

CULTURES **BIO**



N° 97 / JANVIER-FÉVRIER 2018 / LE MAGAZINE DE LA CONSOM'ACTION

DOSSIER P.14

CE QUE CUISINER DIT DE NOUS

SANTÉ P.19

QUESTION D'ONGLES

CAHIER CENTRAL
BIOCOOP VOUS SOUHAITE
UNE BONNE ANNÉE 2018

L'INVITÉ P.8

THIERRY MARX
DE L'ÉPURE ET
DE L'ÉMOTION



LÉA NATURE
LABORATOIRE



EAU THERMALE
JONZAC

1%

FOR THE
PLANET

MEMBER

Entreprises dontant
1% de leur chiffre
d'affaires à la promotion
de l'environnement

REhydrate⁺

Les soins booster
d'hydratation

3 soins d'excellence pour hydrater*
la peau en profondeur



Textures légères gorgées d'actifs hydratants*
Efficacité prouvée
Hypoallergénique¹
Haute tolérance

BIO-AFFINITÉ JONZAC

- Soins cosmétiques certifiés bio
- Hypoallergéniques¹
- Eau thermale hyperminéralisée
- Toutes peaux, même sensibles



JONZAC. L'ÂME SŒUR DE VOTRE PEAU

eauthermalejonzac.com

@EauThermaleJonzac

¹Formulé et testé pour minimiser les risques de réactions allergiques. *Hydratation des couches supérieures de l'épiderme.



ÉDITO



À vos souhaits et bonne année !

Pascale Solana, RÉDACTRICE EN CHEF



Il y a ceux qui font tout un plat avant de recevoir Belle-Maman, reine de la pintade farcie et du strudel alsacien. Que faire à manger ? Il leur faut UNE recette (par ici la rubrique cuisine p. 23 🍷). D'autres mitonnent relax, selon l'inspiration, sans filet. Et un bourguignon sans bœuf mode mézigue pour *Bonne-Môman*, un ! C'est tout vous ? Vous qui, après le 100 % bio à table, l'élevage de lombrics boulotteurs de trognons dans la cuisine, les topinambours et l'odorant purin d'ortie sur le balcon, pourriez aussi être séduit par une vie sans frigo. La tête de vos proches ! Merci *CULTURE(S)BIO*... En attendant, cuisiner n'est pas anodin, c'est un acte intime qui parle de notre relation à nous-même, aux autres, au monde, et observer comment on fonctionne aux fourneaux est un cheminement personnel nourrissant : révélation dans ce dossier « psycho-cuisine » ! Et illustration avec le chef Thierry Marx. Au fait, vous en reprendrez bien un peu ? Du glyphosate ! L'ingrédient phare de nombreuses soupes de pesticides, notamment le Roundup de Monsanto, l'herbicide le plus utilisé dans le monde. Face à sa nocivité, des milliers de citoyens demandent l'interdiction de la matière active. Mais l'Europe n'a pas fait de cadeau de fin d'année. En prolongeant son usage, elle remet le couvert pour cinq ans tandis que la France lui accorde un sursis de trois ans. Tollé parmi les ONG. Et chez Biocoop on dit qu'« on nous déconseille de manger trop gras, trop sucré, trop salé, mais glyphosaté, ça va ! ». Chercher l'erreur... Le glyphosate est le symbole de ces milliards de molécules chimiques qui habitent l'environnement. Il y a urgence à faire le nettoyage et à changer de modèle agricole. Dans ce contexte, souhaiter une bonne santé est doublement d'actualité. À vos souhaits et bonne année !



AGITATEURS

04 ACTUBIO
Brèves

06 ÇA FAIT CAUSER
Vos questions ? Nos réponses !

08 L'INVITÉ
Thierry Marx
De l'épure et de l'émotion



11 DÉCRYPTAGE
Les produits de la ruche

13 VU, LU, ENTENDU
Actu-culture bio

14 LE DOSSIER
Psycho-cuisine
Ce que cuisiner dit de nous



RESPONSABLES

19 SANTÉ
Question d'ongles



22 C'EST DE SAISON
Le chou-fleur

23 BON ET BIO
Recettes et astuces

CAHIER CENTRAL
Les vœux de Biocoop

28 BIEN-ÊTRE
Et la lumière fut

32 MAISON
Avec ou sans frigo ?

35 PRATIQUE
Film alimentaire réutilisable



ENGAGÉS

36 RENCONTRE
Biocoop Grain de Sel
pimente la bio

39 TERROIR ET TERRITOIRE
Autour de Grenoble
Que c'est bio !



43 COOPÉRACTIFS
Écolo Crèche
L'éducation responsable

44 EN COULISSES
Biocoop a la banane
bio et européenne
&
Les groupements de producteurs
Ensemble

50 RENDEZ-VOUS BIOCOOP



Manger bio et moins de pesticides, c'est mieux pour la santé

On savait, selon l'étude Bio Nutrinet-santé qui se terminera fin 2018, les consommateurs très réguliers d'aliments bio moins enclins à prendre du poids, au surpoids ou à l'obésité, comparés aux non-consommateurs bio.

Ses nouveaux résultats font apparaître qu'une consommation importante de produits bio (environ 62 % du total de l'alimentation), essentiellement des végétaux, réduirait la probabilité d'un syndrome métabolique, facteur de risque de diabète et de maladies cardiovasculaires.

La composition nutritionnelle des aliments bio entrerait en jeu, explique l'épidémiologiste Emmanuelle Kesse-Guyot sur le site de l'Inra : « Elle est sensiblement plus élevée pour les antioxydants et certaines molécules comme la vitamine C. Mais manger une pomme bio n'est pas suffisant. Tous les produits bio ne se valent pas, à l'instar des produits de l'agriculture conventionnelle. » L'autre hypothèse d'interprétation de ces résultats tiendrait aux résidus de pesticides. Les fruits, légumes et céréales étant parmi les produits les plus contaminés, selon les données européennes officielles, la bien moindre contamination des aliments bio, et donc de leurs consommateurs, pourrait contribuer à expliquer l'effet observé. « Nos données sont également cohérentes avec celles d'autres études établissant une association entre l'exposition à des pesticides de synthèse et/ou perturbateurs endocriniens et l'obésité ou le diabète de type 2. » En effet, la revue de littérature parue cet automne dans *Environmental Health*, « la plus vaste sur le sujet », selon *Le Monde* qui la détaille dans son édition du 27 octobre dernier, recense une série d'effets sur la santé liée à la production et à la consommation de nourriture sans aucun engrais de synthèse ni produits phytosanitaires chimiques. Et un large éventail de troubles liés aux résidus de pesticides, à commencer par des conséquences néfastes sur le développement cognitif de l'enfant.

P. S.

* inra.fr/Grand-public/Alimentation-et-sante/Toutes-les-actualites/Consommation-d-aliments-bio-et-syndrome-metabolique.



LA BIO, C'EST CHER, PROFESSEUR ?

« Salut bande de petits chasseurs cueilleurs ! » C'est ainsi que le Pr Feuillage apostrophe les internautes. Pour parler écologie et toucher un maximum de monde, il a pris le parti de déculpabiliser et faire rire. Plus de 60 000 abonnés suivent ses tribulations bourrées d'humour et de provocation 100 % écolo sur YouTube. On kiffe grave celle où il mène l'enquête sur les prix intitulée « Le bio, c'est cher ? ». Pour « devenir écolo sans devenir chiant », le youtuber publie aussi chez First Éditions son *Écolobook* déjanté.



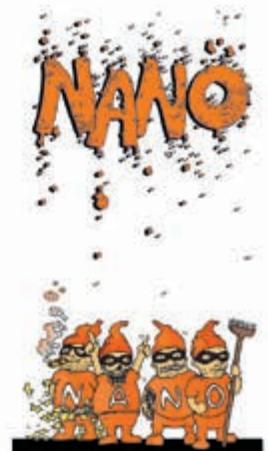
O PHYTO, 100 % BIO

Le nom de la campagne qui encourageait les collectivités locales à mettre du bio dans les cantines et à réduire leur utilisation de pesticides est aujourd'hui un film, témoin des initiatives des villes engagées dans la transition. Il est signé Guillaume Bodin, interviewé dans le n° 95 de *CULTURE(S)BIO* (sur biocoop.fr). En salles le 31 janvier.

NANOS ? NAN !

Superpetites mais superperformantes, les nanoparticules ne se voient pas mais sont partout. Dans le sel, le cacao et autres poudres alimentaires pour éviter les grumeaux, dans les bonbons pour les rendre plus brillants, dans le dentifrice, dans les constructions modernes... Trop fortes, elles passent aussi dans les sols, l'eau, dans nos organes, voire dans nos cellules. Et là, on ne sait plus les maîtriser. A fortiori si elles se mélangent à d'autres polluants. Un cocktail qui pourrait faire boum, comme l'explique avec humour la BD de Géraldine Grammon, dénonçant au passage les industriels qui manquent à leur devoir d'information.

bd-nano.agirpourenvironnement.org



71%

des aliments bio consommés en France sont produits dans l'Hexagone. Les 29 % restant concernent entre autres des produits dont la culture nécessite un climat très différent de celui de la France métropolitaine (café, cacao, sucre, banane...). (Source : Agence bio)

Elle peut le faire !

UNE NOUVELLE ÉTUDE PROUVE QUE LA BIO PEUT NOURRIR LE MONDE.

La FAO (Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture) prévoit 9 milliards d'êtres humains d'ici 2050 avec une augmentation des habitudes alimentaires toujours plus consommatrices d'eau, d'énergie et de terre. Des conditions qui, selon divers scénarios, augmenteront fortement les effets négatifs de l'agriculture sur l'environnement. Si la conversion générale à la bio est la solution pour les uns, d'autres opposent sa consommation trop importante de terres et ne la voient pas comme une alternative. L'étude de l'Institut de recherche de l'agriculture biologique suisse FIBL, en collaboration avec la FAO et des chercheurs autrichiens, écossais et suisses, montre que l'AB l'est si elle est combinée à d'autres mesures. Exemple : réduire la consommation de produits animaux, éviter le gaspillage d'aliments et utiliser moins d'aliments concentrés en élevage. Un tel système alimentaire permettrait de réduire conséquemment les émissions de gaz à effet de serre, de diminuer la superfertilisation, d'éviter l'utilisation de pesticides, sans augmenter les surfaces agricoles. Un scénario réalisable s'il s'accompagne d'une nouvelle conception de la consommation. Qu'est-ce qu'on attend ?



PETIT PAYSAN

Vous avez raté le film de Hubert Charuel au cinéma ? Le DVD sort en janvier (Pyramide Films). Du suspens et une histoire bouleversante qui traite des difficultés de la vie d'un éleveur laitier. Une invitation à la bienveillance pour tous les agriculteurs.

COCORICO !

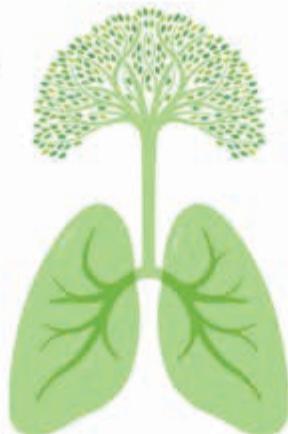


Le congrès international de l'AB de l'Ifoam (Fédération internationale des mouvements en agriculture biologique) se tiendra en 2020 à Rennes.

La candidature de la France l'emporte sur 10 pays grâce à sa position de pionnière (Nature et Progrès...), à sa très forte dynamique bio (production, consommation...) et à la richesse du tissu bio rennais (marchés, fermes, entreprises, magasins spécialisés dont beaucoup à enseigne Biocoop qui y a aussi l'une de ses plateformes depuis 30 ans). Tous les trois ans, les acteurs de la bio mondiale se réunissent pour partager leurs connaissances.

EN 2018, ON RESPIRE ?

Après les particules fines, le dioxyde d'azote, le dioxyde de soufre et l'ozone, les associations de surveillance de la qualité de l'air, comme Airparif, rechercheront dans l'air 90 substances chimiques comme le glyphosate, le fipronil ou encore le chlordécone, utilisé notamment dans les bananeraies de Martinique et de Guadeloupe. L'exploration démarrera au printemps sur une cinquantaine de sites et durera un an. Elle devrait permettre d'élaborer une stratégie de surveillance à plus long terme. Et pourquoi pas de préservation de la qualité de l'air ?



BRAVO !



Les villes de Briançon, Millau, Nîmes et une cantine privée de Saint-Lô sont les lauréates 2017 des Cantines rebelles, chacune dans leur catégorie déterminée selon le nombre de repas journaliers. L'événement est à l'initiative de Un plus bio, association qui réunit élus, parents, gestionnaires, cuisiniers, professionnels d'éducation, de santé, de développement rural, de la bio..., porteurs de projets de restauration bio et de qualité. La part du bio dans les cantines n'est que de 3,2 % (2016).



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.

Diversification alimentaire menée par l'enfant

« L'article "Éveiller les papilles des tout-petits" dans le numéro de septembre-octobre 2017 de *CULTURE(S)BIO* me semble un peu réducteur car il n'aborde pas la diversification menée par l'enfant (ou DME), laquelle permet à ce dernier, en âge de se tenir assis, de choisir et manger seul des aliments solides – des légumes mous, crus ou cuits – avec ses propres mains. Ainsi, nul besoin de repas adaptés, moulinés ou mixés, servis à la cuillère. Une méthode qui favorise l'autonomie et le développement du goût. »

@ Cécile, Grasse (06)

L'article abordait les grands principes de la diversification alimentaire. Par manque de place, nous l'avons centré sur « l'essentiel », effectivement sans évoquer la diversification alimentaire menée par l'enfant. Comme vous le rappelez, elle consiste à rendre le bébé acteur de sa diversification en mettant à sa disposition de la nourriture solide qu'il expérimente lui-même, par le toucher et par le goût. Ce mode d'apprentissage naturel a pour but de stimuler la notion de satiété, l'éveil, la motricité (manipulation des aliments, éducation à la mastication, etc.) et la curiosité (variété de textures et de couleurs) des plus jeunes. Outre la salissure, le principal reproche fait à la DME est le risque d'étouffement. Pour l'éviter, il est nécessaire de respecter quelques règles de base :

- L'enfant doit tenir assis, avoir des dents (l'âge n'étant pas toujours un indicateur suffisant) et être sous surveillance permanente d'un adulte.

- Privilégier des fruits et légumes entiers (plus faciles à attraper) crus et tendres (poire, banane...) puis cuits (carotte, betterave, pomme...) pour familiariser Bébé avec la mastication.
 - Laisser l'enfant gérer seul sa nourriture et ne pas lui mettre les aliments dans la bouche.
 - Éviter les aliments de petite taille (oléagineux, petits pois...).
 - Apprendre les gestes à faire en cas d'étouffement.
- Si cette méthode semble trop radicale, il est possible de la combiner avec la diversification alimentaire classique. Et ainsi, alterner fruits et légumes crus/cuits avec des purées et compotes. Du moment que Bébé y trouve du plaisir et mange à sa faim, c'est le principal !



Aller plus loin :

- *Bébé Veggie*, Ophélie Véron, Éd. La Plage
- *Enceinte et végétarienne !*, Hélène Defossez, Éd. Terre vivante



« Est-ce que le commerce équitable "Origine France" que pratique Biocoop prévoit une prime de développement ? Comment est-elle utilisée ? »

@ Elvire (18)



FONDÉ SUR LE DIALOGUE, LE RESPECT ET LA TRANSPARENCE, le commerce équitable s'articule autour de trois axes : une relation contractualisée sur une période de trois ans reconductible entre organisations de producteurs et acheteurs, un prix d'achat minimum garanti et rémunérateur, une prime de développement à usage social ou productif pour les organisations de producteurs. La règle est la même pour les pays du Sud et ceux du Nord. Dans le cadre de sa démarche de commerce équitable Origine France, Biocoop compte 19 groupements de producteurs partenaires, (voir p. 46) sociétaires de la coopérative, à l'origine d'environ 600 produits vendus exclusivement chez Biocoop sous la marque Ensemble, Solidaires avec les producteurs. En 2016, la prime de développement s'élevait à 540 000 €, soit 1 % du chiffre d'affaires de la marque. Elle est utilisée, sur décision des groupements, pour de la formation, la communication, du petit équipement, des essais agricoles, la création de postes de technicien...



LE RIZ EST UN MONDE DE SAVEURS

NOUVEAU !

Autour du Riz a créé 6 recettes originales et exotiques, prêtes en 12 minutes.

À base de riz basmati demi-complet, de fruits secs et d'épices orientales, ces recettes **savoureuses et équilibrées** sont inspirées de **l'art de vivre culinaire** de nos producteurs. Chacune est un voyage...
Quelle sera votre prochaine destination ?

