



Dossier P. 9

PAYSANNES !

Cultures**bio**

n°115 / janvier-février 2021 / le mag du réseau Biocoop

BIEN-VIVRE P. 20

ÉCO-ANXIÉTÉ
C'EST PAS LA FIN
DU MONDE !

TERROIRS & TERRITOIRES P. 40

LIMOUSIN OPTION BIO
DIRECTION LIMOGES



L'INVITÉ P. 53

VICTOR NOËL
DÉFENSEUR DE
LA BIODIVERSITÉ

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

Découvrez nos COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES



Origine 100% naturelle

Culture, extraction et conditionnement réalisés en Bretagne

SPIRULYSAT®

Extrait liquide de spiruline fraîche naturellement titré en phycocyanines, molécules bioactives de la spiruline

- Extraction à froid sans solvant ni produits chimiques



MAGNÉSIUM MARIN HYPOSODÉ®

Le seul magnésium marin compatible avec les régimes sans sel

- Procédé exclusif de réduction du taux de sodium.



La santé par les microalgues
www.algosource.com





LES MÊMES RECETTES AVEC UN NOUVEAU LOOK

Encore
+ BELLE

& toujours

+ ENGAGÉE

Triballat Noyal 709 200 307 R.C.S. RENNES
PROCESS BLUE © www.process-blue.com 2020 - Illustrations : Freepik



À PARTIR DE FÉVRIER 2021, TANTE HÉLÈNE EST CERTIFIÉE
COMMERCE ÉQUITABLE BIOPARTENAIRE®

- 49 éleveurs laitiers Bio partenaires en Bretagne et Normandie ;
- Une juste rémunération des éleveurs garantie sur plusieurs années ;
- La mise en place d'un fonds de développement pour améliorer nos pratiques avec les éleveurs et ainsi assurer la pérennité de la filière.

Lait Biologique certifié BIOPARTENAIRE®, Commerce Équitable contrôlé FIABLE.
Plus d'infos sur www.BIOPARTENAIRE.com



Tout savoir sur
www.tantehelene.fr

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

Autour du

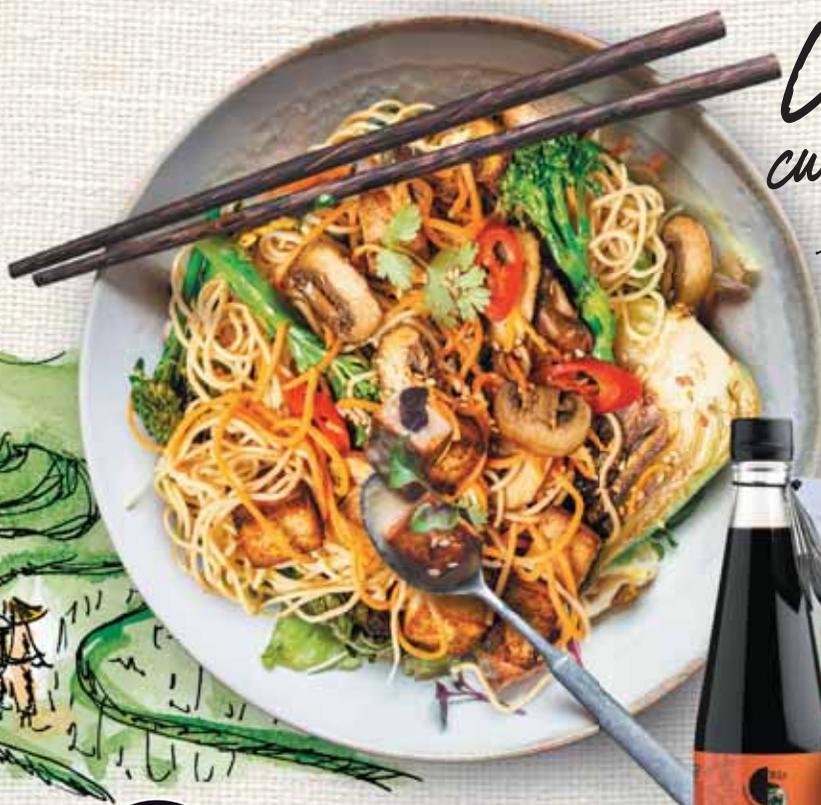
Riz



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

La Compagnie du Riz - RCS Grenoble 451001863 - SARL 20 000 €
gmetre, 11/20. Crédits photos : Shutterstock - 123RF

*L'Asie
cuisinée
maison*



**IDÉES
RECETTES
SUR**

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

www.autourduriz.com  

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

2, 0, 2, 1... partez !

LE MOT DE PASCALE SOLANA / *Rédactrice en chef*



C'est le début d'un an neuf. Et même si en 2020 on aura vu beaucoup de certitudes et de repères valser, on continuera à se souhaiter joyeusement le meilleur, comme chaque fois que s'ouvre une nouvelle page de temps : bonne année !

Et sinon, l'éco-anxiété, ça vous parle ? Ce n'est pas la fin du monde ! Façon de dire, car l'état de la planète inquiète au point de faire souffrir certains d'entre nous.

Pour éclaircir l'horizon, les experts conseillent d'accepter la situation puis d'agir,

à sa mesure. Alors, go !

Bien sûr, il y aura toujours des voix pour susurrer que, pff..., trier ses déchets, faire pipi en se douchant pour économiser une chasse d'eau ne résoudra pas le réchauffement climatique, pas plus que d'acheter commerce équitable et produits en vrac chez Biocoop, et que des choix politiques et des accords internationaux d'envergure sont plus urgents. L'un n'empêche pas l'autre. Parfois l'un entraîne l'autre ! Tenez, l'agriculture biologique, une histoire de rigolos hier. Aujourd'hui, n'est-ce pas un succès ? Donc 2, 0, 2, 1 go ! Plaçons cette année sous le signe de l'action et du changement. Du haut de ses 15 ans, notre invité Victor Noël, que sa passion de naturaliste mène déjà à militer, applaudira. Il compte passer un bac pro en maraîchage bio. C'est nous qui applaudissons !

Le changement dans l'agriculture pourrait venir de sa féminisation, déjà en cours. C'est notre dossier Paysannes que vos courriers, pour regretter la place insuffisante faite aux femmes en général, même dans le magazine, nous ont inspirés. L'occasion de vous présenter Lucile, en une, Ana Maria, Céline et Héléne. Elles font partie des Paysan.ne.s associé.e.s qui au même titre que les magasins, les sociétaires salariés et des associations de consommateurs prennent part aux décisions de la coopérative Biocoop via leur collectif.

Sommaire

06 EN BREF

Il est temps

08 ÇA FAIT CAUSER

Vos questions ? Nos réponses !

09 DOSSIER

Paysannes !

17 PRATIQUE

Mon sac à vrac

18 DÉCRYPTAGE

Les sauces tomate

20 BIEN-VIVRE

Éco-anxiété
C'est pas la fin du monde !

24 C'EST DE SAISON

Le haricot rouge

27 BONNE QUESTION !

Marier céréales et légumineuses,
une bonne idée ?

30 NOS COULISSES

Pour une agriculture bio paysanne
et de proximité

40 TERROIRS & TERRITOIRES

Limousin option bio
Direction Limoges

48 COOPÉRACTIFS

La consigne
Biocoop s'y réemploie !

53 INVITÉ

Victor Noël
De naturaliste à défenseur
de la biodiversité

58 RENDEZ-VOUS BIOCOOP



SÉRIE TÉLÉ IL EST TEMPS

Elle bouleverse les clichés sur nos comportements face à l'urgence climatique. Succulente, elle se regarde avec autant d'enthousiasme qu'une fiction.

Écolo = bobo ? Pas pour *Il est temps*, l'enquête sur notre perception du défi écologique lancée par Arte en mai 2020. Tous milieux et générations confondus, la majorité des 400 000 répondants français et allemands déclarent que l'urgence écologique est à son maximum. Parmi les classes populaires, 81 % estiment que l'écologie n'est pas un truc de riche. « *Les petits gestes du quotidien, comme le tri sélectif, sont à la portée de tous* », rappelle un participant. Les comportements par rapport à la consommation bio diffèrent peu selon la catégorie sociale et 75 % des ouvriers à revenus modestes déclarent manger bio régulièrement, voire systématiquement.

Les classes populaires, qui disent subir davantage les effets du dérèglement climatique, en appellent plus que les autres à une écologie réglementaire interdisant entre autres pesticides, nucléaire et énergies fossiles. En revanche, les taxes qui grignotent leur pouvoir d'achat n'ont pas leur faveur, surtout si elles n'ont pas de choix.

Par exemple, elles sont contre une taxe sur l'essence quand elles n'ont pas d'autres possibilités que de prendre leur voiture pour aller travailler. Les résultats de cette enquête passionnante se déclinent en une série de vidéos faites d'infographies ludiques, d'archives et d'interviews, dont *L'écologie, un truc de riches ?*, *Y a-t-il une femme pour sauver la planète ?* ou encore *Faut-il une révolution verte ?*



À voir ou revoir sur arte.tv ou sur YouTube. Encore plus d'infos, de vidéos et le questionnaire de l'enquête sur time-to-question.com/fr/

VIEILLESSE

Bien se nourrir

La dénutrition, qui touche plus de 2 millions de Français, est une situation pathologique qui menace la santé, l'autonomie et l'espérance de vie des personnes âgées. Pour la prévenir, des chercheurs (Inrae et CHU de Dijon) ont produit un guide pour les personnes âgées et leurs aidants, familiaux et professionnels, avec des explications et des conseils très utiles pour la détecter, éviter la fonte musculaire, enrichir l'alimentation, etc. Car la dénutrition passe souvent inaperçue, sans compter les idées reçues :

- **Quand on vieillit, on a besoin de manger moins.** Faux !

À partir de 70 ans, les besoins alimentaires sont équivalents à ceux d'un adulte de 40 ans et parfois supérieurs.

- **Les personnes âgées préfèrent le sucré.** Non ! Chaque personne a ses préférences et habitudes alimentaires, reflets de sa culture, de son histoire de vie...

- **C'est normal de perdre du poids avec l'âge.** Sûrement pas ! Surveiller régulièrement le poids permet de dépister la dénutrition et de réagir vite.



Grand âge, petit appétit, téléchargeable gratuitement sur inrae.fr

« Quand je vois un footballeur à la télé suivi par des millions de personnes qui boit dans une bouteille plastique, vous vous rendez compte du message qu'il passe ? Prends au moins une gourde, mec ! »

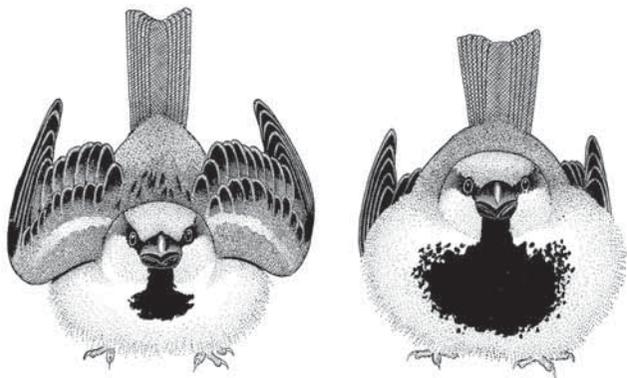


Frah, chanteur de Shaka Punk, exhortant les influenceurs, artistes, youtubeurs, à prendre position pour l'écologie et le climat.

JEUNESSE

Actifs ou activistes ?

Il y avait Greta, Victor (voir p. 53), il y a maintenant André, Catarina, Claudia, Mariana, Martim et Sofia. Six Portugais de 8 à 21 ans inquiets pour leur avenir alors que leur pays multiplie records de chaleur et incendies. Ils ont déposé une requête devant la Cour européenne des droits de l'Homme (CEDH) pour contraindre 33 États européens, dont la France, à prendre des mesures afin d'atténuer les effets du réchauffement climatique. La requête jugée recevable, les accusés ont jusqu'au 23 février pour répondre aux questions de la CEDH.



CUICUI QUIZ

Pierrot le piaf

Vous avez ouvert un resto à piafs cet hiver et les observer vous rend heureux. À votre avis, quand une femelle moineau rencontre un mâle moineau, que regarde-t-elle en premier ?

- A - La couleur de ses pattes
- B - La longueur de son bec
- C - Le dessin de sa bavette



En savoir plus :

La Hulotte, n° 110. Le petit journal naturaliste le plus lu dans les terriers raconte de façon humoristique la vie de la faune et de la flore sauvages depuis près d'un demi-siècle.

Réponse
La bavette noire sur la poitrine, spécificité des mâles, comme le plumage coloré. Chez le pierrot (nom familier du moineau domestique) en pleine forme, elle croît d'année en année. Plus elle est grande, plus il est costaud, plus les autres plats ont tendance à le respecter et à le laisser prudemment se servir avant eux...

30% DES ÉLEVEURS BIO BRETONS SERONT À LA RETRAITE DANS LES SEPT PROCHAINES ANNÉES. QUI POUR LES REMPLACER ?

Faute de candidat, selon la Fédération régionale d'agriculture biologique, deux tiers des fermes bio reprises le sont par d'autres agriculteurs, parfois conventionnels, généralement pour s'agrandir. Un phénomène qui nuit à l'élevage : le nouvel exploitant ne résidant pas près de la ferme risque fort de cesser cette activité. La Frab Bretagne s'associe alors à Pôle Emploi pour sensibiliser des chômeurs au métier d'éleveur et aux opportunités de carrière du secteur. Avec la croissance de la demande en viande, lait et œufs bio notamment, les fermes bio sont créatrices d'emploi !



365 JOURS

Pratique et utile



Cet « *almanach militant* » propose une recette de saison par jour. Et des rubriques pour consommer en conscience, flirter avec le 0 déchet, sensibiliser les enfants à l'alimentation durable ou rencontrer ceux qui œuvrent, comme Ernest, association de restaurateurs et son « pourmanger » en faveur de plus démunis.

→ *365 jours de cuisine gourmande et solidaire*, Lila Djeddi, Éd. Tana

AN VERT

Drôle et radical



Ils sont facétieux, le délégué général d'Agir pour l'environnement et son illustrateur engagé : leur livret ressemble à un cahier de jeux avec rébus et coloriages. Mais ils sont très sérieux dans leurs résolutions pour sauver la planète. D'arrêter de procrastiner à zapper les sports mécaniques en passant par voyager moins loin, sans autoroute, certaines demandent du courage. Heureusement, des « *Pourquoi* » et « *Comment* » aident à s'y mettre.

→ *L'An vert, 52 semaines pour sauver la planète*, Stéphen Kerckhove et Red !, Éd. Le Passager clandestin

POLITIQUE

La fourchette



Au-delà des menus et des recettes de cuisine, ce guide réalisé par une agricultrice, aujourd'hui formatrice en biodynamie, accompagne une réflexion sur l'alimentation responsable. Son fil conducteur : « *En prenant soin de nous et de notre microcosme intérieur étroitement lié au macrocosme extérieur, c'est aussi de la planète dont nous nous occupons.* »

→ *Et si ma fourchette pouvait sauver la planète ?*, Marion Haas, Éd. Rouergue

Vos questions ? Nos réponses !

