

# CULTURES **BIO**



N° 87 / MAI-JUIN / LE MAGAZINE DE LA CONSOM'ACTION

DOSSIER P.14

## COMMERCE ÉQUITABLE : ARNAQUE OU PROGRÈS ?

SANTÉ P.19

## « LAITS » VÉGÉTAUX PLAISIR OU SANTÉ ?

BIEN-ÊTRE P.28

## EXAM' ANTI-STRESS BIO

L'INVITÉ P.8

## HUBERT REEVES PROFESSION TERRIEN



Nature & Innovation

**Fitoform**

Cet été, j'aurai  
**des jambes  
légères**



Des **SUPER FRUITS** :  
grenade, cassis, aronia, en synergie avec des *plantes*.

Haute concentration  
75 mg de polyphénols  
2 505 mg de vigne rouge\*

\*Équivalent plantes sèches

**Goût fruité** / **Effet en 1 heure**

 **FABRICATION FRANÇAISE**

En magasins de diététique spécialisés\*\*

\*\* Liste des magasins et renseignements sur : [www.fitoform.com](http://www.fitoform.com) - Tél. 02 47 52 84 01.

Nature & Innovation





# TROCASTUCES

## ÉCHANGEZ

» — VOS — «

## astuces

— pour —  
consommer

## MIEUX ET MOINS



1.

Je découpe les astuces pour consommer mieux et moins ainsi que celle à remplir

2.

J'écris mon astuce à partager

3.

Lors de la journée des Biotonomes, j'échange mon astuce sur le panneau Trocastuces contre une astuce qui m'intéresse

... On échange et on est contents !

### Fabriquer soi-même ses lingettes

- 3 cuillères à soupe de vinaigre blanc
- 1 cuillère à soupe de savon liquide (type savon noir)
- 2 tasses d'eau
- Des morceaux de tissu en coton préalablement découpés en carré

Mélangez tous les ingrédients dans un récipient. Plongez vos tissus en coton dans cette préparation et laissez-les s'imbiber de liquide. Sortez ensuite vos lingettes, essorez-les légèrement, puis placez-les, pliées, les unes sur les autres, dans une boîte hermétique. C'est prêt !

 D'autres astuces sur [biotonome.fr](http://biotonome.fr)

### Le marc de café : exfoliant et répulsif

Granuleux, sans pour autant être abrasif pour la peau, le marc de café constitue une excellente base de gommage. Sous votre douche, pour exfolier votre peau en effectuant des gestes circulaires sur le corps... Mais il trouve aussi son utilité dans votre jardin. Placé au pied de vos plantes et arbustes, il aura pour effet de repousser les insectes et les limaces.

 D'autres astuces sur [biotonome.fr](http://biotonome.fr)

### Le citron : l'arme anti-calcaire

Le citron est très efficace contre le calcaire, comme le vinaigre d'ailleurs. Si votre robinetterie est ternie par le calcaire, frottez dessus un morceau de citron et rincez. Vos robinets sont propres et brillants !



 D'autres astuces sur [biotonome.fr](http://biotonome.fr)

 **Votre astuce**

Votre astuce à partager ...



# Bio-to-no-mes !



Pascale Solana, RÉDACTRICE EN CHEF



Printemps bio. 82 % des Français font confiance aux produits bio et les surfaces bio continuent de croître (+17 % en 2015). Au total, 29 000 agriculteurs sont certifiés. Avec quatre fois plus de surface en 15 ans (44 millions d'hectares), partout dans le monde la bio progresse, innove. De l'université de Thessalonique en Grèce, où les étudiants cogèrent avec les habitants 620 jardins bio, aux 662 cantines de Taiwan ayant introduit du bio au menu, en passant par la République démocratique du Congo : entre exode rural et conflits armés récurrents, Achille Biffumbu, acteur du développement rural, a monté un centre de formation bio (Feage) près du lac Kivu. Il permet à plusieurs centaines de jeunes gens, de jeunes femmes ostracisées suite à des viols, ou encore à des paysans, de redécouvrir un modèle agricole familial autonome. De rêver de nouveau l'avenir. Avec le soutien de Correns, village de Provence dont les 80 agriculteurs sont en bio depuis 1997, l'école congolaise a pu acquérir des terres. Entraide, coopération, équité..., une fable pour bisounours ? Non. Pas plus que le commerce équitable qui fête sa 16<sup>e</sup> Quinzaine en mai et pour lequel Biocoop milite, défendant des rapports commerciaux plus justes avec les producteurs du Sud mais aussi du Nord. Bref, lorsqu'on n'imagine pas que c'est impossible, on fait... Alors pourquoi casser les élans quand ils émergent ? Pourquoi par exemple le Sénat traîne-t-il des pieds pour voter l'introduction de produits bio dans les cantines (p. 5) alors que les demandes se multiplient ? Les mouvements citoyens et les initiatives qui commencent à écrire un nouveau récit pour la société ne méritent-ils pas d'être soutenus, amplifiés ? Si vous pensez que oui, rendez-vous le 21 mai\* : tous Biotonomes !

\* Voir notre couverture.



## AGITATEURS

**04 ACTUBIO**  
Brèves

**06 ÇA FAIT CAUSER**  
Vos questions ? Nos réponses !

**08 L'INVITÉ(E)**  
Hubert Reeves  
Profession, Terrien



**11 DÉCRYPTAGE**  
C'est quoi ce jus de fruits ?

**13 VU, LU, ENTENDU**  
Actu-culture bio

**14 LE DOSSIER**  
Commerce équitable  
Avec un E comme éthique



## RESPONSABLES

**19 SANTÉ**  
Boissons végétales  
Plaisir ou santé ?



**22 C'EST DE SAISON**  
La fraise

**23 BON ET BIO**  
Recettes et astuces

**28 BIEN-ÊTRE**  
Exam' : on déstresse !

**32 MAISON**  
Le poids du virtuel

**35 PRATIQUE**  
Sucettes et roudoudous



## ENGAGÉS

**36 RENCONTRE**  
Biocoop Le Chêne et le Roseau  
Pas question de plier !

**39 TERROIR ET TERRITOIRE**  
Bouches-du-Rhône  
La bio met les bouchées doubles



**43 COOPÉRACTIFS**  
La bio pour tous  
Vraiment pour tous

**44 EN COULISSES**  
La chèvre qui fait avancer la bio  
&  
Notre-Dame-des-Landes  
De la terre, pas des avions !

**50 RENDEZ-VOUS BIOCOOP**



Du bio ?  
 Pourquoi pas !  
 MEN VARFÖR INTE ORGANISK ?

## Pourquoi pas... de bio ?

**PARTOUT DANS LE MONDE, LA BIO PROGRESSE, AVEC DES DIFFÉRENCES SELON LA RÉGION, L'HISTOIRE OU LA POLITIQUE. QUELQUES EXEMPLES D'EUROPE ET D'AILLEURS.**

« Avant, les Suédois disaient "Bio ? Pourquoi pas !" . Aujourd'hui, ils demandent : "Pourquoi pas de bio ?" », s'exclamaient Cecilia Ryegard du site suédois spécialiste du marché bio, Ekoweb, lors du séminaire international sur l'AB le 3 mars dernier. En 2015, l'Allemagne est n° 2 du marché bio avec 8 milliards d'euros (4 % du marché alimentaire), derrière les États-Unis, la Suède affiche une croissance spectaculaire de 39 % comparée à 2014, avec 2,5 milliards d'euros (7,8 % du marché alimentaire). Mais, malgré 20 % de SAU (surface agricole utile) bio, le pays ne produit pas assez et « les prix de certaines denrées comme le lait ou les œufs atteignent des sommets ».

En Espagne, n° 1 en surfaces bio, à l'inverse, la consommation peine. L'Italie, elle, s'appuie sur ses cantines pour booster production et consommation.

Au Royaume-Uni, où le marché est dominé par la grande distribution, la bio joue au yo-yo. En Autriche (20 % de SAU bio), l'offre et la demande continuent de progresser. Comme en France avec 5 % de SAU bio (n° 3 de l'Union européenne en nombre d'ha), un marché de 5,5 milliards d'euros (+10 % vs 2014). Et un ministre heureux. Pour lui, la bio ne doit pas se développer sur le modèle de l'agriculture conventionnelle (la bonne blague !), mais doit poursuivre cette « logique filière » qui permet le codéveloppement de tous les acteurs, et évite les emballements. « Nous devons aussi garder un destin bio commun au sein de l'Europe », déclarait-il devant des représentants de France, de Bulgarie, d'Afrique ou des États-Unis, où manger bio est aujourd'hui la seule façon de se protéger des OGM : ces derniers contiennent beaucoup de pesticides selon Gary Hirshberg, pionnier et fondateur des yaourts Stonyfield, qui milite avec notamment l'actrice Gwyneth Paltrow pour qu'ils soient mentionnés sur les étiquettes.

P. S.

Les interventions sont sur [www.agencebio.org/seminaire-international](http://www.agencebio.org/seminaire-international)



### UN TOIT, UNE DOUCHE

Sympa les vacances à vélo, les nuits à la belle étoile. Mais côté hygiène, hum hum... Z'êtes pas contre une bonne douche ? Le réseau [warmshowers.org](http://warmshowers.org) permet aux cyclo-randonneurs d'échanger hébergement (et salle de bain !) avec récits de voyage passionnés.

### PRINTEMPS BIO

Du 30 mai au 12 juin, les terroirs bio de France s'offrent aux visiteurs : portes ouvertes, expositions, marchés, fête du lait, dégustations, conférences...

[www.labiodes4saisons.eu](http://www.labiodes4saisons.eu)  
 (voir aussi p. 50).

### CHAUVE QUI PEUT

Pour se protéger du moustique-tigre, la ville de Marmande (47) installe des chauves-souris dans ses arbres. Une seule peut manger jusqu'à 4 000 moustiques-tigres par jour !



### PAS FOUS LES CHAMANS !

Entre Pérou et Brésil, cinq chamans indiens Matsé ont rédigé leur première encyclopédie de médecine traditionnelle, et ce en langue locale pour ne pas être piratés par l'industrie pharmaceutique.

(Source : Consoglobe)

# Messieurs les sénateurs, informez-vous !

**LE 9 MARS**, LE SÉNAT A REJETÉ LA PROPOSITION DE LOI PRÉVOYANT 20 % DE BIO DANS LES CANTINES EN 2020, POURTANT ADOPTÉE À L'UNANIMITÉ À L'ASSEMBLÉE NATIONALE EN JANVIER.

Comment ça, 20 % de bio à la cantine en 2020, c'est impossible ? Mais non ! Chers sénateurs, vous auriez interrogé des spécialistes comme la Fnab (fédération des agriculteurs bio), vous auriez su que pour y arriver il suffirait d'affecter à la restauration collective un quart des surfaces de légumes converties en bio entre 2014 et 2015.

Et même si c'est difficile, les objectifs ne sont-ils pas des directions vers lesquelles tendre ? N'est-ce pas le rôle de nos élus de montrer les axes bénéfiques ?

Les Français ont compris cette nécessité : 76 % d'entre eux sont favorables à l'introduction d'aliments bio en restauration collective publique (Ifop, janvier 2016).

Et allez voir les nombreuses cantines qui proposent de la bio, parfois à 100 %. L'association Un plus bio ([unplusbio.org](http://unplusbio.org)), qui vient de publier *Quand les cantines se rebellent*, vous expliquera que pour y parvenir, tout est question de motivation. Celle des élus, notamment.



## POSITIVE IMPACT



### LES ABEILLES ONT EU CHAUD

Mi-mars, à deux voix de députés près, les abeilles continuaient à être décimées par les néonicotinoïdes, un puissant insecticide dont les agriculteurs vont devoir se passer... à partir de septembre 2018 seulement.

La NEF, banque éthique, lance un livret d'épargne de type B (sans plafonds, intérêts fiscalisés). L'argent est investi seulement dans des projets à impacts positifs. On y choisit l'orientation de son épargne (plus-value sociale, écologique ou culturelle).

[www.lanef.com](http://www.lanef.com)

## NOYER LE POISSON

Le 18 mars, les députés ont refusé d'interdire le chalutage en eaux profondes (au-delà de 800 m), alors que cette technique de pêche stérilise les fonds marins. On lira sur [bloomassociation.org](http://bloomassociation.org) pourquoi il aurait été mieux qu'ils ne reviennent pas sur leur décision prise la veille en commission...



## 0,25 €/KM

C'est le montant de l'indemnité kilométrique vélo (IKV) dont les salariés, qui vont travailler en pédalant, peuvent bénéficier depuis février. Dans certains cas, elle se cumule avec la prise en charge des transports en commun de l'employeur. Et la voiture ? Au garage !



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



## Facebook et Twitter, l'autre vie de **CULTURE(S)BIO**



**Quel est le point commun** entre un producteur et un consommateur ? Entre l'équipe de *CULTURE(S)BIO* et ses lecteurs ? Ils sont tous adeptes du circuit court 😊... Et avec les réseaux sociaux, la notion de circuit restreint prend tout son sens 😊: les réactions sont immédiates. Amis lecteurs, amoureux du papier et réticents numériques 😊, sachez qu'il existe une vie après la parution de votre magazine et qu'elle vaut parfois la peine d'être vécue. Ne serait-ce que pour partager vos avis, commenter et recommander... Et il y a eu de nombreux posts sur Facebook et Twitter en réaction au dossier « Clichés contre la bio » paru dans le dernier *CULTURE(S)BIO* (le 86 pour ceux qui suivent 😊). Téléchargeable sur [www.biocoop.fr](http://www.biocoop.fr) pour ceux qui l'ont raté.

**De notre côté** on 🙌 à vos commentaires et on 😊 ce genre d'échanges parfois vifs mais toujours constructifs. C'est le cas des propos de Christophe Herter qui, parmi des dizaines de commentaires consacrés au post « La bio c'est cher et c'est pour les bobos », écrit « Ba entre une télé de 2 m, un iPhone dernier cri, les dernières Nike hyper mode... il y a des priorités hein, perso je préfère manger sainement » auquel répond avec sagesse, sous pseudo, LaMer Quonvoitdanser : « (...) il y a autre chose que le culpabilisme et le jugement pour attirer les clients. Les douches froides vous ont été utiles jusque-là pour donner envie de payer bio ? Tentez la gentillesse, là vous stigmatisez une couche de la population qui aura le sentiment d'une claque plutôt qu'une invitation. » À bon entendre... 😊

**Nous nous sommes aussi** parfois mal fait comprendre 😊... Ainsi Keeb Oon (joli pseudo) se 🙄 au sujet de « Les producteurs paient pour la certification, tout s'achète » en postant « Vous êtes contents et trouvez normal de payer pour faire de la qualité ? Alors qu'en sont exonérés (voire subventionnés) ceux qui polluent et produisent de la merde ? On se fait entuber donc c'est normal que vous vous fassiez entuber. » Mais qu'il/elle se rassure, nous sommes bien d'accord 😊 ! D'ailleurs n'indique-t-on pas dans le dossier qu'« il serait plus juste de payer quand on pollue plutôt que de prouver que l'on ne pollue pas » ? Allez, on continue comme ça, on s'interroge, on invective, on reste acteur de notre consommation ! Critiques, attentifs et pas commercialement modifiés. 🙌



« Que signifient les lettres et les chiffres FR-BIO-01 sur la purée de pomme-poire à marque Biocoop ?

@ MJL

### L'ÉTIQUETAGE DES PRODUITS BIO,

quelle qu'en soit la marque, est soumis à des obligations légales précises. Sur les denrées préemballées, c'est un ensemble d'informations qui garantit au consommateur que les produits respectent les règles européennes de la production et de la transformation biologiques.



On doit ainsi trouver sur l'étiquette la mention « biologique » ou « bio » accompagnée de trois autres éléments inscrits dans un même champ visuel : le logo-feuille, « emblème » du règlement européen (le logo AB est, lui, français et facultatif) ; la fameuse suite de lettres et de chiffres. Il s'agit du numéro d'agrément de l'organisme certificateur. Il y en a neuf en France\*, agréés par l'Institut national de l'origine et de la qualité (Inao). FR-BIO-01 correspond à Ecocert, le plus important d'entre eux. Les deux premières lettres désignent le pays de l'organisme certificateur, dans la langue du pays (FR pour France, DE pour Allemagne, etc.). Enfin, le dernier élément est l'origine des ingrédients. Elle doit être indiquée par « Agriculture UE ou Non UE », selon qu'ils proviennent de l'Union européenne ou d'ailleurs. Cette mention peut être remplacée ou complétée par le nom d'un pays, si toutes les matières premières en sont issues.

\* Ecocert France (FR-BIO-01), Agrocet (FR-BIO-07), Certipaq Bio (FR-BIO-09), Qualité France (FR-BIO-10), Certisud (FR-BIO-12), Certis (FR-BIO-13), Bureau Alpes Contrôles (FR-BIO-15), Qualisud (FR-BIO-16), BioTek Agriculture (FR-BIO-17).