RIZ À LA BALINAISE
SAVEUR CITRONNELLE

RIZ À LA MAROCAINE
SAVEURS CUMIN ET PAPRIKA

RIZ AUX ÉPICES ET NOIX DE CAJOU
RECETTE DU PENDJAB

RIZ ET FRUITS SECS FAÇON TAJINE
RECETTE DE MARRAKECH

RIZ À LA SRI LANKAISE
CURRY D'ÉPICES

DAL DE RIZ ET LENTILLES
SAVEUR INDIENNE



ÉGALEMENT DISPONIBLE EN VRAC

ÉGALEMENT DISPONIBLE EN VRAC

2 recettes exclusivement disponibles en février

FAITES UN TOUR DU MONDE EN 6 RECETTES

AUTOUR DU RIZ. BIOLOGIQUE DEPUIS TOUJOURS. EXCLUSIVEMENT EN MAGASINS BIO.

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





AGITATEURS



Thierry Marx

DE L'ÉPURE ET DE L'ÉMOTION

Propos recueillis par Eugénie Rieme

THIERRY MARX, C'EST L'HISTOIRE D'UN CHEF QUI A GRAVI LES ÉCHELONS À FORCE DE DÉTERMINATION. SON SECRET : COMPRENDRE POUR MIEUX AGIR. COMBATIF ET ÉCLAIRÉ, CET INTELLECT CULINAIRE REVENDIQUE UNE CUISINE DE L'ÉMOTION OÙ LE MINIMALISME EST ROI. RENCONTRE.

Bio express

Né en 1959 dans le quartier populaire de Ménilmontant à Paris, Thierry Marx s'est essayé à divers métiers avant de devenir le chef doublement étoilé que l'on connaît aujourd'hui. Son premier travail, il le doit aux Compagnons du Devoir qui le forment, dès l'âge de 15 ans, à la pâtisserie-boulangerie. Ce n'est que plus tard, en Australie, qu'il attrape le virus de la cuisine. Il y découvre « un univers qui [lui] permet de s'élever socialement, d'être reconnu, d'entrer en contact avec les autres ». Depuis 2011, il officie en tant que Chef exécutif et directeur de la restauration à l'hôtel 5 étoiles Le Mandarin Oriental dans le 1^{er} arrondissement à Paris. En 2016, il inaugure sa propre boulangerie dans le 8^e arrondissement, ainsi que deux établissements à Tokyo.



Comment définissez-vous un produit de qualité ?

Pour moi, la qualité est une échelle de valeur qui se mesure sur le plan environnemental – cultiver des produits sans intrants chimiques de synthèse, sans pesticides ni OGM – et social – bien payer les agriculteurs, les fournisseurs, etc., afin qu'ils puissent vivre dignement et s'épanouir. Cette dernière condition ne figure pas dans le cahier des charges de l'agriculture biologique. En effet, s'il est courant de voir des produits certifiés bio, la vision sociale, bien souvent, n'y est pas. Il faut être capable d'aller plus loin, de vérifier sur place l'ensemble de la chaîne de production d'un produit pour juger de cette qualité-là. Être bio passe par les actes et implique de consommer de façon responsable. C'est-à-dire ne pas s'arrêter au produit et prendre en compte son cycle de vie : origine des matières premières, traçabilité, etc.

Comment se traduit cette exigence dans votre cuisine ?

Je consomme et cuisine des produits bio par militantisme. Certains ne sont cultivés que sur de petites parcelles en permaculture*. La démarche, plus respectueuse de l'environnement, est moins prolifique qu'une culture conventionnelle. Alors, il n'est pas rare que je préserve certains produits à un producteur afin d'être sûr de les retrouver dans ma cuisine. Une « contrainte » nécessaire qui m'oblige à réapprendre les bases de mon métier, à donner de la valeur aux produits simples. À privilégier des aliments de saison issus d'une agriculture locale, bio ou raisonnée.

**« MANGER MIEUX,
C'EST MANGER MOINS.
ET DIFFÉREMMENT,
EN VÉGÉTALISANT DAVANTAGE
LA CUISINE. »**

Bien manger, ça signifie quoi ?

Manger mieux, c'est manger moins. Et différemment. C'est ce qui ressort des travaux sur le thème « Quelle sera la cuisine de 2050 ? », menés depuis 2012 par Raphaël Haumont, physico-chimiste, et moi-même, au sein du Centre français d'innovation culinaire à l'université Paris-Saclay. Mais ce changement de comportement ne pourra se faire sans une implication militante des consommateurs. Il se fera en « végétalisant » davantage la cuisine, pour avoir un impact environnemental moins lourd. Ce que je m'oblige à faire dans mes restaurants, en proposant 20 % de protéines animales et 80 % de produits végétaux. Et ce, depuis sept ans.

Associer la science à la cuisine, comme vous le faites, n'est-ce pas un peu dangereux ?

Dangereux, non. Indissociable, oui ! Étudier la chimie des aliments, c'est-à-dire pratiquer la cuisine moléculaire – comme, par exemple, réaliser un blanc en neige végétal à partir de tensioactifs** aux propriétés émulsifiantes et stabilisantes, →

« LA CUISINE MOLÉCULAIRE EST UN MOYEN DE DONNER DU SOUVENIR, DE L'ÉMOTION À L'ÉPHÉMÈRE. »

→ présents dans un jus de cuisson –, c'est chercher à comprendre les mécanismes d'un ingrédient. Cette approche culinaire permet d'isoler, d'extraire un ou plusieurs éléments d'un ingrédient mal tolérés par certains organismes. Pour les personnes souffrant d'allergies alimentaires, c'est une véritable alternative. Outre sa valeur ajoutée en termes de santé, la cuisine moléculaire est aussi un moyen de donner du souvenir, de l'émotion à l'éphémère en recréant à l'infini des jeux de textures.

Et la tradition dans tout ça ?

Pour reprendre les mots de Montesquieu, « *L'ignorance est la mère des traditions* ». À l'instar de l'écrivain, je me méfie d'un chef qui parle de tradition. Car je sais qu'il y a une part d'ignorance dans sa cuisine.



Votre cuisine serait alors à l'antithèse de la tradition ?

Ma cuisine est à mille lieues de la tradition. Elle est spontanée et minimaliste : un produit fort, deux gestes. Mais pour en arriver à ce niveau d'épure, il convient de maîtriser les fondamentaux : le geste, le temps et la flamme. Au-delà de trois ingrédients dans l'assiette, ça m'inquiète. C'est l'apport de la science qui m'a permis de comprendre comment supprimer un ingrédient.

Cette quête de l'épure, est-ce votre définition de l'innovation ?

Pour moi, l'innovation c'est s'interroger, questionner le produit pour pouvoir mieux le sublimer. Car c'est en intellectualisant les choses que l'on évolue.

Le questionnement, un état d'esprit que vous transmettez aux jeunes qui suivent votre formation ?

Les centres de formation Cuisine Mode d'emploi(s), gratuits et ouverts à tous les jeunes sans formation professionnelle, fonctionnent sur le principe du « faire pour apprendre ». L'essentiel est d'avoir un projet. Le diplôme n'est qu'un moyen de parvenir à ses fins. Il faut viser haut, voir large, comme disait en substance le général de Gaulle.

Et vous, qu'est-ce qui vous a aidé à voir large ?

Pour moi, l'échec est une fausse excuse. Il n'y a pas de quartiers ou de personnes faites pour l'échec. Je crois à l'instruction, aux extractions sociales modestes. J'en suis la preuve vivante !

* Principes de la permaculture : laisser un écosystème vivre par lui-même en limitant l'intervention humaine, prendre soin des hommes et de la terre, produire et partager équitablement les ressources.

** Agents de surface qui permettent de solubiliser deux phases (aqueuse, grasses...) non miscibles.



Retrouvez l'interview sur biocoop.fr, rubrique Actualités



LES PRODUITS DE LA RUCHE

Marie-Pierre Chavel

LEURS TALENTS POUR SOULAGER, APAISER, TONIFIER, LES METTENT À LA MODE TOUT L'HIVER. DÉFILÉ DES CRÉATIONS APICOLES.

LE MIEL

Il est produit à partir du nectar des fleurs ou du miellat, substance visqueuse et sucrée apportée par d'autres espèces animales (puceron...), que l'abeille *Apis mellifera* butine puis transforme en les combinant avec des matières propres. Sa composition : 80 % de sucres, 15 à 20 % d'eau, 3 % de protéines, vitamines, minéraux, oligo-éléments. La réglementation interdit qu'on lui ajoute ou lui retire quelque composant que ce soit.

BONS RÔLES

La tradition et la science reconnaissent de nombreuses qualités au miel, liées en partie aux espèces butinées. Ainsi, ceux d'eucalyptus, de pin et sapin peuvent avoir un rôle bénéfique sur les bronches. Le miel est aussi antibactérien et cicatrisant, des propriétés dues notamment à ses caractéristiques physico-chimiques, son acidité (pH 3 à 5), etc. Il est riche en flavonoïdes, efficaces contre le vieillissement des cellules, et a un effet prébiotique, favorable à la flore intestinale.

LA PROPOLIS

Apis mellifera récolte cette matière brune et odorante sur les bourgeons et l'écorce des arbres pour isoler la ruche. Sa composition complexe mélange résines, baumes, cire, acides gras, huiles essentielles, pollen, substances organiques et minérales. Réputée, entre autres, pour stimuler les défenses immunitaires, elle était déjà préconisée par Hippocrate, père de la médecine, en 400 av. J.-C. !

LE POLLEN

C'est la semence mâle des fleurs et une nourriture essentielle pour l'abeille, qui en fait des « pelotes ». Par sa nature, le pollen a une très forte teneur en protéines et acides aminés, il contient la plupart des sels minéraux en quantité, des vitamines, des antioxydants... À ce titre, on lui prête mille vertus. Il est utilisé par exemple lors de grosses fatigues.

BIO

Pour un miel certifié bio, il faut :

- Des ruches entourées de cultures bio ou sauvages sur un rayon de 3 km et éloignées d'au moins autant de toute pollution (autoroutes, décharges...).
- Des ruches en bois non traité chimiquement. À l'intérieur, des cadres en bois et des opercules en cire bio.
- Des abeilles nourries essentiellement de leur miel et soignées par des méthodes naturelles (phytothérapie, etc.)
- Une récolte sans répulsifs chimiques et une extraction à froid pour conserver au maximum les propriétés du miel.
- Aucun mélange d'origines différentes, pour garantir la traçabilité.

LA GELÉE ROYALE

La reine qui s'en nourrit exclusivement vit de 5 à 6 ans, contre 45 jours pour une abeille qui n'en consomme qu'à l'état de larve. Jaune pâle, sécrétée quelques jours seulement par les jeunes abeilles nourricières, elle est riche en protéines, vitamines B, acides aminés dont un rare, parfois surnommé Facteur de rajeunissement ! Il confère à la gelée royale des propriétés régénératrice, antibactériennes, antifongiques...

PRÉCAUTIONS

Concentré de sucres simples ou composés (fructose et glucose), le miel est source d'énergie. Mais comme tout sucre, mieux vaut ne pas en abuser. En cas de pathologie (diabète mal équilibré, allergie...), la consommation régulière des produits de la ruche est déconseillée sans avis médical.



Aller plus loin :

- **Les miels bio**, dépliant Biocoop à télécharger sur biocoop.fr, rubrique Publications
- **Apithérapie**, Jean-Luc Darrigol, Éd. Dangles (gros ouvrage, très complet)
- Association francophone d'apithérapie : apitherapiefrancophone.com, rubrique Les remèdes de la ruche



LES PÂTES FEUILLETÉES BIOBLEUD

VOUS LES PRÉFÉREZ
"MULTI-CÉRÉALES" OU "SANS GLUTEN" ?



SEIGLE

ÉPEAUTRE

BLÉ COMPLET

NOUVEAUTÉ 2018

DES CÉRÉALES COMPLÈTES
DANS NOS RECETTES !!!

BIOBLEUD : VOTRE SPÉCIALISTE DES PÂTES À TARTE BIO

DURABLE ENGAGÉ SOLIDAIRE PIONNIER HUMAIN NATUREL



Cuisine pleine conscience

QUAND CUISINE RIME AVEC PHILOSOPHIE, OU COMMENT ÊTRE À CE QUE L'ON FAIT, ICI ET MAINTENANT, ET SE NOURRIR VRAIMENT. TOUT EN SE RÉGALANT !



Encore des livres de cuisine ? Certes, mais porteurs de démarches très originales et fruits d'expériences de vie. Ona Maiocco, qui enseigne la cuisine bio, végétale et écologique, a pensé le sien « *comme un grand cours de cuisine* » de 223 pages, avec bienveillance et ouverture. Et ça nous touche. On le lit en suivant les chapitres – approvisionnement, organisation, aspects sanitaires et durables du matériel, découpe, textures, formes... –, les recettes (voir p. 25) et les conseils. Ou en picorant, comme on veut, comme on sent, ce à quoi chaque page invite. L'auteur décrit et parle des ustensiles comme de compagnons, de certains ingrédients comme de rencontres, des restes comme de formidables ressources. Dans la cuisine végétale par exemple, les légumineuses et les céréales sont importantes, les temps de cuisson assez longs, d'où l'intérêt des restes pour recréer et faciliter la vie. Aux changements radicaux parfois difficiles à suivre, elle propose le pas à pas régulier, pointe ce qui est accessible et fait plaisir. Le chapitre « Trouver sa façon de manger » s'ouvre sur notre relation à la nourriture dans le courant de la posture de « pleine conscience », qui se développe aussi en cuisine et nourrit tout le livre : « *Sorte de scan qui part de la conscience portée à notre envie de manger et arrive aux multiples sensations ressenties lorsqu'on mange, pour nous amener vers la reconnaissance de ce qui a concouru à l'existence du repas* », écrit-elle.

Plus modeste en format, *Yogi Food* explore lui aussi le « comment on mange » en renouant avec le régime macrobiotique, et en prolongeant la philosophie du yoga à l'heure du repas. Il y a des recettes assez basiques, des conseils pratiques, des positions pour, par exemple, mieux digérer, pour manger selon son profil physiologique, psychologique et émotionnel (le dosha ayurvédique), le tout rythmé d'aphorismes et de photos. On comprend que se nourrir, c'est bien plus qu'ingérer des nutriments.

→ *Ma cuisine super naturelle*, Ona Maiocco, Éd. du Rouergue, 29,90 €
→ *Yogi food*, Clémentine Erpicum, Éd. La Plage, 15 €

EN BREF

Quand le loup préfère la soupe de légumes aux trois petits cochons et qu'ils n'ont même pas peur...

→ *Monsieur loup a les crocs*, Sandrine-Marie Simon et Sébastien Chebret, Éd. Rue de l'Échiquier jeunesse, 12,90 €

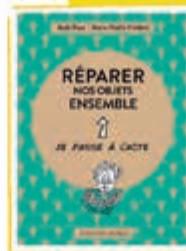
Oursons à la pomme, frites acides et colliers à croquer... Slurp !

→ *Bonbons vegan fabriqués maison*, Sandrine Costantino, Éd. La Plage, 15 €

RÉPARE CAFÉ

Pour découvrir la belle histoire des *Repair Café* imaginés par une Néerlandaise il y a neuf ans (1 252 dans le monde, 150 en France en 2016) ; parce qu'on jette en moyenne 20 kg/an d'appareils électriques ; pour créer un café de la bricole avec amis, amis d'amis, etc. et parce que face à l'obsolescence programmée la vie sera gagnante : nous recommandons ce petit livre très sympa !

→ *Réparer nos objets ensemble*, Aude Raux, Marie-Noëlle Himbert, Éd. Actes Sud/Kaizen, 8 €



MATIN MÊME PAS CHAGRIN

Quand on est au sans gluten et sans produits laitiers, le p'tit déj et ses pancakes, muffins, tartines et brioches peut devenir compliqué. Sauf si on a sous le coude, pour s'inspirer, ces 50 recettes illustrées, de saison, rapides à faire ou à préparer à l'avance.

→ *50 petits déjeuners sans gluten*, Valérie Cupillard, Éd. La Plage, 9,95 €



SI FACILE

« Mon alimentation santé facile », une nouvelle collection à petit prix (5,90 €) des éditions Jouvence : 30 % de théorie, conseils santé, bienfaits, vertus..., 70 % de recettes. Parmi les premiers titres, signés par des blogueurs, journalistes, naturopathes et autres experts, citons *Soupes santé minceur*, *Brûler les graisses durablement* ou encore *Anti-candida*.



