

SANTÉ P.19

ALIMENTS ULTRATRANSFORMÉS FAUT-IL S'EN MÉFIER ?

BIEN-ÊTRE P.28

ALLAITEMENT
MOMENT BONHEUR
MÔMAN DOUCEUR

PRATIQUE P.35

KOMBUCHA MAISON

L'INVITÉ P.8
SHAKA PONK
ROCK, ZEN
ET ÉCOLO



DEPUIS

PERL'AMANDE

1920

Les purées crues, toute la différence !

*Un savoir-faire qui garde le vrai goût des fruits
secs et surtout les qualités nutritionnelles.
Broyage à froid des fruits secs et graines
sans passage au four*

*Source de vitamines,
magnésium,
phosphore et fer*

*Riches en protéines
végétales*



*Riches
en fibres*



*Riches en acides
gras insaturés*



www.perlamande.com



ÉDITO

N'arrêtons pas le progrès !



Pascale Solana, RÉDACTRICE EN CHEF



Je ne sais pas vous, mais nous, l'illustration de la couverture et du dossier santé de *CULTURE(S)BIO* nous fait penser aux *Temps modernes*, film muet où Charlot lutte pour survivre dans un monde industrialisé. Moins drôle mais parlant quatre-vingt-deux ans plus tard. L'industrialisation de notre assiette atteint son paroxysme avec les aliments ultratransformés, les AUT, barres, *nuggets* et autres plats cuisinés, pratiques, pas chers. Crackés, fractionnés, recombinaison, si modifiés qu'on se demande s'ils ont gardé la fonction de nourrir et de maintenir la santé. Pire, ces assemblages nutritionnels ne leurreraient-ils pas notre organisme ? Certains experts s'inquiètent. Dénonçant le réductionnisme qui considère l'aliment comme une addition de nutriments, ils prônent une vision holistique. À rapprocher de celle de l'agriculture biologique : bien plus que des techniques sans pesticides, des astuces de grand-père, elle appréhende le vivant dans sa globalité. Ses systèmes les plus aboutis résultent d'une savante orchestration de synergies. Rattrapés par l'agro-industrie et les habitudes de consommation, les produits bio pourraient-ils virer AUT ? À surveiller, la demande aiguise les appétits... Mais la bio vient des consommateurs ; parions qu'elle deviendra ce que nous voulons. D'ailleurs la progression du DIY, le « faire soi-même », telle une reconquête face à l'indigestion du tout prêt-tout jetable, permet l'optimisme. Ironie de l'histoire, dans les pays riches, il y a peu, fabriquer, réparer, jardiner, coudre, cuisiner pouvait être vécu comme une contrainte. Aujourd'hui, on ne parle plus de bricoleurs ou de cuisiniers mais de *makers* et de créateurs culinaires. C'est l'esprit de Biotonomes, 4^e édition de l'opération proposée par Biocoop en juin. Quand faire avec ses petites mains – de la bière au dentifrice – est un espace de liberté, d'échange, de créativité et de bien-être... On n'arrête pas le progrès !



AGITATEURS

04 ACTUBIO
Brèves

06 ÇA FAIT CAUSER
Vos questions ? Nos réponses !

08 L'INVITÉ
Shaka Ponk
Rock, zen, punk et écolo



11 DÉCRYPTAGE
Le beurre, toute une tartine !

13 VU, LU, ENTENDU
Actu-culture bio

14 LE DOSSIER
DIY
C'est moi qui l'ai fait !



RESPONSABLES

19 SANTÉ
Aliments ultratransformés
Faut-il s'en méfier ?



22 C'EST DE SAISON
La bière

23 BON ET BIO
Recettes et astuces

28 BIEN-ÊTRE
Allaitement
Moment bonheur, mômman douceur

32 MAISON
Évier bouché ?
Faites-en votre affaire !

35 PRATIQUE
Kombucha maison



ENGAGÉS

36 RENCONTRE
Biocoop Mag'Bio Eden
La carte de la convivialité

39 TERROIR ET TERRITOIRE
La bio courageuse du pays niçois

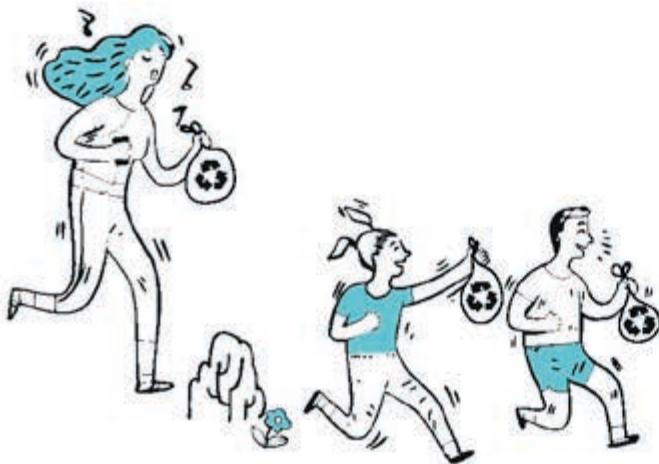


43 COOPÉRACTIFS
Passeur de fermes

44 EN COULISSES
Commerce équitable
origine France

&
Vous ! L'avez-vous entendu
notre appel de juin ?

50 RENDEZ-VOUS BIOCOOP



Plus jamais seuls grâce aux ploggers

BONNE NOUVELLE POUR LA PLANÈTE, UN NOUVEAU SPORT EST NÉ, ET IL EST ÉCOLO : LE PLOGGING.

Au sortir d'un sous-bois, vous en avez peut-être déjà vu ? Se mouvant souvent en bande, à la campagne comme en ville, chaussé de baskets, en short ou tenue moule-jarret et équipé de sacs-poubelle, le plogger pratique un sport d'un genre nouveau : le plogging qui nous vient de Suède. Le nom est une contraction de « jogging » et de « plocka upp » qui signifie en suédois ramasser. Le principe ? Profiter d'un footing pour ramasser les ordures trouvées sur le chemin. La devise : « *Un corps sain dans un environnement sain* ». Selon ses adeptes, ce sport serait plus complet et plus éprouvant que le simple jogging. On court, on se baisse, on peut aller jusqu'à s'aplatir sous un banc public pour extirper le rebut, puis on rebondit, grimpe, saute... Des clubs sportifs se créent, des rencontres s'organisent chaque semaine à Stockholm, comme l'explique le plogger initiateur Eric Hus sur une vidéo en ligne de RTS info. En France, un mouvement similaire a commencé l'an dernier, l'écorunning, lancé par le Nantais Nicolas Lemonnier et son slogan « 1 run = 1 déchet ». L'association et l'application Run Eco Team qui en sont nées rassemblent plus de 18 300 membres qui partagent selfies, trophées et états d'âme, tel Lionel Lr : « *4,5 sacs de 100 l lors de la matinée verte organisée dans mon village de Haute-Garonne* ». Cette idée de joindre l'utile à l'agréable devient virale, comme en témoignent les vidéos sur YouTube. Dernièrement, des ploggers parisiens ont ouvert un compte Facebook (Plogging Paris) sur lequel... des cyclistes déclarent avoir organisé à leur tour une rando nettoyeuse en forêt de Marly-le-Roi (78). Entre nous, cette nouvelle vous amène à penser que vous êtes « plogger » depuis longtemps ! Combien de balades où vous avez fulminé, attristé par les déchets anonymes. Sans rien dire (ni courir peut-être), vous avez ramassé. Maintenant, vous savez : vous n'êtes pas seuls !

P. S.

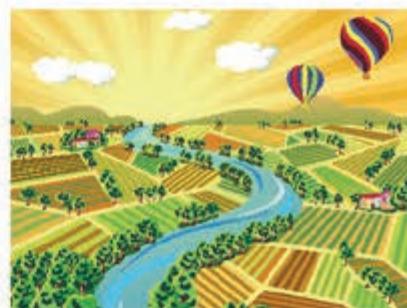
PREMIÈRE VICTOIRE

En mars, l'arrêté préfectoral autorisant la création de la ZAC du Triangle de Gonesse (95) a été annulé par le tribunal administratif de Cergy-Pontoise. Il a estimé que l'étude mise à la disposition du public était insuffisante, notamment sur les besoins énergétiques du projet, son impact sur la qualité de l'air et l'urbanisation de terres. Voilà qui ralentit Europa City, méga projet touristique-culturel que le groupe Auchan et un investisseur chinois comptent installer sur ces terres agricoles. Des alternatives existent, comme le projet Carma, soutenu par Biocoop, qui propose d'y développer des fermes biologiques, de la recherche et de la formation aux métiers d'avenir, pour et avec les habitants du territoire.

nonaeuropacity.com



BIO CHIFFRES



Les premiers repères de l'AB en 2017 sont parus :

- 6,5 % de SAU (surface agricole utile) ;
- 36 664 producteurs et 12 238 transformateurs (respectivement + 13,6 % et 15,5 % vs 2016).

Dans les régions comptant le moins d'agriculteurs bio, l'accroissement des fermes engagées est élevé : c'est le cas des Hauts-de-France (+ 21 %), de l'outre-mer (notamment Réunion et Guadeloupe), de la Corse et de l'Île-de-France (Agence bio, février 2018).

+ 42,8%

C'est la progression de la consommation française de produits issus du commerce équitable (CE) en 2016 par rapport à 2015. Elle est boostée par la montée en puissance des filières françaises de commerce équitable (+ 155 %). Merci Biocoop (voir p. 44 pour comprendre ce satisfecit). Les filières issues des pays du Sud sont également en forte croissance avec + 21 %. Le marché du CE pèse aujourd'hui 948 millions d'euros. Pour un monde encore plus juste, la Quinzaine du commerce équitable se tient dans toute la France du 12 au 27 mai.

commerceequitable.org

MOOC BIO

ON A TOUS UN AVIS SUR LA BIO ! ON PEUT DÉSORMAIS L'APPROFONDIR AVEC DES EXPERTS ET LE CONFRONTER AVEC UNE COMMUNAUTÉ GRÂCE À UN MOOC, UNE FORMATION EN LIGNE



Consommateurs, agriculteurs, élus, étudiants..., un MOOC est né en avril et son objectif est d'« accompagner dans l'élaboration d'un avis avisé et éclairé sur l'agriculture biologique ». MOOC ? Un acronyme signifiant « Massive Open Online Course ». Traduisez « cours en ligne ouvert et massif ». Huit experts, issus de la recherche, de l'enseignement et du développement, proposent ce parcours d'apprentissage « attractif et interactif » de huit semaines, composé de vidéos, d'animations, exposés, activités individuelles ou collaboratives – enquêtes, débats

– dans lesquelles on s'investit à la mesure de ses envies et possibilités, au sein d'une communauté d'apprentissage qui permet d'interagir. Le premier module décline quatre thèmes : cadres réglementaires, comment produire bio, les différents visages de l'AB, AB et territoire. Le second, considéré comme « la séquence phare » du parcours par les promoteurs du MOOC, est consacré au débat et à la construction d'un avis éclairé sur une question de controverse à choisir. On peut suivre la formation, accéder

aux ressources pédagogiques et participer aux forums en mode libre. Ou obtenir une attestation de suivi avec succès, à condition d'avoir réussi à 60 % les quiz évaluatifs et rendu une synthèse individuelle et collective sur une question de controverse. Pas de prérequis, mais un bon niveau écrit est recommandé pour les activités notamment (rédaction de fiches, travail de synthèse, etc.). Effort estimé : 2 à 3 h par semaine. Inscription jusqu'au 15 juin.

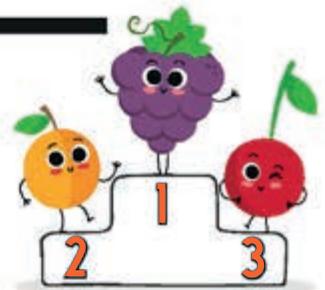
fun-mooc.fr



DEVINETTE

Je n'ai pas d'yeux, le soleil m'est néfaste mais je réagis à la lumière. Sensible au moindre frémissement, je perçois odeurs et saveurs. C'est tête-bêche que je m'accouple même si je suis hermaphrodite. Une menace ? Je peux me débarrasser de ma queue... Côté repas, je ne suis pas difficile et je peux être un supercollaborateur pour qui sait m'accueillir ! Qui suis-je ?

Un ver de terre ! Tout sur ma vie, mon œuvre, comment construire un lombricomposteur à la ville ou à la campagne pour fertiliser les potagers, et mettre la poubelle au régime... dans le guide *Le lombricompost facile* de Lydia Brucksh et Jasper Rimpau, Ed. Terre vivante, 15 €.



POURQUOI MANGER BIO ?

Pour minimiser le risque d'avaler des pesticides ! En février, Générations Futures, s'appuyant sur cinq ans de données officielles, a établi le palmarès des fruits et légumes non bio qui en contiennent le plus souvent des résidus. Sur le podium « fruits », raisin, clémentine/mandarine et cerise sont contaminés dans plus de 87 % des tests. La cerise est celle qui dépasse le plus souvent les limites maximales de résidus (LMR). Côté légumes, céleri branche, herbes fraîches et endive se partagent le podium avec une contamination comprise entre 84,6 et 72 % des échantillons. Les herbes dépassent les LMR dans près de 30 % des tests.

generations-futures.fr

Partager c'est sympa

Une réflexion pertinente, de l'activisme pêche, des vidéos drôles et rythmées dont nos préférées sur l'écologie et la consommation responsable... Partager c'est sympa, c'est sur YouTube et les réseaux sociaux, et c'est vraiment sympa !





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.

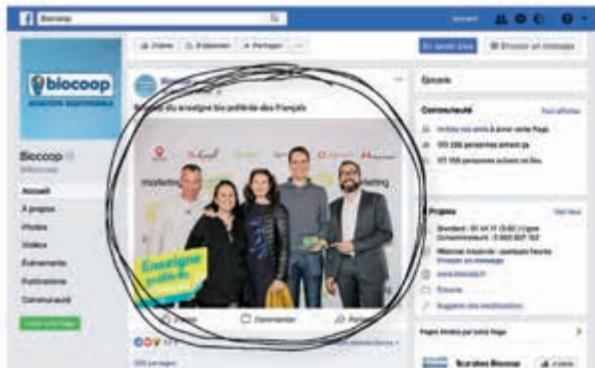
L'astuce Biotonome

« Pour faire un piège à limaces maison : dans une brique de lait (vidée) que vous laisserez ouverte, versez 30 ml de bière et un peu d'eau. Attirées par ce mélange, les limaces se glissent dans la brique. Une fois capturée, vous pouvez les relâcher (loin de votre potager ou de vos fleurs). »

@ Pénélope, Villeurbanne (69)

Merci Pénélope pour cette astuce. C'est celle qui a été la plus likée ces dernières semaines. Vous aussi lecteurs, vous avez une astuce pour consommer mieux ou moins ? Alors proposez-la sur le mur d'astuces du site biotonome.fr. Les plus «  » pourront être publiées dans *CULTURE(S)BIO*. Chacun de nous peut être un acteur de la transition. L'homo-responsabilus est l'avenir et le Biotonome d'aujourd'hui sera la norme du consommateur de demain.

Biocoop, élu enseigne préférée des Français



C'était en février dernier. Un jury composé de 7 000 consommateurs a élu Biocoop enseigne bio préférée des Français, à l'initiative du magazine *Marketing*. Sur notre compte Facebook, vous avez continué à nous encourager. Merci ! Sur la photo, lors de la remise du prix, des représentants de la gouvernance singulière de Biocoop : de gauche à droite, un paysan (Mathieu Lancry, coopérative Norabio), une salariée Biocoop (Nadège Reddad), une consommatrice (Sophia Lakhdar, association Bio Consom'acteur), un gérant de magasin (Pierrick De Ronne, Scop Bionacelle) et Orion Porta, DG de Biocoop SA.

