



Dossier P. 9

L'AGRICULTURE À LA RECONQUÊTE DES VILLES

cultures**bio**

n°111 / mai-juin 2020 / le mag du réseau Biocoop

BIEN-VIVRE P. 20

ALIMENTATION
À CHACUN
SA PORTION

TERROIRS & TERRITOIRES P. 40

HAUTES-PYRÉNÉES
RÉVÉLATIONS BIO



L'INVITÉ P. 53

CHRISTIAN RÉMÉS
LA NUTRIÉCOLOGIE,
SCIENCE D'AVENIR

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

magazine offert



Équilibrez vos états émotionnels excessifs !

- ✓ Méthode originale du Dr Bach
- ✓ Dilution 1/240^e
- ✓ Cognac certifié BIO et Demeter
- ✓ Action énergétique remarquable

Les Fleurs de Bach BIOFLORAL sont élaborées en respectant rigoureusement la méthode originale du Dr Bach.

Elles agissent en profondeur par leur caractère subtil et aident à harmoniser l'équilibre psychique et énergétique, pour surmonter les états émotionnels excessifs.



Existents en Compte-gouttes*,
spray* et granules



Produit en
Auvergne



100% BIO



Selon le rythme
des saisons



FAITS AVEC LA SIMPLICITÉ DES BONNES CHOSES POUR VOUS COMBLER JOUR APRÈS JOUR.

Parce que se faire plaisir au quotidien est essentiel, Belledonne a créé 4 nouveaux biscuits faits avec de bons ingrédients (des farines françaises, du sucre et du cacao équitables) et notre savoir-faire biscuitier, simplement ! Retrouvez-les au rayon vrac de votre magasin Biocoop.



FILIÈRES CACAO,
SUCRE, VANILLE



BOULANGERIE, CHOCOLATERIE, BISCUITERIE ET CONFISERIE BIO

Rejoignez-nous

www.belledonne.bio

Fabriqué en France



NATUROPERA

SAFE

LA TÈRE MARQUE
DE L'ULTRA SÉCURITÉ
POUR TOUTE LA
FAMILLE



ULTRA SÉCURITÉ

- sans allergène*
- sans colorant ni conservateur
- sans symbole de risque



100%

- ingrédients d'origine naturelle
- biodégradable



ADAPTÉ À L'UNIVERS DE BÉBÉ

- adapté aux peaux sensibles et réactives
- testé sous contrôle dermatologique



EFFICACITÉ

- formules végétales brevetées
- validées en milieu professionnel (crèches, écoles,...)



*Sans allergène étiquetable selon la liste des 26 allergènes établie par l'UE



DÉCOUVREZ AUSSI

NATUROPERA

HYGIOS

LA DÉSINFECTION ÉCOLOGIQUE
ET SANS DANGER



EFFICACITÉ RECONNUE CONTRE LES VIRUS ENVELOPPÉS :
CORONAVIRUS ET GRIPPE

SANS
ALCOOL

ACTION
RAPIDE
30s

Printemps silencieux

LE MOT DE PASCALE SOLANA / *Rédactrice en chef*



Deux mois au moins s'écoulent du début de la réalisation de *Culturesbio* à son arrivée dans votre magasin Biocoop. Notre feuille de chou bio reste fraîche longtemps 😊.

Cette fois, c'est un peu plus long car, remontez le fil des jours et... boum, vous y êtes, Covid-19, bouleversement ! Le temps se fige puis s'étire. À l'heure du bouclage, en France, le confinement n'est pas levé.

Certains sujets de ce numéro ont été lancés avant la crise sanitaire et d'autres, au cœur, comme l'arrêt sur images Biocoop des premières pages. La balade bio de Terroirs et Territoires (p. 40), elle, est une bouffée d'air pur goulûment respirée dans l'insouciant légèreté du temps d'avant. C'était fin février dans les Hautes-Pyrénées, du côté de Lourdes. Nos Révélations bio racontent une terre, des choix de vie, des projets et comment Biocoop est de ce métier à tisser du lien. Toute une façon de concevoir le commerce exposée dans Biocoop En missions plus que locales (p. 30).

Et l'agriculture urbaine (p. 9) ? Délire de bobo, *greenwashing*, niche ou tendance de fond ? Nous voulions en savoir plus. Pour reprendre un rapport de juin 2019 du Cese, Conseil économique, social et environnemental, et résumer : « *C'est une affaire sérieuse* » avec des formes et des acteurs extrêmement variés, qui se développe vraiment. Compatible avec l'agriculture biologique ?

Oui, lorsqu'elle s'enracine dans le sol, berceau naturel des alchimies du vivant. L'urgence écologique, dont la pandémie est, selon de nombreux analystes, une première étape commune à toute l'humanité, appelle à revoir les modèles, à commencer par celui de la ville (80 % de la population), sa capacité à nourrir, son rapport à la nature. Alors puissent le souvenir du chant des oiseaux, des biches et des palmipèdes ... osant le macadam des avenues lors de ce drôle de printemps silencieux* et ces solidarités qu'on a vues fleurir nous guider sur le chemin de l'après.

* *Printemps silencieux*, de Rachel Carlson, publié en 1962 pour alerter sur la disparition possible du chant des oiseaux, donc de la biodiversité, à cause des pesticides.

Sommaire

06 EN BREF

La bio nous rassemble

08 ÇA FAIT CAUSER

Des mots, des actes

09 DOSSIER

L'agriculture à la reconquête des villes

17 PRATIQUE

Capsulophone à pied

18 DÉCRYPTAGE

Un bon petit café ?

20 BIEN-VIVRE

Alimentation
À chacun sa portion

24 C'EST DE SAISON

La fraise

27 BONNE QUESTION !

Les fibres, qu'est-ce que c'est ?

30 NOS COULISSES

Biocoop
En missions plus que locales

36 NOS COULISSES

Cultivons la Solidaire Attitude

40 TERROIRS & TERRITOIRES

Hautes-Pyrénées
Révélations bio

48 COOPÉRACTIFS

Le commerce équitable
au secours du climat

53 INVITÉ

Christian Rémésy
La nutriécologie, science d'avenir

58 RENDEZ-VOUS BIOCOOP



Pierrick De Ronne
président de Biocoop

« LE MODÈLE BIOCOOP A DE L'AVENIR »

« Dès le début de la crise liée au coronavirus, nous avons tenu à être présents, devenant un temps un service public, afin d'accueillir dans les meilleures conditions possibles nos consom'acteurs. La solidarité, une de nos valeurs fondamentales, a joué pleinement avec nos groupements de producteurs et nos fournisseurs.

Nous avons toujours combattu les règles du monde d'avant la crise : non-respect des délais de paiement, asphyxie des producteurs par la mise en concurrence avec des produits européens récoltés par une main-d'œuvre détachée, course au prix bas, surconsommation...

Nous souhaitons que l'issue de cette crise sanitaire soit couplée à une prise de conscience planétaire autour de ces problématiques. Il n'est pas acceptable de libéraliser encore plus l'économie, ni que la politique agricole reste enfermée dans le tout pesticide, freinant la conversion agroécologique nécessaire à la planète.

Nous continuerons à affirmer nos engagements, au cœur de notre raison d'être, à porter haut l'économie sociale et solidaire et à défendre une bio locale, paysanne et équitable.

Notre credo reste 100 % bio, de saison, une offre à 80 % d'origine France et 25 % de notre chiffre d'affaires en commerce équitable.

Biocoop est un modèle original, une coopérative qui avance avec toutes ses parties prenantes. Elle avance avec vous et pour vous. C'est pour cela que Biocoop a de l'avenir. »

Codiv-19

La bio nous rassemble

Le coronavirus a tout stoppé, bousculé, bouleversé, y compris nos rubriques En bref et Ça fait causer, habituellement consacrées l'une aux actualités, l'autre à nos échanges.

Nous les consacrons dans ce numéro à un petit aperçu de la solidarité, des réflexions et des témoignages vus, lus, entendus chez Biocoop de la mi-mars à la mi-avril. Où l'on constate que « **La bio nous rassemble** », la phrase-slogan adoptée par Biocoop parce qu'elle parle de ses acteurs, de vous, de nous, des producteurs aux consommateurs, parce qu'elle porte le rêve d'un monde plus bio, d'une transition sociétale et d'un modèle alternatif, celui de l'ESS, l'économie sociale et solidaire, prend encore plus de sens.

Présence

BIENVEILLANCE

« On tient le choc avec beaucoup de solidarité entre nous et la compréhension de nos clients. Tous les matins, on fait une réunion "petit déj" avec l'équipe. Chacun prépare quelque chose à grignoter selon les envies. On échange sur nos questions, nos peurs, nos idées. 30 minutes pour accueillir la parole de chacun et trouver une consigne qui convienne collectivement. Je lis chaque jour un message de soutien reçu de nos clients. On remercie chaque jour notre équipe d'être là, car sans eux rien ne serait possible ! »

Magasin Biocoop Sainte-Victoire à Rousset (13)

Gestes

Lavabo mobile au magasin de Sannois (95) ou fixe dans celui de Caluire-et-Cuire (69), file d'attente à l'extérieur pour tous..., partout les mesures barrière s'appliquent dès le début (voir p. 36). Témoignage sur Twitter de Sabrina M., cliente de Biocoop Terreaux à Lyon (69) et journaliste au Progrès : « *Vendeurs et clients sont protégés, la direction a mis en place un système efficace : désinfection des mains avant d'entrer ; distances respectées ; masques, désinfection des caisses et paniers à chaque passage.* »



SOLIDAIRES

« Nous nous engageons au maintien des prix et des volumes prévus, que le volume de production soit présent ou pas. Et pour les producteurs qui le demandent, nous pouvons procéder à une anticipation des règlements », déclarait David Siffert, directeur fruits et légumes Biocoop tandis que Christelle Garnier, agricultrice, administratrice de Biocoop, confirmait : « Chaque semaine, les groupements des paysans associés se retrouvent avec les services de Biocoop pour exprimer leurs problématiques et trouver ensemble des solutions dans l'intérêt des magasins et des consommateurs. »

200 et plus...

NOMBRE DE MAGASINS BIOCOOP PROPOSANT UN MICRODON.

Le corps médical, la recherche et les personnes vulnérables, via la Fondation de France, en ont été les bénéficiaires (lire p. 38). Réactions sur les réseaux sociaux : « Excellente initiative », « Merci d'y avoir pensé », « Bravo ! »



MASQUES

Face à la pénurie, tout le monde s'y met ! « Mme Aurélie, une de nos clientes, a réalisé une dizaine de masques, lavés, repassés et soigneusement emballés. [...] On les donne (priorité aux personnes les plus en besoin) », écrit

Biocoop Sannois (95) sur Facebook. En revanche, Biocoop Clairac (66) demande à ses clients : « Une amie au grand cœur est en train de nous en fabriquer mais elle est à cours d'élastiques, pouvez-vous nous en apporter pendant vos courses ? » Pendant ce temps, sur les plateformes Biocoop, des salariés découpent des bandes de tissu qui se transformeront en masques lavables pour leurs collègues des magasins.



Mission commune

« La crise inédite par son ampleur et sa gravité que nous traversons est un révélateur

des liens qui nous unissent, dans nos territoires, avec nos clients, nos voisins, mais aussi entre producteurs dans la coopérative et avec Biocoop. Plus que jamais, pour nous, ces liens font sens et sont une force. Dès le début, le dialogue a permis de réajuster les efforts de chacun pour être le plus efficace possible dans notre mission commune de continuer à nourrir nos concitoyens. »

Stéphane Durand, paysan associé Biocoop, coopérative Bio Centre Loire



Prix justes

« Le maintien des prix justes, c'est aussi côté producteurs vers les magasins : les groupements

fruits et légumes se sont engagés à ne pas jouer le jeu de la spéculation qui peut se produire dans ce type de situation. »

Pierre Clerc, paysan associé Biocoop, groupement Solebio



Commerce équitable

« Le sociétariat dans la coopérative Biocoop permet une discussion permanente

entre Biocoop et les groupements de producteurs. De plus, notre cadre de commerce équitable nous permet de planifier de manière pluriannuelle en définissant des prix basés sur les coûts de production. »

Mathieu Lancry, paysan associé Biocoop, coopérative Norabio



Taille humaine

« Du fait de nos structures à taille familiale, la majorité des producteurs de notre

groupement a pu compter sur son personnel habituel pour les récoltes. »

Patrick Cabioch, paysan associé Biocoop, coopérative Bio Breizh

Des mots, des actes

ça fait causer

« Bravo à tous ces commerçants !!! Quel beau métier ! Clin d'œil aux @Biocoop locales qui font un travail remarquable #BiocoopLaPyramide #BiocoopCaba »

👤 Philippe V.

Collectes. Pour ne laisser personne sur le carreau, alors que des organismes d'aide alimentaire sont fermés, Les 7 Épis Keryado (56) propose aux consommateurs d'offrir des fruits et légumes aux demandeurs d'asile. Ils sont distribués chaque soir par les associations partenaires. À Paris, Biocoop Mirabeau (16^e) ou encore Biocoop Canal Bio (19^e) collectent les denrées offertes par les clients pour les personnels soignants des hôpitaux voisins... pour ne citer que quelques initiatives.

« Merci 🙌🙌🙌 je suis passée chez @biocoop chateaugombert l'organisation, le personnel, sa gentillesse, tout était parfait 🙌🙌🙌 merci 🍏🍏🍏 et prenez tous soins de vous 🙏🙏🙏 »

👤 @marierosejordanjoshua

Les magasins du réseau livrent tous azimuts. Biocoop Coty au Havre (76) organise des livraisons pour les personnes vulnérables : « Le client envoie sa liste par mail. Nous l'appelons s'il nous manque des produits, et pour le prévenir de notre arrivée et du montant du ticket. Le chèque nous attend devant la porte pour éviter les contacts. Les clients sont hyper contents. » Au Vigan (30), les clients qui souhaitent porter des courses à leurs voisins sont invités à se faire connaître. Passage Démoégé à Caen (14) livre à vélo dans un rayon de 2 km. Les Erlen à Colmar (68) crée un partenariat avec les scouts. Et ce ne sont que quelques exemples !

Pour nous contacter :

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

Paroles de soignants

« Un grand merci à Vitavie Biocoop pour leur don qui fait chaud au cœur. C'est avec plaisir que nous partageons cela avec le service Covid-19 pour leur apporter tout notre soutien. 🍌🍎🍌
Merci 🍌🍎🍌 »

👤 Ophélie M., infirmière au centre hospitalier du Cateau-Cambrésis (59)

Remerciements

« La biocoop a fait des dons alimentaires le week-end dernier aux soignants du CHAL ! UN GRAND MERCI pour ce geste humain et solidaire ! Cela nous a tous touchés et nous a offert un moment de convivialité le temps d'une pause. »

👤 Myriam D. du centre hospitalier Alpes-Léman (74)

Clap clap clap. Merci aux soignants. Et aussi « merci aux clients d'être présents pour nous ! », lance Biocoop Grandvaux (39) pour tous les magasins du réseau. Mais lui seul a eu la surprise de voir ses équipes encouragées par un client et sa cornemuse devant sa vitrine !



