

Dossier P.9

NOUVEAU MONDE NOUVEAUX IMAGINAIRES



cultures**bio**

n°116 / mars-avril 2021 / le mag du réseau Biocoop

BIEN-VIVRE
P. 20

POUR ÊTRE
HEUREUX
VIVONS NATURE

NOS COULISSES
P. 30

MANGER SAIN
C'EST SIMPLE

TERROIRS & TERRITOIRES
P. 40

AUTOUR DE MONTPELLIER
IN BIO VERITAS



L'INVITÉ
P. 53
CYRIL DION
DANS LA BATAILLE
DES RÉCITS

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

magazine offert



PRIMEAL

ENCHANTONS le végétal



100 % NOUVEAU : PRIMÉAL SE RÉINVENTE !

170



RÉFÉRENCES
100%
FRANCE
EN 2021

100%

FILM
RECYCLABLE*
*SUR ENVIRON 150 RÉFÉRENCES
EN 2021

13

FILIÈRES
ÉQUITABLES
EN 2022

Ekibio SAS - 07340 Peaugres - www.primeal.bio - blog-primeal.fr  

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



NOS PRODUITS SONT FAITS AVEC SINCÉRITÉ POUR RÉGALER LES GOURMANDS ENGAGÉS.



TERRENEUVE.COM

Le VRAC, c'est la liberté. Il y a 15 ans, nous avons été les premiers à y croire, les premiers à vous proposer nos gourmandises au rayon vrac de votre magasin bio... Vous n'avez pas résisté ! Aujourd'hui, choisir nos biscuits boulangers en vrac, comme nos fruits secs généreusement enrobés de chocolat équitable, c'est toujours la meilleure idée pour vous faire plaisir, choisir la juste quantité au juste prix, réduire vos emballages et éviter le gaspillage.

**SABLÉ MUTLIGRAINES
EN PROMO SUR MARS**

VENDUS EN MAGASINS BIO



BOULANGERIE, CHOCOLATERIE, BISCUITERIE ET CONFISERIE BIO

Rejoignez-nous

www.belledonne.bio

PAIN DE BELLEDONNE SAS - 73110 LA CROIX DE LA ROCHETTE

SAS AU CAPITAL DE 262 400 EUROS - SIREN 408 555 563 RCS CHAMBÉRY - SIÈGE SOCIAL À LA CROIX DE LA ROCHETTE

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

UNE ENZYME EST TRÈS PETITE TRÈS TRÈS VERTE TRÈS TRÈS TRÈS EFFICACE



Au seul contact du GEL WC ARCYVERT*

Voir la vidéo sur www.arcyvert.com

- **UNE ENZYME EST UN MICRO-ORGANISME** : leur action naturelle permet de faire décroître la pression chimique dans notre entourage et nos lieux de vie.
- **UNE ENZYME EST ÉCOLOGIQUE** : non OGM, biodégradable, non toxique pour l'utilisateur, la faune et la flore.
- **UNE ENZYME EST ULTRA-EFFICACE** : chaque enzyme a sa spécialité. Elles ciblent et détruisent les salissures, graisses et matières organiques.



ARCYVERT

est spécialiste des produits d'entretien écologiques à base d'enzymes **sans OGM** et d'actifs organiques



ECODÉTERGENT

*Test réalisé sur du papier toilette standard dans des conditions de laboratoire, à température, humidité et pression normées.

www.arcyvert.com

Il y a de la vie dans **ARCYVERT**

Nouvel imaginaire

LE MOT DE PASCALE SOLANA / *Rédactrice en chef*



Il était une fois... Et si ? *I have a dream*. Ainsi commencent les récits. Ceux qui font rêver ou qui portent, qui se propagent et emportent. Selon notre invité Cyril Dion, activiste écologiste, réalisateur et écrivain, tout naît des récits. Petit à petit, ils peuvent modifier nos représentations, contaminer positivement les esprits et, s'ils sont largement partagés, se traduire dans les entreprises, les lois, les paysages... et – imaginez la suite – freiner le dérèglement du climat et la perte de la biodiversité.

Vu ainsi, ça fait envie. C'est l'enjeu. Rendre l'écologie désirable. On en parle dans notre dossier Nouveau monde, nouveaux imaginaires. Ces récits qui conduisent à changer de regard sur le monde sont portés par l'art, la culture mais pas seulement. Ils se construisent partout : ici, l'une décrit sa vie zéro déchet, là l'autre bâtit des maisons de Hobbit dans des villes végétalisées... Autant de fragments d'imaginaires inspirants.

L'agriculture biologique est un de ces nouveaux récits. Ce viticulteur héraultais qui « *raconte son terroir* » à travers ses vignes (p. 41). Cet autre en Champagne crayeuse où les arbres, rasés par la Première Guerre mondiale, sont rares. Lui en replante au milieu de ses champs de luzerne* ! En conventionnel, on lutte, contre les maladies, contre les ravageurs. « *On est toujours dans le combat !* », dit-il**. En passant en bio, il s'est demandé comment contribuer à un équilibre dont il faisait partie.

Sans doute en prêtant attention à ce monde du vivant que nous les humains rangeons dans la case « nature », concept aujourd'hui bousculé par des philosophes, des anthropologues... En attendant, nous proposons ici quelques pistes pour éveiller nos sens tous azimuts dans cette nature, parce que le printemps arrive oui, mais parce que c'est vital. Soit. Mais vous, en rentrant dans votre magasin Biocoop, ce que vous vouliez d'abord, c'est de bons produits bio et « manger sain-ple » (p. 30). Logique. De cela aussi, on peut en parler.

* *Oasis en Champagne crayeuse* sur YouTube ** La matinale bio du 19/01, agencebio.org

Sommaire

06 EN BREF

Le point sur les pesticides

08 ÇA FAIT CAUSER

Vos questions ? Nos réponses !

09 DOSSIER

Nouveau monde, nouveaux imaginaires

17 PRATIQUE

Faire ses lingettes démaquillantes

18 DÉCRYPTAGE

Espèces de saucisse

20 BIEN-VIVRE

Pour être heureux, vivons nature

24 C'EST DE SAISON

L'asperge

27 BONNE QUESTION !

C'est quand la saison de la sève de bouleau ?

30 NOS COULISSSES

Manger sain, c'est si simple

36 NOS COULISSSES

On l'a dit, on le fait

40 TERROIRS & TERRITOIRES

Autour de Montpellier
In bio veritas

48 COOPÉRACTIFS

Sociétaires Biocoop
La bio les rassemble

53 INVITÉ

Cyril Dion
Dans la bataille des récits

58 RENDEZ-VOUS BIOCOOP



OUI, NON, PEUT-ÊTRE ?

LE POINT SUR LES PESTICIDES

La Semaine pour les alternatives aux pesticides*, du 20 au 30 mars, c'est le moment de s'informer et de réfléchir à comment se passer des produits phytosanitaires de synthèse. Leur vente en France a augmenté de 25 % en 10 ans. Pourtant les interdictions se succèdent. Lesquelles ?

Interdit

Les produits phytosanitaires dans les espaces verts**, voiries, promenades, forêts... ouverts au public et, à compter de juillet 2022, dans les copropriétés, parcs privés, cimetières, campings, stades pour sport amateur. **Les jardiniers amateurs** sont interdits de produits phyto** depuis 2019.

Les épandages de pesticides à moins de 5, 10 ou 20 m des habitations, selon les cultures et les produits, depuis 2020.

Les insecticides à base de néonicotinoïdes depuis 2018.

En cause, leur effet délétère particulièrement sur les pollinisateurs. Mais l'histoire ne s'arrête pas là...

Les arrêtés municipaux anti-pesticides, jugés illégaux par le Conseil d'État. Certains maires trouvent des parades.

Autorisé

Les pesticides dans les stades pour sportifs de haut niveau jusqu'en 2025, sur les aires d'autoroute et les espaces gérés par la SNCF.

Le glyphosate, désherbant « *probablement cancérigène* » pour le Centre international de recherche sur le cancer (Circ), en désaccord avec l'Autorité européenne de sécurité des aliments (Efsa). Résultat : l'UE l'autorise au moins jusqu'en 2022, suivie par la France.

Les insecticides à base de néonicotinoïdes par dérogation reconductible tous les ans jusqu'en 2023, pour lutter contre le puceron qui attaque les betteraves sucrières.

Agir. Largement autorisé ! Par exemple, avec Kolibri, l'appli qui rassemble des actions et des éco-missions à réaliser par des étudiants notamment, afin de créer une compétition bon enfant.

* En partenariat avec Biocoop. Présentation, animations locales, concours photos, etc. sur semaine-sans-pesticides.fr

** Sauf produits de biocontrôle, à faible risque ou autorisés en agriculture bio

ÉTUDE

Bio, c'est meilleur pour la santé ?



À cette question posée parfois sur un air douteux, l'association Générations Futures répond par un dossier rappelant les études scientifiques mettant en avant l'intérêt du bio sur la santé. Moins de pesticides, donc d'effets néfastes qu'ils pourraient engendrer, moins de maladies cardiaques et d'accidents vasculaires, risques de certains cancers réduits de 25 %, etc.

 generations-futures.fr/publications/episode-3-aliments-bio-sante/

ÉTUDE (ENCORE !)

Bon point bio

Pour les pouvoirs publics, l'agroécologie est aujourd'hui une alternative souhaitable à l'agriculture conventionnelle pour rendre notre système alimentaire plus durable. Mais est-elle rentable ? Oui, d'après l'étude *Les performances économiques et environnementales de l'agroécologie* qui a analysé les cahiers des charges AB (agriculture biologique), MAEC (mesures agro-environnementales et climatiques systèmes), HVE (haute valeur environnementale), Dephy, etc. L'agriculture bio apparaît comme la plus performante d'un point de vue économique et environnemental.

 strategie.gouv.fr

64% DE LA POPULATION MONDIALE CONSIDÈRE LES CHANGEMENTS CLIMATIQUES COMME UNE URGENCE ET EST FAVORABLE

À UNE ACTION D'ENVERGURE, selon la plus grande enquête d'opinion au monde menée sur le sujet par le PNUD (programme de l'ONU pour le développement). La prise de conscience varie avec la menace encourue par la zone géographique, l'âge et, dans les pays pauvres comme dans les riches, le niveau d'instruction.



EXPLOSIF

Les engrais azotés

Vous pensiez qu'avec le réchauffement climatique et la perte de la biodiversité on était déjà pourvus en défis à relever pour sauvegarder des conditions de vie acceptables sur la planète. C'était sans compter sur les excès de l'azote dus aux engrais agricoles de synthèse. Et bim ! Ou plutôt boum. L'histoire commence au début du XX^e siècle. Des chimistes qui cherchent à faire mieux que la nature parviennent à combiner, par un procédé industriel, l'azote de l'air et l'hydrogène du gaz naturel pour synthétiser l'ammoniac. Celui-ci permet de produire des explosifs et des engrais azotés qui vont doper spectaculairement les rendements. Depuis, ces produits ont submergé la planète et sont de redoutables polluants à l'origine de la plupart des maux de l'agriculture actuelle : monoculture, élevage industriel, pesticides, pollution de l'air, de l'eau, du sol et aussi drames humains telles les explosions de l'usine AZF à Toulouse et plus récemment de Beyrouth dues aux dépôts de nitrate d'ammonium, principal composant des engrais azotés. « *Dans le monde, on en produit 130 millions de tonnes par an mais les plantes auxquelles cet azote est destiné n'en absorbent que la moitié* », observe l'ingénieur agronome Claude Aubert qui étudie ces problématiques depuis des années. Cherchez l'erreur... et la vérité dans *Les apprentis sorciers de l'azote, La face cachée des engrais azotés* de Claude Aubert, aux éditions Terre vivante.

CLIMAT

La belle victoire

Grâce à la mobilisation de 2,3 millions de personnes portée par le collectif L'affaire du siècle, la justice a reconnu début février que l'inaction climatique de la France est illégale et constitue une faute qui engage sa responsabilité. Ce jugement permet aux victimes directes du changement climatique de demander réparation. La suite ce printemps, en fonction des décisions du Tribunal administratif de Paris.

ÉCOLOGIE

Le Net lave plus blanc

L'écoblanchiment, pratique par laquelle des entreprises affirment agir davantage en faveur de l'environnement qu'elles ne le font en réalité, prend de l'ampleur. La Commission européenne a publié le 28 janvier dernier les résultats de son passage au crible de sites Web (électroménager, habillement, cosmétiques...) : dans 42 % des cas, les allégations étaient exagérées, fausses ou fallacieuses.

EMPLOI

Aide au changement

Mettre en accord valeurs perso et carrière pro ? La plateforme Shift Your Job sélectionne des entreprises contribuant directement ou indirectement à la transition écologique puis les répertorie par secteurs d'activité, leviers d'impact (sobriété, décarbonisation...), type d'organisation (publique, privée, asso), etc. Il ne reste plus qu'à envoyer sa candidature spontanée !



shiftyourjob.org

PODCAST

Garder le cap

Les boussoles, « le podcast qui éveille et développe notre conscience écologique » invite à la rencontre de citoyens inspirants, du maire de Mouans-Sartoux (06), commune aux cantines 100 % bio et locales depuis près de 10 ans, au cofondateur d'un restaurant 100 % solaire, en passant par une ex-cadre dans la promotion immobilière devenue gérante d'un magasin Biocoop.



podcast.ousha.co/les-boussoles

Vos questions ? Nos réponses !

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

Pour nous contacter :

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

Jambon

« Comment expliquer la différence tarifaire entre un jambon avec et un jambon sans sel nitrité ? »

@ E. Meerpoel

C'est une histoire de coût de production. Le produit sans nitrite revient plus cher pour trois raisons :

- Le sel nitrité a une action de rétention d'eau. Lorsqu'on le supprime, on constate une baisse du rendement matière. Autrement dit, en fin de cuisson, un jambon sans nitrite pèse moins lourd (5 % en moyenne) qu'un jambon en contenant.
 - Sans sel nitrité, la tenue du jambon est moindre et le tranchage, plus délicat : le taux de tranches vendables diminue de 5 %.
 - Enfin, il faut tenir compte du coût indirect lié à la maîtrise de la bactériologie. Le sel nitrité est un conservateur : il sert à contrôler le développement des germes pathogènes. Sans lui, la maîtrise bactériologique nécessite d'autres pratiques (écartement de produit non conforme, diminution de la durée de vie du produit, analyses bactériologiques complémentaires...) qui engendrent un coût supplémentaire, d'environ 5 %.
- Le surcoût d'un jambon bio sans sel nitrité par rapport à un jambon bio avec sel nitrité devrait diminuer au fur et à mesure de la montée en compétence sur ces produits et de l'évolution de la technologie, pour le tranchage notamment.

Et vous, que feriez-vous ?

Avec les réseaux sociaux, les paroles s'envolent, avec *Culturesbio* les écrits restent. Le 8 décembre dernier nous vous avions demandé sur Facebook quelle serait votre première action, si vous dirigiez un pays, pour tenter de sauver la planète. C'était pour jouer. Mais étrangement, vos réponses ont fait écho à celles de la Convention citoyenne pour le climat*. Alors quoi, seriez-vous tous amish de la nature, ou bien mûrs pour être Président, voire les deux 😊 ? Aperçu de vos propositions.

- Arrêter l'agriculture intensive
- Favoriser l'économie de seconde vie
- Permettre la mobilité avec des transports en commun en milieu rural
- Favoriser la production bio par un allègement significatif des charges
- Interdire l'obsolescence programmée
- Donner une seconde vie à tous nos appareils électroniques
- Favoriser l'économie de seconde main et les réparations
- Interdire les plastiques non recyclables
- Lutter contre les élevages industriels et interdire les longs transports d'animaux
- Interdire le Roundup et ces pesticides qui « bousillent » notre faune et notre flore
- Prendre en compte les propositions de la Convention citoyenne pour le climat, taxer l'aérien, relancer le train notamment de nuit
- Introduire des poules dans les écoles, qui se nourrissent des déchets
- Agir contre la pollution de l'air générée par les voitures
- Moins de voitures, plus de covoiturage, plus de vélos
- Supprimer les éclairages nocturnes inutiles
- Recréer du lien social pour un climat apaisé afin de bâtir plein de choses...

* 150 personnes tirées au sort pour réfléchir à des solutions face au changement climatique. 149 propositions ont été présentées au Président de la République. Toutes n'ont pas été retenues.