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

Pour nous contacter :

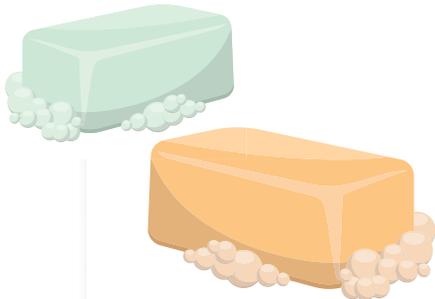
-   Biocoop
- 0800 807 102
- culturesbio@biocoop.fr
- Biocoop Culturesbio
12, av. Raymond-Poincaré, 75116 Paris

ça fait causer

Dans un esprit zéro déchet, notre n° 113 (septembre-octobre 2020) vous proposait deux astuces pour recycler vos bouts de savon. Luc, lecteur malin que l'on remercie au passage, partage avec nous son truc à lui.

Simple mais efficace

« Il suffit de profiter que son nouveau savon soit humide pour y coller le reste de l'ancien qui a généralement une forme plate. Au besoin, on peut préalablement mettre le reste de savon dans une coupe avec un tout petit peu d'eau pour qu'il ramollisse suffisamment pour bien épouser la forme du nouveau savon. Les premières utilisations peuvent nécessiter de la douceur, jusqu'à ce que les deux savons soient parfaitement collés. Et voilà, tout simplement :-). Merci pour votre revue. »



Réemployer n'est pas jeter

« Je suis heureux de voir un retour de la consigne des bouteilles verre dans certains magasins Biocoop. Cependant, la consigne ne doit pas se limiter aux seules bouteilles et oublier les nombreux pots en verre (conserves, confitures...) qui pourraient également se prêter à la consigne. De nombreux producteurs (et consommateurs) y trouveraient leur compte, d'autant que les dimensions des bocaux sont souvent normalisées. Et peut-être que même les couvercles métalliques pourraient être réutilisés. »

@ Denis

La consigne pour réemploi du verre, c'est en effet parti chez Biocoop ! Elle se pratiquait localement. Elle se développe maintenant à grande échelle (lire p. 48) avec des variantes régionales. Par exemple, les magasins de la région nantaise, qui ont fait partie des précurseurs, ont mis en place le réemploi sur une partie de l'offre locale de bières, vins et cidres avec Bout' à Bout', une entreprise voisine qui récupère les bouteilles, les lave et les redistribue aux fabricants. À terme, elle devrait aussi proposer des bocaux et des bouteilles pour le lait, la soupe, les jus de fruits ou peut-être même l'eau gazeuse. Le réemploi se heurte souvent à des contraintes techniques, sanitaires voire écologiques : son bilan n'est plus aussi bon lorsque le contenant vide voyage sur de longues distances pour être nettoyé ! Aussi Biocoop souhaite le développer avec des acteurs locaux et dans l'objectif de l'appliquer à la totalité des emballages verre de la marque Biocoop d'ici à 2023. Inutile d'attendre si longtemps pour réutiliser vos propres pots en verre dans tout le réseau. Vous pouvez les remplir de céréales, épices, fruits secs, miel et autres produits en vrac, voire à la coupe. Quelques exceptions néanmoins, comme les lessives et compagnie (voir p. 36), la législation imposant le contenant d'origine pour des raisons de sécurité sanitaire. N'oubliez pas de les faire tarer avant de les remplir. Vos contenants alimentaires doivent être propres, en bon état, sans marque commerciale, etc. Toutes les bonnes pratiques sur biocoop.fr, rubriques La bio, Réduction des déchets puis Apporter ses contenants.

Paysannes !

Sont-elles l'avenir de l'agriculture française ? Les femmes sont de plus en plus nombreuses à vouloir s'installer, souvent en bio, alors qu'un tiers des chefs d'exploitation d'aujourd'hui seront à la retraite dans sept ans. Encore faudrait-il qu'elles soient aidées, dans ce milieu qui leur fait souvent peu confiance.

Véronique Bourfe-Rivière

Ana Maria Bridier,
éleveuse de vaches
laitières, Grazay (53).
Voir p. 10



avez-vous que le mot agricultrice n'est entré dans le Larousse qu'en 1961 ?

Pourtant jusqu'à la Première Guerre mondiale, les femmes étaient nombreuses à travailler aux champs. Ensuite elles sont restées invisibles, sans statut ni protection sociale.

Ces dernières années, on évoque régulièrement la féminisation de

l'agriculture. Mais quand on observe les chiffres, le nombre de femmes cheffes d'exploitation plafonne à 27 % depuis 10 ans, tandis que la proportion de travailleuses agricoles, tout statut confondu, baisse. Selon l'Insee, elles sont 39 % en 1982 et 26,6 % en 2019, alors que sur l'ensemble des personnes en emploi, la proportion de femmes a augmenté, passant de 40,5 à 48,5% sur la même période.

CLICHÉS TENACES

Les sociologues définissent le milieu agricole comme « très genré » : les hommes d'un côté, les femmes de l'autre. À elles, la gestion des « petites » tâches quotidiennes, de l'accueil, de la comptabilité, éventuellement la transformation des matières premières. Le travail physique et plus technique, le tracteur, c'est pour les hommes. « *Le postulat de base, dans le milieu, c'est que les femmes ne sont pas faites pour ça* », commente Clotilde Bato, déléguée générale de l'association SOL, Alternatives agroécologiques et solidaires, qui accompagne notamment des postulants.

Christelle Garnier, productrice de céréales bio dans l'Yonne, raconte que lorsqu'elle a quitté Paris pour reprendre la ferme familiale il y a 16 ans, « *pendant des années les voitures ralentissaient devant les parcelles pour voir si c'était [elle] sur le tracteur. Certains se sont arrêtés pour arracher et regarder de plus près les plants de lentilles et de soja [qu'elle avait] été la première à semer!* ». L'actuelle vice-présidente de la Cocebi, coopérative 100 % bio, sourit : « *J'ai senti que c'était gagné quand un gros agriculteur du coin m'a demandé de prendre son fils en stage...* »

Au moins, n'a-t-elle pas eu à chercher de terres pour s'installer ! Car « *c'est la première grosse difficulté pour*

« ON S'EST RÉPARTI
CE QUE L'ON AIME
ET ON FAIT TOUS
LES DEUX DE
L'ADMINISTRATIF. »



Ana Maria Bridier

Grazay (53)

36 ans, a quitté sa Roumanie natale pour élever 65 vaches laitières (photo p. 9) sur 89 ha avec son mari, adhérente de la coopérative Lait Bio du Maine, sociétaire de Biocoop

« On se complète bien avec Gilles, lui assez terre à terre, moi plus dans le ressenti. Les deux sont importants. Nous avons choisi de ne pas être dans le modèle agricole compétitif. On s'est réparti ce que l'on aime et on fait tous les deux de l'administratif. C'est plus un mode de vie qu'un travail, tout s'entremêle entre professionnel et privé. Nous avons beaucoup de temps libre, la façon dont je pratique mon métier me permet ça. Je donne quelques cours de sport, nous nous investissons dans différentes associations dont l'épicerie. J'ai vraiment la sensation de faire partie de la nature ! »



une femme, l'accès au foncier agricole : les propriétaires et les banquiers leur font moins confiance, on leur prête moins, regrette Clotilde Bato, alors qu'en fait, évidemment, elles sont tout à fait capables de mener une exploitation ».

PLUS DE FEMMES DANS LES FERMES BIO

La reconnaissance statutaire des femmes paysannes est récente : dans les années 1950, elles étaient considérées comme sans profession. Malgré les évolutions administratives régulières, en 1999, pour obtenir le statut de conjoint collaborateur, il fallait encore impérativement être mariée et avoir l'autorisation de son époux ! Ce n'est qu'en 2006 que les conjointes non mariées ont pu enfin être reconnues. Aujourd'hui encore, 140 000 femmes participant à la gestion d'une exploitation n'ont pas de statut (source MSA*) et restent donc socialement complètement dépendantes.

Suite p. 13 →



« LES FEMMES
APPORTENT PLUS
DE FANTAISIE DANS
LE TRAVAIL ET
D'EMPATHIE DANS LES
COLLABORATIONS. »



Céline Peloquin
Villefagnan (16)

47 ans, petite fille de meunière et fille d'agriculteur et de professeure de mathématiques, agronome, elle a rejoint le paysan charentais dont elle est tombée amoureuse. Coordinatrice du groupement de producteurs Les fermes de Chassagne, sociétaire de Biocoop

« Ma vie est très entremêlée entre travail, implications bénévoles et vie familiale. De par l'activité sur place, je suis toujours présente pour les enfants (10 et 12 ans). Je pense que les femmes apportent plus de fantaisie dans le travail et d'empathie dans les collaborations. Je cumule les missions, l'atelier de panification, le marché mensuel à la ferme, la direction de notre groupement de producteurs, l'accueil à la ferme. J'aime la diversité de mes tâches, la créativité et la liberté que j'ai, malgré la charge mentale. Je suis une femme heureuse ! »

« SOUVENT,
C'EST INTENSE,
ALORS QUAND
C'EST PLUS CALME,
J'EN PROFITE ! »



Lucile Diana

Maravat (32)

28 ans, maraîchère dans le Gers depuis 2014, petite-fille et fille d'agriculteurs, adhérente de la Cabso, coopérative sociétaire de Biocoop

« Après ma licence de commerce et management, j'ai travaillé dans le milieu du cheval. Quand je ne me suis plus reconnue dans les valeurs véhiculées par ce milieu, j'ai décidé de revenir à la terre. Mon père ne voulait pas que je m'installe, il m'a prêté 2 ha de jachère pas terrible. Maintenant il est passé en bio lui aussi ! Je cultive des plants horticoles de légumes et petits fruits rouges, et produis de l'ail de plein champ. C'est extrêmement prenant, souvent c'est intense. Alors quand c'est plus calme, j'en profite, je fais du yoga, je vais chez des amis ou randonner. Mon travail fait sens avec mes valeurs... »





Portrait « robote » de l'agricultrice bio

45 ANS EN MOYENNE, en couple (79 %), avec des enfants (51 %)

Tous les types de production sont présents dans leurs fermes, avec une forte prévalence de la **POLYCLTURE-ÉLEVAGE (46 %)**

46 % SONT SEULES CHEFFES d'exploitation

40 % SONT ENTRÉES en agriculture biologique par la conversion de leur ferme

40 % ONT UN NIVEAU DE DIPLÔME bac+3 et plus

60 % SONT HORS CADRE FAMILIAL (non issues du secteur agricole)

18 % SONT PLURIACTIVES

Taille moyenne de leur ferme : **50 HECTARES**

(source Fnab)

Suite de la p. 10 → Si la majorité des femmes rejoignent encore le projet de leur conjoint, elles sont de plus en plus à s'installer avec un projet personnel, et dans ce cas elles s'associent plus souvent que les hommes. Elles font aussi plus appel à de la main-d'œuvre extérieure. Leurs secteurs de prédilection ? Les cultures céréalières, l'élevage laitier, la polyculture-élevage, l'élevage de bovins pour la viande, les élevages ovins et caprins. Et les élevages de chevaux, dont près de 50 % sont dirigés par des femmes.

Hélas, comme dans les autres métiers, les rémunérations sont inférieures à celles des hommes, de 29 % pour les cheffes d'exploitation.

Pourtant, elles sont de plus en plus nombreuses à vouloir s'installer, souvent sans être issues du milieu agricole. « *Je crois que les femmes se projettent plus facilement dans l'avenir de la planète, se réjouit Clotilde Bato. Les personnes que nous accompagnons sont en quête de sens et veulent participer au changement de modèle alimentaire.* » Le rapport du Sénat du 5 juillet 2017 (Femmes et agriculture pour l'égalité dans les territoires) lui donne raison : il y apparaît qu'il y a plus de femmes dans les fermes bio.

L'année suivante, la Fédération nationale de l'agriculture biologique (Fnab) a mené une enquête auprès des 10 000 agricultrices bio de France. Sur les 2 500 qui ont répondu, 60 % ne viennent pas d'une famille d'agriculteurs, et pour un tiers de celles-ci, c'est une reconversion. Parmi elles, 60 % sont seules cheffes de leur exploitation. 45 % optent pour le maraîchage, car il peut se pratiquer sur de petites surfaces et apporter une forte valeur ajoutée. À l'inverse, elles se tournent moins vers les grandes cultures et la viticulture, à cause du prix des terres.

RETROUSSER SES MANCHES

Plus jeunes en moyenne (45 ans) que leurs homologues du conventionnel (51 ans), les agricultrices bio sont très diplômées (bac + 3) et militantes (53 % adhérent à un syndicat). Il leur incombe très souvent

toute la diversification de la ferme (marché, chambres d'hôtes), le soin des animaux, en plus de l'administratif. Comme les femmes paysannes non bio, elles assument la presque totalité des tâches domestiques, à 66 % dans l'étude de la Fnab, contre 26 % pour l'ensemble des Françaises...

Depuis cette enquête, la Fnab cherche à atteindre la parité dans la gouvernance des conseils d'administration de ses groupements et travaille sur les attentes spécifiques des femmes.

Elle œuvre par exemple en partenariat avec la coopérative L'atelier paysan pour inventer des outils qui facilitent le travail agricole féminin.

« *Je croise de plus en plus de femmes, assure Christelle Garnier, nous n'avons pas la même force mais pouvons être plus malignes, plus complices avec nos outils. Le fait d'être une femme ne m'a jamais posé problème, j'en ai même fait une force !* »

Les femmes voudraient donc de plus en plus venir à la terre et préserver l'environnement ? C'est une chance à saisir, le rapport sénatorial trace de nombreuses pistes et défis à relever. Il suffirait de les suivre... ●

* Sécurité sociale agricole



« LES FEMMES DOIVENT PROUVER PLUS, POUR TROUVER LEUR PLACE DANS CE MILIEU TRÈS MASCULIN. »



Hélène Richard
Besson (03)

51 ans, élève 80 charolaises dans l'Allier, présidente du groupement de producteurs Copebio, sociétaire de Biocoop

Après 15 ans de comptabilité, elle a rejoint son mari sur la ferme de ses parents. Elle y travaille avec un salarié depuis qu'elle est veuve. « Les femmes ont toujours joué un rôle important en agriculture, maintenant elles peuvent avoir un statut social. Mais elles doivent prouver plus, pour trouver leur place dans ce milieu très masculin. J'ai suivi les traces de mon père et de mon mari, investis dans les structures agricoles. Cela me permet d'avoir des contacts, de m'ouvrir, d'apporter une autre vision au collectif. Nous sommes complémentaires. L'approche que les femmes ont de la responsabilité est très différente de celle des hommes, elle est plus au ressenti. »

UN LOGO NON SEXISTE



« Avec nos paysan.ne.s associé.e.s ». Les collectifs d'agriculteurs sociétaires de la coopérative

Biocoop ont choisi un logo à l'écriture inclusive, c'est-à-dire affichant tous les genres, pour identifier leurs produits dans le réseau. Sur les 20 agriculteurs qui

représentent ces collectifs parties prenantes de Biocoop, quatre sont des femmes, dont Christelle Garnier. « J'ai participé au choix du logo Avec nos paysan.ne.s associé.e.s. sur les produits Biocoop. C'était hyper important cette formulation, même si l'écriture inclusive rend la lecture difficile. Les femmes apportent un regard, une sensibilité différente. Par exemple, pour moi, que des

producteurs et productrices siègent au sein d'un réseau de magasins crée de la proximité avec les consommateurs et consommatrices. Ainsi l'an dernier pour l'AG de notre collectif agricole, j'ai proposé d'offrir à chaque adhérent et adhérente un paquet de biscuits Biocoop fait avec leurs céréales. Cela nous donne de la perspective et du sens à notre travail ! »



demeter

Voelkel

Assurez votre quotidien et soyez
au top de votre forme* !

