



Dossier P. 9

LE MONDE D'APRÈS EXISTE DÉJÀ

cultures**bio**

n°112 / juillet-août 2020 / le mag du réseau Biocoop

BIEN-VIVRE P. 20

ENCEINTE
ET RADIEUSE

TERROIRS & TERRITOIRES P. 40

LA CORSE
UNE IDENTITÉ BIO



L'INVITÉE P. 53

LUCIE LUCAS
DÉFENDRE LA VIE ET
LES BONHEURS SIMPLES

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

DIETAROMA

Expert depuis 1927



L'EFFICACITÉ EN AMPOULE



ORIGINE FRANCE
Ou MAÎTRISÉE



TOTUM de la
PLANTE



EXTRACTION
INNOVANTE

Origine des plantes
72% de filières françaises

Plus grande **variété d'actifs** et
une **concentration plus**
importante qu'une simple
infusion / décoction

Seul solvant utilisé : **eau**
Extraction qui **valorise la**
matière première et évite
ainsi le «gaspillage»



Laurent Martineau
Producteur de plantes
médicinales à Chanzeaux (49)



L'antioxydant naturel



- ✓ Concentration élevée en curcuma : 3000 mg/j
- ✓ Très efficace pour soulager les douleurs
- ✓ Un soutien du système immunitaire

L'élixir Curcuma BIOFLORAL est véritablement un **concentré d'efficacité** au service de votre bien-être et de votre forme au quotidien avec son goût légèrement épicé et son action ciblée du curcuma, du poivre noir, du gingembre associés aux épices comme la muscade et la cardamome.

Il sera très efficace en cure d'entretien !



Produit en Auvergne



100% BIO



Respect de l'environnement





lavera
NATURKOSMETIK



Volume ET souplesse ? Avec lavera®, c'est possible.

**Pensez à votre bien-être en respectant l'environnement :
Découvrez notre nouveau Shampooing Volume & Vitalité,
en qualité « cosmétiques naturels certifiés ».**

- Nouvelle souplesse et volume intense
- Une formule unique de principes actifs à base de quinoa bio et de bambou bio
- Sans silicones ni microplastiques
- Un emballage constitué à 93 % de matières recyclées

lavera. Active la beauté naturelle.



Demain, c'est aujourd'hui

LE MOT DE PASCALE SOLANA / *Rédactrice en chef*



Privé de liberté de mouvement, dans le silence assourdissant d'un confinement forcé, en manque de nature et de l'autre, peut-être avez-vous pensé fort « *Si on veut s'en sortir, c'est aujourd'hui qu'il faut changer les choses* ». Maintenant. Car ce virus qui a déclenché la crise planétaire a proliféré sur les dérives d'un modèle de société, révélant failles et inégalités en tous genres ici et ailleurs. Alors qu'on retrouvait le sens de la solidarité, on s'est demandé ce qui nous avait rendus fragiles. À chaque

époque, ses mots ; on a beaucoup parlé de « résilience » qui, appliquée au collectif, caractérise sa structuration, son organisation pour s'adapter rapidement au changement et continuer à s'épanouir après un traumatisme, selon Wikipédia. Des voix se sont élevées : « *financiarisation à outrance* », « *économie de proximité* ». Tandis que certains commençaient à étudier les liens de la pandémie avec les maladies dites de civilisation – obésité, diabète... –, entre nos modes de vie et les pollutions diverses, et que d'autres insistaient sur notre interdépendance avec la nature. L'évidence s'est une fois de plus imposée : « *L'urgence d'agir pour la planète*. »

Parce que ce rêve d'un monde nouveau n'a jamais été autant d'actualité, Biocoop a décidé de prendre la parole dans un film-manifeste diffusé en télé fin juin (à revoir sur nos réseaux sociaux). En écho aux citations de cet édito, tirées du script du film, la coopérative présente son modèle engagé depuis plus de 30 ans pour la Terre et les humains, convaincue qu'il « *apporte des solutions pour agir aujourd'hui et préserver demain* ». Pour compléter, Culturesbio propose dans son dossier un aperçu de ce qui anime les entreprises de l'économie sociale et solidaire – dites ESS si vous êtes (re)devenu pressé : l'humain, l'écologie, la solidarité... Elles représentent 10 % du PIB, bien plus que la finance. Si c'est pas du profit !

Sommaire

06 EN BREF

Brèves

08 ÇA FAIT CAUSER

Vos questions ? Nos réponses !

09 DOSSIER

Le monde d'après existe déjà

17 DÉCRYPTAGE

Les eaux florales

18 PRATIQUE

Le bel herbier

20 BIEN-VIVRE

Enceinte et radieuse

24 C'EST DE SAISON

La pastèque

27 BONNE QUESTION !

Faut-il des ustensiles de cuisine spécifiques en bio

30 NOS COULISSES

Chez Biocoop
Comment la bio (r)assure

36 NOS COULISSES

Quand le métier fait sens

40 TERROIRS & TERRITOIRES

La Corse
Une identité bio

48 COOPÉRACTIFS

« Biocoop est un beau laboratoire »

53 INVITÉE

Lucie Lucas
Défendre la vie et les bonheurs
simples

58 RENDEZ-VOUS BIOCOOP



ENVIES DE...

TRAVAILLER LA TERRE

Se reconnecter à la nature, faire un potager, viser l'autonomie alimentaire... Ces idées ont traversé plus d'un esprit pendant le confinement.

Pour passer à l'acte, on peut profiter de l'été pour aller sur le terrain, rencontrer des agriculteurs, passer des vacances à la ferme, faire du Wwoofing – quelques travaux agricoles en échange du gîte et du couvert (wwoof.fr) –, histoire de vérifier ce que mettre les mains dans la terre, c'est votre truc. Ensuite, on peut continuer en autodidacte, avec le hors-série n° 21 de *4 Saisons* intitulé *Objectif autonomie, des récoltes toute l'année* (Éd. Terre vivante). Planifier ses cultures, cultiver sous serre et tunnels, conserver, transformer..., il y a de quoi apprendre. *L'Artisan fermier* (Éd. Écosociété), lui, met sur la voie de l'élevage de poules pondeuses ou de chair et de chèvres laitières. Venu du Québec, ce guide technique est inspirant car né de l'expérience de l'auteur, Dominic Lamontagne, confronté à maints obstacles lorsqu'il a voulu créer sa petite ferme vivrière. Pour des cursus professionnalisants, voire diplômants, on se tournera vers les formations encadrées par le ministère de l'Agriculture, de type brevet ou licence, ou des modules en formation continue (reseau-formabio.educagri.fr). En région, les groupements d'agriculteurs bio proposent également des journées de formation à thème (coordonnées sur fnab.org). Ils peuvent aussi être parties prenantes d'une coopérative d'installation en agriculture paysanne (Ciap) qui accompagne les porteurs de projets agricoles dans leur apprentissage et installation.

FERME-LA !

Ubu et Demeter



Pour avoir dénoncé dans une interview télé la destruction de 5 hectares de zones humides dans le cadre de la construction de serres industrielles hors-sol en Corrèze sur un champ ne lui appartenant pas, un écologiste a été convoqué par « Demeter », rapporte la fédération France Nature Environnement, porte-parole d'un mouvement de 3 500 associations. Ne serait-il pas temps de dissoudre cette cellule de gendarmerie créée pour faire cesser tout prétendu « agribashing » à l'encontre du monde agricole et d'orienter les moyens publics vers des atteintes avérées à l'environnement, s'insurge FNE ?

OUVREZ-LA !

IL EST TEMPS

Votre monde d'après, il ressemble à quoi ? L'opération « Il est temps » commence par un large questionnaire, lancé en Europe et en Asie, et se clôturera en novembre par trois soirées spéciales sur Arte. Son but ? Donner la parole à qui veut la prendre sur l'état du monde, à l'heure où chacun (on l'espère) a compris l'urgence écologique, à l'heure où il est temps de faire les choix drastiques qui s'imposent.

→ time-to-question.com/fr

+ de 16,5 °C

C'EST LA TEMPÉRATURE MOYENNE DU MOIS DE MAI, PARI MI LES PLUS CHAUDS DEPUIS LE DÉBUT DES MESURES, COMME LE MOIS D'AVRIL OU L'HIVER 2019 (MÉTÉO FRANCE).

Sur la planète, la période allant de juin 2019 à mai 2020 a été supérieure de près de 0,7 °C à la moyenne (Copernicus).

TRANSITION

Et si...?



« Si nous pouvons imaginer un monde meilleur, le désirer, le rêver, il est beaucoup plus probable que nous parviendrons à réunir l'énergie et la détermination nécessaires à sa concrétisation », assure Rob Hopkins, initiateur du mouvement international des Villes en transition parti d'Angleterre. Pour lui, le monde tel que nous voulons le vivre et le léguer à nos enfants relève d'abord du travail de l'imagination. Alors « pourquoi est-il plus facile de se représenter aujourd'hui une dystopie (soit le contraire d'une utopie) plutôt qu'un avenir dans lequel nous avons toujours la capacité de prendre des initiatives [...] de nous sortir des gouffres que nous avons nous-mêmes creusés » ? La transition vers un monde meilleur est conditionnée par l'imaginaire collectif, ce qu'il développe dans *Et si... on libérait notre imagination pour créer le futur que nous voulons ?* (Éd. Actes Sud/Colibris). On y découvre, partout dans le monde, des améliorations déjà en cours, là où des individus ou des communautés ont emprunté la voie de l'imagination.

40% des Français ont acheté en vrac au moins 1 fois en 2019, hors fruits et légumes (source : Réseau Vrac). Allez, encore un effort pour pousser les emballages dehors !



HAPPY CULTURES

Les abeilles vont mieux

Depuis le début du printemps, des apiculteurs constatent une hausse de la productivité de leurs abeilles, rapporte le magazine en ligne *Plan B(io)*. Les raisons ? Peut-être la météo favorable, les premiers effets de l'interdiction de pesticides systémiques, voire le confinement qui a généré un calme rare, et permis aux butineuses de profiter de ronces et fleurs sauvages habituellement englouties sous les dents de la débroussailluse...

ACTION

Déconfiner la flemme

« On n'était pas là quand... », scande une jeune femme, égrenant ce qui détruit la planète. Elle s'adresse à la génération Y, la sienne, tandis qu'une autre danse au pied des neiges éternelles. Ainsi s'ouvre la toute première vidéo de jeunes « apprentis artistes » qui veulent « réveiller » les consciences en mêlant art, écologie et émotion. « De quoi sera-t-on fier demain ? » De la réalité augmentée quand on est devenu aveugle à celle qu'on a sous les yeux. « Nous sommes la nature ! », assurent-ils. Et parce que l'inaction rend complice, ils appellent à « déconfiner notre flemme », « validation sournoise du modèle ».

→ FB [PenséeSauvageMusic](#)

ÇA ROULE

Le vélo décolle

L'État espère remettre en selle 1 million de vélos d'ici à fin 2020 grâce à son chèque réparation lié au déconfinement. De fait, l'utilisation du vélo a augmenté, pas seulement dans les centres-villes, déclarait à France Info le président du Club des villes et territoires cyclables le 21 mai, mais également dans les territoires ruraux et périurbains avec une envolée jamais vue.



Vos questions ? Nos réponses !

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

Pour nous contacter :

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

Miel pour tous

« Quelle surprise de voir votre publicité pour du miel de la Sierra Nevada ! C'est en contradiction avec votre "circuit court", surtout que nous avons en France de très bons miels bio ! »

@ Josyane D.

Les magasins du réseau proposent de nombreux miels français, de marques nationales ou d'apiculteurs locaux (exemple p. 45). Mais depuis quelques années, cultures intensives, produits chimiques (néonicotinoïdes...), changement climatique, etc. ont un impact lourd sur la mortalité des abeilles. Pour répondre à la demande, et toute l'année, Biocoop doit multiplier ses fournisseurs, se tournant vers des collectifs suffisamment importants ou structurés, entre autres l'Espagnol Oroney. Comme ce n'est pas dans ses habitudes de ne les solliciter qu'en cas de problèmes, Biocoop entretient des rapports réguliers avec eux.

And now, Éric le Lombric !

Un lecteur, Pascal Genneret, nous dit qu'il a découvert les semences paysannes et anciennes dans un magasin Biocoop « *il y a... un certain temps* ». Il leur a dédié une chansonnette ainsi qu'aux lombrics, des « *super-héros* » : *Éric le lombric* sur YouTube, le genre de comptine que les enfants adorent et qui ne vous quitte plus l'esprit. En bio, on le sait, une terre vivante, sans produits chimiques, qui héberge des lombrics, c'est basique. En plus Éric boulotte nos déchets organiques. Merci Éric.

Pour ou contre

« Pourquoi votre campagne de dons au profit de la Fondation de France, pour la recherche médicale sur le Covid-19 ? La Fondation de France est un organisme officiel. Or la recherche médicale officielle, c'est la recherche de médicaments chimiques et de vaccins très controversés. Alors que tant d'associations prennent soin des personnes vulnérables et sont en recherche de donateurs ! »

@ Yves D.

Biocoop œuvre pour une consommation responsable et citoyenne en développant une agriculture bio paysanne de proximité et en animant une communauté d'acteurs (magasins, producteurs, salariés, consommateurs, partenaires). Sa vocation n'est pas de dénoncer ou soutenir les vaccins, ni de se positionner en expert des questions sanitaires. Convaincu que la solidarité générale est un levier puissant pour endiguer la propagation du Covid-19, le réseau a proposé à ses clients cette opération en magasin. Son objectif est de doter, via une fondation publique de référence, soignants et chercheurs de moyens supplémentaires, et de renforcer les actions des associations venant en aide aux personnes fragilisées par la pandémie.

économie

écologie

coopératif

HUMAIN

Le monde d'après existe déjà

Christophe Polaszek

Tout le monde parle du monde d'après. C'est un bon début. . .
Mais après, on fait quoi ? Fortes de leurs pratiques et de leurs
vertus sociétales, les entreprises de l'économie sociale et solidaire
— ESS pour les gens pressés — ont une petite idée sur la question.



E

En quelques jours, l'impensable est arrivé.

Notre monde globalisé, interdépendant, qui semblait voué à courir pour ne pas tomber, a dû s'arrêter subitement. Aussitôt, de nombreuses voix se sont élevées pour, chacune à sa façon, dire la même chose : la crise du Covid-19 offre une parenthèse inattendue pour commencer à changer l'économie « conventionnelle ». « *La preuve est faite qu'il est possible, en quelques semaines, de suspendre partout dans le monde, et au même moment un système dont on nous disait jusqu'ici qu'il était impossible à ralentir ou à rediriger* », constate ainsi le sociologue Bruno Latour dans la revue en ligne AOC (Analyse, opinion, critique).