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

SPÉCULOOS  
 Sarrasin



Croquez la vie sans Gluten

Chez Valpibio, nous sélectionnons des ingrédients de qualité, naturellement sans gluten, pour des recettes gourmandes et bio. Avec nos Speculoos, découvrez la saveur typée du sarrasin associée aux notes subtiles d'épices dans un délicieux biscuit croustillant, source de fibres.

Tous nos produits en exclusivité au rayon sans gluten de votre magasin bio. Plus d'informations sur [www.valpiform.com](http://www.valpiform.com)





# AGITATEURS



**Hubert Reeves**

# PROFESSION TERRIEN

Propos recueillis par Albano Saldanha

---

**DU BIG BANG À L'ASTROPHYSIQUE, DE NOTRE PLANÈTE QUI CHANGE À LA BIODIVERSITÉ MISE À MAL...** C'EST PARCE QU'IL A LA TÊTE DANS LES ÉTOILES DEPUIS PLUS D'UN DEMI-SIÈCLE QU'IL PEUT AUSSI BIEN PARLER DE NOTRE MONDE. À 83 ANS, L'HOMO SAPIENS HUBERT REEVES SAIT RÉVEILLER EN NOUS L'ÉNERGIE DE VIVRE ET N'A DE CESSÉ DE PARTAGER UNE HAUTEUR DE VUE À HAUTEUR D'HOMME, DE L'INFINIMENT GRAND À L'INFINIMENT HUMAIN.

---



## Bio express

Astrophysicien de renom, grand vulgarisateur, environnementaliste, fabuleux conteur, Hubert Reeves est connu du grand public pour sa capacité à rendre passionnantes des disciplines souvent ardues. La Nuit des Étoiles\*, c'est lui ! Hubert Reeves est aussi devenu une grande voix de l'écologie. Depuis 2001, il est président de la Ligue R.O.C. (Rassemblement des opposants à la chasse), devenue l'association Humanité et Biodiversité, reconnue d'utilité publique, qui a pour objectif de mener des actions de protection de la nature et de sensibilisation du public.

[www.hubertreeves.info](http://www.hubertreeves.info)

[www.humanite-biodiversite.fr](http://www.humanite-biodiversite.fr)

\* Événement national d'observation des étoiles et émission de France 2.



Hubert Reeves est président d'honneur de l'association Humanité et Biodiversité qui mène des actions de protection de la biodiversité et de sensibilisation du public.

## Pensez-vous que la COP21 ait été un succès ?

C'est un succès politique. Quand on sait la difficulté à se mettre d'accord dès que les participants à une discussion deviennent de plus en plus nombreux, c'est un véritable exploit que d'avoir réussi à obtenir un accord, le samedi 12 décembre 2015, des 195 États participant à la conférence. C'est donc une date historique. À la fois, contenir le réchauffement global de la planète sous le seuil de 2 °C, et surtout le maintenir à 1,5 °C, c'est un accord jugé ambitieux, et c'est un objectif irréaliste. Aucune mesure contraignante n'étant décidée, cet objectif ne pourrait être atteint que par miracle. Chacun sait que les miracles sont rarissimes. Donc croire au miracle ne suffira pas : il faudra, il faut agir.

Ajoutons que le réchauffement climatique global n'est pas le seul péril qui nous guette. L'érosion de la biodiversité en est un autre, aussi grave mais beaucoup moins médiatisé et moins susceptible de l'être, ce qui est un handicap majeur dans nos sociétés où l'image a tant de pouvoir émotionnel.

## Doit-on, selon vous, faire définitivement le deuil de la planète telle qu'elle était il y a encore 50 ans ?

De toute façon, toute évolution quelle qu'elle soit ne reconstruit jamais une situation antérieure. La vie ne fait jamais demi-tour. Et nous n'avons pas le pouvoir de ressusciter des espèces disparues.

Se mettre dans une situation de deuil n'est pas la démarche propice à restaurer une situation. Certes il faut constater la réalité : des pertes d'espèces, des pertes d'habitats... mais sans que cela suscite l'envie de les venger, de maudire les circonstances. Accepter l'impossibilité du retour en arrière, mais ne pas croiser les bras, ne pas désespérer, au contraire ! Tout comme après la disparition d'un être cher, le temps, peu à peu, réveille l'énergie de vivre. Il s'agit de trouver en soi l'envie d'agir et rejoindre un

« SANS L'HOMME,  
LA BIODIVERSITÉ N'AURAIT  
PLUS DE BIOGRAPHE. »

mouvement associatif pour défendre la biodiversité dont nous faisons partie, pour ne pas ou ne plus se contenter qu'elle subisse des agressions aggravant le péril. Alors naît l'enthousiasme, bien plus créatif et efficace pour soi et pour les autres que de rester dans le deuil.

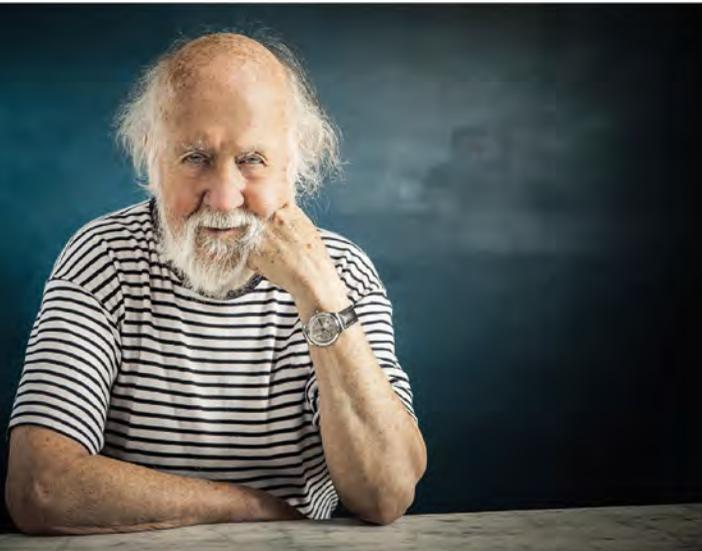
## En quoi l'astrophysique vous a-t-elle aidé à avoir une conscience écologique ? C'est quoi d'ailleurs avoir une conscience écologique ?

L'astronomie éclaire les premiers chapitres de notre histoire, nous qui sommes « poussières d'étoiles ». Et quand nous prenons conscience de ces milliards d'années qui ont été nécessaires pour que la vie prenne naissance, et de tous les millions d'années d'évolution qui ont permis à notre espèce d'exister, nous ne pouvons que nous dire : n'écrivons pas la fin de l'histoire. Seul Homo sapiens est en mesure d'écrire. Sans nous, la biodiversité n'aurait plus de biographe.

## Qu'est-ce qui vous a conduit à vous engager dans l'association ROC devenue Humanité et Biodiversité ?

La crise écologique est une préoccupation depuis quelques décennies et, dans le monde associatif, j'avais remarqué l'association ROC dont le professeur Théodore Monod était l'un des fondateurs et le président en exercice. Je désirais apporter mon soutien à son action tout en préconisant →

# « TOUTE ÉVOLUTION, QUELLE QU'ELLE SOIT, NE RECONSTITUE JAMAIS UNE SITUATION ANTÉRIEURE. LA VIE NE FAIT JAMAIS DEMI-TOUR. »



→ l'évolution des objectifs pour devenir une force de propositions, j'ai accepté la présidence au décès de Monod, sachant qu'il le souhaitait. Être positif est une manière d'être plus constructive et dépasser le temps des constats était une évolution que l'association était prête à assumer. Le grave péril de la perte de biodiversité ne peut être attribué au seul monde cynégétique\*. Le déclin des hirondelles, non chassées, suffit à s'en persuader. Alors appréhender le dossier de la biodiversité gagne en crédibilité en ne se mettant pas des œillères.

## **Habiter une autre planète est-il envisageable ?**

Nous sommes Terriens. Notre planète compte entre 7,3 et 7,4 milliards d'habitants depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2016. Comment les transporter ailleurs ? Et où ? À supposer ces problèmes majeurs résolus, serait-ce une bonne solution ? Si nous partons en l'état actuel de nos comportements, nous allons poser à la planète d'accueil les problèmes que nous déclenchons sur Terre. Et il faudra encore partir ailleurs. Une fuite de plus ! En réalité, une manifestation de notre incapacité à nous améliorer. Et je ne suis pas certain que nous en soyons incapables. Seul l'avenir le dira. Des forces sont nées qui font à la fois refuser la politique de l'autruche (pardon à elle) et refuser de lâcher la proie pour l'ombre, comme le chien de la fable de La Fontaine.

## **Que pouvons-nous faire pour agir et protéger les océans et notre planète ?**

Ce sont tous les écosystèmes qui doivent bénéficier de nos bons soins.

Les actions individuelles quotidiennes comptent, mais c'est la société entière qui doit se mettre en mouvement pour un avenir viable. Donc il importe de faire bouger les lignes dans les entreprises, dans les administrations, partout. C'est d'ailleurs pour cela que l'association Humanité et Biodiversité existe. Elle regroupe les citoyens qui œuvrent à titre personnel, par exemple, en créant une Oasis Nature\*\*, et qui se regroupent pour peser, hors des partis politiques, sur tous décideurs politiques, syndicaux, économiques...

## **Vous nourrissez-vous bio ?**

Se nourrir est vital pour soi. Quand, de plus, la nourriture est issue de cultures ayant réduit et même supprimé les pesticides, c'est vital pour tout le monde. C'est un objectif que je ne perds pas de vue. Il est respecté à 100 % dans notre jardin. Je ne l'oublie pas quand je fais des achats.

De manière générale, la meilleure façon de marcher, c'est de mettre un pied devant l'autre. Le tout est d'aller dans la bonne direction : l'objectif est la sauvegarde du vivant. Alors, chaque pas de chacun dans le bon sens améliore le sort de tous. Toute personne, physique ou morale, qui en décide ainsi, a droit à de la considération et de la reconnaissance.

## **En quoi ou en quoi avez-vous le plus foi aujourd'hui ?**

Je n'ai aucune certitude. Nous sommes à la croisée des chemins. Lequel, nous les Terriens, prendrons-nous ?

Celui qui mène à la fin de l'histoire humaine ? Ce serait bien dommage car ce ne serait pas la disparition d'une espèce comme les autres. Elle n'a pas fait que des bêtises et n'est à nulle autre pareille, elle qui a développé les sciences, les arts et surtout l'empathie...

Ou celui qui permettra à notre espèce de se prouver à elle-même que son intelligence n'est pas un cadeau empoisonné ? Alors s'ouvrira un nouveau chapitre en rupture avec le passé et que l'on pourrait titrer : Vers l'harmonie sur Terre.

Aux Terriens de choisir. Et finalement il y a un bon signe, celui qui a fait franchir un pas de plus dans le bon sens en faisant signer à 195 pays un accord, à Paris, le 12 décembre 2015. On peut espérer d'autres pas, et de plus grands...

\* Qui concerne la chasse.

\*\* Espace (jardin, parc, balcon...) où la nature peut se développer et la biodiversité, s'épanouir.



Retrouvez l'interview sur  
[www.achetons-responsable.fr](http://www.achetons-responsable.fr)



# C'EST QUOI CE JUS DE FRUITS ?

Marie-Pierre Chavel

**AU PETIT-DÉJ' OU AU GOÛTER, IL NOUS APPORTE DES MINÉRAUX ET DES VITAMINES. MAIS LA VARIÉTÉ DES TYPES DE JUS LAISSE PARFOIS DANS L'EMBARRAS. MÉMO POUR SE TENIR AU JUS.**

## LE « PUR JUS »

Il est composé à 100 % de fruits pressés par procédé mécanique. Pas d'eau ni de sucre ajoutés, aucun additif, conservateur ou colorant.

**Frais**, avec une date limite de consommation de quelques jours, son intérêt nutritionnel est proche de celui d'un fruit frais, les fibres en moins.

**Pasteurisé**, il se conserve 3 à 4 ans.

## À BASE DE CONCENTRÉ

Pour faciliter stockage et transport, le jus peut être « concentré » (on enlève l'eau) puis reconstitué avec l'ajout d'une eau ordinaire. La valeur nutritionnelle et le goût sont loin du fruit frais. La mention « À base de concentré » est obligatoire sur l'étiquette.

## TROUBLE

Bio ou pas, les jus de pommes sont naturellement troubles. Ils sont nutritionnellement intéressants car riches en pectine, tanin, etc. (responsables de l'effet trouble, sans altérer la qualité du jus). Les transformateurs peuvent les clarifier en y ajoutant des enzymes brisant les molécules de pectine puis, pour une clarification maximum, utiliser une gélatine alimentaire (généralement d'origine animale, parfois végétale) qui agglomère les solides.

## BIO

Les producteurs bio, pour beaucoup artisanaux, offrent une grande variété de jus, présentant les mêmes caractéristiques que les fruits bio : pas de résidus de pesticides, apport en vitamines plus élevé qu'en conventionnel. Ne recherchant pas une clarification poussée des jus de pommes, ils n'utilisent pas systématiquement de gélatine.

## NECTAR

C'est du jus ou de la pulpe de fruit (de 25 à 50 %) additionné d'eau et de sucre (jusqu'à 20 %). Le nectar permet de faire des boissons à partir de pulpe trop épaisse pour être pressée (banane, abricot, pêche...), de rectifier l'acidité de certains fruits ou de baisser le prix de revient du produit fini.



LES +  
BIOCOOP

- **Pur jus** : près de 90 % de l'offre jus (fruits et légumes).
- **Frais** : chauffé à 72 °C pendant quelques secondes et emballés à froid pour une conservation optimale des qualités nutritionnelles et organoleptiques.
- **À base de concentré** : exclu.
- **Nectar** : uniquement s'il apporte une solution technique sur des fruits peu juteux.
- **À marque Biocoop** : l'origine la plus proche des matières premières est préférée : raisin du Languedoc-Roussillon, pommes françaises, pamplemousses d'Espagne, agrumes du bassin méditerranéen.
- **Équitables** : préférence aux jus équitables (Nord-Sud et Nord-Nord) quand les filières existent.



**WELEDA**  
Depuis 1921

JARDIN DE VIE

NOUVEAU



## EAUX NATURELLES PARFUMÉES

Weleda vous invite dans un jardin secret où vos sens s'éveillent délicatement, séduits par un éventail de fragrances :

- Jardin de Vie **agrume** aux effluves fruités et pétillants
- Jardin de Vie **rose**, poétique et romantique
- Jardin de Vie **grenade**, une création sensuelle et épicée

Huiles essentielles et extraits 100 % naturels - **La qualité Weleda : sans conservateur, colorant ou parfum de synthèse.**  
Pharmacies, parapharmacies et magasins de produits naturels ainsi qu'à l'espace Weleda (Paris 8<sup>e</sup>).



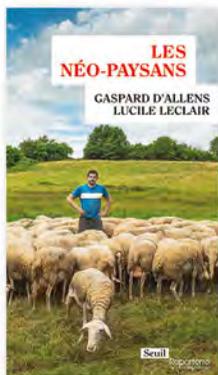
Label international NATRUE qui définit la cosmétique naturelle et bio.

**BIO DEPUIS TOUJOURS**



# L'appel de Cérès

**LE REGARD QUE NOTRE SOCIÉTÉ PORTE SUR LA TERRE ET LA PRODUCTION ALIMENTAIRE EST EN TRAIN DE CHANGER.** PARMIS LES NOMBREUX TÉMOIGNAGES, CITONS QUELQUES OUVRAGES ET FILMS QUE CARACTÉRISENT RECHERCHE D'AUTONOMIE, DE SENS ET DE LIBERTÉ POUR UN RETOUR À LA TERRE.



Ils ne sont pas enfants d'agriculteurs, pourtant ils représentent aujourd'hui 30 % des installations agricoles. Deux fois plus qu'il y a dix ans. En Ardèche par exemple, 10 % des paysans ne sont pas originaires de la région. Alors que le milieu est en crise et que des milliers d'agriculteurs quittent le métier, aux quatre coins de France des jeunes et moins jeunes font leur retour à la terre. Souvent en bio. Un mouvement invisible mais crucial qu'analysent Gaspard D'allens et Lucile Leclair avec une série de portraits témoignant des succès, des échecs, des difficultés et des bonheurs de ce choix dans *Les Néo-paysans* (Éd. Seuil-Reporterre, 12 €). C'est bien écrit. Et c'est contagieux toutes ces histoires de gens qui « *sortent d'un système qui les maintenait hors sol* ». Cela fait penser aux motivations des porteurs de projet de magasins Biocoop : changer de vie, redonner du sens au métier, retrouver l'autonomie et la liberté d'agir. Le retour à la terre perce aussi à l'écran. Le beau documentaire *Volta a terra* de Joao Pedro Placido (Les films de l'air), sorti en début d'année, nous emmène dans un hameau montagnard du Portugal où se retrouve la diaspora portugaise d'Europe pour célébrer ses racines le temps d'un été. Ou encore dans *Le Potager de mon grand-père* de Martin Esposito, en salle depuis fin avril. Un documentaire tendre et touchant de simplicité joyeuse sur les liens intergénérationnels autour d'un jardin nourricier. C'est à ce même appel de Cérès (déesse romaine de l'agriculture) que répond Florian, le héros des *Seigneurs de la terre* (Fabien Rodhain et Luca Malisan, Éd. Glénat, 13,90 €) dont nous reparlerons dans nos prochains numéros.