Les Voelkel Shots, délicieusement fruités et légèrement épicés, sont riches en vitamine C naturelle provenant de la cerise acérola.

- 1 seul shot fournit 50 % des besoins journaliers en vitamine C.
- Encore meilleur lorsqu'il est réfrigéré.
- Une Bouteille = 6 shots
Avec échelle de dosage sur l'étiquette.

* La vitamine C soutient une fonction normale du système immunitaire.
Quantité de référence pour l'apport quotidien (adultes).

Riches en vitamine C naturelle.



KAOKA®

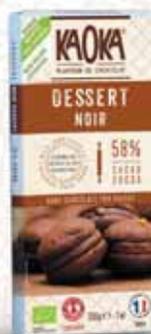
PLANTEUR DE CHOCOLAT

**UN PARTENARIAT À TOUTE ÉPREUVE
AVEC LES PRODUCTEURS**

” Nous ne pouvons plus nous serrer la main mais nous continuons de travailler ensemble et de nous soutenir mutuellement.



FILIERES CACAO
SUCRE



**VOTRE CHOCOLAT
BIO ET ETHIQUE
EST AUSSI AU RAYON VRAC !**



- ▶ Palets de chocolat noir 58%
- ▶ Palets de chocolat noir 72% Equateur
- ▶ Palets de chocolat blanc 35%



- ▶ Pépites de chocolat noir et lait

FABRIQUÉ EN FRANCE

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière.

KAOKA SAS - 340 rue Eugène Guérin - 84200 CARPENTRAS

Pas besoin d'être Coco Chanel pour faire ses sacs à vrac !

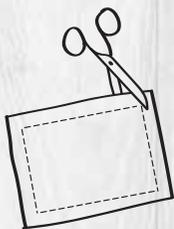
On peut les réaliser soi-même, même sans machine.

Vous ne savez pas coudre ? Osez avec ce petit modèle de 20 cm de large sur 30 de haut. Pas le temps, pas envie ? Biocoop en propose aussi de très jolis, de tailles différentes, prêts à l'emploi et au réemploi.

Matériel

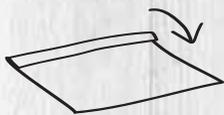
- Tissu de récup en coton, de type vieux torchons, drap, serviette de table...
- Fil à coudre
- Cordon de 50 cm (rond de préférence)
- Quelques épingles + 1 épingle à nourrice (ou aiguille à laine)
- Craie ou rayon à papier, règle

1



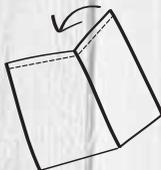
Couper un rectangle de 40 cm x 30 cm. Le poser bien à plat sur l'endroit.

2



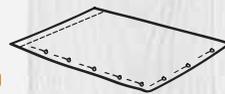
Replier le bord d'un grand côté sur 2 cm. Marquer le pli avec un fer à repasser puis coudre cet ourlet. On y glissera plus tard le cordon.

3



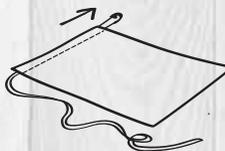
Poser le tissu sur l'envers et replier en deux le grand côté. Pour guider la couture, tracer une ligne à 0,5 cm du bord des deux côtés libres.

4



Épingler près des tracés pour maintenir les pièces. Coudre les côtés en suivant les tracés. Retirer les épingles. Mettre le sac sur l'endroit.

5



Passer l'épingle à nourrice à une extrémité du cordon, la glisser dans l'ourlet et la faire coulisser afin de la faire ressortir de l'autre côté.

Spécial débutant

Pour coudre ce sac à la main, passer le fil dans l'aiguille et faire un nœud à une extrémité. Piquer les deux pièces de tissu tenues par les épingles par-dessous et faire sortir l'aiguille par en dessus jusqu'à ce que le fil soit tendu (pas trop). Puis repiquer à l'arrière de l'endroit d'où l'aiguille est sortie vers le dessous du tissu et ainsi de suite. Plus ce point arrière est petit et régulier, plus la couture est solide. Pour finir la couture, faire un point arrière, passer le fil à l'intérieur de la boucle et tirer. Faire ceci 2 ou 3 fois pour sécuriser.



pratique

LES SAUCES TOMATE

Véronique Bourfe-Rivière

Rien de meilleur qu'une sauce aux tomates fraîches maison mitonnée avec amour ! Mais des tomates, l'hiver, il n'y en a pas chez Biocoop ! Heureusement, il y a les conserves. **Attention, il y a sauce et sauce...**

décryptage

VOCABULAIRE

Pulpe ou concassée : des tomates coupées en cubes, avec leur peau et leur eau de végétation, puis pasteurisées. C'est la sauce qui se rapproche le plus de la tomate fraîche.

Coulis, purée ou passata : plus ou moins épais selon les fabricants. Les tomates sont pelées, épépinées, cuites et mixées. Et souvent salées.

Concentré : tomates mixées dont on a fait s'évaporer l'eau, 15 % de matière sèche pour le concentré classique, 30 % pour le double concentré, 45 % pour le triple. Ayant cuit longtemps, il est particulièrement riche en lycopène, un antioxydant très bénéfique au plan cardiovasculaire, selon l'Anses, l'agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation.

AROMATISÉES

Recette. Pas de législation spécifique pour les recettes de sauces tomate aromatisées, chaque fabricant baptise la sienne pour la valoriser (provençale, italienne, bolognaise...). Il convient donc de lire l'étiquette et les pourcentages de chaque ingrédient. On y trouve généralement du sel, du sucre pour contrebalancer l'acidité du fruit, des légumes, des aromates, parfois de la viande ou des protéines végétales de type soja texturé, de l'huile...

Ketchup. C'est un condiment à base de concentré de tomate, auquel on ajoute du sucre, du vinaigre, des épices et aromates, variables suivant les fabricants.

L'OR ROUGE

La production de tomates d'industrie, des variétés dures et sans eau, est un marché lucratif symbole de la mondialisation. La Chine est le plus gros exportateur de concentré de tomate. Produit dans des conditions sociales discutables, régulièrement frelaté avec des amidons ou des colorants, on le retrouve dans de nombreuses sauces tomates à l'italienne dont il permet d'abaisser le coût.





CHOISIR

La législation oblige d'indiquer la composition d'une sauce, mais pas la traçabilité des ingrédients. Lorsque le fabricant est attentif à la provenance, il la précise, comme le fait Biocoop dans ses produits à marque. La qualité des sucres est aussi un indicateur de qualité (ah le sirop de glucose-fructose ! Lire *culturesbio* n°113 p. 20, Éliminer les aliments ultratransformés est un jeu d'enfant), tout comme la présence de concentré de tomate – dont on ne connaît pas la provenance –, d'arômes, d'acidifiants, d'amidons modifiés...

ET EN BIO ?

En bio, bien évidemment, les tomates doivent être issues de l'agriculture biologique, comme 95 % des ingrédients d'origine agricole qui composent la sauce.

La réglementation autorise le sel, le sucre, les amidons, les arômes naturels, certains acidifiants comme l'acide citrique. Mais pas les colorants ni les conservateurs.

USAGES

La concassée est parfaite sur une pâte à pizza ou ajoutée au dernier moment dans des pâtes toutes chaudes.

Le coulis est idéal pour faire sa propre sauce, avec des oignons, des légumes, des aromates, de la viande ou des protéines végétales, pour accompagner les pâtes, le riz, pour réaliser des lasagnes ou parfumer la soupe.

Le concentré est fort en goût et en principe ne se consomme pas tel quel. Il se dilue dans un liquide – un bouillon, une sauce – auquel il confèrera un goût... de tomate ! Une fois ouvert, il se conserve un mois au réfrigérateur.



Gamme

Biocoop propose cinq références à sa marque, en bocal verre : une chair de tomate nature et une au basilic, un coulis, un concentré et une bolognaise.

Origine France

Ses sauces ne contiennent que des tomates françaises, généralement provençales, c'est suffisamment rare pour être souligné. Et toujours un peu de sel, exhausteur de goût, mais pas d'amidon ni d'acidifiant. Dans la sauce bolognaise, fabriquée à Carpentras (84), la viande de bœuf est issue des collectifs d'agriculteurs partenaires de Biocoop, nos Paysans associés.

Fraîcheur

Pour les quatre premières références, il s'agit de tomates Roma, cultivées en plein champ à moins de 100 km autour de l'usine de Montoux (84). Elles peuvent donc être transformées dans les 4 heures qui suivent leur cueillette !

ÉCO-ANXIÉTÉ

C'est pas la fin du monde !

Marie-Pierre Chavel

C'EST LE MOMENT D'ÊTRE RÉSILIENT. LA PLANÈTE VA MAL ET NOUS AVEC. SAUF SI ON DÉCIDE DE POSITIVER SA PRISE DE CONSCIENCE ET D'EN FAIRE UNE FORCE. PETITE BOÎTE À OUTILS CONTRE LA DÉPRIME ÉCOLO.

bien-vivre



E

t vous, si vous n'y êtes pas indifférent, vous l'appellez comment votre état émotionnel face à la crise environnementale ? Éco-anxiété, solastalgie, dépression verte, burn-out écolo ? Charline Schmerber, praticienne en psychothérapie, propose « *souffrances psychiques nouvelles issues des dégradations du monde actuel* ». C'est du lourd ! Et pour cause : l'expression résume les 175 termes exprimant un ressenti devant « *les enjeux de la dégradation de la planète* » qu'elle a collectés lors d'une enquête auprès d'un millier de personnes*. Les plus souvent cités : colère, tristesse, impuissance, peur... Et, quand même, en 5^e position, espoir. Ces ressentis psychiques, parfois physiques, sont le signe, selon la thérapeute, « *d'une conscience éveillée, chez des personnes saines dans un monde qui s'ignore fou* ». Mais rester avec sa douleur, si saine soit-elle, n'arrange rien. Il y aura plus de bénéfice, pour soi et pour le nouveau monde qui reste à construire, à prendre le chemin de la résilience**.

METTRE DES MOTS SUR LES MAUX

Dompter son éco-anxiété, c'est d'abord l'accepter pour qu'elle ne nous dévore pas. Se dire « *qu'elle fait dorénavant partie du paysage, qu'elle repassera régulièrement nous saper le moral* », parce qu'elle ne se soigne pas mais s'apprivoise, écrit Laure Noualhat dans *Comment rester écolo sans finir dépressif* (Éd. Tana). La journaliste spécialiste de l'environnement conseille d'attendre d'abord que la peine se dissipe. Ne rien faire. C'est le temps du deuil, celui du monde tel qu'on l'a connu. La libération de la parole, dans un contexte où l'on

1, 2, 3, ACTIONS !

Quand on se sent seul et apathique face aux problèmes environnementaux, on peut compter sur les partenaires de Biocoop pour se mettre en action.

Avec **Enercoop**, fournisseur d'électricité 100% renouvelable, on participe au recul des énergies nucléaires et fossiles.
enercoop.fr

Avec **La Nef**, coopérative financière, l'épargne ne finance aucun projet climaticide.
lanef.com

Avec **Mobicoop**, plateforme de covoiturage libre sans commission, la mobilité partagée réduit le nombre de voitures sur les routes sans enrichir des actionnaires.
mobicoop.fr

Avec **Génération Cobayes**, mouvement de jeunes consommateurs, on sensibilise les 18-35 ans aux liens entre pollution et santé. Sa prochaine campagne : la santé mentale des jeunes.
generationscobayes.org

sera écouté, compris, où l'on peut créer du lien alors que la question écologique peut diviser, accélérera probablement le processus. En dehors de ces cercles de convaincus (associations, groupes de parole, thérapeutes...), un discours trop empreint d'affect risque d'être inaudible pour l'auditoire qui vous laissera alors à vos angoisses. Pour entraîner son monde derrière soi sans y laisser des plumes, on peut essayer de donner envie. Vous faites vous-même

Accepter et agir

ce savon à barbe qui sent si bon ? Votre superbe garde-robe est issue essentiellement de seconde main ? Quelle →

➔ économie pour le porte-monnaie et pour la planète ! De quoi séduire parmi les plus sceptiques.

CIBLER POUR ÊTRE EFFICACE

L'action, c'est le vrai remède de l'éco-anxieux. « *L'étymologie d'émotion, c'est ex-movere, il y a une notion de mouvement, développe Charline Schmerber. Anxieux, on se sent impuissant. Se mettre en action, c'est retrouver un sentiment d'utilité.* » Gaétan Nizan, coprésident de l'association Génération Cobayes, l'illustre avec un exemple très simple : « *Participer à une action de nettoyage de la nature ou de la rue fait du bien mentalement. Avant, c'était sale, après, c'est propre. Et on a un sentiment de satisfaction.* » Une vraie bouffée d'oxygène dans la déprime !

Consommer moins mais mieux, manger bio et local, pratiquer la désobéissance civile..., il y a une multitude de choses à faire. Ç'en est presque décourageant. Comme la petite voix, intérieure ou extérieure, qui vous susurre régulièrement un « *c'est trop tard, ça ne sert à rien d'agir* » vous renvoyant à votre désespoir. « *Pour dégonfler le sentiment d'impuissance, rien n'est plus efficace que de parler de capacité à agir plutôt que de capacité à répondre au problème* », suggère Laure Noualhat pour nous remettre en mouvement, avec des actions qui semblent réalistes, chacun de son point de vue, avec un objectif atteignable. Même si on a le droit de penser qu'il le faudrait, tout le monde ne

peut pas aller envahir les tarmacs pour dénoncer les conséquences du trafic aérien sur le climat...