D'UNE CRISE À L'AUTRE

Tout s'est arrêté, ou presque, sauf pour quelques-uns dont les soignants constamment debouts afin que le nouveau coronavirus ne vienne pas arrêter la vie. Cette crise sanitaire débouche désormais sur une crise économique mondiale. Selon les prévisions publiées en mai par la Commission européenne, le PIB de la France devrait reculer de 8 % en 2020. Faut-il s'inquiéter ? « *De toute évidence, les inégalités vont s'accroître* », prévient Dominique Bourg, professeur de philosophie politique

environnementale à l'Université de Lausanne. Mais la situation peut être vue différemment. « *Depuis plus d'un demi-siècle, on nous dit que notre système n'est pas durable. C'est logique qu'il s'effondre. Comment voulez-vous dire d'un côté, ce n'est pas durable, et de l'autre, il va se maintenir à l'infini ?* » Et le coauteur du livre *Retour sur Terre, 35 propositions* (Éd. PUF, juin 2020) de nous pousser à redéfinir nos priorités, nous interroger sur l'utilité et la reconnaissance sociales. Et de nous préparer à d'autres bouleversements d'ampleur : ceux consécutifs aux crises climatiques, inévitables...

Dans ce sombre tableau où l'inconnu prévaut, où les tensions sont légion, où les failles du système se creusent, s'affirment aussi des attitudes positives, des prises de conscience. Selon un sondage publié par le quotidien *Libération* le 31 mars dernier, 69 % des Français veulent « *ralentir le productivisme et la*

Confinement : où l'on découvre qu'un système soi-disant impossible à freiner peut être suspendu partout sur la planète. Et si... ?



Enercoop, dont Biocoop est sociétaire : 250 producteurs d'énergie 100 % renouvelable. Ici le parc éolien de Bouvellement (08) né d'un collectif de citoyens.



« Contribuer à une meilleure alimentation, qui préserve l'environnement et favorise d'autres modèles économiques », axe de développement de l'équipe de « salariés-patrons » de Scop Tossolia, dans les Hautes-Alpes.



L'ESS, UN AUTRE PROFIT

Les entreprises de l'économie sociale et solidaire (associations, fondations, mutuelles, coopératives, mais aussi certaines entreprises commerciales) concilient utilité sociale et efficacité économique. Leur objectif final n'est pas de réaliser des profits pour des actionnaires, mais d'utiliser les gains pour leur permettre de se développer dans la durée. Elles représentent 10 % du PIB – deux fois plus que le secteur de la finance – et près de 2,4 millions d'emplois.

recherche perpétuelle de rentabilité », 88 % réclament un « accès à l'eau et à un air de qualité » et 76 % à la « biodiversité ».

UNE ÉCONOMIE DE PROXIMITÉ

Parmi les alternatives concrètes et répliquables, celles de l'économie sociale et solidaire (ESS) offrent des perspectives réjouissantes. Ce mouvement rassemble une multitude d'acteurs : des associations pour le maintien de l'agriculture paysanne (Amap) aux mutuelles de santé, en passant par les fondations, les coopératives comme Biocoop ou encore les entreprises d'insertion par l'activité économique... Très diverses, toutes ces structures ont cependant un point commun : elles placent l'humain au cœur de leur projet. « Certaines sont en première ligne, dans le médico-social ou l'agriculture, et rendent chaque jour des services d'intérêt général, rappelle Hugues Sibille, président [Suite p. 12](#) ➔



Pains 100 % bio et farines locales à Scop La Value, à Caen (14), qui fournit plusieurs magasins Biocoop.



Suite de la p. 11 → du Labo de l'ESS, un groupe de réflexion dédié à l'économie sociale et solidaire. *Face à la crise du Covid-19, on l'a vu, de nouveaux collectifs de solidarité se sont multipliés pour protéger et accompagner les plus vulnérables.* »

Un exemple parmi des milliers. Alors que l'industrie textile a été massivement délitée par la loi du marché, partout, des petites mains cousent des masques dans des ateliers, capables de produire et de lancer à l'échelle d'un territoire une fabrication solidaire pour la population locale. Cet élan sera-t-il le prélude d'une forme de renaissance professionnelle du secteur ? « Pourquoi pas ? L'ESS est une réalité porteuse de promesses, reprend Hugues Sibille. Elle ne cesse d'innover : nouvelles formes d'emploi, agroécologie, mobilité partagée, transition énergétique citoyenne, habitat participatif, coopératives de distribution, finance solidaire... Il faut maintenant faire système de toutes ces initiatives ! »

DES SOLUTIONS CONCRÈTES

Biocoop apporte sa contribution à ce monde, c'est même son projet. Depuis ses origines, le réseau explore des alternatives, prend des risques non dictés par la rentabilité mais liés au volet sociétal et politique de l'ESS. Les magasins s'impliquent localement pour valoriser la production bio, ils aident les agriculteurs à monter ou faire revivre des ateliers de transformation, contractualisent et planifient. On les retrouve dans des partenariats avec des structures d'insertion, soutenant des épiceries sociales et solidaires... « C'est un combat de fond de tous les instants », souligne Benoît Delmotte, membre du comité ESS de Biocoop. À la tête de deux



magasins Biocoop dans les Yvelines, il se félicite que les circuits courts dans l'alimentaire tiennent lieu de « refuge » pour les consommateurs. « Il faut avancer, sortir de nos murs, se relier à tous les autres acteurs de l'ESS pour porter notre modèle et accompagner la prise de conscience collective qui fleurit déjà chez nombre de citoyens », conclut-il.

« Il y a un autre monde mais il est dans celui-ci », écrit Paul Éluard. Sommes-nous prêts collectivement et individuellement à l'encourager... avant que la parenthèse ne se ferme ? C'est toute la question. ●



Aller plus loin :
P. 48, l'interview de Pierrick de Ronne,
président de Biocoop



Parmi les souhaits exprimés par les Français lors du confinement :
« Ralentir le productivisme et la recherche perpétuelle de rentabilité »
(Libé, 31 mars)

« QU'EST-CE QU'ON AURA GAGNÉ AVEC TOUT CE QU'ON A PERDU. »

Grand Corps Malade

Extrait de son texte

Effets Secondaires (printemps 2020)

LA SOCIÉTÉ BOULEVERSÉE

Économistes, philosophes et écologues tirent déjà les premières leçons d'une crise loin d'être réglée.



Hugues Sibille, président du Labo de l'ESS

Les mots qu'on a entendus le plus durant le confinement sont : « prenez soin de vous », « prenez soin des autres ». La vocation de l'économie sociale et solidaire, c'est justement de prendre soin de l'humain – ce que de nombreux philosophes appellent « la société du care ».



Virgile Chassagnon, professeur de sciences économiques à l'Université Grenoble Alpes, nommé pour le « Prix 2020 du Meilleur jeune Économiste »

Rien ne garantit que le monde d'après soit un monde plus juste et plus humaniste. Cependant, on voit bien que l'opinion publique internationale change et qu'elle souhaite un capitalisme plus raisonné, plus soucieux de la protection et de l'émancipation des personnes.



Jacques Tassin, écologue au Cirad (Centre de coopération internationale en recherche agronomique pour le développement)

L'épidémie aura révélé, le temps d'un confinement, notre besoin des autres, humains mais aussi non-humains. Le monde a aujourd'hui retrouvé une beauté sensible et joyeuse, une solidarité organique que nous ne pourrions oublier. Il est déjà celui de demain !



Pascal Le Déan, membre du directoire Biocoop Scarabée à Rennes et du Comité ESS de Biocoop

C'est la vision à long terme qui nous amène à prendre les bonnes décisions. Sur le court terme, on a toujours des intérêts divergents. En revanche, si on s'inscrit dans un projet sociétal, celui de toujours rendre accessible une bio locale de qualité au consommateur, d'assurer un revenu régulier et décent au producteur, un travail épanouissant au salarié, tout le monde est gagnant !



Dominique Bourg, professeur honoraire de philosophie politique environnementale à l'Université de Lausanne et ancien président du conseil scientifique de la Fondation Nicolas Hulot

Il nous faut relocaliser nos productions, adopter des pratiques de sobriété, produire et consommer durable. La tentation est grande de revenir comme avant. Mais en voulant sauvegarder à tout prix le monde actuel, on risque de perdre l'essentiel.



Interview

JEAN-LOUIS LAVILLE

Sociologue et économiste

« L'ESS PEUT INCARNER UN PROJET DE TRANSFORMATION DÉMOCRATIQUE DE L'ÉCONOMIE »

Que montre cette crise, loin d'être réglée ? Est-ce la faute de la mondialisation ?

Les principes du néolibéralisme conduisent à des impasses, c'est en tout cas ce que montre la crise actuelle. La dérégulation générale a des conséquences dramatiques en affaiblissant les services publics, en accentuant les inégalités sociales et en accélérant les destructions environnementales. D'ailleurs, les politiques d'austérité qui constituaient hier encore un dogme apparaissent aujourd'hui dépassées.

Pensez-vous vraiment que cette crise va avoir un impact durable sur la société ?

Le monde d'après n'est pas encore dessiné. Les tensions vont s'exacerber entre un large élan de solidarité qui s'est manifesté avec l'irruption de la pandémie, et la défense des privilèges que les groupes et les lobbies les plus puissants préparent déjà. Pour que s'engage une réelle transition écologique et solidaire, il est possible de s'appuyer sur une multitude d'initiatives citoyennes autant que sur des manifestations de révolte qui se sont multipliées ces dernières années un peu partout dans le monde. Le plus important est que celles et ceux qui sont dans l'action inventent de nouvelles formes de production,

de commerce et d'échange s'allient avec celles et ceux qui s'engagent plutôt dans des revendications collectives. Les deux sont nécessaires pour déborder les partisans de l'immobilisme.

L'ESS ne serait-elle pas la mieux placée pour réinterroger son rapport à la croissance, à l'utilité sociale, à la sobriété ?

Si. À deux conditions ! La première est qu'elle ne se laisse pas enfermer dans une version dépolitisée et philanthropique, celle proposée par le *social business* qui se contente d'ajouter au capitalisme actuel et prédateur quelques entreprises à but social, sans effet sur la logique du système dominant. La seconde est qu'une nouvelle forme d'action publique se mette en place, basée sur la coconstruction entre réseaux associatifs et coopératifs d'une part, pouvoirs publics d'autre part. Nous devons associer tous les citoyens aux choix qui les concernent, en particulier à travers le « municipalisme* », qui annonce un mouvement de « repolitisation » à l'échelle locale et, sans doute, le monde de demain.

* Nouvelle politique publique locale établie en lien étroit avec les citoyens.



À lire :

- *Du social business à l'économie solidaire, critique de l'innovation sociale*, Jean-Louis Laville, Maité Juan et Joan Subirats, Éd. Erès
- *Le réveil de l'utopie*, Jean-Louis Laville et Michèle Riot-Sarcey, Éd. de l'Atelier
- *Pour une écologie du sensible*, Jacques Tassin, Éd. Odile Jacob
- *Économie de la firme-monde. Pouvoir, régime de gouvernement et régulation*, Virgile Chassagnon, Éd. De Boeck

*Des palets si croquants, si fondants,
c'est à en perdre son accent !*



CéréAlpes
DES CÉRÉALES ET DU SOLEIL

Découvrez nos palets de céréales complètes aux saveurs inédites avec leur texture fondante, agrémentés de graines de courge ou d'éclats de noisette croquants. Prêts en 10 min seulement, au four ou à la poêle.

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



POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. WWW.MANGERBOUGER.FR

Maitron & Haras 3273 359 RCS Toulouse - Cédric photos - C. Pélit, H. Bourouffec - Illustrations : S. Gardier - Suggestion de présentation : eHarmonie



pour toute la famille!

CitroPlus®

EXTRAIT DE PÉPINS DE PAMPLEMOUSSE

contribue à la fonction normale du système immunitaire

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



GSE Vertrieb GmbH | Bühler Straße 32 | 66130 Saarbrücken
tel: 0681 / 95 45 70 | fax: 0681 / 95 45 729 | info@gse-vertrieb.de | www.gse-vertrieb.de

LES EAUX FLORALES

Sarah Portnoï

Faites-vous une fleur ! Avec ces petits plaisirs du quotidien délicatement parfumés qui existent depuis des millénaires.

Pour se démaquiller, se rafraîchir, se sentir bien naturellement...

KÉZAKO ?

L'eau florale appartient à la famille des hydrolats, des eaux chargées de composés aromatiques issus des plantes. On les appelle eaux florales quand la partie de la plante utilisée est une fleur.

LA TECHNIQUE

Les hydrolats sont issus de la distillation des plantes à la vapeur d'eau : les composés aromatiques extraits par la chaleur sont condensés puis récupérés dans un décanteur. On obtient ainsi à la fois un composé huileux, l'huile essentielle, et un composé aqueux, l'hydrolat, ou eau florale.

À QUOI ÇA SERT ?

Rafraîchir, apaiser, démaquiller en douceur..., les eaux florales sont idéales pour les soins de la peau. Au-delà de leurs propriétés nettoyantes naturelles, elles apportent aussi les bienfaits traditionnels de chaque plante, comme le bleuet ou la camomille pour adoucir les yeux. Certaines ont aussi des usages culinaires comme la célèbre eau de fleur d'oranger.



QUALITÉ

Une bonne eau florale doit être élaborée à partir de plantes saines, issues de culture biologique ou de cueillette sauvage, et d'eau pure (c'est-à-dire potable). Conditionnée en flacon de verre ou de PET opaque, elle se conserve en moyenne 24 mois. Elle peut être additionnée d'un conservateur autorisé en bio, comme le sorbate de potassium, l'acide citrique ou un extrait du radis, le *leuconostoc/radish root ferment filtrate*.

décryptage



Labellisées

De nombreuses eaux florales vous attendent dans votre magasin Biocoop. Citons notamment les marques Florame ou De Saint Hilaire, selon les magasins, labellisées (Cosmébio ou Ecocert) comme toutes les eaux florales dans le réseau.

Conservation

Un seul conservateur accepté : le *leuconostoc/radish root ferment filtrate*.

Une collection de plantes était autrefois le travail d'une vie. Aujourd'hui, pourquoi pas le plaisir d'un temps libre ? Créer un herbier pour développer le goût de l'observation, s'émerveiller de la fragile beauté du monde vivant et comprendre peut-être ce que les plantes ont à nous dire. Pas besoin d'aller à l'autre bout de la planète, on peut commencer en butinant dans un jardin, au coin de la rue, entre les pavés.



Bourrache



Violette

Le bel herbier

Pascale Solana

Matériel

- Plantes fraîches
- Cueillette : paire de ciseaux. Sachets en papier. Facultatif : carnet, crayon.
- Séchage : anciens numéros de *Culturesbio*, gros livre.
- Herbier : scotch, colle ou papier gommé, grandes feuilles de papier assez épais ou cahier, de préférence à spirales.



Chicorée



Calendula

1

Thème. Les arbres, les aromatiques, les plantes du jardin, les herbes folles du quartier... À choisir.

2

Forme. Un cahier ou des feuilles de papier pour classer, ou pour faire des compositions (tableau, carte à poster...). À créer en une fois ou au fil des balades.

3

Partie. La plante entière avec ses racines, ou juste les feuilles et pétioles (queue de la feuille) ou fleurs et tiges...

4

Cueillette. Hors temps pluvieux ou rosée matinale. Placer chaque échantillon dans un sachet distinct numéroté. Prendre des notes pour la carte d'identité (ci-après).



