

culture bio

le mag du réseau Biocoop

HIVER 2023 • N° 127

GRAND ANGLE

SOBRIÉTÉ Moins mais mieux

SUR LE TERRAIN

Bio collective
en Côtes-d'Armor

ON JOUE COLLECTIF

Une affaire de prix

SANS FILTRE

Emballages :
Biocoop vous répond

La pêche change de thon avec

FISH4EVER

100% local:
pêché & mis en
conserves sur place

**Le premier
thon certifié
équitable du
secteur**

**100%
Traçable**

**La première
pêcherie
« plastic positive »
au monde !**

**Thon 100%
pêché à la
canne**



Pour plus d'informations



Contact: clea@fish4ever.eu



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



MISOS TRADITIONNELS ÉQUITABLES

Naturellement sans gluten

Riche en protéines et source de fibres

Riz et soja cultivés en rotation de cultures par des micro-fermes



La Compagnie du Riz - RCS Grenoble 451001853 - SARL 20 000 €



1 Une alternative au sel au quotidien



2 Pour assaisonner les plats asiatiques



3 Dans les sauces et vinaigrettes



5 Dans les marinades de viande ou poisson



4 Dans les omelettes et sandwichs

Une autre cuisine du monde est possible

La Compagnie du Riz - Autour du Riz - 217 rue Guynemer 38420 Le Versoud - France
 Tél. : +33 (0)4 76 89 33 54 Fax : +33 (0)4 76 59 01 04 www.autourduriz.com
 Commandes : commandes@autourduriz.com



COMPENSÉ CARBONE
Transport maritime
Asie - France

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

CARRÉMENT B CORP



Entreprise



Certifiée

Ombar est élaboré à partir de fèves de cacao non torréfiées récoltées en Équateur auprès de petits producteurs. Engagé dans le commerce équitable depuis toujours, Ombar les soutient à travers de multiples actions sur le terrain et leur assure une rémunération toujours au dessus du prix établi par le commerce équitable. Ombar, c'est à la fois un chocolat carrément délicieux et carrément éthique. Désormais certifié B Corp.

Ombar[®]
chocolat cru
bean to bar



www.ombar.fr @OmbarFrance  

Europ Labo SAS - 3 rue Gutenberg - F - 67610 La Wantzenau - Siren 302382916 - RC B 302 380 916 Strasbourg

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

édito



Pascale Solana
Rédactrice en chef

2023 et au-delà Moins mais mieux !

Quand on achète des pâtes et des légumes, c'est parce qu'on veut manger des pâtes avec des légumes, pas des emballages ! **Et si c'était ça, cette sobriété dont tout le monde parle aujourd'hui, du bon sens ?**

La sobriété est aussi capable de provoquer des réactions en chaîne dans un contexte où les enjeux écologiques se révèlent interconnectés : un type d'agriculture qui influe sur l'alimentation, puis elle-même sur l'énergie, le transport, la biodiversité, le climat, etc. Loin de l'ébriété consumériste, **la sobriété promet un nouvel équilibre et peut-être même... que du bonheur !** C'est notre Grand Angle (p. 11). Où l'on ne peut s'empêcher de rappeler que **la bio que nous défendons est une agriculture de la sobriété.**

Moins mais mieux donc. Serait-ce la raison pour laquelle *Culture Bio* s'allège du s dans son titre et devient trimestriel ? Clin d'œil à cette culture qui rassemble et adéquation à la saisonnalité, le leitmotiv de Biocoop. Pas de tomates, ni de fraises en hiver, vous savez. Plutôt du légume-racine, du chou ou du poireau, ce roi de l'hiver (p. 40).

Vous l'avez constaté, vous tenez entre les mains un **Culture Bio nouveau**, avec des rubriques revisitées, des déclinaisons sur Internet, bientôt des hors-séries, mais toujours des sujets pour mieux comprendre ou pour agir autour de l'alimentation bio, de l'écologie, et de l'économie sociale et solidaire. Nous espérons qu'il vous plaise. Comme nous espérons que 2023, autre page neuve, vous soit clémente. **Bonne année !**

Dermaclay[®]