Quand agir ne suffit plus à calmer ses angoisses, vient le moment de se reconnecter. Aux autres, pour profiter de la puissance du collectif. Au vivant, pour respirer au rythme de la nature, sentir que l'on fait partie de ce grand tout et rentrer apaisé de sa sortie en forêt. Et au présent car le passé est passé et le futur n'est pas encore totalement joué. On peut le faire par la méditation. Charline Schmerber conseille aussi de tenir un journal, de dessiner ou encore de réfléchir à ce qui fait ressource à l'intérieur de soi et qui restera quel que soit l'état du monde. Parmi ces ressources, il y a souvent notre capacité à prendre soin de nous, peut-être même des autres. Elle est utile pour entrer dans le mouvement tel que l'écrit Laure Noualhat : « *Nous sommes désormais des millions et nous aurons besoin de toutes nos potentialités pour être le changement que nous voulons voir advenir.* » ●

* solastalgie.fr/enquete-eco-anxiete

** Capacité à triompher des traumatismes subis



À lire

L'éco-anxiété ne passera pas par moi !,

Élise Rousseau, Éd. Delachaux et Niestlé

Un peu d'humour avec cette BD où la narratrice et sa poule Cocotte cherchent des solutions pour rester sereines dans la tempête.



Chou-fleur au miel et au gingembre



4 pers. | 15 min | 20 min

Ingrédients : 500 g de chou-fleur*, 50 g de yaourt grec, 70 g d'huile d'olive vierge extra, 50 g de vinaigre de cidre, 40 g de Miel de Fleurs Mielizia Bio, 20 g de gingembre frais, 20 g de jus de citron, sel, poivre.

- Préchauffer le four à 180 °C.
- Laver, égoutter et disposer les bouquets de chou-fleur sur une plaque chemisée de papier cuisson. Ajouter 1 c. à s. d'huile d'olive, du sel et du poivre. Enfourner environ 20 min.
- Dans un bol, mixer 60 g d'huile d'olive, le vinaigre, le gingembre, le jus de citron, le yaourt grec, le miel et une pincée de sel jusqu'à obtenir une sauce lisse et homogène.
- Servir le chou-fleur accompagné de la sauce au miel, au gingembre et au citron. *Buon appetito !*

* Cette recette peut être réalisée à différentes périodes de l'année, avec les variétés de chou-fleur disponibles selon la saison : blancs, colorés...

Mielizia
Bio



Recette proposée par Mielizia Bio
mielizia.com/fr

« Depuis 1979, nos apicultrices et apiculteurs veillent sur les familles d'abeilles du nord et du sud de l'Italie. De leur travail commun naissent des miels monofloraux et polyfloraux certifiés biologiques et 100 % italiens. »

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

publi-recettes

Nouilles thaïes sautées aux cacahuètes



2 pers. | 10 min | 10 min

Ingrédients : 150 g de Tagliatelles thaïes de riz et 2 c. à s. de Sauce thaïlandaise Autour du Riz ; 1 oignon, 1 gousse d'ail, 1 citron vert, 100 g de tofu, 50 g de cacahuètes, huile de sésame.

- Faire tremper les tagliatelles dans l'eau pendant 10 min. Émincer l'oignon et l'ail pour les faire revenir au wok.
- Plonger les tagliatelles dans l'eau bouillante, pendant 5 min. Les égoutter puis les jeter dans le wok. Laisser cuire 3 min à feu vif.
- Assaisonner avec la sauce thaïlandaise ou de la sauce Tamari. Mélanger.
- Servir avec le citron en rondelles. Décorer éventuellement avec de la coriandre ou du persil.

Riz
autour du



Recette proposée par Autour du Riz
autourduriz.com

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

achetons responsable

Le haricot rouge

Marie-Pierre Chavel

On aime sa saveur douce et ses qualités nutritionnelles. En bio, il offre une protéine pas chère sans chimie de synthèse. Côté production, comme toutes les légumineuses, il nourrit le sol, permettant ainsi de diminuer ou supprimer les engrais. Trop fort !

CULTURE

Sensible au froid, le haricot sec français pousse plutôt au sud de la Loire. En plein champ, les semis se font au printemps dans un sol réchauffé. 90 à 110 jours plus tard, la plante est fauchée et laissée sur le sol pour qu'elle sèche. Lorsque leur taux d'humidité atteint 18 %, la batteuse sépare les graines de la verdure.

UNE GRAINE

De ce haricot originaire d'Amérique latine, on ne consomme que la graine, petit rognon en robe rouge et à peau épaisse. Elle peut se manger fraîche à la fin de l'été mais elle est plus courante sèche ou en conserve.

EN CUISINE

Trempé 12 h au moins, le haricot sec cuit en 1 h. On peut aussi l'acheter déjà cuit. Dans les deux cas, on profite de ses protéines, fibres et minéraux (potassium, phosphore...) dans des recettes salées (chili, curry, salade...) et sucrées (brownie...). Avec la variété azuki, les Japonais font une pâte qui s'intègre dans d'excellentes pâtisseries.

Jérôme Allais l'aime bouilli avec des épices et des lardons. « *Quand il en reste, dit-il, on écrase le tout à la fourchette pour en faire une purée.* »



c'est de saison



EN BIO

Intégré dans des rotations longues, le haricot rouge bio craint peu les maladies, selon Jérôme Allais, responsable Pôle production de la Corab, coopérative de producteurs partenaire de Biocoop. En revanche, des semis à la récolte, les producteurs doivent lutter contre les adventices ou « mauvaises herbes », avec les faux semis, qui les font sortir, puis la herse-étrille et la bineuse qui les détruisent.

CONSERVATION

Nettoyée puis séchée jusqu'à atteindre un taux d'humidité de 14 %, la graine est ensuite triée finement pour éliminer impuretés et graines étrangères. Elle peut alors se conserver un an minimum. En bio, le froid ou le CO₂ permettent d'éliminer les éventuels insectes de stockage.



Sec

Tous les haricots rouges sont français, principalement du Sud-Ouest. Pour une démarche 0 déchet, ayez le réflexe vrac !

En conserve

Le haricot rouge cuit au naturel de la marque Biocoop provient de nos Paysans associés, des collectifs de producteurs sociétaires de Biocoop. Transformé par la conserverie artisanale La Réserve de Champlat, dans le Gard, il est labellisé Bio Équitable en France.

Galette des rois à la pâte de haricots rouges

Ulrike Skadow

€€€ 6 À 8 PERS. ⌚ 45 min

🌀 1 h 50 min ❄️ 5 h

300 g de haricots
rouges

200 g de sucre
de canne blond

150 g de marrons
sous vide

2 pincées d'épices
(girofle, cardamome)

1 pincée de sel

2 rouleaux de pâte
feuilletée prête à
l'emploi ou maison
(voir p. 26)

1 jaune d'œuf

1 fève + 1 couronne

- 1 La veille, mettre les haricots à tremper dans l'eau froide. Le lendemain, les égoutter, les placer dans une casserole et couvrir d'eau froide à hauteur. Amener à ébullition puis jeter l'eau de cuisson.
- 2 Recouvrir les haricots de nouveau d'eau froide et faire cuire à feu doux sans couvrir environ 50 min, jusqu'à ce qu'ils s'écrasent facilement. Ajouter de l'eau en cours de cuisson si nécessaire.
- 3 En fin de cuisson, laisser évaporer l'eau restante tout en remuant. Ajouter le sucre et continuer la cuisson en mélangeant et en écrasant les haricots avec une spatule ou un écrase-légumes. Quand la pâte devient compacte et brillante, incorporer les marrons coupés en morceaux, les épices et le sel. Laisser refroidir la pâte de haricots puis la placer au frais pour 4 h.
- 4 Étaler les 2 disques de pâte feuilletée sur le plan de travail de façon à obtenir un disque de 24 cm de diamètre et un autre de 27 cm. Placer le plus petit disque sur la plaque du four et y étaler la pâte de haricots rouges en laissant 2 cm de bord. Glisser une fève dans la pâte de haricots. Passer un pinceau trempé dans l'eau froide sur le bord du disque et couvrir avec le second disque de pâte feuilletée en pressant pour souder les bords. Laisser reposer la galette 1 h au frais.
- 5 Préchauffer le four à 210 °C. Battre le jaune d'œuf. Inciser le dessus de la galette à l'aide d'un petit couteau pointu et badigeonner de jaune d'œuf battu. Faire cuire la galette environ 25 min, jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.

La gourmande !

Délicieuse sur du pain grillé ou des crêpes, la pâte de haricots rouges s'utilise aussi en tartinade. Elle se conserve huit jours au frais dans un pot fermé.



Pâte feuilletée facile

€€€ 6 À 8 PERS. ⌚ 40 min 🍴 25 min
* 2 h



bon et bio

- 250 g de farine d'épeautre blanche
- 200 g de beurre juste sorti du frigo
- 12 cl d'eau glacée
- 1 c. à c. rase de sel



1 Dans un saladier, mélanger la farine avec 1 c. à c. rase de sel. Ajouter le beurre coupé en dés et pétrir grossièrement du bout des doigts en ajoutant l'eau progressivement pour obtenir une boule de pâte collante. Il peut rester des petits bouts de beurre visibles dans la pâte. Cette étape peut être réalisée dans un robot de cuisine. L'important étant de travailler rapidement les ingrédients sans trop réchauffer le beurre.

2 Poser la pâte sur le plan de travail fariné, en faire un carré et le saupoudrer de farine.

3 Abaisser le carré de pâte en rectangle de 35 cm sur 20 cm de côté. Plier le rectangle en portefeuille : rabattre le bas aux deux tiers puis rabattre le tiers restant par-dessus. Tourner la pâte pliée de 90° sur le plan de travail et recommencer : abaisser en rectangle, plier en portefeuille, tourner la pâte.

4 Répéter l'opération 5 fois en tout en farinant très légèrement la pâte et le plan de travail à chaque pliage. Couvrir la pâte pliée et la placer au frais pendant 2 h avant utilisation.

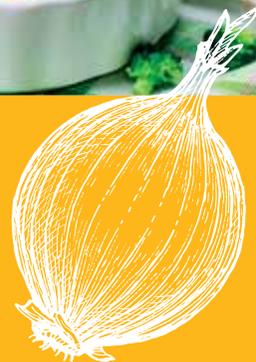
→ Recette proposée par Ulrike Skadow

Millet au gratin de légumes

€€€ 4 PERS. ⌚ 15 min 🍴 35 min



- 200 g de millet
- 50 cl de bouillon végétal
- 2 gros oignons
- 500 à 600 g de légumes de saison au choix
- 2 biscottes
- 80 g de comté râpé



1 Faire chauffer le millet à sec dans une cocotte en fonte ou une sauteuse en remuant sans arrêt jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajouter le bouillon, ainsi que les oignons finement hachés. Laisser cuire pendant 10 min et verser dans un plat à gratin.

2 Recouvrir avec les légumes préalablement cuits à la vapeur ou à l'étouffée.

3 Émietter les biscottes, les mélanger avec le comté et répartir sur les légumes. Faire cuire de 15 à 20 min à four moyen.

→ Extrait de *Manger bio sans dépenser plus*, Christine Mayer-Mustin, Claude Aubert, Éd. Terre vivante

Manger sain pour trois fois rien, tout en se régalant, c'est possible avec cet ouvrage proposé par un agronome pionnier de la bio et une épicurienne engagée dans une cuisine porteuse de sens. 250 recettes pour une cuisine quotidienne équilibrée, avec à chaque fois le prix de revient par personne. Pour ce gratin, il est de 1,35 € par personne.



Crème au chocolat et à la patate douce

€€€ 10 PORTIONS ⌚ 15 min

🍷 20 min ❄️ 24 h



La recette de Christian
Hameau-Castevert

Gérant du magasin Biocoop Oloron
Haut-Béarn (64)

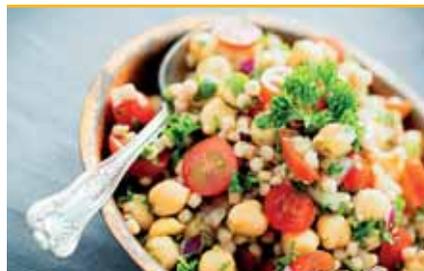
« J'ai découvert cette recette – ma première vegan – lorsque j'étais référent fruits et légumes au magasin Biocoop Panier de Béarn à Billère (64). J'adore partager et échanger avec les client(e)s nos savoir-faire culinaires au fil des saisons, selon le leitmotiv : "C'est pas de saison ? C'est pas en rayon !"

En juin dernier, après avoir suivi le parcours de porteur de projet dans le réseau Biocoop pendant deux ans, j'ai ouvert mon propre magasin dans le piémont orlonais dans les Pyrénées-Atlantiques. Et j'avais envie de faire découvrir aux lecteurs de Culturesbio cette recette transmise par ma tante Anne-Marie. »

- 1 kg de patates douces roses, de préférence grosses et rondes
- 1 L de boisson végétale (amande, noisette, avoine...)
- 200 g de chocolat noir dessert



- 1 Éplucher et laver les patates douces. Les couper en petits morceaux. Dans une grande casserole, les faire cuire 15 min avec la boisson végétale.
- 2 Arrêter la cuisson et faire fondre les carrés de chocolat 5 min dans la préparation tout en remuant. Mixer le tout (attention, c'est chaud) et réserver dans un saladier le temps du refroidissement. La préparation liquide prendra ensuite la consistance d'une crème mousseuse.
- 3 Laisser reposer 24 h au réfrigérateur.
- 4 Faire déguster en laissant vos convives découvrir les ingrédients ! Accompagner d'un jurançon moelleux.
- 5 Adishatz, comme on dit chez nous (au revoir).



Marier céréales et légumineuses, une bonne idée ?

De nombreuses recettes traditionnelles le font, pour notre plus grand plaisir : le couscous (semoule de blé/pois chiches), le chili (maïs/haricots rouges) ou encore le curry de lentilles indien servi avec du riz. L'avantage des céréales et des légumineuses est qu'elles contiennent, à des taux variables, des protéines, indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. L'inconvénient, c'est qu'elles sont carencées en un des huit acides aminés essentiels à la synthèse des protéines. Heureusement, pas du même : les céréales (hors notamment quinoa et sarrasin, des pseudo-céréales) manquent de lysine tandis que les légumes secs manquent de méthionine. Les consommer dans un même plat, ou au cours d'une même journée, a un double intérêt : rendre leurs protéines complètes et en augmenter le taux d'assimilation de 30 à 50 %. Très utile, surtout si l'on ne mange pas ou peu de protéines d'origine animale qui, pour la plupart, sont complètes.

bonne question !

Tofu Stroganoff



👤 2 pers. | ⌚ 15 min | 🍲 8-12 min

Ingrédients : 200 g de pâtes au choix, 100 g de tofu, 100 g de champignons, 100 ml de Cuisine Noix de cajou Ecomil, 1 oignon moyen, thym, sel, poivre noir.

Eco mil

- Faire cuire les pâtes selon les indications sur le paquet.
- Pendant ce temps, dans une poêle chaude, faire revenir l'oignon émincé puis les champignons coupés en fines lamelles dans l'huile d'olive. Laisser cuire pendant 3 min en remuant. Ajouter ensuite des tranches fines de tofu.
- Saler et poivrer selon vos goûts, et laisser cuire jusqu'à ce que le tofu prenne une couleur dorée.
- Lorsque c'est cuit, verser la préparation Cuisine Noix de cajou Ecomil dans la poêle. Ajouter le thym, laisser mijoter 1 à 2 min puis retirer du feu.
- Servir avec les pâtes cuites *al dente*.