Marjolaine

AVEC LES ENFANTS

L'herbier est un outil pédagogique et créatif pour les enfants. Ils pourront l'illustrer de dessins des plantes précis ou totalement libres, créer des textes, des décors ou des personnages à partir des végétaux. Belle idée, et pas que pour les petits !



Houblon



Pissenlit

VADÉMÉCUM

- Pas de cueillettes de plantes rares ou protégées. Consulter la liste des espèces menacées de votre région. Une photo peut remplacer l'échantillon.

- Éviter le spécimen solitaire, limiter le prélèvement d'une même plante.

- Commencer par des plantes endémiques (propres) à votre région, simples et ordinaires, voire folles ! Celles-ci sont d'ailleurs des bio-indicateurs, sorte d'espions qui racontent l'histoire du coin. Une colonie d'orties par exemple indique un sol riche, le coquelicot ou le trèfle blanc, un sol à tendance calcaire, le bouton d'or, une terre humide, lourde et argileuse.

- On peut ensuite s'initier à la botanique via une association spécialisée ou des ouvrages.



Aller plus loin :

Le Muséum national d'Histoire naturelle propose un herbier collaboratif sur lesherbonautes.mnhn.fr

La Galerie botanique du Jardin des plantes de Paris (5^e) abrite le plus vieux et plus grand herbier du monde avec huit millions de spécimens.

5

Séchage. Sitôt après la récolte, aplatir les plantes dans un *Culturesbio* en les étalant à des endroits différents entre les pages pour éviter qu'elles gondolent à cause de l'épaisseur des prélèvements. Poser par-dessus un gros livre en guise de presse. Patience environ 3 semaines au cours desquelles, de temps à autre, on changera les plantes de place.

6

Collage. Disposer les plantes séchées sur le support puis les fixer à l'aide de languettes de scotch découpées dans la largeur du ruban. Les puristes leur préfèrent des bandelettes de papier enduites de colle blanche ou du papier gommé.

7

Carte d'identité. Dans les herbiers de botanistes sont indiqués :

- Nom scientifique, famille botanique, noms courants (vernaculaires)
- Nom du collecteur, numéro et date de récolte
- Localisation (voire coordonnées GPS), altitude, type de sol, de végétation...
- Caractéristiques : couleur, parfum, dimensions...

Enceinte et radieuse

bien-vivre |

Magali Gloire-Savalle

LA GROSSESSE EST UNE PÉRIODE SPÉCIALE DANS LA VIE D'UNE FEMME. COMMENT VIVRE CE MOMENT SANS PRESSION, BIEN S'OCCUPER DE SOI TOUT EN PROTÉGANT LE PETIT ÊTRE QUE L'ON ABRITE ?

U

n bébé s'annonce ? Entre impatience et appréhension, une foule d'émotions submerge les futurs parents. Pendant neuf mois, le corps de la maman va connaître

une vraie révolution : le ventre va s'arrondir, les hanches s'élargir, les seins s'épanouir... et des petits désagréments risquent d'apparaître. Normal d'être un peu inquiète même s'ils ne sont pas automatiques ! Pour Caroline Hardouin, sage-femme libérale à Besné (44), « *la nature est bien faite. Chaque femme a tout ce qu'il faut pour construire son bébé et donner naissance. Dans cette période très médicalisée, la grossesse peut aussi se vivre simplement et sereinement. C'est le moment de s'interroger sur ce qui nous fait du bien et de renouer avec de bonnes habitudes à transmettre ensuite à son enfant* ».

DORMIR

Avoir besoin de dormir pendant la grossesse est naturel : vous « fabriquez » votre bébé 24 h/24 h ! Au premier trimestre, il est possible d'être une vraie marmotte, car le corps sécrète beaucoup de progestérone, une hormone au pouvoir, entre autres, sédatif. Pour la praticienne, « *il faut respecter ces besoins au maximum, en s'accordant autant que possible des pauses quand le sommeil appelle* ». Cette fatigue intense s'atténue généralement au deuxième trimestre : les taux d'hormones diminuent et on se sent en pleine forme. Mais plus la grossesse avance, plus les nuits peuvent pour certaines être difficiles : bébé remue, le ventre est de plus en plus encombrant, sans compter les petits maux classiques. Surtout, « *au troisième trimestre, le sommeil se modifie pour se calquer sur celui du nourrisson. Les cycles sont plus courts. En cas d'insomnie, inutile de vouloir se*



Une simple écharpe suffit pour ce moment de complicité à deux, idéal pour étirer et détendre le dos douloureux.

rendormir à tout prix. Mieux vaut faire une activité tranquille : lire, tricoter, méditer... La qualité du sommeil compte plus que la quantité ». Pourquoi ne pas investir dans un coussin de maternité, ou même utiliser un traversin ? En fin de grossesse, dormir plutôt sur le côté gauche pour favoriser la circulation sanguine, le coussin épousant la forme du ventre, une extrémité sous la tête, l'autre entre les jambes. Si on préfère dormir sur le ventre, on en fait un nid !

MANGER ET BOIRE

S'alimenter doit rester un plaisir, sans se focaliser sur la prise de poids, mais sans exagérer : il ne s'agit pas de manger pour deux, mais deux fois mieux ! La clé est dans l'équilibre alimentaire, qui permettra d'apporter au bébé tout ce dont il a besoin. Les conseils de Caroline Hardouin ? Consommer beaucoup de légumes crus

(bien nettoyés) ou cuits à la vapeur pour qu'ils gardent leurs qualités nutritionnelles, intégrer à l'alimentation les petits

poissons gras (sardines, anchois, maquereaux) pour leur richesse en oméga 3, et toujours favoriser les matières grasses →

S'écouter

➔ végétales, en variant les huiles. « Mieux vaut préférer les aliments biologiques, moins chargés en substances nocives qui risquent de traverser la barrière placentaire, et éviter les produits trop transformés, qui pourraient être à l'origine de dérèglements hormonaux », précise-t-elle. Une fringale ? « Quelques fruits à coque, source de magnésium et de fer. » Des nausées ? « Un petit morceau de gingembre, un puissant antiémétique. Boire beaucoup d'eau facilitera le transit et évitera la déshydratation, source de maux de tête. Le dernier mois, la tisane de feuilles de framboisier pourra favoriser les contractions. »

BOUGER

Le « gros ventre » ne doit pas être un handicap. « Au contraire, bouger enceinte, c'est protéger ses articulations mises à mal avec la prise de poids, tonifier son périnée, stimuler ses fonctions intestinales, et travailler souffle et respiration en vue de l'accouchement, estime Caroline Hardouin. Au début, il n'y a pas de raison d'interrompre son sport plaisir habituel, sauf s'il est dangereux ou violent. Si elle écoute ses sensations, la future maman se rendra compte d'elle-même quand il faudra limiter ou adapter sa pratique. » Et pourra le remplacer par des activités plus douces : marche, à raison d'une demi-heure par jour, natation sur le dos ou en nage indienne, yoga, à condition d'être accompagnée. « Penser aussi à la danse intuitive avec l'autre parent. Se sentir porté par la musique et laisser venir les émotions. Et oser chanter, dessiner, peindre, écrire... La grossesse est une période propice à la créativité car tous les filtres émotionnels sont levés. »

RESPLENDIR

Côté beauté, il est aussi important de privilégier les produits naturels et bio. « La peau absorbe tout et chaque ingrédient peut atteindre le bébé, souligne la sage-femme. Une règle s'impose : rechercher la simplicité. Pour prévenir les vergetures, angoisse majeure des futures mamans, il faut nourrir abondamment le tissu conjonctif des zones sensibles. Je conseille de masser quotidiennement ventre, poitrine et haut des cuisses avec de la silice organique ou un produit riche en vitamine E. Contre l'apparition de varices, l'hamamélis est un excellent veinotonique. Le médecin ou la sage-femme pourront vous conseiller. » Enfin, gare au soleil. « Dix minutes de lumière directe du soleil, bras nus, apporte la dose de vitamine D dont on a besoin quotidiennement. Mais pour éviter le masque de grossesse, fini les bains de soleil prolongés ! » ●



Aller plus loin :

- *Attendre bébé autrement*, Catherine Piraud-Rouet, Emmanuelle Sampers-Gendre, Éd. La Plage : édition encore augmentée de cette grosse bible qui accompagne les futurs parents avant, pendant et après la grossesse.
- *La danse prénatale*, Sonia Duchesne, Éd. La Plage

Connaissez-vous le blessingway ?

Pour faire le plein de forces en vue

de votre accouchement, penser au *blessingway*, ou « chemin de bénédiction » ! Ce rituel venu des Indiens Navajos est organisé au 7^e mois de grossesse par l'entourage de la future maman. Le principe : réunir autour d'elle des êtres qui lui sont chers, pour un moment de solidarité, d'énergie et de bienveillance, afin de l'aider à bien vivre sa fin de grossesse et donner naissance sereinement. La forme est laissée à l'imagination des organisateurs.



Qualité

Biocoop travaille constamment à améliorer la qualité de son offre qu'il s'agisse d'alimentation, de cosmétiques ou encore de produits d'hygiène, des plus courants aux plus spécifiques, comme le Mélange 6 huiles futures mamans de Quintesens, l'Huile de massage Vergetures Weleda ou prochainement les savons pour femmes enceintes Rampal-Latour.

Plantes

Tisanes, gemmothérapie, fleurs de Bach..., les plantes bio vous accompagnent au quotidien, même pendant la grossesse.

Omelette crémeuse aux courgettes et au basilic



👤 4 pers. | ⌚ 10 min | 🍳 25 min

Ingrédients : 6 œufs moyens, 100 ml de Cuisine Avoine Isola Bio, 2 courgettes jaunes, 2 courgettes vertes, 12 à 15 feuilles de basilic, 2 gousses d'ail, sel, poivre, huile d'olive vierge extra.



- Allumer le four à 200 °C. Éplucher les courgettes lavées et les couper en fines tranches.
- Dans une poêle, chauffer 2 c. à s. d'huile et faire revenir l'ail pelé et finement haché. Ajouter les courgettes et faire cuire à feu plus vif pendant 4 à 6 min. Ajouter du sel, du poivre et la moitié des feuilles de basilic coupées à la main.
- Dans un bol, battre les œufs avec Cuisine Avoine. Saler, poivrer, ajouter les courgettes et les feuilles de basilic restantes, et bien mélanger.
- Verser 1 c. à s. d'huile dans une cocotte en fonte de 20 cm. Lorsque l'huile est chaude, verser le mélange et faire dorer à feu moyen.
- Enfourner pour 10 min et laisser griller pour former une croûte dorée. Retirer du four et laisser refroidir avant de servir.



Recette proposée par Isola Bio
isolabio.com

« Réellement onctueuse, la nouvelle recette de Cuisine Avoine Isola Bio s'utilise dans tout type de plats. Elle est une alternative à la crème fraîche des plus savoureuses. »

Buddha bowl oméga 3



👤 4 pers. | ⌚ 10 min | 🍳 12 min

Ingrédients : 220 g de Riz cuisson rapide Oméga 3 et 160 ml de Marinade Teriyaki Autour du Riz ; 400 g de tofu, 2 poignées de haricots mungo, 2 carottes, 250 g de pois chiches cuits, 2 c. à s. de tahin, 1 c. à s. de cumin, un jus de citron, vinaigrette, huile de coco.

- Faire cuire le riz 12 min dans de l'eau bouillante salée.
- Faire mariner le tofu coupé en dés dans la sauce Teriyaki puis le poêler à feu vif dans de l'huile de coco.
- Préparer un houmous express en mixant les pois chiches cuits avec le cumin, le tahin et le jus de citron.
- Débiter les carottes en petits bâtonnets.
- Assembler les éléments avec soin dans des bols, ajouter l'houmous et la vinaigrette sur les haricots mungo. Régalez-vous, chez vous ou au bureau.



Recette proposée par Autour du Riz
autourduriz.com

« Indépendante des grands groupes, notre entreprise à taille humaine défend une approche respectueuse des humains et de la terre. C'est le sens de notre travail au quotidien, main dans la main avec les producteurs. Avec une priorité : tisser des liens justes, équitables et durables. »

achetons responsable

La pastèque

Marie-Pierre Chavel

Son nom, *Citrullus lanatus*, désigne à la fois la plante et le fruit. C'est l'une des plus grosses cucurbitacées. Rafraîchissante, bon marché, peu calorique, elle peut se consommer tout au long de la journée. En bio, c'est que du bonheur, naturellement !

BIO

Pas de chimie de synthèse en bio. Mais des fumures de fond naturelles pour enrichir la terre, comme le fumier de mouton. Contre le puceron qui suce la sève de la pastèque et la fait dépérir, des huiles essentielles, d'amande par exemple. Elles gênent l'indésirable dans sa progression ou même le font fuir : ils n'aiment pas leur odeur !

COMMENT LA CHOISIR ?

Un fruit lourd, une chair dense, une peau sombre et ferme... sont les bons indicateurs sur les étals où on la voit tout l'été. Pour récolter à maturité, le producteur se fie à la petite vrille près du pédoncule (la « queue » du fruit) : elle doit être complètement sèche, signe que le taux de sucre est suffisamment élevé.

NUTRITION

Composée à 90 % d'eau, la pastèque est désaltérante et peu calorique. Elle est source de vitamine C (9,7 mg/100 g), et contient des lycopènes et bêta-carotènes. On la mange telle quelle, avec du fromage, en salade, en soupe avec de la tomate, en verrine avec des crevettes, grillée, caramélisée... Mariné, l'intérieur de peau, riche en nutriments, devient un condiment. Bien nettoyée et séchée, voire vernie, la peau peut aussi servir de cache-pot ou autre objet de déco.



NOIRE ET TIGRÉE

Il existe de nombreuses variétés de pastèque, rondes, ovales, allongées, plus ou moins grosses, à chair variant du blanc au rouge via le jaune. En France, on connaît surtout les noires et les tigrées à chair rose ou rouge, avec ou sans pépins. Dans certains pays, les pépins se mangent, sous forme de farine notamment. La pastèque de variété gigérine est réservée à la confiture.

CULTURE

Elle aime la chaleur, le soleil, les sols riches mais légers, ne retenant pas l'humidité. Car si elle a besoin d'être arrosée régulièrement, la pastèque n'apprécie pas les excès d'eau, défavorables à sa croissance et à un bon taux de sucre. Complexe pour le producteur !



Variétés

Chez Biocoop, la pastèque est généralement noire ou tigrée, ronde ou ovale, avec ou sans pépins. De 1 à 5 kg, elle s'adapte à tous les besoins.