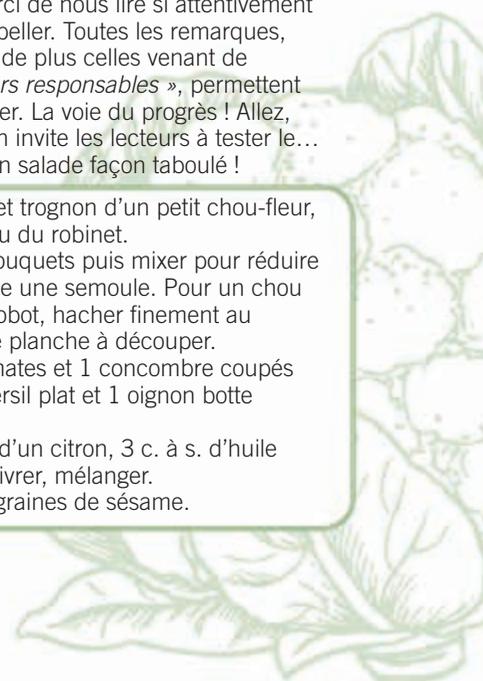
IRRESPONSABLES !

« Dans le n° 97 de *CULTURE(S)BIO*, à la page 23, je lis que vous laissez proposer une recette où la cuisson d'un chou-fleur demande un four à 180 °C pendant 1 h 30, alors qu'à la vapeur cela demande à peine 10 min. Vous marchez complètement sur la tête. Bonne consommation d'électricité ou de ce que vous voulez ! Signé : un consommateur responsable. »

@ Joachim

Et pan sur le nez ! Nous aurions pu vous répondre que... une fois n'est pas coutume. Des recettes où la cuisson est aussi longue, nous en proposons très rarement. Nous aurions pu vous répondre aussi que la cuisson au four apporte un petit croustillant et une dorure que la vapeur ne donne pas. Un chou-fleur à la vapeur, c'est top digeste, mais pas pareil ! Nous aurions pu aussi vous dire que ce sont ces aspects gustatifs qui nous ont séduits en premier, et le côté inattendu de la recette, et du coup, la gourmandise l'emportant, on a oublié le reste. Mais vous avez raison. 90 min, 180 °C, on peut faire mieux en termes d'économie d'énergie. Promis, on tâchera de faire encore plus attention à tous les détails qui mis bout à bout, nous sommes d'accord, sont très importants. En tout cas, merci de nous lire si attentivement et de nous interpellier. Toutes les remarques, constructives et de plus celles venant de « *consommateurs responsables* », permettent de nous améliorer. La voie du progrès ! Allez, pour la peine, on invite les lecteurs à tester le... chou tout cru, en salade façon taboulé !

- 1 Ôter feuilles et trognon d'un petit chou-fleur, passer sous l'eau du robinet.
- 2 Débiter en bouquets puis mixer pour réduire en grains comme une semoule. Pour un chou zéro kWh/zéro robot, hacher finement au couteau sur une planche à découper.
- 3 Ajouter 4 tomates et 1 concombre coupés en cubes, du persil plat et 1 oignon botte ciselés.
- 4 Verser le jus d'un citron, 3 c. à s. d'huile d'olive, saler, poivrer, mélanger. Saupoudrer de graines de sésame.



PÊCHE
DURABLE
MSC
www.msc.org/fr



Phare d'Eckmühl

Faites le choix
100% Pêche responsable



PHARE D'ECKMÜHL SÉLECTIONNE POUR VOUS LES MEILLEURS POISSONS

CHEZ PHARE D'ECKMÜHL UN BON POISSON EST UN POISSON
BIEN PÊCHÉ : LES PÊCHERIES PARTENAIRES SONT CHOISIES
EN FONCTION DES MÉTHODES DE PÊCHE UTILISÉES ET DE
L'ABONDANCE DES RESSOURCES SUR LEURS ZONES DE PÊCHE.



ELLECOMUNICATION.FR



pharedeckmuhl.com

Conserverie CHANCERELLE • 29 177 DOUARNENEZ Cedex • Tel. 02 98 92 42 44 • Fax 02 98 92 93 96



AGITATEURS



SHAKA PONK ROCK, ZEN, PUNK ET ÉCOLO

Propos recueillis par Pascale Solana

L'ÉCOLOGIE EST DANS L'ADN DE SHAKA PONK. GROUPE RUISSELANT DE RAGE ET D'AMOUR SUR SCÈNE, ZEN ET SIMPLE DANS LA VIE, COMME FRAH LORS DE NOTRE ENTRETIEN DANS LEUR STUDIO À PARIS, PRÈS DU BATACLAN. POUR LE CHANTEUR, LA CRISE ÉCOLOGIQUE, C'EST L'URGENCE DU SIÈCLE. LA SOLUTION EST D'ABORD DANS L'INDIVIDU DONT LA RÉELLE LIBERTÉ SUR TERRE EST DE SE CHANGER LUI-MÊME...



Bio express

2004, Berlin. Un collectif « *de potes avec la passion de la musique et des images* », la furieuse envie d'échanges et de changement donne naissance au groupe électro-rock Shaka Ponk. Un sextet avec Frah et Sam (chant), Mandris (basse), Cyril (guitare), Ion (batterie), Steve (clavier et samples) et Goz, la mascotte, un singe virtuel. Moteur du renouveau du genre en France, le groupe se distingue par l'utilisation de différents courants musicaux (heavy metal, funk, hip-hop...).

2006. 1^{er} album.

2015. DVD en recyclé et bénéfices versés à FNH*.

2017. Sortie en novembre du 6^e album, *Evol*, dont la pochette (ci-dessous) fait débat et le texte introductif sur le lien homme-animal résonne.

2018. Une tournée dans toute la France : live spectaculaires survitaminés, performances technologiques, visuels en 3D et personnages mutants sur fond de décors post-apocalyptiques, et transe chamanique.
www.shakaponk.com



Shaka Ponk au complet : six passionnés de musique et d'images.

Shaka Ponk, le nom de votre groupe, ça veut dire quoi ?

C'est une contraction de mots à partir de Shakyamuni, nom du Bouddha, et de concepts, le zen, spirituel, et le rock, punk, à l'image du grand écart entre ce que l'homme ambitionne et la réalité de la vie ! Cela traduit l'éclectisme de nos choix artistiques. Sur scène, Shaka Ponk oscille entre zen... et moins zen !

Quels sont les principaux thèmes du dernier album, *Evol* ?

Notre fil rouge est toujours notre comportement relié au darwinisme. Que s'est-il passé dans l'évolution humaine pour que ça dégénère ? Pour qu'on ne se rende pas compte que nous allons dans le mur ? D'où le titre *Evol*, comme évolution. En anglais, il résonne avec *evil*, le mal, écho à la direction choisie par l'homme. À l'envers, on lit *love*, amour qui revient aussi à l'idée de Shaka. La clé du salut de notre espèce sur cette planète, c'est le respect de l'Autre. En plus, c'est la clé du bonheur. On le cherche dans des trucs destructeurs basés sur la possession. Tout l'inverse ! Contrairement aux autres espèces, nous avons les outils pour décider, or les humains ont opté pour l'autodestruction...

L'écologie, c'est un thème parmi d'autres ou une priorité pour vous ?

Une urgence. Il n'y a que cela qui compte ! Mais on/je comprend(s) que la vie que nous traversons en tant qu'être humain soit floue. Que dans la liste

« ENSEMBLE, ON VA TROUVER UNE SOLUTION ! »

des priorités – quoi consommer, comment se déplacer en limitant son impact... – et des « catastrophes » de la journée de chacun, l'écologie ne prime pas. Aussi, nous utilisons la musique, les images, non pas pour dire « *Faites ceci ou cela, arrêtez de faire n'importe quoi !* », mais pour montrer les points communs que nous avons avec notre public, pour échanger artistiquement parlant. En créant une proximité, on peut amorcer des sujets difficiles à entendre.

Des chansons emblématiques de la question écologique ?

Oui, *Killing Hallelujah* qui ne parle pas de religion mais de spécisme. De la façon dont l'homme croit avoir le droit de vie ou de mort sur les autres êtres, celui de consommer de manière hérétique en générant pollution ou douleur...

Donc vous êtes *vegan* ?

Dans le groupe, on est six. Chacun s'implique à son niveau. Sam et moi sommes sans doute les plus extrêmes. Tuer un animal pour faire des grolles ou pour le bouffer est inadmissible... Pour autant, celui qui mange de la viande n'est pas un assassin. À chacun son moment de prise de conscience.



« CE QUI COMPTE N'EST PAS TON IMAGE, MAIS TON CHANGEMENT ! »

→ Et dans *Bunker*, quel est le message ?

Nous montrons comment, dans nos pays riches, on se protège à tout prix comme dans un bunker. Même si à l'intérieur c'est triste, on ne veut pas savoir ce qui se passe à l'extérieur où des gens, des pays ne vont pas bien, souvent à cause de notre mode de vie.

Soit, mais les gestes écologiques sont-ils suffisants ? N'est-ce pas désormais aux politiques d'agir ?

Oui et non. Pour régler un problème, il faut aller à sa source : l'individu. Pour schématiser, je distingue l'homme politique, l'industriel et l'individu. Le but du premier est d'être élu avant de faire des résultats. Il s'adapte à ce que l'individu a envie d'entendre. L'industriel veut des profits et ne pas se compliquer à convaincre ! Le déclencheur donc, c'est nous, les individus. Si les consommateurs s'orientent vers une autre façon de vivre, politiques et industriels suivront. Une grande masse de gens qui ont la possibilité financière ou intellectuelle aujourd'hui peuvent changer le cours de l'évolution.

Au plan personnel, vous souciez-vous de l'environnement ? Mangez-vous bio par exemple ?

Oui, bio, de saison, local, au maximum. Chez un commerçant, j'amène mes contenants et j'ai le réflexe bocal récup' partout ! On s'interdit l'eau en bouteille plastique, les trucs suremballés [lors de l'entretien, le café est bio et équitable, servi dans un pot de yaourt en verre recyclé en tasse ! NDLR].

Je me déplace au maximum à vélo, voire sur mes rollers. Je n'ai pas de voiture...

Et en tant que Shaka Ponk ?

On a interrogé FNH* pour connaître notre impact écologique. D'abord, il y a les déplacements que nous provoquons – des milliers de voitures pour chaque concert... Des fans aux prestataires, producteurs, labels, loueurs de matériel et autres, notre activité inclut énormément de monde. Difficile d'imposer, alors nous proposons, nous jouons la concertation. Désormais lors des concerts, les gobelets marqués Shaka Ponk sont consignés. Il y a des choses qu'on ne peut pas changer aussi rapidement que soi-même. J'insiste, la base du changement, c'est l'individu ! Dans ta vie personnelle, tu as le choix de faire ce que tu veux. Pas le temps, pas d'argent..., tu peux toujours imaginer des solutions, consommer autrement par exemple. Dans le cercle professionnel c'est plus complexe, alors nous avançons par étapes.

Peu d'artistes s'engagent concrètement pour l'écologie...

D'où notre projet, *The Freaks*, Les Monstres, une mobilisation d'artistes où chacun doit s'engager à l'écoresponsabilité en suivant une liste d'écogestes à impact mesuré. Devant la liste, certains contactés s'exclament déjà : « *Waouh, je pars de si loin, je vais desservir mon image !* » On leur explique : « *Ce qui compte n'est pas ton image, mais ton changement !* »

Ça sent la contrainte, non ? Et le plaisir ?

C'est comme quand tu décides de te mettre au sport. Au final, tu te rends compte du bien-être pour ton corps ! Maintenant, quand tu achètes un produit sans faire gaffe, une part empoisonne la planète et l'autre ton corps. Réfléchir à sa consommation est plus compliqué au départ. Ne plus se dire « *J'ai envie d'une tarte aux pêches* » mais plutôt regarder ce qu'il y a de saison en rayon puis composer, comme on a toujours fait. Nous avons pris l'habitude d'avoir tout et immédiatement. Intoxiqués par notre façon de voir la vie, on ne se rend plus compte des absurdités. Il faut se désintoxiquer. Pour se sentir mieux, un petit chemin est à faire.

Et Goz, le singe virtuel qui accompagne partout les Shaka, il dit quoi ?

Il a bon dos, parce qu'il raconte tout ce qu'on a envie [rires]. Il dit « *OK, toi l'homme, tu fais n'importe quoi depuis des décennies, mais on te pardonne. Ensemble, on va trouver une solution !* »

* Fondation pour la nature et l'homme, ex-Fondation Nicolas-Hulot (fondation-nature-homme.org).



Retrouvez l'interview de Shaka Ponk sur biocoop.fr, rubrique Actualités.





LE BEURRE, TOUTE UNE TARTINE !

Eugénie Rieme

LONGTEMPS DÉCRIÉ PAR LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ, LE BEURRE A RETROUVÉ SA PLACE SUR LES TABLES FRANÇAISES. EN BIO, ON SE L'ARRACHE ! DOUX, CRU, SALÉ, EN BARATTE... À CHAQUE RECETTE SA SUBLIMITÉ.

INGRÉDIENTS

Le beurre est fabriqué avec de la crème, la partie grasse du lait, soit au minimum 82 % de matière grasse (MG) et au maximum 16 % d'eau, selon la réglementation. Le reste étant des ferments lactiques, sels minéraux et protéines issus du lait.

CRU

Le top qualité, diront les spécialistes. Il est obtenu à partir de crème n'ayant pas subi de traitement thermique, afin de conserver les ferments naturellement présents, en plus de ceux ajoutés. Plus fragile qu'un beurre pasteurisé, il se conserve deux à trois semaines maximum et se démarque par son goût de noisette.

GOÛT ET COULEUR

Deux facteurs influent sur le goût : l'alimentation des vaches et les ferments lactiques. La couleur, elle, dépend essentiellement du régime alimentaire, variable selon les saisons. Au printemps et surtout en été, il se compose d'herbes et de fleurs riches en carotène, un pigment orangé, précurseur de la vitamine A dont le beurre est riche. Il apporte également de la vitamine D.

DE BARATTE

Opération mécanique traditionnelle, le barattage consiste à séparer la matière grasse du lactosérum (le babeurre ou petit lait). Ces « globules de gras » isolés s'assemblent ensuite pour former les grains du beurre. Il en résulte un produit plus ferme, plus marqué en goût, moins standardisé qu'un produit industriel. Seul le recours à cette technique autorise la mention « Beurre de baratte ».

FIN, EXTRA-FIN

Dans les deux cas, contrairement au beurre cru, la crème est pasteurisée (entre 65 et 75 °C) dans un butyrateur (canon à beurre). Le beurre fin accepte jusqu'à 30 % de crème congelée ou surgelée. Pour l'extra-fin, c'est 0 % !

CLARIFIÉ

Le beurre clarifié est un beurre auquel on a retiré la matière sèche (protéines et lactose) pour concentrer ses matières grasses. Très utile en cuisine (pour la friture notamment), il ne noircit pas à la cuisson, à l'instar du ghee, beurre clarifié d'origine indienne.

SEL

Demi-sel : la teneur en sel est comprise entre 0,5 g et 3 g pour 100 g de produit fini. En dehors de cette fourchette, on parle de beurre doux (< 0,5 g) et de beurre salé (> 3 g).

