

CULTURES BIO

N° 104 / MARS-AVRIL 2019 / LE MAGAZINE DU RÉSEAU BIOCOOP

BIEN-ÊTRE P.28

SPORT
L'ALIMENTATION
QUI BOOSTE

DOSSIER P.14

RELOCALISER
L'AGRICULTURE BIO
LE CHOIX DE BIOCOOP

SANTÉ P.19

QUELLE
CASSEROLE
POUR CUISINER
SAIN ?



L'INVITÉ P.8
FABRICE NICOLINO
L'HOMME QUI VOULAIT
DES COQUELICOTS

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

SUPERDIET

L'allié de votre détox* **bio**



15
PLANTES
& FRUITS
BIO

Notre corps est équipé d'organes spécifiques appelés "émonctoires" : foie, intestins, reins, poumons et peau, chargés d'éliminer les toxines. Pour les cibler, SUPERDIET a créé Drainaflore bio aux 15 plantes et fruits bio dont :

- La **Chicorée** qui contribue à protéger le foie des toxines,
- Le **Bouleau**, contribuant à l'activité intestinale,
- Le **Chiendent**, reconnu pour aider les fonctions excrétrices des reins,
- La **Mauve** qui participe au bien-être des voies respiratoires,
- La **Bardane** et la **Pensée sauvage**, reconnues pour le maintien d'une peau nette.


Fabricant Français
Ingrédients UE/non UE

Demandez conseil à votre point de vente. Vendu en magasin bio.

0686mas19 - RCS 450178022 - Photos non contractuelles - Au Bouleau qui contribue aux fonctions détox

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



Flex ou pas flex ?

Pascale Solana, RÉDACTRICE EN CHEF



Vous ne savez pas si vous êtes « flex » ou « pas flex », ni avec quoi. Si l'histoire des Pisseurs de glyphosate ou la Semaine pour les alternatives aux pesticides vous parle (p. 5), si vous avez récolté ce *CULTURE(S)BIO*, vous n'êtes sûrement pas « flex avec les pesticides », plutôt intraitables ! Pour notre invité, l'initiateur de l'Appel des Coquelicots Fabrice Nicolino, ils nous ont volé la beauté du monde ! Profitons-en pour évoquer là le « syndrome de la référence changeante », il éclaire. Il fait qu'on s'habitue progressivement à une situation dont les repères évoluent dans le temps. On oublie « avant ». L'existant, même appauvri, fait référence. Exemple, en 15 ans, un tiers des oiseaux ont disparu. Les deux tiers restants font norme pour nos enfants qui, une fois adultes, ne pourront s'émouvoir de la disparition de ce qu'ils n'ont pas connu. Voilà comment au fil du temps, la dégradation s'installe. Quoique...

Les pesticides sont désormais dans le collimateur de plus en plus de mouvements citoyens. Biocoop vient de demander dans une pétition en ligne l'arrêt du glyphosate au président Macron (p. 4) ! Biocoop n'est pas « flex » avec les pesticides. Ni avec les OGM... Biocoop est « flex » avec la bio et ses principes.

« Flex », « pas flex », ces gimmicks ou jeux de langage rappellent les choix de Biocoop. Comme le flexitarisme, qui consiste à manger équilibré avec moins de viande (vidéo, recettes, produits... sur le Net et en magasin). Ou la relocalisation de l'agriculture. Derrière un produit, surtout transformé, il y a des métiers multiples, des intérêts immédiats différents – des agriculteurs, des outils de conservation, de transformation, etc. Relier ces acteurs à l'échelle même de la France, quand parfois le savoir-faire n'existe pas ou plus, est un travail sur le long terme mais au cœur du projet Biocoop. C'est notre dossier p. 14. Il illustre la bio qu'on aime.

#LaBioNousRassemble !



AGITATEURS

04 ACTUBIO
Brèves

06 ÇA FAIT CAUSER
Nos questions ? Nos réponses !

08 L'INVITÉ
Fabrice Nicolino
L'homme qui voulait des coquelicots



11 DÉCRYPTAGE
Le chocolat en tablette

13 VU, LU, ENTENDU
Actu-culture bio

14 LE DOSSIER
Relocaliser l'agriculture bio
Le choix de Biocoop



RESPONSABLES

19 SANTÉ
Quelle casserole pour
cuisiner sain ?



22 C'EST DE SAISON
Le jus de pomme

23 BON ET BIO
Bavarois au jus de pomme en gelée

28 BIEN-ÊTRE
Sport
L'alimentation qui booste

32 MAISON
Food art
Beau et bon !

35 PRATIQUE
Monter une mayonnaise au fouet



ENGAGÉS

36 RENCONTRE
Biocoop Bordeaux Lac
La bio en grand

39 TERROIR ET TERRITOIRE
Vaucluse
La « vallée close » ouverte à la bio



43 COOPÉRACTIFS
Les petits pots bébé
que vous attendiez

44 EN COULISSES
Jeunes entreprises bio
Le soutien de Biocoop
&
Farine de blés anciens
La renaissance

50 RENDEZ-VOUS BIOCOOP



Les aides en bio

PARCE QU'ON ENTEND TOUT ET SON CONTRAIRE SUR LES AIDES FINANCIÈRES À LA BIO EN FRANCE, LE POINT SUR L'EXISTANT.

Il existe trois principales aides spécifiques à la bio auxquelles les agriculteurs peuvent prétendre. L'aide à la conversion, par exemple 900 €/ha pour un maraîcher ou un arboriculteur, 300 €/ha pour un céréalier. L'aide au maintien en bio, 600 €/ha en maraîchage ou arboriculture, 160 €/ha en céréales. Puis le crédit d'impôt, soit 3 500 €/an si la ferme fait au moins 40 % de son chiffre d'affaires en bio. Ce dispositif vise à compenser les surcoûts et les manques à gagner liés à l'adoption ou au maintien des pratiques bio. Dans le plan gouvernemental 2015/2020, c'est une enveloppe annuelle de 160 millions d'euros par an. Les collectivités territoriales ont mis en place des compléments : aides à la certification, à l'installation, aux investissements, etc., variant selon les régions, les départements... Les mesures agro-environnementales et climatiques de la PAC ou aide à l'investissement sont valables pour tous les agriculteurs, bio et conventionnels. Ces nombreux dispositifs sont complexes. En 2018, le calendrier de versements de l'ensemble des aides bio par l'État n'a pas été tenu. Les retards pour 2015, 2016 et 2017 liés à des dysfonctionnements informatiques et un engorgement dû à l'augmentation des conversions, ont fragilisé ou pénalisé la trésorerie de certaines fermes. Les investissements ont pu être freinés, comme le regrette la Fnab, syndicat d'agriculture biologique qui, de fait, a saisi le défenseur des droits en fin d'année. Début février, « *une part des dossiers 2016 et 2017 n'a toujours pas été traitée* », constate Félix Lepers en charge des politiques publiques à la Fnab. Ils devraient être soldés au printemps. « *Certains agriculteurs qui doivent investir dans du matériel ou des évolutions sont conduits à faire des prêts auprès des banques, et à court terme, donc plus coûteux !* » Dans le monde agricole : bio ou pas, un paysan travaille sur des temps longs, et pour s'engager il a besoin de sécurité et de visibilité.

P. S.

SALON SURVIE

Signe (de fin ?) des temps, l'autonomie et la survie font salon à Paris pour la 2^e année consécutive. Produire sa nourriture, son énergie, réduire sa consommation, il y en a pour tous les besoins dans des ateliers DIY, démos ou conférences d'experts de tous poils et autres spécialistes en survie. Du 22 au 24 mars. Survival Expo. Paris Event Center Porte de la Villette, Paris XIX^e.

survival-expo.com

CHER INTESTIN

Autrefois appelé flore intestinale, le microbiote n'en finit pas d'étonner. Une expo d'après le bestseller *Le charme discret de l'intestin* est consacrée à cet univers aussi complexe que méconnu. Où l'on se demande si cet univers en nous ne serait pas en lien avec ce qui est hors de nous, avec l'univers tout court... À ne pas manquer !

Jusqu'au 4 août. Cité des sciences et de l'industrie. Paris XIX^e.



GLYPHOSATE : 3 ANS, C'EST BIEN ASSEZ !

En janvier, dans la Drôme, le président de la République déclare que la France ne parviendrait pas à se passer à 100 % de glyphosate en 2022 comme il s'y était engagé. En février, Biocoop lance une pétition adressée à Emmanuel Macron pour signifier qu'on ne peut plus continuer de sacrifier la santé des Français et les terres agricoles. Une semaine après son lancement, elle recueillait déjà plus de 33 000 signatures...

www.change.org/p/emmanuel-macron-l-arret-du-glyphosate-d-ici-3-ans

Pisseurs involontaires de glyphosate



LE GLYPHOSATE EST UN HERBICIDE DE SYNTHÈSE, PARMIS LES PLUS UTILISÉS AU MONDE. PREUVE DE LA CONTAMINATION GÉNÉRALISÉE PAR LES PESTICIDES, IL EST PARTOUT, JUSQUE DANS NOS URINES. D'OÙ LES PLAINTES CITOYENNES ET LES PÉTITIONS QUI SE MULTIPLIENT.

« *On pisse tous du glyphosate !* » C'est le constat de citoyens, au départ une centaine, qui en faisant analyser leurs urines, ont eu la surprise d'y trouver du glyphosate. 0,3, nanogramme par millilitre d'urine chez l'un, 0,9 chez l'autre ou 1,6 chez la commentatrice de la vidéo publiée par l'association Campagne glyphosate (campagneglyphosate.com), soit 16 fois plus que la limite fixée par l'Union Européenne pour l'eau potable. Alors ils ont déposé plainte contre les fabricants pour mise en danger de la vie d'autrui.

Et la vague de plaintes partie du tribunal de Foix (09) s'est propagée jusqu'en Bretagne, en passant par Rhône-Alpes et l'Île-de-France, où des « *Pisseurs involontaires de glyphosate* » – clin d'œil aux faucheurs volontaires d'OGM – reproduisent la démarche : sous contrôle d'huissier, on se présente en sous-vêtements ou en maillot de bain avant le recueil d'urine à envoyer dans un laboratoire en Allemagne (85 €) puis le dépôt de plainte (50 €).

« BIENVENUE CHEZ BIOCOOP »

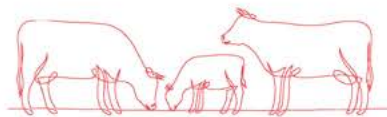
« *Dans les années 70 on nous a dit qu'il fallait passer à l'agriculture intensive. On a créé notre bio : une agriculture paysanne respectueuse de la terre et des hommes. On nous a dit : votre bio personne n'en voudra.* » Extrait du film-manifeste de Biocoop que des internautes ont cherché sur YouTube. À voir et à revoir ! Nous, franchement, on aime ❤️

youtube.com/watch?v=Xu6v392__Hc



Du 20 au 30 mars 2019, la semaine pour les alternatives aux pesticides, proposée par l'association Générations Futures, partenaire de Biocoop, rassemble des événements dans toute la France : ateliers, projections, rencontres... Et pour cette 14^e édition, un concours jusqu'au 1^{er} avril pour les écoles, invitant les élèves à réaliser une fresque sur la biodiversité.

semaine-sans-pesticides.fr



ÉLEVAGES BIO, VERS UNE INDUSTRIALISATION ?

En 2018, l'Europe a voté un nouveau règlement bio pour harmoniser, limiter les dérogations, simplifier l'application de cahiers des charges communs aux 27 États membres. Après cette première étape qui portait sur l'adoption des grands principes, les modalités d'application sont en cours d'élaboration afin de pouvoir entrer en vigueur en 2021. Si les aspects concrets de certains dossiers sont consensuels, d'autres soulèvent régulièrement des discussions entre les différents États au sein de la Commission.

Débat sur la taille

Le dernier en date concerne la taille des élevages, en particulier des poules pondeuses – l'œuf bio étant l'objet d'un essor et d'une demande colossale... Certaines organisations comme la Fnab, syndicat français bio, défendent une limitation de la taille des élevages à 9000 poules (3 bâtiments de 3000 poules maximum par exploitation) et le respect du lien au sol (chaque exploitation doit produire au moins une partie de son alimentation et pouvoir épandre les fumiers sur ses terres).

La vigilance s'impose

Ces organisations craignent le développement d'élevages de 24000 poules... Car, profitant de flous réglementaires, « *ces dernières années, des élevages de plus de 15000 poules pondeuses sont apparus, dénonce la Fnab. Ils ne représentent que 2 % des exploitations mais déjà 20 % du cheptel* ». Le maintien des petits élevages de volaille en bâtiments mobiles et le modèle d'élevage de porcs sur paille, comme le pratiquent les agriculteurs des groupements agricoles sociétaires de Biocoop, sont préférables parce qu'ils permettent de répondre aux exigences de la bio en termes de bien-être animal et d'impact environnemental. Les débats ne sont pas clos.

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

« Un éleveur labellisé bio m'a expliqué que les contrôles portent sur le respect du cahier des charges bio et non pas sur le produit. Cela m'a interpellée : fromage, lait, yaourt peuvent être issus de l'agriculture bio mais rien n'indique s'ils contiennent des pesticides ou autres produits nocifs venus des cultures environnantes par exemple ? »

@ Nicole Guyard



En agriculture biologique, la certification correspond à une obligation de moyens et non de résultats. L'ensemble des opérateurs de la filière (producteurs, transformateurs, importateurs, distributeurs) s'engagent à respecter le règlement européen (CE) n° 834/2007 (dont le dernier révisé devrait être appliqué en 2021). Il interdit entre autres l'utilisation de produits chimiques de

synthèse, une trop grande proximité entre production bio et non bio (dans les entreprises mixtes par exemple), etc.

Au moins une fois par an, chaque opérateur est contrôlé de manière approfondie par un organisme certificateur agréé par l'État. Tout y passe : ses cahiers de cultures, sa comptabilité, ses certificats... Il y a également des contrôles surprises ainsi que ceux de la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF). Des prélèvements peuvent être effectués, éventuellement pour rechercher des produits interdits. On ne peut pas tout rechercher tous azimuts. Les analyses inopinées sont généralement basées sur un faisceau de présomptions. En cas de résultats positifs, il peut y avoir déclassement d'une partie d'une récolte ou d'un cheptel, d'un lot de produits, ou même un retrait complet de la certification.

Toutes ces précautions ne garantissent pas le « zéro pesticide » dans les produits bio. Mais si toutefois ils en contiennent des traces, c'est dans des proportions bien moindres que dans les produits conventionnels. Les fraudes sont relativement rares mais les contaminations involontaires sont possibles. À l'instar des hommes, les plantes et les animaux ne vivent pas sous cloche ! Voilà pourquoi, pour limiter la pollution, il faut qu'il y ait de plus en plus de cultures bio...

Voir *CULTURE(S)BIO* n°89, Le bio sous contrôle p.14, sur biocoop.fr

« Et sur les bouteilles de vin où il est écrit contient des sulfites, c'est bio ça ??? »

 BruEvy Bigwood

La question a été posée sur le compte Facebook de Biocoop où elle a également trouvé sa réponse, via l'internaute Patrick Evrard : « *Oui car le processus de vinification crée des sulfites, c'est dû à la fermentation.* » Et cet autre, Frédéric Castet, de préciser : « *Chez Biocoop, les taux de sulfites sont en deçà du cahier des charges bio européen. Il y a aussi bon nombre de vins sans sulfites ajoutés. Encore une fois, Biocoop va plus loin que la norme bio.* »

Il ne nous reste plus qu'à ajouter que la Fête des vins s'installe chez Biocoop entre le 9 et le 30 avril selon les magasins participants.

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



CULTURE(S)BIO vous inspire. Misskate Bou s'est lancé, avec succès, dans la réalisation de tawashi, ces « éponges » fabriquées avec des vieux collants ou des chaussettes dépareillées, selon les explications données dans le numéro 102. À qui le tour ? Via les comptes FB et Instagram de Biocoop ou par mail, montrez-nous !

À partir de 50 ans, l'équilibre c'est encore plus vital !

RICHE EN
DHA

pour le bon fonctionnement de la **mémoire**, du **cœur** et de la **vision**.