Recette proposée par Ecomil
ecomil.com/fr/

« Ecomil remercie Zhorh @topfoodfacts pour cette recette ! »

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

Crêpes amande chocolat vegan et sans gluten



👤 4 pers. | ⌚ 10 min | 🍲 4 min / crêpe
⌚ 1 h

Ingrédients : 200 g de farine sans gluten (riz, châtaigne...), 50 g de fécule de pommes de terre, 1 c. à s. d'huile, 2 c. à c. de sirop de coco, 90 g de Lait d'Amande instantané La Mandorle, 450 ml d'eau, amandes effilées, chocolat vegan.

- Dans un saladier, mélanger la farine, la fécule, le sucre et le lait d'amande en poudre.
- Ajouter l'huile puis l'eau progressivement en mélangeant à l'aide d'un fouet. Laisser reposer 1 h.
- Faire chauffer à feu vif une crêpière bien huilée et y verser une louche de pâte. Tourner la crêpière afin de répartir la pâte de façon homogène et faire cuire la crêpe 2 min de chaque côté.
- Disposer des amandes effilées et un filet de chocolat fondu avant dégustation.



Recette proposée par La Mandorle
lamandorle.com

« 1^{er} fabricant de lait d'amande bio en France, La Mandorle propose une gamme de produits sans lait ni gluten, élaborée selon un procédé breveté. »

NOUVEAU

VOUS ALLEZ FONDRE... POUR NOS BOUCHÉES !

Nos bouchées sont confectionnées à partir de riz, pois-chiches, légumes et fromage pour la touche de gourmandise, et sont délicieusement relevées avec des épices !



IDÉAL EN APÉRITIF,
EN WRAP OU EN
ACCOMPAGNEMENT

Un extérieur croustillant
et un cœur fondant !



Carottes cultivées
en France



Pois-chiches
du Sud-Ouest



Je suis fabriqué à partir
de plastiques recyclés,
et 100% recyclables.

NOS ENGAGEMENTS POUR VOTRE SANTÉ



SANS
COLORANTS



SANS
CONSERVATEURS



SANS SUCRES
AJOUTÉS



SANS HUILE
DE PALME



Retrouvez plus d'information sur www.carte.nature.fr



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

Pour une agriculture bio paysanne et de proximité

nos coulisses



Arnaud Pagès

Pour beaucoup de défenseurs de la bio, dont Biocoop, le concept d'agriculture biologique paysanne de proximité va de soi. À y regarder de plus près, ce modèle à la fois responsable et durable est aussi un projet de société dont tous les acteurs de la bio ne peuvent se revendiquer. Pourquoi ? Nos réponses en quatre définitions.



Les magasins proposent les produits des collectifs membres de Biocoop (Paysans associés) et aussi d'agriculteurs qui commercent directement avec un ou plusieurs magasins d'une région, comme ici, Daisy Groff, éleveuse en Haute-Vienne (voir p. 40 à 45).



Agriculture

Au fil des ans, l'utilisation d'engrais et de pesticides chimiques de synthèse n'ont fait que distendre toujours plus le lien qui unissait l'agriculteur à sa terre, et détricoter l'inscription dans le temps des exploitations au profit d'une rentabilité immédiate combinée à une pression financière. Dans le même mouvement, ces intrants chimiques, gage d'un meilleur rendement agricole, polluaient les sols et produisaient des aliments de moins bonne qualité tandis que la mondialisation étirait les distances d'acheminement.

Paysanne

Le monde paysan est centré sur la transmissibilité et sur la durabilité des exploitations. Il s'agit de mettre en place les conditions pour pouvoir léguer aux prochaines générations la terre et les moyens de la cultiver en mettant l'accent sur le rôle social et environnemental de l'agriculture, et en gardant intactes la qualité des produits agricoles ainsi que les ressources d'un terroir. Selon Serge Le Heurte, animateur de la section agricole de Biocoop, la ferme paysanne est « conduite par celui qui cultive la terre et qui n'appartient pas à un investisseur ». Mathieu Lancry, agriculteur et administrateur de Biocoop, précise que « l'agriculture paysanne est une démarche vers un modèle agricole résilient et durable défini par la répartition des droits à produire, l'autonomie des fermes et des paysans, la transmissibilité des exploitations, le travail avec

la nature dont les pratiques agricoles sont impactantes, la qualité des produits et l'implication du paysan dans le développement local ».

Biologique

L'agriculture paysanne est compatible avec l'agriculture biologique. Pour Mathieu Lancry, « l'agriculture bio ne peut être que paysanne car si elle ne mêle

responsable et durable

pas des enjeux d'environnement avec des enjeux sociaux et sociétaux, la dérive vers une agriculture biologique industrielle est inévitable ». Imaginée dans les années 60 par des agriculteurs et des ➔

➔ consommateurs, ce mode de culture consiste à conduire les productions agricoles, animales et végétales, en respectant les sols, les saisonnalités, sans pesticides chimiques de synthèse ni OGM. Pour valider l'ensemble de ces engagements, elle est encadrée par une réglementation stricte. Mais ce n'est pas tout : l'agriculture biologique s'inscrit également dans une approche globale et systémique du vivant. Il s'agit de protéger les écosystèmes, des modes de vie pour un projet de société dont le but est de valoriser, dans tous les sens du terme, le métier d'agriculteur. S'il est possible de « faire de l'agriculture bio n'importe où sur terre, explique Serge Le Heurte, il est possible également de faire du commerce n'importe comment sur la planète ». Pour tenir ses promesses, la bio ne doit pas être synonyme de pollution.

Proximité

Pour favoriser les bénéfices sanitaires, financiers, productifs et sociaux de la bio, le principe de proximité est essentiel. Il s'agit de rapprocher le plus possible les lieux de production des lieux de vente. Attention cependant à ne pas confondre avec la « production locale », qui se situe à quelques dizaines de kilomètres du consommateur. Celle-ci peut avoir ses travers. Mathieu Lancry explique que « l'agriculture locale peut utiliser des pesticides, arracher des haies, avoir des parcelles de très grandes tailles, embaucher des travailleurs détachés, produire des tomates sous serres chauffées... » Mariée avec la bio, la proximité telle que Biocoop l'entend tient compte de la spécialisation de chaque région agricole : un riz cultivé en Camargue est de proximité (même si l'on vit à Lille !) par rapport à un riz venant de l'autre bout du monde. Selon Serge Le Heurte, il s'agit de « faire des choix dans les produits en favorisant le plus proche sans opter pour le moins cher ». ●



La proximité, c'est aussi rapprocher les producteurs du grand public... Ici, Daisy Groff, dans sa ferme D'la part de Marguerite, explique son métier aux visiteurs.

PROXIMITÉ PRATIQUE

Adieu veaux, vaches... et agriculteurs
Porte de Versailles à Paris en février 2021.
Pas de Salon de l'agriculture pour cause de Covid-19. En février, c'est dans les magasins Biocoop proches de leur ferme qu'environ 300 Paysans associés, dont le groupement fait partie de Biocoop, feront salon pour échanger sur leur métier, leurs valeurs. Leurs collectifs prennent part aux décisions de la coopérative au même titre que les magasins, les associations de consommateurs et les sociétaires salariés. Ils peuvent débattre, anticiper des besoins, des volumes, établir des prix équitables pour tous, s'écouter, se rapprocher des consommateurs et de leurs attentes... Aux beaux jours, vous pourrez partir en campagne chez eux : un jeu concours permettra de gagner des expériences immersives dans leurs fermes à travers un programme d'animation. À suivre prochainement sur les réseaux sociaux de Biocoop.



Plébiscitées par les consommateurs et influenceurs :



@humbly_healthy



@earthlytaste



@eveisvegan



@earthlytaste



@eveisvegan



@topfoodfacts



Crème cuisine Thai
Bio 200 ml



Crème cuisine
Béchamel Bio 200 ml



Crème cuisine Noix de cajou
Sans Sucres Bio 200 ml



Crème cuisine Noix de
coco Bio 200 ml



Crème cuisine Amande
Bio 500 ml



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



TERRENEUVE.COM

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



FILIÈRE
SUCRE

VENDUS EN MAGASINS BIO



BOULANGERIE, CHOCOLATERIE, BISCUITERIE ET CONFISERIE BIO

Rejoignez-nous

www.belledonne.bio

PAIN DE BELLEDONNE SAS - 73110 LA CROIX DE LA ROCHETTE

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



Engagés pour nourrir la vie

De la ferme au biberon

Magali Gloire-Savalle

Spécialiste français de la nutrition depuis 35 ans, Nutribio propose sous sa marque Nactalia Bio une gamme de laits infantiles bio pour les enfants jusqu'à trois ans. Des produits fabriqués en France, à partir de lait français, vendus exclusivement en magasin bio. Pour accompagner les tout-petits vers des lendemains plus verts.

Chez Nactalia, on nourrit une conviction profonde : chacun, à son niveau, peut contribuer à construire un monde meilleur à léguer à nos enfants. La marque a choisi sa voie en lançant une gamme de laits infantiles bio, de haute qualité, responsable de la ferme au biberon. Une alternative au lait maternel, qui, quand on peut allaiter, reste le meilleur pour bébé.

Sûrs – plus de 350 analyses organoleptiques et microbiologiques sont réalisées de la réception des matières premières à la mise en boîte –, les produits sont formulés pour répondre au mieux aux besoins nutritionnels des tout-petits, conformément à la réglementation sur les laits de suite, grâce à un nouveau procédé de fabrication breveté, qui préserve plus efficacement nutriments et protéines du lait.

Le choix du local

Les ingrédients laitiers*, qui représentent 80 % de la composition, sont issus de lait bio collecté autour de l'usine de fabrication de Montauban (82). Les sucres, indispensables à l'énergie et au bon développement de Bébé, sont ainsi apportés par du lactose, sans un gramme de saccharose ou de maltodextrine, un additif alimentaire controversé. L'acide palmitique est procuré par un mix d'huiles de colza et de tournesol bio et de crème de lait, qui donne au produit un

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé - mangerbouger.fr Apprenez à votre enfant à ne pas grignoter entre les repas. Bouger, jouer est indispensable au développement de votre enfant.



Bio et responsable pour les bébés

goût lacté. Pas une goutte d'huile de palme ! Quant au lactosérum, il est obtenu sans avoir besoin de recourir à des fromageries extérieures. À la clé, une meilleure maîtrise de la chaîne de production, moins de transport et une empreinte carbone réduite.

Fermes à taille humaine

Les 568 producteurs de lait pour Nactalia Bio sont membres de la coopérative Sodiaal. Chacun élève 65 vaches en moyenne, s'engage à respecter une charte de qualité et de bien-être animal stricte, et bénéficie d'un accompagnement pour mettre en place des programmes d'élevage éco-responsables. Et parce qu'il n'y a rien de plus précieux que la santé de Bébé, la marque a fait le choix de la transparence, en ouvrant les portes des fermes et de son site de fabrication montalbanais. Les visites reprendront dès que la crise sanitaire le permettra. Une invitation aux parents à venir juger par eux-mêmes !

* Lactosérum, perméat, protéines, crème de lait



nactalia.fr



LAIT 2⁺ ÂGE 6-12 MOIS



LAIT 3⁺ ÂGE 10-36 MOIS

achetons responsable

DÉTERGENTS

Bye bye flacon à usage unique

bonjour le rechargeable

nos coulisses



Magali Gloire-Savalle

Voilà déjà plus de huit ans que ça dure : avec la marque Biocoop, bidons de lessive, liquide vaisselle et autres détergents se rechargent via de drôles de caissons à manette. De l'adaptation des flacons à la mise en place de meubles appropriés, ce n'était pas facile à imposer ! Petite histoire d'un succès.



Les océans débordent de plastique... Pourquoi en rajouter ? L'idée de proposer les détergents liquides à marque Biocoop en vrac émerge en 2011. Avec son prix accessible et sa composition très sage, la gamme connaît déjà un certain succès sous forme conditionnée. C'est le moment de se lancer ! Pour une question de sécurité, Biocoop opte finalement pour la recharge : on achète un flacon plein et, une fois vide,

on le reremplit en magasin. Ainsi, pas de risque que le produit se détériore au contact d'un contenant inapproprié, apporté de la maison. Et surtout, toutes les informations sur la composition restent sur l'étiquette, comme la législation l'impose. Plus sûr pour échanger avec un médecin en cas d'ingestion !

MAGASINS TRÈS IMPLIQUÉS...

Les équipes se mettent vite au travail. Il faut remplacer certains flacons sertis par des flacons à vis et, surtout, trouver une solution pour le remplissage à la fois simple pour le consommateur, et pas trop onéreuse et encombrante pour les magasins. Un premier système manuel – un meuble à caissons inclinables – voit le jour en 2012. Il est rapidement adopté par 180 magasins (plus de la moitié du réseau de l'époque), malgré l'engagement que cette nouvelle offre demande : changer les BIB* lorsqu'ils sont vides (c'est de la manutention) et assurer leur traçabilité, vérifier qu'il n'y a pas de fuite et que le rayon reste propre (oups, ça glisse si on se loupe), parfois aider les clients, tout cela prend du temps ! Un second, à pompe électrique, au débit plus rapide et plus facile à manipuler, est mis au point avec un

LES BONNES FORMULES

Composition. Doux et respectueux de l'environnement, les produits d'entretien à marque Biocoop sont certifiés Ecocert et formulés avec un minimum d'ingrédients, dont des actifs de 90 à 100 % d'origine naturelle et végétale. Pas de dérivés chimiques ! Pour plus de sécurité, la composition est indiquée sur chaque emballage individuel.

Nouveautés. Pour compléter ses produits rechargeables, Biocoop lance une gamme de produits d'entretien ultraconcentrés, en doses de poudre biodégradables. Fabriqués en France, dans des emballages en carton, ces lessive, nettoyant multi-usage et nettoyant pour le sol sont une autre solution pour réduire son impact environnemental.

fournisseur spécialisé. Il est déployé en 2014 après avoir été testé dans deux magasins pour encore mieux l'adapter.

... ET CONSOMMATEURS CONQUIS

Liquide vaisselle, lessive, produit multi-usage et, plus récemment, assouplissant sont désormais disponibles à la recharge. Ça tombe bien, les meubles peuvent distribuer jusqu'à quatre produits d'entretien différents. Mais Biocoop travaille déjà à un équipement de troisième génération, qui pourrait proposer davantage de références. Car ça marche ! 98 % des magasins par exemple proposent du liquide vaisselle à la recharge. Chaque flacon peut en moyenne

Simple et économique

être reempli 25 fois. Autant de plastique en moins à recycler, voire à retrouver dans la nature... Et c'est aussi 20 % moins cher ! ●

* *Bag in box*, poche plastique de 20 L qui contient le produit de remplissage

pour toute la famille!