BIO

La certification garantit que les vaches sont élevées sur des terres certifiées bio et nourries essentiellement de fourrage, sans OGM ni produits chimiques de synthèse. À savoir : certains polluants (pesticides...) ont tendance à se concentrer dans les graisses. D'où l'intérêt du bio.



Dans le cadre du commerce équitable « Origine France » (voir p. 44), Biocoop s'engage notamment à rémunérer ses partenaires (agriculteurs, transformateurs...) de façon juste et équitable. Fruit de cette démarche, le beurre de la marque Ensemble est issu de lait de vaches non nourries à l'ensilage, une technique de conservation du fourrage ou du maïs par fermentation lactique. En excès, elle a différentes conséquences comme le développement de méthane.



CitroPlus®

EXTRAIT DE PÉPINS DE PAMPLEMOUSSE

contribue à la fonction normale du système immunitaire

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

Pour Apport en vitamine B12

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



Pour Apport en fer

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





La santé dans l'assiette

« QUE TON ALIMENT SOIT TON SEUL MÉDICAMENT... »
OUI, CHER HIPPOCRATE, MAIS COMMENT ?



Soigner la peau par l'alimentation comme l'envisage l'anglaise Hanna Sillitoe (www.mygoodnessrecipies) est original. Elle part de son expérience : psoriasis-acné-eczéma récurrents et invalidants au point que son médecin lui propose un médicament de chimiothérapie. Elle refuse, enquête, repense en profondeur son alimentation et guérit. Son livre-programme débute par « un plan peau » détoxifiant à base de jus de légumes. Il s'ouvre sur des recettes variées et gourmandes (gâteaux à la carotte sans cuisson, boulettes de lentilles aux champignons...) qui écartent ou insistent sur certains aliments. Quelques ingrédients (lécithine, miel de manuka d'Australie, sel de l'Himalaya...) ne sont pas chez Biocoop pour des raisons écologiques (risque OGM, transports lointains...). Mais ils ne sont pas incontournables et ont des alternatives locales. Le manuel propose aussi des soins apaisants à faire soi-même, tels les sachets de flocons d'avoine pour le bain.

Le mode de préparation de l'alimentation a aussi une influence sur la santé globale. En évitant une élévation importante du taux de sucre dans le sang, les aliments à index glycémique (IG) bas permettent de lutter contre les envies de grignotage, le surpoids, le diabète, la fatigue, etc. Mais l'IG est changeant : plus un aliment est raffiné, petit, cuit, plus son IG grimpe. Complicé ! Tant que l'on n'a pas découvert *Tous les secrets de la cuisine à IG bas* de Marie Chioca, avec 100 recettes pour la silhouette et la santé, rassasiantes et ô combien appétissantes ! Pour aller plus loin, il faut également s'intéresser aux épices, largement utilisées par la médecine traditionnelle indienne notamment. Dans un ouvrage documenté, Geneviève Martin-Callède conte leur histoire, répertorie leurs vertus et les associe à des recettes, joignant l'utile à l'agréable.

- *Mon plan peau*, Hanna Sillitoe, Éd. Le Rouergue, 25 €
- *Les secrets de la cuisine à IG bas*, Marie Chioca, Éd. Terre vivante, 22 €
- *Le livre santé des épices*, Geneviève Martin-Callède, Éd. du Dauphin, 23,90 €

EN BREF

Un classique très complet, régulièrement actualisé et réédité.

→ *Ma cuisine végétarienne*, Garance Leureux, Éd. La Plage, 19,95 €

Bien plus qu'un label, la bio est un projet de société. Elle est ce que nous en ferons. Autant y réfléchir !

→ *Le bio, au risque de se perdre*, Frédéric Denhez, Éd. Buchet Chastel, 12 €

PIPI CACA

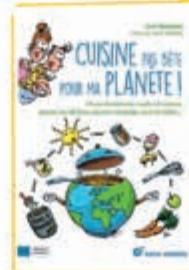


Après *L'Urine au jardin*, réédité en juin (Éd. Terran), sur l'utilisation de cet engrais gratuit non polluant et renouvelable à l'envi(e) qui nous avait surpris, voici *Le livre du caca*, sérieuse mini-encyclopédie sur la famille dans tous ses états :

scientifique, culturel, écologique... Dans l'Égypte ancienne, mélangé à de la bière, du goudron et du miel, il cicatrisait les plaies. Pour le DIY, ne vous précipitez pas quand même !

→ *Le livre du caca*, Caroline Balma-Chaminadour, Éd. Jouvence, 12 €

CUISINER SANS BOUSSILLER

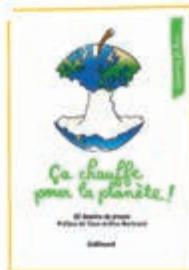


Pile dans l'esprit Biotonomes comme vous pouvez le découvrir du 1^{er} au 16 juin en magasins Biocoop ou sur biotonomes.fr ! Du fond de son Cantal, l'auteur (sarabienaime.com), dont nous avons publié des recettes, explore en famille la décroissance joyeuse et facile

aux fourneaux : choix alimentaires, modes de cuisson, gestion des déchets, astuces nettoyage et recettes (voir p. 24), tout pour faire à manger sans bousiller la planète.

→ *Cuisiner pas bête pour ma planète !*, Sarah Bienaimé, Éd. Terre vivante, 15 €

DESSINE-MOI LA TERRE



60 dessins de presse du monde entier pour alerter sur l'environnement, la qualité de l'alimentation, l'agriculture, la biodiversité... Drôle, grinçant, affolant, un recueil pour faire réagir.

→ *Ça chauffe pour la planète*, Cartooning for Peace, Éd. Gallimard, 10 €



DOSSIER



C'EST MOI QUI L'AI FAIT !

Véronique Bourfe-Rivière

LA MODE DU DIY – PRONONCEZ DI-AILLE-OUAILLE, POUR *DO IT YOURSELF* (FAITES-LE VOUS-MÊME EN ANGLAIS) – GAGNE DU TERRAIN. ON NE PARLE PLUS DE BRICOLEURS, MAIS DE MAKERS, DE L'ANGLAIS TO MAKE = FAIRE ! UN MOUVEMENT DE FOND, DERRIÈRE LEQUEL APPARAISSENT DES IDÉES DE CONSOMMATION RESPONSABLE CRÉATRICE DE BIEN-ÊTRE.



Faire ses cosmétiques, cultiver ses légumes, tricoter ses pulls, fabriquer ses boissons, relooker un vieux buffet récupéré. Tout le monde peut-il s'y mettre ? « *Absolument*, affirme Hortense Sauvard, directrice de la plateforme créative Oui are makers, *chaque humain est naturellement manuel. Mains et cerveau sont en connexion. L'enfant ne se pose pas de question, il fait... Jusqu'à ce qu'en grandissant, on lui apprenne à contrôler, rationaliser et devenir un consommateur passif, un "conso-mateur", du verbe mater, et non pas un actif conso-maker...* »

Cette compétence du faire, au sens de fabriquer, dont dispose chacun d'entre nous serait la clé de notre bonheur. « *Elle produit des émotions positives*, assure Philippe Moati, cofondateur de l'Obsoco (Observatoire société et consommation). *Une de nos études a montré que les gens qui ont des loisirs actifs sont plus heureux. 93 % des Français interrogés ont pratiqué au moins une activité "du faire", 78 % se déclarent passionnés. Et plus ils font, plus leurs indicateurs de bien-être sont au vert.* » Pourquoi ? « *On se lâche*, décrit Hortense Sauvard. *On se fait plaisir et on se surprend soi-même, on est souvent fier !* »

Un sens à la vie

« *Dépenser moins est la seconde motivation* », commente Philippe Moati. La tendance a émergé suite à la crise de 2008 et se développe depuis. « *C'est pourtant parfois plus onéreux, selon les domaines. Mais quand on est accro à une activité, on consomme ! En France, le DIY est un véritable marché, estimé à 95 milliards d'euros, soit deux fois celui de l'habillement* », analyse cet économiste.

Le plaisir est dans le processus, au-delà du résultat qui parfois peut objectivement laisser à désirer... Sans compter les dangers de certains outils ou matériaux. En ce qui concerne la réalisation de cosmétiques, par exemple, l'hygiène doit être irréprochable, tout comme le choix de matières premières, notamment les huiles essentielles, les dosages, les modes et durées de conservation. Sinon gare aux allergies ou inflammations !

Le *maker*, puisque c'est par cet anglicisme qu'on le désigne, a besoin de partager. « *C'est comme cela que tout a commencé*, explique Hortense Sauvard. *En 1998 à Boston, aux États-Unis, en observant ses étudiants en physique, le professeur Gershenfeld a mis en place le premier "fab lab" [laboratoire de fabrication, NDLR]. Depuis, ce type de lieux où des personnes peuvent se retrouver pour bricoler ensemble, notamment sur des machines numériques, a essaimé partout dans le monde, il y en a près de 500 en France.* » Le mouvement des Repair cafés, né à Amsterdam en 2009, est dans la même veine, avec des valeurs écologistes ouvertement affichées (lire ci-après). →



Delphine Marquant
Consommatrice du magasin Biocoop de Bouliac (33)

« Ne rien faire de mes mains ? Impossible. Bricoleuse du dimanche un peu touche-à-tout, j'aime surtout manier les matières, les couleurs des tissus et des papiers pour faire plaisir aux autres tout en me faisant plaisir. C'est un temps pour moi, je me vide l'esprit. Je cherche le petit truc qui va faire que ce sera beau à la fin... Je couds chaque semaine avec une amie. Comme on essaye de limiter nos déchets, on réalise nos protège-slips en tissu, nos lingettes démaquillantes avec des tutos trouvés sur Internet. Mes filles y sont sensibles : celle de 16 ans démarre des études de dessin, celle de 8 ans a sa propre machine à coudre... ! »

→ **Prendre le contrôle**

Le *maker* aime aussi montrer la solution qu'il a trouvée à un problème en espérant que ce soit utile à tous. « *L'arrivée d'Internet a accéléré ces pratiques, en permettant aux gens de se connecter autour de leur passion via les réseaux sociaux* », analyse la créatrice de *ouiaemakers.com*, où tous les passionnés de DIY peuvent venir déposer leurs tutoriels et regarder ceux des autres. Une mine !

Mais c'est souvent bien plus qu'un loisir. « *C'est un état d'esprit global pour un autre modèle économique, assure Hortense Sauvard, dont les acteurs se posent la question des ressources, des objets. Ils consomment autrement. Est-ce que je peux le faire moi-même ? Comment ? Sinon qui pourrait le faire pour moi selon mes critères ?* »

Philippe Moati abonde dans ce sens. « *Le faire soi-même, ce n'est pas une mode, c'est un mouvement de fond. C'est une façon de prendre le contrôle sur ce que l'on consomme, une forme de défiance vis-à-vis des grands groupes, une prise de distance.* »

Pour Hortense Sauvard, ce n'est que le début : « *Nous sortons de la crise, mais la tendance ne faiblit pas ! Grâce aux prises de conscience qui ont été faites, nous allons pouvoir penser plus sagement la manière dont nos écosystèmes gèrent les flux de marchandises, de déchets, de données, redonner force et vigueur aux productions artisanales et locales. On entre dans la troisième révolution industrielle.* »





Karine Dosio
Magistrate et *makeuse* à Lille (59)

« Jeune adulte, j'ai commencé avec mon père à bricoler quelques meubles que j'avais chinés. Ensuite, une amie m'a initiée à la broderie, puis je me suis mise au tricot et enfin à la couture. Ça me détend, même si je n'en fais pas assez à mon goût. J'aime le processus, je choisis un modèle, souvent sur Internet, puis un tissu... Il y a souvent un décalage entre l'idée de départ et le résultat ! C'est un loisir onéreux qui m'a fait évoluer. Je n'achète plus de robes basiques que je peux me faire, d'autant que maintenant je suis attentive à la qualité des finitions : dans le commerce, elle laisse souvent à désirer ! »

DIY = BIOTONOME

La consommation responsable, c'est le dada du réseau Biocoop qui encourage ses clients à faire un maximum par eux-mêmes et à partager. Cuisine, cosmétiques, produits d'entretien : de nombreux tutoriels et recettes sont disponibles toute l'année dans les magasins, sur biocoop.fr... et dans *CULTURE(S)BIO*. Du 1^{er} au 16 juin, la quinzaine des Biotonomes – à laquelle participe la presque totalité des magasins – sera l'occasion de mettre encore plus l'accent sur le DIY. Plus d'infos p. 46 et sur biotonome.fr



Christophe Oddoux
Responsable du Repair café
d'Annecy (74)

« J'ai toujours aimé démonter les objets, comprendre comment ils fonctionnent. Il y a trois ans, j'ai entendu parler des Repair cafés et ai tout de suite eu envie d'en créer un. Nous sommes 25 bénévoles, des seniors et des jeunes de l'IUT qui nous accueille un samedi matin par mois ; on se complète et s'entretient ! Nous réparons contre donation libre. Le matériel que nous apportent les gens, les deux tiers refonctionnent, on limite les déchets et le gaspillage des ressources : c'est écologique ! On essaye aussi de transmettre nos connaissances, de créer du lien, tout en réparant autour d'un café. Mais notre maître mot, c'est avant tout le plaisir. »



QUEL[LE] GOURMAND[E]
ÊTES-VOUS ?

- Crunchy
- Acidulé
- Doux
- Croquant
- Exotique

EMBALLAGE ÉCOLOGIQUE

Notre étui carton FSC n'utilise pas de colle et le film de protection est en matériau végétal apte au compost domestique.

DÉCOUVREZ NOS COLLECTIONS



CACAO ÉQUITABLE BIO DE ST-DOMINGUE • PUR BEURRE DE CACAO

BOULANGERIE, CHOCOLATERIE, BISCUITERIE ET CONFISERIE ARTISANALES BIO

Rejoignez-nous sur [f](#), [i](#), [v](#) et www.pain-belledonne.com



FILIÈRES CACAO, SUCRE, VANILLE



RESPONSABLES

ALIMENTS ULTRATRANSFORMÉS FAUT-IL S'EN MÉFIER ?

Marie-Pierre Chavel



SANTÉ. ILS SONT PARTOUT, MÊME LÀ OÙ ON NE LES ATTEND PAS ! POUSÉS PAR L'INDUSTRIE AGROALIMENTAIRE, LES ALIMENTS ULTRATRANSFORMÉS RÉINVENTENT NOTRE FAÇON DE MANGER ET ENVAHISSENT NOS ASSIETTES. DES SCIENTIFIQUES S'EN ALARMENT...



Bienvenue dans l'ère de la nourriture industrielle et des AUT, les aliments ultratransformés. Il n'est pas question ici de transformation telles que la cuisson, la fermentation... qui depuis toujours prolongent la vie des aliments, les rendant parfois plus faciles à manger, plus digestes ou plus riches en nutriments. On fait allusion à ces produits obtenus par des méthodes de transformation inventées par l'industrie. Plats cuisinés, nuggets, yaourts aux fruits, céréales du petit déjeuner, boissons, barres chocolatées, la liste est longue de ces aliments dont débordent tous points de vente, souvent bon marché et pratiques parce que prêts à être consommés. Par leurs formes, leurs couleurs, leurs compositions, ils n'ont plus rien à voir avec les aliments originels ou tels qu'on les trouve dans la nature. Comment alors ne pas se demander s'ils en ont la fonction, à savoir apporter de l'énergie à l'organisme, assurer son développement et le maintenir en bonne santé par l'apport de protéines, fibres, vitamines, minéraux, acides aminés, etc.