RICHE EN
Ω3
Oméga 3

pour la régulation du **cholestérol**

RICHE EN
VITAMINE E

pour la protection des cellules contre le **vieillessement prématuré**



Aucune autre huile n'en fait autant pour votre santé après 50 ans !



Conçue par des **nutritionnistes**

Riche en DHA

Il est acquis qu'avec l'âge, la conversion de l'ALA en DHA ne se fait plus. Cet Oméga-3 à chaîne longue intervient sur le **bon fonctionnement cérébral et cardio-vasculaire**, mais aussi sur le maintien de la vision.

Une cuisine saine et gourmande

Cette huile tout-en-un, délicieusement fruitée, remplacera avantageusement vos huiles habituelles. Parce que rester en bonne santé, ça commence dans l'assiette.

Pour entretenir le bon fonctionnement de votre organisme (mémoire, cœur, cholestérol...), il est essentiel de consommer davantage d'aliments riches en **Oméga-3**, en **DHA** et en **Vitamine E**. Cela est encore plus vrai après 50 ans, période à partir de laquelle vos besoins évoluent.

Associant **6 huiles Bio** aux apports complémentaires, **QUINTESENS [50+]** est le seul mélange adapté à vos nouveaux besoins nutritionnels à partir de 50 ans.*

*source ANSES (ANC par population)



AGITATEURS



FABRICE NICOLINO L'HOMME QUI VOULAIT DES COQUELICOTS

Propos recueillis par Pascale Solana

IL N'EST PAS AVARE DE BELLES HISTOIRES DE NATURE ET DE RÉCITS DE GENS FORMIDABLES. ÉCRIVAIN JOURNALISTE SPÉCIALISTE D'ÉCOLOGIE, FABRICE NICOLINO N'A PAS PEUR NON PLUS DE PORTER LA PLUME DANS LA PLAIE D'UNE ÉCRITURE MORDANTE. IL A LE DÉSIR DE VIE DÉBORDANT, ET SON APPEL POUR SAUVEGARDER LA BEAUTÉ DU MONDE EMPORTE, COMME LE MOUVEMENT DES COQUELICOTS QU'IL A INITIÉ EN SEPTEMBRE 2018 AVEC *CHARLIE HEBDO* POUR INTERDIRE LES PESTICIDES CHIMIQUES DE SYNTHÈSE.



Bio express

- Du *Tour de France d'un écologiste* (1993) à *Un empoisonnement universel* (2014) en passant par *Bidoche* (2009), il est l'auteur d'une vingtaine d'ouvrages dont un des derniers, *Lettre à une petiotte sur l'abominable histoire de la bouffe industrielle* (2017).
- A collaboré à de nombreux journaux en reporter, chroniqueur... – *Geo*, *Terre Sauvage*, *La Croix*, *Le Canard enchaîné*, *Télérama* ou encore *Politis* – et écrit régulièrement pour *Charlie Hebdo*.
- Rescapé de l'attentat contre *Charlie Hebdo* le 7 janvier 2015, gravement blessé et hospitalisé pendant des mois, il en garde des séquelles comme il en a, triste ironie du sort, d'un précédent attentat au cinéma Rivoli Beaubourg à Paris en 1985.
- Depuis 2007, il tient son blog *Planète Sans Visa*.
- En septembre 2018, avec l'appui de *Charlie*, de personnalités et d'associations dont *Généralités Futures* et son président François Veillerette, il lance le mouvement « *Nous voulons des Coquelicots* » et publie un livre manifeste éponyme (Éd. LLL).

Comment l'idée de « *Nous voulons des Coquelicots* » a-t-elle germé en vous ?

Les pesticides et moi, c'est une histoire ancienne ! En 2001, j'avais interviewé pour *Politis* François Veillerette, le président de l'association *Généralités Futures*, suite à la publication d'analyses sanguines de citoyens américains montrant que les hommes étaient en train de devenir des décharges de produits chimiques ! En 2007, j'ai coécrit un livre avec lui pour raconter comment les pesticides s'étaient imposés dans le paysage de la France. Dix ans plus tard, débat sur le glyphosate. J'ai pensé « *Mais ça n'arrêtera jamais !* ». Parce que tout simplement, un nouveau pesticide chasse l'autre...

Avez-vous un exemple ?

Le DDT*, que le superbe livre de Rachel Carlson *Printemps silencieux* en 1963 contribuera à faire interdire dans les années 70. Le chlordécone** prend le relais avant d'être interdit aux États-Unis en 1976. Mais dans les bananeraies des Antilles françaises, les dérogations des ministres de l'Agriculture successifs, de gauche ou de droite, permettront son usage jusqu'au début des années 90. Les sols y sont pollués pour des siècles et les taux de cancer de la prostate sont extraordinaires. Scandaleux ! Les néonicotinoïdes*** apparaissent dans les années 90. Pour les interdire, il faudra encore des années d'efforts, épuisant des générations de militants. Ils crient victoire tandis que, déjà, de nouveaux produits sont autorisés. Quels seront par exemple les effets des substituts aux néonicotinoïdes... ? Voilà pourquoi, il y a un an j'ai proposé

« LES PESTICIDES, C'EST LE MAILLON FAIBLE DU SYSTÈME INDUSTRIEL. »

à l'équipe de *Charlie* d'analyser leurs cheveux, de publier les résultats puis avec une poignée de personnes de lancer les Coquelicots, un appel d'humains à humains !

Interdire les pesticides, est-ce réaliste ?

Pour moi, c'est loin d'être une utopie. C'est maintenant ou jamais. Si l'on n'agit pas maintenant, tous ensemble, il ne faudra pas se plaindre du résultat final. Cette situation d'urgence ab-so-lue est inédite. On sait de façon certaine et documentée scientifiquement que les oiseaux disparaissent par exemple. Le choc a été pour moi d'une grande violence quand j'ai découvert qu'un tiers d'entre eux avaient disparu des campagnes françaises en 15 ans ! Vous rendez-vous compte ? Le rythme s'accélère. Ce n'est pas mieux pour les insectes. Tout le monde peut le constater...

Ah, le pare-brise des voitures...

Mais oui. J'ai connu le temps où traverser la France en voiture nécessitait de s'arrêter régulièrement pour nettoyer énergiquement le pare-brise. C'est fini. S'il n'y a plus d'insectes, c'est la mort parce que des chaînes alimentaires entières s'effondrent. Peut-on accepter cet empoisonnement généralisé ? Il ne s'agit pas de rendre les pesticides responsables de tout, la situation est très complexe, mais ils jouent un rôle très important.

Vous êtes en colère ?

En fait, je ne supporte plus la brutalisation des sociétés industrielles et dont les firmes agrochimiques sont le symbole. Elles sont mues par une seule dimension, celle du profit à court terme sans considération pour le sort des êtres humains, des organismes vivants et pour la beauté du monde. Alors que nous tous réunis, on a tellement plus de dimensions !

« *Rendez-nous la beauté du monde* », clame l'Appel des Coquelicots : pouvez-vous préciser ?

La beauté, c'est fondamental. Elle disparaît sous nos yeux. C'est une des dimensions de ce combat à la fois esthétique, culturel, bien sûr politique et écologique. Ce qui conduit à la question suivante : dans quel monde avons-nous envie de vivre ? Les pesticides désorganisent tout. Tous les équilibres naturels simples. La beauté du monde, c'est la →



« DANS QUEL MONDE AVONS-NOUS ENVIE DE VIVRE ? »

→ beauté simple, les abeilles, les papillons, les grenouilles, les fleurs...

Pourquoi lutter contre les pesticides et pas pour le climat ?

Tout est lié. Ce système industriel qui fait notre malheur est telle une chaîne. Les pesticides, c'est le maillon faible ! C'est difficile d'entrer concrètement dans la question du climat, tellement large. Avec les pesticides, on touche à la relocalisation de la politique, au terrain, là où les gens se serrent les coudes.

Aujourd'hui le mouvement en est où ?

Lancé en septembre, il enregistrait jusqu'à 850 rassemblements en décembre et plus de 500 000 soutiens début février. Des citoyens de tous bords qui se retrouvent tous les premiers vendredis du mois devant une mairie, connus, inconnus, du maire à l'artiste comme Emily Loizeau qui a composé un hymne des Coquelicots. Cette course de fond s'étalera sur 2 ans pour recueillir 5 millions de signatures.

Et après ?

Là, cela n'engage que moi. Pas les Coquelicots. Avec 5 millions de signatures, de nouvelles questions sont posées au gouvernement, quel qu'il soit. Question de confiance : dans un pays démocratique, on doit être entendu. De référendum, pourquoi pas. Je suis convaincu qu'on le gagnerait. Ce mouvement citoyen constitue un défi démocratique lancé à l'État.

Et si rien ne se passe ?

Cela n'engage que moi encore une fois, mais la désobéissance civile et pacifique est envisageable.

La rupture du contrat social peut entraîner une rupture avec la loi. Parce qu'on n'est pas obligé d'accepter d'être empoisonné, de laisser des usines produire du poison, ni de fait, de payer des impôts. Mais il faut que je vous dise..., on a des projets !

Quels sont ces projets ?

Créer un état des lieux participatif avec des infos réunies par des milliers de petites mains, les nôtres ! Usines, épandages, conflits..., tout sur la France des pesticides !

Et un rêve ? Faites-nous rêver...

C'est le 2^e projet : le reflowerissement de la France ! La création d'un *pool* avec des semenciers, jardiniers, amateurs, etc. pour rassembler des dizaines de milliers de graines de fleurs sauvages, puis les ressemer via des groupes locaux. Imaginez, de la ville à la campagne, ces lieux magnifiques où pousseraient des coquelicots et des fleurs sauvages. J'imagine aussi ces fleurissements vus du ciel, à la Yann-Artus Bertrand****. Ça aurait de la gueule !

Vous y croyez ?

Il y a des milliers de gens en mouvement, d'ailleurs pas mal de magasins Biocoop sont de la partie... Bravo ! Oui, j'y crois. J'y crois fermement !



Aller plus loin :

Sur nousvoulonsdescoquelicots.org

- Pétition à signer, à faire signer
- Informations et actualités du mouvement
- Coquelicots à acheter ou à faire soi-même

* Dichlorodiphényltrichloroéthane, insecticide organochloré toxique, écotoxique et persistant dans l'environnement.

** Insecticide organochloré connu sous le nom commercial de « curlone », proche du DDT.

*** Midaclopride mis sur le marché en 1991. Interdit en France sur le tournesol en 1999, sur le maïs en 2004.

**** Auteur du livre de photos *La France vue du ciel*, Éd. de La Martinière.



LE CHOCOLAT EN TABLETTE

Marie-Pierre Chavel

CHAQUE FRANÇAIS MANGE PLUS DE 4 KG DE TABLETTES DE CHOCOLAT PAR AN ! MAIS SAIT-ON RÉELLEMENT DE QUOI ELLES SONT FAITES ?

FABRICATION

Après une longue transformation, les fèves de cacao, le fruit du cacaoyer, donnent une pâte dont on extrait le beurre de cacao. La pâte et le beurre sont mélangés avec du sucre, et du lait pour le chocolat au lait. L'ensemble est ensuite malaxé à chaud pour libérer les arômes du cacao (conchage), puis passé à diverses températures pour apporter brillant, croquant et fondant (tempérage). Le chocolat est enfin coulé en tablettes, après introduction éventuelle de fruits secs, riz soufflé, etc.

NOIR, LAIT, FIN...

La teneur en cacao fait la différence : un minimum de 35 % pour le noir, 25 % pour le lait. Au-delà de 43 %, on parle de chocolat supérieur ou fin. Le blanc est essentiellement constitué de beurre de cacao et de sucre. Les Français aiment le noir (30 % de la consommation, contre 5 % en Europe) : plus sa teneur en cacao est élevée, mieux on profite de ses nutriments (fibres, antioxydants...).

MATIÈRES GRASSES VÉGÉTALES

Les MGV peuvent remplacer le beurre de cacao à hauteur de 5 % du poids total de chocolat. Elles permettent de faire baisser le prix de revient. Elles ont aussi un rôle dans la texture et la conservation. Parmi les six autorisées, l'huile de palme est la plus courante. La mention « Pur beurre de cacao » ne peut pas être utilisée pour des chocolats contenant des MGV.

BIO : LES DIFFÉRENCES

Pas d'engrais ni de pesticides de synthèse dans les champs de cacao bio. Pas de chimie non plus (arômes artificiels, édulcorants...) dans le chocolat. Les MGV sont autorisées à condition d'être bio. Tant mieux car les matières grasses ont tendance à capter les résidus indésirables (pesticides notamment). Longtemps acceptée (sauf chez Biocoop !), la lécithine non bio est interdite depuis le 1^{er} janvier 2019.

LÉCITHINE

C'est un émulsifiant : elle permet de lier le beurre de cacao aux autres ingrédients. Elle apporte aussi du croquant et du craquant. Elle est souvent issue du tournesol ou du soja (avec un risque OGM si non bio).

ORIGINE

La tendance qui monte : valoriser les spécificités organoleptiques d'un terroir d'où proviennent les fèves. Un chocolat issu du cacao d'un seul pays sera dit « d'origine ». D'une seule région, on parlera de cru, voire de grand cru, comme pour le vin.



BLANCHIMENT

Sans rapport avec la qualité et sans danger pour la santé ! Le chocolat blanchit s'il subit des variations de température. C'est le « blanchiment gras » : à plus de 25 °C, les lipides remontent à la surface où ils se cristallisent. Plus rare, le « blanchiment sucré » se produit en cas de forte humidité ; c'est le sucre qui migre. Stocker le chocolat à l'abri de la lumière, de l'humidité, de la chaleur. Et des odeurs : il s'en imprègne facilement.



ÉQUITABLES

Toutes les tablettes vendues chez Biocoop sont certifiées bio et équitables : c'est la garantie du respect de l'environnement et des producteurs (meilleure rémunération, pas de travail des enfants, etc.).

AGROFORESTERIE

Le cacao provient majoritairement de petits paysans d'Amérique latine, et de cacaoyers poussant sur les mêmes parcelles que bananiers, manguiers, etc. pour, entre autres, éviter la déforestation et permettre les cultures vivrières.

COMPOSITION

Pas de matières grasses végétales, que du beurre de cacao. Pas de lécithine dans les tablettes à marque Biocoop.

anibiolyS

laboratoire

Préserve efficacement la santé des animaux



Protocole antiparasitaire en 2 étapes pour vous guider dans le conseil

1

PRÉVENTIF
annuel

- * pipettes
- * colliers

2

ATTAQUE
haute saison

- * spray antiparasitaire
- * shampoing antiparasitaire
labellisé écosoin bio
des animaux



Fabrication française  Disponibles en magasins biologiques

Comptoir des lys : Z.A. Les Douets Jaunes - 49360 Somloire - Tél : 02 41 55 66 65
Découvrez toute la gamme sur : www.anibiolyS.fr - Une Marque du groupe NS'

Pourquoi acheter tout ça ?

SURCONSOMMATION QUAND TU NOUS TIENS...

ACTION 1 JE RÉFLÉCHIS À MA CONSOMMATION



L'histoire dessinée commence par une radio qui tombe en panne quelques jours après l'expiration de sa garantie. Ça vous parle ?! La narratrice prend alors conscience de l'obsolescence programmée et de la surconsommation, thèmes de ce docu-fiction drôle et sérieux. Drôle pour le ton spontané, décalé et aussi pour le trait. Sérieux parce que pédagogique, avec de l'info et des explications, sur le réchauffement climatique, la déforestation, l'agriculture bio, etc., sur la façon dont « on peut se libérer de la pression sociale ». « Nos réflexes de consommation sont tellement ancrés en nous que c'est difficile de résister », explique le personnage principal à sa poulette de mascotte. Et de poser des questions existentielles : « Comment être en paix avec soi-même si on passe son temps à courir après quelque chose qu'on n'a pas ? » Un vélo, un portable dernier cri, des bottes à bout rond parce que le bout pointu, c'est fini... Et la bio ? C'est bien pour la planète. Mais « ce n'est que 5 % de la consommation totale en France. On en parle beaucoup médiatiquement, mais cela n'a rien à voir avec la réalité de la consommation », regrette la narratrice quand elle aborde l'alimentation et des solutions. Elle invite à acheter juste ce dont on a besoin grâce au vrac, moins de viande... Et aussi, une fois lu, à recycler cet ouvrage, qui a reçu le Prix lycéen spécial BD d'économie en 2018, en le faisant circuler !