S'épanouissant à l'abri de la lumière, l'endive est un légume d'hiver qui se prête volontiers à la culture urbaine, comme la pratique la ferme La Caverne à Paris.

L'agriculture à la reconquête des villes

Regain... ! En France comme ailleurs dans le monde, l'agriculture urbaine suscite un intérêt grandissant : elle se (re)développe sous des formes et avec des objectifs extrêmement variés. Une alternative de plus en plus crédible face à l'urgence écologique qui appelle à repenser les dynamiques de territoires et le modèle de la ville, son rapport à la nature et sa capacité à nourrir ses habitants.

Pascale Solana



La voiture a chassé les chevaux de Paris. Autrefois, leur fumier fertilisait les cultures de champignons ! Aujourd'hui, on chasse la voiture et on les réintroduit », lance, amusé, Jean-Noël Gertz, initiateur de la première ferme urbaine bio de Paris, située en dessous de hauts

immeubles dans le 18^e arrondissement. Dans ce quartier populaire « *discriminé* », à deux pas du métro Marx Dormoy, « *les vastes parkings des années 70 se sont vidés et sont devenus coûteux à sécuriser* », poursuit-il. Après une reconversion professionnelle où il s'essaie d'abord à l'agriculture dans un bunker de Strasbourg (67), le jeune homme a remporté avec son collègue agronome un appel à projets de la Ville de Paris pour cette activité. Deux ans plus tard, La Caverne emploie 13 personnes et produit chaque jour 500 kg d'endives et 200 kg de champignons que l'on retrouve dans certains magasins Biocoop d'Île-de-France. « *Dans le 19^e arrondissement de Paris, à Bordeaux, à Lyon, nous menons des initiatives similaires* », annonce-t-il. Juste retour. Car comme d'autres régions fortement urbanisées, l'Île-de-France a eu son passé fruitier, potager et viticole et, outre Paris, d'autres villes se sont longtemps nourries de leurs espaces cultivés.

L'ÈRE DES ZONAGES

À la fin de la Seconde Guerre mondiale, le cloisonnement des espaces et des usages, de la ville et de la campagne s'est enclenché : pavillons avec jardins ou grands ensembles avec espaces verts pour le loisir d'un côté, surfaces cultivées pour les productions rentables de l'autre, etc. « *La ville s'est développée en favorisant le flux des marchandises et des personnes* », écrit le spécialiste du Laboratoire d'agriculture urbaine Éric Duchemin* évoquant notre système routier qui, « *comme les artères, doit favoriser la circulation pour assurer sa survie. Elle est tel un organisme [...] s'appuyant sur le monde rural pour son alimentation et sur ses alentours pour assimiler ses déchets. Le récent concept de la ville durable place l'urbanisme dans une autre perspective où la biodiversité et la végétalisation sont de nouveau prises en compte.* »

Mais aujourd'hui, aspirations et besoins sociétaux changent. Les consommateurs réclament une alimentation plus locale, durable. L'urgence écologique (climatique, sanitaire...) appelle à revoir les modèles dont celui



des villes confrontées à de multiples défis, dépendance alimentaire, pollution de l'air, désimperméabilisation des sols, îlots de fraîcheur...

AGRICULTURES PLURIELLES

Dans notre imaginaire, l'agriculture urbaine évoque des installations futuristes, hors-sol en aéro ou hydroponie, voire *indoor*, en milieu fermé (lire p. 14). Des fermes verticales comme à Singapour (Sky Green), à Montréal (serre Lufa) ou comme l'immeuble maraîcher de Romainville (93) en projet. Mais les formes de cultures urbaines sont extrêmement variées, selon les acteurs – publics ou privés –, les objectifs – commerciaux, sociaux, pédagogiques –, l'implantation – jardins familiaux, partagés, d'insertion, terrasses, bandes potagères en espaces publics, bio, pas bio...

Ainsi à Bordeaux Rive droite (33), le programme immobilier sur la ZAC Bastide-Niel comprend une ferme urbaine de 2 000 m². Au cœur d'Amiens (80), une ferme maraîchère bio et solidaire fait revivre la vocation nourricière des « hortillonages ». Cette coopérative de 7 salariés, avec une quarantaine de bénévoles, produit chaque semaine 700 kg de légumes pour ses 4 500 adhérents : « *De bons rendements*, précise Frédéric Fauvet, président de l'association Terre Zen, initiateur du projet. *Nous avons fait le choix de la* **Suite p. 12** →



Quand les cultures remplacent les bagnoles ! Ici en février, Jean-Noël Gertz, producteur bio parisien d'endives, de champignons de Paris et de shiitakés en parking souterrain désaffecté.

PASSÉ NOURRICIER

Au Moyen Âge, les cultures occupent tous les espaces disponibles de Paris dont elles quittent l'enceinte à partir du XII^e siècle. Elles se spécialisent au fil des siècles. Du milieu du XVII^e à la fin du XVIII^e siècle, une plaine légumière se développe dans la banlieue est. « Grâce à un système technique unique, des légumes destinés au peuple parisien étaient produits dans cette plaine très fertile, naturellement humide, continuellement engraisée par les boues et les fumiers de Paris », décrit l'historien Jean-Michel Roy, dans *Agriculture urbaine, vers une réconciliation ville-nature*, Éd. Le passager clandestin. Ces cultures deviennent des laboratoires d'innovations (cultures sous cloches...), intensifiant les rendements, explique l'architecte Augustin Rosenstiehl lors des Journées de l'agriculture urbaine en 2019**, tandis que chaque vague d'immigration apporte ses savoir-faire (l'endive des Belges, le champignon des Italiens...). Au milieu du XIX^e, les Parisiens sont nourris par l'Île-de-France. Jusqu'à ce que le chemin de fer rebatte les cartes...

« L'AGRICULTURE URBAINE SERAIT PRATIQUÉE PAR 800 MILLIONS DE PERSONNES À L'ÉCHELLE MONDIALE : 200 MILLIONS D'ENTRE ELLES FERAIENT DE LA PRODUCTION MARCHANDE, SOIT ENVIRON 15 % DES DENRÉES MONDIALES. »

Éric Duchemin

dans *Agriculture urbaine, vers une réconciliation ville-nature*, Éd. Le passager clandestin, 2015

« EN PLUS DE SES FONCTIONS ALIMENTAIRES DE PRODUCTION DE BIENS ET DE SERVICES, L'AGRICULTURE URBAINE EST AUSSI UN MOUVEMENT SOCIAL QUI S'APPROPRIE L'ESPACE URBAIN. »

Éric Duchemin*

Suite de la p. 10 → *permaculture. Tout est récolté à la main. L'humain prévaut sur la machine.* »

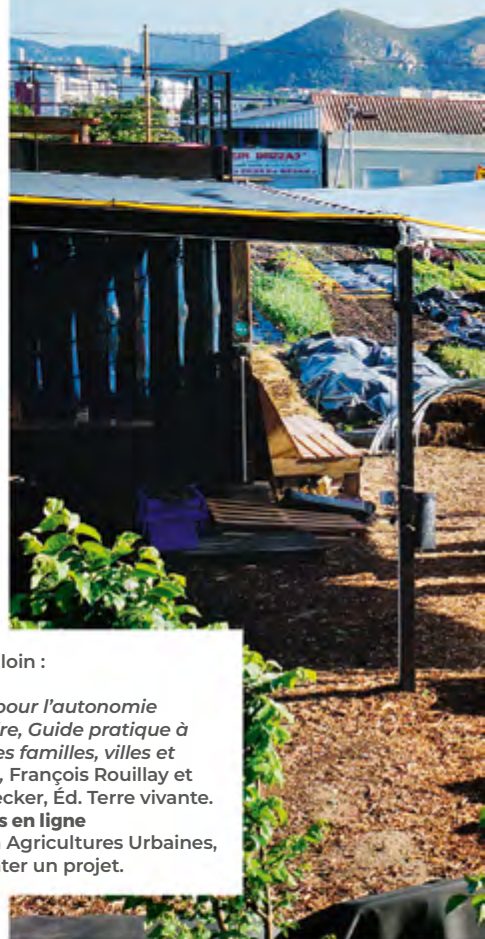
Ailleurs, des friches et lieux en attente de réaffectation sont réensemencés, comme en Seine-Saint-Denis où déjà 300 sites d'agriculture urbaine ouvrent de nouvelles perspectives à des espaces désindustrialisés. Les initiatives s'agrègent en réseaux et inspirent. Citons les Incroyables comestibles, les Agri-urbains du Hainaut, les Vergers urbains ou Green Guerilla dans toute la France... ou encore la Ville de Paris et son objectif de passer entre 2014 et 2020 de 11 à 30 ha cultivés. En 2019, elle en comptait 21,5. La capitale a entraîné un mouvement qui existait déjà, selon Léon Garaix, de la Mairie de Paris**. Les communes voisines se sont engagées.

NOURRIR LES VILLES ?

« À l'origine, c'est un mouvement associatif et social, analyse le spécialiste des questions d'agriculture et d'environnement Julien Josse, de France Stratégie, dans une note rédigée pour la Fabrique écologique***. Mais aujourd'hui de plus en plus de projets se structurent économiquement pour être productifs, ce qui donne naissance à une nouvelle forme entrepreneuriale. »

Certains parlent de filière naissante. Forcément, le potentiel nourricier interroge. Difficile à chiffrer. Les données restent parcellaires. « Les productions issues de l'agriculture urbaine ne peuvent nourrir en masse nos concitoyens », observe Jean-Luc Poulain, président du Salon de l'agriculture. Mais en France « les études scientifiques convergent néanmoins : les agricultures urbaines pourraient nourrir au maximum 10 % de la population des villes », estime Julien Fosse dans une tribune publiée par Reporterre.net. Cependant, selon lui, cela implique des politiques volontaristes associant ministères et collectivités territoriales, des dispositifs

Ici, une ancienne friche transformée en ferme urbaine associative. C'est le projet Le Talus à Marseille.



Aller plus loin :

• Un livre

En route pour l'autonomie alimentaire, Guide pratique à l'usage des familles, villes et territoires, François Rouillay et Sabine Becker, Éd. Terre vivante.

• Des cours en ligne

MooC Fun Agricultures Urbaines, pour monter un projet.

de gouvernance citoyenne locale, de la formation... Et la préservation des espaces disponibles au cœur et en périphérie des villes, un frein à l'étalement urbain. Et encore, une réflexion sur la production agricole comme une composante des villes et de leur évolution. « La ville ne pourra pas faire l'économie de repenser également ses relations avec les territoires qui l'entourent, au-delà de son périmètre », écrit-il. Depuis des années, les efforts de relocalisation et les liens tissés avec la production dans les territoires par Biocoop s'inscrivent dans cette perspective, avec la fierté de contribuer à ce nouveau récit qui rassemble. ●

* *Agriculture urbaine, vers une réconciliation ville-nature*, Éd. Le passager clandestin, 2015.

** Journées internationales et francophones de l'agriculture urbaine organisées par l'Inra, Bordeaux, juillet 2019. Conférences à suivre sur le site d'AgroParisTech.

*** lafabriqueecologique.fr

POTENTIEL CHIFFRÉ

Si les jardins collectifs français – environ 2 500 à 5 000 ha sur 29 millions d’ha de surface agricole utile – étaient cultivés en permaculture, mode de production écologique le plus intensif, cela représenterait 53 000 à 107 000 t de légumes par an, selon Julien Fosse dans une note sur l’agriculture urbaine rédigée pour la Fabrique écologique***. Soit de 0,9 à 1,8 % des légumes produits en France. De quoi nourrir 370 000 à 740 000 personnes par an. Pour les surfaces de toits évaluées approximativement à 1,3 million de m², ce sont 5 700 à 8 000 t de légumes par an qui répondraient ainsi aux besoins nutritionnels de 39 000 à 54 000 personnes.



© Le Tatou



Transhumance de moutons entre La Courneuve et La Villette, en Seine-Saint-Denis.



Jardin associatif sur les toits de l'école d'AgroParisTech.



Interview

MICHEL REYNAUD

Vice-président du groupe Ecocert

« SANS SOL,
PAS D'AGRICULTURE BIO ! »

L'agriculture en ville se développe. Peut-elle être bio, sachant que la pollution n'est pas un mythe, que l'espace manque et qu'une certification est obligatoire pour utiliser le label AB ? Qu'en pensent les organismes de contrôle ? Notre entretien avec Michel Reynaud, vice-président du groupe Ecocert, nous ramène à la notion de sol, fondement de la bio, et à l'idée d'agricultures plurielles.

Agriculture urbaine et agriculture bio, est-ce compatible ?

Il faut s'entendre sur les mots culture, agriculture et agriculture biologique. L'agriculture est un processus relié au sol. Et dans la philosophie et les principes de l'agriculture biologique, la notion de lien au sol est incontournable. Sans sol, comme dans une culture en bac, sur les toits, les murs..., pas d'agriculture bio. Ce qui n'empêche pas l'intérêt agroécologique ou social.

Mais la plupart des cultures, même en pots, poussent avec de la terre !

Certes, mais il aura fallu la prélever ou décomposer des déchets pour obtenir un support. C'est une démarche écologique, surtout sans recours à la chimie de synthèse, mais elle ne peut être certifiée biologique, puisque le lien au sol est une obligation du règlement.

Pourquoi le lien au sol est-il si important en bio ?

C'est notre relation même à la terre ! Dans la nature, les plantes sont nourries par l'écosystème du sol, un sol vivant, lui-même en lien avec le sous-sol et la roche mère*. Une dynamique cohérente où l'homme nourrit alors la vie de ce sol qui nourrit la plante qui nourrit l'animal, etc. Par ailleurs, une plante peut pousser hors-sol ou en bac, mais quid de sa vitalité, de sa saveur ? La question du vivant se pose...

Et les endives et les champignons ?

Deux cas spécifiques différents de l'hydroponie**, interdite en bio. Les chicons sont cultivés en pleine terre***, seule la phase finale traditionnellement appelée « forçage » se fait en bac. Et les champignons sont cultivés sur substrats eux-mêmes cadrés en bio par des prescriptions réglementaires.

Pourquoi ne pas modifier le règlement ?

Outre les principes exposés, l'agriculture biologique est cadrée. Pourquoi apporter de la confusion ? Tout ne peut pas s'appeler bio ! Et d'ailleurs est-ce utile ? Mais il peut y avoir des approches différentes et complémentaires. Il semble plus pertinent de travailler sur des cahiers des charges et des repères spécifiques aux différentes formes de cultures, urbaines, périurbaines, avec ou sans serres, etc., comme différentes initiatives ont commencé à le faire.

Alors dans une culture urbaine, en pleine terre donc, que contrôlez-vous ?

En premier, le lieu. Il doit être habilité à un usage agricole et sain. Ce n'est pas le cas de friches industrielles ou de zones très polluées, par exemple par les pesticides comme en Martinique ou en Guadeloupe. Ensuite, nous vérifions la conformité de ce qui est mis en œuvre avec le cahier des charges, comme pour toutes les productions bio.

