décryptage de notre n° 90. L'idée n'était pas de mettre en avant l'une ou l'autre des techniques, mais d'expliquer le fonctionnement de chacune. Effectivement, il aurait été nécessaire, pour être plus complet, d'aborder à chaque fois le volet énergétique. Bien que nous n'ayons pas trouvé d'étude sur laquelle nous appuyer, nous pouvons partir du principe que la conservation par le froid est la plus économe, ne serait-ce que par le stockage qui nécessite pendant des mois, voire des années, une alimentation électrique dont n'ont pas besoin les conserves classiques ou les produits lactofermentés. Ceci étant, chacun peut choisir le mode de conservation qui correspond à ses besoins, moyens et convictions. Certains magasins Biocoop ne proposent pas de surgelés – le catalogue de Biocoop SA en référence de toute façon très peu. D'autres, pour économiser l'énergie, récupèrent la chaleur générée par les installations de production de froid pour chauffer l'eau sanitaire par exemple. La meilleure énergie reste celle que l'on ne consomme pas... Enfin, si la conserve par la montée ou la baisse de température est bien pratique, rien ne vaut les produits frais !



KAOKA®

PLANTEUR DE CHOCOLAT

Oeuf de Pâques

Pour un Oeuf en Cornflakes & Chocolat au Lait
(avec un moule pour chocolat de 22 cm de hauteur)

Mélangez 400g de chocolat Dessert Lait 32%
Kaoka (ou chocolat Noir 55% ou chocolat Noir Corsé
70% Kaoka) avec 200g de pétales de maïs nature.

Tapissez le fond des 2 coques de votre moule en
forme d'oeuf avec ce mélange. Laissez refroidir.

Demoulez délicatement les 2 coques de votre oeuf
puis soudez-les avec du chocolat au lait fondu.

Votre oeuf est prêt à être caché !



Plus de recettes chocolatées sur:

www.chocomaniaks.fr



17,8/20*

MEILLEURE
NOTE
DE LA CATÉGORIE
ÉPICERIE SUCRÉE !

CRANBERRIES & CÉRÉALES

Originale et croustillante!

Gourmande !

Chocolat noir
pure origine São Tomé !



*Meilleur Produit Bio : distinction décernée aux meilleurs
produits certifiés bio, testés et approuvés par un panel
de 100 consommateurs.



Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour.



AGITATEURS



Olivia Ruiz

ÉPICURIENNE BIO

Propos recueillis par Eugénie Rieme

NATURELLE, ACCESSIBLE, SYMPA... RENCONTRER OLIVIA RUIZ, C'EST COMME PASSER UN BON MOMENT ENTRE COPINES. CETTE JOLIE BRUNE DE 37 ANS, ACTUELLEMENT EN TOURNÉE DANS TOUTE LA FRANCE POUR SON DERNIER ALBUM À *NOS CORPS-AIMANTS*, NOUS OUVRE LES PORTES DE SON QUOTIDIEN, PLUTÔT BRANCHÉ BIO MAIS PAS QUE.



Bio express

Née à Carcassonne (11), Olivia Ruiz, artiste franco-espagnole, s'est fait connaître lors de sa participation à la Star Academy en 2001. Toutefois, c'est grâce à son album *J'aime pas l'amour* (2003) que la chanteuse impose son style. La même année, sort son second disque *La Femme chocolat*. Un véritable succès, qui lui vaudra plus tard plusieurs récompenses, notamment pour *Miss Météores*, aux Victoires de la musique. Après une pause cinéma – elle joue dans *Un jour mon père viendra* de François Valente –, elle enregistre en 2012 *Le calme et la tempête*. En novembre 2015, elle donne naissance à son premier enfant, à qui elle dédie un an plus tard un de ses titres, *Nino Mi Niño*, extrait de son nouvel opus *À nos corps-aimants*.



Quelle consommatrice êtes-vous, Olivia ?

Au quotidien, j'essaie au maximum de consommer local, je m'interdis d'acheter trop de produits espagnols, en orientant mes achats sur le *made in France*, bio et sans OGM. J'aime faire mes courses moi-même et choisir mes légumes, les sentir, les toucher. J'ai une préférence pour les magasins Biocoop. Il s'agit d'une enseigne qui existe depuis longtemps, ce qui pour moi est un gage de qualité et une garantie de traçabilité des produits.

Qu'est ce qui a motivé votre choix de consommer bio ?

Pour moi, c'est plus qu'un simple choix, c'est un véritable engagement. Il me vient de l'une de mes tantes avec qui j'ai vécu pendant trois ans. C'est elle qui m'a « formée » à la nourriture bio. Je me souviens qu'elle mettait du pollen dans mes yaourts ! J'étais sceptique, voire un peu moqueuse, à l'époque. Et le plus drôle, c'est qu'aujourd'hui j'ai adopté les mêmes habitudes alimentaires qu'elle ! Mes parents ne mangeaient pas bio mais avaient une sensibilité à l'écologie. Ils faisaient du compost dans leur jardin.

L'arrivée de votre enfant a-t-elle changé ces habitudes ?

Je suis plus que jamais attentive à la qualité des aliments que je sers à mon petit garçon. Depuis que je suis maman, je cuisine. Car même si l'on trouve des préparations bio pour bébé dans le commerce, le goût des légumes et fruits frais est incomparable. D'ailleurs, mes petits plats étaient tellement appréciés par mon fils qu'il refusait les petits pots tout prêts à la crèche !

« MON ASSIETTE EST À MON IMAGE, À LA FOIS ÉQUILIBRÉE, RATIONNELLE, TRÈS ÉPICURIENNE ET GOURMANDE. »

« Plus qu'une envie – Je baise donc je suis (...) », c'est le refrain de *Mon corps, mon amour*, dans votre dernier album. Si l'amour permet d'exister, que vous inspire l'expression « Je mange donc je suis » ?

Toutes mes contradictions sont dans cette phrase. Il y a des moments où je fais attention et d'autres où j'ai envie de me laisser aller à quelques excès, quitte à commettre des entorses ! J'aime trop certains produits pour attendre leur pleine saison. C'est le cas de la tomate, par exemple. En revanche, pour mon bébé, je ne fais pas d'exception. En résumé, je suis dans un entre-deux. Mon assiette est à mon image, à la fois équilibrée, rationnelle, très épicienne et gourmande.

Quels plats vous (re)donnent le sourire ?

Je vous réponds sans hésitation : la paella de l'un de mes oncles et les calamars de mon père ! En plus d'être un délice, ces plats font honneur à mes racines méditerranéennes qui fleurent bon le soleil. →

« UN LIEU DE RÉSIDENCE FAIBLEMENT POLLUÉ EST AUSSI IMPORTANT QU'UN APPARTEMENT LUMINEUX. »

→ Votre engagement dans la bio va-t-il au-delà de votre assiette ?

J'essaie d'adopter un mode de vie en accord avec mes valeurs. C'est-à-dire moins impactant pour l'environnement. Pour exemple, je privilégie le vrac quand j'achète des fruits secs et/ou séchés, comme les chips de banane que j'apprécie particulièrement. J'évite les emballages plastique qui représentent pour moi une aberration écologique. J'éteins la lumière lorsque je quitte une pièce. J'utilise du coton sans chlore. Je pratique le tri sélectif, quand je peux, car je n'ai pas de poubelles de tri dans mon immeuble ! Je me débrouille pour jeter le verre dans un container spécial. Mais pour le reste, je n'ai pas de réelles solutions, en attendant que les choses changent... À bon entendeur !

Vivre dans une grande ville comme Paris, c'est écolo ?

Je réponds avec ma casquette de maman. Ayant grandi dans un endroit préservé du sud de la France,



je culpabilise d'imposer à mon fils de vivre dans une grande ville. Je me dis qu'il n'aura pas le même capital santé que moi. Ce n'est pas un hasard si j'ai choisi d'habiter sur les hauteurs, à Montmartre. Il s'agit de l'une des zones les moins polluées de la capitale, selon Airparif, l'association en charge de la surveillance de la qualité de l'air en Île-de-France. Pour moi, privilégier un lieu de résidence faiblement pollué, quand on le peut, est aussi important que de choisir un appartement lumineux. Ces deux critères contribuent à mon bien-être et à celui de mes proches. Pour en revenir à la qualité de l'air, je pense que la Mairie de Paris devrait empêcher à l'année la présence des voitures dans la métropole. La mise en place de la circulation alternée durant les pics d'émission de CO₂, comme cet hiver, est loin d'être suffisante. J'attends beaucoup plus des pouvoirs publics. Ce qui est sûr, c'est que je ne me vois pas faire grandir mon fils à Paris à long terme.

Respecter la nature, c'est aussi prendre soin de soi. Quel rapport entretenez-vous avec votre corps, un sujet très présent dans vos chansons ?

Nous avons tous une relation atypique avec notre anatomie. La perception que l'on a de soi a des répercussions sur l'image que l'on renvoie aux autres. On peut croiser une belle femme qui se sent moche. Et qui, par son mal-être, peut le devenir. L'important n'est pas de rentrer dans la norme mais d'être bien dans sa peau. Ce qui est mon cas. Mon corps est un moyen d'expression précieux. C'est mon outil de travail. Je chante, je danse avec et grâce à lui. Je le contrais beaucoup lors de mes concerts. C'est un mal nécessaire. J'aurais l'impression de ne pas mériter ma place d'artiste si je ne me donnais pas à fond à chacun de mes spectacles.

L'un de vos nouveaux titres s'intitule *Dis-moi ton secret*. Et vous, avez-vous un ou plusieurs petit(s) secret(s) d'hygiène de vie à nous confier ?

Je suis une grande consommatrice d'huiles essentielles. Durant ma grossesse, j'y ai eu recours pour me soigner. J'utilisais notamment de la camomille romaine que je m'appliquais sur les poignets pour me décontracter. Toutefois, il est important de respecter les préconisations d'usage et de se faire bien conseiller. Surtout quand on est enceinte. Avant un concert, j'utilise des Fleurs de Bach pour lutter contre le trac. Pour ne pas tomber malade, je fais régulièrement des cures d'acérola [petite cerise d'Amérique du Sud, bourrée de vitamine C, NDLR] afin de renforcer mes défenses immunitaires. Tout comme moi, mon fils a aussi droit à ses séances d'aromathérapie mais dans son bain. J'y verse un mélange d'huiles essentielles qui le détendent et favorisent son sommeil. Ma liste est loin d'être exhaustive, au point que je pourrais presque en faire une chanson !



LA LESSIVE À LA LOUPE

FAUT-IL PRÉFÉRER LES LESSIVES ÉCOLOS AUX CONVENTIONNELLES ? QU'ONT-ELLES DE PLUS (OU DE MOINS) ? À QUELS LABELS SE FIER ? NOS EXPLICATIONS POUR GAGNER DU TEMPS AU RAYON ENTRETIEN...

COMPOSITION

Élément de base de toute lessive, les tensioactifs, ou agents de surface, favorisent le mouillage des tissus, décollent les salissures et les maintiennent en suspension dans l'eau de lavage. Ils sont secondés par des enzymes qui détruisent les tâches, des azurants optiques qui accentuent la blancheur du linge, des anticalcaires (EDTA : acide éthylène diamine tétraacétique, NTA : acide nitrilotriacétique), des conservateurs (MIT : méthylisothiazolinone), des parfums, des colorants... Ils sont généralement synthétiques ou issus de la pétrochimie et sont alors peu respectueux de la planète, parfois irritants, voire allergisants (MIT notamment).

LESSIVES ÉCOLO

Moins de polluants, moins d'allergènes, des ingrédients souvent d'origine végétale..., les lessives écolos sont à leur place dans nos placards. Leurs performances, dès 30 °C, n'ont rien à envier aux conventionnelles. Elles peuvent être utilisées comme n'importe quelle lessive avec des produits adoucissants, anticalcaires, détachants... tout aussi écologiques. Si besoin est, on ajoutera également un agent blanchissant naturel tel le percarbonate de sodium, efficace à partir de 50 °C.



Aller plus loin :
Les dépliants Biocoop sur les lessives et les produits d'entretien ainsi qu'un comparatif des labels sur www.biocoop.fr, rubrique Publications.



LES LABELS

Ils garantissent que la lessive répond à des critères écologiques (un flacon vert ne suffit pas !). Mais tous n'ont pas les mêmes exigences. L'Écolabel européen est moins contraignant et complet que des labels privés, comme Ecocert. Avec lui, la lessive se compose de matières premières renouvelables et biodégradables : huile de colza ou de coprah par exemple pour des tensioactifs exclusivement végétaux, argile ou citrate de sodium pour adoucir, oxygène actif pour blanchir, parfums naturels... La mesure de biodégradabilité porte sur l'ensemble des composants, pas que sur les tensioactifs. Enzymes issues de bactéries génétiquement modifiées, OGM, matières provenant d'espèces végétales menacées, azurants optiques, entre autres, sont interdits.

BIODÉGRADATION

C'est la transformation d'un produit complexe en éléments plus simples, sous l'action d'organismes vivants (bactéries). Il existe deux stades de biodégradation : **Primaire**. Les molécules sont réduites en morceaux, ou métabolites, mais elles peuvent encore avoir des effets néfastes sur l'environnement. **Totale ou ultime**. Tous les composants sont intégralement assimilés par le milieu naturel.