P. S.

## EN BREF

45 espèces de salade en fiches pratiques

→ *Des salades toute l'année dans mon jardin*, Xavier Mathias, Éd. Terre vivante, 14 €

Exercices de méditation pour gérer son stress et sa concentration. Pour ados, parents et enseignants. Avec CD.

→ *Imagine-toi dans la caverne de Platon*, Jacques de Coulon, Éd. Payot, 20 €

Pour une cuisine simple et familiale, idéale pour gourmands de tout âge.

→ *Recettes sans lait ni gluten pour petits et grands*, Valérie Cupillard, Éd. Jouvence, 16,90 €

## UNE MINE D'OR !

Formidable ouvrage riche en découvertes issues de traditions culinaires, pour curieux, experts ou débutants en cuisine. Avec des techniques simples de fermentation pour préparer des recettes saines et savoureuses qui peuvent parfois se conserver longtemps : kimchi, boissons pétillantes, fromages maison, œufs séchés...

→ *L'art de la fermentation*, Luna Kyung et Camille Oger, Éd. La Plage, 29,95 €



## VIVA LES VIVACES

À ne pas manquer, ce guide illustré sur les vivaces potagères : pas des plantes jetables mais « *des êtres vivants que l'on soigne, que l'on accompagne, qui meurent de vieillesse* ». Elles ont l'élégance d'offrir une production perpétuelle à peu de frais. Vive les livèches, artichauts, rhubarbes et généreux topinambours.

→ *Mon potager de vivaces*, Aymeric Lazarin, Éd. Terre vivante, 24,90 €



## À POILS

C'est fou tout ce qu'on apprend dans ce manuel ! Qu'il faut 40 vitamines et minéraux par jour à Toutou, que Minou n'aime pas une litière sale, que l'ail en vermifuge peut être dangereux... À découvrir aussi les remèdes naturels, les gestes pour une bonne toilette et des recettes de pâtées équilibrées.

→ *Soins naturels pour chiens et chats*, Sylvie Hampikian, Amandine Geers, Olivier Degorce, Éd. Terre vivante, 17 €

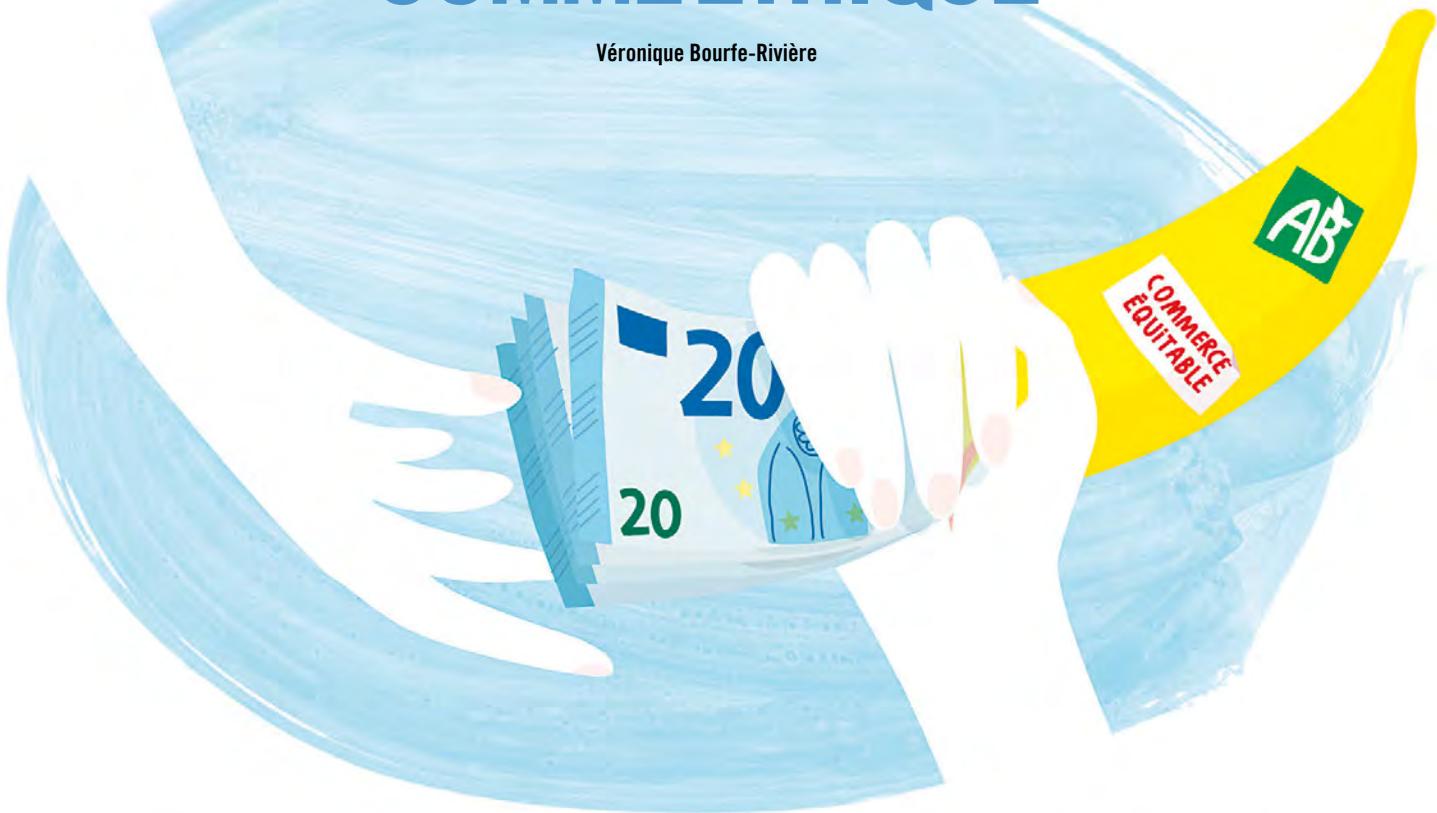




DOSSIER

# COMMERCE ÉQUITABLE AVEC UN « E » COMME ÉTHIQUE

Véronique Bourfe-Rivière



---

**VOUS Y CROYEZ VOUS, AU COMMERCE ÉQUITABLE ?** NOUS OUI ! CERTES, SES VALEURS – ÉTHIQUE, ÉQUITÉ, RESPONSABILITÉ – SONT PARFOIS MANIÉES À TORT ET À TRAVERS, COMME CERTAINS LABELS. MAIS DERRIÈRE, IL Y A UN RÉEL PROJET. GARANTI !

---



**M**ême s'il est d'actualité, le commerce équitable (CE) n'est pas juste un concept à la mode : il a plus de 60 ans ! Producteurs et consommateurs se sont organisés à partir des années 1950 et leur commerce alternatif s'est pratiqué d'abord dans des circuits spécialisés. Il est apparu en grandes surfaces à la fin des années 1990, alors que se multipliaient les associations puis les structures internationales.

Aujourd'hui dans le monde, plus de 2 millions de producteurs et travailleurs en bénéficient. Le marché est estimé à 6 milliards d'euros par an, 500 millions en France. Il s'agit en grande partie de produits alimentaires mais aussi de cosmétiques, textiles, objets artisanaux, accessoires de mode et, plus récemment, de tourisme. Définition officielle du commerce équitable ? « *Partenariat commercial, fondé sur le dialogue, la transparence et le respect, dont l'objectif est de parvenir à une plus grande équité dans le commerce mondial. Il contribue au développement durable en offrant de meilleures conditions commerciales et en garantissant les droits des producteurs et des travailleurs marginalisés, tout particulièrement au sud de la planète* », selon Fine, la coordination des acteurs du CE.

### Rapport de force

En France, la loi a été modifiée récemment (par la loi sur l'économie sociale et solidaire en 2014 et la loi Macron en 2015). Elle établit trois critères : un engagement de trois ans minimum, un prix rémunérateur pour les travailleurs, qui doit couvrir au moins les coûts de production et le versement d'une prime de codéveloppement, destinée au financement de projets collectifs (écoles, établissements, de santé, etc.). Dorénavant, elle fait apparaître un nouveau concept, celui de commerce équitable Nord-Nord. Une évolution importante, particulièrement intéressante en ces temps de crise agricole. Car finalement, « *la problématique fondamentale du commerce, au Nord comme au Sud, c'est le rapport de force, rarement en*

### Une longueur d'avance

**SERGE LE HEURTE**  
Animateur de la section agricole de la coopérative Biocoop

« *Biocoop a initié et beaucoup travaillé sur le commerce équitable Nord-Nord. En 2006, nous avons ouvert un collège "groupements de producteurs bio" au sein de la coopérative. Ensemble, nous avons écrit le cahier des charges qui cadre nos relations et coïncide aujourd'hui avec celui du commerce équitable Nord-Nord.* »

*faveur des producteurs, sauf ceux qui auraient les reins assez solides pour dire non, explique Ivan Dufeu, membre du réseau de chercheurs français Fairness qui observe le CE. Or le commerce équitable promeut le raccourcissement des filières et le développement durable, il permet de faire se rencontrer les maillons de la filière ; ce sera plus facile à faire au Nord ! »* →



**Julie Stoll**  
DÉLÉGUÉE GÉNÉRALE DE  
LA PLATE-FORME POUR  
LE COMMERCE ÉQUITABLE  
(PFCE)

### En quoi la création d'un CE Nord-Nord est-elle intéressante ?

*On espère que cela va embarquer le consommateur dans une vision où Nord et Sud ne sont pas opposés. Cela permettra aussi de ne pas opposer local et équitable. Car le local sans les considérations économiques, sociales et environnementales n'a pas d'intérêt !*

### Vous ne craignez pas d'être copiés ?

*Ce concept séduisant pourrait être utilisé à tort et à travers, on espère qu'il n'y aura pas trop de dérives ! Avec les acteurs de la PFCE, nous avons créé une charte plus exigeante et plus précise que la loi, pour guider les initiatives de production avant tout familiale, paysanne et bio.*

### Bio et équitable vont de paire ?

*Nos valeurs et nos outils économiques convergent : le réseau Biocoop est le seul distributeur qui se soit engagé à 100 % sur l'équitable, partout où c'est possible !*





# « LE COMMERCE ÉQUITABLE DOIT SOUTENIR EN PRIORITÉ L'AGRICULTURE FAMILIALE ET LES PETITS PAYSANS, PAS L'AGRO-INDUSTRIE. »

**Julie Stoll**

Plate-forme pour le commerce équitable



## → Plus qu'une promesse

« Le commerce équitable n'est pas juste une promesse, mais une démarche de progrès, en évolution permanente », commente Julie Stoll, déléguée générale de la Plate-forme pour le commerce équitable (PFCE), collectif des principaux acteurs de CE dans l'Hexagone, dont fait partie Biocoop. Elle se félicite qu'équitable et bio convergent de plus en plus, surtout en France : « 70 % des produits équitables vendus sont également certifiés bio. Le commerce équitable est un outil d'accompagnement vers l'amélioration de l'environnement. »

« Le bio seul ne dit rien sur le prix payé au producteur, explique Sylvaine Lemeilleur, économiste au Cirad\* et membre du réseau Fairness. Le CE permet au producteur d'être mieux rémunéré, il est donc très complémentaire de la certification bio. Pour garder des paysans, il faudra bien payer les coûts de production réels ! »

## Consommateur responsable

Julie Stoll entend les critiques qui fument çà et là et décrédibilisent le CE. « Aucun système n'est exempt de dérives et c'est très contre-productif de ne parler que des quelques erreurs ! Il existe de multiples labels de CE avec des exigences différentes. Pour nous, à la PFCE, le commerce équitable doit soutenir en priorité l'agriculture familiale et les petits paysans, pas l'agro-industrie. Notre position est très claire ! »

Ce qui est compliqué, c'est la diversité des labels, tous appartenant à des structures privées. « Le consommateur doit s'assurer que le produit porte un logo du CE, mais il doit savoir que ce n'est pas suffisant. Derrière un même label, les démarches peuvent être différentes,

selon l'entreprise qui porte le produit et celle qui le vend, explique David Erhart, responsable des relations avec les partenaires du Sud, des campagnes et du plaidoyer chez Artisans du Monde (voir p. 48). À travers nos produits, le consommateur devient un citoyen qui fait le choix d'essayer de changer les règles du commerce équitable, il ne s'agit pas simplement d'une bonne œuvre. Trop souvent, le message politique du CE est atténué. » Sylvaine Lemeilleur est catégorique. « J'ai un regard critique, tout n'est pas parfait. Oui il y a du social washing, oui pour certains c'est aussi du business, alors que d'autres vont bien plus au bout des choses. Mais ne jetons pas le bébé avec l'eau du bain : c'est toujours mieux d'acheter en commerce équitable que sans aucune garantie. Le consommateur est responsable de ce qu'il achète, il faut savoir quelle agriculture on veut maintenir ! »

\* Organisme français de recherche agronomique pour le développement.

## POUR EN SAVOIR PLUS

- Le commerce équitable d'ici et d'ailleurs, c'est là !, un dépliant Biocoop dans les magasins participant à l'animation, avec des produits équitables, des recettes...
- Échanges et animations lors de la Journée des Biotonomes, le 21 mai (voir couverture, p. 46 et [www.biotonome.fr](http://www.biotonome.fr))



Plus d'infos encore sur [www.achetons-responsable.fr](http://www.achetons-responsable.fr)



### DESTINATION ÉQUITABLE

#### Principaux labels du commerce équitable



#### Ceux qui ne sont pas CE



Plus de détails dans le très fouillé *Guide des labels du commerce équitable*, téléchargeable sur le site de la Plate-forme pour le commerce équitable : [www.commerceequitable.org](http://www.commerceequitable.org)

#### LES + BIOCOOP

- 24 %, c'est la part du commerce équitable dans le chiffre d'affaires de Biocoop (10 % Nord-Sud et 14 % Nord-Nord).
- Tous les produits exotiques (bananes, thé, chocolat, sucre) sont bio et équitables, y compris dans les produits à marque Biocoop.
- Les filières Ensemble, Solidaires du producteur au consommateur créées par Biocoop il y a plus de 20 ans rentrent dans la démarche du commerce équitable Nord-Nord, avec des critères plus exigeants.
- La gamme de produits Ensemble (céréales, légumes secs, fruits, légumes, viandes, produits laitiers...) garantit un commerce juste avec les producteurs bio des régions de France.



## Cholestérol, mémoire, cœur...

### ATTENTION AUX CARENCES EN ACIDES GRAS APRÈS 50 ANS

Si l'huile d'olive est naturellement riche en Oméga 9, il est indispensable de l'associer à d'autres huiles pour bénéficier d'apports complets en Acides Gras Essentiels (Oméga-3, Oméga-6 et DHA) et en Vitamine E.

#### 99,5% des plus de 50 ans en déficit d'Oméga-3 et de DHA<sup>(1)</sup> !

En 40 ans, notre consommation de matières grasses a considérablement évolué. La consommation d'aliments riches en Oméga-3 et DHA (Colza, Lin, Cameline, Chanvre, Noix... mais aussi poissons gras) a fortement diminué au profit d'une alimentation plus carnée et plus riche en graisses saturées (beurre, crème, lait, palme...)

La conséquence sur notre équilibre nutritionnel est importante puisqu'aujourd'hui 99,5% des personnes de plus de 50 ans se retrouvent ainsi en déficit d'Oméga-3 et de DHA (Rapport ANSES 2015), 2 Acides Gras Essentiels qui jouent un rôle fondamental sur le cœur, la vision et le cerveau.

Pour en finir avec ces carences, il est donc indispensable de varier les huiles. Cela est encore plus important après 50 ans car nos besoins en Acides Gras Essentiels et en Vitamine E augmentent.

<sup>(1)</sup>DHA : Oméga-3 issu d'huile de poisson désodorisée, garantie sans métaux lourds.

<sup>(2)</sup>ANC : Apports Nutritionnels Conseillés dès 50 ans (ANSES 2011).



#### La première huile adaptée à vos besoins<sup>(2)</sup> après 50 ans

Pour prévenir les effets de l'âge, nos nutritionnistes ont associé à l'huile d'olive 5 huiles aux vertus complémentaires : du lin pour les Oméga-3, du tournesol pour la vitamine E et les Oméga-6, de la bourrache pour la peau, du pépin de courge pour le confort urinaire, et surtout de l'huile marine naturellement riche en DHA, l'Oméga-3 du cerveau.