→ *Mais pourquoi j'ai acheté tout ça !?*, Élise Rousseau, Éd. Delachaux et Niestlé, 15,90 €



RENCONTRE AVEC SON FÉMININ

Ce n'est pas un livre féministe mais un ouvrage pratique avec des rituels pour trouver la part de féminin en soi. C'est une invitation à accepter son corps, à connaître son moi profond, pour retrouver sa liberté, sa complémentarité, plutôt que de se sentir victime ou en opposition...

→ *La puissance du féminin*, Camille Stez, Éd. Leduc. S, 18 €

EN BREF

Pour les amateurs de pâte à chou, 20 recettes sucrées sans œufs, lait ou autres produits d'origine animale.

→ *Mon petit chou vegan*, Bérénice Leconte, Éd. La Plage, 9,95 €

Pour participer à la construction d'un monde agricole durable et écologique en passant des vacances.

→ *Accueil paysan, guide vacances 2019-2020*, sur accueil-paysan.com



WOUAF WOUAF

Et c'est pour qui cette friandise maison à base de « super-aliments » ? Pour Kiki le chien. Car il n'y a pas que les maîtres qui apprécient la bonne nourriture et les bienfaits des super-aliments ! Chia, lin, banane, baies diverses,

huile de coco..., l'auteur décline ceux qui sont recommandés ou interdits et propose quelques recettes bien dosées pour compléter les repas de vos compagnons. On en mangerait !

→ *Les bienfaits des super-aliments pour mon chien*, Valentina Kurscheid, Éd. Ulmer, 9,90 €



VA NUS PIEDS !

Des millions d'humains s'en passent au quotidien. Saurons-nous en faire autant ? Selon l'auteur, en faisant travailler les innombrables muscles et articulations du pied, marcher sans chaussures permet de retrouver le contact avec la nature mais aussi un équilibre physique, psychique...

→ *Marcher pieds nus*, Philippe Lahille, Éd. Terran, 10 €



GOÛT SAUVAGE

Les plantes sauvages régaler nos yeux lors des promenades. Elles peuvent aussi réjouir nos papilles. Célèbre ethno-botaniste qui enseigne leurs usages lors de stages, François Couplan propose 56 recettes étonnantes tels l'omble à l'épicéa, l'œuf brouillé à l'achillée millefeuille, le pesto

à l'ail des ours... Avec toutes les informations utiles pour reconnaître et préparer les plantes de montagnes. Un joli livre en aquarelles.

→ *Cuisiner les plantes de montagne*, François Couplan, dessins Marie-Paule Roc, Éd. Glénat, 15 €



DOSSIER



RÉTABLIR
L'ÉQUILIBRE

RELOCALISER L'AGRICULTURE BIO LE CHOIX DE BIOCOOP

Christophe Polaszek

TRAVAILLER
ENSEMBLE

REDYNAMISER
LES TERRITOIRES

Handwritten notes in white on a cucumber:
- A small drawing of a cow.
- A small drawing of a sheep.
- A small drawing of a pig.
- A small drawing of a heart.
- A small drawing of a leaf.
- The word "ensemble" written vertically.

FINI L'IMPORTATION À TOUT VA ! MOTEUR DANS LA RELOCALISATION, LA BIO POURRAIT RÉTABLIR L'ÉQUILIBRE ET REDYNAMISER LES TERRITOIRES. AINSI BIOCOOP POURSUIT SON TRAVAIL, INITIÉ DEPUIS PLUSIEURS DÉCENNIES, D'ESSAIMAGE DES CULTURES BIO ET DES EMPLOIS PÉRENNES SUR NOS TERRITOIRES. UNE NÉCESSITÉ, ET NON UN REPLI, POUR CONCILIER URGENCE ÉCOLOGIQUE ET APPROCHE HUMAINE.

Il n'y a pas si longtemps, on mondialisait à tour de bras : viande d'Argentine, petits pois de Chine, maïs des États-Unis. Tout devait être normé, calibré, disponible – ah, les fameuses fraises en hiver ! Tout change. Les crises sanitaires (vache folle, grippe aviaire...) ont jeté le trouble, les dégâts du modèle agricole intensif ont rajouté un brin de culpabilité. Le scandale des lasagnes à la viande de cheval a fini de convaincre. « *Lassé de l'opacité des circuits de vente, le consommateur souhaite renouer des liens de confiance avec les producteurs* », observe Florent Guhl, directeur de l'Agence Bio qui regroupe pouvoirs publics et professionnels pour développer l'agriculture biologique en France. D'où le plébiscite du local et de la bio.

Circuits courts

Mais cet engouement a son revers. Il attire une multitude d'acteurs plus ou moins bien intentionnés, chacun y allant de son origine France. Au point de semer la confusion.

« *Une cantine à Brest consomme du poisson local, qui passe entre-temps par Rungis. Logique ?* », questionne Florent Guhl qui recommande de choisir des filières bio et ancrées dans leurs territoires, « *afin d'avoir des provenances précises, de réduire les transports, créer des emplois, et même rendre les consommateurs heureux en leur redonnant le goût des saisons !* ».

Il y a plus de 30 ans, Biocoop a inscrit ces enjeux dans des cahiers des charges traduits dans sa charte (en magasin et p. 50). La relocalisation de certaines productions en France est même au cœur de son projet, « *pour s'affranchir au maximum de l'importation, établir des liens plus directs avec les producteurs, sécuriser les approvisionnements, notamment face au raz-de-marée bio espagnol ou italien*, explique Isabelle Charlotte, responsable filière végétale de la coopérative. *Les produits identifiés par la marque "Ensemble" entre autres, issus de nos filières du même nom, y contribuent.* »

Parce que tout ne pousse pas en France, ou en quantité suffisante au moment voulu, Biocoop peut aller chercher plus loin mais toujours au plus proche. Pour ses bananes, elle a mis en place une filière, qui diversifie l'offre, aux Canaries, à une semaine en bateau et train de la France. Elle met également la priorité sur les agrumes du bassin méditerranéen, y compris dans son jus d'orange à marque Biocoop. →



Garantir des volumes et des délais de paiement, faciliter la logistique de producteurs ou encore les subventionner sont quelques exemples d'actions de Biocoop pour relocaliser une production dans sa globalité. Ici, les limousines de Joël Sardenne (p. 17), éleveur en Corrèze, membre du groupement sociétaire de Biocoop Le Pré Vert.



Travailler ensemble

Toutes les filières sont concernées par la relocalisation : produits laitiers, fruits et légumes, herbes aromatiques, céréales et farines (voir p. 46)... « 87 % de nos fruits et légumes, hors exotiques, sont français. Nous travaillons également sur les légumineuses et des cultures qui ne poussaient pratiquement pas en France, voire pas du tout, comme le quinoa », souligne Isabelle Charotte. Biocoop s'implique sur le terrain, aide les producteurs à monter des ateliers de transformation (exemple récent d'une charcuterie à Louvigné-en-Désert (35), avec le groupement d'éleveurs de porcs Biodirect), planifie et contractualise, c'est-à-dire s'engage sur des volumes et des prix d'achat sur plusieurs années. « Se lancer dans la bio est déjà une aventure en soi, changer de culture en est une autre », témoigne Mathieu Gaborit, responsable filière céréales. Tout n'est pas évident. La culture du haricot rouge commence à prendre, la production de la graine de courge peine à décoller. « Les agriculteurs sociétaires de Biocoop expérimentent des méthodes, testent – des variétés de tomates anciennes par exemple –, s'entraident. Même quand cela demande de la réflexion et du temps, les gens ont envie de travailler ensemble. » Surtout si le projet fait sens, pas vrai ?



Franck Bardet
Responsable filière laits
et miels chez Biocoop

COMMENT BIOCOOP INITIE UNE RELOCALISATION

« C'est vraiment la combinaison de multiples facteurs qui déclenche une relocalisation. Il y a tout un travail de recherche sur le terrain. Il faut bâtir une production cohérente avec les acteurs – producteurs, transformateurs, distributeurs. Souvent, il s'agit de projets peu visibles, qui demandent temps et énergie et qui n'ont pas une logique de rentabilité à court terme. L'un des plus beaux exemples, c'est le soutien apporté à la création d'une coopérative de lait de chèvre bio en Vendée-Poitou. Le marché était déficitaire et importait du lait hollandais et allemand. De 7 producteurs en 2016, ils sont passés aujourd'hui à plus de 40. In fine, ce travail déclenche des conversions dans le tissu agricole proche ! »

VIANDES

Traçabilité de A à Z

Les groupements d'éleveurs sociétaires de Biocoop créent des outils de transformation au plus près des zones d'élevage (comme la charcuterie Tradition Charcutière à Périgueux (24), destinée à ceux du Sud-Ouest) afin de limiter les transports. L'attention est aussi portée sur l'alimentation des animaux. Le cahier des charges du réseau va notamment plus loin que le règlement européen. Il oblige les éleveurs à tendre vers l'autonomie alimentaire et l'essentiel des fourrages doit être réalisé à partir de foin et d'herbe bio produits en France, si possible localement. Destinés à l'alimentation animale, les tourteaux oléagineux, massivement importés il y a encore quatre ans, sont désormais à 97 % d'origine France.



En magasin

- Produit à marque « Ensemble » : viande, charcuterie, etc.
- Éleveurs/transformateurs : groupements Biodirect (Bretagne), Volailles bio de l'ouest (Pays de la Loire), Pré Vert (Nouvelle-Aquitaine), Bretagne viande bio (Bretagne), Cœur de producteurs engagés en bio - Copebio (Auvergne-Rhône-Alpes)

QUINOA

La filière maîtrisée

Faire pousser du quinoa par un Américain en France ! Ce projet un peu fou a pris racine en 2008. Sur le marché mondial, la demande en quinoa progresse, la spéculation fait grimper les prix et déstabilise l'agriculture bolivienne. Soutenu par Biocoop et la CAPL (Coopérative agricole du Pays de Loire), Jason Abbott teste sur ses terres une quarantaine de variétés pour n'en retenir qu'une. La production s'étend rapidement à d'autres champs. Le quinoa a l'avantage d'améliorer la terre sur laquelle il est cultivé. Il permet de diversifier les rotations et les revenus des agriculteurs. Biocoop le distribue en conditionné ou vrac, aussi sous forme de farine.



En magasin

- Produit à marque « Biocoop » : Quinoa cultivé en France, produit par la Coopérative Agricole du Pays de Loire, transformé par Alisa (Nouvelle-Aquitaine)
- Autre marque : « Graines d'Alisa », Farine

TOMATES

À la sauce « origine France »



La tomate dans les sauces ? Un « or rouge » difficile à tracer aujourd'hui. Biocoop propose à ses fabricants de produits transformés de s'approvisionner en produits locaux autant que possible. En 2016, la tomate bio d'origine France avait quasiment disparu des préparations en pot (sauces dont la bolognaise, concassé de tomates, concentré...). Le réseau cherche alors à faire des connexions entre producteurs régionaux et fabricants. Certains produits qui marchent pourtant bien sont retirés progressivement des rayons pour laisser la place à de nouveaux – pour Biocoop, les choix se font toujours dans le sens d'une consommation responsable ! Résultat : les pots de tomates transformées d'origine France – c'est écrit en gros dessus ! – représentent déjà 40 % des ventes en sauces tomate du réseau.

En magasin

- Produits à marque « Biocoop » : Chair de tomate au basilic, Chair de tomate 100 % France, etc., transformés par Louis Martin (PACA)
- Autres marques : « Prosain » (Occitanie), « Réserve de Champlat » (PACA), « Valbio » (PACA)

QUELQUES
RELOCALISATIONS
PAR
BIOCOOP

HOUBLON ET ORGE

La bière du cru

Le réseau Biocoop choisit des entreprises proches de ses valeurs, qui participent à leur échelle au développement de l'agriculture bio. Depuis sa création, la brasserie bourguignonne de Vézelay (89) travaille avec une coopérative alsacienne qui lui fournit la majorité de ses orges et houblons bio, avec des contrats de trois ans. Effet boule de neige, un groupement d'agriculteurs de Bourgogne se lance à son tour en réhabilitant une variété ancienne de houblon. Et c'est tant mieux car il y a peu, le houblon bio français était une perle rare... Cartons et palettes sont aussi fabriqués localement. Le résidu du malt, appelé drêche, est recyclé pour l'alimentation des vaches du voisin qui, paraît-il, adorent ça.

En magasin

- Produits à marque « Brasserie de Vézelay » : bières
- Orge : céréaliers du groupement Cocebi (Bourgogne)
- Houblon : Comptoir agricole (Alsace)
- Brasseur : Brasserie de Vézelay

GRAINES DE COURGE

Patience est mère de vertu

Tout n'arrive pas du premier coup. Initié fin 2016, le développement de la filière bio graines de courge origine France méritera encore deux ou trois ans de patience. Les défis à relever ? Des investissements spécifiques, l'apprentissage d'une culture méconnue – sa consommation débute pratiquement en même temps que le marché de la bio en France – et une mise en œuvre complexe. En 2017, trois groupements céréaliers sociétaires de Biocoop se sont rendus en Autriche pour échanger sur les bonnes pratiques. Leader de la vente de graines de courge, Biocoop encourage sa relocalisation en s'engageant vis-à-vis des producteurs français sur un prix minimum, afin de couvrir les frais d'une production irrégulière. En attendant, le réseau s'approvisionne en Europe et refuse l'origine Chine, le plus gros exportateur mondial.



**LE BAC
C'EST MAINTENANT,
LA MÉMOIRE
C'EST POUR TOUJOURS !**



MÉMO'SEA et MÉMOIRE DHA
Les solutions pour retrouver tonus intellectuel.

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





RESPONSABLES

QUELLE CASSEROLE POUR CUISINER SAIN ?

Véronique Bourfe-Rivière

SANTÉ. POUR RESTER EN FORME, VOUS ACHETEZ BIO, MANGEZ CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR, DE BONNES GRAISSES ET DE TEMPS À AUTRE, EN BON FLEXITARIEN*, DES VIANDES BIEN ÉLEVÉES... MAIS SAVEZ-VOUS QUE VOS POÊLES ET CASSEROLLES, UTILISÉES À MAUVAIS ESCIENT, POURRAIENT S'AVÉRER CONTREPRODUCTIVES ET CONTRECARRER VOS EFFORTS ? INSPECTION EN RÈGLE AVEC ROMAIN MORLOT, AUTEUR DE *OPÉRATION DÉTOX DANS MA CUISINE*.



* Dont le mode alimentaire vise à consommer moins de viande.

Poêle antiadhésive

Le Teflon, ou polytétrafluoroéthylène (PTFE), a révolutionné les cuisines des années 1950 : « Ça n'attache pas ! » Mais ce matériau, inventé au cours de recherches sur l'arme atomique, génère des composés toxiques au-delà de 230 °C. Embêtant pour une poêle à frire !

L'acide perfluorooctanoïque (PFOA) utilisé pour faire adhérer le Teflon est susceptible de migrer dans les aliments lorsqu'il est chauffé. Or, il serait cancérigène, provoquerait des maladies congénitales et des baisses de fertilité, d'immunité...

Et puis sous ces deux couches peu engageantes, de l'aluminium !

À l'usage

N'utilisez aucun couteau ou cuillère qui endommagerait le revêtement et donc favoriserait les migrations.

Chauffez modérément et pas trop longtemps, sauf si la poêle est garantie sans PFOA.



Poêle en céramique

Moins anti-adhésive que le Teflon, la céramique est en général composée de silice. Cette dernière semble problématique pour la santé, notamment lorsqu'elle est présente sous forme de nanoparticules car elles peuvent pénétrer les cellules humaines, sans qu'on n'en sache les effets. De même, on connaît encore mal la nature des liants utilisés pour faire adhérer la céramique au métal. On manque donc encore de recul sur ce type d'ustensile, qui a une durée de vie assez courte...