- Des labels exigeants (Ecocert, Ecogarantie, Modèle Diamant...)
- Une démarche prenant en compte l'ensemble du cycle de vie de la lessive : matières premières, emballages, usines de production...
- Refus des MIT
- Une gamme à marque Biocoop fabriquée par une PME française, le laboratoire Les Granits, en flacon et en vrac dans certains magasins, et en sélection La Bio, je peux (prix réduits) dans tous. Les autres marques sont de préférence des entreprises familiales et/ou pionnières (Étamine du Lys, Sonett, Ecover...).



CULTIVÉS AVEC PATIENCE CUISINÉS AVEC PASSION



A DEGUSTER QUAND VOUS VOULEZ !



Produits disponibles dans
votre magasin Biocoop.

Découvrez tous nos produits
sur www.danival.fr

DANIVAL - Le Moulin d'Andiran - 47170 ANDIRAN - (Lot-et-Garonne)
Tél. : 05 53 97 00 23 - Mail : infos@danival.fr

Retrouvez-nous sur Facebook

La cuisine
de Danival





Sans gluten sans souci

LE PLEIN D'IDÉES DE PLATS SUCRÉS OU SALÉS POUR INTOLÉRANTS, ALLERGIQUES ET AUTRES SENSIBLES.



Les recueils de recettes sans gluten continuent d'arriver en magasins Biocoop et librairies, même si le Fonds français pour l'alimentation et la santé alerte sur l'exclusion de la protéine sans avis médical, qui pourrait gêner un diagnostic ou générer des carences alimentaires. Les Éditions Terre vivante sortent toute une collection dans laquelle les auteurs, eux-mêmes très concernés, livrent moult infos sur le gluten, les allergies, les ingrédients de leurs recettes, dont certains (psyllium, gomme de guar...) intriguent. Mais quelle aubaine de pouvoir faire baguette, pain au chocolat ou blini sans gluten... Chez La Plage, le sans gluten est aussi vegan. Parmi les plats proposés, avec des ingrédients plus ou moins similaires, on note les plus originaux, makis au quinoa, sarrasin aux asperges, gaufres salées...

- *Mon Placard sans gluten, Gâteaux gourmands sans gluten et Petits-déjeuners sans gluten*, Frédérique Barral, Éd. Terre vivante, 14 € le livre
- *Ma boulange sans gluten*, Laurent Dran, Éd. Terre vivante, 14 €
- *Vegan et sans gluten*, Angélique Roussel, Éd. La Plage, 12 €



BOUILLIE GLAMOUR

Porridge. Bouillie british tristoun' ? *Not at all!* Plutôt plat tendance *healthy*, branché, coloré, crémeux, réconfortant, gourmand ! En témoigne cette trentaine de recettes et photos sympas, à base de flocons bio de toute sorte. Avec ou sans cuisson, idéal pour les fainéants ou les pressés (ou les deux).

→ *Bar à porridge*, Clémence Catz, Éd. La Plage, 9,95 €



FORCE VÉGÉTALE

La gemmothérapie, ça vous parle ? Il s'agit d'une pratique qui utilise la vitalité des bourgeons pour booster la santé des hommes et des animaux. Complémentaire de l'aromathérapie, elle est facile d'usage au quotidien, avec notamment des préparations maison, comme l'explique ce guide familial.

→ *Gemmothérapie*, Stéphane Boistard, Éd. du Terran, 22 €

EN BREF

Le reiki, pour renouer avec soi-même et s'harmoniser avec les autres.

→ *L'essence sacré du reiki*, Patrice Gros, Éd. Grancher, 18 €

Tests, exercices pratiques et cours sur chaque organe de l'élimination... C'est le grand ménage de printemps !

→ *Spécial détox*, Christopher Vasey, Éd. Jouvence, 6,90 €



ÉCOLO-MÔMES

Il faut bien un gros bouquin (400 pages) pour offrir le meilleur à son enfant. Alimentation, santé, bien-être, déco, textiles, jouets, tout l'univers des 0-10 ans est revu à travers des recettes, des idées ou encore des « *Y'a pas plus simple* » qui en quelques mots règlent un bobo...

→ *Mon enfant au naturel*, collectif, Éd. Alternatives, 24,90 €



C'EST PAS DU PIPI !

Premier ouvrage argumenté sur l'urine dans les cultures. L'auteur, qui expérimente la valorisation des déchets au jardin depuis 20 ans, propose conseils, recettes et synthèse des connaissances sur le recyclage de l'urine. Un engrais gratuit, qui ne pollue pas l'eau, et renouvelable à l'envi(e) !

→ *L'urine, de l'or liquide au jardin*, Renaud de Looze, Éd. de Terran, 12 €



BEAUTÉ MAISON

À l'heure du « zéro déchet » voici une liste de cosmétiques 100 % naturels à faire vous-même de manière ludique... et sans emballage ! Shampooing au calendula, déo à l'huile essentielle de palmarosa... autant de produits bons pour votre santé et la planète !

→ *Cosmétique solide*, Stellina Huvence, Éd. La Plage, 9,95 €



DOSSIER

PESTICIDES LE TABOU BIO ?

Pascale Solana

ILS ONT UNE ACTUALITÉ RÉGULIÈRE. EN JANVIER, LA LOI LES INTERDISANT DANS LES ESPACES PUBLICS ENTRAÎNÉ EN VIGUEUR. EN FÉVRIER, AU SALON DE L'AGRICULTURE, ILS SE LA JOUAIENT DISCRETS. EN MARS, LA 12^e SEMAINE POUR LES ALTERNATIVES AUX PESTICIDES LES RATTRAPE. MAIS ÇA VEUT DIRE QUOI PESTICIDES ? ET EN BIO, PEUT-ON EN UTILISER ?



Le (CE) n° 834/2007 est le règlement européen qui cadre l'agriculture bio. Une lecture pas très excitante certes, mais les fondamentaux et les modalités d'application s'y enchaînent, cohérents : l'agriculture biologique se définit par une gestion globale des agrosystèmes et des équilibres naturels qu'elle doit préserver. Pas de produits chimiques de synthèse donc, caractéristique la plus marquante mais loin d'être unique. L'observation et la prévention sont essentielles, la fertilité du sol est la clé. Grégory Lagarde, jeune agriculteur (lire p. 16), se plaît à raconter un souvenir : « *Face à un auditoire d'agriculteurs du Sud-Ouest, un spécialiste du sol nous expliquait : "Pendant des années, vous avez utilisé des produits toujours plus efficaces, pour toujours plus de rendements. Alors ? Avez-vous plus de récoltes qu'il y a 10 ans ? Parfois moins ! ? Pourquoi ? Vous avez nourri les plantes. Mais vous avez oublié le sol qui les porte !"* » Car comme dans la forêt, le sol s'entretient par l'apport de matière organique (engrais vert, composts...), grâce aux rotations – cultures qui tournent dans le temps et les parcelles. Les herbicides ? Gros mot. Interdit ! En fait, plutôt que d'éradiquer les indésirables, on les contient à un niveau acceptable, si besoin est par des moyens mécaniques (filets, binage...). Mais comme pour une personne nourrie et vivant sainement, ça ne suffit pas toujours pour empêcher une maladie.

Naturels, oui mais...

Les produits naturels maison ou commerciaux sont ponctuellement autorisés sous conditions, cadrés par plusieurs réglementations : « *Celles qui régissent les mises sur le marché des produits phytosanitaires au plan européen, au plan national, et le règlement bio UE* », explique le Dr Patrice Marchand de l'Itab, l'Institut technique bio, qui décrit leur validation complexe, longue, coûteuse. Selon le Synabio, Syndicat des entreprises bio, ils ne sont employés que sur 10 % des surfaces bio. Tout ce qui n'est pas listé dans l'Annexe II, partie 2, règlement (CE) n° 889/2008, complément du précité, est interdit. « *Et tout ce qui est naturel n'est pas forcément autorisé ou peut perdre sa certification [bio, NDLR]* », ajoute-t-il. Car certains actifs naturels sont puissants. Pensée pour Socrate et la ciguë, frêle fleurette, mortel poison. Si toutes les substances naturelles, a fortiori concentrées, ne sont pas inoffensives, elles se biodégradent mieux que les produits synthétiques, plus persistants. La dégradation de ces derniers, plus complexes, génère aussi des sous-produits, sans compter les « effets cocktails », mélanges plus toxiques encore que les composants séparés, et ceux des adjuvants. La littérature sur leurs impacts négatifs continue de s'accumuler, comme eux s'accumulent dans la chaîne alimentaire. →



PARADES AGRICOLES

- Utilisés pour protéger les cultures, les pesticides, du latin « cide » tuer, désignent principalement les insecticides, fongicides (contre les champignons) et herbicides. C'est au sortir de la Première Guerre mondiale que débute l'ère des pesticides de synthèse, profitant du développement de la chimie organique de synthèse et de la recherche sur les armes chimiques. Après la Seconde Guerre mondiale, l'industrie et l'utilisation s'intensifient.
- OGM exclus, quatre catégories de produits de bio-contrôle sont autorisées en bio : les macro-organismes (insectes, acariens...), dont la célèbre coccinelle ; les micro-organismes (champignons, virus...) comme *Bacillus thuringiensis* (Bt) ; les médiateurs chimiques émis par les plantes ou les animaux (pièges à phéromones...) ; les substances végétales (huile de colza...), animales (petit lait...) ou minérales (kaolin).
- La deltaméthrine est le seul principe actif synthétique toléré, uniquement en piège, contre la mouche de l'olivier notamment. Le cuivre, fongicide minéral, très cadré (6 kg/ha/an maximum) car écotoxique à forte dose, concerne surtout les cultures pérennes (vignes et vergers).



En France, l'AB apparaît dans les années 30. Elle est reconnue par les pouvoirs publics comme une « agriculture n'utilisant pas de produits chimiques ni pesticides de synthèse », dans la loi d'orientation agricole de 1980.

→ Zéro pesticides ?

Lors du contrôle annuel obligatoire, les organismes certificateurs (OC) enquêtent sur le terrain. S'il y a faisceaux d'indices ou risques de pollution, ils font des analyses, environ 2 000 par an chez Ecocert. Elles peuvent être complétées par les transformateurs et distributeurs, une centaine par an chez Biocoop qui en cas de détection la signale à son OC pour investigation, puis maintien ou déclassement bio. Les analyses chimiques ne peuvent pas être systématiques, tous azimuts. Pour trouver, il faut savoir quoi chercher.

Depuis 2009, Securbio, dispositif mis en place par la filière, centralise les analyses transmises par les OC et les entreprises. Une traque aux polluants – pesticides, OGM, métaux lourds, PCB... – qui « permet d'améliorer la protection face à la pollution, de sensibiliser le monde conventionnel aux risques que nous encourons, mais moins de comparer produits non bio et bio, explique Claire Dimier-Vallet du Synabio, car nous réagissons à des minimales alors qu'en conventionnel les analyses disponibles portent sur les LMR, limites maximales résiduelles

admisses ». Il s'agit de seuils réglementaires de concentration de résidus, établis selon une évaluation de risques et au-delà desquels la commercialisation d'un produit alimentaire n'est plus autorisée. Le but étant d'éviter que le consommateur n'ingère une quantité totale de substances supérieure à la DJA, dose journalière admissible.

Selon les données officielles, les productions bio sont très peu contaminées par des résidus de pesticides. Au niveau européen, le rapport EFSA 2016 confirme qu'ils sont significativement moins présents en bio qu'en conventionnel, en nombre de détections (12 % des analyses contre 45 %) et de dépassement des LMR (1,2 % contre 3 %).