DOSSIER

PSYCHO-CUISINE

CE QUE CUISINER DIT DE NOUS



Véronique Bourfe-Rivière

DIS-MOI COMMENT TU CUISINES (OU PAS !), JE TE DIRAI QUI TU ES !
CORVÉE, ROUTINE, PLAISIR OU PASSION, CET ACTE QUOTIDIEN EST NOTRE
MIROIR : IL PARLE DE CHACUN D'ENTRE NOUS, DE NOTRE RELATION À
NOUS-MÊME, AUX AUTRES, AU MONDE...



La recherche de nourriture est le fondement de la société, elle modélise tous les rapports humains. La préparation des aliments en vue d'être consommés, autrement dit la cuisine, est une activité commune à tous les hommes (et à quelques animaux comme les chimpanzés, dauphins, corneilles). Notre rapport à cette activité a évolué au fil du temps. Dans son livre *Casseroles, amour et crises* (Éd. Hachette Pluriel Reference), le sociologue Jean-Claude Kaufmann décrit deux facteurs importants : la mutation de la place des femmes dans la société, à qui cette tâche a été principalement dévolue, et l'industrialisation de l'alimentation. En 1950, on passait quatre fois plus de temps à ces préparations qu'en 1992, rapporte Jean-Pierre Poulain dans *Sociologies de l'alimentation* (Éd. PUF).

Ce qui a aussi changé « depuis 15 ans, c'est qu'avec toute la théâtralisation de la cuisine à la télé, on vise un résultat très élevé, on se met la pression même à la maison ! », regrette Emmanuelle Turquet (lire ci-contre). Et c'est un changement bien plus important qu'il n'y paraît : en cuisinant de façon aussi mentale et exigeante, « on n'est pas connecté à notre être profond, celui qui nous relie à la nature et aux saisons, à nos ancêtres, à nos émotions ». C'est notre cuisine du quotidien qui intéresse le journaliste et ethnologue Éric Roux, ancien animateur sur Canal +. Il la décrypte pour observatoirecuisinespopulaires.fr, son site Web. C'est celle que la plupart des gens ont intégrée peu à peu et pratiquent presque naturellement. « La cuisine est un langage, elle sert à communiquer. Le lexique, ce sont les produits, les recettes en sont la syntaxe. »

Cuisine thérapie

On fonctionne en cuisine comme on est dans la vie. Cet acte on ne peut plus banal est en fait hyperintime. « Par le repas que l'on propose, on se découvre », explique la psychothérapeute Isabelle Filliozat, auteur de *Bien dans sa cuisine* (Éd. JC Lattès), de la même façon que « goûter la nourriture d'un peuple permet d'en rencontrer l'esprit et la culture ».

Ne pas cuisiner est une option de plus en plus appliquée, mais « c'est se couper d'une part importante de notre dimension humaine, assure-t-elle. N'être que consommateur, même consom'acteur, introduit fatalement un jeu de pouvoir » car « on se place en dépendance d'autrui tout en le dominant ».

« Seule activité quotidienne où on utilise les cinq sens, analyse Emmanuelle Turquet, la cuisine parle profondément de nous. » Observer comment on fonctionne est un vrai cheminement personnel, constate-t-elle tous les jours dans ses ateliers. « Une fois qu'on a posé des mots, on a fait la moitié du chemin et les choses changent naturellement, dans les autres aspects de notre vie aussi. Parfois, selon ce qui surgit, je conseille de se faire aider d'un psychothérapeute... » →



Emmanuelle Turquet
Cuisine-thérapeute

C'EST PAS DU LUXE !

Lorsqu'elle a décidé de lancer les ateliers Papilles Créatives à Paris il y a cinq ans, elle s'est formée en art-thérapie et à divers outils thérapeutiques (PNL, Analyse transactionnelle). Elle a publié en 2016 *Dis-moi comment tu cuisines, je te dirai qui tu es* et en septembre dernier *70 expressions culinaires pour aller mieux* (Éd. Jouvence). cuisine-therapie.com



→ **Cuisine et dépendance**

Cuisiner n'est pas anodin, cela nous met en lien avec l'impermanence des choses, avec nos origines. « Il y a tant de valeurs qui se transmettent par-là ! C'est un pouvoir que l'on garde ou que l'on donne, commente Éric Roux. Symboliquement, c'est hallucinant : on donne à celui qui cuisine l'accord de nous mettre ce qu'il a préparé dans la bouche. » Il regrette « la prolétarisation alimentaire : de même qu'on paye un ouvrier pour sa force de travail, et pas ses connaissances, désormais on paye pour qu'on nous fasse à manger, on se dépossède de notre savoir... ».

Cet acte politique, qui influence profondément l'économie, est une arme de liberté (lire *Faire à manger est un enjeu politique* sur biocoop.fr). Outre nous faire plaisir, il permet de « se vider la tête, en se concentrant sur l'action tout en s'ouvrant à sa propre créativité, développe Emmanuelle Turquet. C'est réellement une forme de méditation ». Alors, qu'attendons-nous pour tous s'y remettre ?



**QUEL HOMO-CUISINUS ÊTES-VOUS ?
VOUS ÊTES PROBABLEMENT À PLUSIEURS FACETTES.
FAITES VOTRE MARCHÉ !**

Il y a toujours, ou presque, un lien important avec l'enfance. Qui cuisinait prioritairement quand vous étiez petit ? Y avez-vous été associé ? Encouragé ? Dans votre famille, le cuisinier était-il en position de pouvoir ou de soumission ? Avez-vous eu envie de lui ressembler ou au contraire de rejeter ce modèle ?

Ne pas cuisiner. Souvent, se cache tout au fond de soi la peur de rater, de mal faire ou d'être comparé. Isabelle Filliozat assure que l'ennui affiché couvre souvent une colère réprimée.

Être le maître de la cuisine. Est-ce une façon de garder le contrôle de ce que l'on mange ? Ou bien une forme de toute puissance ? C'est un moyen d'exister, d'épater les autres, d'obtenir de la reconnaissance, de l'amour... Avez-vous besoin de vous sentir apprécié ? Attention à ne pas perdre le plaisir de faire en étant à la recherche de la satisfaction extérieure.

Le nez sur la recette. Ne pas en décoller est un manque de confiance, une façon de ne pas endosser les responsabilités d'un éventuel échec. Avantage de la recette : elle permet de repousser ses limites, de se lancer.

Sans recette... et sans filet ! Vous n'aimez pas les règles. D'une manière générale cela permet d'aller plus vite, de prendre conscience de ses ressources et de sa créativité, de se vider la tête, de lâcher prise et d'accepter les aléas de la cuisine comme de la vie.

La présentation laisse à désirer. Vous êtes peut-être obnubilé par la rentabilité de votre temps. Auriez-vous une façon utilitaire et sérieuse de voir la vie ? L'éphémère ne vaudrait-il pas la peine d'être vécu ?

Vous vous appliquez seulement pour les invités. Signe d'un manque de bienveillance avec vous-même.

Vous en faites toujours trop ou voulez toujours le meilleur morceau. Il y a au fond de vous la peur archaïque de manquer. De nourriture... ou d'amour ! Cela dénote aussi une peur du vide et de la finitude...

Votre frigo est toujours plein. Vous avez envie de tout contrôler, de tout prévoir au cas où. Vous voulez assurer coûte que coûte. Et craignez de manquer ?





QUIZ-INE

Quelle expression est la plus juste pour vous ?

Cuisiner ?

- Aucun intérêt !
- Je n'ai pas le temps !
- Toujours pareil !
- J'aime manger sain et équilibré.
- C'est long car je suis exigeant.
- Quand et comme je suis inspiré.

Pour vous y mettre :

- Il me faut LA bonne recette !
- J'optimise !
- On est quel jour ?
- Je m'assure d'avoir les bons nutriments, pas trop de calories...
- J'ouvre le frigo et je me lâche.
- Je prends mes ciseaux pour ouvrir les paquets.

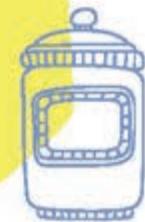
Quand vous cuisinez, vous êtes...

- Détendu...
- Sur pilote automatique.
- Hyperréfléchi.
- 1, 2, 3, hop, c'est prêt !
- Ça m'arrive si peu...
- Sous pression.

→ Librement adapté de *Dis-moi comment tu cuisines et je te dirai qui tu es*, d'Emmanuelle Turquet, Éd. Jouvence.

Résultats. Vous avez un maximum de...

- : Cérébral. Arrêtez de vous prendre la tête, connectez-vous à vos sensations physiques.
- : Perfectionniste. Ne visiez aucun résultat, concentrez-vous seulement sur le plaisir de faire.
- : Routinier. Et si vous redonniez du sens à ces moments essentiels ?
- : Réfractaire. Qu'est-ce qui se cache derrière ce désintérêt ou cet ennui, de quoi avez-vous peur ?
- : Spontané. Bravo pour votre lâcher-prise culinaire !
- : Débordé. Et si vous profitez de ce moment pour méditer ?



À lire sur biocoop.fr, rubrique Actualités « *Faire à manger est un enjeu politique* ». On y reparle notamment des animaux qui cuisinent...



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.

Pour Apport en vitamine B12

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



Pour Apport en fer

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





RESPONSABLES

QUESTION D'ONGLES

Lise Dominguez

SANTÉ. LONG OU RONGÉ, OVALE OU BOMBÉ, NU OU PEINT, L'ONGLE EST L'OBJET DE NOMBREUSES ATTENTIONS. CETTE PETITE LAME CORNÉE SE DÉVELOPPE POUR NOUS RENDRE UN BEAU SERVICE : ASSURER LA PROTECTION DU BOUT DE NOS DOIGTS. MIROIR DE NOTRE ÉTAT DE SANTÉ, NOS ONGLES SONT-ILS VERNIS D'ÊTRE AUTANT LAQUÉS ? LE POINT SUR CE QUI LES EMBELLIT, LES FRAGILISE ET LES FORTIFIE.

La mode de la « French manucure » et du « Nail art », une colorimétrie inouïe, la pose d'ongles artificiels... ont rendu les ongles très visibles ces dernières années. Suffisamment pour qu'on commence à s'interroger sur l'éventuelle nocivité de ces cosmétiques sur la santé et l'environnement.

Beaux mais pour quoi faire ?

Vouloir rendre nos ongles beaux n'est pas nouveau. Les Asiatiques les laquaient déjà 3 000 ans av. J.-C. avec de la gomme arabique, du blanc d'œuf, de la gélatine et de la cire d'abeille. Au Maghreb et au Moyen-Orient, les femmes coloraient leurs extrémités de teintes rouges et brunes obtenues à partir d'une plante, le henné. Massés, parfumés avec de l'huile, meulés, polis, lustrés avec des peaux de chamois, les ongles ont toujours été aux petits oignons... parce qu'ils le valent bien. Leur fonction

n'est-elle pas de protéger la face dorsale de l'extrémité des doigts et des orteils contre les chocs, les pressions et les variations de température ? De nous aider à une meilleure préhension des petits objets ? Avez-vous remarqué comme la pulpe du bout des doigts, très innervée et vascularisée, est particulièrement sensible ? L'ongle sait joindre l'utile à l'agréable.



Poussée d'ongles

De quoi est-il fait ? De kératine, d'eau, de lipides et de minéraux. Ce véritable petit bouclier est composé d'une plaque cornée, posée sur le lit de l'ongle et de sa matrice qui, située sous la peau et protégée par la peau de la cuticule au niveau de la lunule blanche, produit la kératine. Cette protéine – la même qui allonge nos cheveux – le fait pousser en permanence : 2 à 5 mm par mois pour la main et 1,5 mm par mois pour le pied. La microvascularisation lui donne sa couleur rose et va aussi renseigner sur l'état de santé de la personne. « *Reflète de notre hygiène de vie et de notre vitalité, les ongles devraient avoir un aspect lisse et une coloration uniforme* », explique la naturopathe Nina Bossard.

Beauté toxique

Vernis, dissolvant, durcisseur, gels UV, colle, faux ongles... seraient-ils agressifs pour nos jolies cornées ? Combien en faut-il pour embellir et combien pour camoufler la misère des ongles fragilisés par l'emploi intensif de ces produits de manucure ? Paradoxal, non ? Qu'attend-on d'un vernis ? Qu'il soit beau, brillant, résistant aux chocs et décliné dans une gamme étendue de couleurs. Or la fabrication d'un

Et les pro ?

En forte croissance, les activités de soins et de décoration de l'ongle concernent en France environ 5 000 professionnels, selon un récent rapport de l'Anses. Il recense également 696 substances chimiques dans la composition des produits utilisés ou dans l'atmosphère de travail. 60 sont jugées très préoccupantes (phtalates, parabène, dérivés benzéniques...), 90, préoccupantes. Outre la suppression rapide de l'usage de certaines tels les monomères (meth)acryliques polymérisables utilisés dans la pose d'ongles, l'agence recommande des mesures comme le port du masque, des tables aspirantes lors du ponçage ou encore une formation diplômante...

P. S.

tel vernis est un cocktail de substances chimiques, autorisées certes mais plutôt sujettes à caution. Lisez plutôt : des solvants (toluène, xylène), irritants et neurotoxiques ; des plastifiants (Dibutyl phtalate DBP, camphre synthétique), irritants pour les yeux, les voies respiratoires et perturbateurs endocriniens ; des durcisseurs (formaldéhyde, résine de formaldéhyde), cancérogènes ; des liants (colophane), irritants pour les yeux, la peau et les voies respiratoires, etc. Brrrr...

« Ces cosmétiques sont de véritables explosifs, au sens propre comme au figuré, car ils contiennent aussi de la laque nitrocellulose et des perturbateurs endocriniens », explique Cécilia, créatrice d'un blog sur la manucure éthique et non toxique (cestsilya.blogspot.fr). Elle a lancé une étude participative sur les perturbateurs endocriniens contenus dans les vernis. « Les vernis dits "naturels", se présentant sans les trois substances les plus décriées (les 3-Free : toluène, DBP phtalate et formaldéhyde), ne font en fait que respecter la législation européenne qui les interdit déjà, poursuit la bloggeuse. On constate actuellement une surenchère sur les allégations de sécurité avec des vernis 7, 8, 9 jusqu'à 10-free. Les composants les plus critiquables sont remplacés par d'autres molécules chimiques moins nocives. Mais à moins d'être certifiés par Natrue, BDIH ou Cosmebio*, ils ne peuvent offrir aucune garantie sur leur innocuité. »

Mains saines

Le jeu en vaut-il la chandelle ? Une belle manucure au naturel existe-t-elle ? Affirmatif, grâce à une bonne alimentation, à des soins et gestes cosmétiques doux et respectueux de l'équilibre de l'ongle : nettoyer et masser avec





de l'huile végétale de graines de ricin, plante d'origine indienne, limer ses ongles, préférer le henné naturel pour les colorer, à l'instar des rites de beauté égyptiens et arabes, embellir la main avec le port de bagues, éviter l'eau en excès, le contact avec les produits abrasifs et les vernis laque... Quant à celles qui ne pourraient s'en passer, couches de base et de protection (base coat et top coat), vernis et dissolvants certifiés Natrue, BDIH ou Cosmebio leur tendent la main, les doigts... jusqu'au bout des ongles.

* Plus d'infos sur natrue.org, kontrollierte-naturkosmetik.de/f/bdih.htm, cosmebio.org.



Retrouvez les aliments à privilégier pour fortifier les ongles et des astuces pour les protéger sur biocoop.fr, rubrique Actualités

VERNIS CERTIFIÉ MAIS PAS BIO

Un vernis est un colorant durcissant sur un support, qui va s'évaporer grâce à un solvant. Les marques bio travaillent sur des vernis composés de nouvelles molécules biosourcées, obtenues après transformation de produits d'origine végétale ou animale. Logona Naturkosmetik propose une gamme de cinq vernis 5-free – formulée avec des ingrédients naturels : alcool dénaturé bio, eau et ethyl lactate, glycérine (solvants), gomme-laque

ou shellac issue de la sécrétion d'une cochenille (plastifiant), talc, silice, mica, oxyde d'étain (opacifiants), maltodextrine (liant, plastifiant) et colorants minéraux (pigments) – certifiés selon les cahiers des charges Natrue et BDIH. Certifiés sans être « bio », car l'eau et les ingrédients d'origine minérale sont des matières naturelles qui sont exclues, de par leur nature, du cahier des charges de l'agriculture biologique.



Nina Bossard
Naturopathe

ONGLES D'ATTAQUE

Que disent les ongles de notre santé et qu'est-ce qui les fragilise ?