Assemblages

Les AUT comptent de nombreux composants, beaucoup purement industriels (maltodextrine, gluten, sucre inverti, carraghénane...). « *Ce sont des assemblages*, précise Anthony Fardet, docteur ès sciences chargé de recherche en alimentation préventive et holistique. *Les industriels fractionnent les aliments en une palette d'ingrédients qu'ils assemblent ensuite pour créer ou reconstituer artificiellement des aliments.* » Le blé, par exemple, est décomposé en farine blanche, germe, son, gluten, amidons divers... En recombinaison de la farine blanche avec du gluten et du son, on obtient un ersatz de farine complète. Ajoutez-y de la levure, du sucre, un peu d'huile et vous avez un pain de mie complet version AUT. « *Cette approche considère l'aliment comme une somme de nutriments*, reprend le scientifique, auteur de *Halte aux produits ultratransformés ! Mangeons vrai. C'est du réductionnisme alimentaire, à l'opposé de l'holisme qui considère l'aliment comme un tout.* »

L'effet matrice

D'un point de vue diététique, ça change tout. « *Avec ces substituts, on est en perte de vitamines, minéraux et autres nutriments essentiels*, analyse Brigitte Mercier-Fichaux, diététicienne. *Les additifs modifient la flore intestinale. L'organisme ne sait pas digérer les protéines dénaturées, l'amidon modifié... Ce qui peut entraîner des problèmes digestifs, des allergies, des intolérances.* » Les composants d'un aliment « vrai » ont chacun leur rôle et agissent en synergie. C'est ce qu'Anthony Fardet appelle l'effet matrice. « *Le potentiel santé d'un aliment dépend de sa composition nutritionnelle et de sa structure physique, la matrice.* » En la transformant, l'équilibre naturel est bouleversé. Ainsi un jus de fruits à base de concentré a un impact sur l'organisme bien différent de



LES BONS CONSEILS

- Une longue liste d'ingrédients (quatre et plus), dont plusieurs que vous ne pourrez pas avoir dans votre cuisine, est souvent la marque d'AUT. Lisez-les étiquettes !
- Sans gluten, sans ingrédients issus d'animaux, allégés... ces produits ont tendance à être très transformés lorsqu'on retire les composants indésirables. Prférez-leur des aliments naturellement sans gluten, vegan, peu gras, peu sucrés.
- Privilégiez le fait-maison, les produits bruts ou peu transformés, les épices, les huiles... pour parfumer. Les AUT, c'est en dépannage ou pour un plaisir occasionnel.

celui du fruit entier, plus riche en nutriments protecteurs et dont les fibres permettent une libération des sucres plus lente.

Maladies d'industrialisation

Privé des bienfaits d'ingrédients qualitatifs, l'organisme manque de repères, notamment du sentiment de satiété qui lui indique que l'on a suffisamment mangé. « *Pauvres nutritionnellement, les AUT sont moins rassasiants. Notre capacité à arrêter de manger est altérée, on a tout le temps faim* », reprend Brigitte Mercier-Fichaux. C'est d'autant plus ennuyeux qu'ils sont riches en sucres, sels, lipides et ont un index glycémique élevé : ils font monter rapidement le taux de sucre dans le sang. D'où un problème d'obésité et de diabète qui grandit avec le nombre d'AUT. En France, l'obésité touche 16 % des adultes. Les prévisions tablent sur 20 % en 2030 ! On dit que le diabète est une maladie de civilisation. Pour Anthony Fardet, « *c'est une maladie d'industrialisation* » ! On pourrait en dire autant des cancers que provoqueraient les AUT, d'après l'étude française publiée en février et réalisée sur les 105 000 volontaires de la cohorte Nutrinet-Santé (etude-nutrinet-sante.fr).

Nova

Faut-il avoir peur ? On peut. Selon Anthony Fardet, les AUT représentent déjà au moins 36 % de nos calories quotidiennes alors que le risque d'obésité pourrait augmenter dès 13 %. Mais il est plus utile d'agir. Quand en France les aliments sont classés par catégories (F&L, céréales, viande...) ou ingrédients (lipides, glucides...), le Brésil a établi Nova, la classification par degrés de transformation. L'adopter, comme la FAO (organisation des Nations unies pour l'agriculture et l'alimentation) et de nombreux pays, « ça aiderait les gens, assure le scientifique. Ce n'est pas la catégorie des aliments qui pose problème mais la façon dont ils sont traités, transformés ».

Et en bio ?

Le cahier des charges bio a été pensé à l'origine pour être un garde-fou. « Il précise que doivent être exclues toutes substances ou méthodes de transformation susceptibles d'induire en erreur sur la véritable nature du produit, indique Charles Pernin, délégué général du Synabio (syndicat des transformateurs bio). Il stipule également qu'il faut faire preuve de précaution lors de la transformation des denrées alimentaires en utilisant de préférence des méthodes biologiques, mécaniques et physiques. » Comme les meules de pierre, un chauffage modéré... qui transforment l'aliment brut sans l'altérer. Les additifs (une cinquantaine en bio, la plupart d'origine naturelle ou agricole, contre 300 en conventionnel), auxiliaires technologiques et procédés de transformation sont également limités. Une nouvelle mouture du règlement sera appliquée en 2021. Selon Charles Pernin, « elle n'a pas ouvert les vannes pour aller vers les AUT, et les procédés autorisés pourraient être encore limités ».

Mais, rattrapée par l'agro-industrie, les nouvelles habitudes de consommation et le marketing, la bio a commencé à voir arriver des aliments ultratransformés, certes bien moins nombreux qu'en conventionnel. C'est une préoccupation pour Biocoop qui a chargé des experts d'étudier l'impact sur la santé et l'environnement de process et d'ingrédients. Le consommateur a lui aussi un rôle à jouer en faisant savoir, par ses achats notamment, quel type de bio il souhaite.



Aller plus loin :

Halte aux produits ultra transformés ! Mangeons vrai, Anthony Fardet, Éd. Thierry Souccar



À lire sur biocoop.fr, rubrique Actualités :
Et si ce n'était pas le gluten le problème ?



Brigitte Mercier-Fichaux
Diététicienne, formatrice de nombreux experts en alimentation bio et auteur de livres de recettes de référence

« DES LEURRES ! »

Que penser des aliments ultratransformés ?

Ce ne sont plus des aliments, l'organisme ne les reconnaît pas. Dans la bouche, la langue analyse l'aliment et donne des informations à l'ensemble du corps pour qu'il se prépare à le digérer et le métaboliser. Chaque catégorie d'aliments à un signal différent. Les aliments trop transformés brouillent les messages. Ce sont des leurres.

Doit-on manger cru pour éviter toute transformation ?

Pas systématiquement. Certains légumes crus ont des fibres dures. La cuisson a aussi un rôle sanitaire en éliminant d'éventuels parasites, dans la viande, le poisson. En cuisant à moins de 100 °C, à la vapeur, à l'étouffée, au four, on évite la dénaturation des protéines. Le wok saisit mais le temps de cuisson est court. On peut aussi cuire à l'eau, en récupérant le bouillon plein de minéraux et vitamines. Les végétaux doivent garder leur couleur. Si elle change, c'est trop cuit ! Attention à la réaction de Maillard, une réaction chimique responsable de la couleur brune de la viande grillée par exemple. À trop forte température, elle peut dégager des substances cancérigènes.



Aller plus loin :
methode-smda.fr, le site Santé et minceur durable dans l'assiette de Brigitte Mercier-Fichaux



C'EST DE SAISON

La bière

Clara Lutin

GAGNANT LEURS LETTRES DE NOBLESSE, LES BIÈRES BIO MADE IN FRANCE NE SE CONTENTENT PLUS DE DÉSALTÉRER MAIS TRÔNENT SUR LA TABLE DES RESTAURANTS ÉTOILÉS. LES NOUVELLES MOUSSES SE DÉGUSTENT À LA MANIÈRE DES VINS DES MEILLEURS CRUS.

BRASSERIES LOCALES

1 200 brasseries, artisanales en grande majorité ! Les microbrasseries poussent dans toute la France, à l'instar du mouvement des *craft breweries* outre-Atlantique. Biocoop accompagne ce dynamisme brassicole en proposant une grande variété de produits de brasseries françaises, indépendantes et 100 % bio bien sûr.

RECETTE

Toute bière est le résultat de la fermentation alcoolique d'un moût préparé à partir du malt de céréales, d'autres matières premières céréalières, de sucres alimentaires, de houblon (pour la saveur et la conservation) et d'eau potable.

STYLE

Le style artisanal s'affirme avec la fermentation (des levures et des températures spécifiques) : haute (Ale anglaise), basse (Lager allemande), spontanée (Lambic belge). Les bières aromatisées – avec des épices, des herbes aromatiques... – se multiplient, comme les IPA (Indian Pale Ale) caractérisées par un houblonnage important et une forte amertume mesurée en IBU (International bitterness unit).

HAUTE GASTRONOMIE

Comme les vins, les mousses s'invitent dans les restaurants étoilés pour accompagner un mets fin et raconter les histoires singulières d'hommes et de territoires (Alaryk, Vézelay ou Dupont en Belgique...). Elles se dégustent aussi avec l'ouïe ! Écoutez-les gazouiller.

HERBICIDE

L'avantage d'une bière bio est que les brasseurs travaillent avec des céréales et du houblon non traités avec des produits chimiques de synthèse – ce que les organismes certificateurs contrôlent –, à la différence par exemple de la plupart des bières populaires allemandes et suisses : en 2016, deux études européennes* y ont révélé la présence de résidus de glyphosate.



- Nouveau ! Une fête de la bière bio artisanale française et des références locales à découvrir (entre mai et juin 2018).
- Un choix de brasseries 100 % bio, indépendantes et engagées, comme La Lune à Bordeaux.
- Une sélection de bières de soif ou typées pour combler tous les palais.



Aller plus loin : Sur biocoop.fr rubrique Cultures Bio, le dossier du n° 82 : Bière artisanale, la tendance qui mousse.

* Institut de l'environnement de Munich, février 2016, et Fédération romande des consommateurs Mieux Choisir, juin 2016.

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

MINISTRONE DE FRUITS

À LA BIÈRE BLANCHE, GLACE À LA RICOTTA

€€€ 🕒 30 min 🌞 5 h 🍷 10 min

- 1 Préparer d'abord la glace : verser la ricotta, le miel et le zeste de citron râpé (en mettre un peu de côté pour la déco) dans un saladier et bien mélanger au fouet.
- 2 Battre la crème fraîche liquide en chantilly et l'incorporer délicatement à la ricotta. Mettre dans le congélateur pendant 5 h. Sortir la glace 30 min avant utilisation.
- 3 Essuyer les fraises et les cerises en enlevant les pédoncules et les tiges. Placer les fruits dans un saladier.
- 4 Préparer un sirop en faisant bouillir la bière blanche, le sucre et la gousse de vanille fendue 10 min à feu doux.
- 5 Verser le sirop chaud sur les fraises et les cerises, laisser refroidir puis mettre au frais pendant 3 h. Servir le minestrone avec la glace à la ricotta parsemée de zeste de citron.

- Recette de Ulrike Skadow, créatrice culinaire

★ Variante vegan

Glace à l'amande : mixer ensemble 275 g de purée d'amande blanche, 40 g de sirop d'agave et 40 cl de lait végétal (amande, riz...). Faire prendre en sorbetière puis mettre la glace au congélateur.

Pour changer

Remplacer une partie des fruits par de la rhubarbe (coupée en petits morceaux et cuite 5 min dans le sirop de bière), si vous en trouvez ; elle ajoutera une jolie note acidulée, beaucoup de vitamines et de minéraux ainsi qu'une bonne dose des fibres à la recette.

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

POUR LA GLACE :

350 g de ricotta

25 cl de crème fraîche liquide très froide

1 zeste de citron râpé

POUR LE MINISTRONE :

250 g de fraises

30 cl de bière blanche

80 g de miel d'oranger (ou d'acacia)

1 gousse de vanille

200 g de cerises

50 g de sucre





CAJOU FAÇON BOLOGNAISE

€€€ 2 PERS. ⌚ 20 min
Trempage : 4 h à 1 nuit



 100 g de noix de cajou

 4 ou 5 pétales de tomates séchées

 1 datte dénoyautée

 2 tomates fraîches

 Une dizaine de feuilles de basilic frais

 1 c. à s. d'huile d'olive

 1 c. à s. de sauce tamari

 1 c. à s. de jus de citron

 2 gousses d'ail

- 1 La veille, faire tremper les noix de cajou (ou 4 h avant la réalisation au minimum), dans un bol recouvert d'eau minérale (ou filtrée).
- 2 Le lendemain, égoutter les noix de cajou, puis les placer dans le bol d'un mixeur avec le reste des ingrédients.
- 3 Mixer jusqu'à obtenir une sauce homogène.
- 4 Servir avec des spaghettis de courgette, pour une version 100 % crue.

→ Extrait de *Veganissimo, cuisine vegan italienne*, Angélique Roussel, Éd. La Plage



Veganissimo oh, oh !
Les recettes d'Angélique Roussel rendent hommage à la gastronomie italienne, version vegan. Celle-ci, 100 % crue, revisite la traditionnelle bolognaise. Fraîcheur et saveurs garanties !

GALETTES FAÇON DOSA

€€€ ENVIRON 12 GALETTES
⌚ 5 min  2 min chaque
Trempage : 8 h Repos : 4-5 h

 300 g de riz

 100 g de lentilles corail

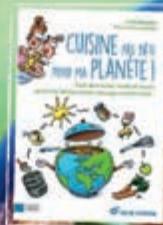
 Un peu d'huile pour la poêle

 1/2 c. à c. de bicarbonate de soude

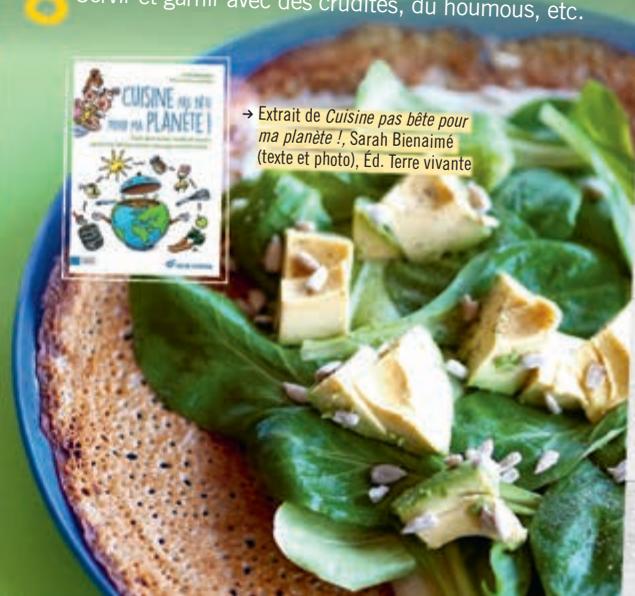
 Sel non raffiné

 Au choix : poivre, cumin fraîchement moulu ou en graines, piment d'Espelette, etc.