Aller plus loin : Quantifier et chiffrer économiquement les externalités de l'AB, une étude Inra-Itab, en faveur de l'agriculture bio, avec beaucoup de chiffres parlants. Téléchargeable sur www.itab.asso.fr. Résumé dans *CULTURE(S)BIO* n° 91, p. 5, sur www.biocoop.fr



« CONSOMMER BIO, POUR ACCÉLÉRER LA FIN DES PESTICIDES CHIMIQUES. »

L'AGRICULTURE SANS PEUR ET SANS REPROCHE

Grégory Lagarde

Producteur à Gramont (82) pour la coopérative Cabso, sociétaire de Biocoop

Chez Grégory, 35 ans, longtemps on a cultivé des semences gourmandes d'intrants. « Il y avait toujours un technicien très diplômé mais loin de ton quotidien, pour te dicter quand semer, quoi traiter, combien de fois... ». Alors « être l'ouvrier d'une coopérative semencière », Grégory a dit « Non ! ». En 2009, il change de cultures pour des céréales, du soja, de l'oignon. En 2014, il passe en bio. Sans chimie sur 70 hectares. « Plus attentif, présent dans les champs », il décrit ses nouvelles pratiques sur l'oignon. Comme d'autres au grain, lui veille sans cesse à l'herbe, pour éviter la concurrence ou l'humidité qui attire les maladies cryptogamiques (causées par un champignon). Dans sa vie d'avant, il passait deux herbicides avant de semer, l'un antiodicotyldéone

(classification végétale), l'autre antigaminée. Au printemps, repulvérisation d'antigerminatif, suivie plus tard d'une « cession de rattrapage ». Puis en préventif, strobilurine ou chloronitrite, des antimildiou, et repassages éventuels jusqu'à 30 jours avant récolte. Aujourd'hui, il ruse, comme avec les faux semis : il laisse tout pousser, même les plantes concurrentes, puis retourne la terre pour faire place nette aux bulbilles à planter. Quand ils racinent, la herse étrille met à l'air et au soleil les racines des envahisseuses autour. Puis la bineuse relaye. Tout peut se jouer en un jour : pluie, soleil puis averse, et la jeune herbe pousse, devient coriace. Parce qu'il existe peu de remèdes au mildiou en bio, Grégory a choisi une variété moins rentable mais plus

résistante. « En conventionnel, t'es obligé au rendement pour rembourser les engrais et pesticides que t'as mis dans la terre. Et tu vis avec la peur. Avec 10 t/ha en bio et moins de pression, je gagne autant qu'avant avec 25 t/ha. Avant je dépensais 250 à 350 €/ha en pesticides et 900 à 1 000 €/ha en engrais de synthèse. J'enrichis le sol d'un peu de fientes de poule et je cultive du soja qui apporte l'azote. Certains qui ont converti leurs terres gardent le besoin de faire comme avant et d'utiliser des produits à la prêle, à l'ortie... Je n'ai pas envie de reproduire ce que je viens de quitter avec des trucs naturels ! » Grégory travaille beaucoup certes, mais il est heureux de défricher la voie de l'autonomie et de cultiver « le goût de la terre ».





C'est l'heure
du goûter !



Craquez pour le goût, du Vrai !



Farine
T65



Farine 100%
d'épeautre

Cacao, Pépites de chocolat & Sucre de canne roux
= issus du Commerce Equitable

Bisson, la sélection de bons ingrédients Bio naturellement gourmands !





RESPONSABLES



FANTASTIQUES LES SUPERALIMENTS ?

Lise Dominguez

SANTÉ. TOUTES LES CULTURES ONT TOUJOURS PRÉCONISÉ DES ALIMENTS MIRACLES CENSÉS APPORTER BIENFAITS ET JEUNESSE ÉTERNELLE. LA PROMESSE DES « SUPERALIMENTS » ACTUELS DE NOUS GARANTIR SANTÉ ET LONGÉVITÉ EST-ELLE VÉRITABLE ?



SANTÉ



On pourrait classer dans la catégorie des « super-aliments » le chou, aliment central des cultures alimentaires depuis des siècles, ou encore l'ail, l'oignon... Or quand on y fait référence aujourd'hui, on pense plutôt aux baies de goji, curcuma, açai, grenade, moringa, maca, ginseng, etc. Pourquoi ? « Il y a eu des aliments au statut particulier dans toutes les cultures : ail, miel, noix de coco, fonio... Certains d'entre eux ont toujours été reconnus essentiels pour leurs qualités antiseptiques, antioxydantes ou anticancer, etc. Rappelons que jusqu'à la Renaissance l'aliment avait aussi, en Occident, une fonction thérapeutique respectant ainsi la tradition hippocratique "Que ton aliment soit ton médicament". Puis, la gastronomie a rendu l'alimentation esthétique et a fait basculer la fonction thérapeutique du côté de la médecine », analyse Jean-Pierre Poulain, sociologue spécialiste de l'alimentation en lien avec la santé et la culture.

Retour vers le naturel

Aujourd'hui, quel sens donner à l'intérêt grandissant porté aux aliments rebaptisés « miracle » ? « Ce serait une tentative de réponse face à l'explosion des maladies chroniques et à la fréquence des scandales agroalimentaires. De plus, ces baies et ces fruits proviennent le plus souvent de pays lointains aux modes de culture traditionnels, représentant en cela un contrepoint à notre alimentation occidentale souvent d'origine industrielle. Les superaliments évoquent un retour vers cette fonction première avec des produits non transformés », poursuit le sociologue. En effet, « la notion de superaliments induit l'existence d'aliments qui ne seraient pas "super", souligne Anthony Fardet, chargé de recherches en alimentation préventive et holistique à l'Inra de Clermont-Ferrand. Or ce n'est pas l'aliment qui est mauvais en lui-même mais plutôt l'intensité de son procédé de fabrication. Les aliments

ultratransformés doivent être consommés avec parcimonie – pas plus d'une calorie sur six –, les peu ou moyennement transformés devant constituer l'essentiel de nos régimes. On sait désormais scientifiquement que c'est l'équilibre entre les différents aliments et la façon de manger qui conduisent à un effet positif sur la santé. » Une prise de conscience de l'importance de la qualité des ingrédients dans notre alimentation en quelque sorte...

Haute qualité nutritionnelle

Mais alors pourquoi valoriser davantage certains aliments par rapport aux autres ? Et qu'est-ce qu'un superaliment exactement ? « Il n'existe pas de définition légale à ce jour. En général, on considère un aliment comme tel quand ses propriétés nutritionnelles spécifiques ont été reconnues particulières ou supérieures à la moyenne et qu'il est resté le plus brut possible », précise Mathilde Florentin-Murillo, responsable marketing chez Biocoop.

« Le concept des superaliments tel qu'on le connaît aujourd'hui a démarré en 2005 aux États-Unis avec les superfruits, en particulier les baies de goji, explique David Coirault, directeur général de Comptoirs et Compagnies, transformateur de produits naturels. Ce sont le plus souvent des baies ayant fait l'objet d'études scientifiques cliniques apportant la preuve de leur profil nutritionnel exceptionnel. »

Les naturopathes n'ont eux pas attendu cette mode pour recommander l'utilisation, dans une alimentation variée et équilibrée, de levure de bière, d'algues, de fruits oléagineux ou de baies rouges comme l'argousier, la myrtille, le cassis... « Je privilégie toujours les aliments à grande valeur nutritive produits ou cultivés sous nos latitudes, indique la naturopathe Nina Bossard. Et en raison de leur succès, je suis très vigilante sur la qualité de ces superaliments exotiques et leur mode de production. »



SANTÉ



Vers une superalimentation ?

Qu'ils soient d'ici ou d'ailleurs, les aliments bourrés d'antioxydants, de protéines, de minéraux, d'acides gras ou aminés, de vitamine C, stimulant le système immunitaire ou aidant la fonction hépatique, antibactériens ou détoxifiants, autant d'effets thérapeutiques qui leur sont prêtés, se dénichent souvent au rayon fruits et légumes : racines de gingembre et de curcuma, chou kale, myrtille, grenade, physalis... à côté de l'ail, du chou, de l'oignon, etc.

Aux rayons épicerie et vrac, cap sur la cannelle, le thé vert, les baies de cranberry, de goji, le cacao cru, les graines de chanvre, la poudre de caroube... Du côté des compléments alimentaires, les algues spiruline, klamath ou chlorelle, l'acai, l'Aloe vera, l'acérola...

La noix de coco décroche, elle, la médaille d'or du don d'ubiquité puisqu'elle se décline aussi bien sous forme d'huile alimentaire et cosmétique que de lait, farine, poudre, sans oublier le fruit à coque entier bien sûr. Un aliment complet que l'on pourrait presque qualifier de... super ! Mais comme le souligne le Dr Rose Razafimbelo, médecin nutrithérapeute (lire interview ci-contre) : « Gardons en tête que les superaliments ne constituent pas en soi un régime, car l'essentiel d'une bonne alimentation réside autant dans sa variété que dans la qualité des produits et le plaisir de manger ». Avec ou sans superaliments...



Aller plus loin :

- *Qu'est-ce que l'alimentation préventive ?*, Anthony Fardet in *L'Écologiste* n° 48, décembre 2016-février 2017
- *Dictionnaire des cultures alimentaires*, ouvrage collectif sous la supervision de Jean-Pierre Poulain. Éd. PUF



Des recettes pour une superalimentation à retrouver sur www.biocoop.fr, rubrique Actualités

QU'ON SE LE DISE !

Biocoop garantit la richesse nutritionnelle et l'absence de contaminants dans les aliments qualifiés de « super », grâce aux certificats d'analyses *ad hoc* apportés par les producteurs et revendeurs. Ces derniers doivent également respecter les conditions de production du cahier des charges de l'agriculture biologique, ainsi que les critères sociaux et environnementaux spécifiés par le réseau. De plus, tous les produits venant de loin référencés par Biocoop, superaliments ou pas, sont transportés par voie maritime et terrestre. Exotiques mais assurément biologiques et écologiques.



Dr Rose Razafimbelo
Médecin
nutrithérapeute*

« NOUS SOMMES CE QUE NOUS MANGEONS ! »

Que pensez-vous des superaliments ?

Je ne crois pas aux aliments dits « miracles », car aucun ne pourra jamais combler tous les besoins physiologiques. Cela étant dit, certains aliments sont plus protecteurs, plus riches en principes actifs, en antioxydants que d'autres mais tout est question de dosage, de variété et de qualité.

Quel pouvoir ont-ils ?

Nous sommes ce que nous mangeons, mais nous n'avons pas toujours conscience de cela au moment où nous dégustons un aliment. Pourtant, intégrer cette notion est primordial ! D'ailleurs de récentes études scientifiques internationales portant sur les aliments mettent à jour leurs vertus et nous montrent qu'ils ont plus de pouvoir que l'on imaginait.

Quels sont les aliments les plus protecteurs ?

Les fruits et légumes biologiques en général, le thé vert matcha, l'huile d'olive vierge, la grenade et son jus fermenté, le chocolat noir avec 74 % minimum de cacao, les aromates, les baies rouges (myrtilles, cassis...) et leurs jus, etc. Il faut revenir aussi à l'oignon, à l'ail, aux crucifères...

* Auteure du livre *Les super antioxydants*, Éd. Solar



C'EST DE SAISON

Le kiwi

Eugénie Rieme

GROSEILLE DE CHINE, SOURIS VÉGÉTALE, PÊCHE DES SINGES, CES NOMS POÉTIQUES ONT UN POINT COMMUN : CE SONT TOUS DES KIWIS. CE FRUIT STAR DE L'HIVER NOUS SÉDUIT PAR SES QUALITÉS NUTRITIONNELLES ET SON GOÛT ACIDULÉ.

HISTOIRE

Vieux de 2000 ans, originaire des régions montagneuses de Chine, le kiwi tire son nom du néo-zélandais *kivi-kivi*, en référence à l'oiseau éponyme, emblème national du pays. En France, ce fruit de la famille des *Actinidiacées* est cultivé dans le Sud-Ouest, en Corse, Val de Loire et Bretagne. La variété la plus répandue est le kiwi hayward dont la saisonnalité française s'étend de novembre à mai. Plus doux et moins acide, le moncap se retrouve plus tôt en automne sur les étals. Le kiwi jaune est quant à lui disponible en début de saison uniquement.

SANTÉ

Bourré de vitamines A, B1, B2, E, K... et C, riche en fibres – il coiffe au poteau l'orange sur le plan nutritionnel –, le kiwi est également réputé pour sa faible charge calorique (57,7 kcal par fruit) et ses vertus antioxydantes.



PATRICK BERGHMAN
Producteur à San Nicolao (Corse), fournisseur de Biocoop

« Un bon kiwi doit passer au moins 700 heures à -7 °C, le minimum requis pour permettre au fruit de monter en sucre. Puis, une fois récolté, il est placé en chambre froide pour être affiné et gagner encore en pouvoir sucrant, donc en saveur. »

2,5 KG

C'est la consommation française de kiwis par ménage et par an

(Source : Kantar Worldpanel 2014).

SUCRÉ-SALÉ

S'il se déguste principalement cru... et épluché, il va sans dire, le kiwi accompagne aussi bien les plats salés à base de viande ou de poisson cuit ou fumé – un hareng en salade avec de la pomme par exemple – que les préparations sucrées. En carpaccio dans son plus simple appareil, saupoudré de cannelle, de sucre de canne et agrémenté de jus de citron, voilà un dessert à la fois léger et acidulé !

CULTURE

De manière générale, le kiwi ne craint pas les insectes. Seul point différenciant entre les deux modes de culture : les producteurs bio n'ont recours à aucun engrais chimique, contrairement à leurs homologues du secteur conventionnel. L'idéal est de privilégier un climat chaud et humide en été. Et froid en hiver.



PROVENANCE
Biocoop se fournit majoritairement auprès de producteurs bio du sud-ouest de la France. Des partenariats sont également noués depuis plus de 15 ans avec trois producteurs corses.

SAISON
Pas de kiwis venant de loin chez Biocoop ! Ce qui signifie, pas de kiwis chiliens ou néo-zélandais, à la saisonnalité inversée.

RÔTI DE PORC

AUX FRUITS EXOTIQUES

€€€ 4 PERS. ⌚ 15 min 🕒 1 h

1 Préchauffer le four à th. 6 (180 °C). Saler et poivrer la viande et la poser dans un plat de cuisson légèrement huilé. Ajouter ½ verre d'eau et enfourner pour 1 h. Arroser la viande 2 à 3 fois avec le jus de cuisson (ajouter un peu d'eau si besoin est).