Origine

Française et issue des groupements de Paysans associés à Biocoop tant que possible. Mais les volumes récoltés étant bien inférieurs à la demande croissante, l'Espagne et l'Italie viennent à la rescousse.

c'est de saison

Pastèque caramélisée en brochette et sa salade d'écorce

Ulrike Skadow

€€€ POUR 4 PERS. ⌚ 30 min

🕒 5 min 🌿 2 h

½ pastèque (environ 1,5 kg)

1 c. à s. de miel

2 c. à s. de vinaigre de cidre

Piment d'Espelette (ou paprika)

10 cl de vinaigre balsamique

2 boules de mozzarella (200 g)

70 g de jambon de Parme en fines tranches

1 petit bouquet de basilic

Petites brochettes en bois

- 1** Couper la demi-pastèque en tranches de 2 cm d'épaisseur. À l'aide d'un petit couteau, enlever l'écorce des tranches en laissant un petit peu de rouge, réserver. Recouper la chair en gros cubes de 2 cm de côté, réserver séparément.
- 2** Éplucher les bandes d'écorce à l'économe pour éliminer la peau verte dure. Émincer l'écorce blanche en très fines tranches. Dans un saladier, diluer le miel dans le vinaigre de cidre. Ajouter les lamelles d'écorce, du sel et quelques pincées de piment d'Espelette. Bien mélanger le tout et laisser mariner 2 h au frais.
- 3** Dans une poêle, faire réduire le vinaigre balsamique de moitié à feu vif. Ajouter les cubes de pastèque et les faire revenir 2 à 3 min en mélangeant. Quand la sauce devient sirupeuse, récupérer les cubes avec une écumoire et les laisser refroidir. Verser le jus dans un bol.
- 4** Couper la mozzarella en cubes et les tranches de jambon de Parme en 2 ou 3 morceaux. Rincer le basilic. Sur les brochettes en bois, enfiler les cubes de pastèque caramélisée, les cubes de mozzarella, les morceaux de jambon de Parme et les feuilles de basilic en alternant les ingrédients. Servir avec le jus de cuisson et la salade d'écorce marinée.

Variante

Vous pouvez également utiliser du chèvre (pélardon, crottin de Chavignol), du brebis (fêta, ossau-iraty, tome d'Estaing) ou, pourquoi pas, de la mimolette.

Terrine légère de poulet et poireaux

€€€ 2 TERRINES-REPAS
⌚ 5 min 🍳 50 min



bon et bio

- 400 g de blanc de poulet
- 400 g de poêlée de poireaux (ou autres légumes)
- 25 g de son d'avoine
- Le jus d'½ citron
- Sel, poivre 5 baies

- 1 Mixer par brèves impulsions tous les ingrédients au robot, de façon à conserver des petits morceaux.
- 2 Répartir la préparation entre deux bocaux de type « Le parfait » (50 cl de contenance) et déposer sur la grille du four, couvercle ouvert.
- 3 Allumer le four à 150 °C, en chaleur tournante, et cuire 50 min, jusqu'à ce que les terrines soient bien dorées.
- 4 Fermer les pots à la sortie du four, laisser tiédir puis conserver au frais jusqu'à 5 jours. Cette terrine, très peu grasse, ne s'étale pas comme un pâté et se savoure plutôt à la fourchette dans le pot... Pour un déjeuner équilibré, servir avec des tranches de pain grillé ou de « pain de fleurs ».

→ Extrait de *Je mange sain et bio, même au boulot !*, Marie Chioca, Éd. Terre vivante
Pas de cantine à midi, pas le temps de cuisiner, manque d'idées pour le pique-nique ?
Marie Chioca propose dans cet ouvrage des plats et en-cas prêts en moins de 20 minutes, sains, savoureux et faciles à emporter.



Curry de poivron aux pois chiches

€€€ 4 PERS. ⌚ 10 min 🍳 30 min



- 4 poivrons bien charnus
- 250 g de pois chiches cuits
- 10 brins de coriandre ciselée
- 6 g de gingembre en poudre ou 1 cm gingembre frais en saison
- 1 c. à s. de curry
- 40 cl de lait de coco
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Sel, poivre

- 1 Laver les poivrons, les équeuter et les épépiner. Les tailler en dés. Ciseler l'oignon et hacher finement l'ail. Peler et râper le gingembre.
- 2 Dans une sauteuse, saisir l'oignon, les poivrons, le gingembre et l'ail à feu moyen jusqu'à obtenir une légère coloration. Saupoudrer de curry, de la moitié de la coriandre ciselée, puis mélanger et ajouter le lait de coco. Faire cuire à couvert jusqu'à ce que les poivrons soient tendres. Ajouter un peu d'eau si besoin.
- 3 Ajouter les pois chiches 5 min avant la fin de la cuisson. Saler et poivrer. Au moment de servir, parsemer de coriandre.

→ Extrait de *1 légume, 3 recettes*, Céline Mingam, Éd. Ulmer
L'autrice, chef d'un restaurant à Nantes, invite à être créatif en variant les saveurs, les textures, les découpes, les associations. Ses 50 recettes simples et rapides réinventent les légumes au quotidien.

Conseils

L'assaisonnement dépend du goût de chacun : à vous de l'adapter.
Bien laisser réduire le curry avant de servir.



Financier au parmesan

€€€ 4 À 6 PERS. 10 à 15 min



La recette de Fanny Berry-Roux

Au service arrière du magasin Biocoop
Le Pré vert à Boé (47)

« Après un BEP Cuisine et une mention complémentaire dessert de restaurant, j'ai surtout travaillé pour les collectivités. Puis j'ai eu envie de voir autre chose. Maman d'un enfant avec pas mal d'allergies, je me suis de plus en plus tournée vers les produits non industriels, locaux et bio. J'aime beaucoup travailler les légumes : il y a de la couleur, on peut les couper de différentes formes, ils mettent en appétit. Au magasin, quand je peux, je note des recettes sur une ardoise pour les clients. J'aime aussi la pâtisserie. Ce financier plaît beaucoup en général. Avec des tomates, il est excellent ! »

- 4 blancs d'œufs
- 134 g de parmesan en copeaux
- 20 g de féculé de maïs
- 66 g de poudre d'amande
- 66 g de beurre
- origan, sel et poivre



- 1 Dans un saladier, mettre les blancs d'œufs, la féculé de maïs et la poudre d'amande. Mélanger le tout. Réserver les jaunes pour faire des cannelés, une crème brûlée ou une crème anglaise...
- 2 Faire fondre le beurre dans une casserole jusqu'à ce qu'il devienne noisette et le verser sur la préparation. Bien mélanger ; il ne doit pas y avoir de grumeaux.
- 3 Ajouter le parmesan en copeaux, l'origan, le sel et le poivre.
- 4 Verser dans des petits moules à financier beurrés ou dans un moule à cake et cuire, à 200 °C, environ 10 min ou 15 min dans le moule à cake, jusqu'à ce que le financier soit doré. Servir à l'apéritif ou avec une salade de tomates par exemple.



Faut-il des ustensiles de cuisine spécifiques en bio ?

Passer à la bio suppose généralement de reconsidérer peu à peu son alimentation et le mode de préparation des ingrédients, mais pas obligatoirement tous ses ustensiles.

La petite **brosse à légumes** est incontournable pour enlever la terre qui les recouvre et ainsi conserver la peau et, avec elle, les vitamines et les minéraux.

Le **germoir** peut être intéressant pour faire germer les graines, mais on peut très bien le remplacer par un **bocal** vide couvert d'une gaze maintenue par un élastique.

La **passoire** est indispensable pour toutes les graines et algues que l'on met à tremper et qui doivent être égouttées.

Pour apprêter facilement les crudités, choisissez une bonne **râpe** et un **bon couteau** dit « de chef ». La **mandoline**, elle, permet de faire des tranches fines de légumes « bizarres » tels le radis noir, le chou-rave, etc.

Bien souvent, le cuisinier bio dispose aussi d'un **cuit-vapeur** : à l'inverse de la cuisson à l'eau, il permet aux aliments de conserver les nutriments ; et le goût des légumes bio est mis en valeur.

Quant à la **marmite à fond épais** et couvercle étanche, elle est utile pour les cuissons « à l'étouffée » économes en énergie.

bonne question !

Brioche tressée de Nat-Ali



6 pers. | 2 x 20 min | 35 min

Levée : 8 h + 5 h

Ingrédients : 250 g de farine de blé T65, 125 g de beurre, 4 œufs, 1 sachet de levain Biofournée sarrasin Nat-Ali, 40 ml de lait, 25 g de sucre, 5 g de sel



- Dans un saladier, mélanger farine, sucre, sel et sachet de Biofournée. Pétrir pendant 3 min. Ajouter le lait tiédi puis, tout en pétrissant, 3 œufs un à un et le beurre ramolli en petits morceaux.
- Couvrir avec un linge propre et mettre au four à 50 °C pendant 1 h. Ensuite, éteindre le four, le laisser fermé et y laisser la pâte lever une nuit. Le lendemain, la dégazer avec vos poings.
- Former 3 boules de pâtes égales. En faire 3 boudins. Les tresser ensemble.
- Déposer la brioche tressée dans un moule à cake beurré. Enfourner à 50 °C pendant 1 h. Éteindre le four, y laisser la brioche lever 3 à 4 h.
- Dorer la brioche au pinceau avec 1 œuf et un peu de lait. La faire cuire 35 min au four préchauffé à 180 °C.



Recette proposée par Nat-Ali
nature-aliments.com

Rêve de mangue cocktail fruité



1 pers. | 3 min

Ingrédients : 5 cl de jus de pomme-mangue Voelkel, 3 cl de jus de pamplemousse, 3 cl d'eau, 1,5 cl de sirop de framboise

- Bien mélanger ensemble tous les ingrédients, si possible dans un shaker à cocktail.
- Pour une boisson très fraîche, ajouter un ou deux glaçons. Mélanger.
- Verser dans un verre à cocktail et déguster en apéritif ou en collation.



Voelkel
organic juices

Recette proposée par Voelkel
voelkeljuice.de/fr

« Voelkel est une entreprise familiale 100 % bio depuis plus de 85 ans, pour une agriculture respectueuse des générations futures. Les fruits fraîchement pressés sont directement mis en bouteille, sans ajout de sucre ni d'additifs. »



La terre libère ses saveurs

NOUVEAUX

KÉFIRS

Frais, sains et gourmands



Lait frais de brebis



SANS SUCRES AJOUTÉS

Lait frais de vache Jersey
Extrait de citron bio

Frais et très doux, nos Kéfir associent une grande diversité de micro-organismes, de la douceur et de l'onctuosité.



Agriculteur et transformateur 100% BIO depuis 1979, notre volonté est de vous proposer de bons produits laitiers bio dans une démarche respectueuse de la nature, des animaux et des hommes.

Notre fabrication est traditionnelle :

- Lait non homogénéisé
- Sans poudre de lait
- Pasteurisation lente au bain-marie

Le lait de vache Jersey, reconnu mondialement pour sa qualité exceptionnelle, est issu de notre ferme et celles de nos producteurs locaux partenaires.



Réception matinale
d'une livraison au
magasin Biocoop Petit
Canal, à Paris 10^e.

nos coulisses

Chez Biocoop Comment la bio (r)assure

Pascale Solana

La crise due au Covid-19 a bouleversé les habitudes alimentaires des Français. Ils ont acheté plus de nourriture, et préféré le bio. Dans les coulisses de Biocoop, que s'est-il passé ? Comment les magasins ont-ils continué à s'approvisionner ? Comment nos valeurs se sont-elles concrétisées ? Entretien avec Patrick Colin, directeur du pôle Amont chez Biocoop.



Interview

PATRICK COLIN

Directeur du pôle Amont
chez Biocoop



Qu'est-ce qui vous a marqué chez Biocoop au cours de cette crise de mars à juin ?

La mise en place spontanée de réunions entre les équipes et les représentants de nos groupements agricoles partenaires*, filière par filière – céréales, viande, fruits et légumes, etc. –, pour s'écouter mutuellement. Ainsi chaque semaine, on a pu savoir ce qui se passait dans les campagnes, jusqu'à la météo !

Quelle a été la nature des problèmes rencontrés ?

Au début, les clients ont vidé les rayons des magasins qui eux-mêmes vidaient nos plateformes. Mais les premières inquiétudes de nos fournisseurs portaient sur l'écoulement de leurs produits du fait du bouleversement de leur schéma de commercialisation. Certains travaillaient aussi pour les cantines ou sur les marchés de plein vent alors fermés. D'autres étaient en pleine production saisonnière, comme les producteurs de fraises ou d'asperges, ou les éleveurs laitiers pour qui le printemps est marqué par un pic de lactation, c'est-à-dire du lait en quantité car les bêtes ont fait leurs petits.

Et qu'avez-vous fait ?

Notre première action a été de trouver des solutions qui aident à la fois le producteur et satisfassent le client. Pour le lait, on l'a racheté et proposé à un prix intéressant au consommateur. On a aussi cherché des laiteries en capacité de le

PLÉBISCITE

5 % des ventes. C'est ce que représente le bio dans le marché de l'agroalimentaire de l'Hexagone. On aurait pu penser que les Français le boudent pendant la crise. Pas du tout ! Les produits bio ont connu une progression des ventes à deux chiffres, atteignant même 63 % mi-mars (contre 40 % pour les produits conventionnels) lors de la mise en place du confinement et la ruée des consommateurs dans les magasins, observe l'institut Nielsen. Dans une période d'incertitude, l'image, les valeurs et l'ancrage territorial du bio ont joué en sa faveur. Reste à savoir si cette tendance va se poursuivre, comme l'intérêt croissant pour les produits aux promesses écologiques dans l'économie qui se redessine.

transformer dans ce contexte. C'était le cas de la petite laiterie familiale Fabre dans le Tarn, créée il y a 70 ans, qui travaillait déjà avec nous. Mais elle ne pouvait pas acheter ces énormes quantités de lait en attente de débouchés. Alors nous avons avancé la trésorerie. Nous pourrions découvrir ses tomes cet automne.

Et avec la farine et les œufs, que s'est-il passé ?

Du jamais-vu ! Les gens ont cuisiné, pâtissé, fait du pain... On s'en réjouit parce que c'est ce que nous promovons depuis longtemps. Reste que subitement, tout le monde voulait des œufs et de la farine. La demande a été multipliée par 4 pour la farine en un temps record. Nos moulins partenaires tournaient comme d'habitude mais ils se sont trouvés face à une pénurie d'emballages, leurs fournisseurs ayant fermé pour confinement. Pour les œufs, nous avons pu faire appel à un producteur qui travaillait déjà avec plusieurs magasins Biocoop et dont une part de la production aurait dû aller dans les cantines. Se serrer les coudes, s'intéresser aux besoins et au travail de l'autre réciproquement... Cette proximité qui nous est chère a fait ses preuves ! →

Reliés



Diane Sahuc

Cogérante de la scoop Chat Biotté,
3 magasins Biocoop en Ile-et-Vilaine

« Au début, ce fut la ruée sur les conserves, pâtes, riz, farines. Puis le rythme des courses s'est espacé, le frais, les fruits et légumes reprenant leur place. On a vraiment senti les gens se mettre à faire eux-mêmes. Nos fournisseurs locaux, environ 80, étaient tous là pour nous. On en a aussi intégré de nouveaux qui n'avaient plus de débouchés. Mais nous avons tenu à ce que leur offre complète celle des anciens afin de ne pas tout déstabiliser et à ce qu'ils respectent le cahier des charges Biocoop. On était partants pour les mettre en avant. Une fois la crise terminée, ils pourront rejoindre leurs circuits. On les aura aidés, et réciproquement. Nous concevons le local dans cet esprit, pas comme une compétition ! »

➔ Au niveau national, nous et les producteurs* de chaque filière nous connaissons bien, comme en local, un magasin et ses fournisseurs se connaissent**. Dans cette crise, nous avons vraiment senti que nos fournisseurs faisaient tout pour qu'on soit bien servi, comme on le fait avec nos clients !