COSMÉTIQUE ACTIVE **Bio**

LES VERTUS DES **PLANTES**,
LES BIENFAITS DES **ARGILES**
POUR TRAITER LES CHEVEUX
ET LE CUIR CHEVELU



**DES ACTIFS
VÉGÉTAUX BIO** 
Huiles précieuses,
Huiles essentielles,
Eaux florales spécifiques

 Des senteurs
100% NATURELLES

Une base lavante
végétale douce et 
SANS SULFATE

 **6 ARGILES**
pour chaque
type de cuir chevelu



Dermaclay[®]
COSMÉTIQUE ACTIVE **Bio**

RETROUVEZ-NOUS SUR DERMACLAY.FR



8

EN BREF

Les actualités du trimestre

Comprendre



11

GRAND ANGLE

Sobriété : moins mais mieux

22

SUR LE TERRAIN

Bio collective
en Côtes-d'Armor

28

SANS FILTRE

Emballages :
Biocoop vous répond

32

DÉCRYPTAGE

Les additifs alimentaires

Agir

35

ÇA FAIT DU BIEN

C'est du solide !

38

MIAM !

Le bon goûter d'anniversaire
pour vos enfants

40

C'EST DE SAISON

Le poireau

44

RECETTES



50

ON JOUE COLLECTIF

Chez Biocoop,
c'est sans soldes

Faites pousser des fermes !



54

L'INTERVIEW

Maud Sarda, cofondatrice
du site d'e-commerce
Label Emmaüs

58

RENDEZ-VOUS

Sommaire

En bref



La longue route du zéro déchet

Depuis le 1^{er} janvier, fini la vaisselle jetable dans les fastfoods pour les repas pris sur place. Exit également l'impression systématique des tickets de caisse dans les commerces. Ces mesures émanent de la loi Agec (anti-gaspillage pour une économie circulaire) qui, il y a un an déjà, obligeait les établissements recevant du public (gares, écoles, hôpitaux...) à s'équiper de fontaines d'eau potable ou interdisait l'emballage plastique des fruits et légumes de moins de 1,5 kg sur les étals. Adoptée en 2020 pour « *accélérer le changement de modèle de production et de consommation afin de limiter les déchets et préserver les ressources naturelles, la biodiversité et le climat* », selon le ministère de la Transition écologique, elle vise notamment la fin des emballages en plastique à usage unique d'ici... 2040. C'est pas demain la veille ! Quand on voit tous les gobelets en plastique par exemple qui traînent çà et là alors qu'ils sont interdits (directive européenne) depuis 2021... Côté courses, pour vraiment accélérer la fin des emballages non réutilisables, le top, c'est le vrac ! Qui allège aussi le porte-monnaie. Pionner, Biocoop représente 19 % du marché français du vrac. 34 % de son offre est déjà vendue non emballée ou en emballages réutilisables. Son objectif d'ici 2025 : 50 %. Mieux que la loi Climat et résilience qui veut que les magasins de plus de 400 mètres carrés consacrent 20 % de leur surface de vente au vrac d'ici 2030.

10,34 %

C'est la part des surfaces cultivées en agriculture biologique en France.



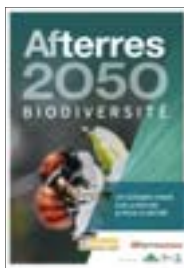
Nouveaux paysans

Le sujet ne fera pas la une du Salon de l'agriculture, fin février à Paris. Des initiatives collectives se développent à côté de la microferme vue comme l'alternative aux fermes industrielles qui avalent les plus modestes faute de repreneurs. Ni kolkhozes ni communautés hippies, ce sont des fermes diversifiées où s'invente un autre rapport au travail (salarial, polyvalence, vacances...) et où renaissent d'anciens savoirs. Elles seraient près de 100 000 à participer à l'émergence d'un nouvel imaginaire sur l'agriculture de groupe. À lire, l'excellent *Fermes collectives. Le guide (très) pratique*, de Maëla Naël, Éd. France agricole.

Pesticides, non ! Alternatives, oui !