2 Éplucher les kiwis, la mangue et l'ananas. Les couper en cubes en récupérant le jus qui s'en écoule. Réserver séparément jus et fruits.

3 Rincer 2 mandarines sous l'eau chaude, les sécher et râper leur zeste. Presser ensuite toutes les mandarines. Mélanger le jus et les zestes avec le jus réservé.

4 Quand la viande est cuite, l'enlever du plat et la garder au chaud dans une assiette à l'entrée du four. Dégraisser éventuellement le jus de cuisson, puis déglacer le plat encore chaud en y versant le jus des fruits. Remuer, rectifier l'assaisonnement et verser le tout dans une casserole. Ajouter les cubes de fruits, le sirop d'agave et chauffer à feu moyen, sans laisser bouillir.

5 Découper le rôti en tranches et servir avec les fruits exotiques. Accompagner de blé ou de riz.

-> Recette de Ulrike Skadow, créatrice culinaire

1 rôti de porc de 700 g

3 kiwis

1 belle mangue

1 petit ananas

3 à 4 mandarines

sel, poivre

1 c. à c. d'huile d'olive

1 à 2 c. à s. de sirop d'agave

Les fruits exotiques ? Pour changer, quand les premiers fruits de la nouvelle saison se font attendre. Chez Biocoop, ils ne voyagent pas par avion !
Quant au rôti de porc, choisissez-le local et solidaire avec la marque Ensemble de Biocoop (voir p. 44).



CHARLOTTE AU CHOCOLAT NOIR

TOUCHE PIMENT D'ESPELETTE

€€€ 8 PARTS ⌚ 20 min 🌙 1 nuit



→ Extrait de *Mes Irrésistibles recettes au chocolat*, Marie Chioca, Ed. Terre vivante



300 g de chocolat noir à 70 %

24 biscuits à la cuillère environ



3 œufs ultrafrais



1 briquette de 20 cl de crème végétale de soja

1 c. à moka rase de piment d'Espelette AOP



75 g de sucre de coco ou de sucre de canne complet



1 c. à s. d'extrait de vanille liquide



1 pincée de fleur de sel



Cacao amer et/ou piment d'Espelette et/ou petites billes en chocolat pour décorer

- 1 Faire fondre au bain-marie le chocolat coupé en tout petits morceaux avec la crème de soja, la vanille, le sel et le piment. Éteindre le feu avant que le chocolat ne soit totalement fondu, couvrir et laisser terminer de fondre tranquillement.
- 2 Séparer les blancs des jaunes d'œuf. Mélanger les jaunes au chocolat fondu, puis bien fouetter ou mixer pour émulsionner parfaitement la préparation.
- 3 Fouetter les blancs en neige souple, en ajoutant le sucre en trois fois. À l'aide d'une spatule souple, incorporer délicatement les blancs en neige à la préparation au chocolat.
- 4 Chemiser les parois d'un cercle à pâtisserie de 16 à 17 cm de diamètre avec des biscuits à la cuillère recoupés à la base (légèrement en biseau afin de pouvoir bien tenir debout contre le cercle). Tapisser le fond du cercle avec les chutes de biscuits, puis verser la moitié de la mousse. Tapisser avec quelques biscuits, puis verser le reste de mousse et égaliser.
- 5 Mettre au frais au moins 12 h, puis saupoudrer de cacao ou d'1 pincée de piment avant de servir.

FUDGE CACAO AMANDE

€€€ 18 BOUCHÉES ⌚ 15 min 🌙 2 h minimum

160 g de purée d'amande blanche

20 g de mélasse

120 g d'huile de coco

60 g de sucre complet

1/2 c. à c. de vanille en poudre

1 c. à c. de fleur de sel

- 1 Mixer le sucre complet en une poudre fine.
- 2 Au bain-marie, faire fondre à feu très doux l'huile de coco et la mélasse. Mélanger vivement.
- 3 Mixer ensemble tous les ingrédients et verser la préparation dans un petit moule carré ou rectangulaire chemisé de papier cuisson.
- 4 Saupoudrer uniformément de fleur de sel et réserver au moins 2 h au réfrigérateur avant de découper en cubes ou de démouler.
- 5 Déguster, accompagner éventuellement d'un café serré. À conserver au frais.

À savoir

Le fudge est une confiserie anglaise souvent à base de beurre, sucre, lait et divers parfums comme le chocolat. Dans cette version végétale, la purée d'amande et l'huile de coco apportent aux bouchées de la tenue et des goûts savoureux.

→ Extrait de *Calcium végétal*, Géraldine Olivo, Myriam Gauthier-Moreau, Ed. Alternatives





PÂTÉ DE PÂQUES

VÉGÉTARIEN

€€€ 6 PERS. ⌚ 20 min 🍳 40 min



LA RECETTE DE CAMILLE SANOGO

Salariée sociétaire du magasin Biocoop Au Bourgeon Vert à Bourges (18)

« Tous les vendredis, je fais déguster un de mes plats en magasin. Les clients peuvent repartir avec la recette. J'ai toujours aimé cuisiner. Pour être sûre de bien manger et pour partager avec les autres. Je fais découvrir des alternatives aux plats traditionnels, avec des "laits" végétaux, des produits peu courants comme la farine de coco ou de lentille, etc. Je propose des techniques simples pour faire des pâtes brisées, des madeleines salées, des muffins... , pour que les clients puissent les refaire chez eux. Et ils les refont ! Et si un jour ils ont raté la recette, ils me cherchent pour me demander des précisions... »



- 1** Cuire 3 œufs durs. Laver le cresson, les fanes et la roquette. Les hacher grossièrement et les faire suer dans l'huile d'olive jusqu'à évaporation de l'eau. Ajouter l'ail haché. Saler, poivrer.
- 2** Battre 2 œufs avec la crème. Ajouter la farine puis la verdure égouttée.
- 3** Étaler la pâte feuilletée en rectangle. Disposer les 2/3 de la farce verte sur une moitié du rectangle, à 2 cm du bord. Placer dessus les œufs durs entiers écaillés puis recouvrir avec le reste de farce.
- 4** Fermer le pâté en rabattant l'autre moitié de pâte. Souder les bords avec un peu d'eau.
- 5** Badigeonner le dessus du pâté de jaune d'œuf et faire des stries, pour décorer, avec le côté non coupant d'une lame de couteau. Faire cuire 40 min à 200 °C.

LES BONNES QUESTIONS



QU'EST-CE QUE LE CHOCOLAT CRU ?

Dans un mode de fabrication classique, les fèves de cacao, dont on fait le chocolat, sont torréfiées à une température qui peut atteindre 150 °C en quelques minutes. Quelles vitamines peuvent y résister ? Les polyphénols (antioxydants) et minéraux diminuent de façon notoire et le beurre de cacao (graisses polyinsaturées bonnes pour la santé) se transforme en graisses saturées, peu recommandées. Les fèves d'un chocolat cru ne sont pas chauffées au-delà de 45 °C, ce qui permet de préserver leur intérêt nutritionnel, d'autant que la montée en température est progressive. Le chocolat cru a une saveur un peu plus puissante et longue en bouche qu'un chocolat habituel. Il est plus onctueux que croquant.



LA MÉLASSE, C'EST MIEUX QUE LE SUCRE ?

Cet épais sirop noir résulte du « lavage » du sucre complet de canne qui permet d'obtenir le sucre blond ou blanc. Il est très riche en minéraux (calcium, potassium, magnésium, cuivre, fer...) et contient des vitamines B3, B5 et B6 qui, du coup, ne sont plus présents dans le sucre blanc. Il contient également des sucres variés (2/3 saccharose et 1/3 glucose + fructose) et est moins calorique que le sucre blanc. Avec son goût de caramel et de réglisse, la mélasse parfume agréablement les laitages et la pâtisserie. 1 c. à s. dans un bol d'eau chaude fait une délicieuse boisson pour les fins d'après-midi.

La lessive
sensitive Sonett
prend soin de
ma peau



Sonett – sensitif

PUREMENT ECOLOGIQUE



Pour peaux sensibles.

La lessive sensitive Sonett est non parfumée, sans huiles essentielles. Produit doux et efficace, conçu spécialement pour les personnes à peaux sensibles, les bébés et les personnes allergiques.

Les huiles utilisées dans nos savons bio sont à 100% d'origine biologique contrôlée ou biodynamique.

Tous les produits Sonett sont :

- Sans tensioactifs pétrochimiques • Sans nanotechnologie • Sans OGM • Sans enzymes • Sans conservateurs de synthèse • 100% de savons bio • 100% biodégradables • Non testés sur les animaux

Sonett – si doux / www.sonett.eu



SANTÉ & BEAUTÉ ALTERNATIVE

DÉFENSES PRINTANIÈRES



HUILE COMPLÈTE DE PÉRILLA®

Sensibilité pollen, irritations,
nez qui coule, voies respiratoires...

120
CAPSULES
ou 200 mL
BIO



Accédez aux vertus les plus rares
des huiles essentielles en synergie



SANTÉ & BEAUTÉ ALTERNATIVE
de père en fils

  DISPONIBLE EN MAGASIN BIO ET SUR NOTRE SITE,
AVEC CONSEIL AU CHOIX ET À L'USAGE
www.salvia-nutrition.com / tél. 02 51 24 03 72

Tenir hors de la portée des enfants, ne pas dépasser la portion journalière recommandée. Les compléments alimentaires ne peuvent être utilisés comme substituts d'un régime alimentaire varié et équilibré et d'un mode de vie sain.



NATRACARE LE BIEN-ÊTRE AU FÉMININ



Eugénie Rieme

ENTREPRISE VERTUEUSE ET NOVATRICE, NATRACARE A ÉTÉ FONDÉE PAR SUSIE HEWSON, ACTIVISTE DANS L'ÂME, POUR PROPOSER UNE ALTERNATIVE AUX PRODUITS D'HYGIÈNE FÉMININE CLASSIQUES. UN MODÈLE QUI SE VEUT ÉTHIQUE AVANT D'ÊTRE ÉCONOMIQUE ET QUI RÉPOND À UN DOUBLE OBJECTIF : RESPECTER LE CORPS DES FEMMES ET LA PLANÈTE.



Susie Hewson
Fondatrice de la marque Natracare

Créée en 1989, Natracare est une marque anglaise spécialisée dans l'hygiène féminine écologique. Pour retracer son histoire, il faut remonter en 1980. Rien ne prédestinait alors Susie Hewson, jeune maman, designer et professeur de yoga, à se lancer dans l'hygiène féminine. « *C'est en visionnant un documentaire dénonçant la présence de chlore blanchissant – un cancérigène hautement néfaste pour l'environnement – dans les produits sanitaires que j'ai voulu en savoir plus. Mon enquête m'a permis de découvrir que les protections périodiques contenaient du plastique et du coton rempli de pesticides. Dès lors, j'ai décidé de travailler à l'élaboration d'une offre naturelle et durable* », explique-t-elle. Neuf années lui seront nécessaires pour mettre au point la première gamme de serviettes et tampons en coton biologique, à la fois respectueuse de la santé et de l'environnement, se distinguant de la concurrence car conçue sans chlore, à partir de cellulose naturelle, renouvelable et bio, biodégradable et compostable.

Une philosophie de vie

Sa sensibilité à l'écologie, Natracare la transmet jusque dans ses murs. L'entreprise à taille humaine (15 collaborateurs), et qui entend le rester, cultive un esprit familial.

Pour bon nombre de ses employés, travailler au sein de cette PME a eu des résonances sur leur vie personnelle, leurs valeurs. Leur maxime préférée : « *Préserver les ressources de la Terre en adoptant un mode de vie écologique*, confie Lauren Tookey, salariée. *À commencer par manger bio, se déplacer à vélo...* »

Large palette de produits

Tampons avec ou sans applicateur, serviettes avec ou sans ailettes, protège-slips, etc., toutes ces solutions d'hygiène ont été élaborées à partir de coton bio pakistanais et turc et/ou de cellulose provenant de forêts durables (certifiées Nordic Ecolabel). « *Notre but est de sensibiliser les femmes à nos produits et de répondre à leurs attentes*, reprend Susie Hewson. *À titre d'exemple, le protège-slip courbé a changé de forme pour mieux s'adapter à l'anatomie des femmes. La taille des tampons a été revue pour faciliter son utilisation... Nous sommes dans une démarche d'amélioration permanente de notre gamme.* » Tout en gardant bien en tête un même objectif : aller toujours plus loin vers le bien-être au féminin.



RELAXATION LE YOGA DES ENFANTS



Eugénie Rieme



APPRENDRE À MIEUX RESPIRER, DÉTENDRE SON CORPS, TONIFIER SES MUSCLES OU ENCORE APAISER SES TENSIONS, TOUS CES EXERCICES NE SONT PAS RÉSERVÉS UNIQUEMENT AUX ADULTES. LES ENFANTS, MÊME TOUT PETITS, ONT AUSSI DROIT À LEUR SÉANCE DE RELAXATION DU CORPS ET DE L'ESPRIT.