Le patient travail de relocalisation de Biocoop qui consiste à remettre du lien entre différents acteurs sur un territoire a-t-il été utile ? Un exemple ?

Dépendre des importations pénalise à tous niveaux. Pendant le confinement, les coûts de transport ont explosé à cause de tournées moins remplies, lorsqu'elles étaient possibles. Gardons la farine comme exemple : nous pourrions travailler avec un seul gros moulin. Mais en grossissant, Biocoop a choisi de travailler avec deux meuniers puis un autre, les trois répartis sur le territoire. Auxquels s'ajoutent les producteurs locaux des magasins. Outre le maintien de la vie dans les territoires, c'est un moyen d'équilibrer et de sécuriser les approvisionnements. Aussi nous avons pu faire jouer les vases communicants. C'est à rapprocher du modèle agricole que nous soutenons : un grand nombre de petits paysans plutôt qu'un petit nombre de très gros exploitants. ●

* 3 200 agriculteurs, toutes filières confondues, aux produits identifiés par le logo Avec nos paysans et paysannes associées.

** Dans chaque numéro de *Culturesbio*, lire les reportages de la rubrique Terroir et Territoires.



Pour en savoir plus :
L'interview de Christelle Garnier, productrice agricole et administratrice de Biocoop qui revient sur les difficultés rencontrées par les Paysans associés et les solutions initiées pour les soutenir pendant la crise du Covid-19
Sur biocoop.fr, rubrique Actualités, 07/05/2020.

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.



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

**Grillon
d'Or**
Cultivons le goût de la Bio

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. WWW.MANGERBOUGER.FR

LA RÉVOLUTION COMMENCE DANS L'ASSIETTE !



100%
SANTÉ

0%
ADDITIF

100%
BIO

PRODUIT
EN
FRANCE



*Pour votre santé,
aucun compromis !*

QUINTESENS

Le pouvoir des eaux-mères

Magali Gloire-Savalle

Guérande, une marque qui utilise les trésors naturels des marais salants pour élaborer une gamme de cosmétiques biologiques et écologiques. Ils sont d'une richesse minérale unique et extraordinaire pour la beauté de toutes les peaux, même les plus fragiles.

Tout commence en 2012, lorsque les futurs créateurs de la marque Guérande décident d'étudier les vertus cosmétiques des ressources naturelles des marais salants. Avec un espoir : faire naître une nouvelle filière de valorisation d'un milieu connu dans la presqu'île guérandaise (44) pour sa richesse exceptionnelle. Pendant quatre ans, s'appuyant sur la connaissance irremplaçable des paludiers – ces hommes et ces femmes qui récoltent le sel des marais, – ils identifient et caractérisent les actifs de cet écosystème unique, sur le terrain et en laboratoire de biologie marine. Leurs découvertes les convainquent de les intégrer dans une nouvelle gamme de produits cosmétiques pour le corps et le visage.

Un concentré naturel

La marque et sa gamme voient le jour en 2016, et s'appellent Guérande, tout simplement ! Chaque formule intègre des eaux-mères. Car c'est l'une des découvertes des chercheurs : collectées dans les derniers bassins d'évaporation des salines, ces eaux, obtenues après cristallisation du sel et impossibles à reproduire en laboratoire, sont extraordinairement riches en sels minéraux et oligo-éléments (zinc, cuivre, manganèse, fer, potassium, calcium, magnésium...). Elles en contiennent huit à dix fois plus que la simple eau de mer ! Elles bénéficient surtout d'un impressionnant pouvoir énergisant, régénérant et apaisant sur l'activité cellulaire* : leurs propriétés dermocosmétiques exclusives facilitent la reminéralisation de l'épiderme et l'assimilation des autres actifs pour révéler la beauté de la peau.



Les marais guérandais, source de richesse exceptionnelle, vus du ciel.

Dans les produits, les autres ressources naturelles des marais salants – algues, plantes, argile, sel –, sont utilisées pour leurs atouts spécifiques et pour offrir à la peau, selon chaque besoin, toute la magie de cette nature si particulière.

Des produits reconnus

Les équipes n'en restent pas là. Élaborés dans le respect de l'environnement et selon la charte Cosmebio, les produits Guérande ont été distingués à de nombreuses reprises en France comme à l'étranger. Un brevet est en cours pour protéger le savoir-faire unique de la marque et sa gamme innovante de soins aux eaux-mères.

* Tests *in vitro* d'énergie cellulaire, prolifération cellulaire et activité anti-rougeur.



NÉOSÉRUM D'EAUX-MÈRES, BASE DE SOIN VISAGE, 50 ML



ÉLIXIR JEUNESSE CELLULAIRE, SÉRUMS VISAGE ANTI-ÂGE, 30 ML



SOIN VISAGE JOUR-NUIT TOUTES PEAUX, 50 ML

achetons responsable

Quand le métier fait sens

nos couisses

biocoop

Claudine Colozzi

De plus en plus de jeunes actifs se lancent dans l'ouverture d'un magasin Biocoop.

Pour être plus en accord avec leurs aspirations personnelles ou pour une activité professionnelle plus épanouissante, ils osent changer de parcours et franchir le pas. Chacun a envie, à son niveau, d'apporter sa contribution à des choix de société et aspire à commercer autrement. Et pour ceux dont les ouvertures ont été ajournées en raison du confinement lié au Covid-19, l'impatience n'est que plus grande de lever le rideau.

Biocoop La clef des champs, Landerneau (29).



FLORIAN POISSE, 35 ANS, AVEC GUILLAUME FRAPPAZ, 34 ANS

« Notre entourage a été d'un grand soutien »

« Avec Guillaume, nous nous connaissons depuis le collège. C'était rassurant de se lancer à deux dans une telle aventure. J'étais chef de mission audit, un métier vraiment technique qui ne me procurait pas beaucoup d'épanouissement personnel. À un moment, j'ai eu envie d'apporter ma contribution à la construction d'un monde meilleur. Le projet a mis trois ans à voir le jour. La partie administrative a été la plus ardue. Nous avons énormément travaillé parce que nous sommes perfectionnistes, mais aussi parce que l'implantation d'un magasin ne se fait pas du jour au lendemain. Notre entourage a été d'un grand soutien. Nos amis, nos familles ont mis la main à la pâte. D'ailleurs, mon père continue de nous donner un coup de main pour la comptabilité. Ensemble, on va plus loin. »

Biocoop Montée des Soldats à Caluire-et-Cuire (69). Ouvert depuis le 24 octobre 2019.



MANON LE ROULLEY, AVEC JÉRÉMY BONNIN, 31 ANS

« Mettre l'humain au cœur de l'entreprise »

« Je travaillais dans le notariat et Jérémy comme manager d'équipe dans une enseigne de distribution d'articles de sport. En 2016, nous avons réalisé un tour du monde et visité 18 pays. Le projet d'ouvrir ensemble un commerce dans l'économie sociale et solidaire est né au retour de ce périple ; nous étions portés par la volonté de donner du sens à nos vies professionnelles. L'accompagnement de Biocoop a été très stimulant tout comme le partage d'expériences avec d'autres porteurs de projet. On se sent soutenus. Après, il nous appartient de voler de nos propres ailes. Notre priorité est de mettre l'humain au cœur de notre entreprise. Dès le départ, nous avons souhaité travailler avec des producteurs qui partagent notre vision. Nous voulons savoir qui est derrière chaque poireau ou chaque bouteille de vin. »

Biocoop Falaise (14). Ouvert depuis le 31 janvier 2019.



ÉMILIE COLINET, 37 ANS

« J'étais en quête de sens »

« J'ai travaillé pendant onze ans comme productrice de films publicitaires. Mes clients étaient de gros annonceurs dont je ne partageais pas les valeurs. Après la naissance de mes enfants, j'ai eu envie de changer de voie. J'étais en quête de sens. À force de réflexion, ouvrir un magasin bio m'est apparu comme une évidence. Le projet a mis deux ans et demi à voir le jour. L'étape la plus longue - et la plus stressante - a été la recherche de l'emplacement idéal. À Paris, il y a une forte concurrence. Une fois cette question résolue, tout s'est enchaîné avec plus de facilité. L'accompagnement délivré par Biocoop, de la formation aux stages en magasins, m'a été très profitable. »

Biocoop Monge à Paris (5^e). Ouvert depuis le 5 mars 2020.

623

**MAGASINS BIOCOOP
EN 2019 DONT PRÈS
DE 70 NOUVEAUX**



**GEOFFROY MAINCENT, 37 ANS, AVEC CLÉMENT CHATIN,
33 ANS, NICOLAS NEBOUT, 39 ANS**

« Nous voulons partager nos convictions »

« Consultant en stratégie, je me suis installé sur l'île de Ré il y a quatre ans. J'ai vite réalisé combien il manquait des alternatives de consommation éthique et bio à prix abordable. Avec Clément et Nicolas, nous étions en quête de sens sur le plan professionnel. Après une étude de marché, nous avons décidé de nous lancer avec Biocoop pour ses valeurs, son cahier des charges rigoureux et sa sélection de produits bio de qualité, responsables et accessibles. Les stages nous ont permis de prendre conscience de la réalité de la vie d'un magasin. Tout est devenu soudain très concret. Notre projet va bien au-delà de l'ouverture. Nous espérons contribuer à l'accélération de la transition écologique de l'île de Ré en accompagnant les producteurs, à 90 % en agriculture conventionnelle, vers une conversion à l'agriculture biologique. »

Biocoop I'île au Bio, l'île de Ré (17). Ouvert depuis le 18 juin 2020.



ANTHONY PICCININNO, 31 ANS

« Ma priorité ? Une relation pérenne avec les producteurs locaux »

« J'avais une envie forte de porter un projet en adéquation avec mes valeurs. Consultant en performance opérationnelle, j'étais arrivé au constat d'un déséquilibre entre ma vie professionnelle et ma vie personnelle. Ouvrir un magasin bio faisait partie de la centaine de projets qui fourmillaient dans ma tête. Et au final, il s'est imposé. Ma compagne a été d'un grand soutien psychologique. Ce magasin est avant tout un projet de couple. Car changer de métier implique aussi un changement de mode de vie. Au fil de l'accompagnement et du montage du projet, j'ai découvert que j'affectionnais tout particulièrement la relation avec les producteurs locaux. Je souhaite nouer une collaboration saine et pérenne. Je ne veux pas seulement gérer un commerce, mais un magasin avec une âme. »

Biocoop Thionville (57). Ouverture prévue le 14 mai 2020, reportée début juillet.

Envie d'ouvrir un magasin Biocoop ?

1. Remplir le formulaire en ligne pour présenter votre projet.
2. Rédiger un dossier de candidature (motivation, contexte et articulation du projet : présentation du ou des créateurs, caractéristiques, stratégie de développement à court, moyen, long terme).
3. Passer en commission régionale pour validation.
5. Créer votre entreprise, accompagné par Biocoop.
6. Présenter votre projet à la commission d'admission définitive.



Plus d'informations sur biocoop.fr, rubrique Magasins.



DU SUCRE CH'TI

PAIN D'ÉPICES ENGAGÉ

Fruit du travail de toute une filière des Hauts-de-France, ce pain d'épices moelleux, au bon goût de miel, se partage facilement grâce à ses grandes tranches. France Cake espère que sa production entraînera de plus en plus d'agriculteurs du Nord, localisés à proximité de son usine, à se convertir à la bio, puisque les betteraves leur sont achetées à un prix équitable pour être transformées en sucre.

Pain d'épices au miel, au sucre de betterave bio des Hauts-de-France, 250 g

France Cake : francecaketradition.fr

LA BOUTEILLE PAS GOURDE

UN OcéAN DE VIE

La marque Qwetch est associée au projet écocitoyen « Un Océan de vie » qui œuvre à la sensibilisation et à la préservation des milieux marins. C'est le cinéaste René Heuzey, spécialiste des prises de vues sous-marines, qui est au cœur de cette action. Pour chacune de ses bouteilles isothermes Océan vendues, Qwetch reverse 2 € à l'association. Inox 18/8, maintien chaud 12 h, froid 24 h. L'alternative idéale, saine et écologique à la bouteille plastique !

Bouteille isotherme Océan, 500 ml
Qwetch : qwetch.com



FINI LES BZZZ

ANTIMOUSTIQUE VÉGÉTAL

Mousticare Spray Peau Zones Infestées contient un puissant actif répulsif d'origine végétale : l'Eucalyptus citriodora. Biocide recommandé par la Haute autorité de santé, il protège efficacement contre les moustiques vecteurs de maladies tropicales. Sans alcool, sans DEET (répulsif chimique). Fabriqué en France. Utiliser les produits biocides avec précaution. Avant toute utilisation, lire l'étiquette et les informations concernant le produit.

Spray Peau Zones Infestées, 75 ml
Mousticare : mousticare-boutique.com



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

SOUS LA DOUCHE

JE SUIS BIO

Nouveau : la marque de gels et crèmes de douche Je Suis Bio pour redécouvrir le plaisir de la douche ! Des formules enrichies en gel d'Aloe vera bio pour une peau hydratée. Des signatures olfactives uniques, aux notes fraîches ou cocooning. Marque engagée, Je Suis Bio est conçue pour minimiser son impact environnemental avec ses formules biodégradables sans sulfates, ses flacons 100 % recyclés et recyclables, sa fabrication française, son label Cosmos Organic. Six parfums.



Crème de douche et Gels douche, 250 ml et 1 L
Je Suis Bio : jesuis-bio.fr

LE NOUVEAU COLA

QUE DU PLAISIR !

Soucieux de répondre aux demandes des consommateurs et de réduire le taux de sucre de ses boissons, Vitamont propose un cola avec 30 % de sucre en moins que son cola classique (ou d'autres marques). Le sucre de canne est remplacé en partie par une touche de miel afin de conserver ses qualités organoleptiques tout en diminuant ses calories. Sans caféine et labellisé commerce équitable Max Havelaar. Vitamont, fabricant français depuis 1985, est implanté dans le Lot-et-Garonne.

Cola équitable -30 % de sucre, 1 L
Vitamont : vitamont.com



LAITS INFANTILES

CHÈVRE BIO

Babybio va au-delà de la nouvelle réglementation et reformule l'ensemble de ses gammes de laits infantiles. Parmi elles, la gamme Caprea à base de lait de chèvre bio. Comme tous les laits infantiles Babybio, la gamme Caprea est fabriquée en France et apporte désormais des oméga-3 (DHA) devenus obligatoires, ainsi que des oméga 6 (ARA) en quantité identique, selon les recommandations pédiatriques.

Caprea 2 et Caprea Croissance 3
Babybio : babybio.fr




La Corse

Une identité bio

Marie-Pierre Chavel

terroirs & territoires



Vue de Calcatoggio, petit village perché de la côte ouest, près d'Ajaccio. Sublime étape de la transhumance des ruches de Stelliu Leca, berger des abeilles...