Cassants ou striés, ils révèlent une déshydratation ou une alimentation soit pauvre en micronutriments – fer, calcium, zinc, vitamines du groupe B... –, soit acidifiante, favorisant la fuite des vitamines et minéraux, par excès de céréales raffinées et de protéines animales ou par faible consommation de fruits et légumes. Des nervures horizontales sont souvent associées au diabète, aux maladies du foie et autres affections chroniques. Pour les ongles qui se détachent ou se décollent, cela peut être le résultat d'un choc, d'une infection, d'un excès de manucure, d'une réaction à un médicament, de mycoses, de produits abrasifs, d'allergies, de changements hormonaux, du psoriasis et du port de chaussure comprimant l'ongle de l'orteil... Penser à porter des gants lors de travaux prolongés dans l'humidité ou en cas de contact avec des produits chimiques.

Comment les protéger, les fortifier et les embellir ?

L'acide ricinoléique contenu dans l'huile de ricin répare l'ongle et la peau en profondeur. Ses propriétés antifongiques et antibactériennes les nettoient de toutes les impuretés qui ralentissent son développement. Si possible, éviter les vernis conventionnels et passer aux vernis, aux bases, couches du dessus et dissolvants certifiés.



Plus d'informations sur nina-bossard-naturopathe.fr





Le chou-fleur

Véronique Bourfe-Rivière

CE FLEURON DES ÉTALS DE L'HIVER SE CONSOMME AUSSI BIEN CRU À L'APÉRO OU RÂPÉ EN FINE SEMOULE, QUE CUIT. VOUS LE CONNAISSEZ EN GRATIN OU EN VINAIGRETTE, MAIS L'AVEZ-VOUS TESTÉ DANS UN WOK, UN CURRY OU UN VELOUTÉ DÉLICAT ?

BOURGEOONS

L'extrémité de cette Brassicacée se développe en une grosse inflorescence charnue, composée de petites fleurs encore en bourgeons et resserrées. Blanc ou crème, parfois violet ou vert clair, le chou-fleur est consommé depuis l'Antiquité. Apparu à Chypre, il a été introduit en France sous Louis XIV. Louis XV l'appréciait autant que sa favorite, la du Barry qui a donné son nom à un velouté de chou-fleur.

FASTIDIEUX !

La France en est le 6^e producteur mondial. Cultivé désormais toute l'année, sa récolte, fastidieuse, s'étale surtout d'octobre à mai : il faut passer de deux à sept fois dans un rang pour couper les choux mûrs. En bio, il y a moins de possibilités d'agir contre les maladies qu'en conventionnel. « On doit bien gérer le désherbage, butter, mais après, on est sans filet, il faut laisser faire », explique le maraîcher du groupement BioBreizh, Yann Bohic.

CRU ET CUIT

Peu calorique (25 cal/100 g), rassasiant, il contient des fibres et sucres spécifiques qui accélèrent le transit. Riche en vitamine B9, il est recommandé aux femmes enceintes. Le consommer cru permet de profiter de sa richesse en vitamine C. Pour en faciliter la digestion, blanchissez-le 4 minutes à l'eau bouillante pour éliminer les composants soufrés puis terminez la cuisson à la vapeur. Un croûton de pain dans l'eau de cuisson ou dans le cuit-vapeur limite les odeurs désagréables.

CMS

Depuis 2000, certaines semences de chou-fleur sont modifiées en laboratoire avec un gène de radis, pour stabiliser les productions. Cette technique, appelée CMS (stérilité mâle cytoplasmique), est autorisée en bio car il ne s'agit pas exactement d'OGM. Mais de nombreux acteurs de la bio, dont Biocoop et ses partenaires, appliquent un principe de précaution. Hélas, « les variétés non CMS disparaissent des catalogues », déplore Yoann Morin, chargé de mission au groupement agricole BioBreizh.



YANN BOHIC
Maraîcher bio à Carantec (29), administrateur du groupement BioBreizh, partenaire de Biocoop

« Le chou-fleur a besoin de douceur. Le temps idéal, c'est un hiver doux, entre 12 et 15 °C, avec des petites pluies régulières. Dans ces cas-là, les anciens disent qu'on l'entend pousser. »



LES + BIOCOOP

- Biocoop refuse les choux-fleurs issus de variétés CMS.
- Plus de 60 % des choux-fleurs vendus dans les magasins sont issus des groupements partenaires Ensemble (voir p. 46). Le réseau s'engage auprès d'eux sur des volumes et des prix. « On est rémunérés plus équitablement et durablement, explique Yoann Morin. On se sent entendus dans nos difficultés ».

CHOU-FLEUR RÔTI AU FOUR

ET SA SAUCE AUX AMANDES

€€€ 4 PERS. ⌚ 15 min 🕒 90 min

- 1 Préchauffer le four à th. 6. (180 °C). Enlever les feuilles du chou-fleur et couper le tronc à la base. Inciser la base du chou en croix sur 5 cm de profondeur.
- 2 Dans un bol, mélanger le zeste de citron, 1 gousse d'ail épluchée et écrasée, le parmesan râpé, du sel, du poivre et l'huile d'olive. Laver et ciseler le persil et en mettre la moitié dans le bol. Bien mélanger tous les ingrédients pour obtenir une pâte épaisse.
- 3 Enduire du mélange le dessus du chou-fleur, à la main, et le poser dans un plat à four légèrement plus grand. Verser 2 c. à s. d'eau dans le fond puis couvrir le chou d'une feuille de papier cuisson.
- 4 Faire cuire 1 h 15, enlever le papier et continuer la cuisson environ 15 min, jusqu'à ce que le chou-fleur soit bien doré.
- 5 Entre-temps, préparer la sauce aux amandes : mixer ensemble la purée d'amandes, le jus de citron, la dernière gousse d'ail épluchée et dégermée, du sel, du poivre et environ 4 c. à s. d'eau pour obtenir une sauce onctueuse.
- 6 Servir le chou-fleur parsemé du reste de persil et accompagné de la sauce aux amandes.

→ Recette de Ulrike Skadow, créatrice culinaire



Variante

Également délicieux avec le chou-fleur rôti :
une sauce tomate au curry

Faire suer 1 oignon haché dans 1 c. à s. d'huile d'olive pendant 3 min dans une petite casserole. Ajouter ½ c. à c. de gingembre fraîchement râpé, 1 c. à c. de curry et laisser revenir 1 min. Ajouter 1 petite boîte de tomates concassées, du sel, du poivre et laisser mijoter 40 min à couvert. Mixer grossièrement.



GRATIN DE CÔTES DE BLETTES ET CHAMPIGNONS À LA BÉCHAMEL

€€€ 4 PETITS GRATINS ⌚ 30 min
🕒 20 min



- 300 g de côtes de blettes
- Huile d'olive
- 125 g de champignons de Paris
- 1 oignon
- Flocons de millet
- Muscade râpée
- 30 g de fromage râpé (facultatif)
- 1 gousse d'ail hachée
- 35 g de farine
- 35 cl de boisson végétale
- sel et poivre
- 1 petit bouquet de persil
- Herbes de Provence
- 25 g de beurre ou margarine

- Nettoyer les côtes de blettes. Enlever les feuilles et les réserver pour en faire des farces, des tartes, des omelettes... Couper les côtes en tronçons en retirant les fils. Cuire 15 min à l'eau bouillante salée. Égoutter.
- Faire revenir l'oignon émincé quelques instants dans un peu d'huile d'olive. Quand il est translucide, ajouter les champignons, les blettes, l'ail haché et le persil ciselé (tiges comprises). Saler, poivrer. Laissez cuire 2 ou 3 min puis retirer du feu.
- Préparer la béchamel : dans un bol, délayer au fouet la farine avec un peu de boisson végétale froide. Verser dans une casserole, ajouter le reste de boisson végétale et le beurre. Faire cuire en touillant régulièrement jusqu'à épaississement. Saler, poivrer, ajouter un peu de muscade, d'herbes de Provence et le fromage râpé.
- Mélanger les blettes à la béchamel. Répartir dans de petits ramequins, saupoudrer de flocons de millet et enfournez à 180 °C pour faire gratiner.

→ Adapté de *La cuisine zéro déchet*,
Stéphanie Faustin, Éd. Rue de l'Échiquier



BANANA BREAD

SANS SUCRE AJOUTÉ

€€€ 8 PERS. ⌚ 20 min 🕒 1 h

- 200 g de banane bien mûre (pesée sans la peau)
- 100 g d'abricots secs
- 200 ml d'eau
- 200 g de farine de sarrasin
- 1 sachet de poudre à lever
- 75 g de purée d'amande blanche (ou complète)
- 1/2 c. à c. de vanille en poudre
- 125 g de farine de riz

- Préchauffer le four à 175 °C. Émincer finement les abricots secs et les mettre à tremper dans un bol d'eau tiède le temps de préparer et peser les autres ingrédients.
- Les égoutter, les mixer avec la banane, l'eau et la purée d'amande. Obtenir un mélange homogène peut demander plusieurs minutes.
- Placer le mélange mixé dans un saladier et ajouter les farines et la vanille. Bien mélanger.
- Ajouter enfin la poudre à lever, mélanger et verser la pâte dans un moule huilé ou chemisé de papier cuisson écologique. Un petit moule à cake de 22 cm de long donne une jolie forme au *banana bread*, mais on peut aussi choisir un moule à manqué. Dans le moule à cake, la cuisson prend environ 1 h. La pointe d'un couteau planté au centre du gâteau doit ressortir propre.
- Laisser refroidir le cake avant de le démouler et de le découper en parts.

Variantes

Ôna, l'auteure de la recette, propose de personnaliser son gâteau. Par exemple en ajoutant quatre belles c. à s. de pépites de chocolat ou morceaux de chocolat grossièrement coupés au couteau, ou une poignée de cerneaux de noix à peine concassés, ou encore en remplaçant la vanille par de la cannelle, etc.

→ Extrait de *Ma cuisine super naturelle*,
Ôna Maiocco, Éd. Rouergue





SOUPE BUTTERNUT COCO

€€€ 4 PERS. ⌚ 15 min 🍴 20 min



LA RECETTE DE SANDRINE FABRE

au rayon fruits et légumes du magasin Biocoop Porte des Alpes à Bron (69)

« J'adore cuisiner, inviter, partager. J'ai deux enfants et un mari gourmand ! Ils sont les premiers à tester les recettes que j'invente. La cuisine, c'est des milliers de combinaisons possibles. Les soupes sont toujours différentes, selon les légumes utilisés, comment ils sont combinés, s'ils sont moulinés ou en morceaux... J'aime faire des choses très simples mais qui font de l'effet, comme au restaurant. On mange aussi avec les yeux ! C'est important de donner envie, ça peut même faciliter la digestion. Il faut des produits de qualité car avoir une bonne alimentation est la première chose à faire pour avoir une bonne santé. »



2 kg de butternut
(1 courge moyenne)



400 ml
de lait de coco

Quelques graines
de courge



400 ml
d'eau



Sel



1 briquette de
cuisine coco

- 1 Éplucher la courge après l'avoir coupée en rondelles. Enlever les graines. Recouper les rondelles en quatre.
- 2 Mettre les morceaux de la butternut dans une casserole. Ajouter le lait de coco et l'eau. Saler. Faire cuire 20 min environ.
- 3 Prélever un bol du liquide de cuisson avant de mixer la soupe au blender ou au mixer plongeant. Si la texture est trop épaisse, rallonger avec un peu de liquide.
- 4 Servir dans une assiette creuse en ajoutant sur la soupe de la cuisine de coco et des graines de courge préalablement grillées. C'est joli et appétissant.

LES BONNES QUESTIONS



TOUTES LES HUILES SONT-ELLES BONNES À CUIRE ?

Les huiles végétales riches en acides gras (AG) saturés et mono-insaturés supportent bien la cuisson (olive, arachide, palme...). Celles contenant surtout des AG poly-insaturés sont à réserver à la cuisson douce ou à l'assaisonnement (colza, lin, chanvre, etc.). Une huile surchauffée (elle fume) a dépassé son « point de fumée » et dégage des composés toxiques, tel le benzopyrène généré notamment par les barbecues. Les huiles bio, vierges et obtenues par pression à froid sont plus fragiles que les raffinées. Les conserver à l'abri de la chaleur, de l'air et de l'humidité pour préserver leur intérêt nutritionnel, et les consommer rapidement.



LA BETTERAVE ROUGE, QU'EST-CE QU'ON LUI TROUVE ?

Que des atouts ! Elle est riche en bêtaïnes, des pigments antioxydants qui luttent contre le vieillissement des cellules, en vitamines et minéraux. Ses feuilles notamment, à manger comme des épinards ou en soupe, sont une excellente source de vitamines A et K, magnésium, cuivre et manganèse. La rave crue se consomme (juste brossée sous l'eau si la peau est fine) râpée seule ou avec de la pomme et autres crudités, ou encore avec œufs durs, ail et persil. Passée à la centrifugeuse avec des carottes, elle donne un beau jus pour le matin ou l'apéro. Cuite, elle est parfaite dans une salade de pomme de terre, une tartinade (mixée avec des échalotes, de l'huile de noix...), une soupe ou même en chips frites ou séchées au four.



ACHETONS
RESPONSABLE

PUBLI-RECETTE

RIZ GERMÉ AU CURRY THAÏ ET LÉGUMES DE SAISON



4 pers. | 40 min | 30 min



Ingrédients : 250 g de riz germé Gaba, 160 ml de lait de coco, 2 c. à s. de pâte de curry thaï, 1 c. à s. d'huile de coco, 1 c. à s. de sauce soja, 350 g de légumes de saison frais, coriandre, sel.

- Cuire à part le riz germé Gaba dans l'eau salée.
- Mélanger le lait de coco et la pâte de curry dans un bol.
- Tailler les légumes (oignons, carottes, champignons...) en petits cubes ou en lamelles. En mettre de côté quelques-uns pour la décoration.
- Faire chauffer un wok avec l'huile de coco pour faire sauter les légumes pendant 20 min. Saler.
- Déglacer avec la sauce soja.
- Ajouter le riz germé déjà cuit, verser le bol de sauce et laisser cuire le tout à feu fort pendant 30 s.
- C'est prêt ! Dresser les assiettes avec quelques légumes crus et la coriandre ciselée.

Recette proposée par Autour du riz
www.autourduriz.com

« On aime les relations justes et équitables. On respecte les cultivateurs et leurs savoir-faire. Se nourrir d'autres cultures, on adore ».

BOUDDHA BOL AUX LÉGUMES LACTO-FERMENTÉS



2 pers. | 15 min | 15 min

Ingrédients : 1 pot de légumes lacto-fermentés JiBio, 60 g de mâche, 80 g de quinoa, 2 blancs de poulet, 1 avocat, 1 carotte, 10 noix de cajou, huile d'olive, paprika, miel, purée de sésame (tahin).

- Préparer la marinade avec 2 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à c. de paprika, 1 c. à c. de miel. Ajouter les blancs de poulet coupés en dés.
- Cuire le quinoa dans 2 fois son volume d'eau salée. Pendant ce temps, poêler le poulet mariné.
- Préparer la sauce avec 2 c. à s. de purée de sésame, 8 c. à s. d'huile d'olive, 2 c. à c. de miel. Couper l'avocat en lamelles et la carotte en tagliatelles à l'économique.
- Passer au dressage. Dans 2 bols, disposer la mâche. Mettre par dessus en petit tas, le quinoa, le poulet, l'avocat, la carotte et 4 c. à s. de légumes lacto-fermentés non pasteurisés.
- Assaisonner les 2 Buddha Bols avec la sauce. Parsemer de noix de cajou.

Le saviez-vous ? Les légumes lacto-fermentés non pasteurisés vous garantissent un apport en vitamines et probiotiques.



Recette proposée par JiBio – www.jibio.fr

« Véritables aliments santé aux notes acidulées, les légumes lacto-fermentés relèvent toutes vos assiettes. Non pasteurisés, nos légumes lacto-fermentés se trouvent au rayon frais ».

PUBLI-RÉDACTIONNEL

ACHETONS
RESPONSABLE



Jeunes feuilles de bouleau bio, déjà dans la culture celtique symbole de purification.

LA NATURE CORPS ET ÂME

Sarah Taylor

DEPUIS 1921, WELEDA DÉVELOPPE DES COSMÉTIQUES NATURELS ET BIO. SA PHILOSOPHIE : VOIR LE CORPS, LA CONSCIENCE ET L'ESPRIT COMME UN TOUT ! TRADITIONNELLEMENT BASÉS SUR UNE VISION ORIGINALE DES CORRESPONDANCES PROFONDES ENTRE L'ÊTRE HUMAIN ET LA NATURE, LES PRODUITS WELEDA PRENNENT SOIN DE LA BEAUTÉ ET DU BIEN-ÊTRE DE FAÇON GLOBALE.