MARIAGE HEUREUX

Le sol est à la base de la vie, pour les agronomes et « médecins du sol » Claude et Lydia Bourguignon : « *Il est le fruit d'une synergie entre les argiles provenant de la roche mère et les humus provenant des débris organiques. [...] La dynamique de naissance, de maturité et de mort des sols est très loin de la conception simpliste du sol comme simple support. [...] Les relations qui unissent le sol, les microbes, la faune et les plantes sont complexes et fondamentales.* » Extrait de *Le sol, la terre et les champs*, Éd. Sang de la terre réédition 2009.

* D'où la typicité, comme avec le vin.

** Sur support inerte irrigué de solutions nutritives.

*** Le chicon ou endive, rejet feuillu d'une racine, qui se développe dans l'obscurité. En bio, arrosé d'eau et sans engrais.



NAJEL

UNE AVENTURE FAMILIALE

Fabricant du véritable savon d'Alep

SAVONNERIE FAMILIALE EN SYRIE

Maitre-savonnier syrien qui perpétue un savoir-faire ancestral et traditionnel depuis 1895.

FABRICANT DE COSMÉTIQUES BIOLOGIQUES

Laboratoire NAJJAR, France.

UNE LARGE GAMME

Produits d'hygiène, cosmétiques bio et détergents à base d'huiles d'olive et de baies de laurier.

NOS ENGAGEMENTS

Produits aux formules courtes et épurées, matières premières issues de l'agriculture biologique, produits sains et efficaces, respect de l'environnement, traçabilité irréprochable, soins innovants et naturels.

BIEN-ÊTRE AU NATUREL

Parfums naturels inspirés des senteurs orientales, formules simples, respectueuses de votre peau et de l'environnement.



Laboratoire NAJJAR

Découvrez tous les produits Najel sur notre site WWW.NAJEL.NET | [@najel_by_sas_najjar](https://www.instagram.com/najel_by_sas_najjar)

19  30

VIGEAN

MAÎTRE HUILIER



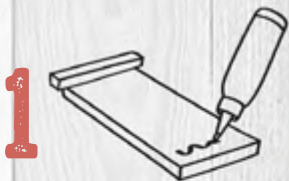
BIO
DEPUIS 1970

11, rue des Varennes - 36700 CLION-SUR-INDRE - FRANCE

WWW.HUILERIEVIGEAN.COM

contact@huilerievigean.com

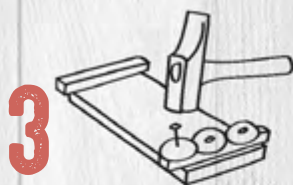




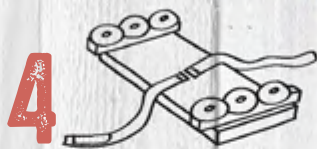
1 Coller les tasseaux aux deux extrémités de la planche. Écarter le bord des capsules avec une pince puis aplatir celles-ci au marteau pour obtenir une surface presque plate, légèrement bombée.



2 Percer le centre des capsules après avoir retiré le joint intérieur. Enfiler deux capsules par clou, dents contre dents, à la manière d'une paire de cymbalettes.



3 Enfoncer trois clous avec capsules sur chaque tasseau en veillant à ce qu'ils pénètrent la planche. Laisser un jeu suffisant pour la mobilité des capsules autour du clou.



4 Agraffer deux segments de scratch, mâle d'un côté, femelle de l'autre, au centre de la planche. Serrer le patin autour du pied et jouer par martellement sur le sol.

Chaque année, la musique se fête en juin et dans de nombreux magasins Biocoop, la bière aussi. On met les deux au diapason avec cet instrument qui nous fait bien rigoler. Zim boum, zim boum...

Matériel

- 12 capsules métalliques assorties
- 6 clous à large tête
- 1 planche de bois de 40 x 8 x 1,5 cm
- 2 tasseaux de 8 x 2 x 2 cm
- Marteau, agrafeuse
- Bande scratch (Velcro), colle blanche



Adapté d' *Instruments de musique en verre et plastique*, Max et Basile Vandervorst, Éd. Alternatives. 45 créations bricolo-poético-écolo pour recycler bouteilles et bouchons. Avec des conseils de musiciens pour éviter les couacs !

Capsulo- phone à pied

Marie-Pierre Chavel

pratique



Du 9 juin au 11 juillet

La Fête de la bière de Biocoop, c'est tout un assortiment de mousses dont des IPA (Indian Pale Ale), des ambrées sans gluten, des fermières... et celles des fournisseurs locaux des magasins participants.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération.

UN BON PETIT CAFÉ ?

Véronique Bourfe-Rivière

Les Français sont les 7^{es} plus gros consommateurs de café au monde. En dosettes, il fait un carton. Mais il y a d'autres présentations à privilégier.

LA PLANTE

Il existe deux grandes espèces de cette plante tropicale. L'**arabica** qui pousse à l'ombre de grands arbres, dans un climat doux. Ses arômes sont bien plus complexes que ceux du **robusta**, qui craint moins la chaleur et pousse dans les plaines. Ce dernier est plus riche en caféine mais plus rustique au goût. Quand elle est manuelle, la cueillette permet de bien sélectionner les cerises de café, celles à la couleur rouge chatoyante.

LA TECHNIQUE

On n'utilise que le « noyau » débarrassé de sa pulpe après lavage et séchage au soleil. Le café vert obtenu est ensuite torréfié. Griller les grains révèle les arômes : les sucres qu'ils contiennent caramélisent et les protéines développent plus d'un millier d'arômes différents. La durée et la température de torréfaction sont essentielles pour bien les révéler.

MOUTURES

Les grains s'oxydent moins vite que la mouture. Ils doivent être moulus juste avant utilisation, c'est l'idéal côté saveurs. Une fois moulu, le café, comme les dosettes, se conserve dans un contenant hermétique. Deux types de mouture : moyenne à grosse pour les cafetières à piston et les napolitaines – celles qui se retournent –, fine ou très fine pour les cafetières électriques à filtre, cafetières moka à pression et cafetières expresso.

CAFÉINE

La caféine stimule le système nerveux. En excès (> 400 mg/jour), elle accélère le rythme cardiaque, perturbe la digestion et le sommeil. L'expresso contient moins (sic !) de caféine (63 mg/tasse) que le café filtre qui infuse plus longtemps (en moyenne 95 mg/tasse). Le « déca » en contient encore moins (3 mg/tasse). En bio, on décaféine sans solvant chimique.

décryptage





PLAISIR

Comme pour le thé et le vin, les arômes du café diffèrent suivant les variétés, le terroir, les récoltes. Juste après l'avoiron moulu, laissez-le infuser 5 min. dans une eau non bouillante (94 °C) pour qu'il révèle tous ses arômes. Dégustez-le autour de 60 °C.

DOSETTES

Le café en dosettes a révolutionné le marché depuis environ 25 ans. Pourtant, il représente jusqu'à 10 fois plus d'emballage qu'un café classique et coûte plus cher au consommateur, alors que la valeur qui revient au producteur est au moins deux fois plus faible : ce sont les conditionneurs qui en captent l'essentiel !*

EN BIO

Surtout de petites surfaces, récoltées manuellement et sans désherbage chimique. C'est plus de travail, mais plus rémunérateur, d'autant plus en commerce équitable qui assure au producteur un revenu minimum (lire p. 48). C'est très important : ces dernières années, les conditions de vie et de travail des caféiculteurs se sont beaucoup dégradées (chute des cours, augmentation des coûts de la main-d'œuvre).

En France, 3 % du café vendu est bio. Dans le volume total des ventes, le café équitable représente 3 % (lire ci-contre).



Typologie de cafés

Tous les cafés chez Biocoop sont bio et équitables avec 1/3 de l'offre en grains, 20 % en vrac et 5 % en dosettes (contre 30 % dans la grande distribution). Certains magasins proposent du café en grains en vrac à mouler sur place.

Productions

Soutien des petits producteurs au travers du label Symbole des Producteurs Paysans (SPP.coop) qui représente plus de 40 % des ventes chez Biocoop.

Le café moka d'Éthiopie est issu de petites exploitations en agroforesterie avec des cultures vivrières.

Biocoop propose des cafés d'origine (Guatemala, Mexique, Pérou, Honduras, Bolivie, Colombie, Éthiopie) et des mélanges, mais toujours avec la traçabilité jusqu'aux structures de production et des audits des filières sur place.

Dosettes responsables

Pas d'aluminium ni de capsule chez Biocoop qui ne commercialise que des dosettes en papier compostables.

* Rapport du Bureau d'analyse sociétale pour une information citoyenne 2018 : lebasic.com/wp-content/uploads/2018/10/BASIC_Filiere-Cafe_Rapport-de-Recherche_Final_Septembre-2018_basse-résolution.pdf

Miam
Miam !



bien-vivre

Alimentation À chacun sa portion

Véronique Bourfe-Rivière

PETIT OU GROS APPÉTIT, QUELLE EST LA TAILLE DE VOTRE PORTION ALIMENTAIRE ? EST-CE LA MÊME QUE CELLE DU VOISIN ? LA GROSSE PART DE L'UN EST PEUT-ÊTRE LA PETITE DE L'AUTRE ! EN QUOI LA PORTION SERVIE PAR MAMAN OU CELLE PRÉCONDITIONNÉE PAR L'INDUSTRIE AGROALIMENTAIRE INDUIT-ELLE NOS COMPORTEMENTS ? ET SURTOUT, COMMENT SAVOIR CELLE QUI EST JUSTE POUR CHACUN ?



E

t si c'était une question de pleine conscience ? « *Lorsqu'on est à l'écoute de soi et de son corps, on s'arrête de manger de manière naturelle et instinctive en fonction de notre faim et de nos besoins* », explique Nina Bossard, naturopathe, auteur de *Mon guide naturo spécial enfants*, Éd. Jouvence. Cela « se cultive dès l'enfance, explique l'auteure. Car la portion qui convient varie selon les jours, l'âge, l'état de santé, l'activité, les saisons... Dès le passage au biberon, le parent contrôle les quantités consommées. » Les choses peuvent dérapier très vite : « *Dès 2 ans, un enfant n'est plus capable de s'arrêter lorsqu'il est rassasié, il est déjà conditionné par la taille des portions qui lui sont servies* », selon la diététicienne Nathalie Négro. Et aussi par la taille de l'assiette (plus elle est grande, plus on mange), ou sa couleur (moins l'aliment contraste, plus on mange)...

LA SATIÉTÉ VIENT EN MASTIQUANT

La question de la portion n'a de sens que si l'on s'intéresse à la nature de l'aliment. De quels nutriments le corps a-t-il besoin ? Les références nutritionnelles pour la population (RNP), qui varient selon qu'on est un enfant, une femme enceinte, un sportif de haut niveau, une personne âgée..., sont calculés et mis à jour régulièrement* par un groupe d'experts de l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail), puis traduits dans les messages du Programme national nutrition santé (PNNS). Généralement, les industriels tiennent compte de ces données pour calculer les quantités de leurs

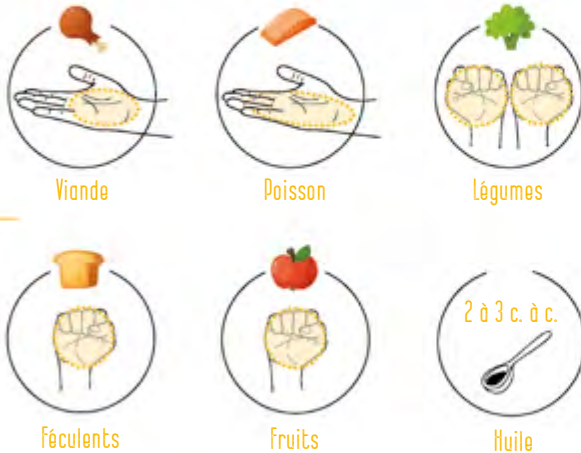
produits portionnés. Cela étant, d'un pays à l'autre, les portions vendues diffèrent, elles sont par exemple plus importantes dans les pays anglo-saxons. « *Peut-être parce que dans cette culture le repas est moins un temps de partage, on y mange pour se nourrir, en y accordant moins d'attention qu'en France ou en Italie ?* », suggère Nathalie Négro. En prenant environ 20 minutes pour manger, en s'appliquant à mastiquer, on ressent naturellement la satiété. En mangeant vite, on la dépasse sans s'en rendre compte, surtout quand l'assiette est remplie plus que de raison.

Prendre son temps

ET LE VRAC ?

Les interrogations autour de la « juste portion » mènent à s'interroger sur l'intérêt du vrac de ce point de vue. En plus de réduire les emballages, il aide chacun à acheter →

La main pour repère



La main du mangeur est l'un des repères utilisés par certains spécialistes de l'alimentation pour déterminer sa portion par repas, ou par jour pour la viande, le poisson et les huiles. Dans une approche flexitarienne, une part de viande ou de poisson n'est pas nécessaire au quotidien. Elle peut aussi être réduite. À condition de veiller à l'équilibre de l'assiette.

➔ la quantité qu'il lui faut. Chez Biocoop, où il représente 370 références, des sachets en coton et bocaux gradués permettent même d'affiner la dose voulue. Mais on peut très bien avaler en une soirée devant sa série préférée le contenu d'un achat de fruits secs ou de biscuits prévu pour une semaine ! Il va donc sans dire que cette autoresponsabilisation dans l'achat doit idéalement être prolongée au-delà des courses pour arriver jusqu'à l'assiette et à la portion absorbée. Consommer responsable, c'est aussi manger responsable ! ●

* quoidansmonassiette.fr/pnns-2017-2021-revision-des-reperes-nutritionnels-pour-les-adultes/

LA QUESTION DE LA PORTION N'A
DE SENS QUE SI L'ON S'INTÉRESSE
À LA NATURE DE L'ALIMENT.



Interview

**NATHALIE
NÉGR0**



Responsable du centre nutritionnel des thermes de Brides-les-Bains (73)

Comment sait-on qu'on a assez mangé ?

Le plaisir en mangeant décroît plus on avance dans le repas. On parle de rassasiement sensoriel spécifique : notre corps nous envoie divers signaux (saturation des bourgeons olfactifs, affadissement) pour nous informer que cela suffit. Et l'on peut passer à la suite du repas... ou pas. Encore faut-il y être attentif, avec tous ses sens !

Et pour un enfant ?

Naturellement il ira vers ce qui lui apporte le plus d'énergie, c'est normal, donc il mangera moins de légumes et de fruits. C'est par l'éducation qu'on va lui faire comprendre l'importance des légumes. Mais il faut que les parents soient bien informés !

Comment savoir combien manger ?

Utiliser la main du mangeur comme repère est très intéressant [voir ci-contre], car elle est proportionnelle à la taille. Un adolescent, en pleine croissance, ou un sportif, aura de bien plus gros besoins, en calories et en quantité. Sinon on peut se référer aux repères du PNNS.

Y a-t-il des aliments consommables sans modération ?

Non, aucun. À chaque fois, il pourrait y avoir des effets indésirables, outre le fait que cela entretiendrait l'habitude de manger en grande quantité. Ce serait aussi au détriment d'autres aliments. L'important, c'est l'équilibre entre tous, supprimer complètement une famille déséquilibre le microbiote intestinal [voir Culturesbio n° 106 sur biocoop.fr, NDLR].

Est-ce que la qualité influe sur les portions mangées ?