Avec ses produits typiques, comme la clémentine et les vins en appellation, la bio essaime dans toute l'île, des plaines fertiles aux coteaux en passant par le maquis. La Corse est la région française qui, en pourcentage, compte la plus grande surface agricole bio. Les productions végétales prennent le pas sur l'animal. Fierté de l'île, les agrumes font la joie des continentaux. **Et rêvent même de s'exporter plus loin...**

C

ertains y vont pour ses plages de rêve. Nous, c'est (aussi) pour sa bio que l'on voulait aller en Corse. Mais le coronavirus a interdit le déplacement. Alors, c'est l'oreille collée au téléphone que l'on fait ce reportage. Et que l'on se laisse conter par ses habitants la riche plaine orientale à l'est, verdie par les vergers d'agrumes, les petites par-

celles du sud plus faciles à valoriser en maraîchage, la vigne tout autour de l'île depuis l'Antiquité... En entendant « l'île préservée », « le terroir d'excellence », « l'attachement aux terres familiales », on comprend que la bio resserre un lien déjà fort avec le terroir. Le vignoble le dit avec neuf appellations d'origine protégée (AOP) affichant leur caractère et une part bio qui s'élève déjà à 26 % environ. « En dehors des grandes exploitations de la plaine orientale dont la taille rend la conversion en bio plus difficile, chaque AOP souhaiterait l'être à 100 %, comme à Calvi », assure Émilie Claudet, de l'interprofession Inter Bio Corse. « Aujourd'hui, les vignobles préfèrent la qualité aux rendements, avec des cépages locaux », explique Pierre Richarme, du domaine Pero Longo, dont les « vins identitaires », en AOP Sartène, sont en biodynamie depuis 2000.

L'ÎLE AUX AGRUMES

L'agriculture insulaire a connu un renouveau il y a une quinzaine d'années. « Avant, les producteurs produisaient et la coopérative faisait le reste. Maintenant, ils ont leurs outils de conditionnement et de commercialisation, expose Patrick Berghman, agrumiculteur bio depuis 30 ans à Puntimoso et [Suite p. 44](#) ➔

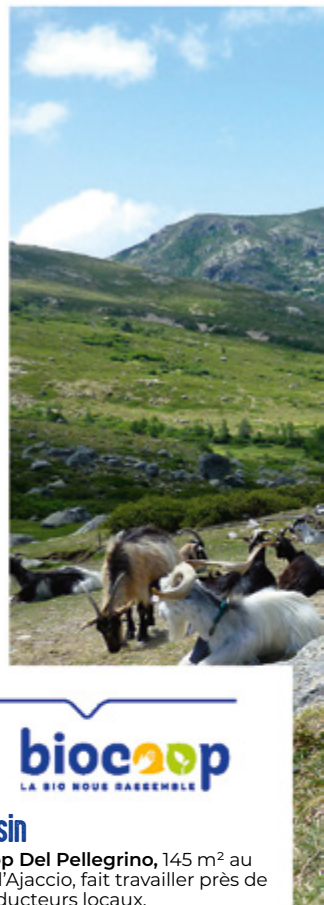


« Biocoop est un acteur majeur dans le développement de la clémentine de Corse bio, malgré son prix élevé. »

PATRICK BERGHMAN, agrumiculteur, fournisseur national du réseau.

Biocoop joue le jeu

Protégée des intempéries par les montagnes, la plaine orientale qui court sur 80 km au sud de Bastia est un terroir idéal pour les fruits. « Les températures sont régulières la journée, il y a toujours de l'air. Ça permet de garder les fruits sur l'arbre longtemps, de les ramasser presque mûrs et d'avoir un taux de sucre intéressant. Les kiwis, on peut les manger tout de suite, explique Jean-André Cardosi, producteur bio à Linguizzetta. Le beau sol argilo-calcaire n'est pas toujours facile à travailler mais il donne cette acidité typique aux fruits de chez nous. » Heureux d'être rejoint sur l'exploitation par sa fille Aurore, il considère ses arbres avec affection : « C'est sympa, un verger. Les feuilles, les petits fruits..., c'est beau. »



 biocoop
LA BIO NOUVE RASSEMBLE

Magasin

Biocoop Del Pellegrino, 145 m² au cœur d'Ajaccio, fait travailler près de 60 producteurs locaux.

Groupement associé

La coopérative Uni-vert, sociétaire de Biocoop, installée dans le Gard, compte parmi ses adhérents 15 agrumiculteurs de Haute-Corse, devenus ainsi des Paysans associés.

Outre la clémentine et les vins, les produits corses sont nombreux à arborer un signe officiel de qualité (IGP, AOP...), tels le pomelo, le kiwi (ci-contre), le brocciu (fromage), l'huile d'olive ou encore le miel.



Clémentine, pomelo, kiwi, orange, citron, citron caviar, cédrat, bergamote, doigt de Bouddha (ci-contre), combava... les fruits corses jouent la diversification pour assoir la pérennité des exploitations et répondent à la demande de produits français. 95 % des agrumes sont vendus sur le continent.



CÉCILIA CAUCHI

Maraîchère à Bastelicaccia, Corse-du-Sud

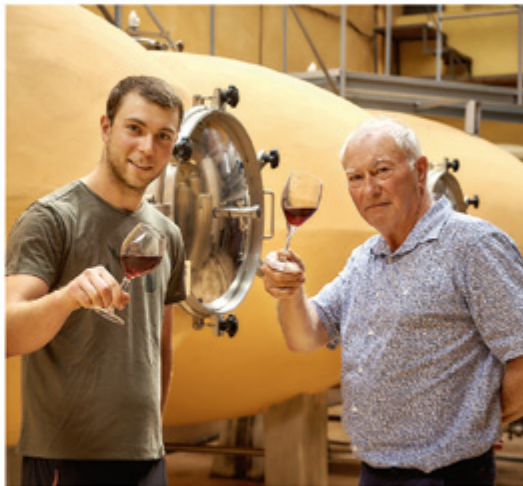
« J'ai tracé droit devant. Si je devais refaire, je ferais pareil ! »

Faire sortir quelque chose de la terre, avec juste du soleil et de l'eau a toujours fasciné Cécilia. En faire son métier était son rêve. « J'ai fait un master *Gestion des entreprises en alternance*, j'ai eu l'occasion de voir beaucoup de métiers mais aucun ne m'a vraiment plu. » Alors à 26 ans, en 2016, elle s'installe sur 1,5 ha tout en petites parcelles qui avaient déjà été en maraîchage. « Savoir que des anciens étaient passés par là avant moi, ça me rassurait. » Elle démarre tout de suite en bio. « Sinon ça ne me faisait pas rêver. Je travaille tous les jours mais je ne me sens jamais contrainte. J'apprends pas à pas. » Au début, elle fait beaucoup de légumes différents puis comprend qu'en limitant les variétés elle peut mieux gérer son travail et augmenter les volumes. Elle se laisse aussi séduire par les papillons avant de découvrir qu'ils sont en train de détruire ses magnifiques tomates... Elle livre Biocoop Del Pellegrino à Ajaccio trois fois par semaine. « Tino, il est de chez nous, on a confiance », dit-elle. Elle arrive souvent tôt le matin. Pour que ses légumes soient très frais, ou peut-être parce qu'elle aime se faire discrète, refusant même d'apparaître en photo. Ou alors c'est pour garder du temps pour les chants corses auxquels elle offre sa voix profonde...



N° 1!!

**AVEC 16 % DE SURFACES
AGRICOLLES EN BIO,
LA CORSE EST EN TÊTE
DU CLASSEMENT DE
RÉGIONS LES PLUS BIO
(MOYENNE NATIONALE :
8 %). 500 FERMES
SE PARTAGENT CES
TERRES BIO.**



Au domaine Pero Longo, en Corse-du-Sud, Quentin et Pierre Richarme priorisent les cépages locaux (niellucciu, scaccarellu, vermentinu) pour leurs vins en AOP Corse ou AOP Sartène.

Suite de la p. 41 ➔

vice-président d'Inter Bio Corse. *Notre agriculture est devenue performante.* » La bio a suivi. Depuis 4 ans, elle progresse de 20 % chaque année, soutenue par un climat tempéré et par la viticulture et l'arboriculture, ses principales productions. Les fruits – agrumes, kiwis, noisettes... – partent majoritairement sur le continent. En vedette, la clémentine au goût acidulé et au « petit cul vert », Indication géographique protégée depuis 2007. « *L'IGP a été un gros booster. Avant, on a eu des moments très durs, beaucoup d'entre nous arrêtaient* », reconnaît Jean-André Cardosi, agrumiculteur bio sur 60 hectares à Linguizzetta, évoquant la concurrence espagnole qui à partir des années 70 a déstabilisé la production îlienne. La parade a été la bio et la diversification, notamment avec le pomelo (60 % en bio). Un clémentinier met au moins cinq ans avant de produire, alors les producteurs se sont relevés lentement. Mais sûrement.

UNE CLÉMENTINE FRANÇAISE !

Biocoop a commencé à distribuer des agrumes corses dès les années 1990, leur apportant une aide bienvenue, selon Patrick Berghman, fournisseur de la première heure. Depuis, de novembre à février, la clémentine de Corse a une place prépondérante dans tous les magasins du réseau. L'année dernière, la coopérative d'agrumiculteurs La Capic a intégré un de ses groupements de Paysans associés, Uni-Vert, dans le Gard. « *Uni-Vert nous apporte un débouché sûr, un label en commerce équitable, la possibilité d'embaucher en CDI...* », égrène Jean-André Cardosi, habitué à travailler

surtout avec des intérimaires qu'il faut à chaque fois former. De son côté, la coopérative apprécie de pouvoir augmenter sa gamme de fruits d'hiver. « *Les agrumes sont de toute beauté. La Corse peut avoir des projets ambitieux* », assure Nordine Arfaoui, directeur d'Uni-Vert, envisageant de nouvelles plantations avec les nouveaux adhérents. L'avocat est déjà prévu.

LA LEVÉE DU MARAÎCHAGE BIO

Même s'il connaît une nette progression en bio, le maraîchage, lui, reste sur l'île. En Haute-Corse comme en Corse-du-Sud, les fermes produisent et vendent en circuits courts surtout des légumes d'été. « *Au début en 2016, j'avais peu de fournisseurs locaux, ils ne connaissaient pas le réseau, se méfiaient, se souvient Tino Torre, gérant de l'unique magasin Biocoop de Corse, à Ajaccio. Mais beaucoup de jeunes ont démarré en même temps que moi. Il y a maintenant une belle dynamique.* » Il travaille actuellement avec une soixantaine de producteurs. Pas de lait de vache : le bovin est traditionnellement réservé à la viande. D'une manière générale, l'élevage bio n'est pas très développé sur l'île où l'autonomie alimentaire est difficile, et faire venir des aliments bio du continent a un coût. Les agrumiculteurs connaissent le même problème avec les indispensables fertilisants et autres fournitures. Mais la tendance est à l'optimisme. « *La demande croissante de bio et de local permet d'imaginer que toute la Corse pourrait passer en bio, analyse Patrick Berghman. On pourrait aussi envisager nos agrumes sur le marché européen.* » Pour faire rayonner l'identité corse. ●



côté producteur |

« On est main dans la main »

STELLIU LECA
Apiculteur à Calcatoggio

De travailleur social, il est passé à apiculteur par militantisme. « *Ce n'est pas suffisant de se dire attaché au village, il faut aussi le faire vivre* », plaide Stelliu Leca qui rêve d'une plus grande autonomie alimentaire pour la Corse, de plus d'agriculteurs, de terres pour le maraîchage, de bons endroits où mettre ses ruches. Il en a une centaine qu'il déplace jusqu'à trois fois l'an, en pleine nuit. Il produit du miel en rayon. « *Un super produit santé qui contient tous les produits de la ruche, propolis, pollen, etc.* » Il fait aussi du pollen frais, du miel d'arbousier (petit arbre aux fruits virant du jaune au rouge), de châtaignier... quand tout va bien. « *Le miel, c'est compliqué partout mais surtout en Corse : les châtaigniers sont malades, les arbres trop vieux, le climat est dérégulé.* » Il n'y a pas eu de miel de printemps cette année. Tino Torre, du magasin Biocoop d'Ajaccio, comprend. « *Chez lui, on n'est pas qu'une marchandise, il y a de l'humain. On est partenaires main dans la main.* » Outre ses nectars, il lui livre des produits identitaires tels les bastelles – chaussons aux légumes qu'il produit lui-même – et les canistrelli – petits biscuits sucrés. « *Son magasin est un bon ambassadeur de nos produits.* »



côté magasin |

« Ne laisser personne sur le carreau »

CONSTANTIN TORRE, DIT TINO
Gérant de Biocoop Del Pelligrino à Ajaccio
(en polo sur la photo)

« *Mon objectif est de permettre à l'agriculture bio de se développer en Corse. En tout cas, je fais tout pour. J'espère que les producteurs savent qu'ils ont un point de vente pour les soutenir ! Il y a beaucoup de jeunes qui nous livrent mais aussi des anciens, en fin de carrière par exemple, quand ils sont fatigués de faire les marchés. On s'entend sur nos besoins annuels, on voit ce qu'ils peuvent nous produire, en fonction de leur capacité. Quand il y a des pics de production, il faut faire des choix. On essaye de jongler pour ne laisser personne sur le carreau. On vend tout ce qui peut se faire en bio sur l'île. Même de la vraie charcuterie corse ! Parce qu'en bio comme en conventionnel, on trouve de la charcuterie dite de Corse alors que le cochon n'y a jamais mis les pieds. Le magasin est petit et les clients s'y sentent vite chez eux. Certains viennent plusieurs fois par jour ! L'été, les touristes viennent dans notre quartier spécialement pour nous. Souvent, ils connaissent Biocoop. Ils sont capables de reposer le beurre au milieu des céréales mais sinon ils sont patients, agréables, respectueux... Une belle clientèle que l'on reçoit toujours avec plaisir et qui nous dit se sentir bien accueillie.* »

SAUCES SOJA

Riz
autour du
L'Asie



DES SAUCES SOJA VRAIMENT DIFFÉRENTES

SOJA CULTIVÉ DANS NOTRE FILIÈRE DE RIZ

Filière intégrée et équitable

Nos sauces sont fabriquées à partir de soja bio issu exclusivement de notre filière thaïlandaise intégrée. Pour maintenir des sols vivants, nos producteurs mettent en œuvre des pratiques agroécologiques, avec la rotation des cultures de soja et de riz.

Fermentation naturelle, traditionnelle de 4 à 8 mois.



Shoyu sucré
Kéjap
600 ml - 200 ml

Shoyu traditionnel
600 ml - 200 ml

Shoyu allégé en sel
600 ml - 200 ml

Véritable Tamari
600 ml - 200 ml

Marinade Teriyaki
200 ml

vegan

sans gluten



Autour du Riz L'Asie. Biologique depuis toujours.

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

www.autourduriz.com



guinette, 11/09, 2012
Creative photos : BR / Shutterstock.

WELEDA
Depuis 1921

Le respect est dans notre nature

Sarah Taylor

Pionnier de la cosmétique naturelle et bio, Weleda célèbre depuis 1921 le lien unissant l'humain et la nature. Respect de l'environnement, transparence, engagement sociétal et naturalité : ses valeurs sont plus que jamais d'actualité.