Anne Muguet et Sarah Lansac
Responsable communication et Chef de produit chez Weleda

Les bienfaits de plantes en pleine santé

Fondée à Arlesheim, en Suisse, par Rudolf Steiner et le docteur Ita Wegman, Weleda crée des produits à base de plantes depuis près d'un siècle. « Notre gamme vise à stimuler la vitalité et les capacités d'autorégulation de l'organisme en prenant en compte l'intégralité des besoins de l'être humain, comme l'avait imaginé Rudolf Steiner, explique Anne Muguet, responsable communication de Weleda. Steiner a également créé le concept d'agriculture biodynamique. Il pensait que la santé des plantes, et leurs capacités à transmettre leurs bienfaits aux humains, passait par la qualité des sols. » Aujourd'hui, 82 % des matières premières végétales de Weleda sont certifiées bio ou cultivées en biodynamie. Weleda possède ses propres jardins biodynamiques, près de Stuttgart en Allemagne et de Bâle en Suisse. Les deux tiers des plantes composant ses produits y sont cultivées. Le reste, soigneusement contrôlé dans ses laboratoires, est issu de fournisseurs étrangers, notamment sud-américains, et de cueillette en sites préservés.

Au bouleau !

« Les concepts de détox et de bien-être vont de pair avec la philosophie globale de Weleda, souligne Anne Muguet. Ces principes de vie sains ont près d'un siècle d'existence et sont toujours d'une grande modernité. » Tout comme certains produits emblématiques de la marque ! Au premier rang des alliés de la détox, le Jus de Bouleau bio* soutient les fonctions d'élimination en aidant l'organisme

à « chasser » les toxines. « Le bouleau est inscrit dans les pharmacopées française et européenne, précise Sarah Lansac, chef de produit. Trois cuillères à soupe par jour dans un verre d'eau pendant 9 à 18 jours contribuent à favoriser les fonctions d'élimination. La cure peut se répéter deux fois par an, idéalement au printemps et à l'automne. » Petit coup de pouce supplémentaire : c'est le meilleur moment pour utiliser l'Huile de Massage Minceur à base d'extrait de feuilles de bouleau, de feuilles de romarin bio, d'huile de jojoba bio, de germe de blé et de noyau d'abricot. Alors profitez-en pour vous chouchouter : massez-vous avec quelques gouttes d'huile deux fois par jour, après la douche ou le bain, et elle contribuera à réduire les effets de la cellulite**. Avec une alimentation saine, privilégiant les fruits et légumes bio, un peu d'exercice et un litre et demi d'eau par jour, rien de tel pour conserver sa vitalité tout au long de l'année.

* Produit adapté aux adultes, à l'exception des femmes enceintes et des personnes sous traitement anticoagulant ou allergiques aux dérivés salicylés. Les compléments alimentaires ne doivent pas se substituer à un régime alimentaire varié.

** Tests Weleda : - 2 cm de tour de cuisse en 14 jours.





BIEN-ÊTRE



ET LA LUMIÈRE FUT

Eugénie Rieme

BAISSE DE MORAL ET D'ÉNERGIE, MAUVAIS SOMMEIL..., LE MANQUE DE LUMIÈRE, EN PARTICULIER L'HIVER, INFLUE PLUS QU'ON NE L'IMAGINE SUR NOTRE BIEN-ÊTRE. ALORS OUVREZ BIEN VOS CAPTEURS !

La lumière naturelle agit grandement sur notre rythme biologique et serait même, affirment certains spécialistes, un enjeu de santé publique. Selon le Dr Claude Gronfier*, neurobiologiste à l'Institut national de la santé et de la recherche (Inserm), le fonctionnement de notre organisme obéit à une horloge interne sur laquelle la lumière, puissant synchroniseur, joue un rôle majeur. Elle a une incidence sur les structures cérébrales non visuelles, impliquées dans la régulation de l'humeur, de la mémoire, de la cognition et même du sommeil. Une dérégulation de l'horloge peut être à l'origine de perturbations physiologiques. Ainsi, une trop faible exposition aux rayons lumineux a une incidence sur la production de mélatonine, l'hormone qui favorise l'endormissement, et peut même être cause de dépression saisonnière l'hiver.

Il existe des moyens très simples pour éviter d'en arriver là. « *Sortir de chez soi, de préférence le matin, quand la lumière est la plus énergétique en température de couleur – la plus blanche et naturelle, en opposition à la couleur orangée du soir, moins stimulante – et pratiquer un peu d'activité physique, il n'y a rien de plus efficace pour retrouver le sourire et recalibrer son horloge biologique*, indique le Dr François Duforez du Centre du sommeil et de la vigilance de l'Hôtel-Dieu à Paris. *Mais les gens se sédentarisent de plus en plus. Et cela concerne toutes les tranches de la population.* » Autres solutions : faire entrer la lumière naturelle chez soi et

l'optimiser (éviter le travail à contre-jour, orienter son plan de travail vers la fenêtre, etc.).

Traitement éclairé

Si elle vient à manquer franchement et que l'humeur reste maussade, à défaut d'agir sur l'horloge biologique, les huiles essentielles ont un effet sur la sphère sensorielle. « *Les voies olfactives agissent sur notre capacité à lâcher prise, à se détendre* », précise le Dr Duforez. Dans certaines pathologies comme la dépression saisonnière, la luminothérapie – à ne pas confondre avec un simulateur d'aube destiné à prévenir le cerveau que le jour se lève – peut être prescrite. C'est un traitement médical antidépresseur réalisé avec une lampe à LED qui tient compte de la longueur d'onde, de la durée et de la période d'exposition. Effets indésirables connus : « *Une saturation à l'éclairage, source de maux de tête. Mais, s'agissant d'un traitement encadré, ce type de risque est quasi nul. À déconseiller toutefois aux personnes présentant des pathologies oculaires évolutives* », insiste le Dr Duforez.

* In *Chronobiologie : les 24 heures chrono de l'organisme*, décembre 2013, rhone-alpes-auvergne.inserm.fr.

LA VITAMINE D, BOOSTER DE BIEN-ÊTRE

Sous l'effet de la lumière naturelle, l'organisme produit de la vitamine D qui a un rôle dans la consolidation des os notamment. On la retrouve aussi dans certains aliments (poissons gras, fromage, œufs...), mais en petite quantité. D'où les prescriptions sous forme de gouttes aux bébés par exemple ou, en cas de carence (responsable d'ostéoporose chez les sujets fragiles), le recours à des méthodes exogènes (compléments alimentaires, etc.) pour arriver à un apport compris entre 20 et 37,5 µg/jour/adulte, comme le recommande l'Académie de médecine.



Étamine

du lys



Agent
lavant
issu du blé
français

NOUVELLE FORMULE :

Agent lavant issu
du son de blé

- * Culture française pour un bilan carbone réduit
- * Blé non OGM
- * Booste la performance des autres agents lavants
- * Excellente biodégradabilité

Ecodétergent certifié par ECOCERT Greenlife
selon le référentiel ECOCERT disponible sur <http://daetergents.ecocert.com>



fabrication française

20 ans d'efficacité

www.etaminedulys.fr



LA MANDORLE



Le Spécialiste du Lait d'Amande riche en protéines végétales

Procédé
Instantané
breveté



- ✔ Nutritifs & gourmands
- ✔ En boisson & en cuisine



Idée Recette

Calci'Smoothie

- 3 doses de Lait d'Amande
 - + 200 ml d'eau
 - + 1 poire
 - + 1/4 de banane
- Mixez & dégustez frais !



www.lamandorle.com



"Plaisir & santé au naturel"

Wheaty
THE VEGAN WAY

Wheaty, bien dans
votre assiette



Invitez les saveurs ardentes
de la Grèce à votre table !

- *bio *vegan *sans lactose
- *sans œufs *sans huile de palme

Plus d'infos: www.wheaty.fr





LÉGUMES SECS

LE RETOUR EN FORCE

Les légumineuses sont un vrai trésor pour la terre et la santé. Tossolia s'est inspirée de la cuisine du monde et du meilleur des céréales et des légumineuses pour sa nouvelle gamme « Les légumineuses s'en mêlent ». Grâce à trois sortes de galettes, découvrez de savoureux et savants mariages de céréales et légumes secs qui constitueront les bases de repas équilibrés en un rien de temps. Fini les heures de trempage, de cuisson ou de pelage... Tossolia s'est occupé de tout !

Les légumineuses s'en mêlent, lentilles-riz, 2x90 g

Tossolia : legumineuses.tossolia.com



TOILETTES ÉCOLOS

LA CHASSE AU TARTRE

Arcyvert tablettes détartrantes est un produit effervescent d'origine naturelle pour les w.-c. À l'huile essentielle d'agrumes, il détartré en profondeur et nettoie la cuvette en diffusant une agréable odeur de propreté. L'emballage en carton, 100 % recyclable, est fabriqué à 85 % avec des matières recyclées. Le produit est respectueux des équipements d'assainissement. Il a été élu « Écoproduit de l'année 2017 » par un jury indépendant. Certifié par Ecocert.

Tablettes détartrantes WC
Arcyvert : arcyvert.com



PÂTE À TARTINER

AMANDE OU NOISETTE ?

Changement de recette pour ces deux pâtes à tartiner sans huile de palme, qui passent de 18 % à 20 % de fruits secs (amandes et noisettes). Les pâtes à tartiner Choko Amande et Choko Noisette sont fabriquées artisanalement dans le Berry. Elles résultent d'une sélection rigoureuse des ingrédients, cuisinés au poêlon et conchés 17 heures au four à basse température pour exalter les arômes. Elles contiennent du sucre roux de canne du Brésil et du cacao issus du commerce équitable.

Pâte à tartiner Choko Amande et Choko Noisette
Noiseraie : noiseraieproductions.fr

LAIT DE BREBIS

LE GOÛT DE L'AVEYRON

Le lait frais demi-écrémé de brebis Gaborit est pasteurisé au bain-marie pour préserver son goût unique. Le lait est issu d'un partenariat avec un groupement de producteurs bio de l'Aveyron, garantissant une alimentation des animaux à base d'herbe et de foin, sans ensilage et labellisée Bio Cohérence.

Lait frais de brebis demi-écrémé, 400 ml
Bernard Gaborit : bernardgaborit.fr



SOIN ANTI-ÂGE

UNE JEUNESSE RAYONNANTE



Optez pour un soin anti-âge des plus naturels : le Sérum intensif Sublime Jeunesse à l'extrait de datte. Son efficacité antirides provient de l'action de sept actifs qui agissent en synergie contre les signes visibles de l'âge. Il possède des vertus antioxydantes et illumine le teint grâce à la présence d'acides de fruits (pomme, framboise et feuille de pêcher biologiques). Quelques gouttes suffisent pour combler rides et ridules de toutes les peaux, à tous les âges.

Sérum intensif Sublime Jeunesse, 30 ml
Centifolia : centifoliabio.fr

GEL HYDROALCOOLIQUE

OPÉRATION MAINS PROPRES

L'hiver est souvent synonyme de transmission de microbes. L'application de ce gel au quotidien et à différents moments de la journée participe à une protection optimale. Efficace et doux pour la peau, il ne colle pas et laisse une agréable sensation de fraîcheur. Certifiée par Ecocert Greenlife, labellisé Cosmétique et One Voice.

Gel hydroalcoolique mains, 100 ml
Coslys : coslys.fr





MAISON



Dans sa démarche très réfléchie, Marie Cochard conserve les légumes racines (carottes, panais, betteraves...) dans du sable. Ses kakis séchés à l'air restent savoureux longtemps.

AVEC OU SANS FRIGO ?

Marie-Pierre Chavel

EN QUÊTE DE FRUGALITÉ, D'ÉCONOMIES D'ÉNERGIE OU DE DÉCHETS, IL Y EN A QUI VONT LOIN. COMME CEUX QUI ONT ENVOYÉ BALADER LE RÉFRIGÉRATEUR. PAS SI RARES NI TOTALEMENT GIVRÉS, ILS PROPOSENT DES PISTES DONT CERTAINES SONT BONNES À SUIVRE POUR MIEUX CONSOMMER.

Du bon sens. Mais c'est quoi tous ces trucs dans le frigo ? La confiture est conservée par le sucre et la cuisson, les cornichons par le vinaigre. Quant aux œufs, ils sont protégés par la coquille si elle ne subit ni variation de température ni lavage. Alors, ouste, dehors ! Surtout que l'appareil digestif, à 37 °C, doit dépenser une énergie folle pour digérer les aliments venant du froid.

Accepter. Avec le temps, les légumes sont flapis, les pommes fripées, les fromages durcis ou moisissés... Processus normal que l'on voudrait retarder en mettant au frigo. Erreur : il est préjudiciable au goût et aux vitamines. Mieux vaut les stocker au frais à l'abri de la lumière.

Conserver. Les bactéries sont nos amies quand elles participent à la fermentation qui donne le vin, le pain, le fromage, la bière, la choucroute, etc. Sinon, on les stoppe avec le séchage (ou dessiccation) au soleil ou au déshydrateur, la stérilisation, le sel, le vinaigre, l'alcool... qui conservent longtemps et apportent de la diversité. Miam, les tomates séchées et les cerises à l'eau de vie ! Séchage et fermentation ont aussi l'avantage de préserver, voire d'augmenter l'intérêt gustatif et nutritionnel des ingrédients.

Courte durée. Du citron contre l'oxydation d'un avocat entamé ou des carottes râpées, vous connaissez. Et vous savez que l'eau conserve ? Le truc de Marie Cochard (lire ci-contre) : couper une salade verte ras le pied, la poser sur une coupelle d'eau et ses feuilles restent fraîches plusieurs jours. Ça marche aussi avec le chou-fleur, les poireaux, etc.

Adapter. Ne pas acheter plus que ce que l'on peut manger ou conserver réduit déchets et dépenses, même si on a un frigo. Si la taille de celui-ci est adaptée à ses besoins, si on le dégivre régulièrement et qu'on change le joint de la porte de temps en temps, on économise aussi de l'énergie. Et le frigo collectif, vous y avez pensé ?



PARI GAGNÉ

Il y a un an, elle a débranché le frigo et n'a pas (encore) l'intention de le rebrancher. Marie Cochard, journaliste et mère de famille, raconte : « *Locavores, on achetait à des petits producteurs des fruits et légumes qui restaient dans les cagettes, un peu de viande qu'on mangeait rapidement... Du coup notre frigo était presque vide. Je me suis demandé comment sortir ce qui y restait. Car le frigo est le début du gaspillage. On ne voit pas ce qu'il y a dedans, on oublie des pots entamés. En le supprimant, le champ des possibles s'est ouvert avec la découverte d'autres modes de conservation, plus de temps passé en cuisine... Ce n'est pas une corvée. On fait les courses une fois par semaine, on mange les produits les plus fragiles en priorité. Notre alimentation est fraîche, savoureuse, sans plats industriels, riche en fibres, légumineuses, huiles, protéines de qualité... La contrainte nous fait apprécier la valeur et le goût des bonnes choses.* »



Notre aventure sans frigo ou presque, Marie Cochard, Éd. Eyrolles



Belledonne

BISCUITERIE
ARTISANALE

Biscuits BOULANGERS®

PETITE FRINGALE OU GROS GOÛTER,
DES BISCUITS GOURMANDS
À SAVOURER
LES UNS APRÈS LES AUTRES

Biscuit
P'TIT DÉJ'
& CÉRÉALES
Nouvelle Recette!

Belledonne
BISCUITERIE
ARTISANALE

Je réduis mon gluten

RETROUVEZ NOS
10 Recettes
au rayon Vrac
ou Boulangerie
de votre magasin
Biocoop



Boulangerie, Chocolaterie, Biscuiterie et Confiserie Artisanales Bio
REJOIGNEZ-NOUS SUR  ET SUR www.pain-belledonne.com

Piacere, Mielizia.



Nous sommes la filière du miel italien

Contrôlé, garanti, mais surtout bon, sain et authentique: c'est notre miel, nous le savons bien car nous le faisons en Italie. Nous suivons chaque étape du travail et tous les jours nous prenons soin de nos abeilles, en respectant l'environnement, afin de toujours offrir d'excellents produits, avec des saveurs différentes et avec beaucoup de qualités. Un vrai plaisir.



Mielizia
Bio

www.mielizia.com



Decouvrez notre histoire, nos produits et nos recettes sur



PRATIQUE

2



Tapisser le fond du plat avec le papier cuisson pour le protéger.

3

Y poser le morceau de tissu sans plis et saupoudrer de cire d'abeille.



4

Enfourner quelques minutes, jusqu'à ce que la cire soit fondue.



5



Sortir le tissu sans se brûler. La cire durcit vite au contact de l'air, c'est prêt !