Nouveau monde, nouveaux imaginaires

Arnaud Pagès

Le réchauffement climatique est palpable, la biodiversité est menacée partout dans le monde et l'écologie apparaît de plus en plus comme la seule alternative possible. Entreprises, consommateurs et institutions ne jurent plus que par elle. Cependant, le chemin semble encore long pour basculer vers une société en accord avec la nature. De quels moyens disposons-nous pour changer nos regards ? La force de la loi et des marchés ? Ou plutôt l'édification collective de nouveaux récits à inventer ?

A

Avouons-le, la situation a de quoi inquiéter ! 70 % des vertébrés ont disparu depuis 1970, selon le Rapport Planète vivante 2020 établi par WWF (World Wide Fund for Nature), et le Giec (Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat) anticipe une augmentation des températures pouvant aller

jusqu'à 4 °C supplémentaires d'ici à la fin du siècle. Il est plus que jamais urgent de réviser notre rapport à la nature. Bien que le message écologique soit de mieux en mieux compris et accepté dans toutes les strates de la société, la promesse ne fait pas rêver tout le monde. Elle a même, pour le plus grand nombre, tout pour être décourageante tant le défi est immense.

Remplacer la voiture thermique par les transports en commun ou la mobilité douce, manger moins de viande, rayer le plastique de nos vies, acheter moins, voire plus du tout, de produits neufs, limiter notre consommation d'eau et d'électricité, opter pour l'économie circulaire, tendre vers la neutralité carbone, développer l'agriculture biologique, se passer des pesticides chimiques..., il est devenu primordial de rééquilibrer la balance avec la nature, le vivant, dont nous restons, en tant qu'espèce biologique, entièrement dépendants. Dès lors, comment convaincre les plus réticents ou ceux qui sont découragés d'avance ?

REGARDER LA RÉALITÉ EN FACE

Souvent taxés de rétrogrades par le passé, les écologistes sont, depuis toujours, à la manœuvre pour faire bouger les lignes en prônant un modèle de société repensé pour garantir un futur vivable. Depuis peu, le message semble avoir été reçu 5 sur 5 par les entreprises. La RSE (Responsabilité sociétale et environnementale) est devenue leur nouveau mantra. Plus une seule organisation qui ne vante les efforts réalisés pour réduire son empreinte carbone... Les entreprises se sont changées en championnes de l'écologie à mesure que les consommateurs devenaient de plus en plus préoccupés par les problématiques environnementales ! Chez certaines, les efforts sont sincères. D'autres, pour maintenir la croissance, ont recours au *greenwashing*,

« L'UTOPIE A CHANGÉ DE CAMP : EST AUJOURD'HUI UTOPISTE CELUI QUI CROIT QUE TOUT PEUT CONTINUER COMME AVANT. »

Pablo Servigne, *Comment tout peut s'effondrer ?* (Éd. Seuil)

à l'image des grandes banques qui commercialisent des produits à compensation carbone alors qu'elles ont investi 2660 milliards de dollars dans les énergies fossiles depuis l'Accord de Paris en 2015, selon le rapport *Banking on Climate Change* de 2019.

Or, un monde aux ressources finies ne peut pas supporter une croissance infinie, encore moins quand celle-ci menace le vivant. Et le temps presse pour agir. Selon les projections scientifiques, avec 4 °C en plus, et même moins, la Terre pourrait devenir inhabitable. Vagues de chaleur mortelles, incendies de forêt, sécheresses, pénuries en eau potable, ouragans, famines, crises sanitaires seraient alors la règle.

Il faut donc passer à autre chose. Comme le dit le docteur en biologie et collapsologue Pablo Servigne, dans *Comment tout peut s'effondrer ?* (Éd. Seuil), « *l'utopie a changé de camp : est aujourd'hui utopiste celui qui croit que tout peut continuer comme avant* ». Si nous voulons faire mentir les prévisions pour le futur, la transformation vers un nouveau modèle de société, plus sobre et plus responsable, doit désormais concerner chacun et chacune d'entre nous. Et quoi **Suite p. 13** →





→ qu'on en dise, il y a des raisons d'espérer. Pour cela, il faut prendre appui sur une autre vision de l'avenir.

ÉCRIRE ENSEMBLE UN AUTRE FUTUR

À ce titre, le récit pourrait être essentiel pour activer le changement. Dans son best-seller planétaire *Sapiens* (Éd. Albin Michel), l'historien Yuval Noah Harari explique que la fiction a permis aux êtres humains « *d'imaginer des choses mais aussi de les faire collectivement* » et de « *coopérer de manière extrêmement flexible avec d'innombrables inconnus* » tout au long de l'Histoire.

En réalité, avec la fiction, nous avons assis notre pouvoir sur le monde en mettant à la disposition de l'humanité un socle commun de croyances auquel chaque individu pouvait se référer pour interagir avec les autres. Le capitalisme fonctionne d'ailleurs ainsi. Raconter des histoires et susciter le désir est nécessaire pour influencer les comportements et vendre des produits... De la même manière, la fiction est un puissant levier de transformation écologique car elle peut susciter l'envie de changement sans recourir à un discours moralisateur, culpabilisant ou dystopique...

Ces nouveaux récits existent. Avec le média CQFD (Ce qu'il faut développer), l'Institut des Futurs souhaitables, un *think tank* qui a fait de la « propagande positive »

son cheval de bataille, imagine le monde de demain à travers un panel de thématiques : alimentation, démocratie, environnement, éducation...

À la Sorbonne, l'Institut de la transition environnementale s'est fixé une mission identique avec le « comité de science-fiction », un projet participatif pour imaginer la transition écologique. Le comité travaille sur les questions de ville durable, d'énergie, de biodiversité ou encore de modélisation systémique avec le souci de faire émerger de nouvelles perspectives. [Suite p. 14](#) →

« LA CIRCULARITÉ,
LE RENOUVELABLE,
LE BIOMIMÉTISME
SONT DES GAGES
DE SOBRIÉTÉ. »

LA FORCE DES RÉCITS

L'édition témoigne de l'émergence de cet imaginaire collectif en construction. Au-delà de la thématique écologique, les traitements varient et surprennent. Mélanges graphiques, nouveaux langages et surtout nouveaux prismes.

Dans *L'utopie, mode d'emploi* (Éd. La mer salée), la conférencière et prospectiviste Sandrine Roudaut propose l'expérimentation radicale couplée à un mode d'action pragmatique pour réaliser l'utopie, et identifie tous les leviers d'action pour y parvenir.

Ouvrage prophétique paru en 1996, *Le bien commun* de l'écrivain italien Riccardo Petrella (Éd. Labor) imagine une société où le bien commun est placé au centre des préoccupations de tous ses acteurs.

C'est aussi dans une société véritablement écologique que nous plonge le roman visionnaire d'Ernest Callenbach *Ecotopia* (1975, traduit de l'américain en 2018, Éd. Rue de l'échiquier). Et ça fait du bien !

Tout comme la BD *Les terrestres* (Éd. du Faubourg) : une série de reportages menés par le journaliste Noël Mamère et une jeune dessinatrice raconte les écolieux et ceux, les « éclaireurs », qui dans le « monde d'avant » « avaient décidé de changer de vie, de se reconnecter à leur milieu pour mieux se préparer au monde d'après », « de rester vivants ». Frais, drôle, enviable ! Dans le même esprit, la BD *La recomposition des mondes*, de l'anthropologue dessinateur Alessandro Pignocchi (Éd. Seuil).

Dans la bouleversante fable écologique *L'Arbre monde* de Richard Powers (Éd. Cherche Midi), la construction narrative en arborescence du roman rappelle les interdépendances du vivant et constitue en elle-même un nouveau récit en brouillant les frontières entre le végétal et l'humain. Approches similaires dans la douceur des romans de Bérandèreournut comme *De Pierre et d'os* (Éd. Le Tripode), vision d'un autre monde chez les Inuits, ou encore dans l'essai poétique *Penser comme un iceberg* d'Olivier Remaud (Éd. Actes Sud). Et aussi dans *Bergère des collines* (Éd. Biophilia) de Florence Robert qui partage son cheminement de reconversion vers le métier d'agriculteur. Mis bout à bout, ces imaginaires écrivent un autre monde.

A. P. et P. S.



Suite de la p. 12 → Ici et là, les exercices de « réinvention » accouchent d'idées nouvelles, comme intégrer la conscience planétaire dans les décisions politiques ou fertiliser les villes pour garantir leur autonomie alimentaire...

Chercheurs, penseurs et artistes s'impliquent de plus en plus sur le sujet. L'architecte belge Luc Schuitten imagine des villes entièrement végétalisées, construites en parfaite symbiose avec la nature, tandis que l'écrivain de science-fiction Alain Damasio prophétise l'apparition des « Zouaves » (Zones où apprendre à vivre ensemble) dans son roman *Les Furtifs* (Éd. La Volte). De l'imaginaire aux actes, il vient d'ailleurs de créer la première communauté de ce type dans les Hautes-Alpes pour définir une autre façon de faire société, plus solidaire et plus humaine. Dans le blog 2038, la journaliste Marie-Monique Robin anticipe une France qui a réussi la « Grande Transition » en réconciliant écologie et politique.

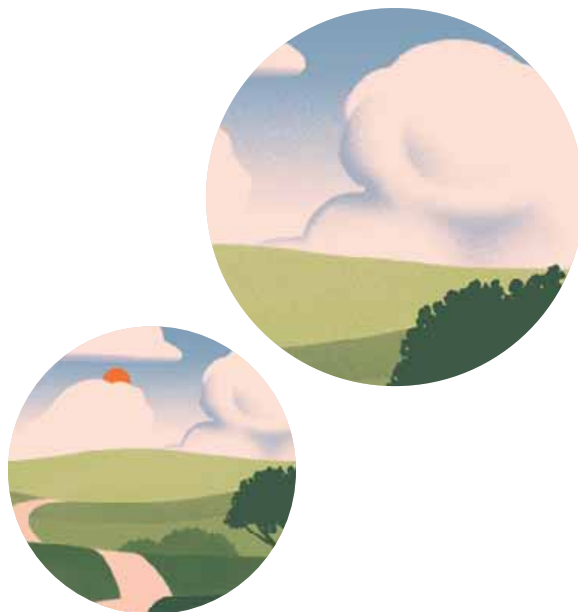
Pour nous inciter à être plus respectueux de l'environnement, l'astrophysicien Aurélien Barreau mise quant à lui sur l'émerveillement provoqué par la beauté du monde dans son livre *Le plus grand défi de l'histoire de l'humanité, Face à la catastrophe écologique et sociale* (Éd. Michel Lafon, édition revue et augmentée).

ENCHANTER L'ÉCOLOGIE

Ces projections ne relèvent pas de l'utopie. Les récits qui donnent à voir un futur désirable peuvent d'ores et déjà s'appuyer sur des solutions qui sont testées un peu partout dans le monde et qui fonctionnent. La circularité, le renouvelable, le biomimétisme* sont des gages de sobriété. Ils dessinent d'ores et déjà les contours d'un autre rapport à la nature, en symbiose avec celle-ci. *Think tanks*, groupes de réflexion, cercles de travail, collectifs vertueux, initiatives solidaires, agricoles fleurissent pour faire émerger un nouveau modèle de société plus responsable et plus humain.

Pour accélérer, il appartient désormais à chacun et à chacune de sensibiliser (dans la joie et la bonne humeur, mais oui c'est possible) aux défis qui nous attendent. Car « *la possibilité d'un effondrement ferme des avenir qui nous sont chers mais il en ouvre une infinité d'autres*, écrit dans son *Petit manuel de résistance contemporaine* le militant écologiste et écrivain Cyril Dion (lire interview p. 53). *Tout l'enjeu est donc d'appriivoiser ces nouveaux avenir et de les rendre vivables* ». •

* Ingénierie inspirée du vivant et innovations développées par la nature au cours de 3,8 milliards d'années d'évolution



C'EST DÉ-SI-RABLE !

« *Transformer la fiction en réalité (...). Changer le système. Non seulement c'est nécessaire mais c'est possible (...). Non seulement c'est possible mais c'est désirable (...). Il faut imaginer ce monde pour être en mesure de le faire advenir.* » C'est Alternatiba qui l'assure. Le mouvement de mobilisation citoyenne qui valorise les initiatives locales pour lutter contre le dérèglement climatique s'est associé à 60 intellectuels et artistes comme Alain Damasio, Fatima Ouassak, Cyril Pedrosa, Geneviève Azam, Priscillia Ludosky ou encore Cédric Herrou, pour publier *Et Si... Des pistes, des infos, des exemples inspirants « fragments d'imaginaires »* autour de 28 thèmes (échanger, cultiver, travailler...). Avec ses textes et ses belles illustrations, le livre donne envie, et donc le projet aussi !



Et Si... le monde d'après ne ressemblerait pas au monde d'avant ?
En téléchargement gratuit ou en version imprimée en soutien (12 €) : alternatiba.eu.

Depuis 1974



Artisans
du Monde

Pour un commerce équitable



Disponible
en vrac

Photos non contractuelles. © Africa Studio.

LA 1^{ÈRE} GAMME DE SUCRES DE COCO



SUCRE BRUN

SUCRE BLOND

👍 AROMATIQUE &
NOTES CARAMÉLISÉES



👍 INNOVATION
DOUX &
SPÉCIAL PÂTISSERIE

Nos **deux sucres de coco** sont fabriqués par la coopérative KSPKMS en **Indonésie**. Le sucre de coco est récolté sur des **petites parcelles** pour préserver l'**écosystème**, où poussent aussi des épices et des fruits.



REJOIGNEZ LE MOUVEMENT
DEVENEZ ARTISANS DU MONDE



SOLIDARMONDE - 14 rue de la Beaune - 93181 Montreuil Cedex
Tél : 01 43 60 11 63 - mail : commercial@solidarmonde.fr - www.pro.boutique-artisans-du-monde.fr

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

Plébiscitées par les consommateurs et influenceurs :



@humbly_healthy



@earthlytaste



@eveisvegan



@earthlytaste



@eveisvegan



@topfoodfacts



Crème cuisine Thai
Bio 200 ml



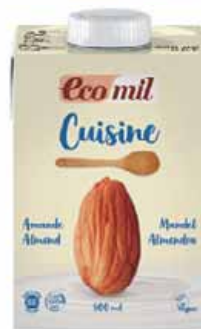
Crème cuisine
Béchamel Bio 200 ml



Crème cuisine Noix de cajou
Sans Sucres Bio 200 ml



Crème cuisine Noix de
coco Bio 200 ml



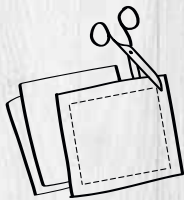
Crème cuisine Amande
Bio 500 ml

Mieux que les mots, les actes ! Ces lingettes réutilisables économisent des milliers de litres d'eau pour la production du coton, du carburant pour le transport, du plastique pour l'emballage... De bonnes raisons pour les adopter et en finir avec le jetable.

Matériel pour 1 lingette

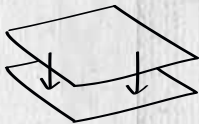
- 13 x 13 cm de tissu éponge bio
- 13 x 13 cm de tissu en coton imprimé
- Épingles, fil de couleur adapté au tissu

1



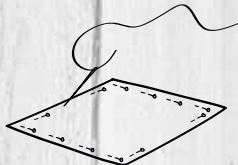
Couper dans les 2 tissus autant de carrés de 13 x 13 cm que de lingettes souhaitées.

2



Poser un carré d'éponge sur un carré de coton, endroit contre endroit. Épingler 3 côtés. Au milieu du 4^e côté, marquer une ouverture de 6 cm avec 2 épingles.

3



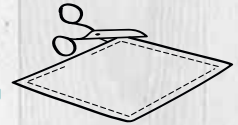
Coudre tout autour du carré en allant d'une extrémité de l'ouverture jusqu'à l'autre. Démarrer et terminer avec 3 points arrière pour bloquer le fil.



Faire ses lingettes démaquillantes

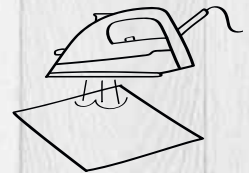
Marie-Pierre Chavel

4



Découper les angles et retourner l'ouvrage comme une chaussette. Utiliser ensuite une épingle pour dégager les angles.