« Je fais du yoga depuis le CP. J'ai voulu continuer car ça me repose. Ça me fait du bien de me détendre et de m'étirer après être restée assise toute la journée. »

Gabrielle, 10 ans

« Quand j'arrive, je suis fatigué et quand je sors, je me sens mieux. Parfois à la maison, je fais des postures qui me soulagent le dos. »

Augustin, 10 ans

Le serpent qui siffle, la rivière qui s'écoule, le cri du lion... Voilà à quoi ressemble un cours de yoga pour enfants. Une suite de postures aux noms imagés inspirés de la nature. Car quoi de mieux que le recours à l'imaginaire pour se faire comprendre des plus jeunes ? Réputé pour son impact positif sur le stress, favorisant un meilleur apprentissage, cet art ancestral est de plus en plus populaire chez les petits. Il se pratique dès 3 ans, dans les activités du mercredi, à la maison et même dans les établissements scolaires ! En effet, il n'est plus rare de voir des écoles l'intégrer à leur programme d'éducation physique. « *Contrairement à la majorité des activités sportives, le yoga exclut tout esprit de compétition. Le but est de se détendre et de prendre du plaisir,* indique Ulrika Dezé, professeure de yoga à l'école des Francs-Bourgeois – La Salle à Paris (75004) et fondatrice des programmes Yogamini (www.yogamini.fr). *Tout comme leurs aînés, ils sont soumis à des moments de tension. C'est pourquoi il est important qu'ils puissent cultiver leur jardin secret. Sur fond de jeux, le yoga leur apprend ainsi à travailler sur leurs sensations, leur respiration et les aide à s'approprier des exercices qu'ils pourront refaire chez eux.* »

Entrer en résonance

« *Je m'appelle Capucine et j'ai un petit rhume.* » « *Moi, c'est Laura et j'ai mal au dos.* » C'est à partir du ressenti exprimé par chaque enfant en début de cours que l'enseignante décide du thème à suivre durant la séance. Cela peut aller des exercices qui réchauffent le dos à des mouvements plus relaxants ou récréatifs. « *L'idée est*

d'entrer en résonance avec la demande des enfants », explique Ulrika Dezé. Chaque atelier, d'une heure en moyenne, peut accueillir entre 6 et 15 élèves (en milieu scolaire). Il débute par la salutation au soleil, posture dédiée à l'échauffement des muscles, et se poursuit avec des figures plus difficiles. « *Rappelons qu'il n'y a pas d'objectifs à atteindre. Les enfants sont là avant tout pour s'amuser.* » Pour clore la séance, place à la détente en position allongée sur le dos. Moment privilégié pendant lequel l'enseignante conte une histoire apaisante, avant de relâcher ses élèves dans le tourbillon de la vie quotidienne.

Les secrets d'une séance réussie

- Une atmosphère calme afin de capter l'attention des enfants.
- Une tenue décontractée pour faciliter les mouvements, et une petite couverture pour la phase de relaxation. Ni chaussons ni chaussettes pour bien sentir les extrémités du corps.
- Laisser la possibilité à l'enfant de s'ennuyer, d'observer les autres, s'il ne souhaite pas participer.
- Manger léger avant la séance.



Aller plus loin :

- *Le yoga de Kika*, Ulrika Dezé, Éd. Milan, 12,50 €
- *Yoga pour les enfants*, livre-CD, France Hutchison, Éd. Bêliveau, 27 €
- *Relaxations créatives pour les enfants*, Nathalie Peretti, Éd. Le Souffle d'Or, 9,65 €



WELEDA

Depuis 1921



WELEDA
Depuis 1921

GRENADE
Régénération active

**Crème de Jour
raffermissante**

atténue les signes de l'âge
action anti-oxydante
protectrice

100%
d'origine naturelle

La Grenade bio, source de beauté intemporelle

La Grenade bio et ses grains couleur rubis, abritent un secret de beauté millénaire : une huile riche en actifs antioxydants qui favorise la régénération cellulaire. Goûtez au plaisir du soin naturel authentique et succombez au parfum subtil et raffiné des Soins du Visage à la Grenade... véritable invitation à l'éveil des sens - **en accord avec l'être humain et la nature.**

Sans conservateur, colorant ou parfum de synthèse. Sans huile minérale et sans silicone.

Pharmacies, parapharmacies et magasins de produits naturels ainsi qu'à l'Espace Weleda (Paris 8^e).



Label international NATRUE qui définit
la cosmétique naturelle et bio.

BIO DEPUIS TOUJOURS

0 % LACTOSE - 0 % GLUTEN - 0 % SOJA

LA MANDORLE



Le Spécialiste
du LAIT d'AMANDE
riche en protéines végétales



Le plaisir intense
d'un LAIT d'AMANDE
au CHOCOLAT !



"Plaisir & Santé au Naturel"

 Fabriqué en France
à Sablé-sur-Sarthe



www.lamandorle.com



ENNEMI DU CHOLESTÉROL

THÉ PU-ERH DU YUNNAN

Cultivé selon les méthodes traditionnelles chinoises, le thé Hao Ling est un thé Pu-erh au goût boisé. Une étude en collaboration avec l'Inra a permis d'évaluer ses effets bienfaisants sur l'accumulation de lipides. En 2016, une étude clinique a confirmé ces résultats en démontrant que la consommation régulière de thé Hao Ling est une mesure efficace pour réguler son taux de cholestérol et de triglycérides, en complément d'une alimentation variée et équilibrée.

Hao Ling, Thé Pu-erh, 30 infusettes
Thés de la Pagode : www.thesdelapagode.com



LAVE-VAISSELLE

ET QUE ÇA BRILLE !

Le liquide rinçage lave-vaisselle Étamine du Lys est indispensable pour une vaisselle impeccable, brillante et sans traces. Il évite les voiles ternes et aide à éliminer les résidus sur la vaisselle. Sa formule sans parfums, formulée uniquement à partir d'actifs d'origine céréalière française, en fait un produit efficace et durable. Non testé sur animaux (One Voice), certifié Ecodetergent par Ecocert Greenlife. Format économique.

Liquide rinçage brillance, 1 L
Étamine du lys : www.etaminedulys.fr



CUISINE ALTERNATIVE

CRÈME À LA NOISETTE

Réinventez vos repas avec la crème Cuisine Noisette d'Isola Bio. Elle est idéale dans de nombreux mets, sucrés comme salés. Gourmande, originale, elle apporte sa saveur aux plats les plus simples et donne une touche de créativité à vos recettes traditionnelles de sauces et vinaigrettes, d'omelettes, de crêpes, gâteaux et autres desserts. Depuis plus de 15 ans, des terres d'Isola Bio à votre table, des recettes simples, savoureuses et biologiques.

Cuisine noisette, 20 cl
Isola Bio : www.isolabio.com

PROTÉINES VÉGÉTALES

SEITAN SUPER ALIMENT

Déjà, au XII^e siècle, Hildegarde de Bingen disait : « L'épeautre est le meilleur des grains, il est riche, nourrissant et plus doux que tous les autres grains. Il est bon et agréable de le consommer sous quelque forme que ce soit. » C'est la proposition qui est faite par Bertyn avec le seitan Tamari Steak. À base d'épeautre et de blé complet (blé ancien), il vous assure un goût inégalé et un apport important en protéines végétales et acides aminés. Goûtez aussi au Pepper Steak et Shoyu Steak. 100 % végétal. Au rayon frais.

Tamari Protein Steak, 250 g
Bertyn : www.bertyn.be/fr



À FOND LA FORME

L'HUILE DES HUILES

Pour un apport équilibré et suffisant en oméga 3 et vitamine E, il est important de varier les huiles. Pour vous simplifier la vie, Quintesens a associé à l'huile d'olive de l'huile de lin et de colza pour les oméga 3, et de l'huile de tournesol pour la vitamine E. Chacune des huiles sélectionnées est dosée de façon à garantir des apports réellement adaptés à vos besoins. Une huile pour en finir avec les déficits et qui participe à une bonne santé.

Mélange 4 huiles Jeunes et Actifs, 500 ml
Quintesens : www.quintesens-bio.com



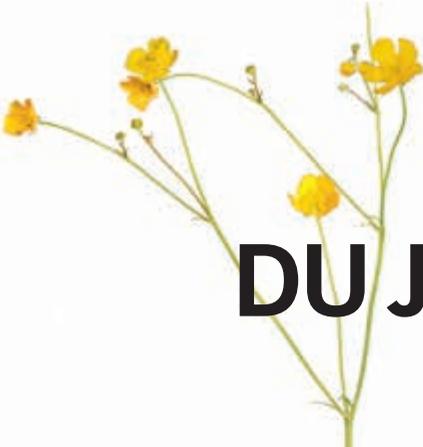
MÉNAGE DE PRINTEMPS

LE RÈGNE VÉGÉTAL

Le désinfectant Sonett est à base d'alcool végétal et d'huiles essentielles bio de sauge et de lavande. Il s'utilise dans toute la maison pour désinfecter les surfaces et ustensiles de cuisine, les sanitaires, les litières d'animaux, etc. Efficace contre les bactéries, les levures, les champignons et beaucoup de virus, il agit sans favoriser le développement de bactéries résistantes. Flacon rechargeable.

Désinfectant pour surfaces, 500 ml
Sonett : www.sonett.eu





LE TOP 5 DU JARDIN ÉCOLO

Marie-Perre Chavel

GO ! PLANTER, RÉCOLTER, SAVOURER, C'EST REPARTI POUR UNE SAISON. LE SECRET D'UN BEAU JARDIN ET DES CULTURES SAINES ? L'IMITATION LA PLUS FIDÈLE POSSIBLE DE CE QUE FAIT LA NATURE. ET DE L'AMOUR, TOUJOURS !

1 Protéger la vie du sol

Oh, les asticots ! Avec les bactéries, champignons et autres micro-organismes, ils nourrissent la terre dans toutes ses strates, offrant aux plantes tout ce dont elles ont besoin pour se développer.

Qu'est-ce que je peux faire ? Bannir tous produits chimiques de synthèse : ils tuent la vie ! Comme dans une forêt, couvrir le sol d'une litière (coupes de gazon, feuilles, paille, compost mûr ou mi-mûr enfoui juste par un léger griffage en surface...) pour entretenir la vie, éviter le tassement, protéger du froid, de l'évaporation... Arroser modérément. Ne pas mélanger les différentes strates du sol, pas de labour, de motoculteur.

2 Fertiliser

C'est le sol qui a besoin d'être nourri, pas les plantes.

Qu'est-ce que je peux faire ? Préférer les amendements organiques aux engrais organiques comme la corne broyée et le sang séché qui n'agissent que sur la plante. Les amendements sont peu dosés (teneur en phosphate + potasse + azote < 3 %) et se dégradent lentement. Compost, tonte de pelouse, feuilles, paille, rameaux de bois broyées (BRF) sont encore la solution.

3 Attirer les petits animaux

On les appelle « auxiliaires » parce qu'ils aident le jardinier à lutter contre les nuisibles. Laissons entrer dans le jardin oiseaux, insectes, crapauds, invertébrés et... leurs prédateurs.

Qu'est-ce que je peux faire ? Placer en divers endroits un tas de pierres, un tas de bois, une mare, des nichoirs, des plantes nectarifères, une haie d'arbres et de plantes de hauteurs variées...

4 Adopter les bonnes pratiques

On intervient le moins possible jusqu'à ce que le jardin se régule de lui-même. Comme la nature.

Qu'est-ce que je peux faire ? Pratiquer la rotation des cultures, planter ensemble différentes familles qui vont se protéger mutuellement (ex. : carottes et poireaux), préférer les purins et décoctions (prêle, ortie, ail, consoude, fougère) à tout autre chose : la bouillie bordelaise tue les vers, le pyrèthre s'attaque aux ravageurs et aux auxiliaires... À grande échelle (maraîchage), pratiquer la lutte biologique en cas d'attaque importante (ex. : larves de coccinelles françaises contre les pucerons).

5 Penser local (comme d'hab !)

Chaque terroir, voire parcelle, a ses spécificités climatiques, géologiques, etc. Chaque plante est adaptée à un type de sol. En tenir compte, c'est donner toutes leurs chances aux cultures.

Qu'est-ce que je peux faire ? Analyser la composition physique et chimique du sol avec un kit ou une languette (en jardinerie). Au départ, acheter des semences bio adaptées au terroir puis récolter et ressemer ses propres graines : en quelques années, elles seront acclimatées au jardin. Acheter les arbres fruitiers chez les pépiniéristes de la région, et non dans les jardineries qui revendent souvent des arbres venus d'ailleurs. Ou pratiquer le greffage.



Aller plus loin :

Les magasins Biocoop peuvent proposer divers livres de jardinage, notamment *L'agenda du jardinier bio* ou *Mon potager des vivaces* (Éd. Terre vivante), *La Permaculture pour tous* (Éd. du Rouergue), etc.

Merci à Jean-Marc Jourdano, relais local de Générations Futures et spécialiste du jardinage au naturel, pour sa collaboration. Posez vos questions à : contact@semaine-sans-pesticides.fr

Vergers biodynamiques



250 HA DE VERGERS BIO EN
Franche-Comté
(certifiés Ecocert)



Jus de Pomme Bio
100% pur jus



Jus de pomme
100% pur jus 6 x 20 cl



Jus de Pomme-Poire Bio
100% pur jus



Jus de Pomme-Mangue Bio
100% pur jus



**Cocktail de jus de Fruits
Rouges Bio 100% pur jus**

(pommes issues des vergers JACOBY en Franche-Comté)

Jacoby, les jus de fruits Bio

La production de jus de fruits bio chez la famille Jacoby a commencé en 1923 avec Emile Jacoby qui pressait dans son atelier les pommes de son Verger.