6



Avant d'appliquer sur un pot ou d'emballer, on peut chauffer entre les mains pour une bonne prise de forme.

1



Préchauffer le four à 80 ou 100°C.

MATÉRIEL

- four
- cire d'abeille (feuilles, pépites...), disponible dans certains magasins Biocoop ou directement auprès d'un apiculteur
- chute de tissu en coton découpée en carré ou en rond
- plat à four
- papier cuisson

FILM ALIMENTAIRE RÉUTILISABLE

ÇA CIRCULE SUR LA TOILE, ET C'EST TANT MIEUX CAR CELA PERMET DE LIMITER LES DÉCHETS : LE FILM ALIMENTAIRE IMPERMÉABILISÉ À LA CIRE D'ABEILLE OU BEE'S WAX WRAP. IL REMPLACE SON HOMOLOGUE EN PLASTIQUE ÉTIRABLE OU EN ALUMINIUM, MAIS LUI SE RINCE À L'EAU FROIDE POUR ÊTRE RÉUTILISÉ.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Bien sûr, on le sait ! Le papier d'aluminium et le film plastique, « c'est pas automatique » ! Pour protéger les restes d'aliments de l'oxydation, il existe plein d'astuces : bols et saladiers recouverts d'assiettes plates, assiettes plates d'assiettes creuses, casseroles de couvercles ; on peut aussi les mettre dans des bocaux en verre et autres emballages à recycler, tandis que les fruits ou légumes frais comme les agrumes, melons, etc. peuvent se conserver face entamée contre l'assiette.



Aller plus loin :

- Les tutos de Kaizen ou de Toits alternatifs, très bien faits :

kaizen-magazine.nxr.fr/realiser-un-film-alimentaire-lavable

toitsalternatifs.fr/conseils-pratiques/zero-dechet-remplacer-le-film-plastique-etirable-par-un-film-alimentaire-lavable/

- Le blog de Mum à contre courant : mumaccontrecourant.com/2016/11/15/wrap-emballage-reutilisable-cire-dabeille/



ENGAGÉS

« Certains clients, qui ne consommaient plus de viande, en mangent à nouveau depuis l'ouverture de la boucherie. C'est un plaisir de travailler en bio. La viande est bien plus tendre et je sais exactement d'où elle vient : je choisis les bêtes moi-même. »

Vincent Delestre

« Mon engagement au quotidien, c'est de mettre en adéquation social, écologie et local, pour soutenir nos producteurs et paysans bio. Je souhaite faire vivre les valeurs de solidarité et de coopération, notamment avec notre projet de passer en coopérative. »

Claire Gilbert

Élodie Fetigny

BIOCOOP GRAIN DE SEL PIMENTENTE LA BIO

Magali Gloire-Savalle



VENDÉE. SUR LA CÔTE ATLANTIQUE, À SAINT-HILAIRE-DE-RIEZ, GRAIN DE SEL TRACE SON CHEMIN LOIN DU TUMULTE PROVOQUÉ CHAQUE ÉTÉ PAR DES DIZAINES DE MILLIERS DE VACANCIERS. QUATRE ANS APRÈS SON OUVERTURE, LE MAGASIN S'EST DÉJÀ AGRANDI POUR LAISSER UNE PLACE ENCORE PLUS GRANDE AUX PRODUITS VRAC ET LOCAUX.

ÉNERGIE PASSIVE ET ZÉRO DÉCHET

- Pas de chauffage, pas de climatisation, pas de VMC : depuis l'ouverture, la température dans le magasin n'a varié que de 14,5 à 23 °C
- Pas de poubelle grise (pour ordures ménagères)
- Des toilettes sèches avec récupération de compost
- Des panneaux photovoltaïques pour une quasi-autonomie en électricité verte



RENCONTRE



Didier Fauque

Jean-Louis Lefebvre

Martine Penot

« Venue de la restauration, je suis ici en accord avec mes convictions. La bio ouvre l'esprit dans bien des domaines : je grandis sur le plan personnel. Et en gérant mon rayon de produits secs de A à Z, je progresse sur le plan professionnel. »

Amandine Declercq

« Lorsque nous avons bâti le magasin Biocoop Grain de Sel en 2013, nous sommes partis d'une page blanche. Nous avons opté pour une salorge, une construction typiquement locale. Ossature bois, murs en paille : le bâtiment écologique, à l'écart des zones commerciales, est en pleine harmonie avec son environnement. » Jean-Louis Lefebvre et sa compagne Martine Penot n'étaient pas des novices de la bio. Militants convaincus, très impliqués dans la défense de leur terroir, ils ont dès 2008 abandonné leurs confortables carrières dans l'informatique pour créer Biocoop Maraîchine, à Challans, magasin transmis depuis en Scop aux salariées. À quelques années de la retraite, ils ont bien l'intention de réitérer avec Grain de Sel ! Adeptes du management par l'autonomie, ils préparent déjà la transmission à leurs 10 collaborateurs. Doublement de la surface des bâtiments, passée à 800 m², nouvelle ambiance marché,

agrandissement de l'espace vrac, ils leur laisseront un magasin entièrement réaménagé. « Parmi les nouveautés majeures, nous avons ouvert une boucherie. Des races locales, porcs Longué, bœufs et veaux de race maraîchine, sont travaillés entiers », souligne Jean-Louis. Viande, mais aussi fruits et légumes, miel, savons, tisanes, farines, pain, œufs... Ce sont les 70 producteurs locaux qui rythment l'offre et la saison avec leurs produits. Et pour agrémenter leurs plats, les clients peuvent, en saison, se servir gratuitement en aromatiques et tomates cerises cultivées devant le magasin, dans l'espace Incroyables Comestibles proposé en coopération avec l'association Nature et Culture.



BIOCOOP GRAIN DE SEL
12, CHEMIN DE LA PETITE-CROIX
85270 SAINT-HILAIRE-DE-RIEZ
TÉL. : 02 51 55 35 98

NOISERAIE PRODUCTIONS

DES PÂTES À TARTINER ARTISANALES ONCTUEUSES ET SAVOUREUSES.
Noisette • Chocolat • Cajou • Amande • Praliné • Noix de coco
Avec ou sans Lait

*Cuisson aux poêlons
suivie d'un conchage
à basse température.*



LES STEAKS VÉGÉTARIENS

- ✓ Délicieux pour toute la famille
- ✓ Facile et rapide à préparer
- ✓ Substitut de viande et de poisson idéal
- ✓ Sans cholestérol
- ✓ Faible teneur en glucides
- ✓ Bertyn seitan = le champion des protéines



▼ **BELLE VIDEO** Qu'est-ce que le seitan authentique? Scannez le QR code ou visitez www.seitan-authentique.fr



Retour aux origines de la nourriture avec le seitan de Bertyn: délicieux et authentique





TERROIR ET TERRITOIRE

AUTOUR DE GRENOBLE QUE C'EST BIO !

Marie-Pierre Chavel



C'EST UNE BIEN BELLE RÉGION QUI ATTIRE PAR SON DYNAMISME ÉCONOMIQUE ET SES PAYSAGES. DEUX ATOUTS PAS TOUJOURS COMPATIBLES, LE PREMIER POUVANT PHAGOCYTER LE SECOND. MAIS LES ASSOCIATIONS ENVIRONNEMENTALES, LES PARCS NATURELS RÉGIONAUX ET AUTRES SENTINELLES VEILLENT. PARMİ ELLES, DE PLUS EN PLUS DE PRODUCTEURS ET CONSOMMATEURS BIO SOUCIEUX DE PRÉSERVER AUSSI LEUR SANTÉ ET L'AGRICULTURE, SOUTENUS ENTRE AUTRES PAR DES ÉLUS.



TERROIR ET TERRITOIRE

« LES MAGASINS BIOCOOP PORTENT BIEN MANGER BIO ET LOCAL, C'EST L'IDÉAL*. ON SENT DU VOLONTARISME. »

Nicolas Ghiotto
de l'Adabio

« **A**u bout de chaque rue, une montagne... », Stendhal sait de quoi il parle lorsqu'il évoque sa ville natale. Dominée par les massifs du Vercors, de la Chartreuse et de Belledonne, Grenoble se love dans un décor de pics, crêtes, gorges, collines, vallées, pâturages... Un panorama grandiose qui a affûté les sensibilités à l'environnement. Elles s'expriment ici depuis 30 ans et plus, à travers de nombreux organismes très actifs, comme la Frapna Isère, qui fédère 60 associations de protection de la nature et organise le Festival international du film nature et environnement (32^e édition en 2018), ou l'Adabio, le groupement d'agriculteurs bio local. Les collectivités territoriales ne sont pas insensibles non plus, entre le maire « vert » de la ville et l'agglomération Grenoble-Alpes Métropole, dite la Métro, fière du « *subtil équilibre entre un environnement naturel préservé et un centre urbain développé* » qui compose son territoire, soit 49 communes. Tout ça profite à la bio, du côté de l'offre et plus encore de la demande.

Courts circuits

« Historiquement, la bio est très développée dans le Sud-Isère, notamment dans le Trièves, les massifs du Vercors et de Belledonne. Le Nord-Isère voit aussi des installations et surtout des conversions en lait, viande, grandes cultures. La Métro est à la croisée de ces territoires », expose Nicolas Ghiotto de l'Adabio. Dans l'agglomération de Grenoble, la population, jeune, sportive, souvent tournée vers la recherche, fait avancer la production bio. Depuis 2005, le nombre de fermes certifiées du département a plus que triplé. Fin 2017, elles sont 540. Une trentaine dans la Métro, soit 14 % du total de ses exploitations agricoles (moyenne nationale : 7,3 % fin 2016, selon l'Agence bio). Le circuit court fonctionne à fond : F&L, produits laitiers (vache, chèvre, brebis), viande, œufs, truites, miel, plantes aromatiques, etc. s'échangent directement dans les fermes, les nombreuses Amap, sur les marchés, dans les magasins de producteurs, dont un 100 % bio, situé à Herbeys, 497 ha d'espaces agricoles, 75 % en bio. « On n'est pas leur priorité », dit Migueline Gachet, chargée des relations avec les producteurs locaux au magasin Biocoop Casabio Chorier à Grenoble, en parlant des maraîchers, pas organisés pour livrer en ville.



La ferme des Maquis, à Saint-Martin-d'Hères, aux portes de Grenoble.



Céline Frachet
Éleveuse de chèvres à Saint-Martin-d'Hères

Avec François Bador, son conjoint, elle voulait faire de la polyculture élevage-maraîchage « pour être hyperautonomes. Et puis il y a eu l'appel à projet de la Métro. « On a regardé sur Internet où c'était : au-dessus d'Ik'ea !, raconte Céline. Notre rêve de campagne s'envolait. Mais quand on a réellement vu l'endroit, on s'est dit, c'est là qu'on veut être ! » Une fois à la ferme des Maquis qui, avec ses 15 ha de prairies, bois et friches, surplombe la banlieue grenobloise, on se sent bien à la campagne. Grenoble-Alpes Métropole veut y installer un élevage de petits ruminants ? Céline et François optent pour des chèvres. « Des alpines, rustiques, qui se comportent bien en bio. » De février à décembre, ils transforment le lait en fromages plus ou moins frais, parfois aromatisés aux herbes du (beau) jardin, en tommes, briquettes ou crèmes au chocolat vendus sur les marchés, dans les magasins Biocoop. Ou à la ferme, quand elle n'est pas visitée par les scolaires. Lors de séances de 2 h 30, ils caressent les chèvres, leur donnent à manger, font cailler le lait... C'est d'autant plus intéressant pour les enfants qu'ils peuvent retrouver les produits de Céline et François dans leur cantine. Un vrai lien se tisse entre producteur et consommateur.



On trouve tout en bio en Isère, même des truites, des escargots, du whisky avec de l'orge local, des noix de Grenoble et du bleu du Vercors-Sassenage en appellation d'origine protégée...

« ÊTRE PROCHE DE L'AGGLO, C'EST TOP POUR LA COMMERCIALISATION, MOINS POUR TROUVER DES TERRES. »

Sylvain Pommart
Paysan-boulangier à Saint-Martin-d'Uriage

Florent Arragain, l'un des boulangers du Gaec d'Allicoud qui produit aussi semences, blé, farines et pâtes.



À déguster dans les magasins Biocoop de Grenoble ou sur sa ferme à Revel, les glaces au lait de jersiaise d'Anne-Sophie Cosson.

LES + BIOCOOP

MAGASINS. Apprieu, Bourgoin-Jallieu, Chatte, Grenoble, Saint-Égrève, Saint-Jean-de-Soudan, Voiron, le département de l'Isère compte neuf magasins Biocoop, dont Casabio Chorier qui fête ses 40 ans en 2018 !

BIOCOOP RESTAURATION. Complète l'offre locale de Mangez Bio Isère, dynamique coopérative de 50 producteurs et transformateurs bio qui fournit les cantines scolaires et d'entreprises.

PARTENAIRES. Biolait, unique collecteur de lait 100 % bio, ramasse celui d'une dizaine de fermes du Sud-Isère notamment, participant ainsi au maintien de l'élevage en montagne.

Recherche terres désespérément

Coincées par la géographie et l'urbanisation, les fermes sont souvent de petites tailles, avec des productions diversifiées et de la transformation sur place. À Saint-Martin-d'Uriage, le Gaec d'Allicoud cultive 15 ha de blé pour faire de la farine, des pâtes et des pains vendus notamment

dans des magasins Biocoop, et jamais à plus de 20/30 km. « La demande est là, dit Sylvain Pommart, l'un des associés, issu d'une famille de producteurs en bio depuis les années 1970. On recherche toujours des terres, mais avec une région de plus en plus résidentielle, il faut être patient. »

Céline Frachet et François Bador prospectent eux aussi pour pouvoir agrandir leur troupeau de 60 chèvres. « Les propriétaires préfèrent les broussailles ; ils espèrent vendre en terrain à construire », se désole Céline. La ferme des Maquis (lire ci-contre) qu'ils occupent a été créée en 2013 sur une friche, par la Métro. Dans le cadre de sa politique agricole, orientée vers « une production de qualité » et « les filières locales », une convention avec la Safer (Société d'aménagement foncier et d'établissement rural) lui permet de préempter des terres. Une solution

pour sauvegarder l'agriculture. Sur les 10 projets annuels d'installation, la moitié se fait en bio, selon Thierry Loeb, chargé de mission agriculture. « Quitte à faire de l'excellence, autant faire de la bio, dit-il. Avec la ferme des Maquis, une réussite économique, nous montrons que c'est possible. »

Pour Nicolas Ghiotto, la bio risque d'être limitée par le plafonnement des aides à la conversion et le désengagement de l'État dans les aides au maintien. « Les fermes avec des petites surfaces seront moins impactées car certaines aides sont calculées à l'hectare. Nous militons pour que le nombre d'actifs par ferme soit aussi pris en compte », dit-il, annonçant l'installation de nombreux maraîchers. Ils pourraient profiter aux magasins Biocoop. Et à la restauration collective. 140 établissements privés et publics isérois mettent déjà du bio dans leurs cantines. Comme les cinq crèches de Saint-Égrève : les repas sont 100 % bio, pour environ 200 petits consommateurs qui, en grandissant, pourraient continuer à faire pousser l'agriculture biologique. Dans la Métro et ailleurs.

* Opération nationale à l'initiative des producteurs bio, à laquelle les magasins Biocoop prennent souvent part.



Pour en savoir plus sur les producteurs locaux, rendez-vous sur biocoop.fr, rubriques Actualités

NOUVEAU !

Le Pain des fleurs

DÉCOUVREZ NOS 2 NOUVELLES SAVEURS
AVEC UNE SÉLECTION D'INGRÉDIENTS ESSENTIELS



ASSOCIATION CÉRÉALES
+
LÉGUMINEUSES
=
PROTEINES VÉGÉTALES
COMPLÉMENTAIRES



fabriqué
en France

LÉGÈRES, BIO, SANS GLUTEN
Sans produit laitier, ni oeuf,
ni levure, ni arôme

... RETROUVEZ NOS 12 SAVEURS SUR WWW.LEPAINDESFLURS.BIO

CRAQUANT
PAR NATURE!



COOPÉRACTIFS



ÉCOLO CRÈCHE L'ÉDUCATION RESPONSABLE

Eugénie Rieme

AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE DES ENFANTS ET DES PROFESSIONNELS DE LA PETITE ENFANCE, C'EST LA MISSION QUE S'EST DONNÉE ÉCOLO CRÈCHE IL Y A PRÈS DE 20 ANS. L'ASSOCIATION, ENGAGÉE DANS UNE DÉMARCHÉ ÉCORESPONSABLE, SE PROPOSE D'ÉDUCER PETITS ET GRANDS AUX VALEURS DU DÉVELOPPEMENT DURABLE. **TROIS QUESTIONS À CLAIRE GROLLEAU, SA FONDATRICE ET PRÉSIDENTE.**



Écolo Crèche, c'est quoi ?