5



Repasser la lingette. Fermer l'ouverture avec une surpiqûre à 0,5 cm du bord.



Adapté de *Couture zéro déchet, je me lance !*, Laurane R.K., préface de Bénédicte Moret, auteure de *Famille zéro déchet*, Ed. Thierry Souccard. Pour réaliser des objets simples, utiles et réutilisables.

pratique

+ **biocoop**
LA BIO NOUS RASSEMBLE

En coton bio et équitable

Lavables, les disques démaquillants bifaces et les lingettes pour bébé de la marque Biocoop arrivent prochainement en magasin. Quand on n'a pas envie de se mettre à la couture !

ESPÈCES DE SAUCISSE

Véronique Bourfe-Rivière

Facile à cuisiner, la saucisse a sa place dans nos repas quotidiens. Il en existe de toutes sortes, souvent à base de porc... et de qualités variables. Faisons le tri !

DÉFINITIONS

Une saucisse, c'est un boyau rempli (on dit embossé) de viande hachée crue et assaisonnée. Son nom viendrait du mot latin *salsicius*, dérivé de *salsus* : salé.

Le saucisson suit le même process mais est ensuite séché avant consommation.

Le boudin n'a en commun que d'être un mélange – principalement de sang ou de viande et de condiments – embossé dans un boyau.

Les andouilles sont des intestins hachés et assaisonnés avant d'être embossés.

Les « saucisses » végétariennes sont à base de protéines végétales (tofu, seitan...), aromatisées ou non.

À CHACUN LA SIENNE

Élément patrimonial de terroirs très divers, la saucisse existerait depuis la nuit des temps, dans le monde entier. Nos ancêtres ont inventé cette façon très pratique de conserver et de transporter des viandes variées. En France, elle est surtout à base de porc.

Schématiquement, on distingue deux hachages : un gros (saucisses de Toulouse ou de Morteau) et un fin, voire très fin (Strasbourg, Francfort).

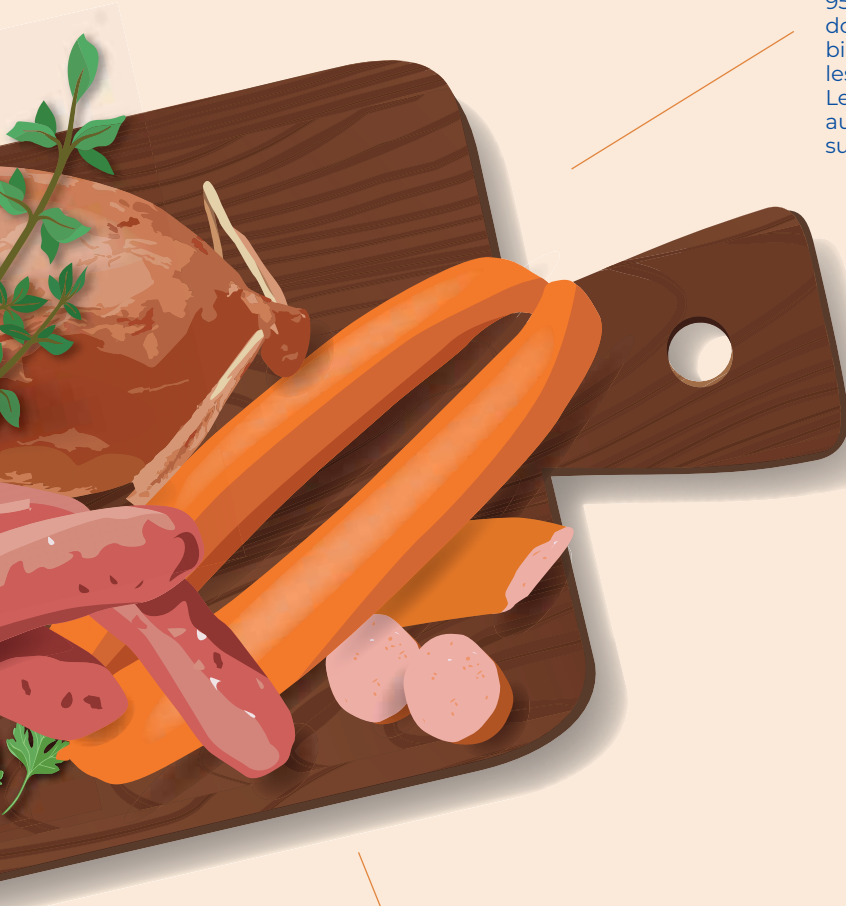
On distingue aussi les saucisses crues à griller ou poêler (chipolatas), des saucisses crues fumées, à consommer de préférences pochées (Morteau, Montbéliard), ou encore précuites à cœur simplement à réchauffer (knacks).

Selon leur typicité, la forme, le diamètre et la longueur varient. Généralement allongées, elles peuvent aussi être plates (la crépinette).

COMPOSITION

La saucisse est traditionnellement composée de viande de porc (maigre et gras) parfois mélangé avec du bœuf, du veau ou de l'agneau, du sel, des aromates, le tout embossé dans un boyau naturel ou recomposé (collagène ou cellulose). Lorsque les matières premières sont de qualité, avec notamment des morceaux sélectionnés, il n'y a pas grand-chose à ajouter. Chaque type de saucisse aura ensuite sa recette traditionnelle et ses spécificités.





EN BIO

95 % des ingrédients d'origine agricole doivent être issus de l'agriculture biologique : les viandes, les aromates, les éventuels légumes et céréales. Le boyau artificiel en collagène est autorisé tout comme certains additifs, sucres ajoutés et conservateurs naturels.



Saucisses coopératives

La marque **Biocoop** propose des saucisses de Francfort sans sels nitrités, des saucisses fumées ou nature, ou encore des chipolatas nature ou aux herbes. Elles sont fabriquées en Bretagne dans la filière viande de porc 100 % française partenaire de Biocoop, avec les animaux du collectif de producteurs Bio Direct. Ils travaillent tous en fermes 100 % bio et en commerce équitable. La traçabilité est totale.

Exigences

Les saucisses sont toutes en boyau naturel.

Le fumage est réalisé avec du bois de hêtre, en fumoir traditionnel.

Sels nitrités

Biocoop retravaille toutes ses recettes afin d'éliminer par étapes les sels nitrités de ses charcuteries et les ingrédients controversés issus de l'ultra-transformation d'ici au printemps 2022 (voir p. 30). « *Ce projet demande un gros travail de recherche et développement pour obtenir des produits qui se conservent et gardent leurs propriétés organoleptiques, leur tenue...* », explique Margaux Lagarde, cheffe de produits charcuterie-traiteur chez Biocoop. *Nous devons également garantir une qualité et une sécurité maximales.* »

REPÉRER LES BONNES

Les saucisses peuvent avoir mauvaise réputation car elles sont vues comme un « fourre-tout » avec une farce qui peut cacher des ingrédients de mauvaise qualité. C'est rarement le cas des saucisses artisanales, pour lesquelles la viande est sélectionnée.

Généralement, plus la liste d'ingrédients est courte, plus elle est gage de bonne qualité. À l'inverse, elle s'allonge quand les fabricants doivent compenser les défauts des matières premières : ils ajoutent des additifs, émulsifiants, sucres, acidifiants, colorants, conservateurs, arômes...

Il faut aussi chercher la mention « maigre et gras de porc », car le mot « viande de porc » peut cacher des abats, qui n'entrent pas dans la recette de base.

Les sels nitrités, soupçonnés d'être cancérigènes, sont également à surveiller.

Pour être heureux vivons nature

Marie-Pierre Chavel

LA NATURE NOUS FAIT DU BIEN. SE COUPER D'ELLE, C'EST RUDOYER NOTRE SANTÉ. PROFITONS DU PRINTEMPS QUI S'ANNONCE POUR CULTIVER, TOUS LES SENS EN ÉVEIL ET QUELQUE SOIT SON ENVIRONNEMENT, CE LIEN PARFOIS TÊNU, VOIRE ROMPU, QUI NOUS UNIT À ELLE.



Les scientifiques l'ont établi depuis longtemps : la nature est vitale pour notre santé tant physique que mentale. Elle apaise, stimule la créativité, diminue les risques d'allergies chroniques, atténue la dépression... Elle favorise même la guérison, comme l'a montré en 1984 l'expert américain en psychologie environnementale Roger Ulrich : parmi des patients ayant subi la même opération chirurgicale, ceux bénéficiant d'une chambre avec vue sur la verdure souffriraient moins, étaient de meilleure humeur et s'en sont remis plus vite que les autres.

TOUT LE MONDE DEHORS !

Pourtant nos modes de vie modernes nous poussent à passer de moins en moins de temps en extérieur et dans les milieux naturels. Recul de la nature par l'artificialisation des sols, temps passé sur les écrans, sentiment d'insécurité... finissent par conduire à ce que certains appellent « l'extinction de l'expérience de nature » et dont les conséquences seraient la perte des bienfaits sur la santé ainsi que de l'indifférence pour le vivant. Chez les enfants, on commence à parler du « syndrome du déficit de nature » : anxiété, obésité, troubles de comportement, selon les études compilées par le Réseau École et Nature (reseauecoleetnature.org) qui en conclut : *« Il y a 30 ans, c'est le sport qui a été identifié comme bon pour la santé, avec la création de parcours de santé et de campagnes de promotion. Aujourd'hui, il faut une démarche similaire : la nature, c'est bon pour la santé ! »* Aïmons-la, elle nous le rendra. ●

DANS LES ESPACES NATURELS

Pour (re)prendre contact avec la nature, s'asseoir dans l'herbe ou s'adosser à un arbre, fermer les yeux et se concentrer sur sa respiration puis sur les sons, les parfums, l'air, enfin porter son regard sur le ciel, la faune, la flore, la rivière... Bien ancré dans le moment présent, quelques minutes suffisent pour sentir sa respiration ralentir, son mental se calmer. À répéter aussi souvent que possible, même dans un jardin public.

La sylvothérapie inclut toute pratique thérapeutique impliquant la nature, notamment **le bain de forêt**, appelé **Shinrin Yoku** au Japon, pays qui a mis en évidence l'influence des composés organiques volatils des arbres sur notre bien-être. Cette marche silencieuse et lente – 1 ou 2 km en 2 ou 3 h – est un vagabondage du corps et de l'esprit, en harmonie avec la forêt afin de trouver la sienne. S'arrêter, repartir, méditer, toucher la mousse, enlacer les arbres, leur parler..., tout est possible. À pratiquer seul ou en groupe pour échanger après, voire avec un guide.

La marche, pieds nus sur l'herbe, la terre battue, le sable humide, l'humus d'un sous-bois..., promet à chaque fois des sensations différentes. Le pied s'assouplit, les orteils s'étalent, les voûtes plantaires sont massées, les tensions du dos diminuent, la circulation sanguine s'active... Commencer par des courtes distances, sur un parcours confortable, en regardant bien où l'on met les pieds.

Laisser les enfants jouer (non, la terre, ce n'est pas sale !). La nature est source d'autonomie : l'enfant y trouve un matériel disponible nulle part ailleurs, à tirer, soulever, graver, écouter, pour découvrir, s'émerveiller... Les enseignants qui font régulièrement des classes en forêt constatent chez leurs élèves plus de confiance en soi, de solidarité, une meilleure relation avec l'adulte et les apprentissages.

Éveiller les sens



EN MILIEU URBAIN

Détailler ce que l'on voit depuis sa fenêtre ou dans la rue pour se rendre compte que la nature est aussi en ville : les plantes chez soi ou sur le balcon voisin, les arbres du boulevard, le ciel, le fleuve... Comme à la campagne, s'installer dans son ou ses bouts de nature et s'y connecter par les sens régulièrement 10 min, jusqu'à en oublier la fébrilité urbaine. Même si rien ne vaut un contact direct, confiné, on peut juste regarder une photo de nature pour voir son stress diminuer.

Planter et voir pousser est un ravissement. Faire germer des graines ou des noyaux dans du coton humide puis les mettre en terre. Ou placer des graines comestibles (lentilles, alfalfa...) dans une passoire. Les rincer matin et soir. Couvrir d'un linge et laisser égoutter. Rapidement, le germe, symbole de vie, pointe son nez. Quelques jours plus tard, on saupoudre sa salade ou sa soupe de jeunes pousses vitaminées.

Végétaliser la ville peut se faire en plantant des fleurs au pied de l'immeuble, autour d'un arbre ou d'un poteau, dans un bac dans un espace plus large, en concertation avec la Mairie. Si l'on veut rejoindre un jardin partagé, où l'on cultive le lien social tout en apprenant à jardiner sans pesticides, voir la liste des fédérations régionales sur jardins-partages.org, rubrique Qui contacter. Pour créer un jardin à partager avec les voisins, il faut monter un projet et se rapprocher de la Mairie qui aura peut-être un terrain. Au passage, **manger de saison** est aussi une façon de se rapprocher de la nature.

Avec les enfants, chercher un petit coin de nature qui leur plaît. Les laisser l'investir 15 à 30 min ou plus. Puis leur proposer de raconter, écrire et/ou dessiner ce qu'ils ont aimé ou appris de ce contact.



Aller plus loin :

Pourquoi la nature nous fait du bien, les scientifiques expliquent, Alix Cosquer, chercheuse en psychologie environnementale : theconversation.com

Fédération francophone des praticiens de sylvothérapie et de Shinrin Yoku : en-chemin-vers.eu
Sylvothérapie, De l'arbre médicinal à la forêt thérapeutique, Stéphane Boistard, Éd. Terran
Marcher pieds nus, Plaisir, bien-être et santé, Philippe Lahille, Éd. Terran

Le pouvoir caché des arbres, 120 ateliers à faire en forêt, Thierry Beaufort, Éd. Dauphin

En période de confinement, la nature nous fait du bien... même en photos : f-f-jardins-nature-sante.org/
 confinement-et-nature



Pastillas aux pommes jambon cru et Fleurs de brebis



👤 4 pers. | 🕒 15 min | 🍲 30 min

Ingédients : 4 pommes, 1 oignon, 2 c. à s. d'huile d'olive, 4 fines tranches de jambon serrano, 220 g de Fleurs de brebis Bernard Gaborit, 12 cerneaux de noix, 8 feuilles de brick.



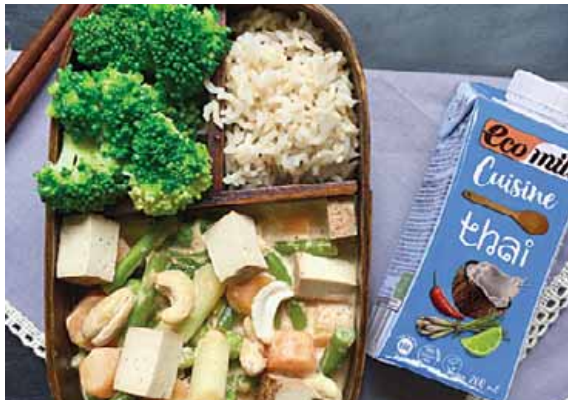
- Peler et épépiner les pommes puis les couper en lamelles. Les placer dans une casserole avec un petit peu d'eau. Couvrir et cuire sur feu doux pendant 15 min.
- Peler et émincer finement l'oignon. Le faire revenir dans l'huile d'olive. Réserver. Couper les tranches de jambon et le fromage en fines lamelles. Préchauffer le four à 180 °C.
- Badigeonner d'huile d'olive une feuille de brick. Au centre, arranger un lit d'oignon et un peu de jambon puis disposer des lamelles de pomme et de Fleurs de brebis. Ajouter des noix concassées. La garniture doit occuper un cercle de 10 cm environ.
- À l'aide de ciseaux, découper la feuille de brick de l'extérieur vers la garniture, en 6 ou 7 rayons. Rabattre un premier rayon vers le centre, puis le suivant et ainsi de suite jusqu'à enfermer complètement la garniture. Répéter l'opération avec toutes les feuilles de brick.
- Déposer les pastillas sur une plaque de cuisson huilée, fermeture en dessous. Enfourner pour 15 min. Servir chaud ou tiède, avec une belle salade verte.