CitroPlus®

EXTRAIT DE PÉPINS DE PAMPLEMOUSSE

contribue à la fonction normale du système immunitaire

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



Fer & Vitamine C Complexe

Complément alimentaire pour apport en fer extrait de feuilles de curry et en vitamine C extraite de fruit d'amlâ. GSE utilise du fer naturel issu de feuilles de curry afin d'obtenir une forme efficace mais douce de supplémentation en fer. Le fer d'origine végétale, en particulier, est généralement plus doux pour le système digestif que les autres formes de fer.



TOILETTES OU CUISINE

PAPIER 100 % ÉCOLOGIQUE

Grazie Natural fait un pas de plus en faveur de l'écologie avec la création d'emballages pour essuie-tout et papier toilette en papier recyclé, recyclable et compostable. Disponibles en magasins Biocoop, les produits en papier Grazie Natural sont 100 % écologiques et obtenus grâce au recyclage des emballages de cartons à boissons, pour satisfaire vos exigences et celles de la planète.

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

SAVON D'ALEP

AUX HUILES NOBLES

Avec son petit format pratique, cette savonnette d'Alep est le compagnon quotidien des peaux douces et des cheveux sains. Moulée à partir du véritable savon d'Alep, elle soutient le savoir-faire ancestral du maître savonnier syrien Al Najjar, fabricant de savon d'Alep depuis 1895. Le savon d'Alep Najel est fabriqué exclusivement à partir d'huile d'olive et d'huile de baies de laurier (HBL), deux huiles nobles qui lui confèrent de nombreuses vertus.

Savon d'Alep 12 % HBL, 100 g
Najel : najel.net



PEAUX SÈCHES ET SENSIBLES

HYDRATATION LONGUE DURÉE



Formulée avec 15 % d'eau thermale de Jonzac, de la glycérine d'origine naturelle et enrichie en beurre de karité nourrissant, la Crème hydratante onctueuse corps Rehydrate protège la peau du dessèchement. Ultraréconfortante, elle hydrate intensément les couches supérieures de l'épiderme jusqu'à 24 h. Certifiée bio et haute tolérance. Convient à toute la famille. Tube végétal.

Crème hydratante onctueuse corps
Rehydrate, 200 ml
Eau Thermale Jonzac : eauthermalejonzac.com

VERTUS DES PLANTES

AU BOULEAU !

Depuis la nuit des temps, le bouleau fait partie de ces arbres qui accompagnent les hommes. Chez Diétaroma, on utilise toutes ses parties : feuilles, écorce, sève, bourgeons pour détoxifier et reminéraliser l'organisme. Chaque partie est composée d'actifs différents dont la synergie forme le *totum* de la plante. Diétaroma s'engage pour l'homme et la planète : emballage complètement recyclable et ingrédients tous français.

Bouleau Totum 4 actifs, 20 ml
Diétaroma : dietaroma.fr



ÉDUCATION AU GOÛT

N' OUBLIEZ PAS LES ÉPICES

L'unique façon d'éduquer son jeune enfant à manger sain est qu'il se régale ! Mon 1^{er} mix épices est un parfait premier contact avec le monde merveilleux des herbes et des épices, des odeurs et des saveurs. Lorsque les épices infusent vos recettes, elles les subliment et

suppriment le besoin de sel ou de sucre souvent utilisés à tort pour ajouter du goût. Sans sel ni sucres ajoutés, vegan et sans gluten.

Mon 1^{er} mix épices,
à partir de 6 mois, 37 g
Sienna & Friends : siennafriends.com



N'EN FAIRE QU'UNE BOUCHÉE

PLAISIR VEGGIE

Découvrez notre nouvelle gamme de bouchées veggie, fondantes et croustillantes à la fois, à base de riz complet, légumes et fromages (mozzarella, emmental, feta AOP) pour un maximum de gourmandise ! Dégustez-la à l'apéritif ou en cœur de repas accompagnée de légumes, salade, ou en wrap, pour ajouter une note originale à vos menus. En barquette 100 % recyclable, fabriquée à partir de plastique recyclé.

Courgettes et feta au curry, 6 bouchées
Carte nature : carte-nature.fr



achetons responsable

terroirs & territoires

Limousin option bio

Direction Limoges

Pascale Solana



Jade Oliveira Da Silva au milieu de son troupeau d'escargots bio à Bersac-sur-Rivalier. Les planches à l'oblique sont les caches des gastéropodes, le dortoir. Les planches centrales, le bar à nourriture que vient compléter la consoude, la fleur au premier plan.

Des prairies, des forêts, une image de nature, voilà le charme de la Haute-Vienne avec Limoges en son centre. Suffit-il à maintenir la vitalité d'un territoire rural qui s'interroge sur le devenir de ses terres face aux difficultés de son monde agricole ? Bien qu'encore peu développée, l'agriculture bio est portée par des pionniers et, de plus en plus, par des arrivants sur des modèles variés qui inspirent. **Une bio communicative qui relie.**

É

ric, l'éleveur de reines, Cindy, la « fée cueillette » qui sait le langage des simples*, Pierre, le paysan glacier, Muriel et Hervé, les pomiculteurs biodynamistes, Jade la charmeuse d'escargots, Jean-Pierre, l'éleveur bovin, et qui d'autre ? Daisy, l'avicultrice aux drôles de yourtes pour ses poulets en liberté. Ce qui les lie ? La passion, la bio, le Limousin. Ils sont aussi

parmi la soixantaine de producteurs qui travaillent avec les magasins Biocoop de Limoges et alentour. On est allé à leur rencontre en Haute-Vienne, évidemment pas en limousine qui, avant la berline de luxe, désignait dans la région une solide charrette tirée par des chevaux.

Sur les contreforts ouest du Massif central, cette région de reliefs est restée très rurale. Le modèle agricole dominant est l'élevage extensif, surtout de bovins à viande. On pense à l'autre limousine dont la viande est... « *la meilleure !* », dicit pour rire Céline Granet, fille du pays, gérante des magasins Biocoop Uzurat et Saint-Junien. En conventionnel, une bonne part des veaux et broutards (jeunes bœufs) partent vers l'Italie ou l'Espagne, pour l'engraissement et l'export. Jean-Pierre Raimbourg à Esse, à la frontière du département côté Charente, n'adhère pas à ce schéma carboné. Il a choisi la race hereford, non locale mais plus adaptée à ses conditions. Il suit ses animaux du début à la fin et valorise leur viande en circuit court, chez Céline Granet par exemple. Ce jeune ingénieur agricole a le souci de l'excellence écologique, et pas seulement. Avec sa compagne vétérinaire sur sa ferme de Gorce, il perfectionne des méthodes éthologiques** en partenariat avec l'École nationale vétérinaire d'Alfort (94).

D'autres ont misé sur le coopératif, tel Le Pré Vert, 100% bio depuis 1996. Ses éleveurs commercialisent [Suite p. 44](#) ➔



« Certaines productions, comme les vergers, ont été tellement intensives ! **Les clients veulent autre chose maintenant !** »

CÉLINE GRANET

Biocoop Uzurat et Saint-Junien

Entraides

Un jour, Éric Dufour se pique de passion pour les ruches qu'un oncle lui a cédées. Il vient de quitter un métier dans les télécommunications à Montauban (82). Il devient apiculteur pro. Un temps, il butine les ruchers du nord au sud de la planète au gré des saisons, Népal, Australie, Mexique... avant de poser les siens, Les ruchers de la Courcelle, à Bersac-sur-Rivalier, aux pieds des monts d'Ambassac, dans une nature préservée où pousse notamment la bourdaine. Le miel de la fleur de cet arbuste est une spécialité limousine, Éric en produit. Mais il a une autre spécialité que le miel : il élève des reines, mille par an. Une activité fascinante qui nécessite d'être en phase avec les acteurs de la ruche : la reine unique (à droite sur la photo ci-dessous), les mâles ou faux bourdons éphémères, les ouvrières laborieuses, les œufs mâles ou femelles... La larve femelle d'un jour prélevée au pinceau est installée dans une cupule, minuscule berceau placé dans une petite ruche, la crèche, nourrie de gelée royale jusqu'à son stade d'imago, jeune adulte. Alors, elle pourra rejoindre l'essaim d'un apiculteur qui souhaite renouveler son cheptel. Elle voyagera dans un carrosse dédié, petite boîte aérée, accompagnée de deux ou trois ouvrières pour rassurer.



Installation au pinceau des larves reines dans leur cupule



Magasins

La Haute-Vienne compte 5 magasins : à Feytiat au sud-ouest près de Limoges, le plus ancien (2009), à Saint-Junien à l'ouest, à Limoges et le petit dernier, à Saint-Yrieix-la-Perche au sud du département.

Paysans associés

La coopérative Le Pré Vert, sociétaire de Biocoop depuis 2012, regroupe plus d'une centaine d'éleveurs de bovins, ovins, caprins, porcins, répartis en Haute-Vienne et autres départements de Nouvelle Aquitaine. Le logo Avec nos paysan.ne.s associé.e.s identifie leurs produits.





Dans la nature, si les conditions ne sont pas réunies, l'escargot entre en dormance et ne croît plus : pour les inviter à dîner, le soir, l'hélicultrice arrose les parcs.

Ci-dessous, aux vergers de Quinsac, 36 hectares près de Saint-Yrieix-la-Perche, Murielle et Hervé Ferrand, en quête permanente d'un équilibre naturel, récoltent manuellement et soignent la terre en biodynamie.



8^e

PLACE DE LA
HAUTE-VIENNE SUR LES
12 DÉPARTEMENTS DE
NOUVELLE-AQUITAINE
(DONT FAIT PARTIE LE
LIMOUSIN) EN NOMBRE
DE FERMES BIO : 428
CONTRE PLUS DE 1 000
EN DORDOGNE ET EN
GIRONDE PAR EXEMPLE.



JADE OLIVEIRA DA SILVA

Éleveuse d'escargots, Bersac-sur-Rivalier

C'est dans un trou de verdure où chante un ru, au nord de la Haute-Vienne, que vivent Jade Oliveira Da Silva et ses escargots.

Une longue langue de pelouse sépare la maison en pierre de l'hélicultrice des parcs aux filets verts de *Helix aspersa*, la race qu'elle élève en bio : chaque printemps, 200 000 gastéropodes juste éclos débarquent de l'Ardèche. À partir de l'été, elle les ramasse pour des recettes élaborées avec les ingrédients de son potager : Les Escargots de Jade. Le cahier des charges qui cadre l'élevage bio porte sur le plein air, la taille de l'élevage et la densité au m², l'alimentation bio – mélange de farine à 95 % française qu'elle dispose tous les jours sur des planches de bois autour desquelles les mollusques jouent à cache-cache. Elle leur a aussi semé un tapis de consoude, ils en raffolent. « *Les mollusques sont des filtreurs de pollution, explique-t-elle, la qualité du milieu est essentielle.*

Le gastéropode supporte par exemple le glyphosate. Sa chair pourrait en contenir ! On désherbe autour d'eux sans produits. » Les vers luisants, orvets, serpents, crapauds sonneurs à ventre jaune, carabes, limaces, rongeurs ou renards, protégés, concurrents ou prédateurs, témoignent de la richesse du lieu. En créant l'activité, Jade pensait qu'avec les mollusques, au moins, elle ne s'attacherait pas ! « *Mais ils me font craquer, surtout quand ils sont petits !* » avoue-t-elle. Elle les observe, les photographie, essaie de comprendre leurs secrets, regrettant le peu de recherches scientifiques. « *L'escargot est sourd mais son odorat est développé. Il vit à l'espagnole : sieste la journée, fiesta la nuit* », dit-elle enthousiaste. L'accouplement de l'hermaphrodite dure 12 heures. Sa langue est une râpe aux dents multiples, son œil, un tentacule. Et la bave ? C'est pour avancer plus vite. Avant de la connaître, on imaginait une hélicultrice charmeuse d'escargot. En réalité, Jade est sous le charme d'*Helix* !

Suite de la p. 41 → en France dans des boucheries traditionnelles ou encore chez Biocoop sous logo Avec nos paysan.ne.s associé.e.s. Le Pré Vert a même fait du veau rosé une spécialité.

POMMES, POISONS, PIONNIERS

Le Limousin, c'est aussi les vergers et la pomme. Ici, on n'a pas oublié le « triangle de la mort », comme on appelait la zone Allasac-Lubersac-Pompadour, au sud de Limoges, où se sont opposés producteurs et riverains (association Allasac ONGF). Pas plus que l'Appel de 85 médecins du Limousin, il y a 6 ans, pour alerter sur la dérive des pesticides. Depuis, les producteurs se sont engagés à revoir leurs méthodes.

En attendant, il y a les contre-exemples. Murielle et Hervé Ferrand, en biodynamie depuis 2012, en bio depuis plus longtemps, cultivent une douzaine de variétés de pomme dont la Sainte Germaine ancienne et locale. « Ici, les producteurs en bio le sont depuis longtemps et sont très militants », explique Aurélie Brunet-Goltrant, gérante de Biocoop L'Aubre à Limoges. *Depuis 5 ans, des jeunes s'installent. Plutôt ruraux mais pas forcément de la région.* » Le prix des terres reste inférieur à la moyenne nationale. « Et le Limousin a toujours accueilli les migrations interrégionales », poursuit Aurélie Brunet-Goltrant.

Avec une surface en herbe et en forêt importante, le Limousin (trois départements) bénéficie d'une image nature. Pourtant l'AB n'y est pas très présente avec 2,5% de la surface agricole utile, selon l'association Terre de Liens. Les chiffres bio de la Haute-Vienne sont les meilleurs. Mais dans le Limousin, la réalité agricole est confrontée aux départs en retraite et au devenir des

terres qui se libèrent. Les revenus ne décollent pas et les productions ont une faible valeur ajoutée. En élevage, les parents ne restent pas pour aider les jeunes, comme avant.