À l'usage

Choisissez un modèle haut de gamme, plus résistant, ne le faites pas chauffer à vide, ni trop fort.

Comme pour le Teflon, n'endommagez pas la céramique (ni rayures, ni abrasion).

Poêle et casserole en inox

L'inox (pour inoxydable) est un acier alliant carbone, chrome et nickel... Le plus courant est le 18/10, ce qui signale sa composition : 18 % de chrome et 10 % de nickel.

Il existe aussi de l'inox 18/0, qui conviendra aux personnes allergiques au nickel.

Robuste, 100 % recyclable, sans risque sanitaire, bon marché, l'inox n'a qu'un inconvénient : sa mauvaise conduction thermique. Et puis évidemment, parfois...

« Ça attache. Il faut ensuite récurer ». Surtout si le fond de la casserole est fin, les ingrédients peuvent y brûler...

D'où l'intérêt de se tourner vers des ustensiles à fond épais multicouche.

À l'usage

Faites chauffer à vide et au bout de 2-3 minutes, jetez quelques gouttes d'eau. Si elles roulent comme des billes, vous pouvez verser l'huile et/ou déposer les aliments.

Poêle et casserole en alu

Léger, bon conducteur de chaleur, comme le Teflon, l'aluminium est de plus en plus controversé : au contact d'aliments acides, gras ou chauds, il y migre. Or, ses effets toxiques sur le corps humain sont multiples. Les études du Pr Christopher Exley à l'université de Keele en Grande-Bretagne montrent qu'il joue un rôle notamment dans le développement des maladies du tube digestif, du cerveau (Alzheimer, autisme)... C'est le matériau à éliminer de votre cuisine.

Poêle en fer

Le fer est sain, durable, écologique, et les amateurs vous le diront : la cuisson y est super ! De plus, ce sont les poêles les moins chères. Il faut juste penser à culotter l'ustensile, c'est-à-dire fabriquer sa propre pellicule antiadhésive.

À l'usage

Pas de lave-vaisselle, pas d'abrasion. Lavez à l'eau chaude, séchez rapidement pour éviter la rouille et graissez régulièrement pour entretenir le culottage.

Cocotte en fonte

Alliage de fer et de carbone, la fonte est très lourde. Brute, plus on l'utilise, plus elle se culotte, mieux c'est. Elle ne présente aucun risque pour la santé, résiste aux rayures de toute sorte. Mais elle peut rouiller.

D'où l'idée de certains fabricants d'un émaillage protecteur et antiadhésif, qui évite aussi le culottage. Mais cet émail peut contenir des adjuvants toxiques, cela dépend des compositions. Renseignez-vous sur sa qualité.

À l'usage

Pas de trempage prolongé pour la fonte brute, gare aux chocs thermiques pour l'émaillée.

Plat en Pyrex

Ce verre résistant aux très hautes températures ne pose aucun problème sanitaire (sauf ses éventuelles peintures de décoration). Pas très bon conducteur, mais idéal pour les plats au four...

Plat en terre cuite

La terre cuite non vernissée ne libère aucune substance toxique. Pour être correctement utilisée, elle doit être trempée dans l'eau avant chaque usage. Le problème, une fois encore, vient des éventuels émaillages qui sont appliqués. Comme il est difficile de connaître les composants utilisés, choisissez des terres cuites françaises, répondant à un cahier des charges strict (pas de plomb ni de cadmium).



CULOTTÉES !

Faites bouillir dans vos cocottes en fonte et poêles en fer des épluchures de pommes de terre avec de l'eau pendant quinze minutes. Puis rincez, essuyez, faites chauffer 0,5 cm d'huile, puis jetez-la et essuyer. Et voilà, le culottage est prêt.

Cuit-vapeur

S'il est électrique et que les paniers sont en plastique translucide, surtout si vous l'avez depuis déjà quelques années, il est possible que le plastique contienne du Bisphénol A, un perturbateur endocrinien interdit depuis 2015, qui se libère sous l'effet de la chaleur. À proscrire, donc. S'il est en inox, aucun souci (voir paragraphe sur l'inox).

Moules en silicone

Pour vos gougères et vos petits muffins, vous les trouvez top. Oui mais... de quel silicone s'agit-il ? Le silicone est un plastique fabriqué à partir de silice. Le silicone platinum résiste vraiment à des températures élevées – mais le prix aussi est élevé ! – tandis que le silicone peroxydé peut laisser migrer des particules nocives dans les aliments au-delà de 160 °C. Une température souvent dépassée en pâtisserie salée ou sucrée ! Si une trace blanche apparaît quand vous pincez le moule, c'est du silicone peroxydé. Mieux vaut alors l'utiliser... pour des préparations froides !



Aller plus loin :
Opération détox dans ma cuisine,
Romain Morlot, Éd. Eyrolles.



**Emmanuelle
Couturier**

Diététicienne-nutritionniste
à Marcq-en-Barœul (59), chef
de rubrique à Consoglobe.com

« PAS D'ÉTATS D'ÂME »

La notion de toxicité des cuissons vous paraît-elle fondamentale ?

Absolument. Avec mes patients, une fois qu'on a travaillé sur les aliments, je parle des cuissons. Surtout quand il y a des pathologies, on ne doit pas rajouter de toxicité ! Je leur recommande les modes doux, qui préservent le mieux les nutriments, et une réelle vigilance sur les matériaux utilisés. La plupart du temps, ils tombent des nues : ils veulent privilégier la praticité à tout prix, pour eux la toxicité passe au second plan...

Globalement quels sont vos conseils ?

Je recommande de ne plus utiliser les matériaux antiadhérents, quels qu'ils soient, et d'autant plus lorsqu'ils sont rayés car ils libèrent leurs composés chimiques : il faut les jeter sans état d'âme. Je mets aussi beaucoup en garde sur l'aluminium, à éradiquer totalement de nos cuisines, qu'il s'agisse des poêles et casseroles ou simplement des feuilles d'emballage. Je conseille de revenir à l'inox, la fonte, la tôle d'acier, le Pyrex ou la terre cuite faite en France avec des procédés de fabrication sûrs.

À l'usage, ce n'est pas moins pratique ?

Que les matériaux antiadhérents ? Moins qu'on ne le croit : ce sont des plats que l'on doit culotter au départ et après ça ne colle plus. Si l'on y verse de l'eau bouillante quand ils sont encore chauds, on a juste à brosser, pas besoin de gratter longtemps ! Le gros problème, c'est le temps : les gens veulent que ça aille vite, pour cuire et pour nettoyer. Dans ces cas-là je recommande un wok en acier, où on fait cuire al dente des aliments coupés fin.





C'EST DE SAISON

Le jus de pomme

Véronique Bourfe-Rivière

AU PRINTEMPS, LES PULVÉRISATEURS REVIENNENT DANS LES CHAMPS ET LES VERGERS. LA POMME, FRUIT PRÉFÉRÉ DES FRANÇAIS ET HÉLAS L'UN DES PLUS TRAITÉS, N'Y ÉCHAPPE PAS. C'EST POURQUOI BIOCOOP SORT À NOUVEAU SON « JUS DE POMME MILITANT », POUR SOUTENIR, AVEC VOUS, LES ALTERNATIVES AUX PESTICIDES. CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LES JUS DE POMME.

RÉGLEMENTATION

Il existe trois dénominations :

- « Pur jus de fruits » : 100 % pur pommes pressées. Généralement pasteurisé, mais se trouve aussi en frais avec une durée de consommation courte – sinon le jus fermente. L'ajout de sucre est interdit.

- « Jus de fruits à base de jus concentré » : un jus dont on a fait évaporer une partie de l'eau (pour optimiser le transport) avant de la réintroduire.

- « Nectar de pomme » : jus à base de concentré (25 à 50 %) plus de l'eau et du sucre (maximum 20 %). Colorants et conservateurs : interdits dans tous les jus, bio ou pas.

- Additifs : interdits en bio, mais la législation autorise l'ajout de vitamines qui auraient disparu pendant le processus de fabrication, si elles sont d'origine naturelle.

Colorants et conservateurs : interdits dans tous les jus, bio ou pas. Additifs : interdits en bio, mais la législation autorise l'ajout de vitamines qui auraient disparu pendant le processus de fabrication, si elles sont d'origine naturelle.

FABRICATION D'UN PUR JUS

Il faut entre 1,5 et 3 kg de pommes pour faire 1 L de jus. Elles doivent avoir été triées pour éliminer tout début de pourriture. Elles sont lavées, souvent mélangées à une enzyme qui aide à dégrader l'amidon, puis pressées. Le liquide est ensuite mis en décantation. Il reste souvent un peu de pulpe ; dans les jus artisanaux on la conserve, car c'est elle qui donne du goût.

Dans l'industrie, on broie puis on filtre. Souvent, le jus est clarifié par ajout de levures puis de gélatine alimentaire.

Dans tous les cas, on assemble diverses variétés, plus ou moins sucrées, acidulées, pour obtenir une saveur agréable. C'est tout l'art du fabricant.



EN BIO

Un travail en prévention, surtout qu'il s'agit d'une culture qu'on ne peut renouveler facilement. La conversion du conventionnel au bio dure trois ans pendant lesquels le producteur doit acquérir de nouvelles méthodes, avec de gros risques de perte et des rendements de 30 à 50 % moindres. D'où des prix plus élevés.

SITUATION CRITIQUE

La filière jus de pomme connaît des pénuries ponctuelles. En Europe, suite à des phénomènes climatiques, les récoltes de certaines régions peuvent chuter de 30 à 80 %. Les pommes sont principalement vendues pour être mangées, et non pressées. Le problème est plus criant en bio. « Il y a beaucoup de spéculation sur le marché, explique Mathieu Gaborit, responsable filière chez Biocoop, la pomme bio polonaise peut être deux fois moins chère que la française. »



LE JUS MILITANT BIOCOOP

- **SOLIDARITÉ.** 100 % pur jus et non clarifié, comme tous les jus chez Biocoop, le « Jus de Pomme militant » est pressé... de développer ! Pressé dans une structure familiale, au cœur des vergers du Sud-Est à partir des pommes de Uni-Vert et Solebio, groupements sociétaires de Biocoop. Plus exactement, ce sont les fruits d'arboriculteurs en 3^e année de conversion bio, bien que non encore certifiés. Les producteurs sont payés à un prix équitable tenant compte de leurs contraintes ; un soutien important pour construire ces filières françaises. Biocoop leur donne ainsi une visibilité sur plusieurs années, essentielle pour se développer !
- **VARIÉTÉS.** Les pommes dalinette, chanteclerc, elstar, gala, golden, redwinter, pink sont mélangées à 50/50 et pressées. Les résidus de pulpe sont compostés.
- **CONSERVATION.** Le jus, très sucré et acidulé, est « flash pasteurisé » pour conserver un maximum de saveurs.
- **SOUTIEN.** Pour chacune des bouteilles vendues, 0,15 € est reversé à l'association Générations Futures qui dénonce l'impact des pollutions chimiques sur notre santé et l'environnement.
- **CADEAU.** Surveillez nos réseaux sociaux. Il y aura des bouteilles du « Jus de Pomme militant » à remporter en mars.

BAVAROIS AU JUS DE POMME EN GELÉE

€€€ POUR 4 PERS. ⌚ 20 min
🕒 4 min ❄️ 4 h

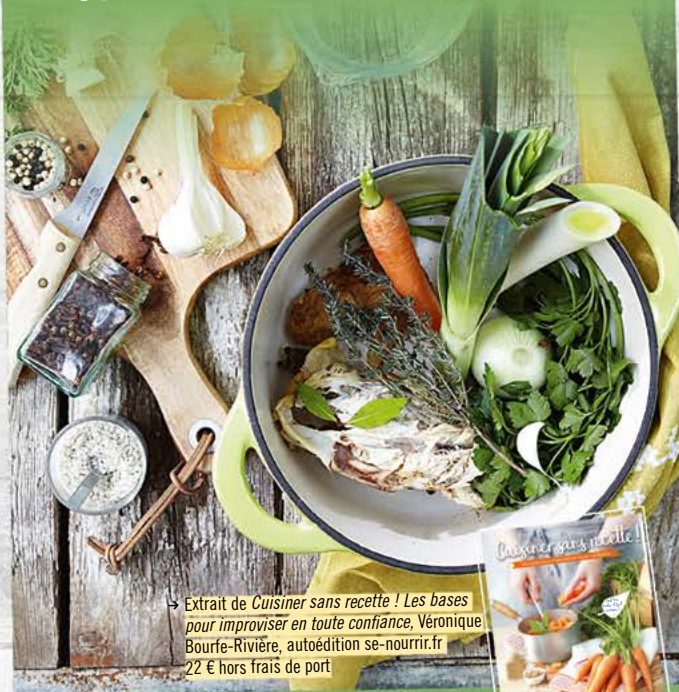
- 1 Broyer les biscuits en chapelure. Ajouter le beurre coupé en petits dés et mélanger pour obtenir un sablé compact. Répartir ce mélange dans les cercles en appuyant avec le dos d'une petite cuillère.
- 2 Battre la crème liquide en chantilly puis ajouter le sucre vanillé. Casser les œufs en séparant les jaunes et les blancs. Battre les blancs en neige ferme.
- 3 Dans un saladier, fouetter les jaunes d'œuf avec le sucre pour les faire blanchir. Incorporer la fécule (ou la farine). Faire chauffer 250 ml de jus de pomme avec 4 g d'agar-agar en mélangeant. Laisser bouillir 2 min.
- 4 Mélanger doucement le jus de pomme chaud avec les œufs blanchis. Remettre le tout à feu moyen et laisser épaissir en mélangeant au fouet jusqu'à ce que le mélange frémissse. Laisser tiédir la crème anglaise quelques minutes hors du feu.
- 5 Dans la crème anglaise encore souple, incorporer délicatement la chantilly puis les blancs en neige à l'aide d'une spatule souple. Verser le mélange dans les 4 cercles en tassant. Laisser prendre 2 h dans le réfrigérateur.
- 6 Mélanger le jus de pomme restant avec 1 g d'agar-agar et faire bouillir 2 min. Laisser tiédir la gelée et la verser encore liquide sur les bavaoïs. Laisser au frais pour 2 h.
- 7 Couper le kiwi et la mangue en cubes. Démouler délicatement les bavaoïs et décorer de dés de kiwi et de mangue.

→ Recette de Ulrike Skadow, créatrice culinaire



BOUILLON SANS SE DÉCARCASSER

€€€ 2 PERS. ⌚ 10 min 🍲 2 à 4 h



→ Extrait de *Cuisiner sans recette ! Les bases pour improviser en toute confiance*, Véronique Bourfe-Rivière, autoédition se-nourrir.fr 22 € hors frais de port



1 carcasse de poulet bio (avec peau et cartilage)



1 poireau



1 carotte



1 clou de girofle



1 oignon



1 gousse d'ail



1 bouquet garni : persil, laurier, thym

2 grains de poivre



Gros sel gris de mer 2 c. à s. de vinaigre

- 1 Brosser la carotte, couper le poireau dans la longueur et le laver, éplucher l'oignon et y piquer le clou de girofle.
- 2 Remplir une marmite d'eau et la poser sur le feu. Ajouter tous les ingrédients dans l'eau froide sauf le sel.
- 3 Couvrir et porter à ébullition rapidement.
- 4 Baisser le feu et laisser bouillonner à couvert 2 h minimum et idéalement 4-5 h. Saler en fin de cuisson. Consommer le bouillon sans le dégraisser.

Malin

- Les carcasses donnent du goût. Pensez à les utiliser !
- Pour l'auteur, l'intérêt de ce bouillon est sa richesse en minéraux, prébiotiques et acides aminés. Il sert de base de soupe, pour cuire des céréales ou se boit tel quel.