Maintenant à la 4^e génération, les membres de la Famille Jacoby, exploitent **depuis les années 80 leurs propres vergers de 250 ha en Franche-Comté** en tant qu'Arboriculteurs biologiques.

Leur savoir-faire dans la conduite de ces vergers, leur permet de choisir et sélectionner **les meilleurs fruits bio de leurs vergers et ceux de leurs fournisseurs**. Ces fruits sont **pressés et transformés dans le propre site de production** de la Famille Jacoby, situé à la frontière Alsacienne, proche de Mulhouse.

Les jus obtenus, permettent aux consommateurs d'apprécier les saveurs et l'authenticité de ces **jus de fruits bio de qualité**.



Distribué par : EMILE JACOBY SÀRL • F-68100 ILLZACH
Tél. 06 15 01 64 50 - Fax 0049 7631 180236 - Email : bruno.amar@jacoby.de

Grillon
d'Or

CRÉATEUR DE VOS PETITS DÉJEUNERS BIO !



Retrouvez nos produits dans votre magasin Biocoop !



[facebook.com/grillondor.cereco](https://www.facebook.com/grillondor.cereco)
www.cereco-bio.fr

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



PRATIQUE



2 Dans un saladier, verser 400 g de flocons d'avoine puis ajouter 6 c. à s. de miel liquide et 2 c. à s. d'huile de coco préalablement fondue à la poêle.



1 Préchauffer le four à 150 °C.

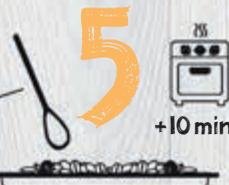


3 Ajouter 4 poignées de noisettes et d'amandes concassées grossièrement, 30 g de graines de courge, 30 g de graines de tournesol. Mélanger.



4

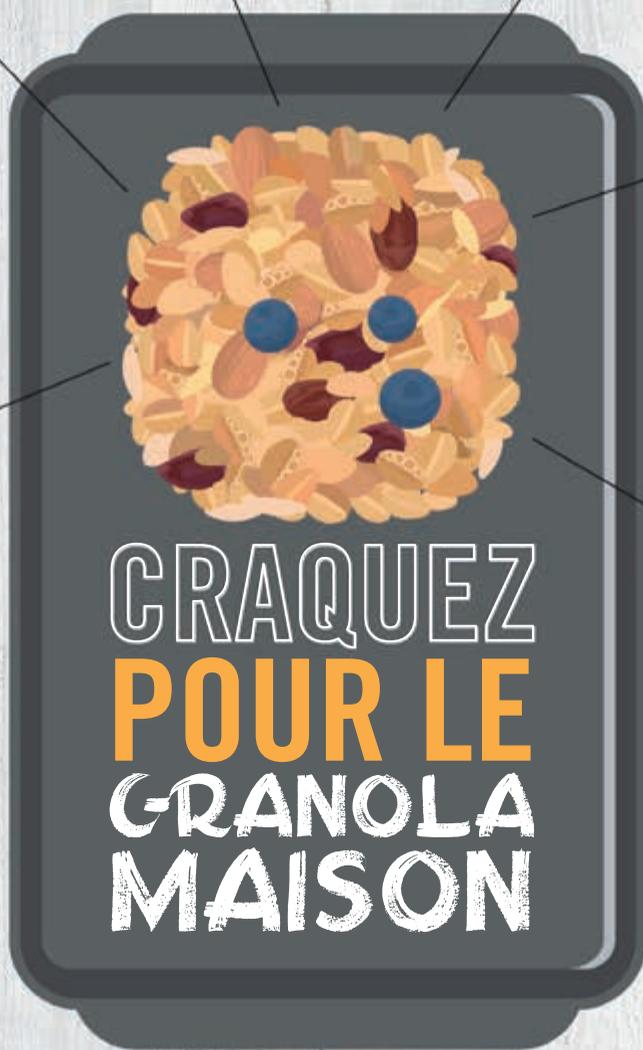
Étaler la préparation sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier cuisson et passer au four 10 à 15 min à 150 °C.



5 Sortir la plaque du four, mélanger et réenfourner 10 min.

6 ☺☺☺

Quand les flocons ont pris une jolie coloration, laisser refroidir ; c'est prêt !



CRAQUEZ POUR LE GRANOLA MAISON

MUESLI VS GRANOLA

Contrairement au muesli, le granola se sucre lors de la préparation et nécessite un passage au four pour un effet croquant.

CRIC, CRAC, CROC... QUI DIT GRANOLA DIT MÉLANGE CROUSTILLANT DE FLOCONS DE CÉRÉALES ET D'OLÉAGINEUX (GRAINES DE COURGE, NOISETTES...) NAPPÉ DE MIEL, DE SIROP D'ÉRABLE OU D'AGAVE. INCORPORÉ À DU FROMAGE BLANC, DU YAOURT OU DANS UN LAIT, VOILÀ QUI CHANGE DU MUESLI !

• L'huile de coco. Chez Maison du coco (en 780 ml) ou Compagnie du Riz (en 1 L), elle est équitable !

• Les céréales à marque Ensemble, en vrac ou en sachet, sont issues du commerce équitable made in France (voir p. 44).

• Pour un granola encore plus gourmand, ajouter après cuisson des fruits secs (dattes, pommes, raisins, pruneaux...), du chocolat en copeaux issu du commerce équitable.

LES +
BIOCOOP

BIOCOOP LES ARTISONS LA BIO EST LEUR PAIN QUOTIDIEN

Claudine Colozzi



LOIRE. DANS LE RÉSEAU BIOCOOP DEPUIS 2013, LES ARTISONS SE SITUE À FIRMINY, COMMUNE À UNE QUINZAINE DE KILOMÈTRES DE SAINT-ÉTIENNE, CÉLÈBRE POUR SON SITE LE CORBUSIER CLASSÉ MONUMENT HISTORIQUE. OUTRE SA BOULANGERIE ARTISANALE, LES ARTISONS SE DÉMARQUE PAR SES RELATIONS PRIVILÉGIÉES AVEC LES PRODUCTEURS LOCAUX ET SON ÉTAT D'ESPRIT DYNAMIQUE, COOPÉRATIF ET MILITANT.

Il est 15 h. Une délicieuse odeur envahit le lieu. Les boulangers s'affairent pour sortir le pain du four. Élaboré à partir d'une farine de blé T80 produite par un agriculteur local, ce produit est un motif de fierté pour l'équipe des Artisons. Ouvert il y a dix ans au pied d'une cité HLM de La Ricamarie, dans la Loire, ce magasin bio est installé depuis 2011 à Firminy pour mieux répondre aux besoins de la clientèle. Il tire son nom du fromage artisanal local confectionné à partir de lait cru de vache et dont l'affinage est dû à un acarien qui se développe sur les aliments, appelé ici artisan.

Les Artisons attire une clientèle toujours plus importante, intéressée par les liens noués avec les producteurs locaux. Tous les produits sont représentés : fruits, légumes frais, céréales, légumineuses, viande (sur commande), produits d'entretien et de santé. Le magasin propose des paniers bio hebdomadaires via deux associations membres du réseau des Jardins de Cocagne, où le maraîchage bio contribue à l'insertion sociale et professionnelle de personnes éloignées de l'emploi.

S'inscrivant dans l'Économie sociale et solidaire (ESS), la Scic (société coopérative d'intérêt collectif) Les Artisons a choisi d'être gérée de manière collégiale. Pour 2017,

le projet est d'évoluer vers une Scop (société coopérative et participative), statut qui donne la possibilité à tous les salariés de devenir associés majoritaires. « *Déjà, aux Artisons, l'organisation du travail est basée sur le partage des tâches qui, en principe, reviennent au gérant du magasin, explique Vincent Bony, cogérant. En plus des commandes ou de la gestion de son rayon, chacun gère sa part d'administratif : compte rendu des réunions, gestion des plannings ou des contrats de travail. Cela permet à chacun de s'impliquer davantage.* »



BIOCOOP LES ARTISONS
32, RUE DORIAN
42700 FIRMINY
TÉL. : 04 77 59 28 47



RENCONTRE



« De plus en plus de clients recherchent des aliments sans gluten, sans lait de vache. La viande a aussi moins la cote chez certains, au profit des protéines végétales. On nous demande souvent comment choisir et cuisiner les produits alternatifs. »

Noémie Costet



« Faire partie du réseau Biocoop nous aide à aller plus loin dans la sélection de nos produits. Nous pouvons proposer à nos clients une belle gamme de vrac, un étiquetage plus clair et une large sélection à petits prix. »

Vincent Bony



« En charge du rayon fruits et légumes, je suis persuadée qu'on ne vend bien que ce qu'on connaît bien. C'est pourquoi j'apprécie notre relation avec les petits producteurs, paysans locaux engagés en bio. »

Céline Brunon



« Le pain est élaboré et cuit sur place selon une méthode traditionnelle, avec des farines rustiques qui lui donnent une excellente qualité gustative. Plus de deux cents kilos de pains différents sortent ainsi chaque semaine de notre fournil. »

Frédéric Faure

LÉA NATURE
LABORATOIRE



Nouvelle génération de capillaires bio à la kératine végétale

Flacons et tubes
100% PLASTIQUE
VÉGÉTAL

Formulés
sans sulfates*
sans silicone



*Tensio-actifs sulfatés



UNE MARQUE, UNE ÉTHIQUE
Natessance® a fait le choix d'être membre du club 1%
pour la planète et de reverser 1% de son chiffre d'affaires
à des associations environnementales.

www.natessance.com



TERROIR ET TERRITOIRE

LOIRE-ATLANTIQUE VACHEMENT BIO !

Marie-Pierre Chavel



ELLE DOIT ENCORE SE DÉVELOPPER POUR COMBLER LES BESOINS DES CONSOMMATEURS ET DES CANTINES, ET POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE L'EAU DE CE DÉPARTEMENT AGRICOLE. POURTANT, LA BIO Y REPRÉSENTE DÉJÀ 13 % DE LA SURFACE AGRICOLE UTILE, GRÂCE À DES RÉFLEXIONS MENÉES PAR DES MILITANTS. LE CIRCUIT LONG EST FRÉQUENT, NOTAMMENT CHEZ LES ÉLEVEURS LAITIERS, MAJORITAIRES. CERTAINS, PRÈS DE LA RETRAITE, ATTENDENT LA RELÈVE...



TERROIR ET TERRITOIRE

« LE DÉPARTEMENT EST LE 1^{er} PRODUCTEUR DE LAIT BIO DE FRANCE. LES FERMES QUI EMBAUCHENT SONT SURTOUT LES BIO. »

Céline Girault
du Groupement des agriculteurs bio 44

Janvier 2017. Entre deux vagues de froid, petit épisode pluvieux en Loire-Atlantique où il n'a pas plu depuis des mois. Dans ce plat pays, culminant à 116 m, de l'eau, il en faut plus qu'ailleurs peut-être, tant les zones humides – marais, bocages, prairies – sont nombreuses. Leurs sols pauvres auraient du mal à nourrir de grandes cultures. Mais elles donnent une herbe appréciée des vaches que l'on croise surtout au nord de la Loire, sur des parcelles ourlées de haies formant un sage paysage. Ici, conventionnel ou bio, le bovin, son lait et sa viande tirent depuis toujours l'agriculture, dynamique et diversifiée, vers des circuits souvent longs (grossistes, restauration collective, réseau Biocoop...).

Le département est le 1^{er} producteur de lait bio de France, selon le GAB44 (groupement des agriculteurs bio).

Luttes foncières

La bio s'est implantée ici dès les années 60 avec le mouvement de modernisation de l'agriculture qui a fait « *sortir le paysan de la misère en lui apportant de la formation* », raconte Marie-Anne Pétard, du magasin coopératif Biocoop Biosphère à Châteaubriant. Elle a aussi bénéficié de l'appui de la chambre d'agriculture longtemps gérée par la Confédération paysanne et des « *luttes foncières* » qui, selon Bernard Jochaud, maraîcher bio retraité et ancien président de la coordination régionale de l'AB, ont permis d'avoir un foncier agricole parmi les moins chers de France. La lutte se poursuit aujourd'hui à Notre-Dame-des-Landes, interrogeant sur l'avenir de la terre, l'alimentation... « *Des sujets fondamentaux qui ne concernent pas que les pour ou contre l'aéroport, ou le monde paysan*, dit Céline Girault, la directrice du GAB44. *De nombreux citoyens y réfléchissent et les collectivités locales commencent à voir dans la question alimentaire un enjeu pour la santé publique.* »

Le collectif réussit plutôt à la bio dans ce département qui a commencé à s'organiser il y a plus de 20 ans. Le lait par exemple : 90 % des producteurs le vendent à des laiteries locales ou nationales. Parmi elles,



« *C'est une fierté de faire du fromage artisanal et bio.* » Renaud Villaumey, de Paysans Fromagers Nantais.