L'EFFET TACHE D'HUILE

Alors tout est à réinventer. Les hommes sont à relier. En bio, cela se produit naturellement. « *Quand un bio s'installe, ça fait tache d'huile ! Ils se serrent les coudes* », observe Aurélie Brunet-Goltrant. Au nord du département, dans sa commune de 700 âmes, Jade Oliveira da Silva l'hélicultrice (p. 43) compte un apiculteur, une maraîchère, une boulangère, une chevrrière ! À l'est, près d'Eymoutiers, lors de notre visite, un groupe de La Courte Échelle visitait la ferme de Daisy Groff : « *Nous voulons créer des liens solidaires entre les familles* », expliquait le directeur de cette association du réseau Café des Enfants devant le casse-croûte champêtre préparé par l'éleveuse. À l'ouest, Jean-Pierre Raimbourg, multiplie partenariats et expérimentations (ferme-gorce.com). Dernier exemple au sud, la ferme collective de la Tournerie ou l'histoire de 11 amis qui voulaient devenir paysans mais qui n'avaient pas de terre. L'épargne locale collectée par la foncière Terre de Liens leur a permis de s'installer ensemble sur 83 hectares en 2016. Ils mènent des ateliers différents – boulangerie, élevage, brasserie, etc. – ce qui leur permet de s'entraider et de limiter les contraintes du métier. Aujourd'hui, la ferme est devenue un lieu de vie culturel et un modèle inspirant. ●

* Plantes médicinales

** Étude du comportement des animaux



Près d'Eymoutiers, Daisy Groff, à gauche devant ses yourtes à poulets. Si elle a baptisé sa ferme D'la part de Marguerite, c'est pour le mot partage, action de diviser en parts un volume généreux comme les fruits de sa terre. On croise parfois chez elle « Les fées Cueillettes » de Cindy Milcent sa voisine (ci-dessous) qui herborise.





côté producteurs |

Paysans, herboriste et glacier

CINDY MILCENT

Paysanne herboriste, Les fées Cueillettes

PIERRE SCHOUWEY,

Paysan glacier, Le verger de la Lune, Eymoutiers

Qu'on ne parle pas du cadre qui régit le droit de vente des plantes médicinales en France à Cindy Milcent ! Inadapté à l'artisanat de certains producteurs herboristes, à leurs connaissances qui de fait se perdent. Le métier d'herboriste ayant été supprimé en 1941, seuls les pharmaciens ont le droit de vente, sauf pour 148 plantes libérées. Pourtant Cindy s'est formée. Elle vit avec les plantes, elle sait leurs secrets et sent la terre qui les porte car, au pied du plateau des Millevaches, elle cultive les aromatiques et les médicinales, les cueille puis les sèche et les transforme depuis 7 ans, selon le cahier des charges bio, en suivant de plus les prescriptions et les valeurs du syndicat Simples qui milite pour la préservation de la ressource et du conservatoire des espaces naturels. Savoir ses plantes dans des magasins Biocoop, avec des clients qui s'y intéressent, pour elle, ça a du sens. « *Lors des cueillettes, j'observe les lieux, les espèces présentes, témoins de qualité ou de problème, explique-t-elle. Après une coupe en forêt par exemple, du désherbant peut avoir été utilisé. Les cultures de résineux se développent et je constate l'évolution des sites comme le recul de la callune, sorte de bruyère.* » La dame évoque « *cette énergie qui ne s'explique pas* » sur certains lieux mais dont elle tient compte « *parce que les plantes doivent nous donner de l'énergie* ». Son compagnon Pierre Schouwey, lui, donne dans le gormand : il est paysan glacier, ce n'est pas courant ! Ses recettes ? D'étonnants mariages de plantes aromatiques et de fruits qu'il cultive : myrtille-sapin, menthe-bergamote-rhubarbe. Comme Cindy, qui outre ses tisanes réalise des sirops, des huiles, des vinaigres avec ses plantes, Pierre est heureux de faire tout, de A à Z.



côté magasin |

L'Aubre s'enracine

AURÉLIE BRUNET-GOLTRANT

Gérante de Biocoop L'Aubre, Limoges

La bio et Aurélie Brunet-Goltrant (au centre sur la photo), c'est une rencontre et une mission. Originaire de la région parisienne, elle vient travailler à Limoges et voilà qu'elle devient commerciale dans la finance et la stratégie d'une entreprise du CAC 40. Un premier enfant il y a 13 ans l'amène à se questionner sur l'alimentation et l'agriculture, puis un coup de main pour organiser la foire bio de Limoges et voilà qu'elle devient administratrice de Terre de Liens* puis d'Agrobio 87 avec une idée de plus en plus prégnante, développer la bio dans cette région de déprise agricole. Créer un magasin Biocoop lui semble l'outil *ad hoc*. Elle cherche un local avec la volonté de ne pas bétonner la terre, mal limousin. Elle trouve enfin : une parcelle en ville, avec une maison en ruine. C'est là qu'elle construit Biocoop L'Aubre, l'arbre en occitan, un bâtiment écoconçu avec des murs de paille. Innovant. Comme la gouvernance partagée dans son équipe, inspirée de l'holocratie**. Pas de hiérarchie, de l'autonomie, des décisions collectives. « *Il y a du positif mais ce n'est pas toujours facile !* », avertit Camille Guyart (à gauche), parmi les 20 salariés. Aurélie connaît bien ses fournisseurs, les problématiques agricoles et bio : « *Très attentifs à leur démarche, nous privilégions ceux qui sont 100 % bio.* » Et de citer celle de Cindy Milcent, paysanne herboriste (ci-contre) ou D'la part de Marguerite, la ferme de Daisy Groff. « *De l'élevage à l'abattage, elle fait tout. Du mieux qu'elle peut, comme nous. Elle est cohérente.* » Aurélie parle de bio de proximité, de fermes à taille humaine qu'elle veut accompagner. Biocoop L'Aubre, c'est un peu leur vitrine. Les clients l'ont compris.

* Organisme d'aide à l'installation et à la transmission agricole

** Système de gouvernance et de management alternatif

Etamine
du lys



Depuis 25 ans résolument engagé

Résolument durable

Résolument naturel

25% plastique recyclé

Recharges et Vrac disponibles

Fabriqué en France

Non testé sur animaux

Parfums 100% naturels

Des formules biodégradables

Certifié

Bases lavantes 100% d'origine végétale



Une large gamme disponible en magasins bio

www.etamedulys.fr



Z.A. Les Douets Jaunes 49360 - SOMLOIRE - SIREN : 480 737 030 - RCS : 480737030 - Saumur - SAS



ECODÉTERGENT

cruelty free

natracare

Marque militante

Sarah Taylor

Née à Bristol, en Angleterre, Natracare propose depuis 1989 des protections périodiques respectueuses des humains et de la planète : naturelles, écologiques, inclusives et à la composition transparente. Depuis cet automne, un nouveau packaging vient souligner cet engagement militant.

Tout en reprenant les codes couleurs familiers aux consommateurs, les nouveaux emballages de la gamme de protections périodiques Natracare se focalisent sur les valeurs de l'entreprise : « *Notre fondatrice Susie Hewson veut concevoir des produits qui apportent une solution aux problèmes de notre société, explique Lauren Evans, responsable marketing et ventes. Il y a trop de plastique rejeté dans l'environnement ? Alors nous fabriquons des produits sans plastique. Le blanchissement au chlore est polluant pour la planète ? Nous utilisons un procédé sans chlore...* » Ces atouts, qui différencient profondément Natracare des gammes de protections conventionnelles, sont clairement indiqués sur les nouveaux emballages. En ligne avec l'engagement de transparence inscrit dans l'ADN de la marque, on y trouve aussi toujours la composition complète des produits, traduite en français afin d'être accessible aux consommateurs non anglophones.

Œuvrer pour la planète et pour les humains

En bonne place sur l'emballage figure aussi le logo 1 % pour la planète. « *Nous sommes fiers de participer à ce mouvement, qui regroupe des entreprises ayant choisi de donner 1 % de leur chiffre d'affaires à des associations de préservation de l'environnement, souligne Lauren Evans. Cette initiative nous tient particulièrement à cœur.* » Autres sujets de société sur lesquels Natracare s'engage : l'inclusivité de genre et la lutte contre les tabous liés aux règles. La marque a récemment mené une

campagne auprès des supermarchés anglais pour les encourager à changer le nom de leur rayon « *hygiène féminine* » en « *protections périodiques* ». « *Cela souligne qu'une personne peut avoir ses règles même si elle ne se genre pas au féminin, et que les règles ne sont pas quelque chose de sale ou de honteux qui nécessiterait une hygiène supplémentaire, note Lauren Evans. Ces idées sont nouvelles pour beaucoup de gens, et l'évolution des mentalités prendra sans doute du temps. Mais il faut bien commencer quelque part pour qu'un sujet compliqué devienne au fil du temps banal. Et nous voulons faire partie de cet élan !* »



natracare.com/fr



PANTY LINERS,
PROTÈGE-SLIPS ULTRA FINS



TAMPON NORMAL,
AVEC OU SANS APPLICATEUR



ULTRA PADS,
SERVIETTES À AILETTES



achetons responsable

La consigne ? Biocoop s'y réemploie !

Propos recueillis par Marie-Pierre Chavel

EN MATIÈRE
DE LUTTE
ENVIRONNEMENTALE
CE SERA QUOI
LA CONSIGNE EN
2021 ?

DE DÉVELOPPER
LA CONSIGNE
JUSTEMENT !



-FANOUR-

Recycler, c'est bien, réemployer, c'est mieux !

Après le vrac, qui s'étoffe continuellement, et les produits rechargeables, c'est au tour de la consigne pour réemploi non monétarisée de se développer dans les magasins Biocoop, en partenariat avec des fournisseurs et des acteurs locaux du réemploi. Une première à cette échelle dans la distribution. Nicolas Dauvé, chargé de recherche et développement Emballages, nous explique les enjeux et le fonctionnement.



NICOLAS DAUVÉ
chargé de recherche et développement
Emballages

2021 chez Biocoop, c'est l'année de la consigne ?

La consigne pour réemploi, différent du recyclage*, est au cœur de notre stratégie zéro déchet. C'est une solution supplémentaire pour sortir de l'emballage à usage unique et pour atteindre notre objectif de 50 % de produits vendus en vrac, en emballages rechargeables ou réemployables en 2025. Des magasins pratiquent la consigne depuis plusieurs années localement. Nous voulons désormais apporter ce service à nos clients sur l'ensemble du territoire. Nous avons déjà créé des « boucles de réemploi » avec quatre partenaires dans l'Ouest et le Sud-Est. Fin 2020, une trentaine de magasins de huit départements**, bientôt neuf, étaient engagés dans une boucle. Ils devraient rapidement être une centaine. Fin 2021, 30 % de nos magasins devraient être dans une boucle locale ; et 100 % en 2023.

CONSIGNE MODE D'EMPLOI



Comment fonctionnent-elles, ces boucles de réemploi ?

Le magasin propose des produits consignés identifiés dans les rayons. Ce sont dans un premier temps essentiellement des bouteilles, de fournisseurs locaux de bières par exemple ou dès ce printemps de Pétillant de fruits de marque Biocoop, et plus tard de nos jus de fruits et limonade. Une fois que la bouteille est vide et rincée, le client la rapporte dans un magasin Biocoop quel qu'il soit, même d'une autre région, du moment qu'il est point de collecte. Elle y sera stockée jusqu'à ce que le partenaire local l'enlève et la lave selon des processus répondant aux mêmes exigences de qualité que pour le verre à usage unique. La bouteille est ensuite vendue pour réemploi chez un conditionneur local.

Tout type de verre peut être réemployé ?

Non, l'emballage doit être identifié par le pictogramme de Réseau Consigne. Il garantit que le verre correspond à des critères de résistance et d'efficacité pour le lavage notamment. Par ailleurs, nous avons choisi →

→ des emballages standards – des bouteilles actuellement et prochainement des pots sur lesquels nous travaillons avec des fournisseurs – pour rationaliser les coûts, la collecte, le tri, etc. Ils peuvent être utilisés par tous les fournisseurs locaux ou nationaux, à l’opposé des modèles dit « propriétaires » qui appartiennent à des marques et ne peuvent être utilisés par d’autres. Cela évite le rapatriement d’emballages vides sur de longues distances.

Justement, quel est l’impact du réemploi par rapport à l’usage unique ?

Un tiers des émissions de CO₂ liées aux emballages de la marque Biocoop sont dues aux contenants en verre qui ne représentent pourtant que 9 % de nos ventes avec cette marque qui peut aussi être en vrac, en emballages carton, etc. Quand il est recyclé, le verre à usage unique est fondu à 1 500 °C ! En le réemployant, on économise 75 % d’énergie, 79 % d’émissions de gaz à effet de serre et 33 % d’eau par rapport au recyclage. En 2023, l’ensemble des emballages verre de notre marque sera réemployable. Plus les clients les rapportent à un point de collecte, plus le bénéfice écologique sera important. ●

* Réemployer, c’est réutiliser l’emballage pour conditionner un produit identique ou similaire alors que le recyclage implique la destruction de l’emballage pour en extraire tout ou partie de la matière afin de fabriquer un nouvel objet, emballage ou pas.

** 07, 26, 38, 44, 69, 73, 74, 85 et 49 à partir de mars

**RAPPORTEZ-MOI
POUR RÉEMPLOI**



Dans les points
reseauconsigne.com

Jusqu’à 50

C’EST LE NOMBRE DE FOIS QU’UN CONTENANT EN VERRE PEUT ÊTRE RÉEMPLOYÉ.

LES GESTES GAGNANTS

La consigne pour réemploi permet de limiter notre empreinte écologique. Idem pour le vrac. Chez Biocoop, il y a tout ce qu’il faut pour des achats en vrac, diversité des gammes (alimentaire, entretien, hygiène...) et des contenants prêts à être utilisés (voir aussi p. 17 le sac à vrac DIY). Allez, on s’y met ?!

Au magasin

- Tarer les contenants vides et propres (bocaux en verre, sac à vrac...)
- Prendre la quantité nécessaire sans toucher les produits
- Refermer silos et autres contenants à vrac et remettre les ustensiles de service en place

À la maison

- Transvaser, s’il y a lieu, les produits dans des contenants de conservation propres et secs
- Conserver à l’abri de la chaleur et de la lumière
- Laver régulièrement les contenants (sacs, bocaux, boîtes...)





BIEN AU SEC

ÉCOLO DANS LE BERCEAU

Militant pour les bébés et l'environnement, Change Now ! révolutionne le monde de l'hygiène bébé en proposant des couches écologiques vraiment engagées. Un voile et des barrières en contact avec la peau d'origine naturelle (habituellement en plastique issu du pétrole), des microbilles à 50 % d'origine naturelle (habituellement pétrochimiques) et une cellulose non blanchie : une révolution écologique qui se voit !

Couches engagées Taille 1, 34 couches
Change Now ! : changenow.green

PEAUX MATURES

LE SOIN FERMÉTÉ



Enrichi en hibiscus bio, le Soin de jour Fermété active le pouvoir de régénération cutanée et prévient l'apparition de nouvelles taches pigmentaires.

Les céramides naturels renforcent la barrière cutanée et confèrent plus de souplesse et d'élasticité à la peau. Pour les peaux matures. Pot constitué à 73 % de matière recyclée, suremballage cartonné issu à 100 % de fibres recyclées. Vegan, certifié Natrue.

Soin de jour Fermété My Age, 50 ml
lavera Naturkosmetik : lavera.com/fr

JUS BETTERAVE GINGEMBRE

LE DUO ÉPICÉ DOUX

Le goût aromatique de la betterave fraîche se marie avec bonheur au goût épicé du gingembre. Voelkel combine le jus de betterave allemande pressée juste après récolte et le jus de gingembre du Pérou, également transformé dans son entreprise, pour un goût unique en qualité Demeter. Cette combinaison soutient, dans le monde, l'agriculture tournée vers l'avenir.

Betterave rouge gingembre, 700 ml
Voelkel : voelkeljuice.de/fr



BIO CHATS, BIO CHIENS

ÇA CROQUE SOUS LES CROCS

Offrir une alimentation bio à vos boules de poils, c'est leur garantir un pelage plus brillant, et moins d'allergies et de démangeaisons. Avec une large gamme de produits dont une grande partie sans céréales, Yarrah accompagne chats et chiens, des plus jeunes aux plus âgés, et même les végétariens ! Certifiée B-Corp, la marque s'engage pour la planète via notamment de nouveaux packagings entièrement recyclables en 2021 et un objectif zéro carbone d'ici à 2030.