CAKE AUX ALGUES

€€€ 6 PERS. ⌚ 20 min 🍲 55 min



1 branche de basilic frais (ou 1 c. à s. de congelé, hors saison)



de vin blanc ou de bière rousse



100 g de fromage râpé type emmental



250 g de farine



120 g de wakamé dessalé



10 pétales de tomates séchées



200 g de tofu fumé



4 œufs

1 paquet de poudre à lever

1 c. à c. de sel

150 g d'huile d'olive

- 1 Effeuilier et laver le basilic, puis hacher avec le wakamé et les pétales de tomates.
- 2 Couper le tofu en cube. Tamiser la farine avec la levure.
- 3 Dans un saladier, mélanger le vin (ou la bière), l'huile et les œufs un par un avec un fouet. Finir en ajoutant le sel.
- 4 Ajouter la farine au fouet puis le fromage râpé. Travailler avec une spatule en bois. Ajouter le reste des ingrédients et remuer pour obtenir un mélange homogène.
- 5 Faire cuire dans un moule à cake huilé et fariné pendant 30 min à 190 °C puis 25 min à 170 °C. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau, celui-ci devant ressortir sans « pâte » dessus.

→ Extrait de *Vive les algues, Saveurs iodées pour recettes gourmandes*, Hugo Morel, Éd. Trop Mad ! 25 €



Conseils

À consommer avec une mayo maison (voir p. 35) ou une salade verte de saison assaisonnée avec un pesto rouge (dulce + tomate)
Si utilisation d'algues sèches : réhydratez le wakamé avant de faire la recette !

MOUSSE DE CAROUBE

AVEC UNE BOISSON
À LA NOISETTE

€€€ 1 PERS. ⌚ 5 min 🍴 5 min 🌿 1 h



**LA RECETTE
D'ESTELLE MARIOTTE**
Cliente de Biocoop à Paris

« Je fréquente plusieurs magasins Biocoop car chacun possède un attrait spécifique. Professionnellement, j'ai évolué du tourisme vers la restauration, en tant que journaliste. Mon intérêt pour l'alimentation bio vient de l'incroyable diversité des produits. J'aime cuisiner le tofu. Il donne une consistance souple et des saveurs délicates. J'achète aussi des produits par curiosité : ail des ours, boisson au chanvre, miel d'eucalyptus, poudre de caroube... Ils remettent au goût du jour les "plats de toujours". Choisir des aliments, les transporter, les ranger, surveiller la cuisson, dresser la table, laver la vaisselle, remettre la cuisine en ordre... ces activités exigent des efforts, mais avec un entourage gourmand, on persévère, sans se décourager : on vit des instants délicieux quand on cuisine un petit peu tous les jours. »



150 g de
tofu soyeux



1 c. à s. de
mélasse de
sucre de canne



1 étoile de
badiane moulue



1 c. à s. de
caroube en
poudre



2 c. à c. de
tapioca



5 cl
de boisson
à la noisette

- 1 Émietter le tofu soyeux à la fourchette. Mélanger avec la caroube, le tapioca et la badiane. Verser la mélasse et la boisson à la noisette.
- 2 Faire cuire doucement, sans laisser bouillir, durant 5 min. Remuer constamment. Laisser refroidir puis placer au frigo pendant 30 min.
- 3 Fouetter la préparation bien froide. Quand la mousse est devenue légère, la remettre à raffermir au moins 30 min au frais.

LES BONNES QUESTIONS



PAIN À LA LEVURE OU AU LEVAIN, QUELLE DIFFÉRENCE ?

La levure de boulangerie est la même que celle de la bière. Sa fermentation, de type alcoolique, est rapide et donne une mie bien alvéolée, avec un goût consensuel, mais qui durcit plus vite que celle du pain au levain, beaucoup plus compacte.

Le levain, issu des bactéries naturellement présentes dans l'air, permet une fermentation lente, de type lactique, rendant le pain plus digeste et ses minéraux plus assimilables. Avec son odeur aigrelette caractéristique, il est la signature unique du boulanger, qui peut faire ressortir des saveurs plus ou moins marquées.



PEUT-ON CUIRE AU BEURRE ?

Déjà fabriqué et utilisé quelques millénaires avant J.-C., le beurre est obtenu à partir de la crème séparée du lait. Ses atouts aromatiques sont indéniables ! Mais cuire au beurre n'est probablement pas le meilleur choix pour préserver ou améliorer sa santé. Mieux vaut le consommer frais, en en mettant quelques noisettes directement dans l'assiette, c'est délicieux sur les ingrédients tièdes. Sous l'effet d'une forte chaleur, certains composés peuvent se former et devenir des molécules dites « produits de glycation avancés » (ou AGE), potentiellement toxiques pour l'organisme. Si vous souhaitez l'utiliser pour la cuisson, faites-le ponctuellement et à basse température (< 100 °C), le plus brièvement possible, en veillant à ne pas le faire brunir.



ACHETONS
RESPONSABLE

PUBLI-RECETTE

PIÉMONTAISE DE CHOU-FLEUR À LA MAYONNALG, POMME ET AMANDES



6 pers. | 15 min | 5 min

Ingrédients : 1 pot de Mayonnalg Bord à bord, 1 chou-fleur, 1 pomme, 15 pétales de tomates séchées, 4 c. à s. de préparation cuisine crémeuse végétale (soja cuisine...), 1 c. à s. de moutarde, 50 g d'amandes entières grillées, sel, poivre.



bord
bord

- Faire chauffer à couvert 3 L d'eau avec 2 c. à s. de gros sel.
- Avec un couteau, séparer les sommités (petits bouquets) du chou-fleur, les plonger dans l'eau bouillante, les sortir lorsqu'elles sont encore croquantes, refroidir dans de l'eau glacée.
- Dans un saladier, mélanger au fouet la Mayonnalg avec la moutarde, la préparation crémeuse, les amandes concassées et les tomates en petits dés.
- Mélanger le chou-fleur égoutté, la pomme coupée en cubes et la sauce, rectifier l'assaisonnement avec sel et poivre. Déguster bien frais.

Le truc en + : une moutarde aux algues apportera encore plus de goût. Décorer avec des amandes.

Recette proposée par Bord à bord
Bord-a-bord.fr

« Notre Mayonnalg se trouve au rayon frais. Pour plus de saveur, elle est crue, comme une mayonnaise maison. »

GÂTEAU TROIS COUCHES AU CHOCOLAT SANS GLUTEN



10 pers. | 30 min | 20 min

Ingrédients : 200 g de préparation pour gâteau au chocolat Ma Vie sans gluten, 100 g d'huile de coco, 4 œufs entiers, 40 ml de boisson végétale, 165 g de chocolat à 70 % de cacao, 40 g de purée de noisette, cacao maigre en poudre (facultatif).

Ma Vie
sans gluten
LEVAIN VÉGÉTAL

- Dans un saladier, mélanger la préparation pour gâteau, la boisson végétale, 2 œufs et 60 g d'huile de coco fondue jusqu'à obtenir une préparation mousseuse. Verser dans un cercle à pâtisserie posé sur une plaque de cuisson chemisée de papier. Enfourner 20 min à 180 °C. Laisser refroidir.
- Faire fondre au bain-marie 65 g de chocolat, la purée de noisette et 30 g d'huile de coco puis lisser. Verser cette ganache sur le moelleux. Réserver au frais.
- Mettre au bain-marie les 100 g de chocolat restants et 10 g d'huile de coco. Bien mélanger. Ajouter 2 jaunes d'œuf, bien fouetter et incorporer les blancs montés en neige ferme. Répartir la mousse sur la ganache.
- Réserver le gâteau au frais une demi-journée.

Le petit + : au moment de servir, saupoudrer de cacao.



Recette proposée par Ma Vie sans gluten
maviesansgluten.bio

WELEDA

 Depuis  1921


Jardins de Weleda, Eschscholzia californica.

DES PLANTES AU SERVICE DU BIEN-ÊTRE

Sarah Taylor

WELEDA, PIONNIER DE LA COSMÉTIQUE NATURELLE ET BIO, PROPOSE AUSSI DES ALLIÉS NATURELS DU BIEN-ÊTRE, DONT SA NOUVELLE GAMME D'EXTRAITS DE PLANTES BIO. LES PLANTES NOUS VEULENT DU BIEN ET PEUVENT NOUS AIDER AU QUOTIDIEN !



Catherine Chassignolle
chef de produit

Fondés à Arlesheim, en Suisse, en 1921, les laboratoires Weleda développent des produits à base de plantes depuis près d'un siècle. Connue notamment pour ses cosmétiques naturels et bio, la marque propose aujourd'hui une nouvelle gamme de compléments alimentaires originale : des extraits végétaux élaborés avec une plante et une seule. « Cette approche nous ressemble. Weleda a toujours suivi le même principe : aller à l'essentiel avec des produits simples, élaborés avec le principe actif qui nous semble le meilleur sur son segment, souligne Catherine Chassignolle, chef de produit. Nous avons donc fait le choix de l'unicité, plutôt que de concevoir des formules complexes, intégrant de multiples ingrédients. » Weleda est partenaire de Biocoop depuis plus de 20 ans et partage ses valeurs, qui mettent l'accent sur un mode vie sain. La nouvelle gamme d'extraits de plantes s'inscrit dans la droite ligne de cette philosophie : extrait de passiflore pour aider à la relaxation, de pavot jaune pour favoriser le sommeil, de Gingko pour booster la mémoire et la concentration, et d'harpagophytum pour contribuer au confort articulaire.

Extraction et conservation naturelles

Le processus de fabrication des extraits hydro alcoolique assure lui-même la conservation des produits. « Aucun autre conservateur n'entre dans la composition de nos

compléments alimentaire ». Cueillies dans les jardins biodynamiques de la marque, ou chez ses fournisseurs bio soigneusement sélectionnés, les plantes sont acheminées au laboratoire Weleda, à Huningue, en Alsace. Délicatement lavées et triées, elles sont découpées de façon à maximiser la surface de contact entre leurs fibres et la solution d'eau et d'alcool de blé bio dans laquelle elles sont ensuite plongées.

Les plantes restent trois semaines en macération à froid, où elles sont remuées à la main une fois par semaine. Une préparation permettant d'extraire et de conserver les principes actifs recherchés. « Ensuite, le macérat obtenu est filtré, puis pressé afin de bien récupérer la totalité des actifs qui nous intéressent », précise Catherine Chassignolle. Conditionné en flacons-doseurs, il se conserve grâce à sa teneur en alcool. Là encore, Weleda reste fidèle à son credo : aller à l'essentiel, avec les plantes pour alliées.



Les compléments alimentaires ne doivent pas se substituer à un régime alimentaire varié et équilibré ainsi qu'à un mode de vie sain. Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. Plus d'infos sur www.mangerbouger.fr.



SPORT L'ALIMENTATION QUI BOOSTE

Véronique Bourfe-Rivière

UNE BONNE ALIMENTATION EST ESSENTIELLE POUR PERFORMER PHYSIQUEMENT. CONSEILS DE FRÉDÉRIQUE LAURENT, NATUROPATHE, PREMIÈRE FEMME À AVOIR GAGNÉ LES DEUX MARATHONS LES PLUS GIVRÉS DU MONDE : LE PÔLE SUD ET LE PÔLE NORD.

Les grands principes

- Manger peu ou pas transformé, peu ou pas raffiné, sans additifs ni conservateurs, peu cuit, pour ne pas encrasser l'organisme de toxines qui demanderont ensuite de l'énergie pour être éliminées.
- Boire de l'eau régulièrement, pas seulement pendant l'effort.
- Les profils plutôt longilignes, peu enclins à la prise de poids et préférant des sports d'endurance ont plus besoin de glucides.
- Les profils plus trapus, plus enclins à prendre du muscle, voire du poids, et préférant des sports de résistance ont plus besoin de protéines.
- En complément d'une bonne alimentation, la récupération est capitale.

Avant

Entraînement. Manger au moins 2 h avant, 1 h30 si c'est juste une collation. Pour que l'énergie se libère lentement, consommer des glucides à index glycémique bas (qui ne provoqueront pas de pic de glycémie) : céréales complètes ou semi-complètes, légumineuses et légumes qui apportent des minéraux et facilitent le transit.

Compétition. Plusieurs jours avant, supprimer le gluten, diminuer les céréales complètes, les légumineuses et les produits laitiers, pour prévenir d'éventuels troubles digestifs durant l'effort.

Pendant

Moins d'une heure d'effort. Une hydratation à l'eau est suffisante. Boire de petites gorgées tous les quarts d'heure.

Au-delà d'une heure. Ajouter du miel ou du jus de raisin à l'eau. Éviter tous les aliments solides demandant des

efforts de digestion et les fruits frais qui pourraient accélérer le transit.

Au-delà de plusieurs heures. Manger un encas (banane, pâte d'amande, boulette de riz...).

Après

Hydratation. Boire régulièrement des eaux riches en bicarbonates. Une soupe de légumes, c'est parfait pour faire le plein de minéraux et compenser ce qu'on a perdu !

Alimentation. Manger des protéines, pour reconstituer les fibres du corps qui pourraient avoir été brisées, du lin, du colza, des noix... pour leurs acides gras (anti-inflammatoires, favorables au système hormonal et neurotransmetteurs), des légumes et fruits, riches en antioxydants.

Précautions

- Ne pas abuser des glucides ni des oléagineux qui risqueraient de surcharger le foie.

- Frédérique Laurent fait observer que « *au bout de 2 ou 3 ans de régime végétalien, les blessures sont plus fréquentes. La complémentarité, ou la réintroduction d'un peu de protéines animales, est indispensable* ».

GÂTEAU POUR AVANT OU APRÈS L'EFFORT

Mélanger 75 g de farine de riz avec 90 g de poudre d'amande et 40 g de sucre complet. Ajouter 3 œufs, 200 ml de lait végétal, 2 à 3 bananes mûres écrasées. Verser dans un moule rond et enfourner 40 min à 170 °C (th. 6-7).



→ Extrait de *Ma bible de la naturopathie spécial sportifs*, Frédérique Laurent, Éd. Leduc.

Sonett **excelle**

P U R E M E N T E C O L O G I Q U E



Tous les produits Sonett sont

- sans** parfum synthétique
- sans** tensioactif pétrochimique
- sans** nanotechnologie
- sans** OGM
- sans** enzyme
- sans** conservateur de synthèse

- 100%** de savons bio
- 100%** biodégradables

Certifiés par



www.sonett.eu



communication design award winner



reddot design award winner

Sonett GmbH, Mistelweg 1
D-88693 Deggenhausen
+49 7555.9295-0 / info@sonett.eu



sonett

P U R E M E N T E C O L O G I Q U E



Wheaty, bien dans
votre assiette



Invitez les saveurs ardentes
de la Grèce à votre table !

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

Plus d'infos: www.wheaty.fr



 **BIO**
ENERGY
FOOD

DEVENEZ SPORTIF
SANS ADDITIF



COMPLÈMENTS NATURELS
POUR PERFORMANCES NATURELLES

Retrouvez nos produits
dans les magasins
Biocoop

on-energy.net



**ACHETONS
RESPONSABLE**

PUBLI-ACHAT



TOUT UN PROGRAMME

OPÉRATION DETOX

Découvrez le Programme Élimination de Biofloral. Ce programme intense de 30 jours matin et soir associe le Grand Elixir Élimination (extrait

hydroalcoolique de plantes à base de vin bio) et son infusion sans alcool. Il est composé d'une synergie de plantes bio comme le pissenlit, le bouleau et l'ortie, pour purifier en profondeur l'organisme, et soutenir ses fonctions d'élimination et de drainage.

Programme Élimination en 30 jours
Biofloral : biofloral.fr

GRAINES AU CHOCOLAT

LA FRIANDISE VITALITÉ

Saines, françaises et pleines de vitalité, les graines de courge au chocolat, élaborées par le chocolatier savoyard Belledonne, sont parfaites pour une pause gourmande... et engagée ! Les graines de courge sont cultivées en France, à l'initiative du chocolatier et de ses partenaires agricoles. Charnues et croquantes, elles sont riches en protéines et en acides gras essentiels. Le chocolat pur beurre de cacao est issu de la filière cacao équitable de Saint-Domingue, labellisée Biopartenaire.

Graines de courge enrobées chocolat noir ou chocolat lait, en vrac
Belledonne : pain-belledonne.com



PLAISIR ET DOUCEUR

DOUCHE À L'AMANDE

Les crèmes de douche biologiques Natessance allient sécurité, efficacité et plaisir. La crème de douche délicate enrichie en huile d'amande douce adoucit la peau et l'enveloppe d'un voile léger et satiné au parfum floral envoûtant. La peau est souple et confortable toute la journée. Fidèle à ses engagements écologiques, Natessance propose des formules sans huile de palme ni dérivés, en flacons 100 % végétaux, à base de canne à sucre. Élu meilleur produit bio 2019.