- 1 Rincer le riz et les lentilles corail, puis les faire tremper séparément pendant toute une nuit (8 h).
- 2 Rincer de nouveau. Mixer le riz puis les lentilles au blender jusqu'à obtenir une pâte homogène et lisse. Si votre blender n'est pas très performant, ajouter quelques c. à c. d'eau.
- 3 Verser les deux pâtes dans un saladier, mélanger avec le bicarbonate de soude, le sel, le poivre et les épices choisies.
- 4 Recouvrir d'un torchon et laisser reposer à température ambiante pendant 4 à 5 h.
- 5 Au bout de ce temps, la pâte a gonflé. Ajouter un peu d'eau jusqu'à obtenir une consistance de pâte à pancakes (plus épaisse que la pâte à crêpes).
- 6 Huiler la poêle et faire chauffer. Déposer une petite louche de pâte au centre et étaler à l'aide d'un râteau à crêpes. Vous pouvez également étaler à l'aide d'une cuillère à soupe en tournant du centre vers les bords.
- 7 Retourner la dosa quand les bords se détachent. Prolonger la cuisson d'1 min (si votre galette est très fine, cette étape n'est pas nécessaire).
- 8 Servir et garnir avec des crudités, du houmous, etc.



→ Extrait de *Cuisine pas si bête pour ma planète !*, Sarah Bienaimé (texte et photo), Éd. Terre vivante





GRATIN CRÉOLE

€€€ 6 PERS. 30 min 45 min



LA RECETTE DE MICHEL FREIN

Charcutier-traiteur au magasin Biocoop Cholet Sud (49)

« Je suis issu d'une famille de charcutiers traditionnels depuis 1930. Nos valeurs rejoignent celles de Biocoop. Quand on est artisan, on est sensible à la qualité, aux produits naturels. Pâtés, chorizos, tartes, lasagnes, sauces, poissons, etc., je fais tout, avec les produits du magasin. J'ai ressorti les recettes de mon grand-père... On vient de lancer un jambon sans nitrites. C'est un carton ! Parce qu'on revient aujourd'hui à ce que les charcutiers faisaient, très bien, autrefois. En arrivant chez Biocoop, en 2015, j'ai découvert l'avoine, le soja... et les plats végétariens que l'on peut en faire. C'est intéressant. La charcuterie a une mauvaise image mais si elle est de qualité, bio et que l'on est raisonnable, il n'y a pas de problème ! »



700 g de pommes de terre



100 g de haricots verts



1 oignon moyen (100 g)



1 gousses d'ail (25 g)



Sel, poivre



100 g de beurre



200 g de crème fraîche



30 g de mélange d'épices à couscous



3 g de cumin



Fromage râpé (facultatif)



Huile d'olive

- 1 Cuire les pommes de terre à l'eau, les faire refroidir, les éplucher et les couper en cubes d'environ 1 cm de côté. Cuire les haricots à la vapeur.
- 2 Mixer finement l'ail et les oignons épluchés, les faire revenir à l'huile d'olive. Ajouter les haricots en fin de cuisson et assaisonner avec le sel, le poivre, les épices à couscous et le cumin.
- 3 Mélanger haricots et pommes de terre avec la crème fraîche et mettre dans un plat à gratin préalablement graissé avec la moitié du beurre. Ajouter l'autre moitié en petits cubes sur le dessus du plat (avec éventuellement du fromage râpé).
- 4 Faire gratiner au four à 180 °C pendant 45 min.

LES BONNES QUESTIONS



COMPLÈTES OU PAS LES PURÉES D'OLÉAGINEUX ?

Complètes, d'amande, de sésame ou autre oléagineux, elles sont obtenues par broyage de la graine ou du fruit avec son enveloppe. D'où les teintes plus ou moins foncées. Les apports en glucides, protéines et lipides diffèrent des purées blanches. Elles sont plus riches en minéraux (calcium, magnésium) et en fibres (donc plus irritantes). Elles ont une saveur plus marquée que certains préfèrent pour des préparations salées. Quelques c. à c. diluées dans autant d'eau, un peu d'huile + citron ou vinaigre feront une bonne sauce. Complètes ou pas, sur une tartine avec un peu de miel, ces purées remplacent le beurre. Additionnées d'eau et d'édulcorant, elles donnent de délicieuses boissons.



FAUT-IL DÉGERMER L'AIL ?

Pour préserver toutes ses vertus, non, au contraire. Le germe est très riche en alliine, une molécule qui, lorsqu'on la mâche, se dégrade en allicine, autre composé organo-sulfuré aux multiples vertus (antibactériennes, antiparasitaires, antifongiques, antioxydant, diminution du cholestérol...). L'allicine a, hélas, une forte odeur et se digère parfois difficilement, d'où les inconvénients du germe d'ail ! Si vous êtes très incommodé, glissez l'ail non dégermé 15 min avant la fin de cuisson de vos plats, pour en atténuer les désagréments. Si le problème persiste, dégermez-le et testez le cru puis cuit. Si rien n'y fait, abandonnez !



ACHETONS
RESPONSABLE

PUBLI-RECETTE

SALADE VEGAN DE PETIT ÉPEAUTRE, TOFU ET LÉGUMES DORÉS



4 pers. | 25 min | 45 min + 20 min

QUINTESENS



Ingrédients : 250 g de petit épeautre, 200 g de tofu, 1 aubergine, 2 tomates, 1 poivron, 1 oignon rouge, 15 olives noires, 5 c. à s. d'huile d'olive Quintesens, 2 c. à s. de vinaigre de cidre, 1 c. à c. d'herbes de Provence, 2 c. à s. de persil haché, sel, poivre 3 baies

- Rincer et cuire à couvert le petit épeautre dans trois fois son volume d'eau pendant environ 45 min, jusqu'à absorption.
- Préchauffer le four à 160 °C. Détailler en dés le tofu, l'aubergine, les tomates et le poivron lavés.
- Éplucher l'oignon rouge et l'émincer finement. Mélanger les légumes dans un bol avec 3 c. à s. d'huile d'olive Quintesens, 1 c. à s. de vinaigre de cidre, les herbes de Provence, sel et poivre. Étaler le tout sur une plaque et enfourner pour 30 min. Remuer en cours de cuisson.
- Mélanger les légumes et le tofu au petit épeautre cuit. Ajouter 2 c. à s. d'huile d'olive Quintesens, 1 c. à s. de vinaigre de cidre, le persil haché et les olives noires dénoyautées.
- Garder idéalement au frais pendant au moins 30 min avant dégustation.

Recette proposée par Quintesens
quintesens-bio.com

« Meilleur Produit Bio 2018 : l'huile d'olive bio Quintesens en emballage éco-conçu pour une meilleure conservation de ses qualités. Nouveau bouchon stop goutte pour un confort d'utilisation optimal. »

TAGLIATELLES AUX ARTICHAUTS ET CRÈME DE NOISETTES GRILLÉES



2 pers. | 20 min | 15 min

Ingrédients : 150 g de tagliatelles aux œufs, 2 artichauts, 1 c. à s. de crème de noisette grillée bio Nocciola de Damiano, 1 gousse d'ail, huile d'olive extra vierge, le jus d'un citron, sel

- Éliminer les feuilles épaisses des artichauts et couper les tiges à 3-4 cm de la base. Tailler en rondelles les tiges restantes et couper les artichauts en quartiers. Mettre l'ensemble dans de l'eau additionnée du jus de citron.
- Dans une casserole, faire dorer une gousse d'ail avec 2 c. à s. d'huile. Ajouter les artichauts rincés. Les faire sauter 4 à 5 min et saler.
- Faire cuire les tagliatelles *al dente* selon le temps indiqué sur l'emballage.
- Dissoudre une c. à s. de crème de noisettes grillées Nocciola dans une louche d'eau de cuisson des pâtes. La mettre avec les tagliatelles dans la casserole des artichauts.
- Remettre à feu vif jusqu'à évaporation du liquide en mélangeant bien les pâtes et les légumes. Servir immédiatement.



Damiano
THINK ORGANIC

Recette proposée par Damiano
damianorganic.it

« Nocciola, une purée crémeuse, savoureuse, avec des noisettes des montagnes Nébrodes en Sicile uniquement. Nous les sélectionnons et nous les faisons griller pour exalter leur arôme caractéristique. »



Gerhard Heid et Beate Oberdorfer, gérants de Sonett.

UN TOURBILLON D'IDÉES POUR LA PLANÈTE

Sarah Taylor

SUR LES RIVES DU LAC DE CONSTANCE, DANS LE SUD DE L'ALLEMAGNE, SONETT DÉVELOPPE DEPUIS LA FIN DES ANNÉES 70 DES LESSIVES ET PRODUITS D'ENTRETIEN RESPECTUEUX DE LA NATURE ET NOTAMMENT D'UNE DE SES RESSOURCES LES PLUS PRÉCIEUSES : L'EAU. SOCIÉTÉ EN NOM COLLECTIF, L'ENTREPRISE INCARNE ÉGALEMENT UN MODÈLE DE GESTION COOPÉRATIVE.

Obttenir un résultat parfait tout en étant aussi écologique et économique que possible, tel est le credo de Sonett. « *Tous nos ingrédients sont 100 % biodégradables. Les huiles que nous utilisons dans nos savons sont 100 % bio et toutes nos huiles essentielles proviennent de cultures biologiques ou de sites sauvages,* précisent Beate Oberdorfer et Gerhard Heid, gérants de Sonett. *Nous avons banni les dérivés pétrochimiques, les OGM et les enzymes.* » Les produits Sonett sont aussi très concentrés et peuvent se présenter sous une forme « modulable », permettant par exemple de doser séparément le détergent, l'assouplissant et le détachant en fonction des conditions de lavage.

Le mouvement de la vie

Dans son usine de Deggenhausen, alimentée en énergie par une centrale hydroélectrique et chauffée aux copeaux de bois, Sonett prête une attention particulière à l'eau. « *Nous avons développé un processus de tourbillon, par lequel passent les 10 000 litres d'eau que nous utilisons chaque jour,* expliquent Beate Oberdorfer et Gerhard Heid. *L'eau est l'essence de la vie. En lui redonnant ce mouvement naturel, nous lui rendons sa force**. » Sonett traite également ses additifs en leur imprimant un mouvement en forme de 8, semblable aux méandres de l'eau lorsqu'elle s'écoule librement dans la nature. « *Ce procédé est bien connu dans l'agriculture biodynamique, poursuivent-ils, mais il est inédit dans le domaine des détergents.* »

Coopérer pour l'avenir

Visionnaire dans ses technologies, Sonett l'est également dans sa forme sociale : une société en nom collectif, basée sur le partenariat et notamment le travail en binômes. « *Nous sommes un duo de gérants et la plupart des départements de Sonett sont dirigés par des binômes,* soulignent Beate Oberdorfer et Gerhard Heid. *Il est important pour nous de faire coopérer des gens qui se sentent proches sur le plan des valeurs, tout en possédant des talents différents. Nous pensons aussi qu'il est capital de mettre du sens dans ce que nous faisons : nous travaillons avec la nature comme partenaire et pas seulement comme ressource, et nous croyons que chaque être humain a le potentiel d'évoluer vers la liberté et la responsabilité.* »

* Sa dynamique



Sonett : sonett.eu





ALLAITEMENT MOMENT BONHEUR MÔMAN DOUCEUR

Propos recueillis par Magali Gloire-Savalle

INSTANTS UNIQUES PARTAGÉS ENTRE LE BÉBÉ ET SA MAMAN, L'ALLAITEMENT EST UNE EXPÉRIENCE PLEINE D'ÉMOTIONS ET UN MOYEN EFFICACE D'APAISER SON TOUT-PETIT. CONSEILS POUR FAIRE DE LA TÉTÉE UN MOMENT DE PUR PLAISIR AVEC FLORE MARQUIS-DIERS, ANIMATRICE DE LA LECHE LEAGUE*.



Allaiter, ça se prépare ?

Oui, d'autant que la France est un des pays européens où on allaite le moins. Avant la naissance, s'informer est essentiel, échanger avec d'autres mamans est un plus. Bébé arrivé, patience : quelques jours d'adaptation sont souvent nécessaires. La bienveillance de l'entourage et le soutien du papa sont déterminants. L'allaitement est aussi un temps prévu par la nature pour permettre à la maman de se reposer et se relaxer. Pour sensibiliser toute la famille, vous pouvez aménager ensemble un petit coin cosy, que vous investirez au moment d'allaiter, avec une tisane et un en-cas plaisir.

Comment bien s'installer justement ?

Des recherches récentes montrent que la position la plus propice – qui est d'ailleurs celle de la première tétée – est la position dite du transat, BN (*Biological Nurturing*) ou encore allaitement zen : semi-allongée, dos bien calé, ventre contre ventre avec son bébé. Inutile d'investir dans un équipement spécifique : des coussins ou un traversin font très bien l'affaire ! Quelle que soit votre position, l'objectif est d'être parfaitement détendue et de trouver un confort réciproque. Évitez dans tous les cas d'être assise trop droite, vous seriez obligée de vous courber en avant. Le plus souvent, lorsqu'une crevasse apparaît, c'est qu'on est mal installée.

Comment prévenir les petits désagréments ?

Si vous êtes sujette aux fuites, portez des coussinets d'allaitement, de préférence lavables : ils ne risquent pas de laisser de peluches d'ouate et sont meilleurs pour l'environnement que les jetables. Après chaque tétée, massez votre mamelon avec une goutte de votre lait. Vos seins sont tendus, vous craignez l'engorgement ? Mettez votre bébé au sein très fréquemment, dès les premiers signes d'éveil, et apprenez à tirer votre lait à la main. Une feuille de chou vert**, bio évidemment, glissée dans le soutien-gorge, est aussi efficace. Pas de stress, vous saurez très vite comment vous y prendre pour, ensuite, profiter de ces merveilleux moments d'échange avec votre bébé.

* Association de soutien à l'allaitement maternel.

** Le chou possède des propriétés anti-inflammatoires, anti-œdème et anti-infectieuses.



Aller plus loin :

- *L'art de l'allaitement maternel*, La Leche League, Éd. Pocket
- *J'allaiter mon enfant*, France Guillain, Éd. La Plage
- *Attendre bébé autrement*, Éd. La Plage
- Le guide Biocoop « *Parents natures et Bébé bio* » sur biocoop.fr, rubriques Produits et Maman/bébé



SARRASIN OU FROMENT,
FINES OU MOELLEUSES,

LES CRÊPES ET GAULETTES BRETONNES BIOBLEUD
RÉPONDENT À TOUTES VOS ENVIES !



Les p'tites breizh !



DURABLE ENGAGÉ SOLIDAIRE PIONNIER HUMAIN NATUREL

Marilou BIO

Les petits
basiques bio.



Retrouvez trois gammes de soins bio aux textures sensorielles ultra-douces, fabriquées en France pour prendre soin de toutes les peaux, de la tête aux pieds !

www.mariloubio.com



SUPERDIET



Cao 16/01/18 - RCS 460 778 022 - Prods non contactuels - ** Conformément à la réglementation en vigueur sur le mode de production biologique.

BRÛLE-GRAISSE*

Pensez phyto bio

- Sans alcool
- Sans colorant**
- Sans conservateur
- Fabricant Français 

Une association de 4 PLANTES BIO dont le Guarana* qui participe à l'action BRÛLE-GRAISSE et le Thé vert reconnu pour aider à GARDER LA LIGNE !

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



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



GOÛTS GRECS

UN VOYAGE VÉGIE

Invitez les saveurs ardentes de la Grèce dans votre assiette ! Une fois revenue à la poêle en 4 minutes, la Végé'Poêlée à la Grecque accompagne idéalement une assiette de riz. Pour compléter votre voyage, ajoutez-y oignons frais, olives, tomates, concombres et n'oubliez pas la traditionnelle sauce tzatziki. Vegan, bio et sans huile de palme, nos Végé'poêlées raviront le palais des petits et des grands.