Depuis toujours, la nature est au cœur des formules de Weleda : 100 % des ingrédients sont d'origine naturelle et 81 % des extraits végétaux sont certifiés bio. Afin d'assurer une transparence maximum aux consommateurs, les compositions sont détaillées en français sur les emballages et les ingrédients bio y sont surlignés en gras. Tous les produits bénéficient du label international Natrue*, qui garantit la composition d'origine naturelle et biologique des produits, dans le respect de normes rigoureuses. La marque a également souhaité aller plus loin en obtenant la certification UEBT**, gage d'un approvisionnement en matières premières éthique et respectueux de la biodiversité.

Weleda s'engage parallèlement à réduire son impact environnemental et valorise, par exemple, 98 % des déchets issus de la fabrication de ses produits. D'ici à 2022, 65 % de ses emballages seront aussi composés de matériaux recyclés, contre déjà 25 % aujourd'hui.

Jardins du Monde

Présente dans le monde entier avec 50 filiales réparties sur tous les continents, l'entreprise suisse cultive ses propres matières premières, en plus de faire appel à des partenaires à la démarche éthique. En Allemagne, avec près de 23 hectares, le groupe possède le plus grand jardin de plantes médicinales d'Europe cultivé en biodynamie, en accord avec les cycles de vie de la flore, et en s'appuyant sur la richesse de la terre et des multiples organismes vivants qui la peuplent. Ailleurs dans le monde, elle



Une démarche naturelle et bio depuis près de 100 ans.

s'approvisionne de façon durable et responsable : en plus de partenariats équitables avec les cultivateurs, les surfaces agricoles offrent des habitats naturels aux insectes et à la faune, dans le respect de la biodiversité. Grâce à ces jardins du monde, Weleda s'engage pour le développement écologique de demain.

* Compilation des mots anglais « *nature* » (la nature) et « *true* » (le vrai / l'authentique).

** Délivrée par l'Union for Ethical Bio Trade (Union pour un commerce bio éthique).



weleda.fr



HUILE VISAGE
À LA GRENADE



BAUME CORPS
SKIN FOOD



SOIN RÉPARATEUR
SKIN FOOD

achetons responsable

« Si on veut s'en sortir, c'est aujourd'hui ! » Ce que nous invite à faire, avec Biocoop, le nouveau film-manifeste de Biocoop...



coopératifs

« Biocoop est un beau laboratoire »

Propos recueillis par Marie-Pierre Chavel

Dans son nouveau film-manifeste, diffusé en juin à la télé, Biocoop montre comment son travail effectué au quotidien depuis plus de 30 ans peut apporter des solutions aux problématiques soulevées par la pandémie et participer pleinement à la construction d'un monde plus sûr et plus juste. Explications

avec Pierrick De Ronne, président de Biocoop.



PIERRICK DE RONNE
Président de Biocoop

Dans le modèle de Biocoop, qu'est-ce qui peut être repris dans le « monde d'après » ?

Ce que Biocoop promeut depuis 35 ans est aujourd'hui au cœur de l'actualité et des préoccupations sociétales : la bio, la relocalisation, le local, le lien avec son alimentation d'un point de vue qualité mais aussi social et sociétal...

Ce qui n'est pas encore suffisamment repris, c'est notre modèle coopératif multi-acteurs. La coopération est essentielle pour répondre à des problématiques complexes, par exemple comment allier écologie et social. Il va bien falloir que tout le monde échange à court terme avec ses parties prenantes*, les intérêts divergents, etc. pour construire le moyen et le long terme. Là, Biocoop est un beau laboratoire avec ses groupements de producteurs, ses salariés, ses consommateurs, ses magasins, unis pour développer l'agriculture bio dans une logique de commerce équitable, donc de collectif et de coopératif.

La coopération peut-elle être généralisée à tout le secteur de l'agroalimentaire ?

Toutes les entreprises ne vont pas devenir des coopératives pleinement intégrées dans l'économie sociale

et solidaire. Mais, à mon sens, elles devront intégrer – et écrire – dans leur projet une raison d'être autre que financière ou de rémunération des actionnaires. Et ces textes devront être opposables par les parties prenantes. Les entreprises qui ne le feront pas auront des difficultés pour survivre dans le monde de demain. Ne serait-ce que pour attirer des jeunes talents. Les consommateurs et les citoyens recherchent une authenticité, une réalité concrète... Pendant la crise, les distributeurs ont privilégié le « Fait en France ». Qu'ils l'écrivent dans leur projet d'entreprise maintenant ! Ça leur évitera d'aller chercher les produits aux prix toujours plus bas, en mettant en concurrence des productions qui n'ont pas à l'être.

Qu'est-ce que cette crise a appris à Biocoop qui lui permette de s'améliorer ?

Fondamentalement, Biocoop ne doit pas changer mais continuer dans sa démarche. Nous sommes un réseau de militants qui utilisent le commerce pour développer la bio. Alors nous devons être plus efficaces sur la partie commerce. Par exemple, la multiplicité des logiciels de caisse en magasins ne nous a pas toujours permis de bien gérer les ruptures sur la farine, les œufs au début de la crise.

Il nous faut aussi oser plus de radicalité dans notre positionnement. Nous sommes radicaux avec la saisonnalité, les bouteilles d'eau en plastique, etc. Mais vu les enjeux, nous devons avoir plus de partis pris forts, faire plus, notamment sur la question des déchets, du plastique...

Ce sont des transformations longues, qui prennent du temps dans un milieu coopératif. Mais quand elles ont abouti, elles sont plus fortes.

Le monde de demain selon Biocoop, est-ce une utopie ? Comme la bio en était une pour certains il n'y a pas si longtemps encore...

Le label bio est aujourd'hui reconnu. Mais pour une bio locale, paysanne, solidaire, il y a encore à faire. Le commerce alimentaire est agressif. Concurrence, prix bas...

« Il nous faut oser plus de radicalité dans notre positionnement, plus de partis pris forts. »

Il faut avancer sur la coopération avec les agriculteurs et sur le prix juste, qui intègre notamment les externalités positives et négatives que dégage le produit. Pour ses nouvelles batailles, Biocoop doit trouver de nouvelles alliances, s'ouvrir, peut-être faire rentrer des consommateurs individuels dans sa gouvernance**, se coordonner avec le monde de l'entrepreneuriat social, dont le Mouvement des entrepreneurs sociaux (Mouves) qui souhaite être le pendant social du Medef. La nouvelle utopie, c'est de concilier le développement de Biocoop avec un projet qui défende le moins mais mieux, donc une forme de décroissance, le lien social, la qualité des produits, le bien-être au travail... Un projet vecteur de richesses, pas seulement économiques. ●

* Ensemble des personnes ayant un intérêt dans les activités de l'entreprise : salariés, clients, fournisseurs, prestataires, associés... Et pourquoi pas la Planète ?

** Les consommateurs sont actuellement représentés au conseil d'administration via une association.



Aller plus loin :

- Le film-manifeste à voir ou revoir sur les réseaux sociaux de Biocoop (Facebook, Instagram, YouTube)
- Le dossier sur l'économie sociale et solidaire (ESS) p. 9
- Nos coulisses sur l'impact de la crise du Covid-19 sur la bio p. 30

Images du film. Chez Biocoop, les agriculteurs ne sont pas des figurants, pas même dans les films-manifestes. Ce sont des fournisseurs locaux des magasins ou ils font partie des groupements sociétaires de la coopérative et sont acteurs de sa gouvernance. Ce sont alors les Paysans associés.



natracare

Célébrer les femmes et la planète

Sarah Taylor

Depuis 1989, la marque anglaise Natracare propose une alternative saine et écologique aux protections féminines conventionnelles. Déjà connue pour la composition transparente de ses produits, elle réinvente aujourd'hui ses packagings pour affirmer son identité militante, engagée aux côtés des femmes et de la terre.

Née à Bristol, berceau qu'elle partage avec le célèbre artiste de rue Banksy, Natracare connaît bien le pouvoir des images et leur capacité à exprimer des messages militants. Pour inventer le nouveau design de sa gamme d'hygiène féminine – près de 20 références de serviettes, tampons et protège-slips chez Biocoop –, la marque a choisi de collaborer avec l'artiste urbaine Zoe Power. « *Originaire elle aussi de Bristol, Zoe s'exprime généralement sur les murs de la ville, et on croise ses œuvres jusqu'au Portugal et au Pays de Galles*, précise Lauren Tookey, responsable marketing et ventes. *Pour la première fois, elle accepte de s'associer à une marque, car elle en partage les valeurs. Ses illustrations célèbrent la féminité dans toute sa diversité et montrent des femmes de toutes les couleurs, de toutes les silhouettes. Cette "inclusivité", qui parle de l'essence même de la féminité, est au cœur du message que nous voulons véhiculer.* »

Des images et surtout des actes

Les nouveaux emballages, qui arriveront en rayon à l'automne 2020, seront ainsi le reflet de l'ambition qui anime depuis toujours les équipes de Natracare : donner à toutes les femmes le pouvoir de vivre au rythme de leur corps avec fierté et en connaissant exactement la composition des produits d'hygiène qu'elles utilisent. « *Il est très important pour nous de joindre le geste à la parole*, souligne Lauren Tookey. *Au-delà du packaging, nous voulons que notre changement de design, qui se déclinera aussi sur*



Zoé Power, street-artiste, créatrice des nouveaux packagings.

notre site Web et nos réseaux sociaux, soit un geste fort qui symbolise nos engagements : proposer des produits qui respectent les femmes et la nature. » Fidèle à ses valeurs, Natracare continuera donc à indiquer la liste complète des ingrédients sur tous ses emballages. Engagée pour l'avenir de la terre, elle poursuivra aussi pour la deuxième année consécutive sa participation au mouvement mondial 1% pour la Planète, qui regroupe des entreprises ayant choisi de donner 1% de leur chiffre d'affaires à des associations de préservation de l'environnement. Bien plus qu'un bel emballage !



natracare.com/fr



LES SERVIETTES ULTRA
(ANCIEN ET NOUVEAU PACKAGING)



LES PROTÈGE-SLIPS
(ANCIEN ET NOUVEAU PACKAGING)

LA MAYO DE L'ÉTÉ

AUX ALGUES

Retrouvez au rayon frais cette sauce 100 % végétale, sans œuf mais avec le bon goût de la mayo faite maison. Plus légère qu'une mayonnaise traditionnelle, elle est idéale pour des pique-niques savoureux et équilibrés. La Mayonnalg est une recette artisanale *made in* Bretagne.

Mayonnalg, 165 g, au rayon frais
Bord à bord : bord-a-bord.fr



TOILETTE VISAGE ET CORPS

L'HÉRITAGE D'ALEP

Fabriqué à partir d'huiles d'olive bio et de baies de laurier bio qui composent le véritable savon d'Alep, le Savon d'Alep liquide Najel est un tout-en-un à utiliser sous la douche, sur le visage, le corps et même les cheveux. Les huiles nobles aux vertus nourrissantes et apaisantes confèrent au Savon d'Alep liquide sa qualité de soin pour l'hygiène quotidienne de tous les types de peaux. Fabriqué en France par Laboratoire Najjar.

Savon d'Alep liquide, 500 ml
Najel : najel.net



SOIN DE JOUR

FRAÎCHE COMME UNE ROSE



Le Fluide léger Éclat de rose est votre allié de l'été idéal. Composé de trois actifs aux puissantes propriétés, la rose Centifolia, l'acide hyaluronique et la vitamine C, ce fluide à la texture légère hydrate et apaise les peaux normales à mixtes. Les propriétés antioxydantes et régénérantes de ses actifs subliment la peau et lui redonnent de la fraîcheur. Également dans la gamme Éclat de rose, le Sérum booster d'hydratation, la Gelée d'huile démaquillante et la Crème riche.

Fluide léger Éclat de rose
Centifolia : centifoliabio.fr

LAVE-VAISSELLE

DU CONCENTRÉ ÉCOLO

Les Tablettes lave-vaisselle tout en 1 d'Étamine du Lys sont les premières pastilles lave-vaisselle certifiées Ecocert. Sans parfum, elles assurent le lavage, la fonction sel, le rinçage et la protection de la machine. Grâce à leur film hydrosoluble, ces pastilles lave-vaisselle sont pratiques, faciles à doser et sans déchet plastique ! Elles sont également biodégradables à 97 % (test OCDE 302B).

Lave-vaisselle tout en 1, 30 tablettes
Étamine du Lys : etaminedulys.fr



MEILLEUR PRODUIT BIO 2020

LE SIROP A LA PÊCHE !

Offrez-vous une escapade dans les vergers ensoleillés avec le sirop de pêche Maison Meneau élu Meilleur produit bio 2020. Il parfume vos cocktails, vos salades de fruits et vos yaourts végétaux. Labellisé Biopartenaire pour une bio humaine, équitable et engagée. 50 cl = 25 verres. *Less is more** ! Le sirop, le geste écolo. De nombreux parfums à découvrir.

Sirop de pêche au sucre de canne bio équitable
Maison Meneau : meneau.com

* Moins, c'est plus.



AMANDE À BOIRE

L'ALTERNATIVE VÉGÉTALE

Spécialiste du lait d'amande depuis 1989, La Mandorle vous offre des alternatives à haute valeur nutritionnelle, idéales dans le cadre d'une alimentation sans lait animal ni gluten. Sans sucres, source de protéines et de calcium, ce lait d'amande est unique par son goût, son onctuosité et sa naturalité. L'amande, reminéralisante et alcalinisante, en fait un concentré de bienfaits à consommer en boisson ou en cuisine bien-être, dans toutes fantaisies gourmandes, salées ou sucrées.

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



achetons responsable!