Cette huile parfaitement adaptée à vos besoins est la seule à vous apporter 5 nutriments essentiels qui agissent en synergie sur la régulation du cholestérol, la beauté de la peau, le cœur et la mémoire.

#### Un cocktail anti-âge 100% naturel pour votre cuisine de tous les jours

Subtilement fruitée, vous pouvez l'utiliser à froid comme à chaud (140°C) en remplacement de votre huile habituelle. Vous avez ainsi la garantie d'éviter tout déficit en Acides Gras Essentiels.

Aucune autre huile n'en fait autant pour votre santé au quotidien.

**QUINTESENS**

Disponible au rayon huile alimentaire de votre magasin bio  
Plus d'infos sur [www.quintesens-bio.com](http://www.quintesens-bio.com) ou tél. **04 13 57 03 90**

**Voelkel**  
organic juices

[www.voelkeljuice.de/fr](http://www.voelkeljuice.de/fr)

# Smoothie vert



## Les Smoothies verts à emporter.

Un délice fruité avec chou kale et épinards - léger, maniable et savoureux. Idéal à emporter ou pour un en-cas. Et ils ont tous quelque chose d'important en commun: la plus haute qualité écologique, la liberté du génie génétique et des ingrédients et additifs sélectionnés avec soin et dans la meilleure harmonie possible avec la nature. Ou plutôt „Vert au cœur“.





**RESPONSABLES**

# BOISSONS VÉGÉTALES PLAISIR OU SANTÉ ?

Lise Dominguez

**SANTÉ.** ILS N'ONT DU LAIT QUE LEUR NOM, LIÉ À LEUR TEINTE. DERRIÈRE L'APPELLATION « LAITS VÉGÉTAUX » OU BOISSONS VÉGÉTALES, FIGURENT NOMBRE DE JUS DE GRAINES, DE CÉRÉALES ET D'OLÉAGINEUX. SONT-ILS AUSSI BONS POUR LA SANTÉ QU'ILS SONT SAVOUREUX ? PEUVENT-ILS SE SUBSTITUER AU LAIT ANIMAL ? PARAPHRASONS GAINSBORG : LA QUALITÉ DE CES LAITS SE VOIT-ELLE SANS DÉLAI ?

**L**es boissons végétales ont la cote aujourd'hui. Plébiscitées à la table du petit déjeuner, elles sont aussi consommées comme boissons désaltérantes. Mais que sont ces « laits » végétaux ? Quel est leur intérêt nutritionnel ?

« Les boissons végétales sont de saines et agréables alternatives culinaires au lait animal mais restent des boissons "plaisir" au coût relativement élevé et dont l'intérêt nutritionnel est moindre », souligne Brigitte Fichaux\*. Pour cette diététicienne « épicienne », comme elle se définit, hormis le lait de soja, aucune boisson végétale n'offre de propriétés nutritives égales à celles du lait de vache. « Pour ces raisons, je déconseille les laits végétaux pour les bébés, reprend-elle. Leur avantage est d'être exempts de cholestérol, de lactose, de gluten, ce qui peut correspondre aux besoins de certaines personnes. Mais les parents choisissant de donner des boissons végétales à leurs enfants doivent en être informés et veiller à leur apporter autrement des sources de calcium – si le lait végétal n'en est pas enrichi – et de protéines. » Rappelons cependant que pour les tout-petits, le lait maternel est le plus adapté.

### Et le lait animal ?

Le lait de vache semble être tombé en disgrâce. On le soupçonne de provoquer intolérances, allergies et autres troubles intestinaux. Les praticiens de santé avancent une série d'arguments : le lactose de la boisson blanche serait difficilement digestible, le traitement thermique U.H.T. dénaturerait les protéines, et les protéines du lait de l'holstein, race bovine la plus commune en production laitière conventionnelle, seraient moins assimilables que celles, par exemple, du lait de la rustique jersiaise, particulièrement apprécié en bio pour sa richesse en protéines. La qualité du lait est aussi remise en cause : à force d'élevage industriel, de thérapeutiques antibiotiques et hormonales pour accroître la production des vaches, de traitements de pesticides sur les cultures servant à fabriquer les tourteaux destinés à leur alimentation, le lait conventionnel contiendrait des traces de ces produits chimiques et aurait perdu au passage une partie de son intérêt nutritionnel. Sans parler de l'alimentation animale : adieu veaux, vaches broutant la bonne herbe des champs. La majorité des ruminants est aujourd'hui nourrie au fourrage et accro aux aliments concentrés (tourteaux de soja, maïs...)\*\*. Mais de l'herbe fraîche, que nenni ! Or, « l'intérêt nutritionnel du lait est indéniable lorsqu'il provient d'un élevage en agriculture bio, explique Brigitte Fichaux. Le lait de ces vaches, broutant l'herbe des pâturages, contient les huit acides aminés essentiels, des vitamines A et D, B2, B12, du calcium (120 mg/100 g), du phosphore, des protéines... Le lait bio provient également d'autres races, telle



### BON À SAVOIR

Pour comprendre la différence de prix entre deux « laits » d'amande, lisez les étiquettes ! L'un peut contenir 3 % d'amande seulement et une eau de réseau, l'autre 7 % d'amande et une eau osmosée. Cela vaut aussi pour les autres boissons ! Soyez également attentif au tableau nutritionnel des lipides, glucides et protéines.

la jersiaise dont les protéines de lait seraient, aux dires de ses amateurs, mieux assimilées. S'il y a intolérance au lactose, la restriction s'impose. Cependant, on peut se permettre de consommer un produit laitier par jour plutôt sous forme de fromage, affiné de préférence, sans lactose et dépourvu des protéines allergisantes mais dont la protéine caséine est conservée. On peut aussi préférer les laits de brebis et de chèvre, plus légers. »

\* [www.brigitte-mercier-fichaux.fr](http://www.brigitte-mercier-fichaux.fr)  
\*\* Source : [www.la-viande.fr](http://www.la-viande.fr)



Retrouvez des recettes d'experts de boissons végétales maison sur [www.achetons-responsable.fr](http://www.achetons-responsable.fr)



## PETIT INVENTAIRE DES « LAITS » VÉGÉTAUX ET DE LEURS QUALITÉS POUR LA SANTÉ ET LA CUISINE

### LES PLUS APPRÉCIÉES

Chez Biocoop, dans le top 5 des ventes de boissons végétales, on retrouve celle au riz, suivie de celles au soja, à l'avoine et à l'amande, puis des mélanges.

Les marques référencées (Isola Bio, Délice Végétal et la marque de Biocoop Ensemble, Solidaires avec les producteurs) répondent à un cahier des charges exigeant. « *Leurs boissons sont riches en matières premières : entre 14 et 17 % de céréales (riz, millet, avoine, sarrasin, sorgho...), entre 6 et 7 % pour les oléagineux (noisettes, amandes...) ou encore entre 7 et 9 % pour les graines de soja dépelliculé. Le reste, c'est de l'eau, explique Guillaume Pagliaro, responsable marketing chez Biocoop. Les processus d'extraction sont respectueux de la matière première et l'eau utilisée est une eau de source, voire osmosée [technique de purification de l'eau par filtration NDLR] chez Isola Bio. Si sucre ajouté il y a, il s'agit de sirop d'agave, de riz ou de maïs ou de sucre roux. Et l'apport de calcium est à base de lithothamne, une algue rouge riche en calcium et minéraux.* »

À noter que ce cahier des charges rigoureux garantit la qualité bio des ingrédients mais aussi l'origine des matières premières, de production locale dans la mesure du possible (en fonction de la quantité disponible ou de la proximité des cultures avec l'usine de fabrication). Ainsi le soja et l'avoine sont d'origine française et garantis sans OGM. Le riz, le sarrasin et le millet viennent d'Italie, les amandes et noisettes, de Turquie ou d'Espagne.

### BOISSON AU RIZ

Elle se décline en version nature ou aromatisée à la noisette, à la noix de coco, à l'amande ou au cacao. Le riz étant riche en glucides, la boisson est sans sucre ajouté. Elle est également sans gluten et, précisons-le, sans beaucoup de protéines non plus.

**Usage :** son goût relativement neutre et doux est apprécié comme aide culinaire, dans la préparation d'entremets, de flans...

### BOISSON AU SOJA

C'est le plus proche du lait. Le filtrat de soja apporte autant de protéines, d'acides gras (oméga 3 et 6) et de calcium qu'un lait animal. Riche en fer, il se consommera avec prudence et modération car il peut avoir un impact sur l'équilibre hormonal selon certaines études, rappelle Brigitte Fichaux.

**Usage :** remplace avantageusement le lait animal du point de vue nutritif, et s'utilise dans toutes les recettes salées et sucrées ainsi que pour la fabrication de yaourts et d'entremets.

### BOISSON À L'AVOINE

Petite graminée de plus en plus prisée, utilisée comme une céréale, riche en glucides mais pauvre en protéines, l'avoine a un goût très doux et se digère très bien. On trouve la boisson en version nature, avoine-calcium-chocolat ou avoine-calcium.

**Usage :** facile d'emploi en salé (béchamel) comme en sucré (muesli), donne de très bons résultats en tant qu'aide culinaire ou en boisson désaltérante.

### BOISSON À L'AMANDE

Grasse par nature puisque issue d'oléagineux (à l'instar des laits de noisette, cajou, sésame...), la boisson à l'amande est l'une des plus riches en calcium et en protéines, surtout sous sa forme instantanée. Contient également de bons acides gras et peu de sucre. Attention, l'amande peut être allergène.

**Usage :** on peut réserver le lait d'amande aux préparations sucrées, il fera par exemple des crêpes moelleuses.

### BOISSON AU LAIT DE NOIX DE COCO

Boisson gourmande par excellence, de plus en plus plébiscitée pour son goût exotique, ses acides gras saturés (lipides solides à la température ambiante), excellents pour les intestins et le cerveau.

**Usage :** Épais et gras, ce « lait » issu du fruit du cocotier sera parfait dans les sauces épicées, les entremets et les gâteaux.

### MÉLANGES DE CÉRÉALES ET D'OLÉAGINEUX

Riz-noisette, riz-amande, riz-coco, riz-vanille, soja vanille ou chocolat, avoine-chocolat, les mélanges prêt-à-boire sont multiples et les goûts variés. Vérifiez l'apport en sucre ajouté.

**Usage :** au petit déjeuner ou pour se désaltérer.





C'EST DE SAISON

# La fraise

**C'EST LA STAR VITAMINÉE ET PEU CALORIQUE DU PRINTEMPS.** EN BIO, ELLE EST NATURELLEMENT SUCRÉE ET PARFUMÉE MAIS, DE LA CULTURE À LA RÉCOLTE, QUE DE TRAVAIL ! MERCI LES PRODUCTEURS...

## ON LA RAMÈNE

Ne l'appellez plus fruit mais faux fruit. Car la fraise résulte du gonflement du réceptacle floral après fécondation. Les fruits du fraisier (*Fragaria*) sont les akènes, ces minuscules graines sur la robe de la fraise. Cela n'enlève rien au plaisir éprouvé, depuis l'Antiquité, à manger cette friandise naturellement rouge et sucrée. Les Français en consomment plus d'un kilo par an et par personne (Kantar Worldpanel, 2014).

## CULTURE

Elle pousse presque partout en France (5<sup>e</sup> producteur européen), en Aquitaine, Rhône-Alpes, Paca, Pays de la Loire... En conventionnel, elle est souvent hors-sol (interdit en bio). Mais ce qu'elle aime, ce sont les terrains sableux et filtrants. Fragiles et sujets aux maladies, champignons... les fraisiers peuvent être placés sous des tunnels qui les protègent de l'humidité et des écarts de températures.

## OSEZ LE POIVRE !

Les variétés sont nombreuses et variées. Les allongées (gariguette, cifflorette, cireine...) sont acidulées et goûteuses. Les rondes (cléry, darselect...) sont fermes et douces. Les variétés de fin de saison, ou remontantes (charlotte, mara des bois, manille...), sont très aromatiques. Cireine, charlotte, cléry, manille font partie des rustiques. La fraise est délicieuse nature. Mais avec du poivre et du basilic, en carpaccio à la tomate, en papillote, rôtie ou poêlée, elle aime l'audace.

## VITAMINÉE

La fraise est riche en vitamine C (67 mg pour 100 g), source de vitamine B9 et contient des antioxydants, les anthocyanines qui lui donnent sa couleur. Pour en profiter pleinement, elle doit être récoltée avec délicatesse à juste maturité et consommée dans les deux ou trois jours.

## RUSTIQUE

Les producteurs bio préfèrent les variétés rustiques aux productives : moins nombreuses par pied, les fraises sont plus sucrées. Elles donnent le meilleur d'elles-mêmes quand elles sont bien adaptées au sol et au climat. Les rangs, sur des buttes pour faciliter l'écoulement de l'eau, sont espacés afin d'éviter les moisissures. En cas de maladies, les traitements autorisés sont à base de cuivre, soufre, décoctions de plantes, purins d'ortie...

LES +  
BIOCOOP

• Sur les plateformes Biocoop, les fraises, juteuses et sucrées, sont 100 % d'origine France. Si possible, les magasins se fournissent directement chez des producteurs locaux.

• La saison démarre en avril avec les allongées puis les rondes. Les remontantes arrivent en juillet et durent jusqu'aux premières gelées.

• Les producteurs partenaires de Biocoop poursuivent leurs recherches de variétés très gustatives.

# CHARLOTTE AUX FRAISES

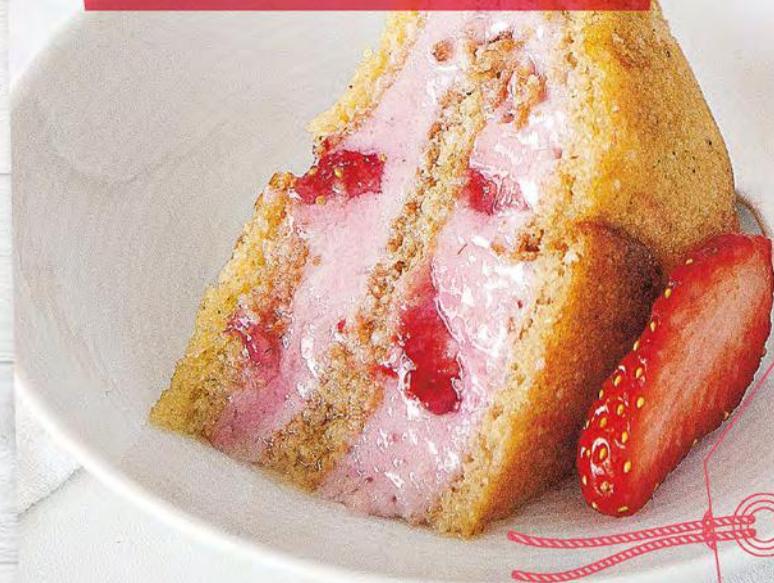
€€€ 6 PERS. ⌚ 30 min

🕒 4 à 12 heures

- 1** Verser le sirop de fraise dans une assiette creuse. Le mélanger avec 1 verre d'eau. Tremper rapidement les biscuits dans le sirop et en disposer les deux tiers sur les parois et le fond d'un moule à charlotte chemisé de film alimentaire.
- 2** Couper en dés 300 g de fraises. Mixer la moitié des dés de fraises et ajouter suffisamment d'eau pour obtenir 150 ml de coulis (1 petit verre). Le placer dans une casserole, ajouter l'agar-agar et porter à ébullition. Laisser frémir pendant 15 secondes, puis mélanger au fouet avec la crème dessert.
- 3** Verser la moitié de la mousse aux fraises dans le moule à charlotte. Ajouter l'autre moitié des dés de fraises. Couvrir de quelques biscuits imbibés de sirop. Recommencer. Terminer par une couche de biscuits imbibés. Placer au réfrigérateur pour 4 à 12 heures (ne pas préparer cette charlotte trop longtemps à l'avance, car l'agar-agar lui fait rendre de l'eau au bout d'un certain temps).
- 4** Démouler. Décorer avec le reste des fraises, coupées en lamelles. Servir bien frais.