C'est un label et un référentiel visé par un comité national d'experts indépendants, tels que l'Ademe, la Fondation pour la nature et l'homme, la Fédération nationale des associations pour la petite

enfance, etc. Pour y répondre, les structures qui le souhaitent – 280 à ce jour – s'engagent à mettre en place une démarche d'amélioration continue, à définir des objectifs et à suivre leur déroulé dans le temps. Et enfin, à améliorer leur qualité de vie en développant des pratiques vertueuses (recours aux matériaux durables, mise en place d'activités à vocation environnementale...).

Le label peut être décerné après au minimum deux diagnostics ou contrôles, afin de s'assurer du bon suivi du référentiel et de juger des progrès réalisés par la structure. Il valorise le travail accompli des professionnels de la petite enfance et sert de relais d'informations auprès des familles. C'est important de se sentir reconnu et accompagné quand on entreprend un changement de pratiques.

En quoi consiste votre projet « Pour une alimentation bio et locale à la crèche » ?

Il est le fruit des réflexions menées depuis deux ans par les membres du comité Écolo Crèche, désireux de renforcer la question de l'alimentation dans le référentiel existant. Cette démarche d'amélioration s'intéresse aussi bien à la composition des ingrédients qu'au mode de cuisson ou au choix du contenant. Pour aider les structures à adhérer à ce projet, notre association accompagne les professionnels dans leur montée en compétences. Cela

passé par la mise en place de formations et d'ateliers sur le jardinage ou la pâtisserie, des cours de cuisine bio, etc. Et un partenariat avec Biocoop. Dans son engagement pour une consommation bio et durable, accessible à tous, Biocoop joue son rôle d'éveil des consciences (lire encadré).

Quel bilan dressez-vous de la démarche Écolo Crèche ?

Positif ! Sur le plan environnemental, on observe des économies significatives dans la consommation d'eau, d'énergie et un réel effort pour limiter, voire supprimer, le gaspillage alimentaire. L'humain aussi est récompensé. On note une baisse de l'absentéisme des tout-petits comme du personnel. Signe que les choses changent dans le bon sens !



Aller plus loin :
ecolo-creche.fr



UN PARTENARIAT, DES BÉBÉS

Comment faciliter l'introduction de produits bio et locaux dans les crèches ? Comment permettre l'accès à des produits de qualité à toutes les catégories sociales ? Pour répondre à ces enjeux, pour sensibiliser professionnels, parents et enfants aux bonnes habitudes alimentaires, le Fonds de dotation de Biocoop soutient la démarche de Écolo Crèche à travers une expérimentation. Elle se déroule dans sept crèches autour de Toulouse et touche 180 familles. Elle consiste à valider une méthodologie durant près d'un an, à l'issue duquel un déploiement sur tout le territoire est attendu.



BIOCOOP A LA BANANE BIO ET EUROPÉENNE

Marie-Pierre Chavel

PLUS « LOCALE », PLUS SUCRÉE QUE SES LOINTAINES COUSINES, LA BANANE CERTIFIÉE BIO DES CANARIES ARRIVE DANS LES MAGASINS BIOCOOP APRÈS AVOIR ÉTÉ AUDITÉE DANS SON CADRE NATUREL PAR LES EXPERTS DU RÉSEAU.

C'est une vieille habitude chez Biocoop : visiter les producteurs, voir leurs pratiques agricoles, échanger sur leur vision de la bio et leurs objectifs pour savoir si leur projet est compatible avec celui du réseau, à savoir le développement d'une bio paysanne dans un esprit d'équité et de coopération. En juin 2017, ses experts (techniciens, représentants des magasins...) sont allés rencontrer Europlátano, un groupement de petits producteurs de bananes des îles espagnoles des Canaries. Entre les deux entreprises, ça a matché ! Et la banane bio des Canaries, sous indication géographique protégée Plátano de Canarias (banane des Canaries), est aujourd'hui dans les magasins.

Un cadre d'exception

Europlátano, créé en 1992, compte cinq sites de conditionnement et 778 producteurs. 46 sont actuellement en bio, sur 92 hectares répartis sur Tenerife et La Palma, île classée « réserve de biosphère » par l'Unesco. « *Il nous était de plus en plus difficile de travailler avec un usage croissant d'intrants chimiques. Il y a eu des problèmes de santé*, explique Antonio Luis, le directeur général. *Notre agriculture était déconnectée de son environnement, un cadre d'exception.* » Alors en 2010 quelques-uns se lancent en bio, retrouvant des savoir-faire anciens, observant, expérimentant. Beaucoup vivent dans leur bananeraie. Une motivation supplémentaire pour se passer de chimie ! « *Tout se fait manuellement*, rapporte Mireille Robin, de la commission Stratégie fruits et légumes de Biocoop et gérante du magasin Le Fenouil à Sargé (72).

ON S'ENTICHE DE SES TACHES

La banane des Canaries est plus riche en sucres, phosphore et potassium, et plus pauvre en amidon que beaucoup d'autres bananes. Son secret ? Elle reste longtemps sur le pied (de 16 à 20 semaines contre 12 pour celle du Ghana par exemple), où elle prend le temps de mûrir et de développer ses arômes. Les taches noires sur sa peau, dues au vent, n'ont aucune incidence sur sa qualité et sa douceur en bouche. Elle est issue de la variété traditionnelle *pequeña nana* (petite naine), bien adaptée au terrain volcanique, et au climat sec et régulier des Canaries. Elle se récolte toute l'année, avec un pic de production de septembre à décembre et un creux de mai à fin août.



Les producteurs sont très motivés. Ils ne touchent pas d'aide pour la production bio. Faute de débouchés, ils en vendent encore 50 % en conventionnel. »

Revenu juste

À une semaine de bateau et train de la France, la petite banane a un bilan carbone allégé. Elle ne peut être labellisée « équitable », comme les bananes de République dominicaine, du Pérou, du Ghana et de l'Équateur déjà chez Biocoop. Car elle ne provient ni d'un pays du Sud ni de France*. Cependant, tous les producteurs sont sociétaires d'Europlátano et les bio sont représentés au conseil d'administration. « *Les producteurs sont certifiés Global Gap, référentiel qui inclut des critères liés à la sécurité des salariés*, ajoute Isabelle Charotte, responsable adjointe Filières végétales de Biocoop. *Salariés et producteurs ont droit à un revenu juste, de la formation...* »

* Le commerce équitable Origine France s'appuie sur les mêmes piliers que le commerce équitable entre pays du Nord et pays du Sud. Chez Biocoop, la marque Ensemble est issue de ce commerce solidaire (voir p. 6).



Aller plus loin :
Sur la chaîne YouTube de Biocoop, le film des experts aux Canaries

Voilà!

Créativité végétale



UNE TOUCHE DE CRÉATIVITÉ ET DE LÉGÈRETÉ NATURELLE EN CUISINE SANS RENONCER AU GOÛT ET À LA FANTAISIE. PARFAITES COMME DÉLICATES ALTERNATIVES CULINAIRES TOTALEMENT VÉGÉTALES, NOS CRÈMES SERONT LA TOUCHE SUPPLÉMENTAIRE POUR DE DÉLICIEUSES RECETTES, DES CONDIMENTS LÉGERS OU DES FINS DE REPAS SAVOUREUSES. DÉCOUVREZ NOS CRÈMES !





EN COULISSES

LES GROUPEMENTS DE PRODUCTEURS ENSEMBLE

DERRIÈRE LES PRODUITS DE LA MARQUE ENSEMBLE, IL Y A 2 600 FERMES RÉPARTIES DANS 19 GROUPEMENTS. TOUS SOCIÉTAIRES DE BIOCOOP, ILS PARTICIPENT À LA VIE POLITIQUE DE LA COOPÉRATIVE, AUX CÔTÉS DES MAGASINS, DES SALARIÉS ET DES CONSOMMATEURS.

Viandes

Bretagne viande bio

400 fermes

Bovins, ovins, porcins, lapins

Bio direct 100 fermes

Porcins

Volailles bio de l'Ouest

30 fermes

Volailles

Le Pré vert 113 fermes

Bovins, ovins, porcins

Fruits & légumes

APFLBB Bio Breizh

55 fermes

Fruits et légumes, principalement carottes, pommes de terre, choux-fleurs, brocolis et échalotes

Bio Centre Loire 24 fermes

Fruits et légumes, principalement poireaux, pommes de terre, carottes, champignons, oignons et courgettes

Cabso 72 fermes

Fruits et légumes, principalement tomates, pommes, pruneaux, kiwis, fraises et raisins. Œufs sous la marque Bio Galline

Norabio 135 fermes

Toute la gamme de fruits et légumes des Hauts-de-France

Solebio 56 fermes

Fruits et légumes, principalement tomates et autres légumes ratatouille, salades, raisin, melons, pommes, pêches

Uni-vert 32 fermes

Fruits et légumes, principalement courgettes, blettes, salades, poires, pommes, raisins, kiwis

Laits

Biolait 1000 fermes

Lait de vache

Chèvres bio de France

32 fermes

Lait de chèvre

Lait bio Pays de la brebis

25 fermes

Lait de brebis

Lait bio du Maine 40 fermes

Lait de vache et production de fromages

Céréales & protéagineux

Biocer 150 fermes

Céréales collectées dans le nord-ouest de la France. Production de semences biologiques et de farines

Cocebi 150 fermes

Céréales, oléagineux et protéagineux collectés en Bourgogne et limitrophe. Production de semences biologiques.

Corab 110 fermes

Épeautre, avoine, sarrasin, lentilles, haricots, pois chiches, etc., collectés en Poitou-Charentes et limitrophe

Probiolor 78 fermes

Céréales collectées en Alsace et Lorraine. Production d'aliments pour le bétail

Ferme de Chassagne

10 fermes

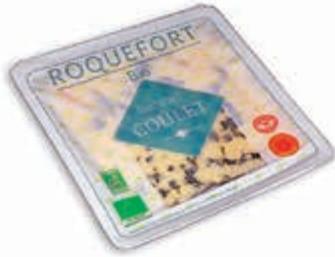
Légumes secs, farine de céréales, huile de tournesol





**ACHETONS
RESPONSABLE**

PUBLI-ACHAT



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, 100 g

Gabriel Coulet : www.gabriel-coulet.fr



VOYAGE, VOYAGE

LE MONDE DANS LE POTAGE

Éveillez votre curiosité gustative avec les potages aux épices du monde, une association de saveurs venues d'ailleurs. Une tasse, un peu d'eau chaude et voilà des moments savoureux et conviviaux qui s'annoncent. Vous pourrez vous laisser guider par vos envies pour choisir le Potabio du moment. Naturellement source de fibres et sans gluten, les potages instantanés Nat-Ali s'adaptent à tous les régimes alimentaires. En dose individuelle.

Potabio du monde, Indien, Africain ou Thaï, 2 doses

Nat-Ali : nature-aliments.com

CUISINE GOURMANDE

UNE ASSIETTE À LA NOISETTE

Isola Bio Cuisine Noisette est idéale pour vos plats sucrés comme salés. Gourmande, originale, cette spécialité végétale apporte sa saveur aux recettes les plus simples et vous invite à tester une nouvelle manière de cuisiner. Donnez une touche de créativité à vos recettes traditionnelles, aux sauces et vinaigrettes, aux crêpes et omelettes et à tous vos desserts. Depuis plus de 15 ans, des terres d'Isola Bio à votre table, des recettes simples, savoureuses et biologiques.

Isola Bio Cuisine Noisette

Isola Bio : isolabio.com



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

LESSIVE

DU NOUVEAU POUR LE LINGE

La formule pour la lessive liquide Étamine du lys intègre dorénavant un agent lavant issu de blé 100 % français et non OGM. Booster de performances, il est aussi doté d'une excellente biodégradabilité. Le linge sent bon le propre. Lessive fabriquée en France, certifiée Ecodétergents par Ecocert Greenlife.

**Lessive liquide au lavandin bio
Étamine du Lys : etamedulys.fr**



PEAUX MATURES

L'INDISPENSABLE SOIN

Cette crème allie réparation en profondeur de l'ADN des cellules cutanées et neutralisation des radicaux libres responsables du vieillissement de la peau. Pour une action encore plus complète contre les signes de l'âge, elle est enrichie en extrait de fougère aux propriétés liftantes, antirides et raffermissantes. 83 % d'ingrédients bio. Efficacité prouvée (peau lissée : 95 %*, peau plus ferme : 87 %*).

*% de volontaires satisfaits sur le critère

**Crème Visage Régénérante
Anti-Âge Lys Perfection, 50 ml
Florame : florame.com**



ONCTUOSITÉ ET FRAÎCHEUR

LA CRÈME DES YAOURTS



Artisan laitier installé dans le Sud-Ouest, au cœur du Périgord noir, la Laiterie du Périgord élabore des yaourts et desserts gourmands dans le respect des méthodes d'autrefois. Plongez votre cuillère dans son yaourt à la grecque sur lit de citron de Sicile ! Il est onctueux et délicieusement acidulé, réalisé avec du bon lait de vache du Périgord. Sa confiture de citron de Sicile est douce et zestée. Un sacré équilibre de force et de douceur, de goût et d'onctuosité. Ça dépote !

**Yaourt à la grecque sur lit de citron de Sicile,
2x125 g**

Laiterie du Périgord : laiterieduperigord.fr



SÃO TOMÉ

LE BONHEUR EST DANS LA FÈVE

Christophe Polaszek

PIONNIER DU CHOCOLAT BIO, KAOKA MILITE AUPRÈS DES PETITS PRODUCTEURS POUR LA DÉFENSE ET LA CULTURE D'UN CACAO DE QUALITÉ. À SÃO TOMÉ, CETTE IMPLICATION VA TRÈS LOIN. RETOUR SUR LA DERNIÈRE MISSION DE SON DIRECTEUR GÉNÉRAL, GUY DEBERDT, SUR L'ÎLE CHOCOLAT.



séchage, ce qui était souvent compliqué à cause de la pluie. Cela garantit un cacao de qualité. Avec le fonds social de la coopérative, je peux aussi me soigner correctement et bénéficier de médicaments et de lunettes. »

Rénovation des parcelles

Au-delà des engagements du commerce équitable, Kaoka forme les producteurs pour qu'ils rénovent leurs parcelles et augmentent leurs récoltes, et leur permettre ainsi de vivre de leur métier. Au nord de l'île, Arlindo Dos Reis Fernandes est producteur sociotechnicien dans l'une des 36 associations de la coopérative. Son rôle est de transmettre aux autres membres les techniques de culture du cacao. « Avec les conseils de Kaoka, j'ai commencé progressivement en 2012 à rénover ma parcelle afin que celle-ci produise plus. Ce qui m'a permis de multiplier par six mes revenus ! Aujourd'hui, je gagne mieux ma vie qu'un employé qui vit en ville. Je suis fier de pouvoir vivre dignement de ma production de cacao et de savoir que mes enfants pourront perpétuer la culture du cacao de São Tomé. »

Pérenniser la filière

Si la coopérative redonne espoir à ses membres, les conditions de production restent difficiles. « Les vieux cacaoyers arrivent aujourd'hui en phase de décroissance, souligne Guy Deberdt qui se rend trois fois par an sur l'archipel. Après 10 ans d'essais, nous avons mis au point une technique de rénovation par greffage, qui permet l'apparition de jeunes cacaoyers productifs en un an et demi ; sans ça, il faudrait trois ans. » Ces pépites de vie réaniment chaque petite parcelle, mais aussi l'économie de toute une île : 40 % du cacao national est importé par Kaoka via la Cecab.

Perdu au large du Gabon, São Tomé est un joyau méconnu. Ancienne colonie portugaise, l'île a été la première terre d'Afrique où furent plantés des cacaoyers, importés du Brésil. C'est ce fruit cultivé depuis des siècles qui lui a valu le surnom d'île chocolat. Le cacao y représente 90 % des exportations.

Des débouchés assurés

Ce mois de novembre marque la période de grande récolte du cacao. Sur sa parcelle de 2 hectares, Guilherme Da Graça Boa Morte, 69 ans, s'occupe de l'écabossage. « Auparavant, il arrivait souvent que ma récolte pourrisse sur place faute de trouver un acheteur. » Aujourd'hui, son cacao se vend bien. Guilherme fait partie de la première coopérative d'exportation de cacao du pays, la Cecab, mise en place et structurée dès 2005 par l'entreprise française Kaoka. « J'ai un débouché assuré : Kaoka s'engage à acheter 100 % de ma récolte. Grâce aux nouveaux équipements, je n'ai plus à faire les étapes de fermentation et



www.kaoka.fr



LA ROUTINE

MONTREZ-LUI QUI EST LE CHEF !