Le marché des pesticides a presque doublé en vingt ans, entraînant une hausse des empoisonnements d'humains, selon L'Atlas des pesticides (www.generations-futures.fr/actualites/atlas-pesticides/) qui compte 1,6 million de cas d'intoxications en Europe. L'UE est l'un des plus gros marchés de pesticides. Elle est aussi le 1^{er} exportateur et vend de plus en plus des produits interdits ici aux pays du Sud, où les intoxications sont bien plus élevées encore. Pour découvrir les alternatives, salutaires à tout le vivant, des centaines d'événements (conférences, ateliers, dégustations...) sont organisés partout en France lors de la Semaine pour les alternatives aux pesticides, du 20 au 30 mars.

semaine-sans-pesticides.fr



Le scénario biodiversité

Afterres2050 est un scénario prospectif agricole et alimentaire établi en 2011 par l'association Solagro, équipe pluridisciplinaire d'agronomes, énergéticiens

et autres ingénieurs, régulièrement enrichi comme avec ce nouveau volet sur la biodiversité. Pour répondre aux défis de la crise écologique, Afterres2050 Biodiversité propose une approche systémique et globale dans laquelle on ne peut préserver la biodiversité sans interroger la transition énergétique, l'agriculture et notre assiette.

[À télécharger sur solagro.org](http://solagro.org)

VU, LU, ENTENDU



COUP DE CŒUR

Quand Clément croise Noémie, ancienne camarade de Sciences Po devenue éleveuse bio de porcs noirs, ils décident d'écrire son parcours. Un récit ponctué de photos en noir et blanc où se mêlent leur vécu, leurs émotions, leurs réflexions sur notre agriculture, nos paysans, sur la société en général. Sensible, humoristique, émouvant. À lire absolument.

Plutôt nourrir, Clément Osé, Noémie Calais, Éd. Tana



LE RECYCLAGE EXPLIQUÉ

Ça vient d'où ? Ça se recycle ? Deux questions déclinées sur huit familles de déchets (aliments, verre, plastiques...) De la pédagogie pour les enfants. Mais pas que.

Le petit guide du recyclage, Guillemette Resplandy-Taï, Muzo, Éd. Actes Sud junior



L'ARBRE À LIRE

• Superbe encyclopédie qui traverse les âges, les continents, les cultures, pour nous livrer « *tous les savoirs, toutes les histoires, tous les pouvoirs, tous les espoirs* » de l'arbre. Très documentée, richement illustrée, elle traite autant de botanique que d'écologie, d'ébénisterie que de cuisine, de sciences que de littérature... L'arbre, c'est la vie !

Arbres, Serge Schall, Éd. Terre vivante et Plume de Carotte



• Une Histoire des arbres, avec les pionniers dès - 15000 ans avant J.-C., puis ceux des champs, des vergers, de la ville et ceux de demain, pour s'adapter au climat, c'est ce que nous raconte l'auteur avec des préconisations de plantations pour 2050.

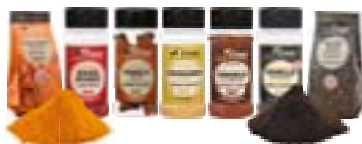
Des arbres pour le futur, Yves Darricau, Éd. du Rouergue



un voilier pour nos épices de Madagascar

- financement participatif en cours -

Plus d'info :
arcadie.fr [arcadie.bio](https://www.facebook.com/arcadie.bio)



nos ateliers de transformation et de conditionnement
Méjannes-lès-Alès (Occitanie)



port de
Marseille

Toamasina
port principal de Madagascar

voilier-cargo de 85 m.
1400 tonnes de marchandises
par trajet (**100 conteneurs**)



nos producteurs malgaches



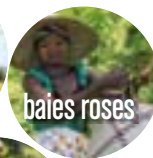
poivre



vanille



gingembre



baies roses



curcuma



cannelle



COOK est une marque **ARCADIE**
entreprise bio depuis 1990, basée en Occitanie
F-30340 Méjannes-lès-Alès 04 66 56 99 33 - info@arcadie.fr

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

Comprendre

SOBRIÉTÉ Moins mais mieux

La sobriété, tout le monde en parle. Mais qui dit qu'elle provoque des réactions en chaîne, de l'alimentation au transport en passant par l'énergie, l'agriculture ou le lien social ? Loin de l'ébriété consumériste, elle promet un nouvel équilibre, et peut-être même... que du bonheur !