Végé'Poêlée à la Grecque, 200 g
Wheaty : wheaty.fr



INNOVANT

JUS DE BAOBAB

Matahi est une marque de boissons au fruit du baobab, considéré comme l'un des plus antioxydants au monde (7 fois plus que la grenade). La boisson Matahi Superfruit, au goût légèrement acidulé et peu sucré au sirop d'agave, stimulera naturellement votre corps. Écoresponsable, la startup française fait aujourd'hui vivre 400 familles au Bénin grâce à la création d'une coopérative en commerce équitable, qui récolte les fruits de baobab. À adopter de toute urgence !

Superfruit Baobab, 75 cl
Matahi : matahijuice.com



SOIN LÉGER

PEAU HYDRATÉE

Formulé avec 15 % d'eau thermale de Jonzac isotonique, dont la concentration minérale est proche de celle de la peau, avec des actifs bio associés à une formulation hypoallergénique*, le Soin Léger entre en parfaite osmose avec les mécanismes naturels de la peau. Sa texture légère apporte fraîcheur et souplesse aux peaux normales à mixtes, même les plus sensibles.

* Formulée et testée pour minimiser les risques de réactions allergiques.

Soin Léger REhydrate, 50 ml
Eau thermale Jonzac : eauthermalejonzac.com



RAFRAÎCHISSANT

LE PLAISIR GRENADINE

Élu n° 1 de la catégorie Boisson et Meilleur produit Bio 2017, ce best-seller fruité et vanillé est un sirop de grenadine au sucre de canne bio équitable produit aux énergies renouvelables. L'artisan des boissons bio de Bordeaux, Maison Meneau, fabrique familiale, élabore des recettes depuis 1879. Pour le plaisir du goût, du bio et de l'équitable contrôlé par Fair For Life et labellisé Bio Partenaire pour la filière sucre.

Sirop au sucre de canne bio équitable, grenadine, 50 cl et 1 L
Maison Meneau : meneau.com



SHAMPOING SEC

IN ZE POCKET

Il s'utilise sans eau, et redonne volume et belle tenue aux cheveux ! Pulvérisez le shampoing sec en le répartissant bien sur toute la chevelure, laissez agir 2 à 3 min, puis brossez. Sa formule certifiée bio au talc, à la farine d'avoine et à l'amidon de riz est adaptée à tous types de cheveux. Son flacon « pocket » se glisse dans un sac à main ou une trousse de voyage. Sans gaz propulseur et rechargeable, il est respectueux de l'environnement.

Mon Shampoing Sec, tous types de cheveux

Secrets de Provence : secretsdeprovence.fr



CUISINE VÉGÉTALE

AMANDE, MON AMIE

Naturellement sans cholestérol, source d'acides gras insaturés, Amande Cuisine est une aide culinaire à base d'amandes déshuilées partiellement, riche en fibres et peu calorique. Alternative idéale à la crème liquide, elle est un allié parfait pour une cuisine saine et digeste. Elle apporte douceur et onctuosité à toutes vos préparations, sauces, potages, quiches, gratins, desserts... Elle peut aussi tapisser un fond de tarte sucrée.

Amande Cuisine, 25 cl
La Mandorle : lamandrole.com





MAISON



ÉVIER BOUCHÉ ? FAITES-EN VOTRE AFFAIRE !

Claudine Colozzi

POUR DÉSOBSTRUER LES CANALISATIONS, LES DÉBOUCHEURS CHIMIQUES IRRITANTS ET POLLUANTS, ÇA N'EST PAS AUTOMATIQUE ! DES SOLUTIONS NATURELLES, RESPECTUEUSES DE L'ENVIRONNEMENT ET DE VOTRE SANTÉ, EXISTENT.

Beurk. Jour après jour, cheveux, restes alimentaires, graisses s'accumulent dans les canalisations et peuvent former des bouchons qui empêchent l'eau de s'écouler normalement. Pour éviter cet encrassement, quelques gestes s'imposent : installer une petite grille amovible sur l'évacuation pour récupérer les matières solides ; débarrasser les assiettes et les plats des restes alimentaires avant de les laver ; éviter de verser de l'huile ou des graisses dans les canalisations, car elles se figent au contact de l'eau, entraînant l'obstruction des tuyaux.

Rappelons que l'utilisation de certains produits d'entretien ou de détergents agressifs est très polluante. « Ces produits chimiques détruisent la flore bactérienne et les micro-organismes qui font naturellement le travail de biodégradation de la matière organique dans les canalisations », explique Thierry Mauban, gérant d'Arcyvert, entreprise spécialisée dans les produits d'entretien écologiques.

Pour déboucher les canalisations, on peut avoir recours à des produits naturels comme le vinaigre blanc, le bicarbonate de soude. « Les enzymes naturels sont aussi très efficaces pour dégrader les déchets accumulés et leur permettre de s'écouler de nouveau librement

dans la canalisation », poursuit Thierry Mauban. Pour être productifs, ils doivent être activés en dilution dans de l'eau chaude et avoir suffisamment de temps d'action en contact avec les matières : 4 à 6 heures au moins sont nécessaires, idéalement une nuit.

NON AU BOUCHON !

3 TRUCS ET ASTUCES POUR L'ÉVITER



Une rondelle de citron sur la bonde. Pour éviter que les saletés tombent dans le siphon et pour capturer les mauvaises odeurs.

1 litre d'eau bouillante toutes les deux semaines dans la canalisation. Rajouter 1 demi-litre de vinaigre blanc pour désodoriser.



1 ou 2 cuillères à soupe de marc de café de temps en temps.

3 SOLUTIONS POUR LE FAIRE SAUTER

Dévisser et nettoyer le siphon de l'évier. Un siphon propre favorisera une meilleure évacuation de l'eau et évitera une accumulation des déchets.



Pour un débouchage mécanique, utiliser la ventouse ou le furet, longue tige métallique flexible qui peut aider à désobstruer une canalisation sans l'endommager.

Fabriquer un déboucheur naturel avec 100 g de bicarbonate de soude, 100 g de sel, 7 cl de vinaigre blanc. Mélanger le tout et verser dans les canalisations. Laisser agir toute une nuit, puis verser deux à 3 L d'eau bouillante.



Sojade

DES RECETTES VÉGÉTALES
DÉBORDANTES D'IMAGINATION.

Du nouveau dans votre rayon traiteur !

7 recettes gourmandes
et originales
dès Mai 2018 !



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



CHANVRE
ORIGINE FRANCE

SOJA
ORIGINE FRANCE

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

COSLY'S

Les soins certifiés bio qui enchantent la peau



Le Shampoing douche 2 en 1
au pamplemousse rose,
mousse fine et parfum pétillant,
vous laisse une peau
toute douce.



100% BONHEUR – 100% NATURE
Issu d'une agriculture qui vous veut du bien



Fabrication Maine et Loire

Découvrez toute la gamme sur notre site www.coslys.fr





PRATIQUE



2 **Filtrer** le thé dans un bocal à ouverture large. Y placer la mère, la face lisse et claire vers le haut. Couvrir avec un linge maintenu par un élastique.

3

Laisser fermenter à l'abri de la lumière à 20 °C minimum. 8 à 10 jours plus tard, prélever un peu du liquide et la mère (et celle qui a pu se former). Les réserver au frigo pour une prochaine préparation.



8 À 10 JOURS



4

Mettre en bouteille le reste du liquide. Fermer hermétiquement et laisser la fermentation se poursuivre encore 4/5 jours.



1 **Faire infuser** 5 g de thé noir ou vert pendant 15 min dans 1 L d'eau chaude, ajouter 70 g de sucre clair. Laisser refroidir à température ambiante.

5



Désaltérant, à l'apéritif ou en cure pour profiter de ses bienfaits, le kombucha se conserve une semaine au frais après ouverture.



KOMBUCHA MAISON

À VOTRE SANTÉ !

- Le kombucha se consomme depuis des millénaires en Europe de l'Est et en Asie. Durant la fermentation, il libère des acides, des vitamines B, des enzymes... qui auraient un effet positif sur les défenses immunitaires, la digestion, la peau, le bien-être, la vitalité, etc.
- La boisson, contenant une très faible dose d'alcool (entre 0,5 et 3 %), est déconseillée aux femmes enceintes et allaitantes et aux très jeunes enfants sans avis médical.
- Lavez consciencieusement vos ustensiles avant de démarrer la recette.

Des kombuchas prêts à être consommés, nature ou parfumés (citron, gingembre, grenade, etc.), en bouteilles de différents formats.

LES + BIOCOOP

CE BREUVAGE TRADITIONNEL SE FAIT À PARTIR D'UNE MÈRE CONSTITUÉE DE LEVURES ET BACTÉRIES (À RÉCUPÉRER DANS SON ENTOURAGE OU SUR INTERNET*). PÉTILLANT ET RAFRAÎCHISSANT, IL EST AUSSI APPELÉ « BOISSON AU CHAMPIGNON DE LONGUE VIE ». TOUT UN PROGRAMME !

* Mères payantes ou gratuites sur des forums (cuisine-saine.fr/forums), ou recettes pour faire sa mère (cfaitmaison.com).



ENGAGÉS

« Proposer des ateliers, organiser des dégustations, des rencontres, c'est utile et indispensable pour créer du lien avec les clients. Cela permet aussi de faire découvrir certains produits bio qu'ils ne connaissent pas ou peu. »

Alice Desmaris

« Ce qui me plaît chez Mag'Bio, c'est le contact avec la clientèle – je la conseille, prends le temps de l'écouter – et le projet Biocoop. J'ai l'impression de servir à quelque chose et ça me motive ! »

Mickaël Mayer

Nadège Martins

BIOCOOP MAG'BIO EDEN

LA CARTE DE LA CONVIVIALITÉ

Eugénie Rieme



AIN. IMPLANTÉ DANS LE CENTRE-VILLE DE BOURG-EN-BRESSE, MAG'BIO EDEN JOUIT D'UNE POSITION IDÉALE, À DEUX PAS DES COMMERCES DE BOUCHE ET DES SERVICES. UNE LOCALISATION PORTEUSE DE SENS QUI CONTRIBUE AU DYNAMISME ÉCONOMIQUE DE L'AGGLOMÉRATION.

LES BIOCOOPAINS

Parce que manger bio va souvent de pair avec une consommation responsable, Biocoop Mag'Bio valorise sur son Facebook les commerçants bio de Bourg-en-Bresse. Du restaurant-salon de thé Bio Délices au magasin de vêtements Tendance Écolo, la bio communauté bourgienne a de beaux jours devant elle !



Joël Froehly

« Le magasin propose deux circuits. Un "court" pour clients pressés et un plus complet, avec halte possible au service traiteur, allant de la petite restauration en libre-service au stand épicerie avec thé, épices et olives en vrac. »

Camille Lamberet

Désireux de s'impliquer davantage dans la vie de sa commune, 41 000 habitants environ, Joël Froehly a ouvert son deuxième magasin Biocoop à Bourg-en-Bresse en mai 2016. « Avec ce second point de vente – le premier a vu le jour au milieu d'autres commerces bio en périphérie de la ville en 2009 –, j'avais envie d'inciter les gens à (re)prendre l'habitude de consommer en centre-ville, à se déplacer sans voiture, quand ils le peuvent », explique le gérant. Le magasin de 450 m² a été pensé pour offrir une expérience conviviale à ses clients. De sa conception (matériaux bois, espace lecture pour les enfants) à l'agencement des produits. En effet, l'accent a été mis sur les produits frais, les fruits et légumes et l'offre « traiteur » (fromage, boulangerie, épicerie...), implantés à l'avant du magasin. « L'idée était de créer un lieu agréable et chaleureux, où les clients prennent le temps pour faire leurs courses », poursuit Joël. Outre les fruits et légumes,

la production locale valorise les produits du terroir, tels que les fromages (moribier, comté, chèvre frais...) et les vins régionaux (crémant de Bourgogne, mercurey...). Autres points forts : les animations. Des ateliers (naturopathie, cuisine, cosmétique...) sont organisés régulièrement en magasin. Objectif : faire découvrir les produits et sensibiliser aux valeurs de solidarité, d'équité, etc. du réseau coopératif Biocoop. « Des valeurs partagées et portées par l'ensemble de l'équipe de Mag'Bio Eden. La clé d'entrée pour travailler ici », reconnaît Joël Froehly.



BIOCOOP MAG'BIO EDEN
43, AVENUE ALSACE-LORRAINE
01000 BOURG-EN-BRESSE
TÉL. : 04 74 32 18 22



Votre allié détox

sou tsian®

THÉ BIO GRAND CRU DU FUJIAN

UN THÉ GRAND CRU

pour détoxifier l'organisme

 **DRAINEUR NATUREL, LE THÉ WULONG COMBAT LA RÉTENTION D'EAU ET FAVORISE L'ÉLIMINATION DES TOXINES**

 **IDÉAL POUR UNE CURE DÉTOX**

 **DES NOTES BOISÉES POUR UN MOMENT DE BIEN-ÊTRE**



30 Infusettes | ⏱ 7 min | 🌡 95°C

Cueillette Impériale
Bourgeon + 1^{ère} feuille

Cueillette fine
Bourgeon + 2 feuilles



Sou Tsian® est un thé Grand Cru certifié Agriculture Biologique. Sa courte fermentation donne au thé Sou Tsian® une saveur agréable, aux notes boisées. Ses vertus drainantes et détoxifiantes en font un excellent allié minceur et bien-être, dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée. Il combat la rétention d'eau, favorise l'élimination des toxines et lutte contre l'effet peau d'orange. Sa faible teneur en théine permet d'en consommer toute la journée.

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

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

www.thesdelapagode.com





TERROIR ET TERRITOIRE

LA BIO COURAGEUSE DU PAYS NIÇOIS

Marie-Pierre Chavel



CONFRONTÉE À UNE URBANISATION GALOPANTE, À LA PRESSION DES PROMOTEURS IMMOBILIERS, ET À UNE GÉOGRAPHIE ET UN CLIMAT CONTRASTÉS, L'AGRICULTURE BIO DES ALPES-MARITIMES JOUE DES COUDES POUR TROUVER SA PLACE AU SOLEIL. LA PASSION DES PRODUCTEURS ET LA DEMANDE DES CONSOMMATEURS SONT SES MEILLEURS ATOUTS.



TERROIR ET TERRITOIRE

« EN 2017, LA MAJORITÉ DES AGRICULTEURS QUI SE SONT INSTALLÉS DANS LE DÉPARTEMENT SONT EN BIO. »

Lison Postel
Agribio 06

Si on vous dit Pays niçois, vous répondez ? Mer, montagne, luxe, soleil, ciel bleu, chaleur, vacances... La belle vie, quoi ! C'est aussi comme ça que l'on voyait les choses avant de faire ce reportage. Mais en arrivant sur la Riviera un soir de février, sous des nuages menaçants, des températures négatives et un vent glacial, on peut déchanter. Les hivers sont parfois rudes et moches. « *En 85, il a fait -25 °C, nous rappelle Henri Derepas, oléiculteur bio à La Trinité, à 4 km à vol d'oiseau de la Promenade des Anglais. Le froid, c'est normal. L'hiver est un facteur de rééquilibrage de la nature et la neige, un nettoyeur.* » Et quand plus tard, au chaud dans sa cuisine, il nous explique les problèmes auxquels il doit faire face, on comprend : ce bout de Côte d'Azur n'est pas toujours un paradis, pour l'agriculture en l'occurrence.