Croquettes sans céréales chat stérilisé et Croquettes au poisson
Yarrah : yarah.fr



YAOURTS MAISON

AROMATISÉS
SANS SUCRE

L'alternative aux yaourts aromatisés tout prêts sucrés, c'est l'étui de 3 sachets de ferments aromatisés pour réaliser des yaourts à la vanille, au citron et à la fraise sans sucres ajoutés. Chaque sachet permet de faire 8 yaourts repiquables. Attention, la saveur ne se repique pas sur les tournées suivantes. Économiques, écologiques, sans texturants ajoutés, les ferments Nat'Ali facilitent le fait maison.

Ferments lyophilisés pour yaourts aromatisés, 6 doses
Nat'Ali : nature-aliments.com

HUILE DE SOIN TOUCHER SEC

PLACE AU CHANVRE

Obtenu par 1^{re} pression à froid de graines de chanvre cultivées en France, l'huile végétale bio de chanvre est idéale pour le soin des peaux irritées, sensibles ou matures. Pénétrant sans laisser de film gras, elle est très appréciée pour les massages et la confection des soins cosmétiques maison. En flacon verre équipé d'un spray.

Huile végétale de chanvre, 50 ml
De Saint Hilaire : de-sainthilaire.com



UN CHOCOLAT CARRÉMENT DIFFÉRENT



**CARRÉMENT
SAIN**

ON CONSERVE
LES BIENFAITS
NATURELS DU CACAO

**CARRÉMENT
ÉTHIQUE**

ON RÉMUNÈRE
AU-DESSUS
DU PRIX
ÉQUITABLE

**CARRÉMENT
GOURMAND**

ON GARANTIT
UNE SAVEUR
INCOMPARABLE

Ombar
chocolat cru
bean to bar



www.ombar.fr
@OmbarFrance  

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



Victor Noëi

De naturaliste à défenseur de la biodiversité

Propos recueillis par Gaïa Mugler

Observateur amoureux de la nature, militant pour la protection de la biodiversité, l'adolescent de 15 ans publie *Je rêve d'un monde...*, plaidoyer d'un adolescent pour la biodiversité, vibrant appel à repenser notre rapport au vivant. Figure d'une jeunesse en rupture avec le vieux monde, il rêve d'une société « où le vivant est plus important que le profit ». Et nous invite à bousculer nos habitudes et nos décideurs en ce sens.

« On n'a pas le temps d'attendre les adultes de demain. »

Quel a été le déclic de votre engagement ?

À un moment, je me suis dit que c'était contradictoire, voire immoral, d'observer la nature en sachant qu'elle était fortement dégradée sans repenser mon mode de vie.

Et comment avez-vous adapté votre mode de vie ?

Chez nous, on privilégie le bio, puis le local. On boycotte les multinationales comme Amazon. L'urgence à végétaliser notre alimentation me paraît évidente. Mais si les petits gestes sont importants, ils ne suffisent pas. Il faut un changement de paradigme. Et des lois nouvelles. C'est là qu'on voit qu'il y a zéro volonté politique !

Comment réagissez-vous aux critiques ?

Elles peuvent être révélatrices et aider dans un combat. C'est vrai, tout le monde n'a pas les moyens de consommer bio. Pensons de manière holistique, il ne s'agit pas seulement de consommer autre chose mais autrement, et moins. Dans ma famille, ni aisée ni à plaindre, le véganisme nous permet de manger bio. Et on ne vise pas tant les individus qu'un système. Je n'accuse pas les agriculteurs mais le système agricole. Ce que je demande est un monde plus juste pour tous. On me dit : « *Souciez-vous des humains plutôt que des animaux.* » Mais pourquoi les dissocier ? ! Et ces « *réformer le modèle agricole prendrait 15 ans, trop compliqué* »... Alors il faudrait peut-être commencer dès maintenant ! Il est question d'un changement sociétal de grande envergure, mais d'un autre côté, il n'est pas compliqué de se défaire de certaines pratiques. En France, on

chasse près de 20 espèces d'oiseaux menacées. Ça ne nécessite pas de revoir toute une organisation pour l'interdire !

En septembre 2020, vous rencontrez la ministre de la Transition écologique, avec le journaliste Fabrice Nicolino et la chanteuse Emily Loizau, pour le collectif de lutte contre les pesticides Nous voulons des coquelicots...

Cet échange a montré une fois de plus que le blocage provient du ministère de l'Agriculture et bien sûr de lobbys comme la FNSEA*. Barbara Pompili a signé l'appel bien qu'elle ait soutenu le retour des néonicotinoïdes.

Comment sensibiliser sans passer pour un donneur de leçon ?

Personne n'a envie de bousculer ses certitudes. L'astrophysicien et militant Aurélien Barrau, je crois, disait qu'il faut rendre ringard ce qui n'a plus lieu d'être et cool, les changements. Une des clés est de donner de la valeur et du respect au vivant pour ce qu'il est et non plus de façon utilitariste, comme les peuples premiers, bien plus résilients que nous. Si on arrive à faire s'émerveiller les gens, les jeunes, sur la nature, on n'est pas perçu comme moralisateur. Mais l'urgence est telle qu'on n'a pas le temps d'attendre les adultes de demain.

Que dire à ceux qui ont peur des petites bêtes dans les herbes hautes de leur jardin ?

Un abri à insectes sur une pelouse tondue n'a pas de sens. On peut partager son jardin entre des espaces « à nous », et des espaces avec du bois mort, où on ne fait rien. Où on lâche prise. Il faut cesser de craindre le vivant et changer d'esthétique, voir le « beau » dans le vivant.

Quel regard portez-vous sur vos aînés ?

Il est plus dur de changer les habitudes des seniors que des jeunes mais ne séparons pas

« Ne séparons pas les générations. »

les générations. On oublie qu'on détruit plus maintenant qu'il y a trente ans. Parmi les voix écologistes, il y a des jeunes, là où les retraités font vivre les assos.

Vous avez de l'espoir ?

Je regrette l'injonction sociale à l'optimisme. Ce sont les faits qui décident de notre pessimisme ou optimisme. Je ne veux pas dire qu'il faut baisser les bras, au contraire. J'essaie juste d'être réaliste. Ce n'est pas d'espoir dont nous avons besoin, mais de résilience. Quoi qu'il arrive, le changement climatique et la 6^e extinction de masse auront lieu. Le discours écologique se focalise parfois trop sur le bilan carbone, au détriment de la perte de la biodiversité. On est dans un tournant, on peut encore agir, mais il ne faut pas espérer de solution miracle.

Comment vous ressentez-vous ?

Là où tout a commencé pour moi, dans la forêt, face au vivant.

* Fédération nationale des syndicats d'exploitants agricoles, syndicat majoritaire du secteur agricole.



Si vous étiez...

Un oiseau ?

Un pic, pour creuser des cavités utiles à d'autres espèces. Mais en réalité, je ne veux pas être un oiseau ! Je craindrais de ne pas trouver à manger pour mes jeunes à cause des pesticides, d'avoir des problèmes de reproduction, etc.

Une odeur ?

Celle de la forêt, de l'humus, des champignons mycorhiziens, pour être connecté aux arbres.

Un végétal ?

Serait-ce prétentieux de vouloir être un arbre de 40 m de haut ? Un hêtre.

Une sensation ?

Celle du vent qui passe en bruissant dans les feuilles en forêt.

Un aliment ?

Un haricot sec pour remplacer l'alimentation carnée.

BIO EXPRESS

- Né en 2005, Victor Noël fait un tour d'Europe à 8 ans qui le marque durablement. À son retour, il s'adonne à la photographie animalière, au naturalisme et adhère à la LPO (Ligue pour la protection des oiseaux) en 2014, puis à de nombreuses autres associations.
- Scolarisé à la maison via le CNED (Centre national d'enseignement à distance), il anime des ateliers de sensibilisation à la nature dans les écoles.
- En 2019, il organise une grande marche pour le climat à Metz (57).
- Il écrit en 2020 *Je rêve d'un monde... plaidoyer d'un adolescent pour la biodiversité*, paru aux Éd. Delachaux & Niestlé, et compte passer l'an prochain un bac pro en maraîchage bio.



Un engagement fort dans le commerce équitable

7 filières labellisées Biopartenaire® pour un total de 57 produits



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

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

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

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



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

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

Arcadie - Société Anonyme au capital de 1 473 685 € - SIRET : 393 025 697 000 37 - RCS 393025697 Alès



FERZYM FLORE + BIO

FORMULE GASTRO-RÉSISTANTE

Rééquilibre la flore intestinale

Renforce la muqueuse intestinale



Disponible dans les magasins Biocoop

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



DÉCOUVREZ LES BONS POISSONS 100% BIO ET PÊCHE DURABLE

4 ENGAGEMENTS



RESPECT DES RESSOURCES MARINES

- Poissons **sauvages** issus exclusivement de pêcheries durables éco-certifiées MSC.
- Poissons d'**élevages** issus exclusivement de fermes certifiées BIO.



LE PLAISIR DU BON POISSON

Des produits de **qualité supérieure** sélectionnés **en direct des producteurs** et protégés du froid grâce à un sachet sous-vide. Exclusivement **sans arête** et très faciles à préparer.



BON POUR LA SANTÉ

Chaque espèce apporte naturellement de **nombreux nutriments** (minéraux, Oméga 3, Vitamines B, D, ou E), préservés par une surgélation rapide.



FAIBLE EMPREINTE ÉCOLOGIQUE

Transport longue-distance par **bateau**, **éco-emballages** (carton certifié FSC, encres végétales, imprimeur 'Imprim'Vert', **film sous-vide sans phtalates ni bisphénol A**).



AU RAYON SURGÉLÉ
DE VOS MAGASINS

biocoop



Soyez certains de déguster du bon poisson
sans abîmer la planète

Découvrez l'origine de chaque produit sur www.food4good.fr





MAGASINS Nouveaux dans le réseau :

Biocoop Ar Vro Fisel à Rostrenen (22), Biocoop Lesparre à Lesparre-Médoc (33), Biocoop du Cormier à Saint Aubin-du-Cormier (35), Biocoop Crolles (38) **1**, Biocoop Bréda à Pontcharra (38) **2**, Biocoop Symbiose à Chemillé-en-Anjou (49), Biocoop Mortagne à Mortagne-au-Perche (61), Biocoop Versant Bio à Arreau (65), Biocoop Confluence à Lyon (69) **3**, Biocoop Pruneau à Toulon (83) **4**, Biocoop Montaigu à Boufféré (85).



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

Culturesbio

Directeur de la publication et de la communication : Patrick Marguerie • Rédactrice en chef : Pascale Solana • Collaborateurs : Anne Boineau, Véronique Bourfe-Rivière, Magali Gloire-Savalle, Gaia Mugler, Arnaud Pagès, Christophe Polaszek, Sarah Portnoi, Ulrike Skadow • Secrétaire de rédaction : Marie-Pierre Chavel • Publicité : Ingrid Kaiser (i.kaiser@biocoop.eu) • Diffusion : Christine Mullié (c.mullie@biocoop.fr) • Conception : **MAKHEIA** • Crédits photos : couverture, p. 12-13 : Saada Romain ; couverture, p. 53 : Bénédicte Govaert ; p. 8, 24, 26a, 26b, 27c, 30, 31a, 32a : iStock ; p. 9, 10 : Jérôme Sevrette ; p. 10-11 : Pierre Duffour ; p. 14 : Thierry Martrou Agence Andia ; p. 6-7, 17, 18-19, p. 27a : DR ; p. 6, 7, 20-22 : Aïse Boutin ; p. 25 : Nicolas Leser ; p. 31b, 32b, 40-45 : Pascale Solana ; p. 35 : Nactalia ; p. 36 : Biocoop ; p. 47 : Natracare ; p. 48-50 : Fajour ; p. 55 : Vincent Noël • Siège/Rédaction/ Publicité : 12 avenue Raymond-Poincaré, 75116 Paris. Tél. : 01 44 11 13 60. Fax : 01 44 11 13 61. E-mail : culturesbio@biocoop.fr • Éditeur : Biocoop SA Coop • ISSN : 2417-6559 • Impression : IMAYE GRAPHIC - 96 bd Henri Becquerel - ZI des Touches - BP 52207 - 53022 Laval • Papier 100 % recyclé Ultra Mag Plus Semi gloss • L'imprimerie est certifiée Imprim'vert et ISO 14001 • Tirage : 400 050 exemplaires • Biocoop cotise à EcoFolio pour le soutien à la collecte et au recyclage des imprimés. Triez vos déchets.

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

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

Service Clients : **0 800 807 102** Service à appel gratuit

Notre charte



Notre réseau de magasins Biocoop a pour objectif de :

**développer
l'agriculture
biologique**
dans un esprit d'équité
& de coopération.

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

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

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

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

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

Créez
votre magasin
BIO

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

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

www.biocoop.fr



Votre allié **anti-cholestérol**

Hao Ling®

THÉ PU-ERH BIO DU YUNNAN

DES BIENFAITS PROUVÉS

par une étude clinique menée
en double aveugle versus placebo*

 **AMÉLIORE LE RAPPORT
LDL/HDL**

 **DIMINUE LE TAUX
DE TRIGLYCÉRIDES**

 **NOTES BOISÉES D'UN THÉ
APPRÉCIÉ DEPUIS
DES MILLÉNAIRES**



30 infusettes | 10 min | 95°C

Cueillette impériale
Bourgeon + 1 feuille

Cueillette fine
Bourgeon + 2 feuilles



Une étude clinique menée en 2016 a démontré que la consommation régulière de **Thé Hao Ling®** augmente les facteurs lipidiques cardioprotecteurs. Le **Thé Hao Ling®** contribue ainsi à la protection des personnes sur le plan cardiovasculaire.*

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

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

www.thesdelapagode.com



*Étude réalisée par François-André Allaert, Pr. titulaire de la Chaire d'évaluation des allégations de santé ESC & CEN Nutriment de Dijon et Jean-Michel Maixent, Université de Poitiers, Faculté des Sciences Fondamentales et Appliquées et membre du Laboratoire Protée, de Toulon-Sud-Var. Évolution à J+90 jours – consommation journalière du thé Hao Ling (3 tasses par jour).

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

Société par actions simplifiée au capital de 1 829 600€ - SIRET : 42881531000043 - RCS PARIS

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

Changez pour
nos huiles



**VOS BESOINS ÉVOLUENT, NOS
HUILES VOUS APPORTENT TOUS
LES NUTRIMENTS ESSENTIELS
À CHAQUE MOMENT DE VOTRE VIE**
(OMÉGA-3, DHA & VITAMINE E)



QUINTESENS

La révolution commence dans l'assiette.

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

Quintessens SAS - RCS Aix 513 117 978 - Siège social : Verdères - 146 avenue - 13000 Aix-en-Provence - France