Recette proposée par Bernard Gaborit
bernardgaborit.fr

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

publi-recettes

Riz thaï coco bento box



👤 2 pers. | 🕒 5 min | 🍲 15 min

Ingédients : 2 carottes, 1 petit oignon, 200 g de haricots verts fins (surgelés ou en conserve hors saison), 1 petite tête de brocoli, 200 g de champignons de Paris, 200 ml de Cuisine Thaï Ecomil, 1 c. à s. d'huile de noix de coco, 1 poignée de noix de cajou, 100 g de tofu, 100 g de riz thaï complet.

Eco mil

- Mettre les légumes fraîchement émincés dans une poêle et les faire cuire à feu vif avec l'huile de noix de coco pendant 4 min en remuant.
- Ajouter 200 ml de Cuisine Thaï Ecomil puis le tofu coupé en dés.
- Faire mijoter à feu doux pendant 10 min. Pendant ce temps, faire cuire le riz thaï selon les recommandations sur le paquet.
- Dresser dans un plat à bento (ou une assiette) et décorer avec quelques noix de cajou.



Recette proposée par Ecomil
ecomil.com/fr

« Merci Sarah @humbly_healthy pour cette recette ! »

achetons responsable

L'asperge

Pascale Solana

Sa culture demande technicité et main-d'œuvre, plus encore en bio, d'où son coût. Autrefois produit de luxe, *asparagus officinalis* est un délice printanier de courte saisonnalité aujourd'hui plus abordable.



DE L'ÉTAL À LA CUISINE

Fraîcheur : pointe souple et peau lisse.

Couleur : les blanches ont une pointe d'amertume et une texture fondante. Les vertes sont plus sucrées, croquantes et ne s'épluchent pas.

Préparation : ôter le talon, peler délicatement à l'économique jusqu'à quelques centimètres de la pointe. Talon et épluchures peuvent être utilisés en sauce ou en soupe.

Cuisson : à l'eau ou à la vapeur, aussi peu de temps que possible pour conserver texture et couleur. Déguster avec une vinaigrette, une sauce (mayo, yaourt...), ou coupées, à la poêle, en gratin... Elle est assez peu calorique.

LA PLANTE

Une vivace de la famille des *Asparagaceae* appartenant aux Liliacées comme l'ail, l'échalote ou le poireau, et qui aime les sols sableux.

C'EST QUOI CETTE ODEUR ?

Osons... Pourquoi l'asperge parfume-t-elle l'urine ?

Le responsable serait un produit de dégradation de l'acide asparagique qu'elles contiennent. Mais nous ne serions pas tous égaux : une petite partie d'entre nous ne posséderait pas l'enzyme capable de dégrader cet acide et n'aurait donc pas l'urine parfumée après ingestion d'asperges. Une autre petite part n'aurait pas les récepteurs olfactifs spécifiques à ces produits soufrés...



JEAN-MICHEL MORAND
Agriculteur à Saint-Claude-de-Diray (41), adhérent du collectif de producteurs Bio Centre Loire

« Je produis des légumes sur 100 hectares, dont 7 d'asperges sur les bords de Loire. Une culture complexe que j'aime ! Il faut entretenir le sol toute l'année, buter, fertiliser, désherber ; et manuellement ! Le plateau racinaire de l'asperge appelé griffe reste en terre entre 6 et 10 ans. Au printemps, lorsque le sol se réchauffe, les bourgeons apparaissent, puis les pousses ou turions, d'abord sous terre. Et tout va très vite. Au contact de la lumière, les tiges passent du blanc au violet, puis au vert. Pendant 4 à 6 semaines alors, on les cueille très régulièrement, à la main, à l'aide d'un outil, la gouge, ce qui demande un savoir-faire. »



Origine

L'essentiel des asperges provient des collectifs partenaires de Biocoop, les Paysans associés (Bio Centre Loire, Bio Loire Océan, Cabso et Solebio).

Saisonnalité

Pleine saison : avril, mai. L'asperge blanche arrive en général sur les étals en mars. Cette année, des importations sont possibles sur la verte pour compléter la production française.

Poêlée d'asperges blanches et vertes

Ulrike Skadow

€€€ 4 PERS. ⌚ 15 min 🍴 10 min

1 botte d'asperges
blanches
1 botte d'asperges
vertes
40 g de parmesan
3 c. à s. de graines
de courge
2 c. à s. d'huile d'olive
4 c. à s. de vinaigre
balsamique
30 g de graines
germées
Fleur de sel

- 1** Rincer les asperges. Les éplucher après avoir coupé la partie dure des tiges. Les fendre en deux dans la longueur (sauf si elles sont très fines). Râper le parmesan. Chauffer une petite poêle sans matière grasse, y verser les graines de courge et les dorer à feu moyen en mélangeant. Réserver. Dans une petite casserole, faire réduire le vinaigre balsamique des deux tiers pour obtenir un sirop, laisser refroidir.
- 2** Faire chauffer 1 c. à s. d'huile d'olive dans une grande poêle et y faire revenir les asperges 5 à 10 min à feu moyen en les retournant. Quand elles sont cuites *al dente* et dorées, ajouter le parmesan râpé, mélanger et enlever du feu.
- 3** Disposer les asperges dans 4 grandes assiettes. Verser un peu de sirop balsamique et d'huile d'olive dessus et parsemer de graines de courge, de graines germées et de fleur de sel. Servir la poêlée accompagnée de petites pommes de terre nouvelles et d'une salade verte.

Anti-gaspi

Placer les bouts durs et filandreux ainsi que les épluchures des asperges dans une casserole avec 1 cube de bouillon de légumes, couvrir d'eau à hauteur et faire cuire 20 min. Filtrer le bouillon, ajouter un filet de jus de citron et éventuellement 1 c. à s. de crème. Servir le bouillon d'asperges avec la poêlée..



Parmentier aux lentilles vertes et crumble de noix

€€€ 4 PERS. ⌚ 30 min 🍴 20 min



- 2 grosses patates douces
- 6 belles carottes
- 180 g de lentilles vertes
- 2,5 c. à c. d'herbes de Provence
- 1 c. à s. de sauce de soja
- 2 c. à c. de moutarde
- 1 c. à c. de miso brun
- 2 pincées de piment d'Espelette
- 100 g de cerneaux de noix (ou moitié noix, moitié noisettes)
- 100 g de farine de riz semi-complète
- 60 g de purée de noix de cajou

- 1 Peler les patates douces et les carottes, puis les couper en petits morceaux. Placer dans une sauteuse avec 2 c. à s. d'eau, couvrir et cuire à l'étouffée pendant 20 à 25 min.
- 2 Verser les lentilles dans une casserole et ajouter trois fois leur volume d'eau et 1 c. à c. d'herbes de Provence. Porter l'eau à frémissement et laisser cuire pendant 15 min. Ajouter la sauce de soja et mélanger.
- 3 Égoutter les légumes et écraser à la fourchette avec 1 c. à c. de moutarde, 1 c. à c. de miso brun et 1 pincée de piment d'Espelette.
- 4 Étaler les lentilles dans le fond d'un plat à gratin et recouvrir avec la purée de légumes.
- 5 Pour le crumble, préchauffer le four à 180 °C. Mixer les noix. Mélanger avec la farine de riz, 1 c. à c. de moutarde, 1,5 c. à c. d'herbes de Provence, 1 pincée de piment d'Espelette et la purée de noix de cajou. Le mélange étant très friable, ajouter 3 ou 4 c. à s. d'eau, jusqu'à former un sablage un peu humide. Répartir sur le parmentier. Enfourner pour 20 min à 180 °C. Servir bien chaud.

→ Extrait de *La patate douce dans tous ses états*, Clea, Éd. La Plage

Légumes confits

€€€ 2 PERS. ⌚ 15 min 🍴 35 min



Endives à l'orange

- 2 endives
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 3 c. à s. de jus d'orange
- 1 c. à c. de zestes d'orange fraîchement prélevés
- 10 suprêmes d'orange
- 1 belle pincée de sel
- Quelques tours de poivre du moulin

Poireau et thym

- 1 petit blanc de poireau
- 1 branche de thym
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de vinaigre d'umeboshi (ou un autre vinaigre doux) + 1 belle pincée de sel

- 1 Couper les légumes. Placer tous les ingrédients de chaque recette dans un bol et le déposer sur le tamis du cuit-vapeur. Laisser cuire 15 min.
- 2 Les légumes peuvent être consommés immédiatement ou conservés jusqu'à une semaine dans un bocal en verre, tant qu'ils restent dans l'huile.

→ Extrait de *Cuisine vapeur végétarienne*,
Félicie Tocze et Sylvain Thiollier, Éd. Alternatives

Astuce

L'auteure propose également de préparer de la même manière des shiitakés avec du gingembre. Proches des antipasti italiens, ces légumes confits régaleront vos invités à l'apéritif et deviendront un incontournable de votre réfrigérateur. Il restera sans doute de l'huile après les avoir consommés. Délicieusement parfumée, elle est parfaite pour assaisonner un plat de pâtes, une salade de crudités ou servir de base à une vinaigrette !



Yaourt à la grecque, compotée d'ananas et crumble aux palets bretons

€€€ 4 PERS. 🕒 20 min 🍴 15 min

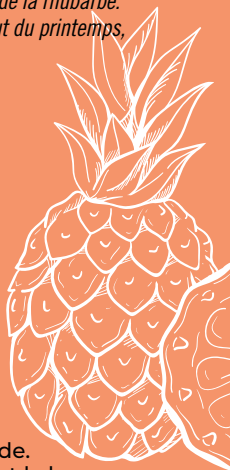


La recette de Linda Bonnet

Cogérante du magasin Biocoop Biocinelle
à Blain (44)

« Avec mon conjoint Xavier nous avons repris le magasin en début d'année. Nous avons grandi dans des familles qui avaient des potagers. Nous avons gardé l'habitude de beaucoup cuisiner, que nous partageons aujourd'hui avec nos trois enfants qui adorent ça. Actuellement, j'ai toujours un emploi d'aide médico-psychologique dans une résidence seniors. En cuisine, je sensibilise les cheffes à la bio ! Les résidents ont beaucoup aimé cet en-cas qu'elles avaient fait avec de la rhubarbe. Je l'ai remplacée par de l'ananas : au début du printemps, il n'y a pas encore de fruits locaux ! »

- 1 ananas bien mûr
- 2 pommes
- 12 palets bretons
- 1 c. à s. de jus de citron
- 20 g de beurre
- 2 pots de yaourt à la grecque nature ou du fromage blanc nature
- 4 c. à s. de sucre blond



- 1 Ramollir le beurre en pommade. Prélever une feuille d'ananas et la laver.
- 2 Peler les pommes et l'ananas puis les couper en dés. Réserver quelques dés d'ananas. Cuire le reste des fruits 15 min dans une casserole avec le jus de citron et 2 c. à s. de sucre pour en faire une compotée. Mettre à refroidir.
- 3 Dans un bol, écraser grossièrement les palets bretons, ajouter le beurre mou et malaxer à la main afin d'obtenir un crumble.
- 4 Mélanger le yaourt à la grecque avec 2 c. à s. de sucre blond.
- 5 Dresser dans 4 coupelles le yaourt, la compotée et le crumble. Parsemer de dés d'ananas frais et décorer avec la feuille.



C'est quand la saison de la sève de bouleau ?

L'eau de bouleau, l'autre nom de la sève, est récoltée au moment de sa montée dans le tronc de l'arbre d'où elle s'écoule par un petit trou, au début du printemps. Le « bétuliculteur » doit effectuer l'opération de façon non invasive afin de préserver la qualité de la sève et de l'arbre. Depuis le Moyen Âge, notamment en Scandinavie et en Europe centrale, on attribue à la sève de bouleau des vertus à la fois diurétiques et stimulantes de l'organisme. Elle est traditionnellement consommée quand elle est fraîche, « vivante », donc au printemps. Une fois récoltée, en bouteille ou en bib, elle doit être conservée au réfrigérateur pour retarder la fermentation qui donne à ce liquide plutôt fade un goût acide. Plus tard dans l'année, on peut aussi l'utiliser dans une version lactofermentée qui en développe les vertus, ou bien stabilisée à l'alcool et au citron, et enfin pasteurisée, ce qui lui ferait perdre certaines de ses propriétés. Les amateurs la consomment en cure de deux à trois semaines en allégeant leur alimentation. Généralement, chaque matin à jeun, ils en boivent 1 verre dilué dans un peu d'eau, puis attendent 15 min avant de petit-déjeuner.

bonne question !

Wraps aux Bouchées pois chiches et mozzarella



👤 3 pers. | 🕒 30 min | 🍲 25 min

Ingrédients : 6 Bouchées pois chiches et mozzarella à la menthe Carte Nature, 3 tortillas, 300 g de carotte, 10 cl de crème fraîche, 1 pincée de cumin, 3 cornichons, sel, poivre.



- Éplucher les carottes et les couper en morceaux égaux. Les plonger 15 min dans une eau bouillante et salée. Puis les passer au presse-purée.
- Ajouter la crème fraîche et le cumin. Assaisonner à votre convenance. Mélanger le tout.
- Faire réchauffer les tortillas dans une poêle à feu doux pendant 5 min. Faire cuire les Bouchées au four selon les instructions figurant sur l'emballage.
- Étaler 1 c. à s. de purée sur chaque tortilla, puis ajouter 2 Bouchées et 1 cornichon coupé dans le sens de la longueur. Décorer vos assiettes selon vos envies et au gré des saisons.



Recette proposée par Carte Nature
carte-nature.fr

« Carte Nature est un fabricant français de recettes gourmandes "Traiteur" au rayon frais, concoctées artisanalement par nos cuisiniers dans le Gers et la Loire. »

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

Cheesecake exotique ananas et coulis de mangue



👤 8 pers. | 🕒 30 min | 🍲 5 min
❄️ 1 h

Ingrédients : 80 g de biscuit de type Petit Beurre, 40 g de beurre, 300 g de crème fraîche (30 % de matière grasse minimum), 260 g de mascarpone, 210 g de So Soja Ananas Sojade, 50 g de sucre en poudre, 1 mangue ou du coulis prêt à l'emploi, ¼ de sachet d'agar-agar.



- Pour faire le biscuit qui sert de base, émietter les biscuits et mélanger avec le beurre fondu. Disposer la préparation au fond des cercles à pâtisserie de 8 cm de diamètre (équivalent à une portion).
- Mélanger le mascarpone avec le sucre et le So Soja Ananas. Fouetter la crème. L'ajouter à la préparation en mélangeant avec une spatule. Remplir les cercles de ce cheesecake et réserver au frais environ 1 h.
- Éplucher la mangue et la couper en petits dés. Mixer. Dans une casserole, faire chauffer ce coulis et ajouter l'agar-agar. Le verser ensuite sur les cheesecakes.



Recette proposée par Sojade
sojade.fr

« Une recette de cheesecake facile et sans cuisson pour un dessert léger en fin de repas. »

BioBleud

Mes créations



LA 1^{ÈRE} PÂTE À LASAGNE À DÉROULER EN BIO



Format rectangle
30 x 50 cm,
pâte fraîche prête
à découper !

Cuisiner des pâtes
à l'infini, lasagnes,
ravioli, tagliatelles...

100% végétale,
facile à travailler
et sans pré-cuisson !

 Fabriquée
en Bretagne



DISPONIBLE AU RAYON FRAIS



NOTRE RAISON D'ÊTRE

Contribuer au développement d'une alimentation Bio, saine et vertueuse pour les Hommes et la Planète tout en ayant des impacts environnementaux et sociétaux positifs.



www.biobleud.fr  

POUR VOTRE SANTE, PRATIQUEZ UNE ACTIVITE REGULIERE. www.mangerbouger.fr

Manger sain c'est si simple

Véronique Bourfe-Rivière

nos couisses



« Mangeons sain-ple », c'est le thème de ce printemps chez Biocoop. Un encouragement à privilégier la simplicité des matières premières et de leurs ingrédients. Avec les produits à sa marque, Biocoop y veille et a entrepris d'aller le plus loin possible. Sans oublier la gourmandise.



Manger sain et simple ! Comprenez derrière cette expression que plus un produit alimentaire est simple, proche de son état naturel, meilleur est son impact sur la santé. Mais dès qu'il y a un process industriel, par exemple pour qu'il se conserve plus longtemps, on s'éloigne souvent de la naturalité. « *Sans additifs, une simple soupe garde difficilement la même texture dans toutes les bouteilles* », explique Emmanuelle Joye, chargée de R&D ingrédients et spécifications chez Biocoop. Souvent, les fabricants ont recours à des émulsifiants, texturants et autres additifs ou process technologiques, même en bio mais dans une bien



POUR VOUS MANGER SAIN-PLE, C'EST... ?