Les produits locaux et de saison ont en général une meilleure concentration en saveurs et satisfont mieux le mangeur. Les céréales semi-complètes ou complètes, les légumineuses apportent le rassasiement plus vite et maintiennent mieux la satiété, soit l'état de non-faim entre deux repas. Et en ralentissant le passage du sucre dans le sang, elles limitent les pics de glycémie.

Pad Thai aux légumes croquants



1 pers. | 10 min | 10 min

Ingédients : 50 g de Végé'Poêlée à l'Indienne Wheaty, 1 carotte, ¼ de poivron rouge, 1 c. à c. d'huile d'olive. **Sauce :** 1 c. à s. de sauce soja, de sirop d'érable, de vinaigre de riz et d'huile de sésame, ½ c. à c. de gingembre en poudre, une pointe de piment. **Garniture :** 60 g de tagliatelles de riz, 1 c. à s. de graines de sésame, de coriandre fraîche ciselée et de cacahuètes grillées.

- Faire cuire les tagliatelles de riz à l'eau bouillante 3-4 min. Égoutter et réserver. Mélanger tous les ingrédients de la sauce dans un bol et mettre de côté.
- Éplucher la carotte, laver et épépiner le poivron. Découper le tout en fine julienne.
- Faire chauffer l'huile d'olive dans un wok ou une grande sauteuse, ajouter les légumes et faire sauter 3 min à feu vif en remuant fréquemment.
- Ajouter la Végé'Poêlée à l'Indienne et laisser cuire 2 min supplémentaires. Ajouter les tagliatelles et la sauce, mélanger et arrêter la cuisson.
- Servir dans une assiette ou un bol en parsemant de graines de sésame, de coriandre ciselée et de cacahuètes grillées concassées.



Recette proposée par Wheaty
wheaty.fr

« Wheaty, producteur d'alternatives véganes depuis 1993. »

Panna cotta au chanvre, coulis de fraise

publi-recettes



6 pers. | 20 min | 5 min

Ingédients : 35 cl de boisson de chanvre, 40 cl de préparation culinaire So Chanvre, 10 g de gélatine, 50 g de sucre semoule, ½ gousse de vanille. **Coulis :** 250 g de fraises, 60 ml d'eau, 60 g de sucre.

● Tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Mettre la boisson au chanvre, le sucre et la gousse de vanille grattée dans une casserole et faire chauffer à feu doux 5 min.

● Hors du feu, ajouter une à une les feuilles de gélatine égouttées en remuant pour les faire fondre. Répartir la préparation dans des verrines et laisser refroidir.

● Dans une casserole, porter à ébullition l'eau avec le sucre pour le coulis. Ajouter les fraises. Laisser cuire quelques minutes puis passer au mixeur. Laisser refroidir et dresser sur les panna cotta.

● Déguster bien frais !

Sojade



Recette proposée par Sojade
sojade.fr

« Sojade, osez la variété végétale et cuisinez des recettes gourmandes débordantes d'imagination ! »

achetons responsable

La fraise

Marie-Pierre Chavel

Rebondie ou élancée, sucrée ou acidulée, elle revient chaque printemps pour notre plus grand plaisir. Nous, c'est en bio qu'on la préfère, quand elle a puisé son parfum et sa saveur dans une bonne terre nourrie sans artifices chimiques de synthèse. De quoi se la ramener !

EN BIO

Fragile, la fraise pousse souvent sous abri (tunnel) et, en conventionnel, hors-sol**. Une pratique interdite en bio qui préfère miser sur des variétés rustiques (cireine, charlotte, cléry, manille...) bien adaptées au terroir et sur la biodiversité environnante pour défendre les fraisières. Si besoin, fertilisants organiques (fumier...) et remèdes naturels (purin d'ortie, sulfate de cuivre...) apportent leur soutien.

VARIÉTÉS

Gariguettes, ciflorette et autres variétés allongées sont juteuses, acidulées et goûteuses. Les rondes, comme darselct ou cléry, sont plus fermes. La fin de la saison profite aux « remontantes » et à leurs arômes des bois, telles charlotte ou mara. Toutes méritent d'être savourées crues, nature ou avec un sirop de verveine, voire relevées au poivre et basilic, en dessert. Ou en entrée avec des asperges et de la feta ou sur un carpaccio de thon frais... Un peu passées, elles se fondent dans un milk-shake au lait d'amande.

c'est de saison



SANTÉ

Faites le plein de vitamine C, c'est la richesse de la fraise qui en contient (67 mg/100 g)*. Elle est également riche en fibres (voir p. 27) et source de vitamine B9. Elle doit sa robe rouge à ses flavonoïdes, des pigments de la grande famille des polyphénols. Principalement constituée d'eau, pauvre en calories, elle est parfaite !

SAISON

Elle pousse quasiment partout en France : pratique pour la consommer rapidement après récolte afin de profiter au mieux de ses atouts. Encore faut-il qu'elle soit de saison, de début mars jusqu'à l'automne avec un creux en juillet, sinon elle risque d'avoir un piètre goût, un prix et une empreinte carbone très élevés !



Zéro importation

80 % des fraises proposées par les plateformes de Biocoop proviennent de ses groupements de producteurs sociétaires Bio Breizh, Bio Centre Loire, Cabso, Norabio, Univers, Solebio. Sous logo Avec nos paysan.ne.s associé.e.s, elles sont en commerce équitable. Le reste est issu d'autres producteurs français. Les magasins peuvent aussi se fournir localement.

Zéro trucage

Pas de hors-sol, pas d'abris chauffés ! C'est la diversité des régions de production et des variétés, et le travail des producteurs qui permettent de proposer des fraises de la mi-mars aux premières gelées, voire en juillet quand la saison est basse.

Zéro déchet

Biocoop demande à ses partenaires et fournisseurs des barquettes en carton ou en bois 100 % biodégradables.

* Table de composition naturelle des aliments : ciqual.anses.fr

** AOP Nationale Fraise : fraisesdefrance.fr

Tartelettes crues à la fraise

Ulrike Skadow

€€€ POUR 4 PERS. ⌚ 30 min

🌿 1 h

40 g de pistaches
crues (non salées
et non grillées)

80 g de crème de
datte (ou 4 ou 5
dattes, moins sucrées)

3 c. à s. d'huile
de coco

150 g d'amandes
effilées

2 c. à s. de farine
de coco

1 c. à c. rase de
spiruline en poudre

1 gousse de vanille

200 g de petits-
suisses

100 g de crème
fraîche

4 c. à s. de sucre
blond

250 g de fraises

1 Concasser grossièrement 1/3 des pistaches et réserver. Mixer le reste avec les amandes effilées pour les réduire en poudre. Faire fondre l'huile de coco à feu doux. Y ajouter la crème de datte (ou les dattes dénoyautées et coupées grossièrement), l'huile et la farine de coco, la spiruline et la poudre pistache/amande. Mixer de nouveau pour obtenir une pâte qui s'amalgame bien.

2 Chemiser de papier cuisson 4 moules à tartelette d'environ 11 cm de diamètre (ou utiliser des moules à fond amovible). Étaler la pâte dans les moules en pressant bien avec les doigts. Mettre au frais au moins 1 h.

3 Couper la gousse de vanille dans la longueur et récupérer les graines. Dans un saladier, battre les petits-suisses avec les graines de vanille, le sucre et la crème fraîche. Rincer les fraises si nécessaire, bien les sécher et les couper en quatre.

4 Démouler délicatement les fonds de tarte crus en retirant le papier. Remplir les fonds de tarte de crème à la vanille et couvrir de fraises. Décorer d'éclats de pistache et conserver au frais jusqu'au moment de servir.



Crumble de légumes aux pois chiches, cacahuètes et curry

€ 4 PERS. ⌚ 20 min 🕒 30 min



- 200 g de pois chiches cuits en conserve
- 80 g de farine de riz complet
- 1 pincée de sel
- 1 c. à c. de curry en poudre
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. bombées (80 g) de purée de cacahuète
- Légumes cuits au choix (courgettes, fenouil, poireaux, chou-fleur ou brocoli*)
- Quelques cacahuètes (facultatif)



- 1 Égoutter les pois chiches en réservant le jus. Ôter leur peau et les placer dans le bol d'un mixeur.
- 2 Ajouter la farine, le sel, le curry, l'huile d'olive et la purée de cacahuète. Mixer brièvement pour obtenir un sable assez grossier.
- 3 Ajouter 2 ou 3 c. à s. de l'eau de la conserve de pois chiches et sabler du bout des doigts. On doit obtenir une pâte très légèrement humide, qui s'amalgame quand on la presse entre les doigts. Ajouter les cacahuètes (facultatives). Préchauffer le four à 180 °C (th 6).
- 4 Émietter la pâte sur les légumes placés dans un plat à gratin. Enfourner 30 min. Servir chaud.

* Selon la saison.

Fallait y penser !

Dans cette encyclopédie gourmande sur les substituts au gluten et au lactose, Clea explique que les farines sans gluten se prêtent particulièrement bien au crumble. Les purées d'oléagineux, la moutarde ou les pois chiches viennent remplacer le fromage.

→ Extrait de *Tout sans gluten*, Clea, Éd. La Plage



Clafoutis aux herbes

€ 4 PERS. ⌚ 15 min 🕒 30 min



- 800 g d'épinards
- 6 œufs
- 2 gousses d'ail
- ½ bouquet de basilic
- 1 c. à s. de persil plat
- 1 c. à s. de poudre de noisette (facultatif)
- 60 g de parmesan râpé
- 90 ml d'huile d'olive
- 1 c. à c. de coriandre sèche
- Sel et poivre



- 1 Chemiser un moule à manqué de 22 cm de diamètre (qui servira aussi de plat de service).
- 2 Enlever les tiges des feuilles d'épinard. Ciseler le basilic et le persil. Hacher l'ail finement. Verser l'huile dans une poêle et la faire chauffer. Ajouter ensuite les feuilles d'épinard et les laisser cuire environ 5 min en remuant régulièrement. Laisser la poêle sur feu très doux.
- 3 Rapidement, battre les œufs à la fourchette dans un bol. Saler, poivrer et ajouter de la coriandre sèche. Incorporer l'ail, le basilic et le persil aux épinards. Bien remuer et ajouter la poudre de noisette. Mélanger.
- 4 Ajouter les œufs aux épinards tout en remuant. Hors du feu, ajouter le parmesan puis mélanger. Verser la préparation dans le moule. Enfourner à 170 °C pour 20 min. Servir avec une salade de saison.

→ Extrait de *30 Plats végétariens*, Magali Walkowicz, Éd. Thierry Souccar

Céto, c'est quoi ?

Le régime céto (ou *Low Carb High Fat*) consiste à consommer beaucoup de graisses, juste ce qu'il faut de protéines et très peu de glucides. L'objectif est d'amener l'organisme à puiser son énergie des graisses et non du glucose, comme lors d'un jeûne.



Taboulé aux fruits du soleil

€ 4 PERS. 10 min



La recette de Sandrine Mariette

Responsable du rayon boucherie-traiteur,
magasin Biocoop La Motte-Servolex (73)

« J'aime tout cuisiner ! Je fais avec les ingrédients et le temps dont je dispose. J'utilise ce qui ne sera pas vendu pour faire des salades, des plats du jour, des desserts. Ça évite le gaspillage. J'ai fait l'école hôtelière mais mon mari est boucher, alors pendant 15 ans nous avons eu une petite boucherie artisanale. Jusqu'à ce que le magasin Biocoop de Grésy-sur-Aix, à 20 km d'ici, propose à mon mari de s'occuper de sa boucherie. Il faut dire que nous étions habitués à travailler une viande de qualité. »

- 200 g de pastèque sans la peau
- 1 grosse pêche ou nectarine (200 g)
- 1 gros abricot (100 g)
- 100 g de semoule à couscous moyenne
- 60 ml de jus d'orange
- 5 feuilles de menthe
- ½ c. à c. de sirop d'érable ou de miel liquide



- 1 Laver les fruits et les feuilles de menthe. Mettre la semoule dans un saladier. Couper la pastèque et l'abricot en petits cubes.
- 2 Peler la pêche. Pour plus de facilité, faire une petite croix au couteau au sommet de la pêche, la plonger 30 sec dans de l'eau frémissante, puis dans de l'eau froide. Puis retirer la peau. Couper la pêche en dés au-dessus du saladier pour récupérer le jus. Ajouter tous les fruits.
- 3 Dans un bol, délayer le sirop d'érable dans le jus d'orange, verser dans le saladier.
- 4 Hachez finement la menthe et l'ajouter aux autres ingrédients. Mélanger, couvrir le saladier et laisser gonfler 1 h au réfrigérateur.
- 5 Décorez avec des feuilles de menthe avant de servir très frais.



Les fibres, qu'est-ce que c'est ?

Ce sont des glucides peu caloriques présents uniquement dans les végétaux. Elles sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme mais non assimilables (non digérées). Tant qu'elles sont dans l'intestin, elles y favorisent le développement de bonnes bactéries. Elles absorbent le mauvais cholestérol (le LDL, qui se dépose dans les artères), les graisses et les toxines en excès, dont elles facilitent l'évacuation par les selles. Elles ralentissent l'absorption de certains nutriments, ce qui évite les hyperglycémies et l'apparition de diabète. On les recommande notamment en cas de constipation car elles améliorent la digestion et le transit. Enfin, en gonflant dans le tube digestif, elles prennent du volume dans le bol alimentaire et ont donc un effet rassasiant. On les trouve dans les fruits et légumes, les céréales – les céréales complètes en ont deux fois plus que les raffinées –, les légumineuses, les graines et noix. Intestins fragiles, attention : consommées en excès, les fibres peuvent créer des ballonnements, diarrhées, flatulences.

bonne question !

Pudding Chia à la boisson avoine amande noisette



2 pers.

10 min

Ingrédients : 250 ml de boisson Avoine amande noisette Perl'amande, 3 c. à s. de graines de chia, 1 c. à c. de sucre de coco, 1 belle c. à s. de dessert coco (de type yaourt), quelques fruits rouges de saison.

- Verser la boisson Avoine amande noisette dans un saladier. Ajouter les graines de chia et laisser gonfler 30 min environ.
- Dans un récipient, mélanger le sucre de coco avec le dessert coco.
- Répartir les graines de chia gonflées dans deux verrines, déposer un peu du mélange coco sur le dessus.
- Ajouter quelques fruits rouges en topping.
- Déguster.



Perl'Amade
Depuis 1920

Recette proposée par Perl'Amade
perlamande.com

« Perl'Amade vous accompagne à chaque repas pour équilibrer et varier votre alimentation avec ses solutions alternatives aux produits laitiers à base de fruits secs bio, sélectionnés pour leur goût et leurs qualités nutritionnelles. »

Financiers bio pistache-framboise



Environ 20 financiers ou parts

20 min

10 min

Ingrédients : 100 g de sucre, 60 g de farine, 4 blancs d'œuf, 70 g de beurre, 2 c. à s. de purée de pistaches, au moins 40 framboises fraîches, 80 g d'amandes complètes en poudre, 1 c. à c. d'arôme framboise, ½ c. à c. de Poudre à lever bio Culinat.