Christian Bastard
Éleveur laitier à Campbon, cofondateur
de la fromagerie Paysans Fromagers Nantais

Être paysan bio, pour lui, c'est bien plus que produire. « *C'est profiter de la richesse d'un sol vivant pour faire un lait sain et travailler le lien alimentation/santé. C'est parler écologie, développement économique et social* », dit-il avec un débit qui trahit sa passion. Avec sa femme Anne, il a repris la ferme de Riglanne en 2002 et l'a convertie en bio dans une démarche poussée, impossible à résumer en ces lignes. « *Après 40 ans d'agriculture intensive, les sols sont très fatigués. On les enrichit au compost. Mais c'est long.* » Les 42 vaches, des holstein croisées normandes allant à leur guise du pré à l'étable où elles trouvent toujours un épais tapis de paille, sont nourries essentiellement d'herbe et de foin. « *Les maladies des vaches sont souvent dues à une mauvaise alimentation. Tout est interdépendant*, affirme Christian. *Notre troupeau est calme parce que nous le sommes et que nous avons plaisir à travailler.* »

En 2006, avec cinq éleveurs bio, il fonde Paysans Fromagers Nantais pour transformer, dans la même philosophie, leur lait cru avec leurs propres ferments. Les pâtes pressées, camemberts, fromages frais... sont vendus sur les marchés, en magasins Biocoop, Amap et restauration collective. « *Faire entrer la bio dans les écoles*, conclut-il, *c'est la faire avancer.* »



Avec plus de 600 000 habitants, Nantes Métropole a une forte demande de bio.



« Le végétal, si on le matraque de chimie, ça le détraque. » Jacques Cassard, arboriculteur et maraîcher à Vertou.



MAGASINS. Ils sont 16. Le plus ancien a ouvert en 1986 à Chateaubriant. Les plus récents en décembre 2016 à Nantes et Orvault.

PARTENAIRES. Biolait fournit tout le lait à marque Ensemble, Solidaires du producteur au consommateur (voir p. 44).

BIOCOOP RESTAURATION. Partenaire de Manger bio 44 (restauration collective).

FOURNISSEURS. Bio Loire Océan (fruits et légumes), Nat-Ali (préparations instantanées) et Coteaux Nantais (compotes, jus...), entre autres, approvisionnent les quatre plateformes.

seul Biolait n'achète que du bio.

Ce groupement de producteurs 100 % bio, partenaire de Biocoop, est né en 1994 à Saffré de la volonté de six éleveurs de prendre leur destin en main, notamment en fixant eux-mêmes le prix de vente de leur produit. Ils sont aujourd'hui 1 000 adhérents dans presque toute la France, plus de 50 en Loire-Atlantique. La crise du lait de 2016, qui a favorisé les conversions, les a moins touchés que les autres...

Fermes à reprendre

En maraîchage, 3^e production bio du 44, l'action groupée est plus difficile, « parce que les maraîchers sont souvent petits, dispersés, et chacun veut vendre son produit », constate Bernard Jochaud. Il y en a cependant quelques-uns qui mutualisent leur matériel. Et il y a BLO, Bio Loire Océan, une association de 50 maraîchers et arboriculteurs des Pays de la Loire qui, pour Bernard Jochaud, a réussi à se structurer grâce à Biocoop. C'est ainsi que le Gaec du manoir de la Brosse, en bio depuis 1967, cultive sur 60 ha cinq

« J'AI TOUJOURS VU LES PAYSANS ÊTRE À LA MERCI DE QUELQU'UN OU DU PRIX. MON PROJET EST D'ÊTRE AUTONOME, À TOUS NIVEAUX. »

François Chevalier

paysan-boulangier en polyculture (pommes, céréales, ovins...)



François Chevalier, à Vay, recycle des tanks à lait pour stocker... son cidre.



À Fresnay-en-Retz, le Gaec du manoir de la Brosse ne fait que 5 légumes : carotte, poireau, céleri, pomme de terre et mâche.

légumes seulement, notamment pour Biocoop et le MIN, le marché d'intérêt national qui dès les années 1990 a joué un rôle dans la bio, car il devait fournir les restaurants et magasins bio de Nantes et Saint-Nazaire. D'autres maraîchers travaillent pour la restauration collective et/ou vendent à la ferme, sur les marchés, dans les Amap. Jacques Cassard par exemple, à Vertou, aime ce mode de commercialisation parce qu'il peut expliquer son travail. « Et quand un client me dit qu'il s'est régalé, dit-il, je me sens récompensé. » C'est sans doute ce qui fait le succès de la vente directe auprès de ceux qui rêvent de s'installer en bio. Est-ce facile en Loire-Atlantique ? « Il va y avoir beaucoup de fermes bio à reprendre suite à des départs à la retraite, annonce Céline Girault. On manque de repreneurs, toutes productions confondues. » Avis aux courageux !



Aller plus loin : Biolait, la vache des 1 000 fermes : www.biolait.eu



Retrouvez la suite du reportage en Loire-Atlantique sur www.biocoop.fr, rubrique Actualités



SOYEZ AU TOP DE
VOS FACULTÉS



Mémoire DHA et Mémo'Sea
sont les solutions pour retrouver
tonus intellectuel et vitalité.

L. B. M. B. D
1 rue de la Plaine ZA de la Hogue - 14970 BENOUVILLE
Tél : 02.31.35.05.25



Wheaty, bien dans
votre assiette



Végé' Mini-Weenies

Un vrai régal pour petits et grands !

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



www.wheaty.de





Eugénie Rieme

PARCE QUE LE TALENT NE SUFFIT PAS TOUJOURS À DÉVELOPPER UNE BONNE IDÉE, BIOCOOP A LANCÉ EN JANVIER SON PROGRAMME « JEUNES ENTREPRISES DE LA BIO ». OBJECTIF ? AIDER LES ENTREPRENEURS EN HERBE À SE FAIRE CONNAÎTRE DES CONSOMMATEURS EN VOUS PROPOSANT LEURS PRODUITS EN MAGASINS. ENTRETIEN AVEC BENOÎT ROGER, CHEF DE MARCHÉ CHEZ BIOCOOP.



Benoît Roger
Chef de marché chez Biocoop

En quoi est-ce une aubaine pour les jeunes entreprises de travailler avec Biocoop ?

Les jeunes entreprises que nous sélectionnons bénéficient d'un traitement spécial. À savoir, des critères de référencement adaptés, des délais de paiement raccourcis ou encore la mise à disposition d'un interlocuteur privilégié en charge de les accompagner. Pour dynamiser leurs ventes, les magasins Biocoop partenaires du programme s'engagent à commercialiser leurs produits. Un vrai plus pour ces entreprises qui ne disposent pas d'une grosse trésorerie ! Des kits d'animations (présentation des fourneurs...) sont également proposés aux magasins afin qu'ils sensibilisent les consommateurs aux nouveautés.

Comment est né le programme ?

Nous avons été interpellés par le Synabio, syndicat des transformateurs et distributeurs bio, sur le besoin d'accompagnement des nouvelles entreprises. Historiquement, Biocoop s'est toujours attaché à cultiver la biodiversité, à lutter contre un marché uniformisé, tel qu'il existe dans la grande distribution. Avec les Jeunes entreprises de la bio, le consommateur peut accéder à un choix large de produits de qualité, originaux – par exemple les jus de cactus à boire de Cœur de Roussillon –, issus d'entreprises de tailles variées et de différentes régions. Tout en aidant les nouveaux entrepreneurs à se faire une place sur le marché de la bio.

Qu'est-ce qu'une entreprise bio innovante, selon Biocoop ?

Le terme « innovation » fait référence aux tendances et aux modes de consommation émergents. En effet, il est important pour une entreprise de savoir se renouveler, de surprendre par son originalité. La nouveauté ne se situe pas uniquement dans le produit fini mais à chaque étape de la fabrication. Autre cas de figure possible, la reprise d'entreprise. Récemment, Biocoop est venu en aide à un boucher-charcutier, Xavier Le louër à Vannes (56), qui a fait le pari de relancer un commerce dans un domaine différent de son activité initiale : le traiteur végétarien. Il s'agit là d'un exemple d'innovation qui nous a séduit.

LES CRITÈRES DE SÉLECTION

Pour faire partie du programme JEB, une entreprise doit être :

- Indépendante
- Innovante
- Engagée dans la bio, soit un chiffre d'affaires à plus de 75 % dans la bio ou l'écologie
- Jeune (moins de cinq ans)
- Orientée RSE (Responsabilité sociétale des entreprises) pour contribuer aux enjeux du développement durable.

Elle doit maîtriser ses produits de la conception à la commercialisation et se distinguer de la concurrence.



EN COULISSES

ENSEMBLE LA MARQUE QUI SE DÉMARQUE

Marie-Pierre Chavel

ELLE EST CITÉE DANS PRESQUE TOUS LES NUMÉROS DE CULTURE(S)BIO. VOUS L'AVEZ DÉJÀ VUE DANS VOTRE MAGASIN BIOCOOP, VOUS AVEZ MÊME CERTAINEMENT DÉJÀ ACHETÉ DES PRODUITS PORTANT SES COULEURS. MAIS VOUS VOUS DEMANDEZ ENCORE, C'EST QUOI LA MARQUE ENSEMBLE ? BOUGEZ PAS, ON VOUS EXPLIQUE...

UN NOM

Appelez-la Ensemble, personne ne vous en voudra. Mais sachez que le vrai nom de cette marque exclusive à Biocoop est Ensemble, Solidaires du producteur au consommateur. Une appellation qui a du sens !

UNE DÉMARCHÉ PIONNIÈRE

Ensemble, Solidaires du producteur au consommateur est la marque du commerce équitable initié par Biocoop dès 1999, en partenariat avec des producteurs et des transformateurs. L'objectif précurseur était déjà de développer des filières bio françaises tout en assurant un débouché aux paysans et des prix justes pour tous, du producteur au consommateur.

UN COMMERCE ÉQUITABLE

La démarche répond aux règles du commerce équitable *made in France* (loi sur l'Économie sociale et solidaire de 2014), tel qu'il est pratiqué avec les pays du Sud. Il est fondé sur le dialogue, la transparence et le respect. Outre des prix justes, des règles sociales dont un salaire supérieur à au moins 10 % du Smic pour les salariés des partenaires, il se caractérise par un fonds de co-développement, abondé par Biocoop à hauteur de 1 % des ventes annuelles de produits Ensemble (12 % du total des ventes en 2016) et destiné à soutenir le développement des groupements.

LES PRODUITS

Ils se comptent par centaines, en vrac ou emballés : fruits et légumes, laits et produits laitiers, viande, charcuterie, céréales en grains, en flocons, en farine, mueslis, légumes secs à cuire ou prêts à l'emploi, huiles, jus de fruits, boissons au soja...



DES GARANTIES

Les liens entre Biocoop et ses partenaires sont étroits et transparents : Biocoop est sociétaire des groupements qui sont eux-mêmes sociétaires de Biocoop, siégeant au côté des magasins au conseil d'administration, dans les commissions stratégie produits, etc. Ils sont 100 % bio et respectent le cahier des charges de Biocoop. Chaque acteur apporte des garanties sur ses pratiques (origine des matières premières, conditions de fabrication). Les transformateurs sont engagés dans une démarche RSE (Responsabilité sociétale des entreprises), intégrant des préoccupations économiques, environnementales et sociales.

DES ACTEURS

Les groupements partenaires sont actuellement 17, soit 2 300 fermes 100 % bio. Plus une trentaine de transformateurs. Ensemble fait travailler du monde !

LE FONCTIONNEMENT

Biocoop s'engage par contrat pour trois ans au moins sur les volumes de marchandise achetés aux producteurs partenaires, réunis en groupements. Le prix est décidé ensemble, sur la base des coûts de revient et de la pérennité des exploitations avec des niveaux plancher et plafond, sans corrélation avec les prix du marché, parfois très fluctuants.

UN LOOK

Difficile de passer à côté des produits Ensemble : des bras multicolores qui se tendent les uns vers les autres, des mains qui se serrent autour du nom de la marque. Tout est dit ! Sur quelques produits (farine notamment), le logo est un camaïeu de bleus.

SUPER DIET

Fabricant Français depuis 1961



L'incontournable du **rayon bio**, ... avant la plage!

- 4 plantes BIO
- Le Guarana participe à l'action BRÛLE-GRAISSE
- Le Thé vert est reconnu pour aider à GARDER LA LIGNE

Demandez conseil à votre point de vente et retrouvez tous nos produits sur www.superdiet.fr



CHANGER D'EAU

L'eau en bouteille ne règle par le problème de la pollution des nappes phréatiques. Et l'eau du robinet n'est pas toujours bonne. Gloups ! Deux bonnes raisons pour réfléchir aux alternatives et encourager le développement d'une agriculture sans chimie.

Depuis le 1^{er} janvier, plus aucun magasin Biocoop ne vend d'eau en bouteille plastique. Ça, c'est fait ! La décision est à présent inscrite dans le cahier des charges de Biocoop, comme le refus des OGM ou du transport par avion. Parce que vendre ce type de produit ne participe pas à son objectif de développer l'agriculture bio. « *Nous préférons militer en faveur de la bio pour sauvegarder les sources, assure Nadège Reddad, administratrice de Biocoop. De plus, le bilan environnemental de la bouteille plastique est catastrophique.* » Sa fabrication, et celle du film qui entoure les packs, comme son transport sont très gourmands en pétrole... et en eau. Et, selon Eco-Emballages, 49 % seulement des bouteilles et flacons en plastique sont aujourd'hui recyclés.