Crème de douche Amande douce, 500 ml
Natessance : natessance.com



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

PEAUX SENSIBLES

VOTRE SOIN QUOTIDIEN

La Crème hydratante apaisante Tolérance Florame, sans parfum, sans huile essentielle, à la texture légère et non grasse, procure aux peaux sensibles le confort dont elles ont besoin. Elle associe un complexe de sucres naturels à l'huile végétale d'amande douce bio pour limiter les pertes en eau et maintenir l'hydratation cutanée. Apaisée, votre peau est moins réactive et plus résistante aux agressions extérieures. 70 % d'ingrédients biologiques.

Crème hydratante apaisante Tolérance, 50 ml
Florame : florame.com



PROTECTIONS FÉMININES

C'EST NATUREL

Confortables, les serviettes hygiéniques Natracare sont aussi uniques : les matériaux naturels qui les composent sont totalement biodégradables, ce qui permet de les composter facilement. Rien à voir avec les protections périodiques

classiques ou à base de bioplastique comme le polylactic acid (PLA) dont la décomposition nécessite des process industriels. Pas de plastique, de blanchiment au chlore ni d'OGM, mais du coton bio et de la cellulose écologique certifiée. Natracare, doux pour la planète et pour les femmes.

Ultra Pads Regular, 14 serviettes naturelles
Natracare : natracare.com



VEGAN ET SANS GLUTEN

BISCUITS GOURMANDS

Ça bouge chez Nature et Cie, spécialiste de produits bio sans gluten. Dans ses nouveaux packagings, la gamme des sablés est désormais moins sucrée et sans huile de palme. Certaines recettes comme les sablés coco citron sont même vegan. Ce qui n'a pas changé ? Le goût, toujours aussi gourmand. La gamme propose également les sablés abricot et lin, les sablés framboise, les sablés pépites de chocolat, les sablés pur beurre et les sablés caramel.

Sablés coco citron, 4x4 biscuits
Nature et Cie : nature-et-cie.fr





MAISON

FOOD ART BEAU ET BON !

Ulrike Skadow



LE FOOD ART, OU L'ART DE CRÉER DES ŒUVRES ARTISTIQUES AVEC DES ALIMENTS, MET EN AVANT UNE FORME D'ESTHÉTIQUE POUR LES RENDRE APPÉTISSANTS. MIS EN SCÈNE, ILS S'ANIMENT ET SONT À CROQUER. CES CRÉATIONS LUDIQUES AMUSERONT LES ENFANTS, QUI ADORERONT METTRE LA MAIN À LA PÂTE. MALIN POUR DES GOÛTERS D'ANNIVERSAIRE AVEC MOINS DE SUCRERIES.

Pour 3 dinosaures et 2 cactus

1 banane, 1 pomme, 1 belle carotte, 1 avocat mûr, 3 kiwis, 1 endive, 6 pépites de chocolat ou fruits secs ou graines (raisins, noixettes, graines de courge...), ½ citron.

Cactus



Couper la base des kiwis et les éplucher. Citronner les morceaux découpés qui risquent de s'oxyder rapidement.



Éplucher la carotte, la couper en deux dans la longueur puis en bandes fines. Citronner. Couper deux bandes en fins bâtonnets et en piquer les trois kiwis.

RIEN NE SE PERD

Utilisez les morceaux de fruits restants pour une salade de fruits (en ajoutant 1 c. à c. de miel) et transformez les restes de carotte et endive en soupe (relevée d'une pincée de cumin ou d'anis étoilé en poudre).

Dinosaures



« Tyrannosaure » : éplucher la banane, couper un grand bout pour la tête et le cou et un plus petit bout pour la queue. Inciser la pointe du grand bout pour la bouche, citronner le tout.



Couper la pomme en deux, faire une entaille sur l'arrondi d'une moitié. Couper une tranche dans l'autre moitié et la découper en zigzag pour la crête. La faire tenir dans l'entaille.



Couper quatre triangles dans une bande de carotte et les piquer dans le cou et la queue du dino. Dans une autre bande, découper les dents. Pour faire les yeux, utiliser des fruits secs, des graines ou des pépites de chocolat.



Faire tenir les dents dans la mâchoire, assembler le dino.



« Stégosaure » : couper l'avocat en deux, le dénoyauter et l'éplucher, citronner.



Découper deux triangles de carotte et les piquer sur la tête des dinos, réaliser les yeux avec des pépites de chocolat. Effeuiller l'endive, couper les grandes feuilles en deux, en piquer le dos des dinos.



Le Végétal BIO Gourmand

BIOCHAMPS : une entreprise indépendante de 30 personnes, située en Ariège, entièrement dédiée à la fabrication de produits BIO depuis 1982 qui privilégie un partenariat étroit avec des producteurs organisés en filières ou en coopératives, une fabrication artisanale et des recettes riches en ingrédients nobles.

**Des saveurs naturelles
100% végétales
sans ajout d'épaississant
ni d'arôme de fruits**



Soja

Une alternative végétale équilibrée et riche en protéines

- Filière soja BIO du Sud-Ouest sans OGM
- Riches en ferments actifs et légers en calories
- Réponse à la fois nutritionnelle, gourmande et écologique.
- **Nature, à la Vanille, au Citron ou aux Fruits.**



Amandes

Exceptionnellement riche en amandes complètes (jusqu'à 23%)

- Partenariat avec la coopérative bio de Viterbe en Italie
- Saveurs de l'amande entière développées par la fermentation
- **Nature, Myrtilles ou Café pour tous les gourmands de végétal.**



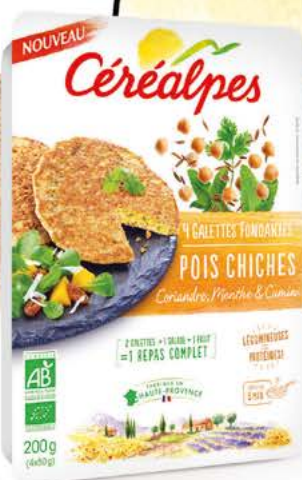
Compotes fraîches

Toutes les saveurs des fruits frais préservées.

- Une seule cuisson au chaudron à 80°C maxi selon un Brevet BIOCHAMPS.
- Pommes cultivées dans le Sud de la France et châtaignes d'Ardèche.



*J'aime la galette, savez-vous comment ?
Avec des pois et du soleil dedans !*



CéréAlpes
DES CÉRÉALES ET DU SOLEIL

Découvrez nos galettes fondantes aux légumineuses,
source de protéines et prêtes en 5 minutes.

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

FABRIQUÉ EN
HAUTE-PROVENCE
DEPUIS 25 ANS

CERTIFIÉ
AB
AGRICULTURE
BIOLOGIQUE



PRATIQUE

3



Incorporer l'huile peu à peu, en un mince filet, avec le fouet à main jusqu'à ce que l'émulsion démarre.

4



Ajouter le reste d'huile toujours progressivement et en filet, sans cesser de fouetter.

2



Mélanger le jaune avec la moutarde, le sel et le poivre.

5



Vérifier l'assaisonnement. Conserver au frais (48 h maximum).

1



Casser l'œuf d'un coup sec sur le rebord du bol. Y mettre le jaune, réserver le blanc pour une autre utilisation (omelette, meringue...).



MONTER UNE MAYONNAISE AU FOUET

ASTUCES

- **AROMATISER**
On peut ajouter du jus de citron en cours d'émulsion, des fines herbes, de l'ail pilé ou une épice (paprika...).
- **SAUVER**
La mayo n'a pas pris ? On la place 10 min au réfrigérateur avant de reprendre au fouet. Ou bien on la transvase lentement dans un autre bol avec un jaune d'œuf tout en fouettant.
- **FLEXITARIEN**
On connaît la mayonnaise avec les viandes et poissons cuits et froids. Avec les légumes cuits, notamment à la vapeur, c'est bon aussi, d'autant que le printemps apporte son lot de nouveautés, comme les éphémères asperges ou les primeurs.

BIEN SÛR IL Y A LE POT OU LE TUBE DE MAYONNAISE TOUTE PRÊTE. MAIS UNE MAYO MAISON, C'EST RICHE EN GOÛT ET EN TEXTURE. BIEN SÛR IL Y A LE MIXEUR ÉLECTRIQUE. MAIS PAS TOUJOURS. PAS GRAVE, CAR MONTER SA MAYO À LA MAIN, COMME VOTRE ARRIÈRE-MÉMÉ L'AURAIT FAIT, OUI NOUS LE POUVONS. C'EST TELLEMENT SIMPLE QU'ON A FAILLI OUBLIER !



ENGAGÉS

LA CAVE

« J'aime mon autonomie. Au rayon frais, je passe les commandes auprès des fournisseurs (pains, fromages...) et j'établis le lien entre les produits et nos clients. Je travaillais avant dans la grande distribution. Petit à petit, je suis devenue une vraie convertie à la bio locale. »

Nolwen

« Cupcakes, salades, tartes salées et sucrées, cannelés... Notre rayon traiteur est 100 % végétarien. Nos clients viennent régulièrement manger le midi ou emportent leur repas. C'est vraiment un plus pour le magasin, cela crée de la convivialité, des échanges... »

Élodie

« Responsable de la poissonnerie, j'achète à notre mareyeur des produits toujours extra-frais, dans le respect des stocks de pêche. Pas d'abattage industriel, tout se fait au fil des saisons. Je peux prendre à la pièce et me dire que le soir tout sera vendu. »

Manuel

Paul

BIOCOOP BORDEAUX LAC

LA BIO EN GRAND

Christophe Polaszek



GIRONDE. « *NOURRIR LES GENS SAINEMENT, UNE BONNE RAISON DE SE LEVER LE MATIN !* », TEL EST L'ÉTAT D'ESPRIT D'HAROLD GALINET, GÉRANT DU MAGASIN BIOCOOP BORDEAUX LAC. SITUÉ AUX PORTES DE LA VILLE, IL A OUVERT EN 2017 ET BOUILLONNÉ D'IDÉES POUR ACCUEILLIR UNE CLIENTÈLE GOURMANDE ET TOUJOURS PLUS SOUCIEUSE DE PRÉSERVER L'ENVIRONNEMENT.

UNE FIDÉLITÉ DOUBLEMENT RÉCOMPENSÉE

En Gironde, 24 points de vente Biocoop ont créé une carte de fidélité solidaire afin de soutenir l'agriculture bio paysanne dans leur territoire. Au bout de 250 points de fidélité cumulés, un bon d'achat de 5 euros est remis au client et le magasin provisionne en plus 0,50 euro pour des appels à projet. Ainsi en 2018, 32 811 euros ont pu être reversés à l'association partenaire de Biocoop, Terre de liens, qui facilite aux paysans l'accès à la terre (transmission, location...).



Harold

Benjamin

Marie

Victor

Un magasin de 1000 m² ! Original dans le réseau Biocoop où les points de vente font souvent beaucoup moins. Certes, son créateur, Harold Galinet, a vu les choses en grand. Mais c'est surtout l'opportunité d'un hangar à reprendre près de la plage du Lac à Bordeaux – avec les perspectives de créer une zone « zéro déchet » et un coin restauration sur le site – qui a pesé dans la balance. « *On a pu s'amuser avec les volumes et faire des espaces dédiés à nos envies. C'est un magasin à multiples facettes, vivant et qui évolue constamment pour mettre plus de bio dans les vies* », sourit-il.

Dès l'entrée, le vrac s'impose avec une très grande variété de produits secs et même des produits d'entretien, comme de la lessive, fabriquée localement s'il vous plaît* ! En tout, plus de 300 références participent à réduire les emballages. « *Nous mettons l'accent sur la convivialité, avec l'esprit "place de marché". Les gens viennent faire*

leurs courses, manger et se détendre sous un olivier... Hélas, un faux, pas le choix », concède le gérant. Dans les assiettes du rayon traiteur 100 % végétarien, on retrouve les produits du magasin cuisinés, ce qui donne des idées de recettes à chacun ! Les 15 personnes qui composent l'équipe ne tarissent pas non plus sur les conseils et les animations qui permettent de déguster les produits régionaux, comme le merlu pêché à la ligne à Saint-Jean-de-Luz (64). Un grand magasin qui sait rester humain.

* L'entreprise est localisée à Marmande (47) à 90 km de Bordeaux.



BIOCOOP BORDEAUX LAC
ZAC ALFRED DANÉY, RUE FRANCIS GARNIER
33300 BORDEAUX
TÉL. : 05 56 04 04 26

Sojade

DES RECETTES VÉGÉTALES DÉBORDANTES D'IMAGINATION.

Du nouveau dans votre rayon traiteur !



- Riches en **PROTÉINES VÉGÉTALES**
- Pauvres en **MATIÈRES GRASSES**

FABRIQUÉ EN FRANCE

SOJA ORIGINE FRANCE

Suivez les actualités Sojade sur et retrouvez plein d'idées recettes sur www.sojade.fr



Illustrations : Corinne Spillmann - 194441 Royal ICS Images 7500 200 2017

THÉS DE LA PAGODE SANTÉ

Votre allié pour réguler les sucres

LYN DON®

NOUVEAU

UN BLEND DE THÉS RARES pour aider à réduire les excès de sucre

Thé vert au jasmin bio et thé wulong bio pour aider à retrouver une glycémie normale

Feuilles et fruits de goyave bio pour compléter l'action des thés

Notes boisées, rondes et fleuries



18 infusettes | 7 min | 95°C



Cueillette Impériale Bourgeon + 1 feuille

Cueillette fine Bourgeon + 2 feuilles



www.thesdelapagode.com



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



TERROIR ET TERRITOIRE

VAUCLUSE

LA « VALLÉE CLOSE », OUVERTE À LA BIO

Marie-Pierre Chavel



AU CŒUR DE LA PROVENCE, LE DÉPARTEMENT DOIT SON NOM À UN VILLAGE AUTREFOIS ENCAISSÉ, *VALLIS CLAUSA**; LA VALLÉE CLOSE EN LATIN. SES PLAINES VERDOYANTES, SES MASSIFS ET SON CLIMAT PRIVILÉGIÉ SONT GÉNÉREUX AVEC L'AGRICULTURE, PRINCIPALEMENT DES PRODUCTIONS VÉGÉTALES. UNE AUBAINE POUR LA BIO QUI S'Y EST INSTALLÉE DEPUIS LONGTEMPS ET PROSPÈRE SANS TROP DE DIFFICULTÉS. ELLE REPRÉSENTE 18,8 % DES SURFACES AGRICOLES DU VAUCLUSE, 5^e DÉPARTEMENT LE PLUS BIO EN NOMBRE DE FERMES.

* Aujourd'hui Fontaine-de-Vaucluse



TERROIR ET TERRITOIRE

« UN GOUVERNEMENT PROGRESSISTE FORMERAIT TOUS LES AGRICULTEURS À LA BIO. ON NE PEUT PAS CONTINUER À POLLUER ET À EMPOISONNER LES GENS. »

Daniel Clerc

Administrateur de l'association Agribio 84



En décembre, chez Pierre Clerc, les dernières pommes à croquer de la saison attendent d'être cueillies.

C'est une région carte postale : pont d'Avignon, Mont Ventoux, vestiges gallo-romains, champs de lavande, villages perchés... font la renommée du Vaucluse. Comme ses vignobles, Gigondas, Châteauneuf-du-Pape et autres appellations. La vigne fait partie du patrimoine du département, là pour le vin, ici pour la table, dessinant des paysages bien rangés sur les coteaux et dans les plaines. Principale production agricole, elle est talonnée par l'arboriculture qui s'étale toujours plus, au détriment du raisin de table moins rentable, et forme parfois une mer de plastique flottant sur les vergers. « *Entre les deux guerres, on disait que Le Thor était la capitale mondiale du chasselas*, raconte Pierre Clerc, arboriculteur bio au Thor, à 20 km d'Avignon. *Dans les années 1970, on est devenu la capitale européenne de la golden.* » Le raisin, la pomme ? Les fruits parmi les plus traités ! Voilà qui expliquerait le symbolique Glyph'Award d'or décerné en 2018 par l'association Générations Futures au Vaucluse, plus gros acheteur national de glyphosate. C'est peut-être aussi l'un des facteurs qui font que le département est l'un des plus bio de France, en réaction à la chimie.