- Cuire le beurre dans une casserole à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit « noisette ».
- Dans un saladier, mélanger la farine avec les amandes, le sucre et la poudre à lever, ajouter l'arôme de framboise. Incorporer les blancs d'œuf et fouetter pour obtenir une pâte lisse et soyeuse.
- Ajouter le beurre et la purée de pistaches. Réserver cette pâte au frais au minimum 1 h.
- Verser la pâte à financier dans un moule (à financier si possible). Déposer les framboises par-dessus et enfourner 10 min à 180 °C.
- Avant de déguster, laisser refroidir 5 min.

CULINAT



Recette proposée par Culinat
culinat.com

« Le financier bio, le lingot d'or de la pâtisserie ! Ce petit gâteau moelleux et savoureux est très facile à réaliser. »

ARIES PROTECTION
ENGAGÉE

100%

ENTREPRISE
RESPONSABLE
PRODUITS
CERTIFIÉS
INGRÉDIENTS
CONTRÔLÉS



**PROTECTION
EFFICACE
& ENGAGÉE**

**DITES AU POUVOIR
OUI DES PLANTES
DITES A LA
OUI SÉRÉNITÉ**



MOUSTIQUES



VOLANTS



MITES



RAMPANTS




**DES SOLUTIONS ANTI-INSECTES
FORMULÉES À PARTIR D'ACTIFS
UTILISÉS EN AGRICULTURE BIOLOGIQUE**

Utilisez les biocides avec précaution.



BLEUVERT RCS ANJOU 418 450 524

Distribués par  **bleuvert** et disponibles en magasin bio.

PRODUITS NATURELS ET BIO

Biocoop

En missions plus que locales

Marie-Pierre Chavel

**Vous aimez les produits locaux ?
Vous aimerez les missions plus que locales
des magasins Biocoop.** Elles permettent de
partager, découvrir, faire ensemble, soutenir,
créer du lien... En venant faire vos courses,
vous soutenez plus qu'un commerce !



E

ssayer d'aller plus loin, c'est dans la nature de Biocoop. Le concept du « local » n'échappe pas à cette règle et s'élargit au-delà des produits agricoles et de la question de distance : les magasins aussi s'ancrent dans leur territoire où ils sont souvent reconnus comme des acteurs qui comptent dans la transition sociétale. « *On fait partie de la vie de notre communauté, avec un rôle à jouer dans le*

maintien du tissu social, associatif, économique... et dans tout ce qui est lié à l'écologie », explique Isabelle Gaillard, gérante de Biocoop Lou Cussou à Saint-Affrique (12).

POURVOYEUR D'IDÉES

Ateliers pratiques, projets solidaires, création d'épicerie dans des communes délaissées par les commerces..., les sociétaires de Biocoop et leurs équipes multiplient les initiatives pour mobiliser les consommateurs. « *On ne vend pas que des poireaux ; on vend aussi des idées* », insiste Olivier Mugler de Biocoop Canal Bio à Paris (19^e), très actif dans son quartier : éducation populaire, accompagnement d'un jeune fournisseur... Il organise aussi un rassemblement de citoyens « *Nous voulons des coquelicots* » tous les premiers vendredis du mois pour demander l'arrêt des pesticides.

« *Nous sommes des épiciers militants, nous éveillons les consciences et montrons l'exemple, quand ce ne sont pas des clients qui nous entraînent !* », reprend-il. « *Nos magasins, c'est autre chose que du commerce, c'est un moyen de défendre l'agriculture bio, une façon de consommer...* », dit de son côté Bertrand Jacques, de Biocoop Les Saveurs du Potager à Montpon-Ménéstérol (24). Voilà plusieurs années qu'il se démène, en coopération avec des



producteurs locaux notamment, pour mettre du bio dans les cantines de sa région et depuis le 1^{er} janvier, 1 000 repas 100 % bio sont distribués chaque jour ! « *Les cuisiniers ont été sensibilisés, à la saisonnalité par exemple. À leur tour, ils ont sensibilisé les enfants, dont certains qui maintenant éduquent leurs parents !* »

SINCÉRITÉ

« *Au départ, j'ai eu peur que nos clients pensent que l'on monte ces projets juste pour se faire de la publicité* », avoue Isabelle Gaillard dont le magasin est partenaire d'une épicerie sociale et d'un centre d'accueil de migrants. Mais elle a été vite rassurée. « *Les consommateurs nous connaissent, savent que nous sommes sin-*

solidarité militante

cères. » Olivier Mugler renchérit : « *Ils sont contents de voir que nous sommes acteurs. Ils acceptent d'être sollicités, ou même demandent que l'on organise des ateliers sur des thématiques qui les préoccupent, comme le gaspillage. Les jeunes surtout mais pas seulement.* »

C'est ça les missions plus que locales : agir tous ensemble et faire société. ●



SOUTENIR UN MARAÎCHER VICTIME DES INTEMPÉRIES

« Tout a commencé par un SMS que j'ai reçu un matin de novembre 2019, se souvient Laurent Clauzel, responsable fruits et légumes au magasin Biocoop Voiron (38). Lionel Boutellier, un maraîcher voisin en conversion, m'avertissait qu'il ne pouvait pas nous livrer, ses serres avaient été détruites par le poids de la neige. Il a tout perdu, il voulait tout plaquer. Alors qu'il avait travaillé dur et nous livrait des produits de qualité. Ça m'a touché. La vie locale, ça fait partie de nos missions. C'est un peu comme si on était de la même famille. Alors, on a lancé une cagnotte en magasin. Avec celle qu'il a créée de son côté, il a récolté 7 000 €. Les clients étaient contents d'aider un producteur local. Il a pu installer de nouvelles serres et les renforcer. »

Concours de circonstance, juste après notre visite dans les Hautes-Pyrénées (voir p. 40), c'était au tour de Sylvian Doucey (photo ci-dessus) de voir ses serres non chauffées détruites par la tempête début mars. Les magasins Biocoop qu'il fournit réfléchissaient à comment l'aider.

FAVORISER L'ACCÈS À LA BIO DES PERSONNES DÉFAVORISÉES

« On ne peut pas se déclarer écolo si on n'a pas une dimension sociale et humaine, si on ne fait pas preuve de solidarité, d'entraide, affirme Isabelle Gaillard, gérante du magasin Biocoop Lou Cussou à Saint-Affrique (12). Il y a un an, nous avons noué un partenariat avec l'épicerie sociale gérée par la commune. Le Fonds de dotation Biocoop lui a offert 2 500 € pour acheter des produits bio. Nous, nous apportons du conseil aux personnes en difficulté, comment cuisiner sans trop dépenser, comment utiliser les céréales... Quand les 2500 € seront épuisés, nous continuerons à fournir gracieusement des produits. J'aimerais organiser un atelier de cuisine dans le magasin pour créer la rencontre entre les personnes en précarité et nos clients habituels. » De son côté, le magasin Un Écrin vert de Montreuil (93) a participé à la 1^{re} édition nationale de la Collecte bio solidaire de Biocoop, en mai 2019. Ses clients ont offert des produits au profit de l'association Aurore, qui accueille et accompagne vers l'autonomie les personnes en situation de précarité ou d'exclusion via l'hébergement, les soins et l'insertion.



PARTICIPER AU COLLECTIF

Dans toutes les régions, des projets bio fleurissent, et il n'est pas rare d'y retrouver un magasin Biocoop en soutien, ce qui enclenche une dynamique. À Wittenheim (68), la coopérative Terra Alter Est (photo) a créé une dizaine d'emplois en insertion depuis 2018 en transformant les légumes des maraîchers bio locaux : parmi ses clients dès les débuts, les magasins Biocoop de Mulhouse de Pierre-Marie Le Filliatre. Autres exemples de « missions » proposées par des magasins Biocoop : ateliers DIY (cuisine, cosmétique, zéro déchet...), ciné-débat, compost partagé, conférences, microdon en faveur de l'association Solidarité Paysans, mise en place d'un bus scolaire en milieu rural, nettoyage de forêts, de rivières, parrainage de ruches pour sauver les abeilles, troc de conserves maison, de plants..., vide-greniers, visites de fermes...

NOUVEAU

Vitamont

Fabricant Français 100% BIO

Boissons
à l'eau de coco
et au jus de fruit

Peu sucrées
et peu caloriques

Rafrâchissantes
et désaltérantes





Peau, Cheveux, Ongles Complexe – Soignez votre beauté de l'intérieur

La peau, les cheveux et les ongles déterminent notre apparence physique et sont un signe de jeunesse, vitalité et attractivité. Car notre peau, nos cheveux et ongles suivent un processus de renouvellement et de croissance de haute performance tous les jours ils ont besoin de vitamines et de minéraux, que le produit Peau, Cheveux, Ongles Complexe de GSE peut fournir.

PHYTO VITAMINS – VITAMINES ET MINÉRAUX ISSUS DE LA NATURE

- ✓ un concept innovateur
- ✓ uniques parmi les compléments alimentaires
- ✓ micronutriments extraits de plantes biologiques
- ✓ entourées des substances végétales actives associées
- ✓ du vrai BIO sans vitamines et minéraux synthétiques
- ✓ effet très doux sur l'organisme humain
- ✓ 100% bio
- ✓ 100% végétalien





Le goût de l'engagement

Sarah Taylor

Née à Douarnenez en 1853, la conserverie Chancerelle est la plus ancienne de France encore en activité. Sa marque Phare d'Eckmühl fête aujourd'hui ses 20 ans, sous le signe d'une pêche responsable.

Depuis sa création, Phare d'Eckmühl est synonyme de qualité et de respect des ressources de la mer. « Nos conserves sont élaborées avec de l'huile d'olive vierge extra bio ou du citron bio, mais nos poissons sont sauvages, souligne Véronique Paulet, chef de produit. Notre engagement en faveur de l'environnement et de la biodiversité fait partie intégrante de l'ADN de notre marque. » Des objectifs exigeants ont été fixés très tôt : qualité des produits, pérennité des poissons, transparence totale sur les lieux et les méthodes de pêche, mais aussi implication sociale. Partenaire de l'organisme MSC*, garant d'une pêche responsable, la marque est aussi membre de l'association Poissons bleus de Bretagne, qui soutient l'activité locale en travaillant à la promotion, au développement de la qualité, à l'innovation, à la recherche qualitative et à la valorisation des produits de la mer.

« Les consommateurs nous ont accordé leur confiance dès nos débuts, note Véronique Paulet. Nous avons souhaité aller encore plus loin et leur montrer combien nous la méritons : nous avons formalisé notre démarche en regroupant nos valeurs au sein d'une charte de 36 critères, que nous avons fait auditer et contrôler par un prestataire indépendant, Bureau Veritas. » Désormais, les produits disponibles chez Biocoop arborent fièrement le label Pêche responsable !

Cap sur l'avenir

Les emballages Phare d'Eckmühl sont aussi des exemples d'économie circulaire. « Triées correctement, les boîtes de conserve en métal sont



recyclables à l'infini, précise Véronique Paulet. Quel que soit le nombre de fois où le matériau qui les compose est réemployé, elles garantiront toujours un respect parfait des qualités nutritionnelles et du goût des produits. » Et parce que l'avenir se construit chaque jour, un logo supplémentaire fait son apparition ce printemps sur les conserves de thon albacore et thon listao : celui du mouvement 1 % pour la Planète. La marque s'est en effet engagée à reverser 1 % du chiffre d'affaires de ces deux gammes à des associations œuvrant pour la défense de la biodiversité marine. Une façon de remercier la planète pour les richesses dont elle nous régale chaque jour.

* Marine Stewardship Council.

achetons responsable



THON LISTAO AU NATUREL,
TOUCHÉ DE CITRON BIO



SARDINES HUILE D'OLIVE
VIERGE EXTRA ET
TARTARE D'ALGUES BIO



FILETS DE MAQUEREAUX
HUILE D'OLIVE VIERGE
EXTRA BIO



NOS COULISSES

Cultivons la Solidaire Attitude

La solidarité est une valeur fondamentale de Biocoop.

Et en temps de crise plus que jamais. Développer l'agriculture biologique dans un esprit d'équité et de coopération, n'est-ce pas l'objectif inscrit dans notre charte depuis que nous existons ? Aussi, dès le début de la crise sanitaire sans précédent qui nous préoccupe depuis le début d'année, Biocoop a mis en place la Solidaire Attitude, avec ses producteurs (p. 7), ses fournisseurs, ses consommateurs. Dans les magasins, sur nos réseaux sociaux, elle s'est aussi traduite par des conseils basiques, logiques. Vous pensez que ces messages relèvent du bien-vivre ensemble, d'une consommation responsable, et d'ailleurs vous les connaissez presque par cœur désormais. Et alors ? Il n'y a pas de mal à vouloir se faire du bien : répétons-les ! Car, que nous soyons déconfinés ou pas, parions que la Solidaire Attitude a de beaux jours devant elle.



biocoop
Solidaire

Attitude

Ensemble, appliquons les bonnes pratiques face au COVID-19.

Appliquez les «gestes barrières»



Lavez-vous très régulièrement les mains.



Utilisez un mouchoir à usage unique et jetez-le.



Toussez ou éternuez dans votre coude ou votre manche.



Saluez sans serrer la main, évitez les embrassades.

Limitez les achats de stockage pour pouvoir servir le plus grand nombre car nous sommes livrés très régulièrement.



Respectez la règle de 1 mètre minimum de distance entre 2 clients dans les files d'attente.



Privilégiez le paiement en carte bancaire pour éviter la manipulation des espèces.



biocoop
Solidaire

Attitude

Ensemble, appliquons les bonnes pratiques face au COVID-19.

AU SERVICE À LA COUPE

Nous ne prenons plus les contenants venant de l'extérieur.



Proposez à vos voisins ne pouvant pas se déplacer de faire leurs courses à leur place.



Ne touchez que les fruits et légumes que vous prenez.




Gestes barrière et pratiques responsables

- Se laver très régulièrement les mains.
- Tousser ou éternuer dans son coude ou un mouchoir.
- Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter.
- Se saluer sans serrer la main, éviter les embrassades.
- Respecter la règle de 1 mètre minimum de distance entre deux clients dans les files d'attente.
- Limiter les achats de stockage afin que nous puissions servir le plus grand


nombre de clients. Pas de panique, nous sommes livrés très régulièrement.

- Ne pas toucher les fruits et légumes si on ne les prend pas. Ou alors avec les yeux !
- Au service à la coupe, n'utiliser que les contenants prévus par Biocoop sur place.
- Privilégier le paiement en carte bancaire pour éviter la manipulation des espèces.
- Proposer à ses voisins ne pouvant pas se déplacer de faire leurs courses.



biocoop
Solidaire
Attitude

LAISSONS-LEUR LA PRIORITÉ



Personnel soignant

LEUR TEMPS EST PRÉCIEUX
leur en faire gagner
C'EST TOUS NOUS AIDER

Donner ▶

Pour participer à la lutte contre la pandémie, demander le Don militant dans les magasins participants* : 100 % de l'arrondi en caisse est reversé à la Fondation de France pour aider :

- les soignants et les équipes médicales,
- les personnes vulnérables,
- la recherche contre le Covid-19.

* 215 au 15 avril 2020.



◀ Faciliter

Priorité au personnel soignant : leur temps est précieux, leur en faire gagner, c'est au final tous nous aider.