On vous a posé la question en début d'année sur Facebook. Petit aperçu de vos réponses.

Maison

Pour moi, c'est cuisiner « maison » avec des produits frais, de saison, achetés auprès de producteurs locaux. Pas de soupes industrielles, pas de pizzas ou tartes salées industrielles, etc. Pour les goûters de mes petits-enfants, j'achète des biscuits bio.

Monique Debarbieux, Roubaix (59)

Du potager

Je privilégie les circuits courts, les produits bio et de saison, j'ai la chance d'avoir un petit potager et je fais des conserves avec mes légumes, je ne mange de la viande (blanche) que 2 ou 3 fois par semaine, je ne bois pas de soda ou de jus de fruit à table...

Valérie Pascal, Nantes (44)

Pas triste !

Sain et simple : des fruits frais, des légumes et des produits non transformés le plus possible en direct des producteurs locaux. Des produits préparés en salades, tartes, tourtes, au wok... Et puis bien sûr, des gâteaux et pâtisseries maison. Parce que la vie est trop courte pour manger triste ! Le tout bio et en vrac... Nous avons la chance d'avoir une très belle offre de produits bio en Béarn, aux pieds des Pyrénées.

Christian Hameau, Oloron-Sainte-Marie (64)

SAVOIR

Vos nombreux commentaires sur notre page Facebook montrent souvent que le concept « sain-ple » n'est pas clair et que le piège est facile : attention, même local, même en circuit court, même bio, un ingrédient que vous achetez pour le cuisiner chez vous peut contenir des marqueurs d'ultratransformation. Il ne s'agit pas de s'affoler, juste de savoir ce que l'on consomme.

moindre mesure tout de même. On les appelle les marqueurs d'ultratransformation, procédé industriel qui dénature les aliments et peut générer obésité, diabète, maladies cardiovasculaires, etc. lorsqu'ils sont consommés trop régulièrement. Pour les éviter*, mieux vaut choisir des plats à la composition simple.

Cependant, contrairement à ce que les consommateurs semblent croire, il ne suffit pas toujours de cuisiner soi-même pour que les plats soient sains : la crème végétale ou fleurette, la sauce tomate, les produits sans gluten, la margarine, les cracottes etc. peuvent être moins « sains-ple » qu'il n'y paraît, même en bio. Il y a « *de gros enjeux logistiques et de conservation* », explique Emmanuelle Joye. Pour manger sain-ple, lisez aussi les étiquettes de vos matières premières.

« *Biocoop veut plus de transparence, de santé et d'éthique dans les produits de sa marque*, poursuit notre interlocutrice. *Depuis que les dangers de l'ultratransformation sont connus, nous avons entrepris de simplifier nos recettes. Il faut tout désapprendre et repenser les process. L'objectif est de limiter les ingrédients, de les choisir les plus bruts possibles, nourrissants et non pas vides ; par exemple, on préférera une farine semi-complète plutôt qu'un amidon de maïs.* »

Il n'y aura déjà plus de sucraux ultratransformés (xylitol) d'ici à la fin 2021 dans les produits de la marque Biocoop. Quelques produits emblématiques de cette démarche ? La galette coco-citron sans phosphate de calcium, ingrédient controversé remplacé par une autre poudre à lever. Le velouté de légumes du soleil, dans lequel le sucre et l'amidon sont remplacés par de la carotte. Et dans la ratatouille Biocoop, juste des légumes, de l'huile et du sel. Ça semble basique ? Comparez avec les autres du commerce ! ●

* Éviter les aliments ultratransformés, un jeu d'enfant, *Culturesbio* n° 113, téléchargeable sur biocoop.fr rubrique Culturesbio.

NOUVEAU
POUR LES AMATEURS DE CHOCOLAT
PUISSANT & AROMATIQUE



NOIR
GINGEMBRE
& CITRON



NOIR
85% CACAO
Origine Pérou



NOIR
100% CACAO
Origine Pérou

*Le cacao du Pérou offre un chocolat fruité d'une grande douceur. Son caractère cacaoté est sublimé par de délicates notes d'agrumes et une empreinte fruitée de noisette et de framboise. **Un cacao de grande qualité !***

FABRIQUÉ EN FRANCE

PÉROU - L'HISTOIRE DE LA COOPÉRATIVE



FILIERES CACAO
SUCRE

Dans la région d'Ucayali, une zone anciennement sous le contrôle du narcotraffic, un groupe de producteurs de cacao pionniers se réunit avec la volonté de cultiver un cacao de qualité tout en préservant un écosystème particulier, la Colpa de Loros. Les débuts sont difficiles. A la recherche d'un partenaire fiable, ils rencontrent Kaoka en. Tout naturellement, la synergie se met en place. Kaoka participe à la création de la coopérative en 2015 et apporte son appui financier nécessaire à son développement. Elle connaît alors une croissance fulgurante ! La coopérative devient le 11ème exportateur du pays dès 2018.

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière.

KAOKA SAS - 340 rue Eugène Guérin - 84200 CARPENTRAS

Douce Nature

Engagée par amour de la nature

SIREN 345052286 / RCS Aubenas / capital social de 1 230 480, 00€



- ☑ efficace 24h sans bloquer le processus naturel de transpiration
- ☑ sans alcool, sans sel d'aluminium
- ☑ des ingrédients équitables et d'origine géographique garantie
- ☑ 99% d'ingrédients d'origine naturelle
- ☑ testé sous contrôle dermatologique

— NOUVEAU —



www.doucenature.bio - Ekibio SAS - 07340 Peaugres

Autour du

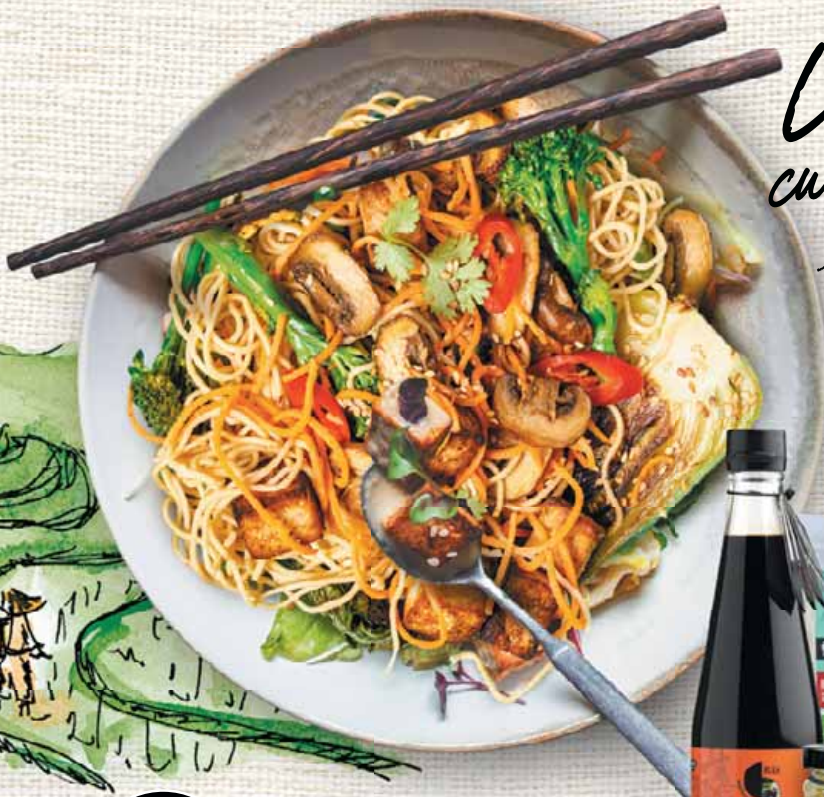
Riz



Aujourd'hui,
nous soutenons
2 141 familles de
petits cultivateurs
dans plus de
109 villages d'Asie



La Compagnie du Riz - RCS Grenoble 451001852 - S.A.R.L. 20 000 €
ginepro, 11/20. Crédits photos : Shutterstock - 123RF

*L'Asie
cuisinée
maison*



**IDÉES
RECETTES
SUR**

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

www.autourduriz.com  

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. www.mangerbouger.fr

Les bienfaits de la mer

Arnaud Pagès

Depuis plus de 50 ans, Biothalassol développe des compléments alimentaires d'origine marine, entièrement naturels. Présentation de ce laboratoire unique en son genre avec Sylvain Le Coquic, son directeur.



Le site de récolte de Biothalassol, classé Natura 2000, situé près des îles de Chausey au nord de la baie du Mont Saint-Michel.

Quelle est l'histoire de Biothalassol ?

L'entreprise est née en 1954. En 1969, nous avons obtenu un brevet scientifique pour le sérum océanique Premium Équilibre. Tous nos produits sont conçus à partir des ressources marines. L'eau de mer, riche en oligo-éléments et en minéraux, participe au renforcement du système immunitaire, favorise le drainage des cellules... Les huiles de poisson contiennent deux acides gras essentiels Omega 3, le DHA et l'EPA, qui jouent un rôle important dans le bon fonctionnement de l'organisme. Nous sommes une entreprise à taille humaine située à Bénouville en Normandie. Aujourd'hui, notre gamme est composée d'une quarantaine de produits...

Votre gamme Verlavy est issue d'un partenariat avec Biocoop ?

Nous avons développé la marque Verlavy spécialement pour Biocoop il y a plus de 10 ans. On ne la trouve nulle part ailleurs. Elle comprend un plasma marin hypertonique, c'est-à-dire une eau de mer intégrale, ainsi que des huiles de poissons, du collagène marin et des complexes à base d'eau de mer, d'actifs marins et de plantes bio.

Pourquoi travailler avec Biocoop ?

Nous partageons les mêmes valeurs. Nous sommes engagés pour un monde durable. Nous effectuons nos prélèvements d'eau de mer sur un site classé Natura 2000*, près des îles de Chausey, un archipel

granitique au nord de la baie du Mont-Saint-Michel, et sans impact sur l'environnement. Nous privilégions les circuits courts et les filières françaises. Nous avons fait des choix écologiques par conviction bien avant que cela ne devienne une nécessité. Et nous poursuivons sans cesse notre démarche pour évoluer dans ce sens. Par exemple, nous avons conçu des piluliers végétaux issus de la canne à sucre.

* Sites à la faune et la flore exceptionnelles, protégés au niveau européen.



biothalassol.com



EAU DE MER INTÉGRALE
PLASMA HYPERTONIQUE



HÉPA SEANARA
BIEN-ÊTRE ET DÉTOX

achetons responsable

On l'a dit, on le fait

Acteur de la transition écologique, acteur de l'économie sociale et solidaire, et solution pour une bio exigeante, c'est ce que Biocoop ambitionne d'être. Pas moins ! Et il ne s'agit pas d'un effet d'annonce pour verdir son image. La preuve ! Ou plutôt résumé de preuves, sur un chemin de progrès permanent, continuum de ce qui a été initié il y a 35 ans. Autant dire que Biocoop n'en restera pas là.

Biocoop, acteur de la transition écologique

NOS COULISSES

Impact écologique

La démarche : limiter l'empreinte écologique globale de la coopérative au maximum en incluant l'outil logistique, le transport, les achats, etc.

Les preuves

- **100 % d'électricité issue des énergies renouvelables** sur tous les sites et magasins Biocoop.
- **4 plateformes certifiées HQE¹** niveau « Excellent ». Certification ISO 14001² des 4 plateformes, des 4 agences de transport et du siège social.
- **36 % des 71 camions de la STB** (Société des transports de Biocoop) **au biogaz. Objectif 2021 : 50 % du parc.**
- **100 % des magasins d'Île-de-France** livrés par des camions au biogaz.
- **5 % de rejets de CO₂ en moins** entre 2018 et 2020, c'est l'objectif de la STB³. Déjà -12 % de 2010 à 2013 et -13,5 % de 2014 à 2017.
- **Biocoop labellisé BioED⁴ et Ecocert 26000⁵ niveau « Excellence ».**

Proximité

La démarche : choisir ses produits au plus près ou créer des filières, relocaliser pour rapprocher producteurs, transformateurs et consommateurs. Priorité au local et à l'origine France avec pour première conséquence la limitation de la distance parcourue par les matières premières et les produits finis.

Les preuves

- **87 % de l'offre** d'origine France⁶.
- **18 % de produits locaux^{6,7}.**
- **7,6 M€ dans le soutien à la conversion bio** et aux investissements des transformateurs.
- **Relocalisation en France de productions** (tomates pour les sauces, graines de courge...)

Zéro déchet

La démarche : être attentif au cycle de vie et à l'écoconception des produits. La marque Biocoop en est la meilleure illustration parce que l'enseigne a l'entière maîtrise de son élaboration. Au fil des ans, développer l'offre vrac, complétée par des gammes rechargeables (produits d'hygiène et ménagers) et désormais réemployables (consigne). Et quand l'emballage ne peut pas être supprimé, priorité au moins impactant.

Les preuves

- **450 produits vrac.** Derniers arrivés en 2020, l'hygiène.
- **34 % de l'offre non emballée** ou en emballage réutilisable.
- **Fin 2020, lancement de la consigne du verre.** Objectif fin 2021 : au moins 100 magasins ; 2023 : 100 % du réseau.
- **20 tonnes de plastique** en moins grâce à la suppression du bouchon des briques de lait à marque Biocoop en 2020.
- **Et toujours,** interdiction de l'eau en bouteille plastique, depuis 2017.



Acteur de l'économie sociale et solidaire

Partage de la valeur

La démarche : garantir une juste répartition de la valeur entre paysans, transformateurs et magasins, et un prix accessible pour les consommateurs.

Les preuves

Prix contractualisés avec les producteurs.

• **500 produits « Prix engagé »** en magasin, bénéficiant d'un prix accessible sur le long terme, obtenu grâce aux efforts de toute la filière, producteurs, coopérative et magasins.

• **25 %, la part du commerce équitable** dans le chiffre d'affaires de la coopérative. Produits repérables en magasin grâce aux certifications ou labels commerce équitable dont Bio équitable en France (créé par Biocoop et Scop Ethiquable en 2020).

Système coopératif

La démarche : associer toutes les parties prenantes de la coopérative à sa gouvernance.

Les preuves

• **Un conseil d'administration composé de quatre collègues** – magasins (40 % de coopératives, 60 % de SARL familiales, 577 sociétaires), Paysans associés (20 collectifs regroupant 3200 fermes 100 % bio), salariés (474) et associations de consommateurs (4). Une organisation atypique ! (lire p. 48)

• **Les sociétaires s'expriment dans des réunions diverses.** Lois et orientations sont votées en assemblée générale.

Ancrage territorial

La démarche : contribuer à dynamiser le tissu économique et social local par le maillage géographique des points de vente et l'animation d'un écosystème autour de chaque magasin.

Les preuves

• **71 binômes magasins Biocoop / épicerie sociale et solidaire** (56 en 2019) dans le programme Biovrac pour Tous destiné à diversifier l'alimentation des personnes en situation de précarité.

• **100 000 produits distribués et plus de 100 000 € reversés** à des épicerie ou à des associations de solidarité alimentaire avec la Collecte bio solidaire depuis 2017.

• **34 projets associatifs locaux impliqués dans la lutte contre le dérèglement climatique.** Ils ont été présentés par les magasins dans le cadre de l'appel à projets « Biocoop s'engage pour le climat » et se sont partagés 130 860 €. Dispositif national que complètent les soutiens ou partenariats locaux des magasins.

Biocoop, solution pour une bio exigeante

Bio paysanne de proximité

La démarche : soutenir un modèle agricole durable permettant la viabilité et la transmission de fermes à taille humaine. Éviter les dérives industrielles. Proposer des produits 100 % bio issus de pratiques culturales allant au-delà du règlement européen bio.

Les preuves

- **Saisonnalité des fruits et légumes,** refus des serres chauffées, des transports par avion et des OGM.

Recettes exigeantes

La démarche : proposer une alimentation saine, limiter les produits ultratransformés au profit de recettes plus proches du fait maison, offrir une complète transparence sur la composition des produits.

Les preuves

- **100 % des produits** alimentaires, compléments alimentaires et produits pour animaux **en bio ou en conversion.**
- **Recettes retravaillées pour supprimer des marqueurs d'ultratransformation.**

15 début 2021 et plus de 110 d'ici à mars 2022.