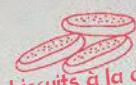


→ Extrait de *Tout sans gluten*,  
Clea, Ed. La Plage



## LES INGRÉDIENTS

  
500 g de fraise

  
30 biscuits à la cuillère

  
1 c. à c. d'agar-agar  
en poudre

  
250 g de crème de soja  
dessert à la vanille

  
4 c. à s.  
de sirop de fraise



# VELOUTÉ DE PETITS POIS

## ET ICEBERGS ORANGE

€€€ 4 PERS. ⌚ 30 min  
❄️ quelques heures 🍴 5 min



  
1,4 kg de petits pois en cosse

  
60 cl d'eau

  
1 ou 2 carottes

  
1 c. à s. d'arrow-root

  
sel classique et sel aux herbes

- 1 Préparer le jus de carotte à l'avance : laver et brosser la ou les carottes, passer à l'extracteur (à défaut une centrifugeuse) pour obtenir un verre de jus. Mélanger avec une pincée de sel aux herbes. Verser dans un bac à glaçons et placer au congélateur quelques heures.
- 2 Écosser les petits pois et faire chauffer l'eau. Verser les petits pois dans la casserole d'eau bouillante.
- 3 Dans un bol, diluer la poudre d'arrow-root dans 4 c. à s. d'eau froide. Verser dans la casserole, laisser cuire environ 5 min puis mixer, saler.
- 4 Verser dans les assiettes, démouler les glaçons de jus de carotte pour les placer comme des icebergs au milieu du velouté vert.



→ Extrait de *Recettes sans lait ni gluten pour petits et grands*, Valérie Cupillard, Éd. Jouvence

# RILLETTES DE SARDINES

## À LA DULSE ET À LA CIBOULETTE

€€€ 1 À 6 PERS. ⌚ 5 min



1 boîte de bonnes sardines à l'huile d'olive ou éventuellement parfumées



20 brins de ciboulette fraîche



30 g de dulse (algue) fraîche au sel



poivre du moulin

- 1 Égoutter soigneusement les sardines, laisser la peau et les arêtes (très riches en calcium), mais ne pas conserver l'huile pour éviter que les rillettes soient trop grasses.
- 2 Rincer la dulse sous l'eau claire. Mettre le tout dans un petit bol haut avec un peu de poivre. Mixer au pied à purée pendant quelques secondes, puis ajouter la ciboulette très finement émincée et mélanger.
- 3 Goûter pour éventuellement rectifier l'assaisonnement en sel (tout dépend de la façon dont vous aurez rincé la dulse, mais aussi de la marque de sardines utilisées ; la plupart du temps il est inutile de resaler). Servir aussitôt ou conserver jusqu'à 48 h au frais.

### Bon à savoir

Cette recette, qui cumule sardines et algues marines, fait partie des petites bombes en calcium de cet ouvrage. Les proportions conviennent pour une personne en plat principal pour le déjeuner, à savourer avec du pain grillé et une salade par exemple. Mais pour un apéritif, vous pouvez réaliser des toasts pour 6 personnes.



→ Extrait de *Cuisiner sans lait*, Marie Chioca, Éd. Terre vivante





# TEMPEH CACCIATORA

€€€ 4 PERS.

🕒 30 min 🍴 35 min



## LA RECETTE DE SARAH WELLS

Cuisinière du food truck devant Biocoop Comptoir de la bio à Saint-Lô (50) et Biocoop du Bocage à Vire (14)

« Je travaille chez un maraîcher bio. Depuis un an, j'ai aussi créé une activité de traiteur. Je me fournis auprès de mon maraîcher et dans les magasins Biocoop, devant lesquels je gare mon "camion-restaurant" le mardi et le jeudi. Nous partageons nos clients... C'est une forme de coopération. Je fais une cuisine végétarienne dans une région, la Normandie, où l'on n'est pas très végétarien ! Mais mes recettes démontrent qu'il est possible de manger de bons plats, bio, locaux, de saison et sans produits d'origine animale. »



- 1 Couper le tempeh en tranches de 4 mm d'épaisseur et faire tremper dans la sauce de soja pendant au moins 30 min.
- 2 Éplucher l'oignon et le trancher finement. Laver les carottes et les couper en julienne, trancher le céleri. Faire revenir l'oignon, ajouter l'ail émincé et les légumes. Couvrir et cuire pendant 10 min, remuer de temps en temps.
- 3 Saupoudrer les légumes de paprika, puis ajouter le vin. Remuer pendant 1 min. Ajouter la passata et laisser cuire 20 à 30 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- 4 Poêler les tranches de tempeh 5 min environ. Elles doivent être bien cuites avant d'être ajoutées aux légumes.
- 5 Servir avec des pommes de terre nouvelles écrasées ou du riz et une salade de mesclun.

## LES BONNES QUESTIONS



### QUE PEUT-ON FAIRE AVEC DE LA LEVURE DE BIÈRE ?

La levure de bière est composée de micro-organismes unicellulaires naturels encore actifs, cultivés sur des céréales et déshydratés. En flocons, maltée ou non, elle se saupoudre sur les plats, notamment de crudités. Son goût rappelle celui d'un fromage râpé. On peut aussi l'incorporer à des légumes en fin de cuisson, des pâtes végétaux par exemple quelle enrichit de protéines. La cuire lui ferait perdre ses propriétés et micronutriments (probiotiques, vitamines B). Consommée surtout par les sportifs et les végétariens, elle a une action bénéfique sur la peau, les ongles, les cheveux, dans les cas de fatigue.



### ÊTES-VOUS GRAINES OU FEUILLES DE CORIANDRE ?

La plante est la même mais les usages différents. Les feuilles, ou persil chinois, sont parfaites hachées sur les salades, les plats exotiques à base de crevette, poulet, gingembre, menthe ou lait de coco. Les graines ont l'avantage de préserver leur parfum longtemps. Leur goût citronné se marie très bien avec les viandes blanches, mais aussi les champignons. Riches en antioxydants comme les autres épices, en bio, elles sont particulièrement parfumées.

# Le plaisir sans lactose



## Pour un plaisir léger et sans souci!



Züger Frischkäse AG, 9245 Oberbüren, Schweiz  
[www.frischkäese.ch](http://www.frischkäese.ch)

**NAJEL**

SAVON D'ALEP LIQUIDE  
tous types de peaux  
visage, corps et cheveux

SAVON D'ALEP LIQUIDE ALEPPO LIQUID SOAP  
À L'HUILE D'OLIVE BIO WITH ORGANIC OLIVE OIL

200 ml 6.7 fl.oz.

500 ml 16.9 fl.oz.

AL NAJJAR  
MAÎTRE SAVONNIER  
depuis 1895

SAS/NAJJAR | 45 allée du Meris | 69 100 Villeurbanne, France | [www.NAJEL.NET](http://www.NAJEL.NET)




# VOELKEL

# LA NATURE À PLEIN JUS

Magali Gloire-Savalle

**DEPUIS 80 ANS ET QUATRE GÉNÉRATIONS**, L'ENTREPRISE ALLEMANDE VOELKEL PRODUIT AVEC PASSION UN VASTE ASSORTIMENT DE SAVOUREUX JUS DE FRUITS ET JUS DE LÉGUMES. UNE AVENTURE FAMILIALE, FAÇONNÉE PAR L'AMOUR DE L'ARTISANAT, DES GOÛTS AUTHENTIQUES ET L'EXIGENCE DE LA PLUS HAUTE QUALITÉ BIOLOGIQUE.

**T**out a commencé avec quelques pommiers, poiriers, cerisiers, fraisières et groseilliers plantés par Karl et Margret Voelkel dans le potager familial de Basse-Saxe en Allemagne et cultivés selon des principes anthroposophiques\*. Des décennies plus tard, leur petit-fils et leurs arrière-petits-fils perpétuent la tradition. Cocktails de fruits, jus lacto-fermentés, jus de légumes, la gamme s'est considérablement élargie pour offrir un assortiment varié. Le principe fondateur, lui, demeure : du champ à la bouteille, garantir la meilleure qualité bio possible.

### Biodynamie et confiance

Dans le choix de ses matières premières, quelle que soit la provenance, Voelkel préfère les produits issus d'exploitations Demeter, le label de l'agriculture biodynamique. « *La gestion autonome en circuit, en harmonie avec l'homme, la nature et le cosmos est la méthode la plus durable qui soit* », souligne Madeline Tschauder, responsable export. L'entreprise mise sur les variétés pures (non issues de croisements) et celles dont on peut récupérer les semences pour l'année suivante. « *Il est plus rentable et raisonnable pour les paysans de cultiver eux-mêmes leurs semences, en toute indépendance des multinationales*, ajoute Stefan Voelkel, le dirigeant. *Et nous, nous voulons travailler avec eux sur le long terme et dans une confiance réciproque. Certains sont nos partenaires depuis plus de 30 ans.* »

### Fondation

Quadruplement certifiée ISO 9001, ISO 22000, ISO 14001 et ISO 50001\*\*, Voelkel a un objectif : conserver le goût et le maximum de phytonutriments de fruits et légumes

portés à juste maturité par la nature. « *Nos légumes frais, carottes ou betteraves rouges, sont pressés moins de 24 heures après la récolte, le jus est mis directement en bouteilles après la pressurage.* » En 2011, les Voelkel ont choisi de transformer l'entreprise en fondation, à laquelle 90 % des parts de la société ont été cédées, les 10 % restants étant réservés à des projets d'utilité publique. « *Ce nouveau statut fixe par écrit notre obligation d'utiliser des produits biologiques et garantit la pérennité de notre activité, car la fondation ne peut pas être vendue* », explique Stefan Voelkel. L'assurance de conserver la philosophie et les valeurs de cette maison pionnière intactes à travers le temps.

\* Initiés par Rudolph Steiner, philosophe et scientifique (1861-1925). L'anthroposophie a posé les bases de l'agriculture biodynamique.

\*\* Normes internationales relatives à la qualité, à la sécurité alimentaire, à l'environnement et à l'énergie.



<http://voelkeljuice.de/fr/>



# EXAM' : ON DÉSTRESSE !

Christine Angiolini

---

**LA PÉRIODE DES EXAMENS ET CONCOURS APPROCHE AVEC SON LOT DE STRESS ET DE FATIGUE.** COMMENT SE DÉTENDRE, BOOSTER SON ÉNERGIE ET SES CAPACITÉS DE MÉMORISATION ? NOS CONSEILS POUR UNE ATTITUDE BIO-ACTIVE AVEC L'AIDE DE CAROLE PROST, NATUROPATHE.

---

## 1- Des aliments qui donnent la pêche

On l'adopte au petit-déjeuner : le smoothie bio (banane + avocat + purée d'amande complète + jus de citron + boisson à l'avoine) pour faire le plein de vitamines, minéraux et bons acides gras. Pas d'impasse sur les protéines que l'on trouve dans le fromage, la viande, les œufs, le poisson ou le tofu. Elles favorisent la production de dopamine, hormone de la motivation ! Privilégier aussi les poissons gras, riches en oméga 3. Pensez aux « superfruits » bio (baies, grenade...) très concentrés en antioxydants. P'tit truc pour les jours de révision : une collation à 17 h avec un fruit, quatre ou cinq amandes, noix ou noisettes et deux carrés de chocolat noir bio.

## 2- Des plantes et des huiles essentielles antistress

Pendant trois semaines, faites une cure d'extrait fluide de ginseng ou d'éleuthérocoque (variété de ginseng), une plante adaptogène\*. Pensez aux huiles essentielles bio de mandarine rouge ou de lavande vraie pour vous détendre. Respirez-les à même le flacon quatre à cinq fois par jour. Vous pouvez aussi les utiliser localement : deux gouttes diluées dans une cuillère à café d'huile végétale de sésame ou de tournesol bio, à utiliser en massage sur les poignets et le plexus matin et soir. Enfin, le jour J, ayez recours au mélange approprié d'élixirs floraux (Fleurs de Bach) pour tenir le trac à distance (un pschitt sous la langue toutes les heures si besoin est).

## 3- Un bon sommeil et du sport

L'activité physique rend euphorique et booste les capacités mentales. Aussi, faites un peu de sport chaque jour ! Pratiquez plutôt le matin et en plein air, car la lumière relance l'horloge biologique et a des effets positifs sur l'humeur. Par ailleurs, veillez à dormir suffisamment (7 à 8 h pour la majorité des adultes, 9 à 10 h pour les adolescents), le sommeil jouant un rôle essentiel dans la mémorisation. Évitez l'exposition aux écrans (tablettes, smartphones et ordinateurs) 2 h avant le coucher, car la lumière bleue retarde l'endormissement et rend le sommeil moins profond.

\* Dont les effets principaux permettent à l'organisme de mieux résister au stress et à la fatigue.

---

## LA PAUSE SOPHRO

Assis, yeux fermés, dirigez votre attention vers votre respiration, sans chercher à la modifier. Sentez sa présence, son rythme, son amplitude... sans juger. Puis pratiquez 10-15 respirations abdominales : votre ventre se gonfle à l'inspir et se dégonfle à l'expir. Enfin, laissez venir une pensée encourageante comme « je fais de mon mieux » : à l'inspir, accueillez généreusement cette pensée ; à l'expir, diffusez-la dans tout votre corps. Répétez cinq fois. Exercice proposé par Stéphanie Marécaux, sophrologue et formatrice en développement personnel.



THÉS  
DE LA  
PAGODE

CRUS DE LÉGENDE

## FAITES UNE CURE DÉTOX

# sou tsian®

Le **Sou Tsian®** est un thé prestigieux de la grande famille des thés Wulong. Cueilli au printemps, le thé Sou Tsian® doit sa **saveur boisée empreinte de châtaigne, de noisette et de miel**, à une courte fermentation. Semi-fermenté, le thé Sou Tsian® a une teneur plus faible en théine que le thé vert. Ainsi, il se déguste tout au long de la journée pour une cure de détoxification encore plus efficace.

Réputé pour **ses propriétés drainantes et amincissantes**, il favorise l'élimination des toxines et combat la rétention d'eau. Sou Tsian® permet de **purifier l'organisme** par une cure détox afin de retrouver une **sensation de bien-être**.



### VOTRE ALLIÉ AU QUOTIDIEN POUR :

- 🌿 Combattre la rétention d'eau
- 🌿 Éliminer les toxines
- 🌿 Purifier l'organisme

À consommer toute la journée grâce à sa faible teneur en théine.

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

Les Thés de la Pagode® vous font découvrir les meilleurs thés bio d'Asie. Sélectionnés avec soin et passion, ces thés sont tous issus de jardins préservés.

Ils bénéficient d'une cueillette fine (le bourgeon et les deux premières feuilles) ou impériale (le bourgeon et la première feuille) pour vous apporter tous les bienfaits du thé. En effet, c'est dans cette partie du théier que se concentrent 80% des antioxydants !

Cette teneur naturelle en antioxydants est l'assurance des vertus de bien-être et de la saveur délicate des Thés de la Pagode®.

#### UNE CUEILLETTE TRÈS PRÉCIEUSE

CUEILLETTE IMPÉRIALE

CUEILLETTE FINE



Bourgeon + 1 feuille



Bourgeon + 2 feuilles

Nouvelle  
formule

# La puissance du naturel pour vos toilettes

- Détartre à fond
- Désodorise naturellement,  
à l'huile essentielle de pin



## Etamine du Lys



Découvrez notre Univers et nos éco-conseils sur :

 Fabrication française

**ETAMINE DU LYS**  
Z.A. les Douets Jaunes - 49360 Somloire  
02 41 55 66 65

[www.etaminedulys.fr](http://www.etaminedulys.fr)



Écologiquement certifié par ECO CERT  
pour sa formule à base d'huile essentielle de pin  
disponible sur <http://detergents.ecocert.com>



FLEURS DE BACH

## ON SE CALME

Les Fleurs de Bach Original Biofloral, de qualité biologique et élaborées selon la méthode authentique au 1/240<sup>e</sup>, agissent en profondeur pour harmoniser nos émotions. Le Complexe Secours est reconnu pour son efficacité dans les moments difficiles, en cas de choc, panique, confusion. Il aide à retrouver calme et sang-froid en évacuant émotions et pensées négatives. Le Complexe Nuit paisible favorise un sommeil profond et détendu.

**Complexe Secours compte-gouttes**  
**Complexe Nuits paisibles spray, pastilles et granules sans alcool.**

Biofloral : [www.biofloral.fr](http://www.biofloral.fr)



L'ANTISÈCHE

## MÉMOIRE ET TONUS

Fatigué ? Stressé ? N'attendez plus : grâce à Mémoire DHA, retrouvez tonus intellectuel et physique ! Idéal si vous êtes en période d'examens, il stimule

vos mémoire et votre concentration, tout en limitant votre stress. Mémoire DHA est également un allié en cas de surmenage, pour faire face à une plus grande charge de travail. Il est le coup de pouce nécessaire pour gérer ces situations et dire stop à la fatigue nerveuse. Une ampoule par jour suffit.

**Mémoire DHA Verlavly, 10 ampoules**

Laboratoire Biothalassol : [www.biothalassol.com](http://www.biothalassol.com)

POISSON SURGELÉ

## PANÉ NATUREL

Avec Food4Good, redécouvrez le plaisir d'un bon poisson pané généreux, sain et gourmand. Fabriquées en Bretagne, ces tranches panées contiennent 72 % de bons filets de lieu noir (espèce Pollachius virens), issu d'une pêche française écocertifiée MSC Pêche durable. Leur fine panure bio est composée uniquement de farine et d'amidon de blé, d'eau, de sel et de levure, sans matière grasse ajoutée. Si bon que vous aurez envie de retomber en enfance !