DON MILITANT

SOLIDAIRES
CONTRE LE
COVID-19
AVEC LA
Fondation de France

Demandez le DON MILITANT !

100% de votre arrondi en caisse sera reversé à la **Fondation de France** pour aider :

- les soignants et les équipes médicales
- les personnes vulnérables
- la recherche contre le COVID-19

biocoop
FRANCS DE PRODIGES

OP DE REQUÊTE FISCALE. MERCI DE VOUS RÉFÉRER AUX CONDITIONS GÉNÉRALES D'UTILISATION DISPONIBLES EN PAGES 88



On peut également donner plus que l'arrondi en caisse sur dons.fondationdefrance.org



PETITES TARTES

POUR GOÛTER BIO

Bisson, marque de biscuits bio gourmande et innovante, continue son engagement dans la réduction des emballages et propose désormais sa gamme de tartelettes en sachet fraîcheur de trois biscuits. Ces savoureuses tartelettes sont élaborées avec des ingrédients d'origine France ou équitables (sucre, chocolat...), sans huile de palme. Existe aussi au citron et à la myrtille. Bisson s'investit avec vous, dans le véritable sens de la bio et de l'environnement.

Tartelettes chocolat noisette, 150 g
Bisson : bisson.bio



RONRON THÉRAPIE

LE SOIN POUR CHATS

Lorsque l'on aime les animaux, on se soucie de la qualité des produits utilisés pour leur santé et leur hygiène. Tout au long de l'année, il est essentiel de protéger votre chat de

l'apparition des tiques et des puces. Les pipettes antiparasitaires Anibiols sont au géranium, un insectifuge reconnu par la réglementation européenne. Formulées sous contrôle vétérinaire, elles restent actives environ un mois sans troubler l'odorat de l'animal.

Pipettes antiparasitaires chat, 2 mois
Anibiols : comptoirdeslys.com

HUILE D'OLIVE

BIO ET ÉCOLO !

Parce que les emballages impactent durablement la planète, Quintesens choisit le Tetra Pak pour son huile d'olive vierge extra bio ! Un emballage issu d'une ressource naturelle recyclable, bien plus léger et qui émet moins d'émissions de CO₂ qu'une bouteille en verre. Et vous, faites-vous un geste pour la planète ?

Huile d'olive vierge extra bio, 1 L
Quintesens : quintesens-bio.com



BISCUITS RESPONSABLES

À L'HEURE DE L'APÉRO

Les biscuits Dao sont des crackers responsables ! Ils sont labellisés Bio Cohérence, préparés avec une farine de blé issue de circuits courts.

La fabrication se fait à l'énergie renouvelable, l'usine est écoconstruite et un projet local d'agroforesterie permet de compenser les émissions de carbone dans la chaîne d'approvisionnement. Avec peu de matières premières, d'origine française ou équitables dès que possible, les biscuits Dao faits « comme à la maison » sont aussi très gourmands !

Biscuits apéritifs en vrac
Dao : biscuitsdao.com



MON BIO BÉBÉ

PRÉPARATION DE CÉRÉALES

Bébé Mandorle, expert en nutrition infantile bio-végétale sans lait ni gluten depuis 2013, devient Bébé M.

Un nouveau nom, un nouveau design et deux nouvelles céréales infantiles pour vos « bio bébés » ! Idéales pour éveiller leurs papilles, elles sont sans sucre ajouté et enrichies en nutriments naturels. Gourmandes et écoresponsables, elles existent à la vanille bio de



Madagascar pour les plus de 6 mois et au cacao issu du commerce équitable pour les 8 mois et plus.

Céréales et Cacao, et Céréales et Vanille, 400 g
Bébé M : bebe-m.com

RIZ EN VRAC

VOYAGE À MARRAKECH

Le mariage de riz basmati demi-complet équitable, de fruits secs et d'épices douces nous transporte dans la médina, aux portes de l'Atlas ! Ses effluves envoûtants éveillent les papilles et invitent au voyage gustatif. Prêt en 12 min, ce mélange accompagne idéalement les protéines végétales de votre choix. En vrac pour limiter les emballages et acheter la quantité souhaitée ou en pack de 250 g. Goûtez aussi au Riz à la marocaine, saveurs cumin et paprika.

Riz et fruits secs façon tajine, en vrac
Autour du Riz : autourduriz.com




achetons responsable

terroirs & territoires

Hautes-Pyrénées

Révélation bio

Pascale Solana



Là-haut sur la montagne...
Transhumance quotidienne des
chèvres de la ferme Bayardous
d'Alexia Bouche et Georges
Bidart photographiée un jour
d'été par William Boinot,
client du magasin Biocoop
de Lourdes. Il est également
l'auteur de la photo du pic de
Gabizos, sommet emblématique
du Val d'Azun (p. 43).

Les Hautes-Pyrénées, avec Lourdes ville sanctuaire des apparitions et des miracles à la croisée des chemins de Compostelle, attirent le monde entier. *Culturesbio* a pris son bâton de pèlerin pour découvrir les voies de l'agriculture biologique et ses aventures humaines. Entre solitudes rudes mais choisies et dynamiques collectives, **de belles rencontres, des paysages divins. Ainsi sont-ils !**

«

B

ien sûr la terre est basse, mais quel métier n'a pas ses difficultés ? Chaque jour, je récolte mes légumes devant une carte postale ! », s'exclame Sylvian Doucey, le cuistot originaire des Alpes devenu un maraîcher bio des Hautes-Pyrénées. À l'horizon, la muraille montagneuse, avec ses pointes enneigées et son pic du Midi, cisaille le ciel. Au

fur et à mesure qu'on se rapproche, elle grandit, imposante, puis vous aspire vers les vallées profondes et encaissées. La géographie a dessiné l'agriculture et les relations entre les hommes. Autour de Lannemezan, Tarbes, jusqu'aux portes de Lourdes, la plaine, comme souvent, est colonisée par les monocultures céréalières. En allant vers l'Espagne, dans les montagnes qui occupent une grande partie du département, les fermes plus polyvalentes s'égrènent, de moins en moins nombreuses avec l'altitude.

Dès qu'on prend de l'altitude, l'autonomie alimentaire et l'approvisionnement de proximité chers à l'élevage biologique sont difficiles et coûteux. Il y avait peu de filières pour valoriser les viandes bio. Idem pour le lait bio, jusqu'à ce que récemment le groupement Biolait, par ailleurs sociétaire de Biocoop, commence à le collecter. « *Entre agriculture intensive et forte concurrence du produit de montagne, le bio n'est pas toujours vu comme une plus-value. La vente directe est financièrement bien valorisée et les gens ne font pas toujours la différence entre bio, local, montagne* », explique Fanny Dunan, coordinatrice au GAB65 (groupement départemental d'agriculture biologique). Et pourtant...

Suite p. 44 →



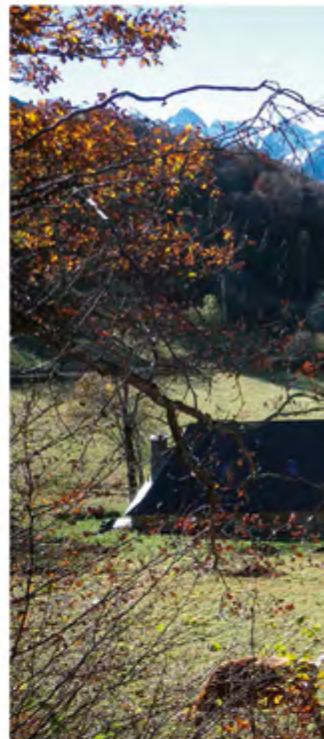
Sylvian Doucey est fou de légumes anciens, surtout les tomates. Sa passion de jardinier amateur, lui qui était chef dans la restauration, il en a fait son métier. À 56 ans, il suit une formation de maraîchage bio pour se perfectionner et se lance en 2014, à Tarasteix au nord de Tarbes... Au fil des rangées soignées, Sylvian vante la broute, chou gascon (ci-contre), se pâme devant le chou-fleur violet du Gard, est intarissable sur ses 65 variétés de tomates. « *Aucune hybride, pas de chambre froide. Pour préserver le goût !* » Il n'en a pas vraiment besoin car il a pensé son système à mesure d'homme, sur 1,5 ha. Il récolte au fur et à mesure et vend tout. Certains clients du magasin Biocoop de Lourdes ou du marché vont jusqu'à lui réserver des petits plants ou des légumes... Légumes, dont il parle comme de ses petits protégés !



« Biocoop joue un rôle dans la production locale. Les magasins sont toujours partants **pour accompagner, jusque dans l'accessibilité alimentaire.** »

FANNY DUNAN, *coordinatrice au GAB65 organisation départementale bio*

Patient travail de ce maraîcher de la plaine, sous serre ou en pleine terre, de la graine semée en alvéoles tel le thym (en bas à gauche) aux plantules mises en godets puis en terre, vivifiées d'extraits de plantes (prêles, consoude, ortie...) jusqu'à la récolte, enfin.



**Accompagner
la production locale**



Avec ce blé poulard d'Auvergne rustique cultivé dans le piémont pyrénéen, le collectif L'Odysée d'engrain fabrique des pâtes artisanales bio : un projet territorial et bio qui rassemble.



RÉMI PETRICCIU ET HÉLÈNE MONTBERTRAND
Citoyen bénévole au comité de pilotage et salariée de la coopérative L'Odysée d'engrain

Pour faire renaître le blé poulard, ils ont créé une coopérative.

C'était en 2013. Il y avait 5 ou 6 paysans bio prêts à cultiver cette variété ancienne. Mais parce que son bel épi barbu n'est pas pour la boulangerie comme les blés durs, il fallait aussi des idées et des débouchés. Il y avait des gérants de magasins Biocoop partants comme Joël Vellard (lire p. 45), des collectivités aussi et des citoyens, comme Rémi Petricciu, bénévole au comité de pilotage de la Scic, électricien de métier, d'accord pour investir de l'énergie. Tous mobilisés par l'autonomie alimentaire, démarche par laquelle un territoire produit et nourrit ses habitants. Ainsi ils ont pu créer l'atelier artisanal de pâtes. « Il en produit 19 t par an, 15 avec le poulard, 4 avec le petit épeautre, vendus notamment dans une trentaine de magasins Biocoop, pas en GMS, explique Hélène Montbertrand, salariée. Des magasins Biocoop dès le démarrage, c'était important pour créer un élan. Des chercheurs de l'école de Purpan-Toulouse et de l'Inra nous suivent sur le gluten, l'adaptation au terroir... » En cinq ans, L'Odysée d'engrain s'est développée avec un second séchoir grâce à un crowdfunding, de nouveaux locaux à Cizos grâce à des collectivités, et deux fois plus de paysans. « Perdre sans croître, concilier croissance et écologie... » Rémi Petricciu s'interroge, tandis que L'Odysée continue de se projeter.



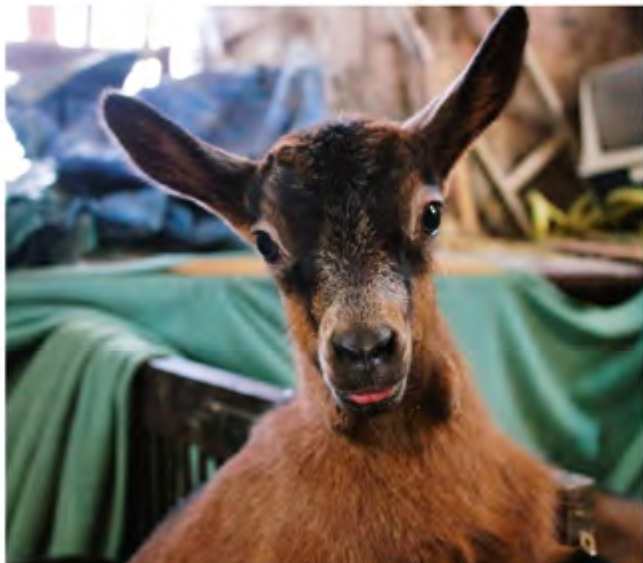
Magasins

Cinq magasins dans les Hautes-Pyrénées, dont certains avec espace restauration, à Bagnères-de-Bigorre, Lannemezan, Lourdes et Tarbes.

Collectifs

Un partenariat de longue date entre Biocoop restauration, Resto bio 65 et le GAB65 permet l'approvisionnement bio des cantines scolaires, d'entreprises ou de restaurateurs. Si le local ne peut apporter une réponse à une commande (aléas climatiques...), Biocoop restauration prend le relais, sans se substituer : une contribution au maintien d'une bio paysanne et locale.

Comparé aux voisins, le département des Hautes-Pyrénées s'est tardivement engagé dans la filière, même si l'Occitanie est la 1^{re} région bio de France.



Ci-contre, biquet à la ferme Bayardous. Ci-dessus, la famille Dusserm (de gauche à droite, les parents Gérard et Odette et les deux fils Sylvain et Luc) a orienté son village vacances créé il y a 30 ans, à côté de Lourdes et d'Argelès-Gazost, vers le bien-être et l'écologie, et propose aux hôtes un espace de produits Biocoop.

Suite de la p. 41 →

LIBRES BIQUETTES

À la ferme Bayardous, Georges Bidart et Alexia Bouche conjuguent les trois approches. Elle, qui s'est formée pour être bergère, et lui, le fou de nature qui court la montagne depuis l'enfance, ont uni leur passion il y a 15 ans pour élever une centaine de chèvres dans ce Val d'Azun aux panoramas somptueux. D'avril à novembre, leurs « biquettes » broutent où l'instinct les guide. Chaque soir, Georges ou Alexia montent les rechercher dans les estives avec les chiens pour les traire à la chèvrerie. Comment imaginez-vous les fromages du lait de ces bêtes ? Elles « qui n'ont jamais connu l'ensilage* même s'il augmente la production », précise Georges, exigeant pour ses caprins sportifs nourris d'herbes, de fleurs et de liberté. Leur lait est d'abord chauffé dans un chaudron en cuivre, à basse température pour l'intérêt nutritionnel et aromatique, puis le caillé est moulé sans mécanisation, à l'ancienne : « Pas au répartiteur qui traite le caillé en peu de temps, mais à la louche, délicatement au fil des différentes qualités de la traite », ajoute le chevrier. Ne leur parlez pas de ces fromages de laiteries industrielles régionales dont l'étiquette vante un air local et montagnard. Mais dites-leur qu'en choisissant la tomme de la ferme de Bayardous aux magasins Biocoop de Lourdes ou de Tarbes, vous pressentiez la passion.

DYNAMIQUES DE GROUPES

Si le relief favorise l'isolement, le collectif se développe aussi sur ce territoire et Biocoop y participe à différents niveaux.

Biocoop restauration a développé des partenariats avec des groupes de producteurs à travers Resto bio 65, encore une coopérative (une Scic, société coopérative d'intérêt collectif). Ainsi ils peuvent fournir les cantines locales avec une offre complète et être sur des marchés généralement dominés par de grandes entreprises de restauration collective, de surcroît peu à l'aise avec la bio locale.