- **53 % de la charcuterie** à marque Biocoop sans sel nitrifié. 100 % en 2022.
- **100 % des textiles en coton** constitués de fibres bio ou répondant aux labels les plus exigeants (Gots).
- **100 % des gammes cosmétiques et de détergents** labellisées par des cahiers des charges sévères et multicritères.



Aller plus loin :
Rapport d'activité et développement durable sur biocoop.fr, rubrique Biocoop. Édition 2020 disponible en mai.

¹ Haute qualité environnementale, démarche volontaire certifiée pour équilibrer respect de l'environnement (énergie, carbone, eau, déchets, biodiversité...), qualité de vie et performance économique par une approche globale.

² Ensemble d'exigences environnementales. L'entreprise qui répond à cette norme est certifiée par un organisme extérieur et pour une durée limitée. ISO signifie Organisation internationale de normalisation.

³ Résultats en attente

⁴ BioEntreprisesdurable, label RSE 100 % indépendant créé en 2014 par et pour les PME de la bio afin de progresser sur les enjeux du développement durable et valoriser leur savoir-faire.

⁵ Permet d'évaluer la maturité des organisations selon la norme RSE ISO 26000. Pour une entreprise, placer la RSE au cœur même de sa stratégie participe à sa performance globale et à son amélioration continue.

⁶ Produits productibles en France

⁷ Moyenne variable d'un magasin à l'autre





TARTES DES ALPES

FRAMBOISE OU MYRTILLE ?

Ces tartes sont des pâtisseries bien connues des Alpes du Sud. Elles sont issues d'une recette traditionnelle : une bonne pâte sablée, un beau nappage de confiture cuite au chaudron et une étoile de pâte pour la décoration. À la confiture de framboise ou de myrtille, la tarte des Alpes bio Dao est une création artisanale, élaborée avec une farine achetée en circuit court et du beurre frais français.

Tarte framboise ou Tarte myrtille, 140 g

Dao : biscuitsdao.com/fr

TRUITE BIO

BIEN ÉLEVÉE EN MER

Découvrez ces délicieux pavés de truite bio aux saveurs fines et iodées, de grande valeur nutritionnelle. Food4Good a sélectionné le seul élevage de truites bio en pleine mer, au cœur de l'archipel danois. Rapidement surgelée après la « récolte », la truite conserve saveurs et fraîcheur. Elle est soigneusement filetée, désarêtée et portionnée. Il ne reste qu'à la préparer en quelques minutes à la poêle à l'unilatérale ou au four en papillote... Et à la déguster !

Truite bio élevée en mer, 2 pavés sans arêtes

Food4Good : food4good.fr



VANILLE DE MADAGASCAR

L'HUILE DE BEAUTÉ



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

Macérat huileux de vanille, 30 ml

De Saint Hilaire : de-sainthilaire.com



ANTI-ÂGE VISAGE

LA MAGIE DES MARAIS SALANTS

Le sérum anti-âge Guérande hydrate l'épiderme, unifie le teint et comble les rides. Formulé avec les eaux-mères des marais salants, il contient des actifs anti-oxydants pour lutter contre le vieillissement prématuré de la peau (salicorne rouge, microalgue, acide hyaluronique...). Découvrez son nouveau flacon verre plus respectueux de l'environnement, avec une pipette pour une application ciblée. Adapté à tous types de peau dès 30 ans, il redonne à la peau luminosité et vitalité.



Élixir Jeunesse cellulaire, 30 ml

Guérande Cosmetics : guerande-cosmetics.com

CHOCOLAT CRU ET VEGAN

UNE VRAIE CRÈME !



Un chocolat délicieusement crémeux, élaboré à partir de cacao d'Équateur non torréfié et de crème de coco, pour une texture très onctueuse et fondante ! Crème de Coco, c'est le chocolat « au lait » sans lait mais avec un rajout de bactéries vivantes (probiotiques) pour une tablette plus saine. Certifié commerce équitable, c'est le best-seller Ombar depuis 15 ans et on comprend pourquoi quand on l'a goûté !

Crème de Coco, 55 % cacao, 35 g

Ombar : ombar.fr

VITAMINE B12

LA MICRONUTRITION CIBLÉE

Afin de commencer chaque journée en forme et de bonne humeur, différents nutriments sont nécessaires à votre organisme. La vitamine B12 est de ceux qui exercent une réelle influence sur le bien-être et la productivité. Elle est disponible surtout dans les produits d'origine animale. Vitamine B12 Compact, issue de poudre de shiitaké biologique, contient 7,5 µg de vitamine B12 dans un seul comprimé. Elle convient aux régimes végétariens et végétaliens. Produit vegan, sans gluten ni lactose.



Vitamine B12 Compact

GSE : gse-vertrieb.de

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

Visible dans une grande partie du département, le pic Saint-loup, au nord de Montpellier, a donné son nom à une appellation d'origine viticole parmi les plus réputées de la région.

terroirs & territoires

Autour de Montpellier In bio veritas

Marie-Pierre Chavel



La bio du département de l'Hérault est parmi les plus développées de France. Elle est diversifiée, néanmoins 60 % des fermes sont en viticulture. Elle rend tous les services que l'on attend d'elle en répondant à différentes problématiques : **pollution des ressources naturelles, changement climatique, santé, emploi, commercialisation...**

Lhiver a été froid dans la région de Montpellier, et humide lors de notre reportage fin 2020. Le ciel bas et gris laissait difficilement imaginer que 18 mois plus tôt des températures allant jusqu'à dépasser les 45 °C grillaient littéralement les vignes. Chaleurs excessives, grêle, épisodes cévenols de plus en plus fréquents, le changement climatique frappe fort. Les agriculteurs s'en inquiètent. Pas tous. Au pied du pic Saint-Loup, à une vingtaine de kilomètres au nord de la métropole, Patrick Maurel paraît serein : ses vignes résistent bien. Son secret : des sols aérés, vivants, des cépages anciens adaptés au terroir, une biodiversité développée autour des parcelles, des pratiques en biodynamie et... la bio depuis plus de 20 ans !

FAIRE PARLER LE TERROIR

« *Patrick, c'est un artiste*, dit André Kurzaj qui le compte parmi les fournisseurs locaux de son magasin Biocoop au Crès. *Dans ses vignes, il te raconte le terroir.* » Le domaine Terres du Pic au Mas-de-Londres est dans sa famille depuis quatre générations. On y accède par une petite route jalonnée de panonceaux signalant là un figuier, ici un osyris – plante méditerranéenne – ou tout autre végétal témoignant de la biodiversité. De la pédagogie, signée Patrick Maurel. « *Ce qui m'intéresse*, dit-il, *c'est faire un compost, soigner les vignes par les plantes. Les anciens savaient faire ça.* » Esprit libre qui dit faire les choses comme il le sent, il travaille avec son fils Alexis. Cinq hectares pour deux, c'est peu. « *On ne cherche pas à faire plus. Tout notre travail est fait pour ne pas épuiser les sols, pour que les plantes ne craignent pas la sécheresse, les maladies.* » Il taille le plus tard possible, à partir de février, et, [Suite p. 44](#) ➔



« La bio, c'est le respect.
Il n'y a pas de roi ! »

ANDRÉ KURZAI
Biocoop Jacou et Le Crés

Le local oui,
mais bio

En pleine taille de la vigne, qui durera encore jusqu'en avril, Guillaume Daumond du domaine Folle Avoine à Vendargues cultive un certain goût de la liberté et de l'échange. À la différence de son père, il fait lui-même son vin. « *J'ai tellement vu mes parents galérer à la coopérative, explique-t-il. En vinifiant et en commercialisant, je vais jusqu'au bout de mon produit.* » Il travaille seul 12 hectares et en tire 10 cuvées différentes, dont une sans sulfites, un peu comme un test, en rouge, blanc et rosé, sans appellation. « *Ne pas être dans les cases, c'est notre façon de se distinguer* », apprécie-t-il. Sans être labellisé, il s'intéresse à la biodynamie, en utilise des préparations. Il cherche à améliorer ses pratiques, son travail des sols « *pas si riches* ». L'irrigation face à la sécheresse ? Pas sûr que ce soit la solution, les racines n'iraient plus puiser profondément dans la terre ce dont elles ont besoin. Et le gros coup de chaleur de 2019 qui a brûlé une partie de ses vignes ? « *C'est inquiétant, mais ça permet de réfléchir à ce qu'on n'aurait pas bien fait et d'évoluer.* » Quatre magasins Biocoop de la région lui achètent son vin. « *On travaille à l'ancienne, ils m'appellent quand ils ont besoin. J'aime le contact. Je ne cherche que des clients que je peux livrer moi-même.* » Même s'il doit faire des kilomètres...

En biodynamie, la corne remplie d'une préparation puis enfouie sous terre dynamise le système racinaire. Ici, le « *sol riche, souple et qui sent bon* » des vignes de Patrick Maurel, du domaine Terres du Pic au Mas-de-Londres, prompt à parler de sa démarche plus qu'à se montrer en photo !



15 à 20%

C'EST LA PROGRESSION ANNUELLE DU NOMBRE DE FERMES BIO HÉRAULTAISES (1 211 FIN 2019). 18 % DES SURFACES AGRICOLES DU DÉPARTEMENT SONT EN BIO (CONTRE 8,5 % AU NATIONAL).





Chez Guillaume Daumond, fumier de moutons de Sisteron (04) et pulpe d'olive enrichissent les sols.



Magasins

Vous cherchez un magasin Biocoop dans l'Hérault ?

Rendez-vous à Agde, Balaruc-le-Vieux, Béziers (2 points de vente), Jacou, Laroque, Le Crès, Lunel et Montpellier (2 points de vente).



ELSA PROVERBIO

Productrice de desserts à base de riz et de sarrasin, Montpellier

Son laboratoire se cache au fond du marché gare. Elle y fait des crèmes dessert sans lactose, sans gluten, sans sucres ajoutés, mais délicieuses et onctueuses comme du yaourt bulgare. Elle a démarré avec Crem'riz, une gamme à la recette très simple et originale : riz de Camargue, ferments et eau. « *Le mélange mûrit, comme un fruit, dit-elle. Le ferment joue le rôle de conservateur.* » Pour varier les plaisirs, elle ajoute des plantes aromatiques (verveine, thym...), des fruits rouges, du citron et de la citronnelle, du café, ou encore des griottes et du gingembre. L'enthousiaste Elsa Proverbio a un statut particulier : elle est entrepreneur-salariée de la coopérative d'activités Terracoopa, un dispositif pour aider les producteurs à se former, se tester, s'installer. Elsa, une expérience dans le paysagisme en région parisienne derrière elle, reste ainsi deux ans sur l'espace test de dix hectares mis à la disposition de huit producteurs avec sa pépinière de plantes aromatiques et médicinales. Pas convaincue par cette activité, elle se forme à la permaculture, s'intéresse aux huiles essentielles pour soigner les arbres... et revient à l'alimentation parce que « *ça concerne tout le monde* ». Aujourd'hui, elle partage le laboratoire, autre outil d'aide à la création de Terracoopa, avec deux entrepreneurs : « *C'est enrichissant. On mutualise nos livraisons, il y a une solidarité, c'est rassurant...* » Le collectif est pour elle « *un beau cadeau* ». Comme celui fait par le docteur en microbiologie spécialiste de la fermentation probiotique Christophe Favrot qui l'a formée et lui fournit ses ferments. Ses produits, dont sa deuxième gamme, Sarra'youirt, à base de sarrasin, sont dans une douzaine de magasins Biocoop. Matières premières locales autant que possible, pots en verre consignés (10 pots rendus vides = 1 pot plein offert), ces saines gourmandises ont tout pour plaire. Il se dit que le chef multi-étoilé Alain Ducasse aurait utilisé Crem'riz nature dans sa cuisine...

Suite de la p. 41 → quand la vigne a repoussé, il laisse au maximum 2, 3 ou 4 grappes de raisin par cep afin qu'elle fasse des réserves pour l'année d'après.

La vigne est la principale production agricole de l'Hérault. Il y a beaucoup d'appellations... et de conversions en bio. « *Toute une génération de viticulteurs veut faire différemment de leurs parents* », selon Bénédicte Firmin du Civism Bio 34*. Les vins bio s'exportent beaucoup, et mieux que les conventionnels. D'ailleurs, Montpellier accueille tous les ans le salon international Millésime bio. Les installations sont rares par manque de terres. L'urbanisation est une vraie concurrente. Guillaume Daumond le sait bien : il est issu d'une famille de maraîchers de Montpellier qui a dû déménager à

André Kurzaj (à droite), du magasin Biocoop L'Aile du Papillon, en visite chez Michel et Corinne Mégias de la Ferme Sainte-Cécile à Arles, rares riziculteurs à avoir renoncé au système industriel. Leur riz fermier, produit sur place, sèche naturellement en silos aérés.



15 km lorsque la métropole a commencé à se développer. Aujourd'hui, sa ferme est principalement tournée vers la vigne, 12 hectares de petites parcelles dispersées sur quatre communes de plus en plus grignotées par les débordements de la ville.

LA BIO, C'EST LA SANTÉ

Le père de Guillaume a passé le domaine en bio en 1984. « *Suite à une intoxication, il ne voulait plus entendre parler de produits chimiques. Soit il trouvait une autre façon de travailler, soit il changeait de métier*, raconte le fils. *C'était le premier en bio. On a appelé le domaine Folle Avoine, du nom d'une "mauvaise" herbe qui pousse dans nos vignes sans chimie.* » En 2010, Guillaume reprend le vignoble, le père garde un peu de maraîchage. Bio, forcément. Comme il y en a de plus en plus à l'est de Montpellier, notamment dans la communauté d'agglomérations du Pays de l'Or qui incite et accompagne à la conversion** afin de protéger la ressource en eau. « *De nombreux élus sont amenés à réfléchir à des projets de territoire dans lesquels travaillent beaucoup d'acteurs, dont ceux de la bio* », reprend Bénédicte Firmin. La restauration collective bio, entre autres, en profite et se structure.

Alors que d'aucuns regrettent que les soutiens publics ne soient pas toujours à la hauteur ou qu'une certaine bio, destinée à la grande distribution, risque de n'être « *plus qu'un label* », entendez sans éthique, la bio locale se diversifie et se développe vite. Elle manque encore de fruits, de viande bovine... mais pas de riz. Il n'y en a pas dans le département, certes, mais à quelques dizaines de kilomètres. À Arles (13), Corinne et Michel Mégias transforment eux-mêmes le riz qu'ils produisent au cœur de la Camargue. Une rareté, voire une exclusivité. Ils l'ont longtemps vendu brut à une coopérative ou à des négociants, comme tout le monde. Mais ils ont décidé de le reprendre en main pour plus de transparence, d'éthique et de qualité. « *Le séchage industriel par ventilation d'air chaud rend le grain stérile. Chez nous, il sèche naturellement* », explique Michel qui fait ses propres semis et regrette que les contrôles, fréquents sur l'eau, ne le soient pas assez en bio. C'est Corinne qui a poussé à la conversion en 2011 « *pour avancer* » d'un point de vue économique, écologique et sanitaire. Blanc ou complet, différent des habituels basmati ou thaï, leur riz fermier séduit de plus en plus de magasins Biocoop du sud de la France (Le Crès, Jacou, Nîmes...). Une solution pour un riz bio et local. Le top ! ●

* Centre d'initiatives pour valoriser l'agriculture et le milieu rural, association créée en 1986 par des agriculteurs bio, pour développer et promouvoir l'AB du département.

** Agribio : paysdelor.fr/download/dispositif-agribio



côté producteurs |

« Il y a de l'ADN Biocoop dans notre exploitation »

ALEXANDRINE et PHILIPPE DEBATTISTA

Maraîchers bio au mas Alexandrine, Saint-Nazaire-de-Pézan

« Le magasin Biocoop du Crès a été notre premier client », raconte Philippe Debattista, le sourire aux lèvres en se souvenant de la première visite d'André Kurzaj (ci-contre). « C'était épique parce que j'avais passé du désherbant chimique autour de la maison ! André nous a expliqué que si on était bio, c'était dans toutes nos pratiques. Il a donné la dynamique de l'entreprise. » Les serres ont également été financées par le magasin à qui elles ont été remboursées... en légumes.