COSLYS

Coslys s'engage pour le bien de vos cheveux.
Des soins bio, toujours plus éco-responsables et français



Base lavante **100%**
d'origine végétale

Eau florale de reine
des prés bio

Parfum **100%**
d'origine naturelle

Biodégradable
(97% pour ce shampooing*)



Flacon **100%** recyclé

Pack **100%** recyclable

Vrac disponible
(Flacon rechargeable selon les références
disponibles en vrac dans votre magasin)



Formules uniques,
développées et
fabriquées en France

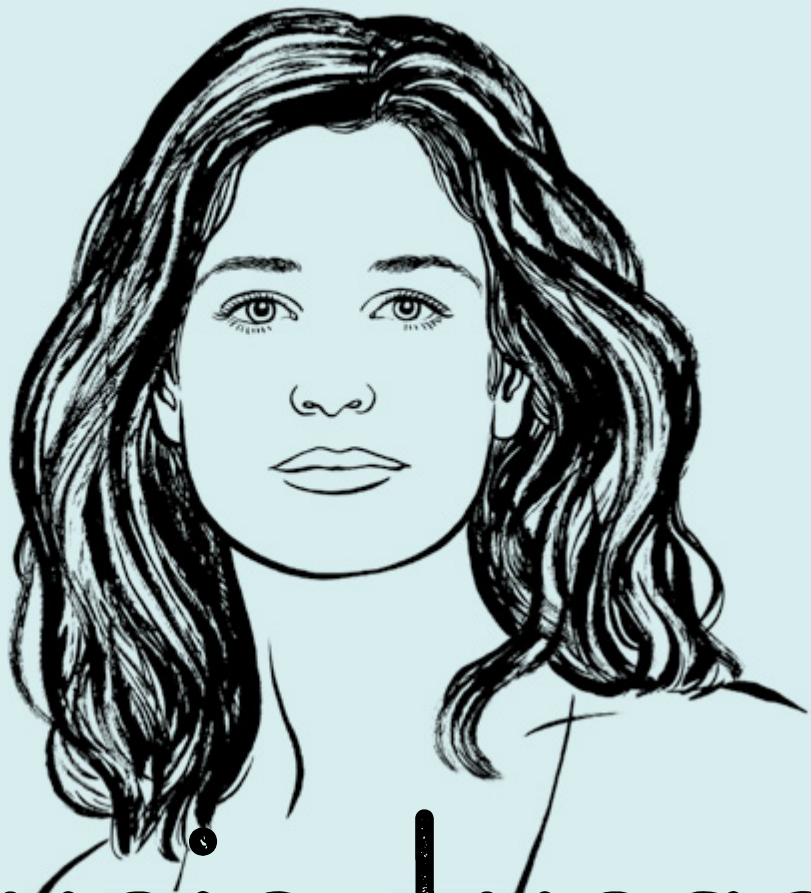
Pack origine France
(flacon, bouchon et étiquette)



*Biodégradable en 28 jours – test OCDE 302B



Découvrez toute la gamme des shampooings en magasins bio



LUCIE LUCAS

Défendre la vie et les bonheurs simples

Propos recueillis par Marie-Pierre Chavel

En rencontrant l'actrice, connue pour son rôle dans la série télé à succès *Clem*, on découvre une militante des causes environnementales qui essaie de mettre en adéquation sa vie et ses aspirations profondes, jusque dans son milieu professionnel. Proche des mouvements de la jeunesse pour le climat, Lucie Lucas confesse avoir un « *rapport d'amour avec la nature* ».

« En plaçant l'écologie au cœur de tout, on règle aussi beaucoup d'injustices et de problèmes sociaux. »

Qu'attendez-vous du monde post-coronavirus ?

C'est le moment de nous battre contre un retour à la « normale », de penser à une société plus humble, qui construit l'avenir calmement sans chercher à conquérir la lune, qui prend le temps d'éduquer ses enfants, de cultiver la terre avec bon sens... Cette crise a mis en avant des dysfonctionnements liés à notre politique capitaliste, à notre civilisation surmondialisée qui a permis au virus de se propager très rapidement. Elle nous parle du problème de l'artificialisation des sols : du béton et des cultures partout, c'est moins d'espace pour les animaux sauvages, plus de promiscuité entre eux et nous... L'après-pandémie doit être vue comme une opportunité de changer nos modes de fonctionnement. Des solutions viables existent dans à peu près tous les domaines. Nous n'avons rien à créer, il faut simplement nous organiser et nous donner les moyens de mettre les choses à leur bonne place.

Vous êtes confiante ?

On ne peut pas revenir en arrière dans le processus du réchauffement climatique. On va vivre des moments de plus en plus durs, violents, des injustices énormes. Mais je crois au ying et au yang. La part d'ombre de l'humanité est forte, en écho la part de lumière est grande aussi. Des initiatives citoyennes naissent tous les jours, des gens soulèvent des montagnes pour faire bouger les choses, pour préserver la biodiversité. Beaucoup veulent vivre des bonheurs simples, profiter de la vie, de ceux qu'ils aiment. Alors j'ai l'espoir qu'on arrive à sauver la vie, à faire une société plus juste, plus saine. Je me battraï toujours pour ça.

Pensez-vous votre génération plus engagée, plus concernée que vos aînés ?

Je suis aussi très proche des mouvements Youth for Climate et On est Prêt avec qui je collabore régulièrement. Cette jeunesse me fascine. Il faut lui laisser de la place. Certains, dont des 20 ans et moins, sont extrêmement sages, intelligents, inspirants... Ils sont moteur ou en demande de choses à faire, n'ont pas peur de se documenter sur les problèmes environnementaux, même si c'est douloureux. Ils ont raison : prendre les choses en main et se rendre compte qu'en agissant à son échelle on avance, ça fait du bien, on se sent moins impuissant et passif face à un avenir incertain.

Vous en voulez aux boomers* de ne pas avoir pris soin de la terre ?

Je n'aurais pas fait mieux à leur place. Mais je trouve regrettable qu'il y ait cette si grande difficulté à reconnaître qu'on a pris le mauvais chemin, qu'on a fait du mal et que maintenant il faut regarder la vérité en face. C'est le seul moyen de savoir par où commencer et comment procéder. Si les plus de 40 ans ne prennent pas leurs responsabilités, on ne va pas y arriver.

Dans le milieu de la télé, du cinéma, vous abordez ces sujets ?

Beaucoup ! Les productions sont très polluantes, avec un gâchis monstrueux. Si les fontaines à eau, les gourdes commencent à remplacer les bouteilles plastique, les gobelets, on pourrait aussi utiliser du maquillage bio, des produits coiffants peu chimiques, des fripes ou des vêtements en matériaux écologiques, de fabrication éthique... Le transport peut être compensé en finançant la plantation d'arbres, des fermes écologiques, des projets environnementaux...

Tout le monde trouve ça super mais personne ne veut mettre la main au porte-monnaie – comme ailleurs dans la société ! J'espère que l'année prochaine, écoproduire sera la norme, que les

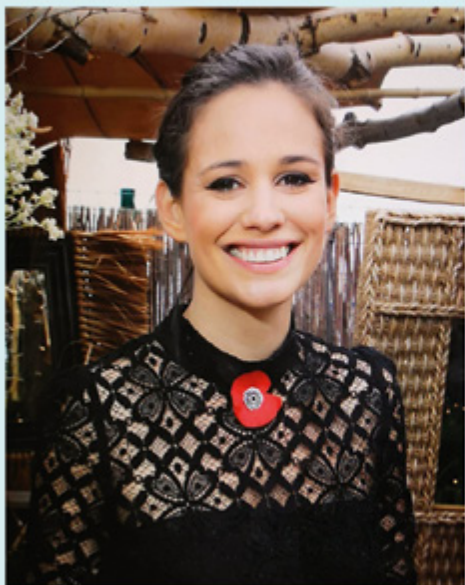
« La sagesse a changé de génération, elle n'est plus l'apanage des gens les plus âgés. »

chaînes, les productions, les comédiens le prévoieront dans leur budget. J'ai déjà baissé mon salaire pour financer en partie l'écoproduction. Chacun doit faire sa part.

Vous avez trois jeunes enfants que vous tenez à élever à la campagne. Que leur enseignez-vous ?

La modestie vis-à-vis de la nature. Le cycle de la vie, en faisant pousser les légumes, les fruits, en observant les animaux, l'eau, le soleil. Je leur dis que c'est bien de s'ennuyer : on va dehors, le nez au vent, sans savoir quelle aventure nous attend. Mais on va trouver, avec un bâton, une cabane, de la mousse... J'essaie de leur apprendre à être heureux, à s'émerveiller des petits bonheurs, à profiter d'un temps présent car on ne sait jamais de quoi sera fait demain...

* Génération issue du babyboom et par extension, pour certains, tous les « vieux » réfractaires au changement.



Mai 2019, à Cannes. Lucie Lucas, une cocarde du mouvement Nous voulons des coquelicots sur son vêtement éthique : « Le festival est très polluant. C'est dans ce type d'endroit qu'il faut aller pour essayer de changer les choses. »

Si vous étiez...

Une fleur ?

La jacinthe. C'est la vie qui renaît au printemps.

Un plat cuisiné ?

Une moussaka végétarienne, j'adore les aubergines. J'essaie de manger le moins possible de protéines animales.

Un livre ?

L'Humanité en Péril de Fred Vargas* qui, elle, a fait l'effort de passer des heures à se documenter sur le réchauffement climatique.

Un personnage célèbre ?

Hedy Lamarr, comédienne et inventrice américaine des années 1940. À une époque où la femme n'avait pas son mot à dire, elle ne s'est pas contentée d'être belle, elle a développé sa matière grise. Un exemple !

* Voir *Culturesbio* n° 108 sur biocoop.fr, rubrique Cultures Bio.

BIO EXPRESS

- Née en 1986, Lucie Lucas grandit en région parisienne. Le **jardin familial** l'éveille à la beauté de la nature. Il y a un an, elle s'installe dans une ferme bretonne pour une vie plus saine et sereine, presque en autonomie alimentaire.
- Après des débuts au cinéma en 2007, elle crée en 2010 le **personnage principal de la série Clem** (TF1) dont la 10^e saison est diffusée ce printemps. Cette année, elle est aussi dans *En terre Ferme* (Ushuaïa TV), magazine qui chaque mois invite une **personnalité engagée dans la protection de l'environnement**, et prochainement dans le **film féministe La Petite Femelle** (Philippe Faucon, France 2).
- En 2019 au **festival de Cannes**, elle participe à une « **montée des marches au nom de l'écologie** » aux côtés notamment de Cyril Dion (coréalisateur du film *Demain*). En mai 2020, encore confinée, elle coanime « **Les assiettes du futur** », des conférences en ligne avec 35 experts de l'environnement, de l'agriculture, etc.



Le + Info

Les bienfaits des probiotiques

Les probiotiques sont des micro-organismes vivants présents dans l'ensemble du tube digestif, ils sont aussi appelés "bonnes bactéries", ils jouent un rôle majeur dans de nombreuses fonctions de notre organisme, de la digestion jusqu'à l'immunité.

*Ce complément alimentaire se présente en boîtes de 15 doses orosolubles.
À prendre 1 sachet par jour à fondre directement dans la bouche.*

Le + Info

Pour que les probiotiques soient efficaces, il est très important qu'ils traversent l'estomac sans avoir été endommagés par l'acide gastrique (pH 2.1 extrêmement acide) d'où l'importance d'être gastro-résistants.

Pour cela **FERZYM** possède un enrobage qui protège les souches de l'acide gastrique et les libère intégralement dans l'intestin.

Les trois souches présentes dans la formule :

Lactobacillus acido. Bifidobacterium, Streptococcus thermo., ouvrent un spectre très large sur notre microbiote, à savoir :

- Rééquilibre de la flore digestive en faveur de la flore naturelle par un effet barrière face aux bactéries pathogènes.
- Amélioration de l'assimilation des nutriments,
- Régule l'activité immunitaire, réduit les allergies alimentaires.

Convient à tous les âges.

Disponible dans les magasins Biocoop

VERLAVY LBMBD - 1 rue de la Plaine Z.A de la Hogue - 14970 BENOUVILLE - Tél : 02.31.35.05.25



Spaghettis à la bolognaise avec seitan haché végétarien de Bertyn



Recette en vidéo:
scannez le code QR
ou visitez www.bertyn.eu



- ✓ Riche en protéines végétales (21g/100g), le champion des protéines
- ✓ Faible teneur en glucides
- ✓ Substitut de poisson et de viande idéal
- ✓ Seitan authentique au froment ancien comme l'ont fait les bouddhistes il y a 3.000 ans
- ✓ 100% vegan
- ✓ Délicieux pour toute la famille
- ✓ Facile et rapide à préparer
- ✓ Sans cholestérol

SANS soja, ni arômes, ni sucres ajoutés, ni huile de tournesol, ni huile de colza, ni poudre de blanc d'oeuf, ni vitamines ajoutés (chimiques).

Info, recettes et inscription à la lettre d'information: www.bertyn.eu

BERTYN

SEITAN AUTHENTIQUE

Les seitans de Bertyn sont délicieux, authentiques, pauvres en glucides et riches en protéines



L'authenticité pour nous, c'est essentiel



Huiles essentielles - Cosmétiques Compléments alimentaires

"Depuis plus de 30 ans, nous tissons des liens avec les producteurs et cueilleurs de notre territoire, au coeur de l'Auvergne, et sommes fiers de donner naissance à des produits de bien-être uniques."



HELPAK - 43390 SAINT-HILAIRE - 04 71 76 13 81
www.de-sainthilaire.com



1



2



3



4

MAGASINS

Nouveaux dans le réseau :

Biocoop La Belle Rive à Bellerive-sur-Allier (03) **1**,
Biocoop Magali à Noves (13) **2**, Biocoop Cornebarrieu (31) **3**,
boucherie ambulante La Sardine Volante Scarabée à Rennes (35),
Biocoop Vienne Romestang (38), Les Hameaux Bio au Pouliguen (44) **3**,
Biocoop Lens à Vendin-le-Vieil (62) **4**



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

Culturesbio

Directeur de la publication et de la communication : Patrick Marguerie • Rédactrice en chef : Pascale Solana • Collaborateurs : Véronique Bourfe-Rivière, Claudine Colozzi, Magali Gloire-Savalle, 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 : **AMADIA** • Crédits photos de haut en bas, de gauche à droite : couverture, p.9 : Philippe Poivert ; couverture, p.53 : Bénédicte Govaert ; p. 6a, 7, 10, 17, 18-19, 20, 22, 24, 27b, 36-37 : iStock ; p. 11a : Tossolia ; p. 12-13abc, 30, 32a : Pascale Solana ; p. 13b : Kathleen Rengnet ; p. 6bc, 13cdef, 14, 17, 20-22, 23, 26bd, 27a, 28, 32b, 37-38, 39, 43b, 51, 54-55, 58 : DR ; p. 21 : Éditions La Plage ; p. 25 : Nicolas Leser ; p. 26a : Marie Chioca ; p. 26c : Franck Schmitt ; p. 31, 48-49 : Biocoop ; p. 35 : Guérande Cosmétiques ; p. 36 : Hélène-Marie Backès/Biocoop ; p. 40-41, 45 : Philippe Peraut ; p. 42ab, 43a : Uni-Vert ; p. 42c : Armand Luciani ; p. 42d : Emilie Dormagen ; p. 43c : Cécilia Cauchi ; p. 44 : Pero Longo ; p. 47 : Weleda ; p. 50 : Natracare ; p. 55 : Denis Guignebourg • 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 : 456 300 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** Service & appel gratuits

Notre charte



Notre réseau de magasins Biocoop a pour objectif de :

développer l'agriculture biologique

dans un esprit d'équité & de coopération.

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

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

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

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



biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

Créez
votre magasin
BIO

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

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

www.biocoop.fr

Avec les mélanges d'épices,
c'est certain,
l'été sera
savoureux !



*Boissons, salades, grillades... avec notre large gamme de mélanges,
égayez vos papilles **durant tout l'été !***



*Nombreuses recettes
sur notre site web*

NUTRITION ET SANTÉ - RCS Toulouse 720 801497 - Crédits photos : H. Bouroullie, C. Pilet - Suggestions de présentation : cheryne



la Cricée
Vegan

**PARTEZ À LA PÊCHE
AUX SAVEURS.**



SANS POISSON
RICHE EN PROTÉINES
SOURCE DE FIBRES
SANS ARÔMES



Bio et local depuis 1982



RETROUVEZ-NOUS EXCLUSIVEMENT EN MAGASIN BIO

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. WWW.MANGERBOUGER.FR