Une chance, tout pousse

Le climat est l'allié de la bio. Grâce au mistral, les vignes souffrent peu des maladies dues à l'humidité. L'ensoleillement est favorable à toutes sortes de fruits, grenades comprises. En conventionnel, ils sont surtout destinés à l'export. Aussi, la bio permet une offre locale, selon Pierre Clerc. « *Ici, poursuit-il, tout pousse.* » Le maraîchage se développe régulièrement, surtout dans les plaines de Carpentras et de Cavaillon. Au rayon fruits et légumes du magasin Biocoop d'Avignon, Duncan Mestre confie que les produits sont à 70/80 % locaux en été, et 40/50 % en hiver, la plupart venant de petits producteurs. Peu de magasins ont cette chance. Commerce spécialisé, vente directe, « paniers », restauration collective, grossistes dont Solébio, groupement sociétaire de Biocoop, les bio ont tous les débouchés possibles. « *Nous n'avons*



Pierre Clerc

Arboriculteur bio au Thor, président du groupement sociétaire de Biocoop, Solébio

Après la sécheresse, les pluies du dernier trimestre 2018, date de notre reportage, s'abattent sur les vergers. Mais Pierre Clerc a une chance : être en bio ! « *En conventionnel, ils sont obligés de ramasser leurs pommes même si le poids des tracteurs risque d'abîmer les sols détrempés*, explique-t-il. *Nous, on peut attendre ou ne pas tout ramasser, car on vend nos fruits à un prix correct, plus élevé.* » Drôle de parcours que celui de cet arboriculteur, pharmacien pendant 10 ans en officine, tout en restant proche de la ferme familiale. « *Nous sommes passés en bio en 99, pour arrêter de s'asperger de produits chimiques dangereux pour la santé.* » À partir de 2008, il se consacre entièrement à la ferme : 40 ha, dont près de 25 en arboriculture, 26 variétés de pommes. Et des vignes, des céréales, des moutons, des oies, les animaux se déplaçant dans les vergers afin d'y fertiliser et nettoyer les sols. « *Je ne suis pas passé en bio pour remplacer les produits chimiques par d'autres produits* », confie-t-il. Très avancé dans sa démarche, il souhaite que chaque membre de Solébio, groupement de producteurs de fruits et légumes qu'il préside, soit sous logo Bio Cohérence, plus exigeant que le label bio européen. Une façon de garantir une « vraie » bio...



En bio comme en conventionnel, la vigne est la principale production agricole du Vaucluse.



Au pied du mont Ventoux, Nicolas Kohn et Marthe Guidat sont très attachés au circuit court qui permet la fraîcheur des fruits et légumes.

LES +
BIOCOOP

MAGASINS. Il y en a six dans le département, à Avignon, Carpentras, Cavaillon, Le Thor et Vaison-la-Romaine.

SOLÉBIO. Ce groupement d'une soixantaine de producteurs de fruits et légumes a participé à la création de Biocoop. Depuis, les deux structures sont liées, chacune étant sociétaire de l'autre. Le siège de Solébio est à Sorgues, où il y a quelques mois encore se tenait la plateforme Sud-Est de Biocoop.

« QUAND JE ME SUIS FORMÉ AU MARAÎCHAGE, JE SENTAIS UNE PASSION CHEZ LES BIO QUE JE NE RETROUVAIS NULLE PART AILLEURS. »

Nicolas Kohn
Maraîcher à Malaucène

pas de chambre froide pour stocker notre production. Aussitôt récoltée, aussitôt vendue ! », indiquent Nicolas Kohn et Marthe Guidat à Malaucène, rares maraîchers au nord du département, fournisseurs du magasin Biocoop de Vaison-la-Romaine.

La demande est forte... et

concilier les intérêts de chacun est parfois un challenge. Les producteurs bio constatent que les consommateurs veulent de plus en plus des produits standardisés, sans défaut. Ce qui implique des interventions supplémentaires de leur part, ou justifie l'utilisation de filets en plastique sur les cultures pour les protéger. Un comble pour les arboriculteurs bio que nous avons rencontrés : pour eux, une pomme avec une peau un peu rugueuse (phénomène naturel de russeting) a plus de saveur qu'un fruit dit « beau » et ils souhaitent au maximum laisser faire la nature.

La bio apporte de la diversité

Même si les terres agricoles de ce département tournent vers le tourisme se raréfient – certains propriétaires les prêtent mais ne les louent pas pour pouvoir les récupérer facilement, ou bien elles sont très chères, comme dans

le Luberon –, la belle dynamique bio draine de nouveaux projets, de nouveaux acteurs. Les plantes médicinales se relocalisent de plus en plus, l'amande pourrait suivre pour éviter les importations. Des ateliers volaille, pouleuse ou de chair, voient le jour. Et apprennent à travailler ensemble quand les problèmes surgissent. « Pour la grippe aviaire, on nous impose les mêmes normes qu'aux industriels, s'insurge Carole Sanchez, éleveuse au Thor. Avec le collectif Sauve qui Poule, on a déjà obtenu d'être reconnus en tant que petits élevages de volaille en circuit court et en autarcie. » Ça bouge aussi chez les transformateurs. Exemple avec Charlotte Trossat, partie pour aller loin dans sa démarche écologique. En 2014, elle crée Local en Bocal à Avignon pour transformer des F&L bio frais en soupes, compotes, houmous, coulis, etc. Des recettes à haute valeur ajoutée, à partir souvent de F&L pas abimés mais « moches ». « Depuis quelques mois, on est devenu un acheteur important de la filière bio, confie la jeune femme. On travaille toujours avec les mêmes producteurs du département et du nord des Bouches-du-Rhône pour progresser ensemble. » Dans sa bouche, progresser signifie proposer des produits savoureux, 100 % bio, dans le respect de l'environnement, en lien avec le monde agricole, dans une entreprise à taille humaine... Précisément la bio que l'on a envie de défendre. Pour que la carte postale reste belle !



ENGAGÉE

pour la biodiversité

Pour **PRÉSERVER** la terre, commençons par la **NOURRIR** correctement

SOJA
CULTIVE EN
ROTATION
AVEC NOTRE
RIZ

- La culture en alternance est un des principes fondamentaux de l'agriculture biologique.
- La rotation des végétaux, la jachère, la complémentarité des espèces permettent de préserver notre mère nourricière : la Terre

Fermentation naturelle traditionnelle pendant 4 à 8 mois avec des fèves de soja issues de notre filière de riz thaï



Œuvrons pour un MONDE plus JUSTE

INDÉPENDANTE des grands groupes, notre entreprise à taille humaine défend à sa manière une approche plus respectueuse des Hommes et de la Terre. Avec une priorité : tisser des liens justes, équitables et durables.



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

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



vegan

sans
gluten



LES PETITS POTS BÉBÉ QUE VOUS ATTENDIEZ

Marie-Pierre Chavel

PARCE QU'ON N'EST JAMAIS MIEUX SERVI QUE PAR SOI-MÊME, ILS ONT ÉTÉ IMAGINÉS PAR DE JEUNES PARENTS, CLIENTS ET SALARIÉS DE BIOCOOP. RÉSULTAT : 100 % BIO, SANS COLORANT, NI CONSERVATEUR, ÉPAISSISSANT OU GLUTEN. PRESQUE DU FAIT MAISON. FABRIQUÉE PAR UNE ENTREPRISE ARTISANALE, CETTE GAMME DE QUATRE NOUVELLES RECETTES ACCOMPAGNE LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE DES TOUT-PETITS. DÈS LE PLUS JEUNE ÂGE, LA BIO RASSEMBLE ! TÉMOIGNAGES.



« À l'origine de la gamme, il y a le constat d'un choix limité de produits pour bébé, ne tenant pas compte des

besoins et attentes des consommateurs. C'est pourquoi nous avons tenu à travailler avec des parents, recrutés via nos réseaux sociaux, et avec La Potion des Lutins, une entreprise qui partage nos valeurs. Des profils différents, c'est ce qui caractérise Biocoop et son modèle coopératif unique. Dès fin 2017, fournisseur, magasins, consommateurs et salariés ont réuni leurs compétences afin d'élaborer ces recettes proposées en exclusivité chez Biocoop depuis ce début d'année. »

Romain Cazoria

Responsable de catégorie maman-bébé chez Biocoop



« Lorsque Biocoop nous a proposé une collaboration, nous avons bien sûr accepté

afin de nous rapprocher encore plus des consommateurs. Inventer des recettes est plus complexe qu'il n'y paraît, surtout avec autant de décideurs. Les parents ont dû se mettre dans la peau d'un professionnel de l'alimentation infantile et intégrer toutes les contraintes liées à une réglementation rigoureuse. De notre côté, nous avons dû nous prêter au jeu sur des essais de recettes audacieuses. Touchés par l'implication des parents, nous espérons les avoir guidés au mieux dans leur choix. »

Céline Toiseux

Fondatrice de la Potion des Lutins



« On s'est beaucoup amusés à inventer des recettes avec les ingrédients proposés.

C'était ludique, audacieux. Les ingrédients correspondaient à ce que je recherche : qualité, origine connue, la plus proche possible. Ce qui m'a le plus marquée, c'est la réelle écoute de Biocoop. Il y a eu de vraies discussions, de la recherche... Cette expérience a radicalement changé mes habitudes de consommation. J'ai maintenant une approche plus bio, j'ai découvert le vrac, les emballages réutilisables. Je cuisine beaucoup mais j'ai toujours les petits pots à disposition en dépannage. »

Andreea Ilut

Consommatrice Biocoop et maman de Théodore, 12 mois



« Dans les ateliers de La Potion des Lutins, nous avons pu échanger en direct avec le fabricant, ce qui arrive très rarement, et bénéficier de son regard sur des recettes testées ou envisagées mais pas forcément retenues pour des raisons que, maintenant, nous comprenons plus facilement. Avoir été présent à chaque étape de la conception, être transparent sur la composition donne un sentiment de "travail bien fait". Et une petite fierté de pouvoir conseiller d'autres parents sur cette gamme car on sait que tout est bon à l'intérieur, elle n'a rien à cacher. »

Yannick Poinsignon

Consommateur Biocoop et papa de Loup, 16 mois



« En tant que naturopathe et maman, c'était très enrichissant de participer à ce projet.

J'ai aimé l'enthousiasme de La Potion des Lutins ; ce n'est pas une grosse entreprise industrialisée. Ils nous ont appris qu'il faut sous-cuire les légumes pour conserver le maximum de vitamines. Que tous ne conviennent pas à tous les âges... Les contraintes nutritionnelles, liées à la législation ou au cahier des charges Biocoop, nous ont obligés à être créatifs. Les recettes sont recherchées, les pots sont en verre, pas en plastique. Toutes les marques bio ne sont pas aussi cohérentes. »

Marine Sharaf

Consommatrice Biocoop et maman de Farrah, 6 mois



Des cosmétiques responsables.



Crackers Résurrection, une histoire de recyclage.

JEUNES ENTREPRISES BIO LE SOUTIEN DE BIOCOOP

Christophe Polaszek

COOPÉRATION ET SOLIDARITÉ SONT DANS L'ADN DE BIOCOOP QUI DEPUIS TOUJOURS SOUTIEN LES AGRICULTEURS. MAIS PAS QUE ! SON PROGRAMME « JEUNES ENTREPRISES DE LA BIO », OU JEB, PERMET À DE NOUVEAUX FABRICANTS DE LANCER DES PRODUITS INNOVANTS. ET À LA BIO DE SE DIVERSIFIER ET DE GRANDIR.

Quel est le point commun entre les start-up de biscuits apéritif Résurrection, de cosmétiques Cozie et de fruits secs enrobés Happy Hours ? Elles ont toutes bénéficié du programme JEB, ou Jeunes entreprises de la bio, mis en place par Biocoop pour aider les entrepreneurs en herbe à se faire connaître. « En 2016, nous avons été interpellés par le Synabio, syndicat des transformateurs et distributeurs bio, sur le besoin d'accompagnement des entreprises, indique Hélène Person, responsable marques et innovation de l'offre Biocoop. Le JEB facilite les démarches financières et administratives. Les magasins partenaires du programme s'engagent à distribuer les nouveautés et à sensibiliser les consommateurs. Une fois que le produit a fait ses preuves, il est proposé à l'ensemble des magasins ; libre à eux de le référencer. »

Une autre façon d'innover

En deux ans, le programme a soutenu 27 petites entreprises, sélectionnées en fonction de leur modèle économique durable, de leur ancrage territorial, de leur capacité à innover et à s'engager dans la bio et l'écologie (lire p. 48). « Nous privilégions les tendances émergentes, simples et proches de nos valeurs, qui évitent l'ultra-transformation* », ajoute Hélène Person. La nouveauté ne se situe pas uniquement dans le produit fini, mais à chaque étape de la fabrication. Installée en Île-de-France et en Nouvelle Aquitaine, la marque Résurrection distribue des crackers fabriqués à partir de résidus de céréales de brasserie. Sur le principe de l'économie circulaire, les déchets des uns deviennent les ressources des autres. Autre cas de figure, la marque lilloise (59) Cozie propose des cosmétiques en contenants consignés, avec la perspective de distribuer ses formules dans les zones vrac des magasins. « C'est de l'écologie appliquée à l'économie ! On encourage l'audace, la responsabilité sociétale, tout

en offrant au consommateur un choix large de produits de qualité », précise Hélène Person.

Cette mise sur le marché bienveillante permet aux jeunes entreprises d'affiner leur offre et de se préparer pour l'étape suivante de leur croissance... dans et hors du réseau. Car Biocoop ne cherche pas à s'approprier les fournisseurs. Une fois lancée, l'entreprise doit voler de ses propres ailes.

* Voir CULTURE(S)BIO n° 99, p. 19-21, sur biocoop.fr



HAPPY STORY

D'une petite cuisine à un atelier de 400 m², Happy Hours a vite grandi. Près d'Aubagne (13), cette entreprise, et son équipe ci-dessus, fabrique des apéritifs grillés et épicés à base de fruits secs en vrac. Elle a triplé sa production en deux ans pour passer d'une distribution locale à un référencement national au sein du réseau Biocoop. « L'aubaine, c'est le programme Jeunes entreprises de la bio qui a cru en nous, raconte Estelle Neveu, codirigeante. Notre procédé de fabrication est artisanal, sans ajout de conservateur ni de matières grasses. C'est beaucoup d'amour, de bonnes idées, une cuisson à l'œil, une histoire humaine difficile à reproduire pour les industriels. »



KAOKA®

PLANTEUR DE CHOCOLAT



FR-BIO-01
Agriculture UE/Non UE



FILIERES CACAO
SUCRE VANILLE



Découvrez la nouvelle collection KAOKA®



**POUR LES AMOUREUX DE CACAO PUISSANT
UNE GAMME DE CHOCOLATS NOIRS 72% CACAO PURE ORIGINE ÉQUATEUR**

KAOKA est engagé en Équateur auprès des producteurs depuis plus de 15 ans : c'est sa filière historique ! Cette filière s'illustre par la maîtrise de son savoir-faire technique et agronomique pour cultiver et transformer un cacao d'exception: le Cacao Nacional. Une variété reconnue par les plus grands chocolatiers pour sa richesse aromatique qui allie la puissance du cacao et la délicatesse des arômes floraux.

**Le +
éthique**

L'aboutissement d'un partenariat de longue date : le co-actionariat !

KAOKA va plus loin que les principes du commerce équitable. Aujourd'hui, KAOKA et les associations de producteurs en Équateur sont actionnaires de la structure d'exportation CECAO.