La bataille du foncier

Ici, poussent surtout... des immeubles, des villas, des infrastructures pour la population maralpinaise*, 1,1 million d'habitants implantés principalement sur le littoral, et pour les touristes. La côte, de Cannes à Menton, est une agglomération quasi continue arrachant la terre aux paysans. « *On voit des terres délaissées depuis 20 ans, regrette amèrement Dorothee Valtier, administratrice d'Agribio 06, association locale de producteurs bio. Les promoteurs font monter les prix et les agriculteurs ne peuvent pas acheter.* » La guerre entre les deux clans est ouvertement déclarée. Henri Derepas raconte avoir dû batailler ferme pour ne pas céder aux intimidations et rester sur son exploitation, à la situation et au panorama exceptionnels. Route coupée sans avertissement préalable pendant neuf mois, raccordement à l'eau potable refusé..., on lui a tout fait. « *Le problème de l'accès au foncier est le même partout dans le monde, avance-t-il. Je me suis dit, ici, il ne faut pas lâcher.* » Son opiniâtreté et la justice lui ont donné raison.

Longues distances

Pour quitter le béton, il faut monter dans l'arrière-pays. Les bio y sont surtout en maraîchage (hors périodes de neige et de gel), oléiculture et plantes à parfum, un peu de polyculture-élevage, surtout ovins et caprins,



À la ferme Champsoleil (voir ci-dessous), Maurine Dorgueil et Danièle Diméglio préparent une délicieuse crème de poivrons.



Henri et Ginou Derepas
Oléiculteurs récoltants-transformateurs
à La Trinité

La ferme de la famille Derepas s'appelle Champsoleil et ce n'est pas par hasard : « *La parcelle toute en longueur, avec 1 100 oliviers, est orientée est-ouest : elle est traversée par le soleil* », explique Henri qui dit avoir « *épousé la ferme en même temps que Ginou* ». C'était au début des années 80, l'exploitation appartenait à son beau-père. Il a été très tôt convaincu par la bio et par la nécessité de démontrer qu'elle n'est pas une affaire de « *rigolos* ». En 1983, il participe à la création d'Agribio 06, une association de producteurs bio, pour travailler sur les techniques culturales et donner de la visibilité à l'agriculture biologique. Aujourd'hui, sa petite production (olives, huiles, tapenade, tartinables..., à découvrir dans les magasins Biocoop de Nice et Vence) est fréquemment primée en France et à l'étranger. Champsoleil accueille des jeunes dans divers cursus de formation. Devant le succès de la bio, il reste prudent. « *Être agriculteur, c'est être au quotidien aux prises avec les éléments et l'environnement, c'est eux qui dictent la marche à suivre, dit-il. Il ne faut pas croire que faire de la bio, c'est juste se coller au règlement. Il faut aussi de l'observation, de l'anticipation et beaucoup de savoirs.* »



champ-soleil.fr



Passion et patience, les maîtres-mots de Dorothée Valtier, en polyculture-élevage à Ascros.



Installé au milieu des riches villas de Mouans-Sartoux, Alexandre Falinski emmène chaque jour ses chèvres pâturer sur la colline.



Emblématique de la région, très recherché en bio, le citron de Menton.

« LES ALPES-MARITIMES, C'ÉTAIT BEAUCOUP DE FLEURS, DE PLANTES À PARFUM. AUJOURD'HUI, ON VOIT SURTOUT DU BÉTON. »

Caroline Albert
Biocoop Paradis, Vence

la géographie ne se prête pas aux bovins ! Ici, la difficulté, c'est l'éloignement. Les distances sont rallongées par des routes sinueuses et les déplacements représentent un coût important. « *Le problème est que si on ne va pas vers les gens, ils ne viennent pas jusqu'à nous*, expose Dorothée Valtier, en polyculture-élevage à Ascros, à 1 200 m d'altitude, 60 km et 1 h 30 de Nice. *On peut produire tout ce qu'on veut, mais si on ne vend pas...* » Sa solution pour écouler la production locale serait la création de petits magasins bio dans les vallées et les stations de ski où, assure-t-elle, il y a une demande.

Les producteurs pourraient aussi s'organiser pour livrer du côté de la côte. Une réflexion est en cours avec les magasins Biocoop qui peinent à avoir des produits locaux. Et pas que ceux des montagnes, car le temps est précieux pour tout le monde. À Mouans-Sartoux, Alexandre Falinski vend ses fromages de chèvre et ses fruits rouges à Biocoop Mougins, mais pas à Nice ni à Vence : « *Je livre dans un rayon de 10 km autour de chez moi. Au-delà, ça complique ma tournée*, explique-t-il. *L'été, je cueille les fraises le matin, je les livre aussitôt. Elles ne se conservent pas. Je ne les mets pas en chambre froide, elles sont bien meilleures.* »

La bio locale arrive au compte gouttes dans les magasins aussi parce qu'elle ne représente pas de gros

volumes. Les 220 fermes du département offrent une variété de produits, fruits, légumes et olives en tête, mais sont toutes petites – avec 7 ha dont 5 en oléiculture, Henri Derepas fait figure de « gros ». C'est le circuit court qui prime.

N'empêche ! Même si elle doit aussi faire face au changement climatique, à la sécheresse (presque six mois sans pluie en 2017), au gel tardif..., la bio maralpaine attire et progresse. Entre 2015 et 2016, le nombre de fermes a augmenté de 10 %, alors qu'en conventionnel, il chute. Elle permet d'éviter le bétonnage. Des communes, comme la pionnière Mouans-Sartoux, achètent des terres et y installent des producteurs bio pour fournir les cantines scolaires. Elle essaye, sans y parvenir, de satisfaire la demande de consommateurs en recherche de produits bio et locaux. Bref, elle a un réel rôle à jouer et ne demande qu'à se développer.

Élus, urbanistes, spéculateurs terriens, vous ne lui donneriez pas un petit coup de pouce ?

* Des Alpes-Maritimes



Retrouvez la suite de notre reportage sur la bio dans les Alpes-Maritimes sur biocoop.fr, rubriques Actualités

Quel est le petit malin qui a mis du croustillant à la place du gluten?

GAUFRES
Caramel ↘



Valpi bio

Croquez la vie sans Gluten

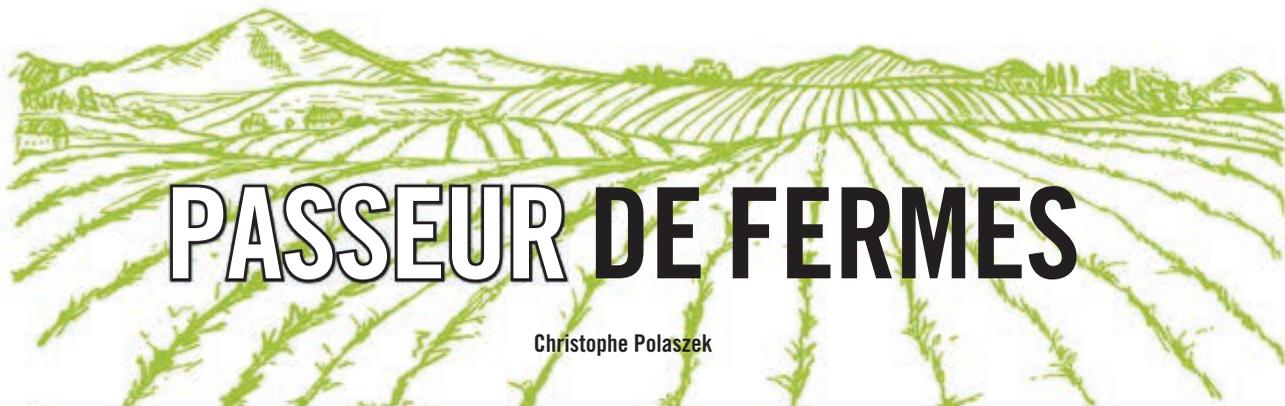
Chez Valpibio, nous sélectionnons des ingrédients de qualité, naturellement sans gluten, pour des recettes gourmandes et bio. Découvrez le croustillant du biscuit associé au fondant d'un délicieux fourrage au caramel.

Retrouvez nos produits en exclusivité au rayon sans gluten de votre magasin bio.
Plus d'informations sur www.valpiform.com



AFDIAG
www.afdiag.fr





PASSEUR DE FERMES

Christophe Polaszek

PERMETTRE AUX NOUVEAUX AGRICULTEURS DE S'INSTALLER ET AUX EXPLOITANTS DE TRANSMETTRE LEUR FERME, POUR UNE AGRICULTURE PAYSANNE, VOICI CE QUI MOBILISE LA FADEAR. UN MOUVEMENT CITOYEN AUQUEL LES CLIENTS DE BIOCOOP PEUVENT DÉSORMAIS S'ASSOCIER SANS COMPTER !

En Aveyron, la région du Ségala s'étend entre plateaux et vallées sauvages, marquée par l'élevage intensif bovin. Pourtant, nichée sur un puech (colline), la ferme de Kevin Hantz abrite un autre modèle. « *J'ai repris un élevage de canards en janvier dernier. J'ai décidé de convertir la parcelle de 12 ha en bio par éthique, sans intrants* chimiques* », précise-t-il. Pour cet ancien serrurier métallier de 34 ans, le coup de pouce est venu de l'Association pour le développement de l'emploi agricole et rural (Adear) de l'Aveyron. « *Nous avons mis en place une transmission progressive sur deux ans. Montage du dossier, chiffrage du projet, mais aussi suivi humain..., sans l'Adear, je n'aurais pas pu aller au bout* », confie-t-il.

Enjeux

La Fédération des Adear allège le parcours des agriculteurs qui souhaitent s'installer ou transmettre leurs terres. Une initiative essentielle quand on sait que la moitié des exploitants seront à la retraite dans les dix prochaines années. « *Faute de repreneur, la plupart des petites fermes sont rattachées à de plus grandes, ce qui conduit à la destruction des emplois dans les campagnes* », souligne Delphine Guilhot, accompagnatrice du réseau dans la Loire. Pourtant, la demande existe. Plus de 4 000 candidats à l'installation sont suivis chaque année. « *Les 2/3 envisagent de produire en bio* », estime Delphine Guilhot. En misant sur plus d'accompagnements et d'échanges entre nouveaux agriculteurs et cédants, la Fadear compte

bien enrayer la disparition des fermes à taille humaine. Depuis mars, Biocoop vous permet de participer à ce mouvement. Si, si... À travers le Don militant, un dispositif d'arrondi en caisse mis en place dans de nombreux magasins du réseau. La dernière campagne a récolté grâce à vous 80 000 euros au profit de Terre de liens – l'association vient en aide aux paysans en leur proposant des terres en location. Preuve, s'il en est, de son utilité.

* Ensemble des produits non présents naturellement dans le sol et rajoutés afin d'améliorer le rendement des cultures.



JE M'INSTALLE PAYSAN

Vous désirez vous lancer dans l'agriculture paysanne ? Avec 67 associations, la Fédération des Adear vous accompagne avant, pendant et après votre installation :

- 1 Accueil et maîtrise du projet (diagnostic, rencontres « café-installation », formations...)
- 2 Appui à la reprise de ferme et à la création (trouver du foncier, subventions, accompagnement par un tuteur-paysan...)
- 3 Suivi individuel jusqu'à trois ans après l'installation (organisation du travail, investissements, équilibre familial...)

En savoir plus : agriculturepaysanne.org



COMMERCE ÉQUITABLE ORIGINE FRANCE

Christophe Polaszek

NON, IL NE S'AGIT PAS DE FAIRE POUSSER DES ANANAS EN BRETAGNE. PLUS SIMPLEMENT D'APPLIQUER LES PRINCIPES DU COMMERCE ÉQUITABLE AUX PRODUCTEURS DU NORD. UNE PRATIQUE QUE BIOCOOP A TRÈS TÔT INITIÉE AVEC SES PARTENAIRES POUR UNE AGRICULTURE PLUS HUMAINE, PLUS JUSTE.

Depuis la loi sur l'Économie sociale et solidaire de 2014, la mention « Commerce équitable » est autorisée sur les produits français. « Une reconnaissance », explique Patrick Colin, directeur de l'amont chez Biocoop. *La loi s'appuie beaucoup sur notre expérience !* »

À la fin des années 1990, Biocoop veut s'assurer de la traçabilité des produits et se rapproche notamment des producteurs du groupement Biolait. Même vision du développement de la bio, de l'économie... Les bases d'un fonctionnement propre au commerce équitable sont jetées : prix justes, engagement sur la durée, prime de co-développement... « Très vite, d'autres producteurs sont venus nous voir en nous disant : "Et pourquoi ne pas faire de même avec nous ?" » », se souvient Patrick Colin. La marque Ensemble, Solidaires avec les producteurs est ainsi lancée et signera tous les produits issus de ces accords.

2 600 fermes

Aujourd'hui, la marque réunit 19 groupements français soit plus de 2 600 fermes ! Ces fruits et légumes, viandes, farines, yaourts... réalisent 11 % des ventes du réseau. « Notre objectif est d'atteindre les 15 % d'ici à 2020 », précise Patrick Colin. Le cahier des charges des produits de la marque répond en tout point à la loi, et même plus.

« Tous les groupements sont 100 % bio – le commerce équitable a une démarche environnementale, mais pas forcément bio – et participent à la vie politique de la coopérative. Un modèle unique ! », souligne Serge Le Heurte, animateur de la section agricole chez Biocoop. Désormais, la coopérative travaille avec les pouvoirs publics à l'harmonisation des labels afin d'aider les consommateurs à se repérer, et encourager ainsi cette forme de commerce. « Les principes du commerce équitable appliqués en France sont parfois maniés à tort et à travers, rappelle Patrick Colin. Nous pensons que la loi est une base commune sérieuse. Maintenant il faut la préciser. »

DU COMMERCE, DES FEMMES ET DES HOMMES

La définition officielle du commerce équitable ? « *Partenariat commercial, fondé sur le dialogue, la transparence et le respect, dont l'objectif est de parvenir à une plus grande équité dans le commerce mondial.* » Chez Biocoop, le commerce équitable représente près du quart des ventes totales dont la moitié d'origine France.

Pour plus d'informations (et d'échanges !), rendez-vous du 12 au 27 mai avec la Quinzaine du commerce équitable. Plus d'un millier d'événements sont prévus dans toute la France sur le thème « L'égalité femmes-hommes ». mouvement-equitable.org



LA ROUTINE

N'EN FAITES QU'UNE GORGÉE !



NOUVEAU

Découvrez la 1^{ère} boisson végétale au MILLET FRANÇAIS !

Naturellement sans lactose et pauvre en matières grasses, cette délicieuse boisson aussi douce que légère se savoure à toute heure de la journée ! Elle est aussi idéale en cuisine pour remplacer le lait dans vos recettes préférées : crêpes, clafoutis, cakes...

**MILLET
FRANÇAIS**



Variez, équilibrez !



www.soy.fr



VOUS !

L'AVEZ-VOUS ENTENDU NOTRE APPEL DE JUIN ?

Oyez, oyez ! Voici une invitation à participer à Biotonomes, une opération qui se déroule du 1^{er} au 16 juin dans la plupart des magasins Biocoop pour mettre en avant la consommation responsable. Vous qui êtes un consommateur astucieux, un professionnel engagé ou une association militant pour une cause locale, environnementale, sociale, etc., c'est le moment de venir partager, échanger, rassembler. Contactez votre magasin Biocoop et parions que, comme l'an dernier, cette 4^e édition fourmillera d'initiatives sympas les plus diverses dans toute la France.

Être Biotonome, c'est être bio et autonome. Bio pour le choix du vivant, de l'humain, d'une agriculture responsable, d'une production respectueuse, d'une alimentation plus saine. Autonome, pour la prise en main de nos responsabilités en tant qu'individu, de communauté ou de groupe, pour s'émanciper et renforcer sa capacité de choix et d'action. C'est créer des solutions plus vives, plus actives, plus agiles pour accompagner la transition. Voilà qui nous rassemble parce que cette définition, c'est tout VOUS !