**Tranches panées de lieu noir de pêche française MSC, 400 g (8x50 g)**

Food4Good : [www.food4good.fr](http://www.food4good.fr)



BOISSON VÉGÉTALE

## LE GOÛT DU RIZ

Isola Bio Riz Brun est une boisson bio entièrement végétale et sans gluten, à la recette simple, aux ingrédients sélectionnés et sans sucre ajouté. Elle est pauvre en sel et matière grasse, et convient aux végétariens et végétaliens. Elle a le goût authentique du riz, pour tous ceux qui, chaque jour, choisissent un régime complet. Le riz complet est un riz naturel qui n'a subi aucun processus de raffinage ni traitement industriel. Sa couleur est foncée car il conserve le son et le germe.

**Riz Brun, boisson biologique, 1 litre**

Isola Bio : [www.isolabio.com](http://www.isolabio.com)



AUTOBRONZANT

## HÂLEZ VOUS BIEN

Grâce à l'érythroluse, substance active issue de sucre, et au dihydroxyacétone (DHA), extrait de l'huile de colza, ce Lait autobronzant procure un hâle subtil. Ses substances actives 100 % naturelles réagissent avec les acides aminés de la couche supérieure de la peau pour en faire ressortir le hâle naturel. À utiliser tous les jours jusqu'à obtention du teint souhaité. Labellisé Natrue et Vegan.

**Lait autobronzant, hydratation 24 h, 150 ml**

lavera : [www.lavera.fr](http://www.lavera.fr)

BON DÉBARRAS

## INSECTICIDE NATUREL

Originaire du sud-est européen, le pyrèthre de Dalmatie contient des acides gras (pyréthrines) qui sont utilisés depuis le XIX<sup>e</sup> siècle pour leurs propriétés insecticides naturelles. D'une efficacité redoutable sur le système nerveux des insectes, les pyrèthrines ont l'avantage de se décomposer rapidement à la lumière. Idéal pour se débarrasser des nuisibles qui envahissent la maison en été.

**Arcy Insecticide végétal, 300 ml et 500 ml**

D'arcy International : [www.arcyvert.com](http://www.arcyvert.com)





# LE POIDS DU VIRTUEL

Lise Dominguez

**NOUS SOMMES TOUS (ESPÉRONS-LE) FAMILIERS DES ÉCO-GESTES DANS NOTRE VIE QUOTIDIENNE, MAIS QU'EN EST-IL DE NOTRE VIE NUMÉRIQUE ? ELLE MÉRITE UNE ATTITUDE TOUT AUSSI RESPONSABLE. NOS CONSEILS POUR RENDRE NOS SOURIS ET AUTRES SURFS PLUS ÉCOLOGIQUES...**

Oui, le virtuel pollue ! Ce n'est pas parce que l'on imprime moins ou pas, que l'on s'envoie des courriels plutôt que des lettres, que des pages s'affichent sur des écrans, bref, ce n'est pas parce que c'est immatériel que ça n'a pas d'impact dans la vraie vie. Il faut en effet de gigantesques serveurs gourmands en énergie et des dizaines de milliers de kilomètres de câbles souterrains et sous-marins pour transporter et stocker ces informations.

« Les émissions de gaz à effet de serre sont également réparties entre la fabrication de produits industriels (48 %) et les conséquences de l'utilisation d'Internet et de ses serveurs (52 %) », souligne Frédéric Bordage, fondateur de Green-It, site d'information sur le numérique durable et responsable. Toujours selon Green-It, on estime que l'impact environnemental moyen de l'activité sur le Web est de 350 kWh, 200 kg de CO<sub>2</sub> et nécessite 3 000 litres d'eau par internaute et par an. Soit l'équivalent de la consommation électrique annuelle de 10 ordinateurs portables, toute l'eau nécessaire à la fabrication de trois smartphones ou à la survie d'un être humain pendant 2,5 ans.

**Alors ? Prêts à adopter un comportement plus écolo-geek\* ? Quelques astuces :**

**1- J'ACCÈDE À UN SITE PAR LA BARRE D'ADRESSE :** deux requêtes dans Google équivalent à l'énergie nécessaire pour faire bouillir l'eau d'une bouilloire. Imaginez le CO<sub>2</sub> émis avec les 200 millions de recherches assurées par Google... Solution : quand vous la connaissez, tapez l'adresse URL directement dans la barre d'adresse et enregistrez-la dans vos favoris.

**2- JE LIMITE L'USAGE DU CLOUD (STOCKAGE EN LIGNE) AU STRICT NÉCESSAIRE :** on consomme deux à quatre fois plus d'énergie en sollicitant les serveurs extérieurs. Solution : le disque de sauvegarde et la clé USB qui ne consomment rien une fois débranchés !

**3- J'ARRÊTE DE REGARDER LA TV EN LIGNE :** 60 % de la bande passante est utilisée par le streaming (flux de diffusion de vidéo ou de sons en ligne). Le visionnage en streaming d'une émission de 50 min émet autant de CO<sub>2</sub> que la fabrication, le transport et la lecture d'un DVD.

**4- J'ÉTEINS MA BOX ADSL ET LE DÉCODEUR TV LA NUIT :** 65 à 130 kWh/an et entre 650 et 1 300 litres d'eau, c'est l'économie réalisée en éteignant sa box avec une multiprise équipée d'un interrupteur. Bonus, cela accroît la sécurité de votre ordinateur.

**5- JE GARDE MON MATÉRIEL LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE :** En 2015, 1,2 milliard de smartphones ont été vendus à travers le monde, soit 25 % de plus par rapport à 2014\*\*. Chaque Français produit 20 kg de déchets électriques et électroniques par an.

\* Un geek est un passionné, généralement d'informatique et/ou de nouvelles technologies.

\*\* *Global E-waste Monitor 2014 – Quantities, flows and resources* (publié par United Nations University)



En savoir plus  
[www.greenit.fr](http://www.greenit.fr)  
Le guide *Internet, courriels : réduire les impacts*,  
sur [www.ademe.fr](http://www.ademe.fr), rubrique Médiathèque



Hydratation et douceur  
au quotidien.



Découvrez les bienfaits de la noix de coco bio et de la vanille bio et laissez-vous emporter par la douceur du Lait corps exotique. Idéal pour les peaux normales à sèches, ce lait aussi léger que généreux pénètre rapidement et procure un confort incroyable à la peau tout en l'enveloppant d'un parfum exotique des plus agréables.

Existe aussi : Gel douche exotique

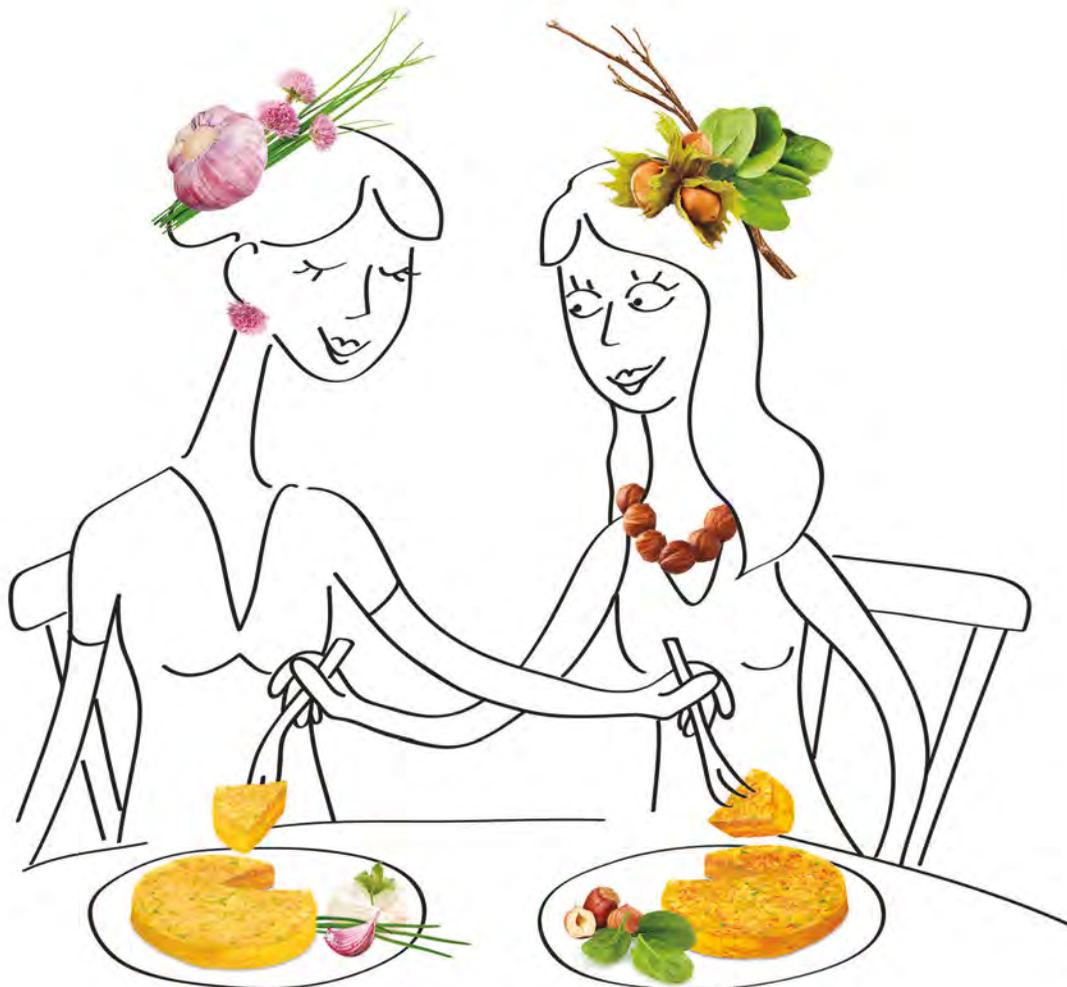
**lavera. Active la beauté naturelle.**

lavera : une expertise reconnue dans l'élaboration de produits cosmétiques naturels et une garantie de qualité depuis plus de 25 ans. Pour en savoir plus, rendez vous sur [www.lavera.fr](http://www.lavera.fr).



lavera.fr

2 nouvelles galettes de polenta faciles à partager,  
mais comment les départager ?



change - Nutrition & Nature 323 753 558 RCS Toulouse - Crédits photos : H. Bourroulec, Getty Images - Aquarelle : M. Ingrand - Illustration : S. Gardinier - Suggestions de présentation.



### Galettes de Polenta : Epinards et Noisettes - Ricotta, Ail et Fines Herbes

20 ans déjà que CéréAlpes change les céréales en recettes gourmandes et ensoleillées. Aujourd'hui la nouveauté est doublement au rendez-vous ! Fondez pour la fraîcheur de la Ricotta, de l'ail et des fines herbes, ou offrez-vous une escapade gourmande aux accents de noisette. Sans huile de palme et prêtes en 6 minutes à la poêle seulement, c'est l'occasion de partager (ou non...) un repas savoureux et équilibré.

Découvrez toutes nos autres spécialités qui allient plaisir et diététique sur [www.cerealpes.fr](http://www.cerealpes.fr)



**CéréAlpes**  
DES CÉRÉALES ET DU SOLEIL



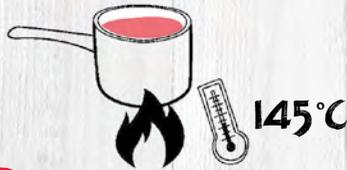


## PRATIQUE



# 2

Dans une casserole, mélanger 150 g de sucre de canne blond, 60 g de sirop de fruits (fraise, grenadine...), 1 bonne c. à c. de miel liquide et 40 ml d'eau.

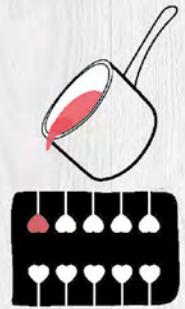


# 3

**Chauffer** à feu moyen (145 °C) pendant quelques minutes sans laisser brunir le sucre. Ajouter 1 c à c. de jus de citron. Laisser tomber une goutte du sirop dans une soucoupe. Si elle se fige, le sirop est prêt à être moulé (ou coulé).

# 4

**Verser** le mélange dans les moules en maintenant à sa place le bâtonnet, ou dans les coquillages.



# 5

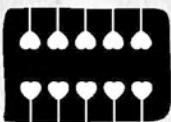
**Laisser prendre** et refroidir 30 min.

# SUCETTES & ROUDODOUS



# 1

**Préparer** des moules pour 8 à 10 sucettes\*.



# 6

**Démouler** les sucettes délicatement.



VOICI COMMENT RÉALISER SON BONBON BIO MAISON ET FAIRE PLAISIR AUX ENFANTS, DE TEMPS EN TEMPS ! PLANTÉE SUR UN BÂTONNET, LA GOURMANDISE DE SUCRE AROMATISÉE S'APPELLE SUCETTE. COULÉE DANS UN COQUILLAGE DE TYPE PRAIRE, COMME AUTREFOIS, C'EST LE CÉLÈBRE ROUDODOU.

### VARIANTES

Dans son *Atelier des bonbons bio* (Éd. La Plage), Linda Louis propose de remplacer le sirop par 50 ml de jus d'agrumes (pomelos...). En fin de cuisson, elle parfume avec trois gouttes d'huile essentielle d'agrumes.

\* Dans le commerce (hors magasins Biocoop). Ou à confectionner avec des socles de petites bougies fendus pour y placer le bâton. Des plaques à cupcakes huilées font aussi l'affaire. Sans coquillages, on peut utiliser des cuillères en bois ou en inox pour faire des roudoudous version moderne !



**Pour des sucettes 100 % bio :**

- Du sucre blond issu du commerce équitable, en vrac ou sachet.
- Des jus de pamplemousse rose ou jaune, ou un pur jus d'oranges issues exclusivement du bassin méditerranéen, à marque Biocoop.
- Des huiles essentielles.
- Des sirops artisanaux et équitables.



# ENGAGÉS

## BIOCOOP LE CHÊNE ET LE ROSEAU PAS QUESTION DE PLIER !

Nathalie Lemercier



**NIÈVRE.** À DEUX HEURES DE PARIS, SUR LA RIVE DROITE DE LA LOIRE, ENTRE BOURGOGNE ET BERRY, COSNE-COURS-SUR-LOIRE POINTE LE BOUT DE SON NEZ. AU CONTACT DU BASSIN PARISIEN ET DU MASSIF CENTRAL, IL FAUT PARFOIS FAIRE DES KILOMÈTRES POUR S'APPROVISIONNER EN BIO. MAIS DEPUIS PLUS D'UN AN, JULIE LESCURE, JEUNE FEMME PASSIONNÉE, ET SON ÉQUIPE BOUILLONNENT D'IDÉES POUR SATISFAIRE UNE CLIENTÈLE RURALE ET LES PARISIENS EN VILLÉGIATURE.

« **J'**avais envie d'ouvrir un magasin agréable et convivial où la bio serait abordable », confie Julie Lescure. C'est chose faite. La jeune femme de 28 ans, qui avait ouvert en 2010 un restaurant biologique à Nevers en confectionnant au quotidien tous les plats, a l'énergie qui lui colle à la peau. Et de la suite dans les idées ! Après plus de trois années passées au magasin Biocoop de la préfecture de la Nièvre, son projet a vu le jour. Elle a ouvert en février 2015 Le Chêne et le Roseau à Cosne-Cours-sur-Loire, sa ville natale. Grâce à sa fougue et à sa détermination, elle a embarqué dans l'aventure trois comparses, « tous très motivés, qui connaissent les produits et se forment régulièrement afin de pouvoir conseiller les clients ». Sur 180 m<sup>2</sup>, le magasin propose 90 références de vrac, s'approvisionne auprès de 36 fournisseurs locaux et vient de développer son service à la coupe. Dans cette région, connue pour ses vins proches de ceux de Sancerre et de Pouilly-sur-Loire et ses fromages, l'engouement pour la bio a dépassé toutes les attentes. Pommes, poires, fraises, vins, fromages (chèvre, brebis, vache), bières, miel du Morvan, jus de pomme,

légumes, poulets et pintades fraîches..., le local est sur le devant de la scène. Les clients ont le plaisir d'avoir deux fois par semaine des pains variés fabriqués par deux boulangers situés à moins de 15 km. « Souvent, ils connaissent les producteurs et les retrouvent aussi sur les marchés, précise la jeune femme. Nous nouons de véritables liens. Mon objectif est vraiment de créer une dynamique sur le territoire et de l'emploi. » Nul doute que la dynamique est en marche.



**LE CHÊNE ET LE ROSEAU**  
AVENUE DU 85<sup>E</sup> DE LIGNE  
Z.I. DES PRÉS MAILLARD  
58200 COSNE-COURS-  
SUR-LOIRE  
TÉL. : 03 86 22 42 94



### FAVORISER L'ACCESSIBILITÉ À LA BIO

- En proposant une large gamme de produits à des prix abordables pour faire découvrir la bio à tous les publics.
- En donnant des conseils, des explications et des recettes.
- En soignant l'accueil et la convivialité afin que chacun se sente « comme à la maison ».