Encouragés par les trois magasins de Lourdes et de Tarbes, « des maraîchers bio, une vingtaine actuellement, ont réussi une mise en marché commune grâce à un outil en ligne mis au point par l'un d'entre nous, ancien informaticien, explique Sylvain Doucey. Cette planification nous permet tous d'exister, petits, gros, avec des façons de travailler très variées. »

« On retrouve Biocoop dans tous les projets bio, constate Fany Dunant. Dès le début, les magasins se positionnent comme débouché potentiel. Si le produit est singulier ou un peu plus cher, ils le portent. C'est capital pour aider la production locale. Ils sont toujours partants pour accompagner, jusque dans des projets d'accessibilité alimentaire. » Ceux de Lourdes et de Tarbes avec le GAB65 et le Secours populaire proposent tous les mois à une trentaine de familles des paniers bio à prix réduits, des ateliers cuisine...

Enfin, les blés oubliés sont revenus sur le sol d'Occitanie avec L'Odyssée d'engrain (voir p. 43), un projet qui rassemble des producteurs, des collectivités, des citoyens et dans lequel on retrouve des magasins Biocoop. ●

* Conservation des fourrages par acidification après une fermentation lactique anaérobie.



côté partenaire |

« Le tourisme de masse, c'est fini ! »

LUC DUSSERM

Gérant du village vacances Le Soleil du Pibeste à Agos-Vidalos

Une voix de stentor qui résonne surtout s'il entonne un chant pyrénéen avec son père et son frère, une carrure de géant, surtout lorsque vous le suivez. Luc Dusserm, longue-vue d'ornithologue dans le dos, nous emmène sur le chemin de randonnée qui grimpe près de l'écovillage où sa famille a installé une quarantaine de mini-chalets en bois. Là-haut, la récompense, les rapaces et autres gypaètes dans le ciel.

Ex-président de la réserve naturelle du massif du Pibeste-Aoulhet, l'homme sait conter ces paysages. Les feuilles mortes qui autrefois complétaient l'alimentation des troupeaux, la forêt primaire aux troncs moussus, le chant du grand tétras et ce soleil qui lèche les crêtes au lever du jour... Luc est joyeux mais il s'inquiète du « recul du pastoralisme ». Il peste « contre le tourisme de masse » comme à Lourdes et autres curiosités proches. « On n'en veut plus ! » Lui bouillonne d'idées alternatives tel ce *corner*, un partenariat avec le magasin de Lourdes qui lui permet de « sensibiliser bio ». « Avec l'image et le sérieux de Biocoop, j'amplifie mon message », dit-il, expliquant comment sa clientèle peut découvrir le compostage, la permaculture, récolter ce que des précédents visiteurs ont semé, participer bénévolement à une action écologique ou solidaire, pratiquer le tai-chi ou jouer aux boules. Bref, se ressourcer.



côté magasin |

« Ici, il y a quelque chose »

MATHILDE ET JOËL VELLARD

Gérants de Biocoop Pays de Lourdes

« J'ai découvert Biocoop avec un magasin du côté d'Orléans grâce à une collègue. Je travaillais pour un labo pharmaceutique. Près de la caisse, les gens discutaient tranquillement, se souvient Joël Vellard. Ça m'a plu. Je me suis dit, ici, il y a quelque chose... » Avant Biocoop Pays de Lourdes, magasin de 298 m² qu'il crée en 2014 avec sa fille Mathilde, ce fils d'agriculteur quittera la Beauce et le médicament, suivra un cursus de naturopathie et de BTS agricole, travaillera chez des producteurs bio jusqu'à ce que « les pièces du puzzle » fassent sens à Tarbes où il tiendra pendant plus d'une décennie le magasin Biocoop avant de le céder à son collègue Stéphane Cutulic : autant dire, « les missions plus que locales » façon réseau, il en a cultivé (lire p. 30) comme en témoigne son dernier partenariat avec les Dusserm (photos p. 44 et 45). Très en lien avec le groupement des agriculteurs bio 65, il connaît son territoire, et son approvisionnement bio et local (à moins de 150 km) représente 15 %, ce qui est conséquent. Joël ne cesse de répéter qu'« on ne fait pas assez le lien entre agriculture bio et santé ». Parmi les originalités du magasin, le micropotager, la salle vitrée ou la terrasse en bois de récup' pour le snack 100 % bio, ou encore du vrac à gogo et... le jour de notre visite, devinez quoi ? Pas loin de la caisse, autour de Mathilde, la cogérante et jeune maman, une discussion « bébé », tranquille. On s'est dit qu'ici, il y avait forcément quelque chose !

BioBleud Mes créations



LA 1^{ÈRE} GAMME DE PÂTES CRÉATIVES EN BIO



Une gamme pratique et ludique
qui sublime votre créativité.

2 références en magasin BIO :
Pâte feuilletée CARRÉE
pratique et inventive.

Pâte sablée nouvelle
recette plus épaisse
et plus croustillante.

Entrées, plats, desserts
tous les instants gourmands
sont à l'honneur !

BioBleud
Mes créations

PÂTE
SABLÉE

Pur beurre

Pour
tartes et
biscuits !

Pratique
Creatif

NOUVEAU

BioBleud
Mes créations

PÂTE
FEUILLETÉE

Pur beurre

Idées
créatives à
l'intérieur

Pratique
Creatif

DÉJÀ DANS VOTRE RAYON FRAIS



BioBleud - 29260 Ploudaniel - France | [f](#) [i](#) [biobleud.fr](#)



La nature incarnée

Christophe Polaszek

Implantée en Nouvelle-Aquitaine, Centifolia conçoit des cosmétiques agréables et pratiques, tout en assurant une démarche écologique de la fleur au flacon. Des critères qui répondent aux exigences de Biocoop en termes de cosmétique bio.

Pionnière d'une cosmétique saine pour l'homme et la planète, l'entreprise familiale Centifolia – du nom de la rose aux « Cent-feuilles » – sort de terre en 1983. Crème hydratante, gel moussant, shampooing, lotion... Les produits sont alors élaborés avec pratiquement 100 % d'ingrédients naturels*, sans sulfate, les matières premières végétales sont obtenues sans engrais, insecticide ou herbicide chimiques de synthèse. Autre approche innovante ? Les actifs des plantes – ces composés qui luttent contre les agressions extérieures – sont isolés pour être directement transposés aux besoins de la peau. Le dattier du désert, par exemple, est utilisé contre la sécheresse et le vieillissement de la peau. Logique !

Un site de production écologique

L'activité est vite florissante. Et pour s'épanouir, Centifolia a un atout de taille : un jardin botanique familial de 92 hectares situé à Nueil-les-Aubiers dans les Deux-Sèvres. Près de 85 000 arbres sont tout d'abord plantés, qui forment aujourd'hui un bois rieur où les 250 salariés peuvent pique-niquer et se promener. Bureaux, laboratoire et chaîne de conditionnement s'insèrent progressivement, le tout doté d'un bouquet d'énergies renouvelables (photovoltaïque, éolienne...). La chaudière est alimentée par du miscanthus, un roseau qui pousse sur le site. Les eaux usées sont traitées par une petite station de phyto-épuration. Jusqu'au bout, ce sont les plantes qui travaillent.

Hauts standards de qualité

Dès 2003, Centifolia est certifié par Ecocert et adhère à Cosmebio, charte de cosmétique écologique et biologique faisant office de référentiel. Dans un



Olivier et Antoine Guilbaud, co-dirigeants de l'entreprise familiale, au sein du parc botanique du siège.

souci de transparence, les ateliers sont ouverts au public en visite guidée. Certaines matières premières sont cultivées en bio sur place, tels le calendula, la vigne rouge ou la rose centifolia. Tout comme chez Biocoop, les fournisseurs doivent montrer patte blanche avant d'entrer : haute qualité des produits, engagements environnementaux et sociétaux... Partenaires de longue date, les deux entreprises foisonnent d'idées et les nouveaux projets affluent, comme la commercialisation de produits cosmétiques en vrac, et d'autres encore. Mais chut ! la nature suit son cours.

* Certains produits sont naturels à 100 %, les autres à 99 %, le 1 % restant étant le système de conservateur.



CRÈME RICHE
ÉCLAT DE ROSE,
50 ML



GEL MOUSSANT
NEUTRE, 1 L



CRÈME HYDRATANTE
POUR TOUTE LA FAMILLE,
100 ML

achetons responsable

Cueillette de thé au Sri Lanka. Chez Biocoop, tous les thés, sauf ceux du Japon, sont issus du commerce équitable, tout comme le chocolat, le sucre et le café.



coopératifs Le commerce équitable au secours du climat

Anne Boineau

Victimes directes du dérèglement climatique, les agriculteurs peuvent aussi être acteurs pour l'enrayer.

En effet, la réponse au réchauffement de la planète est en partie dans nos assiettes, selon Julie Stoll, déléguée générale de Commerce équitable France, collectif des acteurs nationaux du commerce équitable.



Interview

JULIE STOLL

Déléguée générale
de Commerce
équitable France

Le commerce équitable peut-il agir sur le climat ?

Notre modèle agro-industriel est à bout de souffle et les producteurs, sous pression constante, au Sud comme au Nord. Les secteurs de l'agriculture et de l'alimentaire, premières causes de déforestation dans le monde, sont également responsables d'un quart des émissions de gaz à effet de serre*. Souvent pointés du doigt, les producteurs sont avant tout les premiers impactés par

le changement climatique. Mais face aux géants de l'alimentaire, ils peinent à faire évoluer leurs modes de production. C'est là que le commerce équitable peut inverser les tendances : en rééquilibrant les échanges commerciaux, il leur permet d'investir dans des stratégies d'adaptation aux dérèglements climatiques et de tendre vers une production bas carbone.

Concrètement, ça donne quoi ?

Le commerce équitable offre aux producteurs des débouchés commerciaux sur la durée, à un prix juste. Il les aide à constituer des coopératives. Résultat, une sécurité économique et une force d'action qui leur permet d'investir dans des modes de production plus résilients face au changement climatique, de se convertir au bio, d'échanger les bonnes pratiques. Au Sud, de nombreuses plantations de café et de cacao, labellisées commerce équitable, ont fait le choix du bio et de l'agroforesterie : les arbres protègent les cultures du soleil, fertilisent la terre et maintiennent la biodiversité. Un bel équilibre !

En France, que fait-on ?

Des groupements de producteurs comme Biolait ou Ferme de Chassagne, spécialisée dans les céréales et les légumineuses, sociétaires de Biocoop, se sont tournés très tôt vers l'agroécologie. Ils préservent l'équilibre des écosystèmes en plantant des haies ou des variétés anciennes. Ils ont également facilité les conversions en bio de nombreux producteurs. De nouvelles filières suivent depuis que le commerce équitable a été reconnu comme universel par la loi sur l'économie sociale et solidaire en 2014. Ça a donné un nouvel élan aux filières.

Alors, on mange quoi ?

Équitable bien sûr ! Selon plusieurs scénarios prospectifs**, il est possible de nourrir tous les Français avec les pratiques de l'agroécologie. Mais nous, consommateurs, devons également être attentifs. Rééquilibrer nos assiettes en privilégiant les fruits et légumes, les légumineuses et les céréales, de la viande issue de systèmes herbagers, en petite quantité. Commerce équitable France milite pour changer non seulement les échanges commerciaux, mais aussi les mentalités. C'est un engagement citoyen tripartite : producteurs, distributeurs et consommateurs doivent coopérer pour « sauver » le climat. Chaque année en mai, la Quinzaine du commerce équitable permet de sensibiliser. ■

* Source : FAO.

** Projet TYFA « Réussir la transition agroécologique en Europe » ; IDDRI et Scénario Afterres2050, Solagro.



Yannick Ferronato est gérant de magasins Biocoop dans le Gers. Il cultive également des fraises et préside Cabso, l'un des 20 groupements sociétaires de Biocoop, avec lesquels la coopérative a construit des règles de commerce équitable France aujourd'hui reconnues et reproduites.



Création de filières

Membre de Commerce équitable France depuis sa création,

Biocoop soutient et développe les modèles agricoles résilients à double garantie bio et équitable, dans les pays du Sud comme en France. Le commerce équitable représente aujourd'hui 25 % de l'offre de la coopérative. En France, il concerne les 3 200 producteurs de lait, céréales, fruits et légumes, viande... qui constituent les 20 groupements agricoles sociétaires de Biocoop.

Label

« Avec le collectif Commerce équitable France, nous

souhaitons que toutes les initiatives de commerce équitable s'appuient sur des labels. C'est pourquoi, avec d'autres acteurs engagés, nous sommes à l'initiative du label "Bio équitable en France" qui sera visible progressivement sur des emballages », explique Benoît Gaussens, référent commerce équitable Biocoop.

+ DE 60 RÉFÉRENCES
BIO ET ÉQUITABLES

Café, sucre, chocolat,
quinoa, chia,
fruits séchés...

NOTRE DÉMARCHÉ

La plus exigeante
du marché :
nous allons au-delà
des critères des labels
bio et équitables

NOTRE MISSION

Permettre aux
producteurs, aux
savoir-faire uniques et
traditionnels,
d'être les propres acteurs
de leur développement

Depuis 1974



**Artisans
du Monde**

Pour un commerce équitable

← A L'OCCASION DE
LA QUINZAINE DU
COMMERCE ÉQUITABLE
DU 11 AU 26 MAI,
REDÉCOUVREZ PLUS
DE 60 PRODUITS
ARTISANS DU MONDE
DANS VOTRE MAGASIN
BIOCOOP.



EN 1974, UNE VOLONTÉ DE JUSTICE ET UN ESPRIT AVANT-GARDISTE
NOUS ONT POUSSÉS À CRÉER LE COMMERCE ÉQUITABLE EN FRANCE.

EN 2020, NOUS REVENDIQUONS UN COMMERCE 100% JUSTE, ENGAGÉ, BON ET BIO !

CUISINE VÉGÉTALE

L'INDISPENSABLE !

Okara, pour une cuisine 100 % végétale aussi saine que savoureuse ! Issu de la fabrication du jus de soja, riche en protéines et en fibres, pauvre en graisses saturées et sans sel, l'okara est un ingrédient incontournable de la cuisine végétale. Adoptez-le et laissez-vous surprendre par sa texture unique, vous permettant de réinventer toutes les recettes à l'infini. Des idées gourmandes à découvrir sur le site de Soy.

Okara, aide culinaire végétale, 250 g
Soy : soy.fr



SOINS CAPILLAIRES

DOUX COMME L'ALOE VERA

Naturelle et minutieusement équilibrée, la formule de soins innovante à base d'aloë vera bio et de quinoa bio est particulièrement douce pour le cuir chevelu sensible. Les cheveux sont souples, intensément hydratés, faciles à démêler. Sans silicone. Vegan. Certifiés Ecocert Cosmos organic. L'emballage du shampoing est constitué à 93 % de matière recyclée, celui de l'après-shampoing à 94 %.

Shampoing hydratant et Après-shampoing hydratant basis sensitiv
lavera Naturkosmetik : lavera.fr



CHOCOLAT GRAND FORMAT

DES TABLETTES À CROQUER



Craquez pour ces deux nouveautés bio, éthiques et extra-gourmandes ! En format 180 g pour un maximum de plaisir, une tablette de chocolat noir 66 % cacao (pure origine São Tomé) généreuse en amandes entières et une tablette de chocolat au lait avec des amandes entières et des raisins. Un plaisir sain et surtout responsable : chez Kaoka, un maximum d'ingrédients sont bio et équitables, labellisés

Biopartenaire (cacao, sucre, raisins et vanille).