Le maraîcher a démarré en conventionnel en 2004 avec 10 hectares. Il est arrivé à la bio en 2011 par la technique. « Rodrigo, un vieil Espagnol, m'a appris à pincer les aubergines pour avoir des gros fruits sans épuiser les sols, à semer les fèves. En bio, il y a plus de maîtrise des techniques culturales. » Alexandrine a d'abord gardé un emploi à l'extérieur puis a rejoint son mari. « Elle a beaucoup fait avancer l'exploitation, c'est pour ça qu'elle porte son prénom. » Le mas Alexandrine, c'est aujourd'hui 35 hectares dont 20 en location – « l'accès au foncier est un casse-tête » – et une cinquantaine de produits, beaucoup de légumes-feuilles tels les choux. La carotte botte du printemps est le Graal de Philippe : elles ne sont pas faciles à réussir !

« On se spécialise sur le précoce et le tardif. On laisse le reste aux petits jardins. » Jardin ? C'est ainsi que le maraîcher appelle les plantations car il aime qu'elles soient belles, saines... C'est dans ce sens qu'il travaille, en étant « partout, tout le temps, sans jamais rien lâcher, en anticipant les problèmes ». C'est du boulot de réussir en bio. Mais le sourire qui n'a pas quitté son visage dit que c'est aussi beaucoup de plaisir.



côté magasin |

La bio solidaire

ANDRÉ KURZAJ

Gérant des magasins Biocoop du Crès et de Jacou

« Des coups de cœur pour les producteurs locaux, on en a tout le temps ! Ceux avec qui nous travaillons sont des passionnés épris d'éthique. Ils sont respectueux de la terre et des autres. Mais il faut aussi que la qualité soit là ! Au magasin L'Aile du Papillon, au Crès, nous avons une centaine de fournisseurs locaux. Il n'est pas rare qu'on les accompagne afin de les faire progresser, sur les normes, les emballages, les étiquettes : si elles ne sont pas bien, le produit ne marche pas ; c'est dommage quand il est de qualité.

J'ai repris le magasin en 2002. Il y avait surtout de la vigne en bio et un peu de maraîchage. Maintenant, on est sollicités très régulièrement pour de nouveaux projets. On privilégie les anciens producteurs, on ne les lâche pas du jour au lendemain. On travaille avec les nouveaux en fonction des besoins. On ne négocie pas les prix. On donne juste des indications sur ceux pratiqués sur la plateforme Biocoop. Certains sont au-dessus, d'autres au-dessous. Ils ne s'adaptent pas systématiquement.

J'ai été ouvrier agricole pendant 15 ans dans une ferme familiale qui cultivait des pêches, des abricots, quelques légumes et salades. J'avais espoir de m'installer à mon tour. Mais la ferme s'est lancée dans les plantes aromatiques et s'est transformée en PME, puis a fait faillite. C'est là que je me suis rapproché de Biocoop. Je sais que le métier de paysan est dur alors on s'entraide. Un producteur d'œufs a eu un problème d'inondation, on lui a fait une avance sur trésorerie et il nous rembourse en œufs. Quand le magasin Biocoop du Vigan, dans le Gard, a été détruit par un incendie, un boulanger qui travaillait avec lui est venu livrer chez nous... »

Voelkel

jus et boissons biologiques

demeter

CURE DE JUS DETOX VOELKEL : BON POUR LE CORPS ET L'ESPRIT

Profitez de votre cure de jeûne avec de précieux jus de légumes de qualité Demeter.

Ces six jus judicieusement préparés à base de légumes issus de semences non hybrides fournissent à votre corps des vitamines et des minéraux pour une période de jeûne particulièrement douce.

**100 % À PARTIR DE SEMENCES
NON HYBRIDÉES**

**DISPONIBLE
EN AVRIL**



WELEDA

Depuis  1921

publi-rédactionnel

100 ans d'alliance entre l'humain et la nature

Sarah Taylor

Depuis 1921, Weleda développe des médicaments homéopathiques*, des produits de phytothérapie ainsi que des cosmétiques naturels et bio et des compléments alimentaires. Un siècle au service de valeurs plus actuelles que jamais : respect de l'humain et de la biodiversité, naturalité, éthique, transparence et engagement sociétal.



Weleda, 100 ans de cosmétique naturelle et bio.

Une histoire d'harmonie

Dans la culture celtique, on appelait « Weleda » les femmes qui avaient le don de connaître les vertus curatives des plantes. Ce nom symbolise la vision des fondateurs de la marque, la médecin Ita Wegman, le chimiste Oskar Schmiedel et le philosophe Rudolf Steiner. Ils développent en 1921 leurs premières formulations en s'inspirant de l'anthroposophie : une philosophie basée sur l'idée du lien unissant les processus de vie à l'œuvre dans le corps humain et dans la nature. En 1924, Weleda installe son laboratoire à Huningue, en Alsace, et l'aventure se poursuit aujourd'hui avec 350 collaborateurs, des jardins biodynamiques et des partenariats durables dans plus de 50 pays. « *La qualité de nos produits commence par celle de nos matières premières, souligne Anne Muguet, responsable de la communication. Nos ingrédients sont 100 % d'origine naturelle, avec plus de 80 % d'extraits végétaux bio, et tous nos cosmétiques sont certifiés Natrue, l'un des labels les plus exigeants en termes de qualité.* »

Au service de demain

Devenue membre de l'UEBT** en 2007 et certifiée sur toute sa chaîne d'approvisionnement en 2018, Weleda s'engage depuis toujours à entretenir avec ses fournisseurs des relations éthiques. « *Pour nous, être une entreprise durable signifie préserver la santé et le bien-être de tous en respectant la nature, c'est notre responsabilité envers les générations futures, précise Anne Muguet. Nous nous appuyons sur notre expérience pour contribuer au*

développement de l'agriculture bio partout dans le monde. Notre nouvelle gamme au figuier de barbarie bio, par exemple, est issue d'un partenariat durable au Mexique. Cette culture procure une activité pérenne aux habitants, et notre partenaire local prend aussi soin de boiser ses terres, créant ainsi une oasis de biodiversité dans cette région aride. » Weleda œuvre enfin à diminuer son impact sur le climat, recourant au maximum aux énergies renouvelables pour sa production et développant des emballages durables, en verre ou en matériaux recyclés.

* Hors Biocoop

** Union pour le commerce biologique éthique



weleda.fr



FLUIDE HYDRATANT 24 H AU FIGUIER DE BARBARIE



CRÈME HYDRATANTE 24 H AU FIGUIER DE BARBARIE



CRÈME SKINFOOD RÉPARATRICE

achetons responsable



Sociétaires Biocoop la bio les rassemble

Véronique Bourfe-Rivière

Magasin, salarié, groupement de producteurs, association de consommateurs, chaque sociétaire peut faire entendre sa voix chez Biocoop dans un objectif commun : développer la bio dans un esprit d'équité et de coopération. Ce modèle kaléidoscopique est un réseau original, toujours plein de vitalité !

Au lieu de ronronner autour de ses 35 ans d'expérience, Biocoop a rejoint l'écurie des Licoornes*, de jeunes coopératives engagées dans des secteurs clés – électricité, transport, téléphonie... – pour la transition citoyenne et écologique. Ensemble, elles veulent inventer le monde d'après. C'est dire si la dynamique est toujours là !

« *Biocoop n'est pas juste un réseau de gens qui veulent changer le monde, de façon déclarative, commente Chahin Faiq, animateur de la vie coopérative de Biocoop, il y a des règles, fixées démocratiquement par les sociétaires. C'est ce qui nous différencie des franchises où c'est la tête qui décide.* »

La société anonyme coopérative Biocoop est composée de quatre collègues de sociétaires : les magasins et les groupements de producteurs, qui ont un statut de sociétaire-coopérateur, et les associations de consommateurs et les salariés qui sont simplement sociétaires. Forte de cette diversité et de la multiplicité des points de vue, « *la vie politique est riche dans nos assemblées, se réjouit Chahin Faiq. Souvent, plus une coopérative grandit, plus il y a de distance entre la base et la tête.* »



Des sociétaires salariés de Biocoop réunis en séminaire pour travailler sur des projets au sein de la coopérative.

LES SOCIÉTAIRES DE BIOCOOP EN CHIFFRES**

20 GROUPEMENTS DE PRODUCTEURS (viande, lait, céréales, maraîchage, arboriculture...)

577 SOCIÉTAIRES MAGASINS (pour 678 points de vente)

4 ASSOCIATIONS DE CONSOMMATEURS

474 SOCIÉTAIRES SALARIÉS dont 62 % en magasins, 37 % de Biocoop SA et 1 % dans les groupements de producteurs.

Chez Biocoop, chaque sociétaire est incité à donner son avis, les coopérateurs sont obligés de participer. Le lien est ainsi entretenu ».

En mode projet

Ce fonctionnement « tient à l'histoire même de la coopérative », explique Chahin Faiq. Biocoop s'est créée en 1986 en tant qu'association loi 1901, fondée par des coopératives de consommateurs avant d'accueillir des magasins sous d'autres statuts (SARL, Scop...). Lorsqu'elle s'est transformée en SA coop en 2002, ses adhérents sont devenus sociétaires-coopérateurs, comme le sont aujourd'hui aussi les groupements de producteurs bénéficiant de services de la coopérative. Elle a aussi proposé aux salariés des services centraux, des plateformes, des magasins et à ceux travaillant dans les groupements de producteurs de contribuer au projet politique global en prenant une part sociale. Ils le font à titre individuel, sur la base du volontariat, bénévolement et sur leur temps personnel. →



COLLÈGE SALARIÉS

Louis Supiot, contrôleur de gestion pour Biocoop SA Coop, services centraux, Rennes (35)

J'aime échanger avec les autres sociétaires salariés, des collègues des services centraux comme ceux des plateformes logistiques mais aussi des magasins. C'est la richesse des points de vue et la dimension de coconstruction du projet qui m'ont attiré chez Biocoop. Je n'aurais pas pu vivre cela dans une entreprise traditionnelle.



COLLÈGE PRODUCTEURS

Arnaud Legrand, agriculteur et administrateur de la coopérative Probiolor (54)

Je représente ma coopérative céréalière de Lorraine et en tant que producteur j'apporte le regard du terrain. Nous avons par exemple contribué à la rédaction du cahier des charges du label Bio Équitable en France. Notre investissement en tant que sociétaire est très structurant à l'intérieur de notre coopérative et dans les différentes filières de la bio.

➔ Chaque sociétaire dispose d'une voix dans les instances politiques de la coopérative. C'est ce qui fait la différence avec les actionnaires d'une entreprise classique, où le nombre de voix est proportionnel au nombre d'actions détenues... et revendables au plus offrant. Une pratique impossible chez Biocoop.

Le sociétaire reçoit un mail après chaque conseil d'administration, il est informé des comptes, des projets et des orientations stratégiques, il peut débattre de l'avenir du réseau, porter des projets lors des nombreuses assemblées organisées par bassin, par région et au niveau national. Il vote les décisions et élit les représentants au conseil d'administration.

« Il y a peu d'entreprises où autant d'acteurs différents, qui pourraient vouloir potentiellement des prix ou des salaires plus ou moins élevés, sont réunis autour d'un projet politique global et recherchent l'intérêt collectif plutôt que leur intérêt particulier, reprend Chahin Faiq. Qu'un salarié puisse participer aux décisions de son entreprise et qu'elle bénéficie de sa vision, c'est formidable ! »

C'est grâce à ces regards croisés qu'ont été prises des décisions courageuses comme, en 2017, celle de ne plus vendre d'eau en bouteilles plastique dans les magasins Biocoop. D'autres projets sont en réflexion, par exemple l'accompagnement des salariés du réseau qui souhaiteraient reprendre l'activité d'agriculteurs prenant leur retraite... ●

* Référence aux « licornes », des start-up à la croissance fulgurante (Uber, Airbnb...) pouvant se permettre des levées de fonds de plusieurs millions de dollars ou d'euros pour se développer encore plus.

** Au 15 janvier 2021



Vote d'orientation stratégique en congrès où tous les sociétaires se rassemblent.



COLLÈGE CONSOMMATEURS

Sophia Lakhdar, membre du CA de l'association Bio Consom'acteurs et du CA de Biocoop

J'ai à cœur de contribuer au projet politique de Biocoop, en apportant à la réflexion collective ma connaissance de la communauté des consommateurs. J'encourage la coopérative à aller toujours plus loin sur les valeurs de consommation bio durable et responsable, et ainsi à s'affirmer comme un acteur clé du changement sociétal.



COLLÈGE MAGASINS

Hélène Debaets, cogérante de la Scop Au quotidien au Thor (84)

Être sociétaire magasin est pour moi synonyme de gérer une activité et des emplois porteurs de sens. Le magasin incarne le lien entre toutes celles et ceux qui font Biocoop, depuis les producteurs jusqu'aux consommateurs. J'écoute les demandes et les besoins de chacun et je transmets ces informations pour contribuer à l'évolution du réseau.



VIENNOISERIES SANS GLUTEN

HEUREUX PETIT-DÉJEUNER

Ces viennoiseries pur beurre sont fabriquées artisanalement dans l'ouest de la France avec du beurre et des œufs français. Elles sont roulées et pliées à la main par des boulangers-pâtisseries comme dans une boulangerie. Sélectionnés avec soin, les ingrédients sont sans gluten, le sucre et le chocolat sont équitables.

Le bonheur pour toute la famille dès le réveil ! En magasin Biocoop à partir du 16 mars.

Pains au chocolat et Croissants pur beurre à réchauffer
Nature et Compagnie : nature-et-cie.fr

CUISINE ET PETIT COIN

PAPIER 100 % ÉCOLOGIQUE



Écologique à l'intérieur comme à l'extérieur ! Grazie Natural fait un pas de plus en faveur de l'écologie avec la création d'emballages pour essuie-tout et papier toilette en papier recyclé,

recyclable et compostable. Disponibles en magasins Biocoop, les produits en papier Grazie Natural sont 100 % écologiques, obtenus grâce au recyclage des emballages de cartons à boissons, pour satisfaire vos exigences et celles de la planète.

Essuie-tout, 2 rouleaux, Papier toilette, 4 rouleaux
Grazie Natural : grazie.it/fr

L'HEURE DE LA TOILETTE

ÉCOLO SOUS LA DOUCHE

Retrouvez le Shampoing douche pamplemousse Coslys dans son nouveau flacon : 100 % recyclable, recyclé et rechargeable dans votre magasin Biocoop (selon offre disponible). Ce 2 en 1 ne pique pas les yeux et convient au quotidien à tous, dès l'âge de 3 ans. Enrichi en Aloe vera, eau florale de reine-des-prés et huile essentielle de pamplemousse, le tout bio, il nettoie en douceur la peau et les cheveux en respectant l'équilibre cutané.

Shampoing douche pamplemousse, 750 ml
Coslys : coslys.fr



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

BIEN-ÊTRE

UNE CURE EN KIT

C'est la saison du « grand nettoyage » du corps et de l'esprit. La cure de légumes détoxifie et régénère. Ce kit de six bouteilles vous accompagne en douceur de façon optimale en cette période sensible. Les jus de



légumes Demeter de haute qualité, issus de la production 100 % biologique Voelkel, apportent des vitamines et des minéraux, et très peu de calories. Pour une cure simple, agréable et savoureuse.

Cure de jus de légumes, 6 x 0,75 L
Voelkel : Voelkeljuice.de/fr

BIO ET ONCTUEUX

UN AMOUR DE ROQUEFORT

Gabriel Coulet est une entreprise aveyronnaise, familiale et indépendante depuis cinq générations.

Son roquefort, issu de l'agriculture biologique, se caractérise par une pâte de couleur blanc ivoire et par de belles ouvertures réparties jusqu'au talon afin de permettre au *penicillium roqueforti* de se développer. L'action du *penicillium roqueforti* sur la pâte donne au Roquefort Gabriel Coulet cette onctuosité et ce goût si spécifiques.

Roquefort bio AOP, 100 g
Gabriel Coulet : gabriel-coulet.fr



GÉLIFIANT VÉGÉTAL

L'AGAR-AGAR BASQUE

L'agar-agar Nat'Ali, d'origine française, est issu des algues rouges *Gelidium Sesquipedale*. Elles se développent sur les fonds rocheux de la côte basque, dans une eau classée Haute qualité sanitaire. Une fois mûres, elles se détachent sous l'action de la mer pour s'échouer entre Biarritz et Hendaye. Après la récolte, elles sont travaillées fraîches pour en extraire l'agar-agar. Nat'Ali a fait le choix d'une récolte respectueuse des fonds marins pour un agar-agar de qualité.