Véronique Bourfe-Rivière

Guerre en Ukraine, pénurie de gaz, changement climatique, depuis quelques mois, le mot sobriété est dans tous les discours. Mais autant il est synonyme de qualité et d'élégance lorsqu'il est appliqué à la mode ou à l'architecture – le fameux « *Less is more* » du designer allemand Ludwig Mies van der Rohe, père du minimalisme –, autant, lorsqu'on l'utilise pour désigner un mode de vie, ●●●

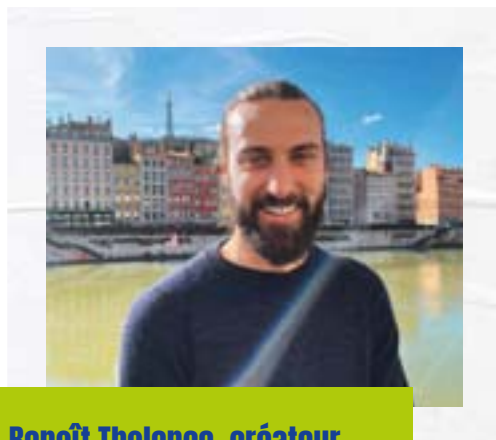
« Zéro déchet », pas
d'achat de neuf
pendant un an...
De nouveaux défis
comme des jeux !

••• les dents grincent, comme s'il s'agissait cette fois d'une atteinte à la liberté, d'un enfermement dans une austérité contrainte. Quels que soient les termes employés, tempérance, frugalité, sobriété, depuis l'Antiquité de nombreuses philosophies et religions l'affirment : le bonheur ne se trouve pas dans les possessions matérielles. C'est par exemple dans la modération que le prince hindou Siddhartha Gautama, après avoir expérimenté une ascèse extrême, a trouvé « la Voie du Milieu », désormais chère aux 400 millions de bouddhistes sur la planète.

UN MONDE QUI FAIT RÊVER

« Quand les gens imaginent le futur de notre planète impactée par le changement climatique, ils se réfèrent à des films comme Mad Max, explique Barbara Nicoloso, directrice de Virage Énergie, association spécialisée dans la prospective énergétique et sociétale. La sobriété nécessaire est perçue comme une pénurie, une catastrophe... Alors qu'il s'agit au contraire de reconstruire un monde plus juste, loin de la véritable ébriété énergétique dans laquelle nous vivons ! » Elle décrit la sobriété comme un rééquilibrage de notre système, où l'on ferait « la différence entre le nécessaire et le superflu. Dans la société actuelle, on nous dit que posséder, c'est être heureux. Il nous faut arriver à faire rêver à un monde où l'on vit mieux, avec un système social, politique et économique très différent ». •••





**Benoît Tholence, créateur
de Sanka Cycle, Lyon (69)**

**« Je vais plus
lentement. »**

Pour ce jeune papa de 34 ans, tout a basculé lorsqu'il a accepté de participer à un défi : ne rien acheter de neuf pendant un an. À partir de là, il s'est beaucoup renseigné. Et progresse. « *On peut toujours faire mieux* », dit-il. Le plus gros changement ? Ses voyages annuels à l'autre bout du monde. « *Oui, c'est dépaysant, mais à vouloir tout visiter, on court ! Partir en France, prendre son temps, c'est très agréable.* » Il n'a plus envie d'aller dans un centre commercial : « *Je trouve tellement plus sympa de chiner, échanger, troquer.* » Il n'a pas de voiture, il préfère le vélo ou le train -, « *C'est du temps pour moi* » – ou bien il covoiture. Il fait ses courses dans une Amap et au magasin Biocoop Les Terreaux, n'achète presque plus rien de transformé, a beaucoup réduit la viande. « *Je fais tout ça avec plaisir, j'ai l'impression d'être plus proche de la nature, de plus prendre mon temps.* » En 2023, il va fabriquer un prototype de vélomobile (quatre roues, deux places et un coffre), une alternative par exemple à la deuxième voiture, pour lequel il a déjà des précommandes (sanka-cycle.com).

HUMAIN ET SUR MESURE

Pour y parvenir, il n'existe pas de baguette magique. « *Le nerf de la guerre, c'est la volonté politique. Absolument tout le monde doit agir. On ne peut pas faire reposer la responsabilité seulement sur l'individu* », assure-t-elle.

Tout cela prend du temps et nécessite de la concertation entre la société civile, l'économique, le politique... Il n'y a pas de normatif possible, cela ne peut être que du sur-mesure, puisqu'on n'imaginera pas les mêmes solutions selon que l'on vit dans une métropole ou un petit village isolé. Les liens humains sont absolument fondamentaux pour ce nouvel équilibre (*voir encadré ci-contre*) et contribuent intrinsèquement à le rendre plus agréable.