Croc TOFOU

Lentilles & carottes au tofu fumé



© 2014 - R. 44 630 784 - Photos : H. Bouroulic - Suggestion de présentation.



CROC TOFOU - Lentilles & carottes, au tofu fumé

Retrouvez toutes les saveurs gourmandes d'un petit salé aux lentilles réunies dans une galette 100% végétale à base de tofu fumé. Digne d'un grand chef et prête en 5 minutes, voilà encore une bonne idée pour oublier la viande de temps en temps sans se priver de protéines. Alors, on goûte?



Fabriqué en Midi-Pyrénées
Soja du Sud-Ouest



Variez, équilibrez !



En exclusivité dans votre magasin bio



MAGASINS

Nouveaux dans le réseau : Le Coing Bio à Foix (09), Biocoop Malemort (19) 1, Biocoop Marguerittes (30) 2, Biocoop Bioterive à Auterive (31), Grandeur Nature à Saint-Orens-de-Gameville (31), Biocoop Coutras (33) 3, Les Hameaux Bio à Nantes (44), Biocoop Capdenac (46) 4, Les 7 Épis Guidel (56), Biocoop Calais Saint-Pierre (62), Biocoop Pays d'Alençon à Arçonay (72) 5, Biocoop L'Épicerie des Prés (75), Biocoop Les Herbiers (85), Germinal Perrigny (89).

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



SALON MILITANT

Primevère, le « salon-rencontre de l'alter-écologie » de Lyon, c'est trois jours de débats, de conférences, des artisans, des commerçants bio et autres exposants variés. Le thème 2018 : « Co-errances, c'est où qu'on va quand ? » À visiter, le stand des magasins Biocoop de la région Sud-Est, pour échanger sur leurs pratiques, leurs engagements, pour savoir comment ouvrir un magasin Biocoop et participer à une vente de fruits et légumes à prix libre. Les bénéficiaires iront à Frab Aura, Fédération régionale de l'agriculture bio d'Auvergne-Rhône-Alpes (ex-Corabio), pour aider à la certification en bio d'un producteur. Du 23 au 25 février à Eurexpo.



salonprimevere.org

CULTURES BIO

Directeur de la publication : Orion Porta • Directeur de la communication : Patrick Marguerie • Rédactrice en chef : Pascale Solana • Collaborateurs : Véronique Bourfé-Rivière, Lise Dominguez, Magali Gloire-Savalle, Christophe Polaszek, Sarah Portnoi, Eugénie Rème, Albano Saldanha, Ulrike Skadow • Secrétaire de rédaction : Marie-Pierre Chavel • Publicité : Ingrid Kaiser (i.kaiser@biocoop.fr) • Diffusion : Christine Mullié (c.mullie@biocoop.fr) • Conception : • Crédits photos : p. 4-5, 16-17, 19-21, 25, 41 : iStock ; p. 4-5, 19-21, 39 : Shutterstock ; p. 4-5, 6, 43 : Freepik ; p. 3, 4-5, 6, 11, 13, 22, cahier central, 31, 35, 47 : DR ; Couverture, p. 6, 8, 14-17, 28 : Marie Bastille / Arnaud Tracol ; p. 9-10 : Marshall Kappel, Roberto Frankenberg ; p. 15 : Papilles créatives ; p. 22 : BioBreizh ; p. 23 : Nicolas Leser ; p. 24 : Stéphanie Faustin, Óna Maiocco ; p. 26 : Autour du riz, JIBio ; p. 27 : Weleda / Michael Peuckert ; p. 32 : Olivier Cochard ; p. 36-37 : Théophile Trossat ; p. 40-41 : Biocoop / MP Chavel ; p. 43 : Écolo Crèche ; p. 44 : Biocoop / HM Backès ; p. 48 : Kaoka ; 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 : 382 950 exemplaires • Biocoop cotise à EcoFolio pour le soutien à la collecte et au recyclage des imprimés. Triez vos déchets.

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

www.biocoop.fr

Service Clients : 0 800 807 102

PETIT SCARABÉE

Tous les mois, les restaurants Pique-Prune, adossés aux magasins Biocoop Scarabée (Cesson, Cleunay, Saint-Grégoire), invitent les 7-12 ans à un cours de cuisine. En janvier, c'est « Cannelloni maison comme en Italie » ; en février, « Cheese cake de New York sans cuisson ». Pour les grands, Chrystèle Poisson, diététicienne et animatrice cuisine à Biocoop Scarabée, donne sa conférence « L'équilibre de l'assiette végétarienne » à Pique-Prune Cleunay, le 25 janvier. Renseignements et inscriptions : m.boulard@scarabee-biocoop.fr ou 06 85 48 90 40

LA BIO ENSEMBLE



Bio ensemble désigne le magasin Biocoop de Laroque (34) et l'association d'éducation populaire qui y propose des animations. Comme l'atelier sur la cuisine avec les alternatives végétales à la crème fraîche, version salée, ou la conférence « À propos de quelques plantes d'usage comestible » du 13 janvier. Ou encore la visite de producteurs, telle la boulangerie Panicanto à Saint-Roman-de-Codières le 20 janvier. bioensemble.biocoop.net



THÉS
DE LA
PAGODE

Votre allié **anti-cholestérol**

Hao Ling

THÉ PU-ERH BIO DU YUNNAN

DES BIENFAITS PROUVÉS

par une étude clinique menée
en double aveugle versus placebo*

AMÉLIORE LE RAPPORT
LDL/HDL

DIMINUE LE TAUX
DE TRIGLYCÉRIDES

NOTES BOISÉES D'UN THÉ
APPRÉCIÉ DEPUIS
DES MILLÉNAIRES



30 infusettes | 10 min | 95°C

Cueillette Impériale
Bourgeon + 1 feuille

Cueillette fine
Bourgeon + 2 feuilles



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

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

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

www.thesdelapagode.com



FAIRTRADE

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

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



Damiano



100% PURÉE BIO



La Famille Damiano utilise des fruits secs récoltés à la main, séchés au soleil. Les fruits secs sont dûment sélectionnés, triés, broyés, grillés pour mettre en oeuvre une large gamme de pâtes à tartiner.

Damiano France - Infos et commandes:

Ph. 01 84 17 89 00 - commande@damiano-france.fr - www.damiano-france.fr



© Virginie R.

« Pour éviter le gaspillage alimentaire, que votre enseigne s'associe avec Too Good To Go ! »

Orion Porta : Beaucoup de magasins Biocoop redistribuent leurs invendus à des associations si les quantités sont importantes, ou à leur équipe. Ils peuvent être livrés tous les jours, pour la fraîcheur des produits et pour limiter le gaspillage. Nos plateformes valorisent les fins de stock. Au final, on ne jette presque rien. Toutefois, nous testons avec des magasins volontaires cette appli mobile qui en effet permet aux utilisateurs d'acheter les invendus.

© Laurence C.

« Je suggère à nos députés de faire appliquer une TVA réduite sur tous les produits qui respectent l'environnement. »

Claude Gruffat : C'est la « TVA équitable » du Livre blanc. Pour les produits à faibles externalités négatives, elle passerait à 2,1 %, contre 5,5 % actuellement. Elle augmenterait sur les produits polluants. Mais, hélas, 20,6 %, 3^e taux autorisé, c'est impensable pour des produits alimentaires ! Continuons à imaginer des solutions, des compensations financières, des crédits d'impôts...

© Kris Glisse

« Plus de cohérence et d'engagement dans la démarche bio et locale en arrêtant de distribuer des fruits et légumes qui ont fait le tour de la planète. »

Claude Gruffat : En proposant des marchés structurés aux producteurs avec des prix du commerce équitable..., on donne déjà un avenir à la bio de proximité. Faire plus sous-entend plus d'agriculteurs ! Certaines aides publiques vont être supprimées ou transférées, ce n'est pas fait pour augmenter le nombre de fournisseurs à proximité des magasins Biocoop ! Il faut aussi souligner que 80 % des matières premières des produits de nos magasins sont d'origine France. C'est exceptionnel dans la distribution !

© MFR

« Mettre en place une prime pour que les agriculteurs se mettent au bio. »

Claude Gruffat : Nous avons différents leviers pour encourager la transition vers la bio comme la vente de fruits et légumes en 2^e année de conversion, qui soutient les nouveaux producteurs bio. Pour les produits bio en pénurie, nous avons des plans d'actions pour aider au montage de filières, tel le Codéfi. Exemple : on donne un plus sur le prix du lait de chèvre en conversion. En contrepartie, le producteur vend une part de son lait au transformateur qui fabriquera les yaourts et fromages que nous vendrons. Un vrai partenariat.

© Anne S

« Je rêve d'un monde à la Pierre Rabbi, d'une terre à la mode de Claude et Lydia Bourguignon* qui souffrent pour elle et proposent de vrais soins, d'une société qui respecte autant les hommes et leurs enfants que les animaux, d'un mode de consommation qui privilégie les petits producteurs bio de proximité en leur permettant de vivre dignement de leur travail, de la généralisation de la permaculture, de jardins partagés et d'incroyables Comestibles dans toutes les villes. Je rêve de communes bâties sur le modèle "villes en transition". »

Claude Gruffat : Anne a compris les différents leviers des transitions agricole, alimentaire, énergétique... nécessaires aujourd'hui. Elle parle de fraternité et de vivre-ensemble. Son engagement et sa cohérence donnent envie de la suivre.

Orion Porta : Elle représente ce grand écart que nous faisons chaque jour pour satisfaire clients militants et néo-consommateurs bio. Ambitieux et passionnant !

QU'EST-CE QU'ON VOEUX ?

On vous l'a demandé. Vous avez répondu et vous nous interpellez. Échanges dans la continuité du Livre blanc (www.biocoop2017.fr).

J'♥
LA BIO

« NOUS ACCOMPAGNONS ENCORE DE JEUNES ENTREPRISES DE LA BIO. LES CLIENTS DISENT CE QU'ILS EN PENSENT. UNE MANIÈRE D'ASSOCIER NOTRE COMMUNAUTÉ À NOTRE PROJET. »

Mickael Sureau,
directeur de l'Offre

6000

producteurs locaux travaillent avec Biocoop, beaucoup en direct avec les magasins.

© Nadja San S.

« Tenez bon la barre, ne revenez pas sur les bonnes directions prises, même si parfois, c'est pas facile ! »

Claude Gruffat : On assume nos choix : l'agriculture paysanne de proximité, et surtout pas le bio « industriel », plus axé sur les volumes que sur la qualité ; le commerce équitable, avec une juste répartition de la valeur entre les acteurs ; l'économie sociale et solidaire qui répond aux besoins des hommes. Et le modèle d'entreprise que l'on a initié : l'entrepreneuriat coopératif. Il faut inventer des outils pour le développer encore, notamment pour préserver la pérennité et l'indépendance des entreprises de la bio face aux géants de l'agroalimentaire qui les convoitent.

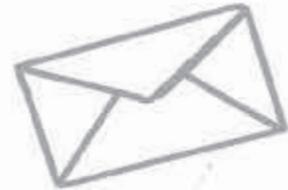
© Dril4

« Quel effet a produit votre Livre blanc ? »

Claude Gruffat : Nous sommes désormais plus entendus et connus pour le sens politique de notre action, pour notre rôle dans l'économie sociale et solidaire avec de vraies propositions en faveur des différentes transitions sociétales.

490

magasins Biocoop en 2017. 60 nouveaux sont attendus en 2018.



2018



« 1 000 DEMANDES D'OUVERTURE DE MAGASIN BIOCOOP EN 2017 ! IL Y A DE LA PLACE DANS TOUTES LES RÉGIONS. NOTAMMENT EN ÎLE-DE-FRANCE ET DE MENTON À MONTPELLIER. »

Gilles Baucher, directeur du Réseau



f Stéphane A.

« Biocoop se met dans les centres commerciaux et encourage la désertification des petites villes, la destruction des friches, l'enlaidissement des périphéries... Pas très cohérent avec vos principes ! »

Claude Gruffat : Depuis trois ans, grâce à un réseau solide de magasins en périphérie, là où il faut être pour être attractif, nous réinvestissons les centres-villes que nous n'avons d'ailleurs jamais délaissés ! Le frein, c'est l'accessibilité des locaux... On travaille aussi sur des *corners*** bio en milieu rural, peu rentables mais utiles. Ces projets ne pouvaient pas se faire dans l'autre sens, car économiquement on n'aurait pas pu les porter.

Orion Porta : Biocoop n'est pas que dans les grandes villes. C'est l'enseigne bio la plus présente dans les petites villes et les villages. Nous réfléchissons à des points de vente Biocoop autour des métiers de bouche : boulangerie, boucherie, etc. Ils défendent l'artisanal, le qualitatif, les filières, la même vision du commerce que nous. Ils se redéveloppent dans nos magasins, demain ils pourraient être des commerces indépendants, porteurs des valeurs du réseau. Être précurseur et innovant est dans la nature de Biocoop !



f Timothée C.

« On veut tendre vers le 0 déchet. »

Orion Porta : Le magasin éphémère Biocoop 21, 100 % vrac, nous a fait progresser sur la pesée, et aujourd'hui vous pouvez apporter vos contenants dans les magasins équipés. Après le pochon en tissu et les contenants spécifiques pour le vrac, comme la bouteille de vin, d'autres innovations viendront. Des freins technologiques commencent à se lever et nous pourrons développer encore plus le vrac, dans tous les secteurs, le frais, le service arrière... La réduction des déchets est l'une de nos préoccupations depuis 30 ans. Nous l'avons encore prouvé en 2017 avec l'arrêt de la vente de l'eau en bouteille plastique, décision anticommerciale mais alignée sur nos valeurs.

Claude Gruffat : Le déchet fait partie de l'économie circulaire. La plus vieille du monde est celle que reproduit l'AB avec le compost, déchet transformé qui nourrit le sol, qui lui-même développe une activité microbienne qui nourrit la plante qui, avec le soleil, produit à son tour une alimentation de qualité consommée par des humains et des animaux qui refont de la matière organique qui reforme du compost, etc. Un système agronomique cohérent et autonome.

« 2018 EST L'ANNÉE DE LA CONSTRUCTION DE NOS QUATRE NOUVELLES PLATEFORMES, CERTIFIÉES HAUTE QUALITÉ ENVIRONNEMENTALE (NIVEAU EXCELLENT). DEUX PORTENT ÉGALEMENT LE LABEL BIODIVERSITY ATTESTANT QUE LA CONSTRUCTION NE DÉGRADE PAS LA BIODIVERSITÉ, VOIRE LA VALORISE. »



Alain Carini, directeur du Développement et des Services magasins

« LA SATURATION DES ENTREPÔTS BRIDAIT CERTAINS SECTEURS. LES AGRANDISSEMENTS PERMETTRONT D'ÉLARGIR ENCORE NOTRE OFFRE EN JUS FRAIS, PRODUITS TRAITEUR, VEGAN... »

Patrick Colin, directeur du Pôle amont



« Que la bio garde le pas sur le bio ! C'est mon vœu pour 2018. Au-delà du cahier des charges européen, c'est-à-dire le règlement sur comment on produit en bio et qui représente le cadre, donc pour moi le principe masculin du bio. Il faut préserver le principe féminin, la cohérence globale des valeurs dans la démarche, que j'appelle la bio, pour que demain ce soit bien cette bio-là qui soit présente dans les magasins de toutes sortes. C'est aussi le sujet du Livre blanc que nous avons remis au président de la République, avec nos propositions sur les valeurs fondamentales de la bio, projet de société, et la place qu'elles doivent tenir pour échapper au risque de la banalisation et de la standardisation de la bio à l'heure où les consommateurs la plébiscitent. »

Claude Gruffat, président de Biocoop



« L'année 2017 a été marquée par une forte croissance pour la bio défendue par Biocoop. Nous avons poursuivi le maillage du territoire avec nos magasins pour mettre la bio au plus près des consommateurs, l'offre de produits de nos fournisseurs et partenaires a progressé avec notamment les Jeunes entreprises de la bio et de nouveaux produits en vrac comme l'huile, le vin, le miel, les produits d'hygiène... Pour 2018, j'espère plus de bio dans les cantines de nos enfants, pour leur santé et pour leur culture. Et en tant que directeur général de Biocoop, je souhaite que le nombre de consommateurs comprenant vraiment les engagements, les valeurs, le projet de société que défend le réseau, continue de croître. C'est votre soutien qui portera une bio qualitative ! »

Orion Porta, directeur général de Biocoop

BONNE ANNÉE 2018