Noir amandes entières et Lait amandes entières et raisins

Kaoka : kaoka.fr

VANILLE DE MADAGASCAR

L'HUILE DE BEAUTÉ

Obtenu par macération, à la distillerie de Saint-Hilaire, de gousses de vanille de Madagascar dans de l'huile végétale de sésame bio désodorisée, cette huile gourmande fait la peau douce et subtilement parfumée. Elle est idéale en massage et pour les soins cosmétiques maison. En flacon verre équipé d'un spray.

Macérat huileux de vanille, 30 ml
De Saint Hilaire : de-sainthilaire.com



LE SURGÉLÉ SANS COMPROMIS

QUEUES DE CREVETTES BIO

Pour protéger les écosystèmes marins des dégâts liés à certaines pêches, les queues de crevettes Food4Good sont issues d'un élevage bio en Équateur. Les crevettes y grandissent en eau de mer puis en bassin dans un estuaire. La carapace protège la chair pendant la surgélation et sublime les saveurs à la cuisson. Une fois décortiquées, à la poêle, au wok ou à la plancha, ces queues de crevettes sont un régal ! Sans sulfites ni sel ajouté. Emballage 100 % carton.

Queues de crevettes bio, 200 g
Food4Good : food4good.fr



EAUX-MÈRES DES MARAIS SALANTS

ANTI-PEAU D'ORANGE

La Gelée fermeté contient 10 fois plus d'Eaux-mères que les autres produits de la gamme Guérande. La concentration en minéraux et oligo-éléments de ce soin le rend hypertonique : cette charge minérale supérieure à celle du liquide physiologique favorise le drainage des tissus. La formule comprend également un actif limitant la fixation des acides gras responsables de la cellulite.

À appliquer au quotidien en cure de 28 jours, en massant des genoux à la taille, pour une peau tonifiée et raffermie.

Gelée fermeté corps et jambes, 185 ml
Guérande : guerande-cosmetics.com



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

Tidoo[®]

NATUROPERA

Nature



La couche engagée pour la santé des bébés et la planète



0%

Chlore
Parfum
Lotion
Petrolatum



LE SAVIEZ-VOUS ?



Depuis sa création
Tidoo[®] soutient :
Le Rire Médecin

Existe en tailles
1, 2, 3, 4, 4+, 5 et 6

tidoo.com





Christian Rémésy

La nutriécologie, science d'avenir

Propos recueillis par Marie-Pierre Chavel

Ce chercheur nutritionniste, fils de paysan, reste marqué par son enfance, où l'alimentation était directement et entièrement liée à la nature. Fort de cette expérience, des travaux qu'il a menés durant sa carrière, et s'appuyant sur les régimes alimentaires traditionnels et les progrès scientifiques en nutrition, il propose dans un livre accessible à tous, *La Nutriécologie, le seul futur alimentaire possible*, une approche de la nutrition qui préserve la santé humaine et l'environnement.

« Manger est vital, nous devons en faire une communion écologique plutôt qu'une simple prédation des ressources naturelles. »

Comment définissez-vous la « nutriécologie » ?

C'est un concept global tourné vers la communauté d'intérêts entre la planète et ses habitants. Il désigne l'ensemble des initiatives et des politiques à mener pour avoir une chaîne alimentaire plus durable. Puisque l'agroécologie* se limite aux systèmes agraires, il fallait élargir sa démarche à la nutrition pour aboutir à une gestion par l'alimentation de la santé et de l'écologie. Jusqu'à maintenant, le discours nutritionnel était centré plus sur l'agroalimentaire que l'agriculture, comme si la santé commençait au supermarché !

Quels en sont les grands principes ?

D'abord, la consommation d'une grande biodiversité végétale, impliquant l'ensemble des produits végétaux. En manger dix par jour est tout à fait réalisable. Après des crudités très diversifiées, le plat principal devrait avoir une composition ternaire : des légumes, un féculent (céréales, pomme de terre, légumes secs...) et un produit animal.

Ensuite, une consommation de produits animaux limitée. Nous devons adopter un comportement éco-végétarien, c'est-à-dire maîtriser la part des calories animales de notre régime. On peut très bien ne consommer qu'une ou deux portions de produits d'origine animale par jour.

Votre livre revient aussi sur les produits transformés...

Le troisième principe concerne la préservation de la complexité naturelle des aliments, qui doivent subir seulement de bonnes transformations, en évitant raffinage inutile et abus de calories vides

(sucres, gras...). Mieux vaut des huiles vierges plutôt que raffinées, du pain bis plutôt que blanc, etc. De ce côté, l'offre bio est excellente. Mais elle doit limiter les produits ultratransformés** qui, consommés trop souvent, peuvent générer des problèmes métaboliques graves.

Quel modèle agricole serait privilégié ?

Il s'agit de faire la synthèse entre l'agriculture biologique et l'agroécologie pour développer un mode de production optimal, avec des sols très vivants pour permettre à la plante de s'épanouir. Si l'on veut manger un poulet, il faut accepter qu'il ait sa propre vie de poulet, son territoire, suffisamment d'espace à gratter. Ceci revient à abandonner l'agriculture productiviste et à exclure les élevages industriels.

On peut nourrir le monde avec l'agriculture biologique à condition que l'on diminue notre consommation de viande. L'élevage est coûteux sur bien des plans, notamment en céréales. En conventionnel, la majeure partie va à l'élevage alors qu'elles sont indispensables pour nourrir l'humanité. C'est aux consommateurs d'ajuster leur comportement alimentaire pour permettre cette évolution.

Justement, vous proposez une charte de la nutriécologie qui mobilise citoyens, agriculteurs, pouvoirs publics...

Elle responsabilise tous les acteurs, rappelle leurs devoirs et droits. L'industrie agroalimentaire, par exemple, peut mettre sur le marché le plus nul des aliments pourvu qu'il soit conforme sur le plan toxicologique – si l'on ne regarde pas de trop près certains contaminants, pesticides, emballages, additifs douteux... – et sur le plan de l'étiquetage. La qualité nutritionnelle n'est pas obligatoire. C'est une absurdité ! Si un aliment ne fait pas du bien, il n'y a pas de raison de le produire, ou de ne pas le taxer. Nous devons

« La biodiversité végétale est tout aussi utile sur le plan nutritionnel que sur le plan écologique. »

imaginer un code de bonne transformation et l'obligation pour les industriels de s'y tenir.

Améliorer la qualité de l'alimentation est un combat que vous menez depuis longtemps. Les choses n'évoluent-elles pas ?

La société s'interroge, des voix s'élèvent. Mais il n'y a pas de recommandations officielles suffisamment claires pour prôner la diminution de la consommation de produits animaux, y compris laitiers, ou dénoncer le scandale des produits ultratransformés. Le poids des lobbies est considérable et le système alimentaire dominant évolue très lentement. Chacun doit comprendre que notre comportement alimentaire doit être en harmonie avec le monde vivant dont nous faisons partie. Il en va de notre santé et de celle de la planète.

* Système agricole, avec une approche pluridisciplinaire, qui considère la ferme dans son ensemble et s'appuie sur les fonctionnalités offertes par les écosystèmes présents. Pas systématiquement bio.

** Sur biocoop.fr, lire *Culturesbio* n° 110 (rubrique Cultures bio) et écouter le podcast *Plus belle la bio* sur l'ultratransformation (rubrique Actualités, 13/03/2020).



Si vous étiez...

Une plante ?

Le tournesol, il aime le soleil. C'est rare pour une plante d'être à ce point sensible à la lumière.

Une région ?

La Provence me plaît beaucoup. Le soleil toujours...

Une qualité ?

La constance. Pour être paysan, pour écrire un livre, pour aller jusqu'au bout de ce qu'on peut donner soi-même, il faut beaucoup de constance.

Une époque ?

Mai 68 ! J'en ai été un peu privé parce que j'étais à l'étranger. Mais j'avais ressenti profondément l'envie que la société bouge. J'ai encore envie de la faire bouger.

Une friandise ?

Les deux carreaux de chocolat noir que j'aime manger le soir.

BIO EXPRESS

- Issu du **monde paysan**, originaire du sud-ouest de la France, Christian Rémésy a choisi de faire une **carrière scientifique** à l'Inra. Il est titulaire d'un doctorat d'État en nutrition obtenu en 1983.
- Jusqu'en 2007, il est **Directeur de recherche en nutrition humaine** à l'Inra de Clermont-Ferrand (63). Ses travaux portent notamment sur la biodisponibilité des micronutriments, **le rôle protecteur des fruits et légumes sur la santé ou encore sur le pain**. Il préconise de le faire avec un mélange de céréales peu raffinées et de légumes secs.
- Il est l'**auteur** de nombreux articles dans des revues scientifiques internationales ou de vulgarisation. Et de plusieurs livres dont *L'alimentation durable pour la santé de l'homme et de la planète* (Éd. Odile Jacob) et, cette année, *La Nutriécologie, le seul futur alimentaire possible* (Éd. Thierry Souccar) qui propose « une nouvelle ère alimentaire ».



Riz PRATIQUES ÉQUITABLES

DES ENGAGEMENTS AVEC 1 814 FAMILLES DE PETITS PRODUCTEURS...

QUI PRÉSERVENT LA BIODIVERSITÉ*



* L'AGRICULTURE FAMILIALE PRODUIT PLUS DE 80 % DE L'ALIMENTATION MONDIALE. ELLE CONTRIBUE À PRÉSERVER LES RESSOURCES NATURELLES ET LA BIODIVERSITÉ. SOURCE FAO 2018

Le Commerce Équitable : Plus juste pour **LES HOMMES**, Plus durable pour **LA PLANÈTE**, Meilleur pour **NOUS TOUS**.

En 2019 :

65% de nos références concernées par le commerce équitable.

73% de notre chiffre d'affaires réalisé avec des produits du commerce équitable.

1,8% de notre chiffre d'affaires reversé aux producteurs du commerce équitable.



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

www.autourduriz.com



MAGASINS

Nouveaux dans le réseau :

La Coumpagnié Torse à Aix-les-Bains (13), Biocoop Dona Natura à Issoire (63) **1** Biocoop Belhabio à Saint-Jean-de-Luz (64) **2** Biocoop Monge à Paris (5^e), Biocoop Petit Canal dans le 10^e **3** Biocoop des Termes dans le 17^e, Biocoop Luxobio à Luxeuil-les-Bains (70) **4** Biocoop Issy à Issy-les-Moulineaux (92).



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

Culturesbio

Directeur de la publication et de la communication : Patrick Marguerie • Rédactrice en chef : Pascale Solana • Collaborateurs : Anne Boineau, Véronique Bourfe-Rivière, Christophe Polaszek, Sarah Portnoï, Ulrike Skadow • Secrétaire de rédaction : Marie-Pierre Chavel • Publicité : Ingrid Kaiser (i.kaiser@biocoop.eu) • Diffusion : Christine Mullié (c.mullie@biocoop.fr) • Conception : **AMAGHIA** • Crédits photos : couverture, p. 9 : Matteo Berton ; couverture, p. 53 : Bénédicte Govaert ; p. 6-7, 8, 14, 17, 18-19, 20-22, 23, 26-27, 28, 30-31, 36a, 36b, 36e, 37c, 37d, 37e, 37f, 38a, 38d, 39, 43a, 49, 51, 54-55, 58 : DR ; p. 7 : Serge Le Heurte ; p. 8 : willard-photographe.com ; p. 10a, 10c, 32a, 42, 43bc, 44-45ab : Pascale Solana ; p. 10b, 11, 25, 38e : Nicolas Leser ; p. 12-13 : Le Talus ; p. 13a : Seine-Saint-Denis ; p. 13b : AgroParisTech ; p. 20-22, 24, 26-27, 28, 30-32, 36-37 : iStock ; p. 22 : Christophe Stramba-Badiali ; p. 32b : Sylvain Doucey ; p. 32c : Tony Schlawick ; p. 35 : Chancelle ; p. 36c : Nathalie Mahieu/Biocoop ; p. 36d : Guillaume Grandin/Biocoop ; p. 37a, 38bd : Helene-Marie Backès/Biocoop ; p. 37b, 38c : Edwige Lamy/Biocoop ; p. 40-41, 43 : William Boinot ; p. 47 : Centifolia ; p. 49a : Max Havelaar France ; p. 49b : Commerce Equitable France ; p. 55 : P. Massacret • Siège/Rédaction/Publicité : 12 avenue Raymond-Poincaré, 75116 Paris. Tél. : 01 44 11 13 60. Fax : 01 44 11 13 61. E-mail : culturesbio@biocoop.fr • Éditeur : Biocoop SA Coop • ISSN : 2417-6559 • Impression : IMAYE GRAPHIC - 96 bd Henri Becquerel - ZI des Touches - BP 52207 - 53022 Laval • Papier 100 % recyclé Ultra Mag Plus Semi gloss • L'imprimerie est certifiée Imprim'vert et ISO 14001 • Tirage : 454 700 exemplaires • Biocoop cotise à EcoFolio pour le soutien à la collecte et au recyclage des imprimés. Triez vos déchets.

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

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

Service Clients : **0 800 807 102** 

Notre charte



Notre réseau de magasins Biocoop a pour objectif de :

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



En partenariat avec les groupements de producteurs, nous créons des filières équitables fondées sur **le respect de critères sociaux et écologiques exigeants.**

Nous nous engageons sur **la transparence de nos activités et la traçabilité de nos approvisionnements.**

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

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

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

Créez
votre magasin
BIO

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

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

www.biocoop.fr

LÉA NATURE
LABORATOIRE



EAU THERMALE
JONZAC

VU À LA TV & EN PRESSE

*"Ma peau
a trouvé
l'âme sœur"*

LA BIO-AFFINITÉ®
JONZAC

Rehydrate

Des soins hydratants¹ haute tolérance et certifiés bio en affinité parfaite avec ma peau. Gorgés d'eau thermale de Jonzac et d'acide hyaluronique d'origine naturelle, ils apportent une hydratation² 24 H², fortifient la peau et la protègent des agressions extérieures.

BIO-GARANTIES³

0% PHÉNOXYÉTHANOL
PARABÈNS, SILICONES
99% D'ORIGINE NATURELLE



N°1* DE LA COSMÉTIQUE BIO THERMALE

JONZAC. L'ÂME SCEUR DE VOTRE PEAU

eauthermalejonzac.com

Formulé pour minimiser les risques de réactions allergiques. Testé sous contrôle dermatologique. 1 - Hydratation des couches supérieures de l'épiderme 2 - Mesure par cosmométrie sous contrôle dermatologique (11 sujets) application unique. 3 - Cahier des charges des cosmétiques biologiques BIO-GARANTIES. *The Hub Openhealth, en pharmacie et parapharmacie, France hors Corse, sur l'année 2019 complète en CA.

Épicurieuse

de 7h30



Nina sait qu'il n'y a rien de meilleur que le blé, l'avoine et le maïs bio pour commencer la journée. À part le fondant chocolat-noisettes bio.



Cultivons le goût de la Bio



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

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