Agar-agar, 2 doses, sans gluten
Nat'Ali : nature-aliments.com



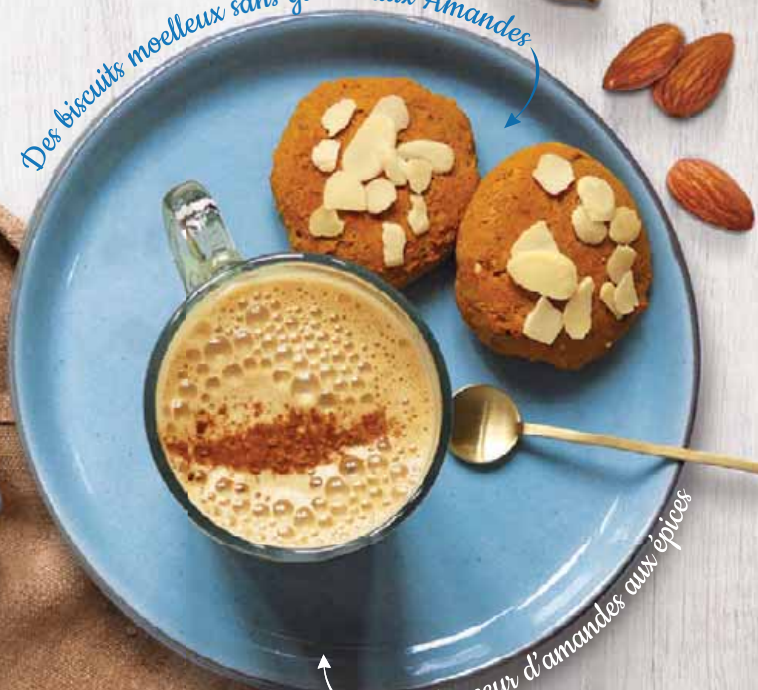
Un lait d'Amande nutritif à savourer au quotidien !

Des biscuits moelleux sans gluten aux Amandes

Lait d'amande
instantané

Une douceur d'amandes aux épices

LABORATOIRES LA MANDORLE - 421384579 RCS PARIS - 89 rue Broca 75013 PARIS



Cuisez au quotidien avec
notre Lait d'Amande :

Retrouvez
toutes nos recettes
en scannant ce code :



www.lamandorle.com

Le Spécialiste du Lait d'Amande
de haute valeur nutritionnelle
Plaisir & Santé au Naturel



0% LACTOSE 0% GLUTEN 0% SOJA



instantané
400g/800g



liquide
1L



cuisine
25cl

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



Cyril Dion

Dans la bataille des récits

Propos recueillis par Gaïa Mugler

Il est sur tous les fronts. On le voit aux côtés d'ONG, derrière la caméra, où il prépare son film *Animal* qui devrait sortir à l'automne, dans les librairies, dans les manifs et dans les négociations face aux plus hautes strates du pouvoir comme garant de la Convention citoyenne pour le climat. Cyril Dion s'engage pour défendre une vision d'un monde durable et désirable. Pour lui, changer un système à bout de souffle passe par la bataille des idées.

Si on te dit « on va relancer la croissance et résoudre la crise climatique et de biodiversité », tu sais que c'est inconciliable. Il faut chercher la cohérence.

Pourquoi est-il important de proposer de nouveaux récits pour changer de société ?

C'est l'angle mort des personnes qui portent l'écologie et les ONG, souvent. Même s'il est difficile de produire des récits articulés et désirables puissants, car le récit dans lequel on vit est très installé, il faut le faire. C'est en remportant la bataille culturelle que l'on peut décliner les choses de façon structurelle.

Comment agir sur les récits quand on n'est pas acteur de la culture ?

Quand on se met à vivre différemment, on peut incarner quelque chose et ainsi, produire un récit. C'est ce que dit le film *Demain* (coréalisé avec Mélanie Laurent, NDLR). Arrêter la viande est une histoire, comme aller au travail à vélo. Ou être « Zéro Déchet ». Et l'histoire devient puissante quand elle se partage, comme ce fut le cas avec Béa Johnson, auteure de *Zéro Déchet*. Selon Yuval N. Harari, auteur du livre *Sapiens*, l'enjeu est là : plus on est nombreux à adhérer à un même récit, plus on l'est à vivre de la même façon.

Qu'est-ce qui fait la différence entre nouveau récit, greenwashing, illusions ?

L'attachement qu'on a aux faits, à la poursuite d'une objectivité maximale. A-t-on sélectionné les éléments du récit de façon subjective, guidés par des intérêts personnels ? Ou de façon la plus objective possible ? Ainsi, est-il raisonnable de douter que la terre se réchauffe ? Ou est-ce que l'observation de milliers de scientifiques nous conduit à penser que c'est vrai ? Puis il faut se demander si le récit est honnête. Ses « auteurs » sont-ils vraiment disposés à le mettre en œuvre ?

Si on te dit « on va relancer la croissance et résoudre la crise climatique et de biodiversité », tu sais que c'est inconciliable. Il faut chercher la cohérence.

Quels sont les « camps » qui s'affrontent aujourd'hui ?

Il y a une bataille très forte entre les tenants d'un matérialisme et d'une croissance infinie, avec aussi les identitaires qui estiment que la solution est de se replier sur soi, d'un côté, et de l'autre, un récit écologiste qui dit que nous sommes des vivants parmi les vivants, que nous sommes tous interdépendants et que la solution n'est pas de se renfermer. On voit bien que le récit de la croissance infinie est en train de s'écrouler et que le récit identitaire ne fonctionne pas. Reste le récit écologiste, qui semble cohérent. Et c'est cette cohérence qu'il faut chercher pour distinguer les récits complotistes ou de *greenwashing* des récits sincères, les illusions des récits réalistes. Cela demande de s'informer, de regarder des documentaires, des médias, des analyses politiques ou économiques. De se politiser.

Démocratie et écologie, ça va ensemble ?

La définition de l'écologie, c'est l'étude des relations entre les organismes vivants et la recherche d'équilibre entre eux. Si on l'applique aux humains, c'est... la démocratie. Je cite souvent à ce sujet Jean-François Noubel, chercheur en intelligence collective mais surtout terrien open source qui refuse les étiquettes : « *Le plus grand défi du 21^e siècle, ce n'est pas le changement climatique, l'effondrement des espèces, les crises migratoires ou économiques ; c'est notre capacité à construire des organisations qui pourront résoudre tous ces problèmes.* » Or, la démocratie telle qu'on la pratique aujourd'hui ne le permet pas.

Est-ce pour cela que les propositions de la Convention citoyenne pour le climat sont peu à peu détricotées ?

Cette convention n'est pas un processus institutionnalisé. Sa seule validité était la parole du président de la République. C'est pourquoi on lui a fait prendre des engagements publics. D'où la pétition* pour les lui faire tenir. En cas de non-respect, les élus n'ont d'autre sanction que de ne

pas l'être à nouveau. L'autre élément, ce sont les lobbys qui font que les propositions deviennent de toutes petites choses malingres sans impact. Dans les mois qui arrivent, j'espère qu'un espace politique de social-écologie s'ouvrira et que les personnes qui portent ces sujets – les politiques Matthieu Orphelin, Éric Piolle, Anne Hidalgo et d'autres – s'organisent en équipe.

Qu'est-ce qui vous agace le plus ?

La malhonnêteté. Quand je vois comment fonctionne le gouvernement, par exemple... Ils savent que c'est grave. Qu'ils sont en train de jouer avec le discours. Qu'on manque de courage, qu'on soit dans le déni, soit. Mais quand tu as la responsabilité d'un pays et que tu fais les choses de façon aussi cynique et manipulateur, ça me rend fou. Je n'arrive pas à comprendre. Ne rien faire face à l'urgence climatique et l'effondrement de la biodiversité, aujourd'hui, on le sait, c'est carrément criminel.

Comment trouvez-vous l'équilibre ?

En étant dans le moment présent au maximum, en essayant de faire ce que j'aime, de créer. Se confronter à l'effondrement écologique nous ramène à notre propre finitude. On ne passe pas sa journée à se dire qu'on va mourir mais on s'en souvient de temps en temps. Ce qui compte est de trouver du sens et de l'intensité à chaque journée.

* secure.avaaz.org/campaign/fr/france_convention_climat_rb3/?copy



« Ne rien faire aujourd'hui, c'est criminel. »

Si vous étiez...

Une herbe aromatique

La coriandre. Elle donne du goût à tout sans étouffer les autres saveurs.

Une force morale

La ténacité. Ça me ressemble bien.

Une force de la nature

Un océan. Pour ses mouvements, ses vagues si symboliques de l'humeur des humains.

Un poème

Ode à Lorca de Pablo Neruda.

Un vivant non humain

Un séquoia géant. Ces arbres évoquent une forme de sérénité, d'ancrage. Ils interagissent avec tout le reste. Et puis ce sont des arbres très grands, très majestueux, qui peuvent vivre 1 500 ans, et je ne dirais pas non à vivre longtemps !

BIO EXPRESS

- Auteur, réalisateur, poète, militant, Cyril Dion est un homme aux multiples casquettes. Cofondateur du mouvement des Colibris (2007) et du magazine *Kaizen* (2012), il produit en 2015 avec Mélanie Laurent le film à l'important retentissement *Demain*.
- Il est l'auteur du *Petit manuel de résistance contemporaine* (essai), *Imago* (roman), *Assis sur le fil* (poésie) et codirige la collection Domaine du possible chez Actes Sud.
- Aujourd'hui, il travaille sur son film *Animal* (sortie en septembre 2021) et est le garant de la Convention citoyenne pour le climat, qu'il a aidé à mettre en place en 2019. Cette dernière a pour but de définir une série de mesures permettant d'atteindre une baisse d'au moins 40 % des émissions de gaz à effet de serre d'ici à 2030.



L'allié de vos articulations
ZŌU CHĀ®
THÉ VERT SENCHA BIO DU ZHEJIANG



18 sachets Pagode | ⏱ 4 min | 🌡 75°C



UNE SYNERGIE D'ACTIFS
pour soulager vos articulations

THÉ VERT RICHE EN CATÉCHINES,
POUR COMBATTRE CERTAINS
FACTEURS RESPONSABLES DU
VIEILLISSEMENT ARTICULAIRE

PROPRIÉTÉS APAISANTES
DU CURCUMA ET
DE LA REINE DES PRÉS

UNE LIQUEUR DORÉE
AUX NOTES FRAICHES
ET TONIQUES



ABC, UN PROCÉDÉ BREVETÉ EXCLUSIF ET 100% BIO POUR LA
CONCENTRATION EN PRINCIPES ACTIFS DES THÉS ET INFUSIONS
www.thesdelapagode.com

En vente dans vos magasins Biocoop - THÉS DE LA PAGODE - 4 avenue Bertie Albrecht - 75008 Paris - Tél. : 01 48 04 54 07
Société par actions simplifiée au capital de 1 829 600€ - SIRET : 42881531000043 - RCS PARIS

À consommer dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain. www.mangerbouger.fr



**Un engagement fort
dans le commerce équitable**

**7 filières
labellisées Biopartenaire®
pour un total de 57 produits**



Fonds de
développement
de 5% du prix
d'achat versé aux
producteurs.

Prix rémunérateur
et volumes d'achat
garantis sur 3
ans minimum.

Chez Cook, nous construisons
des partenariats solidaires
et de longue durée
avec les producteurs d'épices.

Nous avons choisi le label Biopartenaire®
pour certifier ces productions
bio et équitables.



Plus d'info sur nos produits et nos engagements : www.arcadie.fr / [arcadie.bio](https://www.facebook.com/arcadie.bio)

Cook, une marque **ARCADIE** - F-30340 Méjannes-lès-Alès / 04 66 56 99 33

Arcadie - Société Anonyme au capital de 1 473 885 € - SIRET : 393 025 697 000 37 - RCS 393025697 Alès



Changez pour...

L'huile **D'OLIVE**

EN EMBALLAGE ÉCO-RESPONSABLE



3 X MOINS DE CO₂
QUE LE VERRE

CONSERVE 2 X PLUS
LONGTEMPS LES
PROPRIÉTÉS DE L'HUILE

LÉGER ET INCASSABLE

NOUVEAU

L'HUILE DE TOURNESOL
VIERGE
ORIGINE
FRANCE



QUINTESENS

La révolution commence dans l'assiette.

www.mangerbouger.fr - Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour.



MAGASINS Nouveaux dans le réseau :

La Gambille Pordic (22), Biocoop Finisterra des 3 pointes à Plouzané (29), Biocoop Origines à Léguevin (31), Biocoop Breizh Nature à Montfort-sur-Meu (35) **1**, Biocoop La croisée des chemins à Charancieu (38), Le comptoir En Vie bio à Lons-le-Saunier (39) **2**, Biocoop Andrézieux (42) **3**, Biocoop Le Temps des Saisons à Altkirch (68), Biocoop Aliment Terre à Mâcon (71), Biocoop Au Pays Bio à Fontenay-le-Comte (85) **4**, Biocoop La Ville-du-Bois (91), Biocoop Point du jour à Boulogne-Billancourt (92).



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

Culturesbio

Directeur de la publication et de la communication : Patrick Marguerie • Rédactrice en chef : Pascale Solana • Collaborateurs : Véronique Bourte-Rivière, Gaïa Mugler, Arnaud Pagès, Sarah Portnoï, Ulrike Skadow • Secrétaire de rédaction : Marie-Pierre Chavel • Publicité : Ingrid Kaiser (i.kaiser@biocoop.eu) • Diffusion : Christine Mullié (c.mullie@biocoop.fr) • Conception : **SEQUOIA** • Crédits photos : couverture, p. 9-14 : Sébastien Plassard ; couverture, p. 53 : Bénédicte Govaert ; p. 6-7, 20, 21, 22, 24, 27, 30, 31 : iStock ; p. 17, 18-19, 25, 26b, 28, 35, 38 : DR ; p26a : Sylvain Thiollier ; p. 40, 42a, 42c, 43b : Emelie Carlier ; p. 42b, 43a, 43c, 44-45b : Marie-Pierre Chavel ; p. 35 : Biothalassol ; p. 37 : Marie Bastille / Arnaud Tracol ; p. 47 : Weleda ; p. 53 : Bénédicte Govaert • Siège/Rédaction/Publicité : 12 avenue Raymond-Poincaré, 75116 Paris. Tél. : 01 44 11 13 60. Fax : 01 44 11 13 61. E-mail : culturesbio@biocoop.fr • Éditeur : Biocoop SA Coop • ISSN : 2417-6559 • Impression : IMAYE GRAPHIC - 96 bd Henri Becquerel - ZI des Touches - BP 52207 - 53022 Laval • Papier 100 % recyclé Ultra Mag Plus Semi gloss • L'imprimerie est certifiée Imprim'vert et ISO 14001 • Tirage : 400 100 exemplaires • Biocoop cotise à EcoFolio pour le soutien à la collecte et au recyclage des imprimés. Triez vos déchets.

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

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

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

Notre charte



Notre réseau de magasins Biocoop a pour objectif de :
développer l'agriculture biologique
dans un esprit d'équité & de coopération.

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

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

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

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

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

Créez votre magasin BIO

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

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

www.biocoop.fr



Natessance
LE PLUS COURT CHEMIN
VERS LA NATURE

Douches certifiées bio,
essentielles, sensorielles, sans superflu.

DOUCHES BIO

**0% SULFATE*
PALME**

97% d'origine
naturelle



*Tensio-actifs sulfatés



UNE MARQUE, UNE ÉTHIQUE

Natessance® a fait le choix d'être membre du collectif mondial 1% for the planet et de reverser 1% de son chiffre d'affaires à des associations environnementales.

Contact commercial : (+33) 05 46 52 09 14
contact@leanature.com

www.natessance.com

NAJEL



AL NAJJAR
MAÎTRE SAVONNIER
depuis 1895

Laboratoire NAJJAR

315, rue Georges Charpak - 01390 Civrieux, France

T.+33 (0)4 78 80 99 34 - Siret 481 996 668 00028 - APE 2042Z - N°CEE FR 55 481 996 668