DES RECETTES ORIGINALES AVEC DES INGRÉDIENTS FINEMENT SÉLECTIONNÉS



- Noir 72% au Thé Earl Grey et à l'huile essentielle de bergamote
- Noir 72% aux graines de Sésame finement dorées
- Noir 72% aux éclats de Meringue et à l'huile essentielle de Citron
- Noir 72% aux éclats de Caramel et au Café
- Noir 72% à la Régilisse naturelle
- Noir 72% aux éclats de Speculoos



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



EN COULISSES

FARINE DE BLÉS ANCIENS LA RENAISSANCE

Pascale Solana

BIOCOOP FAIT CONFIANCE AUX PAYSANS, QUI FONT CONFIANCE À LA NATURE. FAITES-NOUS CONFIANCE, DÉCOUVREZ LES FARINES BIO DE CÉRÉALES ANCIENNES. ENSEMBLE, NOUS FERONS RENAITRE LES CÉRÉALES ANCIENNES EN FRANCE.



Pauline Boulanger
Chef de produit chez Biocoop

Pourquoi Biocoop veut-il faire renaître les céréales anciennes ?

Pour répondre au modèle agricole dominant, dans les céréales comme dans d'autres cultures. Ce sont souvent les mêmes variétés qui sont utilisées, y compris en bio. Pourtant, d'un terroir ou d'un système agricole à l'autre, les besoins et les résultats diffèrent. Nous voulons faire redécouvrir cette diversité, ce patrimoine, contribuer à sa conservation, améliorer des savoir-faire traditionnels, permettre à la bio, qui a des besoins spécifiques, de se développer. Les céréales anciennes de nos farines « Ensemble » sont variées en forme, en couleur. Certaines petites en taille résistent au vent, d'autres poussent plus vite... Chacune a des caractéristiques que l'on peut marier dans un même champ pour faire jouer l'entraide des plantes. Nous soutenons ces paysans qui refont confiance à la nature.

Quelles différences avec les farines de céréales modernes ?

Le consommateur peut faire exactement la même chose avec les farines anciennes qu'avec des farines standard. Les céréales anciennes ont subi moins de transformations que les modernes, sélectionnées pour certaines de leurs caractéristiques (pour la boulangerie, les rendements...), ce qui peut les rendre intéressantes pour les personnes sensibles au gluten, comme la farine d'épeautre ancien. Leur prix est plus élevé parce qu'il y a moins de rendements, des petits volumes à rassembler. C'est une filière naissante que la demande ne soutient pas encore. D'où notre engagement et cette gamme. Ces blés sont cultivés en France par les producteurs des groupements sociétaires de Biocoop et s'inscrivent dans une démarche de relocalisation (voir p. 14).

QUELLE VARIÉTÉ !



VARIÉTÉ DE BLÉS ANCIENS

- Une diversité génétique rare due à l'assemblage de plusieurs blés anciens selon les saisons et les années : blanc des Flandres, dattel, rouge de Bordeaux, etc.

LES FARINES ANCIENNES

- Céréales cultivées en France par des groupements agricoles sociétaires de Biocoop
- Transformées en farine par Biocer dans le nord-ouest de la France
- Marque Ensemble, un repère officiel de commerce équitable et propre à Biocoop
- À utiliser seules ou en complément



VARIÉTÉ OBERKÖLMER

- La variété d'épeautre oberkölmer était déjà cultivée au Moyen Âge
- L'homme n'a pas modifié ses propriétés par des croisements pendant plusieurs décennies
- Un gluten de qualité, plus digeste que celui du blé
- Une qualité gustative spécifique



FLOCONS DE LEVURE

PROTÉINES GOURMANDES

Les flocons de levure nutritionnelle ou maltée bio de Bioreal conviennent particulièrement à une utilisation dans la cuisine végétarienne et vegan. En plus d'une teneur naturelle en vitamines et minéraux, ces flocons présentent une proportion élevée de protéines. Ils assaisonnent et relèvent agréablement soupes, salades, sauces, légumes ou plats de riz. Ils servent également à la confection d'un substitut vegan au fromage.

Flocons de levure nutritionnelle bio, 100 g
Bioreal : bioreal.de/fr

BISCUIT AUTHENTIQUE



UNE VALEUR SÛRE !

Quand des ingrédients nobles et goûteux se rencontrent dans la biscuiterie Bisson en Ardèche, cela donne de délicieux biscuits bio. Les Authentiques Bisson à la farine T80 semi-complète et au citron confit plairont à tous les amateurs de citron, petits

et grands. Le mariage des céréales non raffinées, du sucre de canne roux bio et équitable, du sel marin de Camargue et d'une pointe de miel bio, voilà le secret de fabrication de la gamme originelle des biscuits Bisson. Une marque Ekibio.

Les Sablés Authentiques, citron
Bisson : bisson.bio

YAOURT PLUS QUE NATURE

BEAU ET DÉLICIEUX

La Maison Gaborit fête ses 40 ans et vous invite à découvrir ses valeurs. Agriculteur bio depuis 1979 en Anjou, Bernard Gaborit a choisi la vache jersiaise pour la qualité exceptionnelle de son lait. De fabrication traditionnelle, ses yaourts sont garantis au lait frais, non homogénéisé, et sans poudre de lait. Passionnée, portée par l'amour du travail bien fait, la famille Gaborit et son équipe sont heureuses de vous proposer des produits sains au goût unique, dans de nouveaux emballages.

Yaourt Nature lait entier et Biphilus BA lait demi-écrémé, 4 x 125 g
Gaborit : bernardgaborit.fr



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

CORPS ET CHEVEUX



UNE DOUCHE VITAMINÉE

Avec sa formule 2 en 1 sans savon, ce shampooing douche aux extraits de framboise et de fraise bio apporte un véritable cocktail de vitamines à votre corps et à vos cheveux. Sa base lavante douce au parfum d'origine 100 % naturelle est adaptée à toute la famille. Fabriqué en France dans la région angevine et certifié Cosmébio, il est un partenaire idéal pour démarrer la journée en beauté !

Shampooing Douche Fruits rouges bio, Corps et cheveux, 250 ml et 750 ml
Coslys : coslys.fr

SPIRULINE

L'ALGUE SANTÉ

Notre spiruline est une microalgue énergétique, gorgée de soleil, issue de l'aquaculture bio. Elle constitue une très bonne source de fer, minéral essentiel pour l'organisme humain. Le fer contribue :

- à la formation des globules rouges et de l'hémoglobine,
- au transport de l'oxygène dans l'organisme,
- au support de la division des cellules,
- au support de la fonction du système immunitaire.

Spirulina, 240 comprimés
GSE : gse-vertrieb.de



RAFFERMISSANT

SOIN ANTI-ÂGE

Découvrez la « Bio-Affinité » Jonzac. Des soins certifiés bio et hypoallergéniques*, gorgés d'eau thermale de Jonzac, en parfaite affinité avec toutes les peaux, même les plus sensibles. Le Sérums fermeté anti-âge cellulaire, grâce à son trio d'acides hyaluroniques naturels, raffermie et repulpe la peau. Elle est fraîche, gainée, lissée. Rides et ridules sont atténuées. Sans parfum. Tube végétal. Élu Meilleur Produit Bio 2019.



Sérums fermeté anti-âge cellulaire Sublimactive, 30 ml
Eau Thermale Jonzac : eauthermalejonzac.com

* Formulé et testé pour minimiser les risques de réactions allergiques.



De gauche à droite : Benoît Nave, nutritionniste, Gilles Galoux, président, et Yoann Conte, chef cuisinier 2 étoiles Michelin.



LA NUTRITION BAOUW DE L'EXPERTISE EN BARRES

Christophe Polaszek

MONTER LES SOMMETS SANS COUP DE FATIGUE, DÉGUSTER AU BUREAU UN EN-CAS SAIN... C'EST CE QUE PROPOSE L'ÉQUIPE DE BAOUW ORGANIC NUTRITION, BASÉE À ANNECY, AVEC SES BARRES FRUITÉES OU SALÉES POUR TOUS. NATURELLES, BIO ET VEGAN.

Pourquoi « Baouw » ? La contraction de « boom » et « waouh ! » Une explosion de saveurs surprenantes. Amande, gentiane, sel de Guérande, patate douce, hibiscus, betterave, piment d'Espelette... En tout, huit recettes bio aux associations audacieuses et savoureuses, sans sucre raffiné ni céréales (pas de gluten donc). Le processus de cuisson à 35 °C préserve la qualité des micronutriments et des vitamines.

Une énergie progressive

Ce cahier des charges rigoureux tord le cou à une idée reçue qui voudrait que la nutrition sportive diffère d'une alimentation quotidienne saine. « *Nous voulons casser les clichés de la nutrition sportive, les recettes chimiques, sans gourmandise, pleines de sucres rapides*, souligne Gilles Galoux, l'un des cofondateurs de la marque. *Nos en-cas sont à haute valeur ajoutée, sains, adaptés au sportif comme au marcheur du dimanche.* »

La marque s'est associée au nutritionniste sportif Benoît Nave, qui suit des athlètes célèbres, pour doser chaque élément : « *L'idée n'est pas de donner un coup de fouet pour une vingtaine de minutes, mais d'apporter un ratio optimal des différents nutriments (glucides, lipides, protéines) et des différentes sources d'énergie. Ceci, en évitant les produits transformés qui bouleversent l'équilibre naturel et altèrent le sentiment de satiété. On évite ainsi le fameux coup de mou.* » Un vrai plus pour une énergie longue durée avant le footing de la pause déjeuner ou un cours de yoga !

Du goût, avant tout

« *Nous avons également exclu tous les ingrédients acidifiants qui peuvent altérer la digestion et les produits*

dénaturés – flocons de céréales, protéines issues du lait, sucres raffinés... L'organisme a des difficultés à les digérer », rappelle Benoît Nave.

Autre particularité : les recettes sont concoctées par le chef doublement étoilé Yoann Conte, au bord du lac d'Annecy. « *J'amène la cerise sur la barre, le petit supplément d'âme ! Nos barres salées sont préparées, par exemple, avec une huile d'olive artisanale de haute qualité qui relève le goût* », précise-t-il.

Tous les produits sont fabriqués en France, *made in* les Alpes, là où le projet est né. Épaulée à sa création en 2017 par Biocoop dans le cadre du programme JEB (Jeunes entreprises de la bio, voir p. 44), Baouw Organic Nutrition démontre que goût, équilibre et bio font naturellement la force. Point barre !



Bertyn fête son anniversaire et donne 15% de seitan d'épeautre de plus. Gratuitement.

Hourra!



Nouvel emballage
Même recette
Même poids
Nouveau nom

LIBRE
DE
LECTINES

Les lectines sont des protéines créées par les plantes pour se défendre contre leurs ennemis.

Parce que le seitan authentique de Bertyn est rincé 7 à 12 fois et chauffé deux fois, toutes les lectines sont inactives. Seuls les maîtres du seitan de Bertyn fabriquent le seitan authentique sans lectines.

Les bouddhistes qui fabriquent du seitan depuis 1000 ans l'auraient déjà senti.

Dr. Steven Gundry écrit dans son livre "Le Paradox des Plantes" que l'absence de lectine est préférable pour les intestins.

Hourra!



Hourra!

Voulez-vous éviter la viande et le poisson?

Voici le substitut de viande et de poisson par excellence. Riche en protéines, faible en glucides, faible en gras.

Essayez les seitans authentiques de Bertyn. Cuit rapidement.

Dans le frigo du magasin bio.

Info, recettes & inscriptions à la newsletter : www.bertyn.eu

BERTYN

SEITAN AUTHENTIQUE

Bertyn est une petite entreprise familiale de fabricants de seitan. Depuis 1992. Bertyn produit le seitan de manière authentique de la même manière que les bouddhistes le faisaient il y a mille ans. Avec du blé ancien et de l'épeautre ancien de la meilleure qualité. Bertyn est un spécialiste de l'alimentation bio qui contient toutes les protéines essentielles. Nous sommes des amis des animaux et nous sommes convaincus d'un avenir végétal.



RENDEZ-VOUS BIOCOOP



NOUVEAUX MAGASINS

Biocoop Falaise (14) **1**,
 Biocoop Saint-Vit (25) **2**,
 Biocoop Saint-Jean-d'Illac (33) **3**,
 Les 7 Épis à Riantec (56) **4**,
 Biocoop Hem (59) **5**,
 Biocoop Bioplaisir à Oullins (69),
 Biocoop Albertville (73),
 Biocoop Grand-Quevilly (76) **6**,
 Biocoop Couilly-Pont-aux-Dames (77),
 Biocoop Courbevoie (92) **7**,
 Biocoop Montrouge (92) **8**.

Toutes les adresses sur biocoop.fr rubrique Magasins.

CULTURES BIO

Directeur de la publication : Orion Porta • Directeur de la communication : Patrick Marguerie • Rédactrice en chef : Pascale Solana • Collaborateurs : Véronique Bourfe-Rivière, Gaël Chapitre, Christophe Polaszek, Sarah Portnoi, Ulrike Skadow • Secrétaire de rédaction : Marie-Pierre Chavel • Publicité : Ingrid Kaiser (i.kaiser@biocoop.eu) • Diffusion : Christine Mullié (c.mullie@biocoop.fr) • Conception : **MAHEIA** • Crédits photos : Couverture, p. 3, 8, 19-21 : Marie Bastille / Arnaud Tracol ; Couverture, p. 8-9 : Nous voulons des coquelicots ; p. 3, 4-5, 25, 43 : Shutterstock ; p. 4 : Jill Enders ; p. 5, 6, 14-17, 21, 25, 28, 46, 39 : iStock / Getty Images ; p. 4-5, 6, 11, 13, 22, 24, 26, 31, 35, 47, 50 : DR ; p. 10 : Biocoop / P. Solana ; p. 16-17 : Biocoop / Serge Le Heurte ; p. 21 : David Knoff ; p. 23, 32, 43 : Nicolas Leser ; p. 24 : Marion Herliédan, Hugo Morel ; p. 25 : K.S. ; p. 27 : Weleda ; p. 36-37 : Rachel Morschberger Photographie ; p. 40-41 : Biocoop / M-P. Chavel ; p. 43 : Biocoop / SightBySight ; p. 44 : Nathalie Baetens (pour la marque Résurrection) ; p. 46 : Biocoop ; p. 48 : Baouw • 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 recyclé Ultra mag plus semi-gloss • L'imprimerie est certifiée Imprim'vert et ISO 14001 • Tirage : 426 350 exemplaires • Biocoop cotise à EcoFolio pour le soutien à la collecte et au recyclage des imprimés. Triez vos déchets.

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

www.biocoop.fr

Service Clients : **0 800 807 102** Service & appel gratuits

ARTISANAT ET SOLIDARITÉ DANS L'AIN

Animations au magasin Biocoop Le Vert de Terre à Ambérieu-en-Bugey (01) : collecte alimentaire des Restos du Cœur (le 9 mars). Vente de bijoux en véritable ambre de la Baltique, une résine de pin sylvestre fossilisée, par l'entreprise familiale AP Design. « *L'ambre est intéressant pour ses vertus* », explique Morgane Roy, gérante et naturopathe (19 et 20 avril).

Plus d'info sur biocoop-levertdeterre.fr ou en magasin.

FESTIVAL DANS LE FINISTÈRE



À Trégunc, le festival Grains de Sable, soutenu par le magasin Biocoop Konk'ar'Bio, organise



sa foire bio et alternative, avec une centaine d'exposants, des animations, des ateliers pour enfants et adultes. Également au programme, des conférences (Frédéric Bosqué sur le revenu de base), des concerts (Didier Super, Bal Floch...), des films, etc. Organisé par l'association Paresse (Programme alternatif pour une relocalisation de l'économie et une société solidaire et émancipatrice). Du 26 au 28 avril.

En savoir plus : asso-paresse.org

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



lavera
NATURKOSMETIK

*Une peau
resplendissante
et protégée, tout
naturellement*

L'association de substances actives de la gamme innovante à la FORMULE ANTI-POLLUTION dépose comme un film invisible protecteur sur la peau et lui apporte une hydratation intense.



100% cosmétiques
naturels certifiés



lavera. Active la beauté naturelle.

REGARDEZ BIEN

regardez

de plus près

OUI CE STEAK

EST VEGAN

Muraccio - Nature 323 750 538 RCS Toulouse - Crédits photos - H. Bouroulic - Suggestion de présentation - changes



RICHE EN PROTÉINES
 PAUVRE EN ACIDES GRAS SATURÉS
 SANS HUILE DE PALME



FABRIQUÉ EN FRANCE
 SOJA FRANÇAIS