Expérimenter

L'alternative ? L'eau du robinet. L'enquête de janvier de l'UFC-Que Choisir montre qu'elle est parfaitement buvable sur une grande partie du territoire. Dans certaines zones cependant, elle est encore très polluée par les pesticides. Pour trouver informations et motivation, sur www.biocoop.fr, rubriques Produits et Eau, on peut calculer l'impact sur l'environnement de sa consommation d'eau en bouteille et les économies réalisées en passant au robinet. Une carte interactive donne la qualité de l'eau de chaque commune. Si elle est bonne, pourquoi attendre ? Si elle ne l'est pas, il existe des solutions de filtration adaptées. À chacun de boire, heu... de voir !

Alternatives aux pesticides

À l'heure du réveil de la nature (cui-cuicui), les épandages de produits chimiques de synthèse redémarrent sur les cultures conventionnelles (grrr...). Ce n'est pas un hasard, la Semaine pour les alternatives aux pesticides tombe à pic (du 20 au 30 mars) pour interroger, informer, fédérer. Allez-voir dans votre magasin Biocoop, il pourrait bien y avoir des animations sur le sujet.



www.semaine-sans-pesticides.com



PRÉSIDENTIELLES CAMPAGNE PARTICIPATIVE

La présidentielle, quelle meilleure occasion pour présenter un projet politique ! Biocoop s'en saisit et vous propose de compléter son programme : il sera collaboratif. Un livre blanc, fruit de ces réflexions, sera remis au Président fraîchement élu. Développer une agriculture biologique partout et pour tous – une bio équitable –, pas d'OGM, pas de pesticides, respect des saisons, justes rémunérations, de plus en plus de vrac (plus de 300 références), une gouvernance unique multipartie..., tel est notre projet depuis trois décennies. Vous le partagez, vous développez ses valeurs ? Allez plus loin ! Du 5 au 21 avril, nous collectons vos idées, comme la baisse de la TVA sur les produits bio, l'interdiction immédiate des pesticides bénéficiant encore de dérogations européennes...



Toutes les infos à partir de début avril sur www.biocoop.fr, Facebook et Twitter



TUTO TU NOUSTIENS

Quel point commun entre une gorge qui gratouille et des zoziaux dans le jardin ? Les Tutos Biocoop ! En deux temps, trois mouvements, Jane et ses explications claires vous guident dans la fabrication de pastilles au miel et d'une cabane à oiseaux.



À retrouver sur www.biocoop.fr, rubrique Actualités, et sur la chaîne YouTube de Biocoop. Chaque mois, un nouveau tuto.



CitroPlus®

EXTRAIT DE PÉPINS DE PAMPLEMOUSSE

contribue à la fonction normale du système immunitaire

CitroPlus® extrait de pépins de pamplemousse est un complément alimentaire avec des bioflavonoïdes de pamplemousse. CitroPlus® est produit à partir de fruits issus de l'agriculture biologique. Les ingrédients principaux sont les flavonoïdes tels que la naringine, l'isonaringine, la néohespéridine et d'autres dissoutes dans de la glycérine végétale biologique.

✓ 100 % BIOLOGIQUE

✓ 100 % VEGAN

✓ SANS MINÉRAUX ET VITAMINES SYNTHÉTIQUES



Vitamines et minéraux issus de la nature

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

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



AVEC DES VRAIS FILETS DEDANS

POISSON PANÉ 100 % BIO

Avec Food4Good, redécouvrez le plaisir d'un bon poisson pané généreux, sain et gourmand. Fabriqués en Bretagne, ces bâtonnets panés contiennent 70 % de filets de saumon bio élevé en Irlande, et 30 % de panure bio, composée uniquement de farine de blé, d'amidon de blé, d'eau, de sel et de levure, sans matière grasse ajoutée. Du saumon bio et une fine panure croustillante bio pour un poisson pané 100 % bio !

Bâtonnets panés Saumon bio, 14x25 g
Food4Good : www.food4good.fr

MUE DE PRINTEMPS

L'EFFET PEAU NEUVE

Laissez-vous séduire par l'exfoliant enzymatique Centifolia et retrouvez une peau lisse, douce et lumineuse. Formulé avec un extrait huileux de datte reconnu pour ses propriétés anti-âge et antioxydantes, il renferme également un extrait de papaye, riche en papaïne, enzyme capable d'éliminer en douceur les cellules mortes. Sa texture gel sans grains se transforme en huile au fur et à mesure des massages, pour le plus grand bonheur des peaux les plus délicates.

Anti-âge global, exfoliant enzymatique, 70 ml
Centifolia : www.centifoliabio.fr



SOUS LA DOUCHE

COMME UNE BULLE DE SATIN

Sans savon, ce gel douche peaux sèches surgras au parfum fleuri nettoie la peau sans la dessécher. Sa base lavante formulée avec des agents surgrasants laisse un toucher velouté à la peau.

Son secret : il contient de l'eau florale de Reine-des-prés et de l'extrait de chèvrefeuille bio aux vertus adoucissantes et apaisantes. Idéal pour toute la famille, il sera votre allié pour une fin d'hiver en douceur.

Gel douche peaux sèches surgras, 1 L
Coslys : www.coslys.fr



C'EST TOUT NATUREL

PÂTISSERIE EN COULEUR

Nat-Ali a concocté de quoi s'amuser et faire plaisir en pâtissant

grâce à ses colorants alimentaires végétaux bio. Un étui de trois couleurs : rose, jaune, vert. Deux doses de chacune pour colorer pâtes à sucre, glaçage, boissons, crème... Les colorants sont à base de betterave, de curcuma et d'ortie pour mettre de la gaieté sainement dans vos préparations ! Produit sans gluten et vegan.

3 colorants alimentaires, 6x5 g
Nat-Ali : www.nature-aliments.com

BIO ET ONCTUEUX

UN AMOUR DE ROQUEFORT

Gabriel Coulet est une entreprise aveyronnaise, familiale et indépendante, depuis cinq générations. Son roquefort, issu de l'agriculture biologique, se caractérise par une pâte de couleur blanc ivoire et de belles ouvertures réparties jusqu'au talon, afin de permettre au *Penicillium roqueforti* de se développer. L'action sur la pâte du *Penicillium roqueforti* donne cette onctuosité et ce goût spécifiques au Roquefort Gabriel Coulet.

Roquefort bio AOP, à la coupe
Gabriel Coulet : www.gabriel-coulet.fr



DÉTOX

INFUSION ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

L'équilibre acido-basique contribue à l'entretien de la forme. Les plantes alcalinisantes et dépuratives (romarin, persil, frêne, fenouil, ortie) constituent des alliées de choix pour accompagner l'organisme dans les processus naturels d'élimination ou de détoxification. Le romarin est un booster des foies paresseux. Le frêne et le persil participent au travail d'élimination exercé par les reins. Le fenouil favorise le bien-être digestif.

Équilibre acido-basique, Bio Conseils, 20 sachets
Laboratoires Yves Ponroy



Riz

autour du



L'Asie



En direct d'une exploitation familiale pionnière en bio au coeur de la jungle thaïlandaise



160 ml, la quantité idéale pour cuisiner asiatique

NOTRE AUTHENTIQUE LAIT DE COCO EN PETIT MODÈLE



La Compagnie du Riz

Clos Magnolias, 4A chemin du Héron 38610 Gières - Tél : 04 76 89 33 54 - www.autourduriz.com



RENDEZ-VOUS BIOCOOP

LE BEL ÂGE



Toute l'année, la coopérative Biovivoé fête ses 20 ans dans ses magasins Biocoop d'Athis-Mons, Montgeron et Soisy-sur-Seine (91). Exemples d'animations : rencontres de producteurs (25 mars) et projection du film *Demain* (27 mars) aux magasins et cinéma d'Athis-Mons. Journée « Produits locaux » avec des associations partenaires (22 avril).

www.bioviveo.coop

COURS DE CUISINE*

À Biocoop L'Arbre à Pain à Aurillac (15), recettes végétariennes (24 et 25 mars).

Renseignements en magasin.

À Biocoop Traou an Douar, à Lannion (22), recettes végétariennes adaptées sur demande aux intolérances alimentaires (lundi et mercredi).

Renseignements :
www.avant-premieres.coop
Pascale C-OURDON ou
06 13 67 20 48

À Biocoop Porte des Alpes à Bron (69), Biocoop Chambray (37) et Biocoop Dada à Paris 10^e, cuisine végane.

Renseignements :
<http://1123veggie.fr>

* Liste non exhaustive

POISSON SOLIDAIRE

Le 1^{er} avril, dans 14 magasins Biocoop de Lyon et ses environs, collecte au profit des épiceries sociales et solidaires de la région. Elle marquera le début d'une semaine de rencontres avec les producteurs et associations, de dégustations et - 10 % sur tous les articles (sauf promos, BJP, livres). Du 1^{er} au 8 avril. Programme en magasins.

En savoir plus sur les épiceries sociales et solidaires :
CULTURE(S)BIO n° 87
sur www.biocoop.fr

CONFÉRENCES DIÉTÉTIQUE

Brigitte Mercier-Fichaux, LA diététicienne bio, livre ses conseils du « Bien manger pour bien vieillir » et ses « Secrets de la minceur durable » dans les restaurants Biocoop Pique-Prune (35). 21 mars et 2 mai à 20 h 30.

Renseignements :
Mélanie, m.boulard@scarabee-biocoop.fr
ou 06 85 48 90 40

MAGASINS

Nouveaux dans le réseau : Biocoop du Léman à Cessy (01), Biocoop Barcelo à Barcelonnette (04), La Source à Lavau (10), Biocoop Lézignan à Lézignan-Corbières (11), La Halle Gourmande à Fenouillet (31),

Biocoop Rives d'Arcins à Bègles (33), Biocoop Scarabée Papu à Rennes (35), Biocoop Nantes Orvault (44), Biocoop Marché Couvert à Agen (47), Biocoop Le Cadre Bio à Saumur (49) 1, Biocoop Tourlaville (50), Vert'Tige Sébastopol à Lille (59) 2, Biocoop Mailloles à Perpignan (66), Ethik'être à Boves (80).



Les adresses de tous les magasins Biocoop sont sur www.biocoop.fr, rubrique Magasins.



CULTURES BIO

Directeur de la publication : Gilles Piquet-Pellorce • Directeur de la communication : Patrick Marguerie • Rédactrice en chef : Pascale Solana • Collaborateurs : Claudine Colozzi, Lise Dominguez, Eugénie Rieme, Ulrike Skadow • Secrétaire de rédaction : Marie-Pierre Chavel • Publicité : Ingrid Kaiser (i.kaiser@biocoop.fr) • Diffusion : Christine Mullié (c.mullie@biocoop.fr) • Conception : maktaba.be soocult.be • Crédits photos : p. 3, 4, 5, 6, 14-17, 25, 27, 32, 35, 40-41, 43, 46 : iStock ; p. 4, 22-25, 46 : Shutterstock ; p. 4, 6 : Freepik ; p. 6, 11, 13, 22, 31, 35, 36, 44, 46, 48 : DR ; Couverture, p. 8, 19-21, 28 : Marie Bastille / Arnaud Tracol ; p. 9 : JB Mondino ; p. 10 : Christophe Acker ; p. 23 : Nicolas Leser ; p. 24 : Marie Chioca, Myriam Gauthier-Moreau ; p. 25 : Sanogo-Bodelet ; p. 37 : Nicolas Fromont ; p. 39 : Alain Grasteau ; p. 40-41 : Biocoop / MP Chavel ; p. 50 : Biocoop SA Coop • Siège/Rédaction/Publicité : 12 avenue Raymond-Poincaré, 75116 Paris. Tél. : 01 44 11 13 60. Fax : 01 44 11 13 61. E-mail : culturesbio@biocoop.fr • Éditeur : Biocoop SA Coop • ISSN : 2417-6559 • Impression : IMAYE GRAPHIC - 96 bd Henri Becquerel - ZI des Touches - BP 52207 - 53022 Laval • Papier 100 % recyclé Eural premium • L'imprimerie est certifiée Imprim'vert et ISO 14001 • Tirage : 358 350 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 CULTURES BIO/Biocoop. Les magasins Biocoop respectent la même charte mais sont indépendants : statuts juridiques différents, autonomie de gestion, d'organisation interne, d'animations ou encore de référencement quant aux produits ou opérations présentés dans CULTURE(S) BIO.

www.biocoop.fr

Service Clients : 0 800 807 102



“L'idée du mercredi”

BURGER VEGGIE* EN FAMILLE!



Croquez veggie toute la semaine*

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE



*végétarien

Tartex est une marque bio, végétarienne et gourmande qui propose plus d'une trentaine de spécialités veggies* vendues uniquement en magasins biologiques.

Plus d'infos et de nombreuses idées recettes sur notre site internet www.tartex.fr.