## RENCONTRE



**Julie Lescure**



« Ce magasin est une véritable aventure à laquelle je crois fermement depuis le départ. Ici, les clients ne viennent pas juste acheter des produits bio, mais aussi chercher des conseils et des informations. Les contacts sont vraiment forts et ça bouillonne ! »

**Stéphane Grailot**



« Je suis végétarienne depuis neuf ans, vegan depuis un an. J'ai plaisir à donner des conseils aux clients sur les associations alimentaires à réaliser et les recettes à essayer. Et c'est super d'être en accord au quotidien avec ses convictions ! »

**Salomé Forest**



« Manger bio, c'est un geste simple que chacun peut faire au quotidien pour protéger la planète. Je m'intéresse à l'écologie depuis longtemps. J'ai même réussi à convaincre ma maman d'utiliser des cosmétiques bio ! »

**Madison Coillot**

Nous sommes très fiers d'avoir mis en place notre carte de fidélité solidaire pour soutenir les agriculteurs de la région. Elle va vraiment dans le sens des valeurs de Biocoop, à savoir le développement et le soutien de l'agriculture bio paysanne.

**Sarah Porta**



# Cook : le choix équitabile

S'engager pour des échanges équitables, durables et de qualité avec nos producteurs bio, en France ou à l'étranger, est un postulat dans la création de tous nos partenariats, et ce **depuis 30 ans**. Afin de renforcer cette démarche et offrir davantage de garanties aux producteurs et consommateurs, la **société Arcadie** met en place depuis 2003 des filières labellisées Biopartenaire, contrôlées selon le référentiel Équitable Solidaire Responsable (ESR), par Écocert Environnement.



Rejoignez-nous sur 

Disponibles dans votre boutique bio et sur [www.arcadie.fr](http://www.arcadie.fr)

Cook est une marque d'Arcadie - Produits issus de l'Agriculture Biologique - Certifiés par Écocert Environnement





TERROIR ET TERRITOIRE

# BOUCHES-DU-RHÔNE LA BIO MET LES BOUCHÉES DOUBLES

Marie-Pierre Chavel



---

LE TROISIÈME DÉPARTEMENT LE PLUS PEUPLÉ DE FRANCE PROFITE D'UNE CONJUGAISON CLIMAT/TERRAIRE EXCEPTIONNELLE POUR DÉVELOPPER UNE AGRICULTURE DIVERSIFIÉE. LA BIO, TOUJOURS EN PROGRESSION, S'EN TIRE TRÈS BIEN. LES NOMBREUX PRODUCTEURS VENDENT FACILEMENT LEURS PRODUITS. SI FACILEMENT, QUE CERTAINS EN OUBLIERAIENT DE S'ORGANISER POUR APPROVISIONNER LES MAGASINS DE CENTRE-VILLE ET POUR ANTICIPER L'AVENIR PEUT-ÊTRE...

---



## TERROIR ET TERRITOIRE

« LA DEMANDE BIO EXPLOSE. ELLE SE MESURE ICI AU NOMBRE DE MAGASINS SPÉCIALISÉS. »

**Claire Rubat  
du Méric,  
de Bio de Provence Alpes Côte d'Azur**



La ferme pédagogique La Tour des Pins à Marseille, un espace vert hors pair au cœur de la ville qui profite à tous. De nombreuses animations pour les enfants, autour de la bio notamment, y sont proposées.

**O**n lui associe la lavande et l'huile d'olive. C'est lui reconnaître une activité agricole. Mais tellement réduite ! Car, des Alpilles à la côte, de la Camargue à la montagne Sainte-Victoire, le département 13 affiche une agriculture très diversifiée – fruits, légumes, vins, céréales, élevage, foin... –, des productions parmi les premières de France (poires, salades, tomates, riz, etc.) et de nombreux signes de qualité (AOC, IGP\*). Territoire d'exception, les Bouches-du-Rhône ? Pour la bio, ça y ressemble. Plus ou moins. Fin 2014, le département est deuxième au palmarès des terres agricoles bio (18,8 % contre 4,14 % au national) et premier en nombre d'opérateurs (transformateurs, revendeurs...). 2015 a certifié 47 nouvelles fermes. Elles sont aujourd'hui au total près de 650. « *Il y a une forte demande des consommateurs*, constate Claire Rubat du Méric, chargée de commercialisation de Bio de Provence Alpes Côte d'Azur, le groupement des agriculteurs bio de Paca. *Les premières vagues de conversion sont allées vers les circuits courts, les suivantes vers le gros et demi-gros. Tout se vend bien.* »

### Mauvaise circulation

Mais tout le monde n'en profite pas. « *Les maraîchers qui pourraient nous livrer ne le font pas, la circulation leur ferait perdre trop de temps*, déplore Frédéric Soubie, responsable des magasins Biocoop Castellane et Endoume à Marseille, qui aimerait plus de fruits et légumes locaux dans ses rayons. À Rousset, à l'est d'Aix-en-Provence, c'est mieux : Biocoop Sainte-Victoire est installé près de deux maraîchers bio dont Mon Potager du Mistral, créé en 2014 par Kévin Lavandier et Maximin Paire. Lassés « *de manger des tomates sans goût* », ils se sont lancés



**Marie Maurage**  
Éleveuse à la ferme pédagogique bio  
La Tour des Pins à Marseille (14<sup>e</sup>)

De l'enthousiasme, des idées, des rires et de la générosité... Telle est la présidente de Bio de Paca, petit bout de bonne femme qui n'a pas la langue dans sa poche et probablement seule éleveuse de France à exercer en pleine ville. Depuis 2014 dans ces quartiers Nord qui défraient régulièrement la chronique des faits divers, elle a la charge de la ferme pédagogique La Tour des Pins, propriété de Marseille. « *J'ai répondu à l'appel d'offres avec un vrai projet agricole*, raconte-t-elle. *Je ne voulais pas faire de la pédagogie avec une chèvre naine ! Mais faire découvrir la bio, aborder l'alimentation...* » Elle quitte sa ferme de Briançon (05) et recrée une exploitation ici avec 35 chèvres, autant de brebis, 2 vaches, des poules, un cheval... sur 12 ha dont 6 en pâturages. Avec un salarié et un apprenti, elle fait des yaourts de vache et des fromages de chèvre et brebis qu'elle vend sur place ou à des épiciers, fromagers et restaurateurs, à une association de consommateurs et à 5 magasins Biocoop. Côté pédagogie, elle fait des séances autour de la laine, la mise bas, le fromage, l'élaboration de repas bio pas chers. « *Il y a une très forte demande parce qu'il n'y a pas grand-chose ici* », constate-t-elle. Et de conclure : « *Je suis ravie d'être ici* ».

<http://fermedelatourdespins.jimdo.com/>



L'AB dans les Bouches-du-Rhône, c'est de nombreuses productions végétales (vignes, riz, fruits et légumes frais, olives, plantes aromatiques...) et animales, dont le taureau de Camargue.



Claude Vignaud, arboriculteur de Rognonas spécialisé dans la culture de la pomme, est membre du groupement de producteurs Solébio, partenaire de Biocoop.

## « LES PRODUCTEURS LOCAUX, ON LES ACCUEILLE À BRAS OUVERTS. S'ILS ONT BESOIN DE SOUTIEN, ON EST LÀ. »

**Frédéric Soubie, responsable des magasins Biocoop Castellane et Endoume (Marseille)**

Kévin Lavandier et Maximin Paire, maraîchers bio depuis 2014 à Rousset, sur 0,5 ha (dont 2 serres) d'une terre rouge qui donne son nom à la commune.



**LES + BIOCOOP**

**MAGASINS.** Dix dans le département, dont cinq à Marseille. Dernier né, en février : Biocoop Camargue à Arles. Voir les adresses sur [www.biocoop.fr](http://www.biocoop.fr)

**PARTENAIRE.** Solébio, groupement de producteurs fruits et légumes, sociétaire de Biocoop, compte une vingtaine d'adhérents dans les Bouches-du-Rhône.

**LOGISTIQUE.** À Sorgues (84), la plateforme sud-est de Biocoop (174 salariés) est un gros acteur bio de la région.

dans les légumes de Provence (tomates, aubergines, courgettes...), les pommes de terre, les fraises, les asperges, les melons... sur une parcelle de 0,5 ha. « On nous a traités de fous. Mais malgré les pertes du début, on s'en est bien sorti », dit Kévin dont le secret est « d'y mettre de l'amour et de la bonne volonté ». « Ils travaillent bien et peuvent nous livrer presque instantanément », se réjouit Sylvie Moulaire, la gérante du magasin. N'empêche que pour d'autres produits, elle se tourne plutôt vers le Var, certes proche, « parce que les producteurs de l'autre côté d'Aix qui voudraient venir ici sont confrontés à une barrière de bouchons ».

### Ensemble, c'est mieux

Des producteurs pourraient se regrouper pour optimiser leurs livraisons. Un projet est à l'étude depuis des mois. « C'est difficile de les fédérer s'ils n'ont pas de problème de débouchés », explique Marie Maurage, présidente de Bio de Paca et éleveuse à Marseille. Des groupements existent déjà, comme l'historique Solébio, sociétaire de Biocoop SA Coop. Membre depuis 10 ans,

Claude Vignaud, arboriculteur à Rognonas, travaille plus de 50 variétés de pomme, en commercialise surtout 13, et 10 de poire. « Le groupement permet de planifier les cultures par producteur et par variété. Il n'y a pas de télescopage, on sait où on va », apprécie-t-il. Le partenariat avec Biocoop permet une rémunération honnête et sûre. « Alors que certains grossistes profitent de nouveaux venus en bio pour faire baisser les prix », dit-il. « Solébio est une initiative intéressante. Il en faudrait d'autres », reprend Marie Maurage qui espère plus d'esprit collectif pour accompagner l'évolution de la bio, trouver de nouveaux débouchés, etc. Elle rêve d'ailleurs de créer « le phare de l'agriculture sur la Méditerranée » qui réunirait divers acteurs bio autour de l'avenir des terres agricoles, de l'alimentation, etc. Ce « phare » ici, ce n'est pas si incongru : « Marseille était une ville maraîchère. Elle est encore très agricole, avec des petites exploitations, des jardins partagés, trois fermes pédagogiques gérées par la ville. » Mais pas suffisamment de fruits et légumes bio pour ses magasins. Allez vai !\*\*, un petit effort encore !

\* Appellation d'origine contrôlée et Indication géographique protégée.  
\*\* Interjection provençale. Prononcer « vaïlle ».



Pour en savoir plus sur ces producteurs, rendez-vous sur [www.achetons-responsable.fr](http://www.achetons-responsable.fr)

Regardez la vidéo  
"Qu'est-ce que le seitan?" sur  
[www.seitan-authentique.fr](http://www.seitan-authentique.fr)



94 kcal  
/100g



## Steak au poivre de BERTYN

- ✓ Steak protéiné avec une sauce aux amandes et au poivre
- ✓ Idéal pour la ligne
- ✓ Peu de graisse et de glucides
- ✓ Concentré de protéines végétales
- ✓ Délicieux pour toute la famille
- ✓ Texture tendre comme un filet de bœuf
- ✓ Facile et rapide à préparer
- ✓ Utilisable sur le BBQ



Goûtez le traditionnel Steak au poivre de Bertyn.  
Beaucoup de protéines végétales, faible en glucides et en graisses.

[www.bertyn.eu](http://www.bertyn.eu)

Notre responsabilité. Votre plaisir.

## Bières biologiques traditionnelles

Il y a presque 30 ans, le Dr. Franz Ehrnsperger a choisi d'inscrire, au travers de son processus de brassage écologique et respectueux de l'environnement, son entreprise dans le développement durable. Aujourd'hui, Neumarkter Lammsbräu, avec ses différentes spécialités de bières, est la première brasserie productrice de bières bio et a été récompensée à de nombreuses reprises pour sa stratégie commerciale et son profil écologique. Son initiative « Fair zum Bauern » (équitable pour les agriculteurs) garantit la présence de matières premières biologiques de haute qualité et soutient au travers de ce partenariat étroit environ 100 agriculteurs.



  
**Neumarkter  
Lammsbräu**



[www.lammsbraeu.de](http://www.lammsbraeu.de)

Un abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.



# LA BIO POUR TOUS VRAIMENT POUR TOUS

Marie-Pierre Chavel

**PRÉCARITÉ RIME SOUVENT AVEC MAUVAISE SANTÉ.** SAUF SI L'ON DONNE LA POSSIBILITÉ AU PUBLIC DÉFAVORISÉ DE S'ALIMENTER CORRECTEMENT. EN CUISINANT DES PRODUITS BIO PAR EXEMPLE.

« Nos épiceries sont des lieux d'échanges où les plus démunis retrouvent leur dignité. » Véronique Bouché, chargée du développement du Gesra (Groupement des épiceries sociales et solidaires de Rhône-Alpes\*) présente ainsi ces commerces pas comme les autres où se côtoient des personnes en difficulté (les bénéficiaires), qui font leurs achats à prix très bas, et un public plus aisé (les solidaires), qui paie le prix du marché. Les clients trouvent aussi ici des conseils, des ateliers, de cuisine notamment, et depuis peu, dans deux d'entre elles, des produits en vrac bio : c'est le projet Biovrac pour tous, mené par le Gesra avec le fonds de dotation Biocoop, pour que les personnes en situation de précarité aient accès à une alimentation saine et équilibrée.

« Les bénéficiaires sont souvent des personnes avec des problèmes de santé, reprend Véronique Bouché. Il est important de leur proposer une alimentation de qualité, brute, sans trop de gras ou de sucre, de saison, locale et bio si possible. » Pas simple quand les épiceries sont approvisionnées en partie par les grandes surfaces qui donnent des aliments en fin de vie, rarement bio, souvent industriels et prêts à manger. Le vrac bio (farine, sucre, pâtes, légumineuses, céréales, biscuits, fruits secs), acheté

à prix modique auprès de Biocoop Restauration et mis en rayon dans des meubles offerts par le fonds de dotation Biocoop, donne l'occasion aux clients bénéficiaires comme solidaires de changer d'alimentation. Ils seront aidés prochainement par un guide avec des recettes, des conseils sur l'équilibre alimentaire, les emballages, etc.

## Projet de société

Salariés et bénévoles sont formés à la gestion du rayon vrac (hygiène, traçabilité, entretien) par les magasins Biocoop, via une démarche de mécénat de compétences. « J'explique l'intérêt nutritionnel de la bio, la baisse de prix avec le vrac, dit Céline Poncet de Biocoop Breg Osio (38). Me mettre au service de l'épicerie sociale et solidaire est évident pour moi car Biocoop, au-delà du commerce, a un véritable projet de société ! »

À terme, Biovrac pour tous pourrait être étendu à d'autres épiceries sociales et solidaires. En attendant, le fonds de dotation Biocoop, créé en 2013 sous le signe de la transition écologique, sociale et sociétale, soutient d'autres opérations d'accès à la bio pour tous, notamment les défis Familles à alimentation positive.

\* 42 épiceries.



[www.famillesaalimentationpositive.fr](http://www.famillesaalimentationpositive.fr)

Après Bourgoin-Jallieu, la toute nouvelle épicerie sociale et solidaire de Villeurbanne (69) propose des produits en vrac bio à sa clientèle, avec les conseils des magasins Biocoop Biogone et Lyon Bellecour.



## ENTRAIDE ÉTUDIANTS

La solidarité se décline sous différentes formes dans le réseau Biocoop. Exemple : en janvier, les magasins Le Fenouil (72) ont collecté pour 3 706 € de produits d'hygiène et d'entretien achetés par les clients, salariés, etc. au profit de l'épicerie solidaire de l'Université du Maine au Mans. Chose rare dans ce type d'action, Biocoop Le Fenouil a reversé à l'association le bénéfice généré par la collecte, soit 942 €.



EN COULISSES

# LA CHÈVRE QUI FAIT AVANCER LA BIO



Christophe Polaszek

**POUR AVOIR DE LA BIO DE QUALITÉ, PRIVILÉGIER LES PRODUITS D'ORIGINE FRANÇAISE** ET ACCOMPAGNER LE DÉVELOPPEMENT DES ÉLEVEURS ET DES TRANSFORMATEURS DU SECTEUR, BIOCOOP NE SE CONTENTE PAS DE VENDRE, IL AIDE À LA PRODUCTION. EXEMPLE, AVEC SA NOUVELLE GAMME DE YAOURTS AU LAIT DE CHÈVRE, DANS LAQUELLE ELLE S'EST INVESTIE.