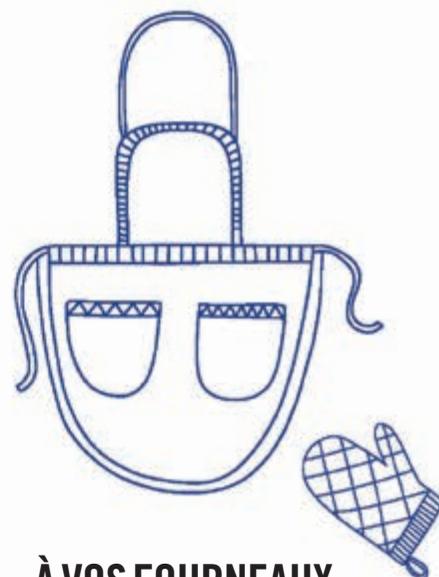


Aller plus loin : biotonome.fr



Énorme

Depuis le n° 96, malgré l'augmentation du tirage liée à celle des lecteurs/clients et des magasins Biocoop (📈), *CULTURE(S)BIO* a réussi à réduire la quantité de papier nécessaire à son impression. Imaye Graphic, imprimeur à Laval (53), utilise une nouvelle machine qui permet de diminuer de quelques millimètres le format et d'imprimer en un tour de cylindre toutes les pages centrales. La mise en couleur plus rapide, plus précise limite les exemplaires de démarrage non conformes. Cette « gâche » liée aux premiers réglages et à l'extrême vitesse des rotatives est généralement recyclée, certes. Mais le papier le plus écologique, qu'il soit 100 % recyclé comme celui de notre magazine ou vierge labellisé FSC, PEFC, etc., est celui qu'on n'a pas utilisé, soit plus de trois tonnes par numéro de *CULTURE(S)BIO* !



À VOS FOURNEAUX

Vous êtes fier d'une de vos recettes d'été, avec des ingrédients de saison ? Rustique, basique ou raffinée, flexi ou vegan, salée ou sucrée... envoyez-la à culturesbio@biocoop.fr avant le 15 mai, elle pourra être sélectionnée et paraître dans le numéro... 100 de *CULTURE(S)BIO*.



FLOCONS DE LEVURE

SAVOUREUX MALT

Les flocons de levure maltée bio de Bioreal sont naturels, avec un goût prononcé de malt. Grâce à leur saveur caractéristique, ils apportent la touche finale aux plats froids comme aux plats chauds : salades, sauces, soupes, légumes ou riz. Naturellement riches en minéraux et en vitamines (notamment vitamines B), ils sont particulièrement recommandés dans le cadre d'une alimentation végétarienne ou vegan en raison de leur haute teneur en protéines.

Flocons de levure maltée bio, 100 g
Bioreal : bioreal.de

ANTI-ÂGE D'EXCEPTION

SOIN DÉTOX JEUNESSE

Optez pour l'exfoliant enzymatique Sublime Jeunesse à l'extrait naturel breveté de datte. Il contient aussi un extrait de papaye riche en papaine, un actif qui favorise l'élimination des cellules mortes et des impuretés. Le plus pour les peaux sensibles : ce soin innovant qui laisse la peau douce et éclatante de jeunesse est sans grain. Efficacité globale sur les huit signes du vieillissement cutané et plus de 95 % des utilisatrices satisfaites. Effet peau neuve garanti !

Sublime Jeunesse, exfoliant enzymatique, 70 ml
Centifolia : centifoliabio.fr



KÉFIR DE FRUITS

LE SACHET QUI PÉTILLE

De l'eau, du citron, des fruits secs, un peu de sucre, la préparation pour Boisson kéfir de fruits Nat-Ali, le tout dans un grand bocal hermétique... et voilà une boisson rafraîchissante et naturellement pétillante. Originaire du Caucase, le kéfir de fruits est un mélange de bactéries et de levures transformant, grâce à la fermentation, l'eau sucrée en une eau pétillante aux bienfaits nutritionnels.

Boisson kéfir de fruits, sachet 2 doses
Nat-Ali : nature-aliments.com



BIO ET DÉSALTÉRANTE

LA LIMONADE D'ANTAN

Avec la Limonade bio d'Antan Vitamont, redécouvrez le plaisir de la limonade traditionnelle de votre enfance. Cette boisson désaltérante et pétillante à la saveur légèrement citronnée peut être dégustée en solo, en famille ou entre amis pour un plaisir illimité ! À consommer bien fraîche. Vitamont, fabricant français implanté dans le Lot-et-Garonne, depuis 1985.

Limonade d'Antan 75 cl
Vitamont : vitamont.com



INSECTICIDE VÉGÉTAL

L'IMPLACABLE

Avec ses huiles essentielles de citronnelle et de géranium, l'Insecticide Foudroyant* cible les insectes volants et rampants dans toute la maison. À base de pyrèthre végétal, il détruit mouches et moustiques instantanément. Fabriqué en France.

* Utilisez les biocides avec précaution. Avant toute utilisation, lisez l'étiquette et les informations concernant le produit.

Insecticide Foudroyant citronnelle/géranium
Étamine du Lys : etaminedulys.fr



MADE IN ITALY

DES NOISETTES À BOIRE

Isola Bio Noisette Italienne est une délicieuse recette, créée avec soin sans aucun sucre et avec des noisettes italiennes uniquement. Les plus savoureuses ont été sélectionnées pour donner un goût authentique à cette nouveauté signée Isola Bio. Parfaite pour un petit déjeuner complet, la boisson Noisette Italienne fera de chaque moment de votre journée l'occasion d'apprécier une pause noisette tout en légèreté.

Noisette Italienne, 1 L
Isola Bio : isolabio.com





ACHETONS
RESPONSABLE



UN TRIO DE QUINOA POUR UN MONDE PLUS ÉQUITABLE

Sarah Taylor

LES PRODUITS ARTISANS DU MONDE SONT IMPORTÉS ET COMMERCIALISÉS PAR L'ENTREPRISE SOLIDAR'MONDE, CRÉÉE EN 1984. CETTE DERNIÈRE A ÉGALEMENT NOUÉ DEPUIS PLUS DE 20 ANS UN PARTENARIAT AVEC L'ENTREPRISE BOLIVIENNE ANAPQUI, CONTRIBUANT AINSI AU DÉVELOPPEMENT D'UNE FILIÈRE DE QUINOA RESPONSABLE.



Rassemblant plus de 2 000 producteurs boliviens de quinoa, Anapqui* est le créateur du Trio de Quinoa Bio, un mélange qui cultive sa différence : « Composé de 60 % de quinoa blanc real, 20 % de quinoa rouge et 20 % de noir, le Trio égaye les assiettes par ses couleurs, tout en étant plus riche en fibres et légèrement plus croquant que le quinoa blanc, souligne Florence Bureau, responsable grands comptes de Solidar'Monde. Il est cultivé sur les hauts plateaux boliviens, où les vents chargés de sel lui confèrent une saveur particulière. »

Revenir aux sources

Le Trio de Quinoa Bio a aussi le goût d'un produit responsable ! Depuis 1982, Anapqui multiplie les initiatives pour améliorer le niveau de vie des producteurs et promouvoir l'agro-écologie en Bolivie. Accompagnée par l'Association européenne du commerce équitable** – dont font partie Solidar'Monde et Artisans du Monde –, Anapqui réintroduit des lamas dans les cultures de quinoa. Source de revenus

complémentaires pour les producteurs, les animaux fertilisent naturellement le sol. Anapqui a aussi distribué de jeunes pousses de divers végétaux locaux (queñua, olmo, shupo tola, shupo tola pequeño...) aux cultivateurs, afin qu'ils puissent replanter des haies vives dans leurs champs, diminuant ainsi l'érosion des sols due aux vents.

Promouvoir les bonnes pratiques

La préparation du Trio de Quinoa Bio se fait sur le lieu même de sa production, dans l'usine Anapqui de Challapata, sur les hauts plateaux boliviens, au cœur de la zone de culture. « Face à l'explosion de la demande mondiale de quinoa, Anapqui a choisi de former ses producteurs à l'agriculture biologique et de déployer des pratiques vertueuses », souligne Florence Bureau. Depuis août 2017, le site accueille ainsi une unité de production d'engrais bio et de compost, fabriqués à base d'excréments de lamas et de saponine, présente dans l'enveloppe de la graine de quinoa. Le processus de récupération de la saponine a lui aussi été modernisé pour préserver la ressource en eau : autrefois lavée, la graine est désormais séparée de son enveloppe à sec. Enfin, Challapata abrite depuis peu un élevage d'insectes prédateurs des nuisibles, propices à la protection du quinoa.

* Association nationale des producteurs de quinoa

** EFTA : European Fair Trade Association



www.artisansdumonde.org



SUPERDIET

Tonifiez votre circulation* !



-  **Sans alcool**
-  **Sans colorant****
-  **Sans conservateur**



Association de 4 plantes bio qui contribuent à une **BONNE CIRCULATION DU SANG** grâce à la Vigne rouge et au Ginkgo, à **TONIFIER LA CIRCULATION** grâce au Marronnier d'Inde. L'Hamamélis complète cette formule.

Partenariats SOLIDAIRES avec nos producteurs Bio français***. Fabricant Français.

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

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

Biocorrail Vallée de la Loire - RCS 450 778 022 - Photos non contractuelles. *Le Marronnier d'Inde contribue à tonifier la circulation. ** Conformément à la réglementation en vigueur sur le mode de production biologique. *** SUPERDIET garantit que certains de ses matières premières en plus d'être certifiées bio, proviennent de régions françaises et dans le cadre d'une relation solidaire avec ses producteurs de plantes bio. Pour plus de 40% de ses ingrédients bio récoltés en France (matières premières coupées, menu, poivres ou légumes frais).



RENDEZ-VOUS BIOCOOP

RESTO BIO



Des plats bio composés de produits locaux que les chefs, Fanny et Emma (à gauche et à droite de la photo), vont chercher au magasin Biocoop voisin, des recettes savoureuses signées par Nicolas Adam, chef étoilé breton (au centre), une cuisine saine... et tout ça à des prix accessibles ? C'est tous les midis du lundi au samedi, dans le nouveau restaurant de Biocoop La Gambille à Tréguieux (22).



lagambille.biocoop.net

MAGASINS

Nouveaux dans le réseau : Le Grenier Tallard (05) **1**, Biocoop Jardin d'Eden à Nice (06) **2**, Biocoop Les Myrtilles à Pamiers (09), Biocoop Sigeon (11), Biocoop Lisieux (14) **3**, Biocoop Surgères (17) **4**, Lun & Sol à Tréguier (22), Biocoop Latresne (33), Le Chat Biotté à Tinténiac (35), Biocoop la Petite Prairie à Bourgueil (37), Biocoop L'Éveil à Saint-Paul-lès-Dax (40) **5**, Biocoop Agneaux Bio à Agneaux (50), Biogolfe Luscanen à Ploeren (56), Biogolfe Theix à Theix-Noyal (56), Biocoop Brotteaux à Lyon (69), Biocoop du Grand Large à Meyzieu (69), Le Fenouil Atlantides au Mans (72) **6**, Biocoop Thouars (79), Le Champ Bio à Chantonnay (85), Biocoop Milly-la-Forêt (91), Biocoop Châtenay-Centre à Châtenay-Malabry (92) **7**.

Toutes les adresses sur biocoop.fr rubrique Magasins.



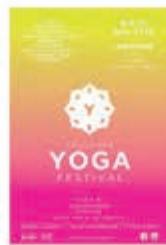
TOUS EN FORME

Mieux vieillir ou rester jeune ?, telle est la question posée par le congrès annuel Agir pour la santé naturelle à ses nombreux conférenciers. Parmi les thèmes abordés, le sommeil, les aliments ultratransformés (voir p. 19), la thyroïde, les médicaments... Claude Gruffat, président de Biocoop, participera à la table ronde « Optimiser santé et longévité par une approche de santé globale ». En partenariat avec les magasins Biocoop d'Aix-les-Bains et de Chambéry. Centre culturel et des Congrès d'Aix-les-Bains. Du 1^{er} au 3 juin.



agirnaturelle.fr

COULEURS YOGA



Première édition du festival de yoga en Avignon, avec le soutien des magasins Biocoop Biotopie et Cultures Bio (Cavaillon). 22 ateliers de yoga divers, pour tous les niveaux, tous les âges, des conférences, des siestes méditatives, des stands bien-être, des massages minute, des contes musicaux, un marché de producteurs... trois jours de zen attitude bien remplis ! Domaine du Taleur, du 8 au 10 juin.

couleursyoga.com

CULTURES BIO

Directeur de la publication : Orion Porta • Directeur de la communication : Patrick Marguerie • Rédactrice en chef : Pascale Solana • Collaborateurs : Véronique Bourfe-Rivière, Claudine Colozzi, Magali Gloire-Savalle, Christophe Polaszek, Sarah Portnoi, Eugénie Rieme, Ulrike Skadow • Secrétaire de rédaction : Marie-Pierre Chavel • Publicité : Ingrid Kaiser (i.kaiser@biocoop.fr) • Diffusion : Christine Mullié (c.mullie@biocoop.fr) • Conception : **MARKERIA** • Crédits photos : p. 3, 4-5, 14-17, 24, 25, 28, 39, 41, 43, 46 : iStock ; p. 16, 44 : Shutterstock ; p. 5, 6, 28, 32, 43, 46 : Freepik ; p. 6, 11, 13, 22, 24, 26, 31, 32, 35, 48, 50 : DR ; Couverture, p. 3, 8, 19-21, 32 : Marie Bastille / Arnaud Tracol ; p. 9-10 : Denis Rouvre ; p. 16-17 : Laurent Cousin, Philippe Moati ; p. 21 : Jean-Louis Mercier ; p. 23 : Nicolas Leser ; p. 25 : Biocoop Cholet ; p. 27 : Sonett ; p. 32 : D'Arcy ; p. 36-37 : Nicolas Dormont ; p. 40-41 : Biocoop, Champssoleil, Agribio 06 ; p. 50 : Biocoop SA Coop, Gaëtan Hutter, Sylvain Buttier, Sacha Drouart • 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 Bequerel - ZI des Touches - BP 52207 - 53022 Laval • Papier 100 % recyclé Eural premium • L'imprimerie est certifiée Imprim'vert et ISO 14001 • Tirage : 407 850 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 à votre écoute





du poivre noir & du curcuma d'excellence

Notre poivre noir et notre curcuma proviennent de filières équitables malgaches, labellisées **Biopartenaire**, selon le référentiel Fair for Life. Notre poivre est un concentré d'huiles essentielles. Celui-ci développe tout d'abord en bouche une sensation de fraîcheur, avec une touche citronnée, le piquant vient par la suite et reste longtemps.

Notre curcuma, à la couleur orange intense, se démarque par sa saveur âcre, légèrement amère et piquante. Il est très riche en curcumine, connue pour ses nombreuses vertus thérapeutiques.

Ces deux filières, portées par des partenaires historiques, font l'objet d'une grande attention pour Arcadie, qui visite les plantations de façon régulière. Ces filières comportent de nombreux enjeux économiques, sociaux et sanitaires, et les fonds de développement associés à ces filières permettent d'améliorer les conditions de vie et de travail des salariés et des indépendants qui y travaillent.



de
Savoureuses
nouveautés!



Votre délicieux petit-déjeuner commence ici.
BOISSONS VÉGÉTALES NATURELLEMENT SANS LACTOSE.

 FABRIQUE EN ITALIE
AVEC AMOUR

isolabio.com