**V**endre, c'est bien. Développer la filière bio, c'est encore mieux ! Le réseau Biocoop poursuit ses engagements avec la création de nouvelles filières agricoles pour une bio cohérente et durable. C'est même l'objectif premier de ses statuts ! Depuis avril, les consom'acteurs peuvent acheter des yaourts Biocoop au lait de chèvre bio en provenance directe des Pays de la Loire. « Ces yaourts, on les a conçus par réaction au manque de matière première », résume Franck Bardet, responsable des filières animales chez Biocoop. Déficitaire en lait de chèvre bio, le marché français est obligé d'importer du lait hollandais et allemand pour répondre à la demande des consommateurs. Face à ce constat, Biocoop a proposé à des éleveurs des Pays de la Loire, qui livraient de façon individuelle leur lait bio à la laiterie de La Lémance (47), de se regrouper au sein de l'Association de producteurs de lait de chèvre (APLC) afin de s'organiser et de développer la filière. « Très vite, le choix a été fait d'implanter un atelier de transformation au cœur même de la région de production, dans le secteur Vendée-Poitou, un gros bassin de collecte en lait de chèvre », explique le responsable. Pour optimiser les coûts de transport, bien sûr, mais aussi convaincre les éleveurs conventionnels de franchir le cap de la bio. « On donne un signal fort aux éleveurs qui trouvent là un débouché fiable et une valorisation de leur lait intéressante », souligne-t-il.

Pour les consommateurs, c'est la garantie de produits de qualité, respectueux des conditions d'élevage bio : pâturage obligatoire, alimentation bio donc sans OGM, densité d'animaux plus faible qu'en conventionnel, suivi sanitaire... Situé à La Verrie (85), près de Cholet (49),

l'atelier de transformation a été en partie financé par Défi Bio, l'outil de capital-développement de Biocoop. Un camion sillonne la région pour collecter le lait de ferme en ferme. « Biocoop ne cherche pas à acquérir un outil de production. Il accompagne la construction d'un projet. Une fois sa mission accomplie, d'autres défis l'attendent », précise Franck Bardet. Une particularité Biocoop qui permet d'étendre les surfaces bio françaises et la consommation responsable dans nos assiettes.

## UN PETIT POT POUR L'HOMME...

En mettant tous ses engagements dans un petit pot de 125 grammes, Biocoop relocalise la collecte de lait de chèvre, réduit le transport et poursuit l'essaimage de la bio. Les prix sont calculés au plus juste sur la base de relations de proximité, sans intermédiaire, auprès des éleveurs locaux via le groupement APLC. Une démarche globale pour un yaourt écolo !

Alternative au yaourt de vache et de brebis, le yaourt de chèvre Biocoop se décline en trois références : étuvé nature (par 4), brassé nature (par 2) et brassé vanille (par 2).





# CULTIVÉS AVEC PATIENCE, CUISINÉS AVEC PASSION



À DÉGUSTER  
AVEC QUI VOUS VOULEZ !

Découvrez tous nos produits sur [www.danival.fr](http://www.danival.fr)  
Produits disponibles dans votre magasin BIOCOOP.

DANIVAL - Le Moulin d'Andiran - 47170 ANDIRAN - (Lot-et-Garonne)  
Tél. : 05 53 97 00 23 - Mail : [infos@danival.fr](mailto:infos@danival.fr)

Retrouvez-nous sur Facebook

La cuisine  
de Danival





# NOTRE-DAME-DES-LANDES DE LA TERRE PAS DES AVIONS !

Marie-Pierre Chavel

**UN RÉFÉRENDUM SUR L'AÉROPORT DE NOTRE-DAME-DES-LANDES EST PRÉVU EN JUIN EN LOIRE-ATLANTIQUE\***. DEPUIS PLUSIEURS MOIS DÉJÀ, BIOCOOP A PRIS POSITION : CONTRE ! EXPLICATIONS DE CLAUDE GRUFFAT, PRÉSIDENT, ET JACQUES CHIRON, PRODUCTEUR LAITIER ET ADMINISTRATEUR DE BIOCOOP.

## Pourquoi le réseau Biocoop est-il contre le projet d'aéroport ?

**Claude Gruffat** : les commerçants et les producteurs du réseau sont solidaires des habitants et des paysans menacés d'expulsion. Ils s'opposent à tout projet dont l'une des conséquences contribuerait au bétonnage de terres agricoles, à une époque où le nombre d'habitants augmente et alors que 82 000 hectares de surfaces cultivables disparaissent tous les ans. Ce projet d'État, emblématique des années 1970, est aujourd'hui totalement dépassé, et contraire aux déclarations de la COP21 et du Grenelle de l'environnement.

## Souhaitez-vous l'abandon, la révision du projet ?

**Jacques Chiron** : la transition écologique exige de protéger les terres de Notre-Dame-des-Landes. La seule décision raisonnable, c'est l'abandon ! Et la reconnaissance des propositions de l'Atelier citoyen, association indépendante et non politique de dialogue, d'idées et d'expertises citoyennes, en vue de l'aménagement de l'aéroport de Nantes-Atlantique, en alternative au projet de Notre-Dame-des-Landes. L'aéroport de Nantes-Atlantique n'est pas saturé. Le niveau de bruit des avions diminue grâce aux progrès technologiques. Et l'argent public manque. Le mouvement citoyen contre Notre-Dame-des-Landes s'élargit d'année en année. Des organisations et des personnalités de tous les horizons le rejoignent pour conforter cette lutte. Nous venons en soutien et pour peser dans le débat avant la consultation de juin qui s'annonce très discutée...

\* À l'heure où nous mettons sous presse.



[www.ateliercitoyen.org](http://www.ateliercitoyen.org)



## Biotonome, c'est reparti !

Le 21 mai, les magasins Biocoop invitent tous ceux qui veulent consommer différemment, moins et en toute autonomie, à venir s'informer, échanger, s'amuser. Le commerce équitable, local et de proximité sera au cœur de cette journée festive. Parmi les animations, le célèbre vélo à smoothie... (lire aussi le rabat de couverture).

Pour rejoindre la communauté des biotonomes ou voir les animations proches de chez soi : [www.biotonome.fr](http://www.biotonome.fr)

## BIOCOOP TOUJOURS EN PROGRÈS

DANS TOUS LES SENS DU TERME.  
S'AMÉLIORER EST UN OBJECTIF !

EN 2015

**383 magasins**

CHIFFRE D'AFFAIRES

**445 millions d'euros**

+ 18 % par rapport à 2014

**300 références  
de vrac**

pour lutter contre le suremballage

**2 prix aux R Award**

(remis par le Club Génération responsable)

EN 2016

**30 ans**

**Une quarantaine**

de magasins supplémentaires

**Et toujours zéro OGM**

et zéro denrée alimentaire  
transportée par avion

# LA ROUTINE

## MENEZ-LA À LA BAGUETTE!



Tofu mariné  
à la japonaise



**NOUVEAU**

Tofu mariné à la japonaise



Le soleil levant s'invite à votre table !

Retrouvez la richesse de la cuisine traditionnelle japonaise dans ce nouveau tofu prêt-à-savoir ! Déjà mariné dans une sauce au tamari doux, il se déguste tel quel, en cubes ou en brochettes, ou se prête à une multitude de recettes ultra-faciles !

Riche en protéines et source de fibres, cette spécialité 100% végétale vous garantit des repas zen et équilibrés.



Variez, équilibrez !



En exclusivité dans votre magasin bio

Change - Nutrition & Matière - 753 538 1133 Toulouse - Photos : H. Bourcille, Getty Images - Suggestion de présentation.



ACHETONS RESPONSABLE

PUBLI-RÉDACTIONNEL

# UN SUCRE DE TERROIR

Véronique Bourfe-Rivière



Culture de canne à sucre sur l'île de Panay, aux Philippines.

**CONNAISSEZ-VOUS LE SUCRE MASCOBADO ARTISANS DU MONDE ?** DERRIÈRE SES CRISTAUX BRUNS INTENSÉMENT SAVOUREUX ET INTÉRESSANTS POUR LA SANTÉ, SE CACHE AUSSI UNE MAGNIFIQUE AVENTURE HUMAINE, SOUTENUE PAR ARTISANS DU MONDE. LAISSEZ-NOUS VOUS LA CONTER !

**C**e produit traditionnel est le fruit du travail de 350 producteurs indépendants, dans un pays où les ouvriers agricoles sont généralement asservis dans de grosses plantations. « Aux Philippines, explique David Erhart, responsable des relations avec les partenaires du Sud, des campagnes et du plaidoyer de la Fédération Artisans du Monde, la filière du sucre est détenue par des grands groupes, avec d'immenses plantations de canne à sucre en monoculture intensive, qui font travailler des ouvriers dans des conditions difficiles. » Mais sur la petite île de Panay, la fabrication du mascobado n'a rien à voir. Elle est emblématique du commerce équitable qu'Artisans du Monde défend : à taille humaine, permettant à de petits producteurs de vivre dignement, au sein de leur communauté, dans un environnement préservé.

## Fonctionnement révolutionnaire

Quelques coopératives (six aujourd'hui) y ont créé en 1990 leur plateforme de commerce équitable, Panay Fair Trade Center (PFTC). Les producteurs, certifiés bio depuis 2000, sont propriétaires de cinq micromoulins. PFTC les accompagne aussi techniquement, car « la canne à sucre vient en complément de leurs autres cultures, poursuit David Erhart. Ils produisent aussi du riz, du maïs, de la banane, du gingembre et leurs cultures vivrières ». Pressant eux-mêmes la canne, « ils fabriquent en un an ce que les gros groupes font en une journée ! Ils vendent un produit fini, bien valorisé. Leur fonctionnement est révolutionnaire : ils gèrent collectivement leur outil et restent autonomes sur leurs parcelles, s'employant les uns les autres ! »

## Un produit délicat

Les sucres complets sont comme le thé, le chocolat ou le café : ils expriment des saveurs différentes selon le terroir qui a vu pousser les plantes. De couleur très foncée, le mascobado est particulièrement équilibré et délicat, plus long en bouche que ceux des autres continents. Il développe des arômes de vanille et de caramel.

La canne est récoltée à la main.

Moins de 48 heures après, elle est pressée dans un moulin. Le jus filtré est porté à ébullition durant 4 heures, écumé en permanence, avant d'être étalé, séché et brassé à la main afin d'obtenir une cristallisation progressive.

Le mascobado parfume à merveille les desserts, les pâtisseries. Plus riche en minéraux (phosphore, calcium, potassium),

il provoque moins de caries que les sucres plus clairs, selon les travaux des médecins suisses M.-H. Béguin et J. Ross, et du Dr américain Weston Price.



Artisans du Monde : [www.artisansdumonde.org](http://www.artisansdumonde.org)





# CitroPlus®

EXTRAIT DE PÉPINS DE PAMPLEMOUSSE

**CONTRIBUE À LA FONCTION NORMALE DU SYSTÈME IMMUNITAIRE**

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

Ces substances végétales secondaires sont dissoutes dans de la glycérine végétale biologique. Pour 100 ml de CitroPlus® extrait de pépins de pamplemousse nous vous garantissons la présence de 800 mg de bioflavonoïdes.

**composition originale ✨ sans alcool ✨ sans l'huile de palme ✨ sans ingrédients d'origine animale**



## BIO CHLORELLA / VITAMINE B12

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

## BIO SPIRULINA / FER

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



## RENDEZ-VOUS BIOCOOP



### NOUVEAU

Les derniers-nés des magasins du réseau : Biocoop La Primaube (12) **1**, Biocoop Camargue à Arles (13), Biocoop Royan Lavoisier (17), Le Refuge des Saveurs à Morteau (25) **2**, Biocoop Douarnenez (29), Biocoop Vivez Nature à Grenade-sur-Garonne (31), Biocoop O'Rivières à Mazé-Milon (49) **3**, Biocoop Pays d'Alençon à Condé-sur-Sarthe (61), Biocoop Montaignu à Boufféré (85), Biocoop Uzarat à Limoges (87).

Les adresses de tous les magasins Biocoop sont sur [www.biocoop.fr](http://www.biocoop.fr), rubrique Magasins.



### « ALIMENTATION VIVANTE »

Les salades, comment les préparer pour en faire un repas complet ? En participant à l'atelier proposé par Biocoop Les 7 Épis, à Lanester (56). Samedi 28 mai. Inscription indispensable : 02 90 74 97 29 ou 06 74 50 91 64.

[www.alchimiedeveil.com](http://www.alchimiedeveil.com)

### REGARDE

Avec Biocoop Scarabée, ouvrez l'œil et observez la nature en centre-ville de Rennes. Mardi 14 juin, 18h30.

Renseignements et inscriptions : [m.boulard@scarabee-biocoop.fr](mailto:m.boulard@scarabee-biocoop.fr) ou 06 85 48 90 40.



### SPECTACLES

Spirale à histoires est le festival des arts de la parole à Riscle (32), avec 30 spectacles (théâtre, musique, contes...), buvette et restauration bio fournies en partie par le magasin Biocoop Les Jardins d'Augusta (Auch). Du 13 au 15 mai.

[www.spiraleahistoires.com](http://www.spiraleahistoires.com)

### LIMOUSIN

C'est le Printemps bio, avec ses occasions de rencontrer des producteurs. Ceux de Biocoop Feytiat (87), lors d'un marché devant le magasin, suivi d'un repas bio. Dimanche 29 mai. Et ceux qui participent à la foire bio de Limoges, Coccinelles et Cie, avec des artisans et associations, conférences et ateliers sur la santé, l'habitat, la production d'énergie, spectacles, jeux, repas bio. En partenariat avec les magasins Biocoop Feytiat et Saint-Junien. Dimanche 12 juin.

[www.foire-bio-coccinelles-et-cie.org](http://www.foire-bio-coccinelles-et-cie.org)

### À VOS MARQUES !

Prêts ? Partez pour Les 10 km l'Équipe, une course au départ de la place de la République, à Paris. Ravitaillement en cours de route et à l'arrivée offert par Biocoop. Dimanche 29 mai.

[www.10km.lequipe.fr](http://www.10km.lequipe.fr)



### CULTURES BIO

Directeur de la publication : Gilles Piquet-Pellorce • Directeur de la communication : Patrick Marguerie • Rédactrice en chef : Pascale Solana • Collaborateurs : Véronique Bourde-Rivière, Magali Gloire-Savalle, Nathalie Lemercier, Christophe Polaszek, Sarah Portnoï, Albano Saldanha • Secrétaire de rédaction : Marie-Pierre Chavel • Publicité : Ingrid Kaiser ([i.kaiser@biocoop.fr](mailto:i.kaiser@biocoop.fr)) • Diffusion : Christine Mullié ([c.mullie@biocoop.fr](mailto:c.mullie@biocoop.fr)) • Conception : [makhela.com](http://makhela.com) • Crédits photos : p. 3, 5, 19-21, 25, 27, 32, 39, 46 : iStock ; p. 6, 19-21, 25, 44, 46 : Shutterstock ; Couverture, p. 8 : Wanda, 14-17, 28 : Séverine Assous ; p. 10 : Arnaud Meyer / Picturetank ; p. 4, 9, 13, 22, 25, 31, 35 : DR ; p. 39-41 : B.Wis/Parismatch/scoop, Marie-Pierre Chavel/Biocoop ; p. 37 : Joseph Melin ; p. 23 : Cléa ; p.24 : Emmanuel Cupillard, Marie Chioca ; p.48 : Quanthem, David Erhart / Fédération Artisans du Monde ; p. 50 : Le Refuge des Saveurs, Biocoop O'Rivières, Biocoop La Primaube. • 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](mailto: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 Eural premium • L'imprimerie est certifiée Imprim'vert et ISO 14001 • Tirage : 284 850 exemplaires • Biocoop cotise à EcoFolio pour le soutien à la collecte et au recyclage des imprimés. Triez vos déchets.

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

[www.biocoop.fr](http://www.biocoop.fr) – Ligne consommateurs : 0 800 807 102  
N° vert, appel gratuit depuis un poste fixe.

**NOTRE CHARTRE**

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 & ÉCOLOGIQUES EXIGEANTS.**

Nous nous engageons sur

**LA TRANSPARENCE DE NOS ACTIVITÉS & LA TRACABILITÉ 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 & DE SENSIBILISATION POUR UNE CONSOM'ACTION RESPONSABLE.**

**biocoop**



# LA ROUTINE

## METTEZ-LUI UN (POTI)MARRON !

**Croc' Seitan**  
Potimarron & Sésame

change - Nutrition - Matière 223 733 558 RCS Toulouse - Crédits photos : H. Bouroulier, Getty Images - Suggestion de présentation



### Croc' Seitan Potimarron & Sésame

Bousculez les habitudes en découvrant une recette 100% végétale qui allie la douceur du potimarron au croustillant du sésame toasté. Riche en protéines et en fibres, cette spécialité originale vous offre un plaisir inédit en 5 minutes à la poêle seulement !



Variez, équilibrez !



En exclusivité dans votre magasin bio