C'est comme en agriculture : « *L'entraide y a toujours été très importante* », remarque Vincent Lestani, maraîcher bio près d'Agen (Lot-et-Garonne), membre de la Cabso, coopérative sociétaire de Biocoop. Il s'arrange avec son voisin éleveur de bovins, lui laisse le foin de ses prairies contre du fumier pour fertiliser ses cultures. Un écosystème très local. Il regrette que l'agriculture devienne de plus en plus « *un centre de coûts. Jusqu'à la fin des années 1990, le cahier des charges de l'agriculture biologique tendait vers des systèmes de production autonomes. On disait autrefois que l'argent que gagne un paysan, c'est surtout celui qu'il ne dépense pas !, s'amuse-t-il. Aujourd'hui, il y a de moins en moins d'élevages, l'objectif est de produire plus, on va acheter des engrais organiques industriels... Ce n'est pas la même chaîne logistique* ».

La bio, une agriculture de la sobriété qui optimise sans intrants artificiels et avec un minimum d'apports externes les écosystèmes : ces vaches fertilisent le sol qui les nourrit.



Vincent Lestani,
agriculteur à Madaillan (47)

**« Être sobre,
c'est veiller
aux conséquences
de ses actes. »**



UNE AGRICULTURE DE SOBRIÉTÉ

Vincent Lestani revendique la sobriété dans son travail. Au lieu d'acheter ses plants en motte en pépinière, ce qui serait certes un gage de réussite de ses cultures et lui ferait gagner trois à huit semaines, il sème directement en terre l'essentiel de sa production. Il y voit plusieurs intérêts : la graine germe dans le sol où elle va croître, il ne se déplace pas, ça lui coûte moins cher... « *Et surtout j'y prends énormément de plaisir. C'est un geste ancestral qui va nourrir l'humanité, je trouve cela gratifiant. C'est un vrai bonheur de voir les graines germer, pousser...* » Pour lui, être sobre c'est « *veiller aux conséquences de ses actes* ». Par exemple, il refuse d'utiliser du plastique pour limiter l'enherbement et garder ses cultures ●●●



Heather Noreen, fondatrice de l'association OuiChange

« Ma vie est plus joyeuse. »



« Nous sommes devenus sobres il y a six ans, petit à petit, et on ne l'a jamais vécu comme une privation. » Cette Américaine de 46 ans est arrivée à Lille (Nord) il y a six ans, après plusieurs années en Espagne. « Il nous fallait tout recréer. Autour de nous, certains voisins ou parents d'élèves vivaient autrement. À force de les côtoyer, nous avons fait comme eux. Nous avons vendu une de nos deux voitures, commencé à rouler à vélo, fait les courses dans les magasins de vrac du quartier. Après, on s'est dit, et pourquoi pas des vacances à vélo ? On est partis avec nos cinq enfants, c'était un voyage incroyable. On a tellement aimé qu'on fait ça chaque année ! » Durant le confinement, elle a calculé son empreinte carbone. « J'ai décidé de me reconverter. Entre lectures et conférences, j'ai

passé la maîtrise de l'Institut de Formation Carbone (if-carbone.com). Très vite, j'ai rencontré une grande communauté de gens qui comme moi veulent sensibiliser. Ces passions que nous partageons nous aident à maintenir notre élan. Car nous sommes une minorité face à un grand mur qu'il faut déconstruire. Cela ne se fera que par la joie. Si c'est par la contrainte, les gens iront avec des pieds de plomb. Vraiment, il y a dix ans, je n'aurais jamais imaginé que je vivrais comme ça... Beaucoup pensent que ma vie est impossible. Mais si, elle est possible ! Il suffit de faire le premier pas, puis le second, le troisième... Une balade en forêt avec des amis me procure tellement plus de bien-être que des achats matériels. Vraiment ma vie est plus joyeuse grâce à la sobriété. »



Ne pas utiliser d'intrants dérivés du pétrole : une expression de la sobriété qui génère la résilience.

EXPÉRIENCES POSITIVES

Plus largement que l'agriculture, l'alimentation est particulièrement au cœur de ce système. Depuis la production jusqu'à la consommation, elle nécessite des moyens de transport, souvent de la transformation, elle génère plus ou moins de déchets, impacte notre santé. Elle peut donc être, selon les aliments que l'on choisit et comment on les consomme, un levier fort pour aller vers plus de sobriété. Sur le terrain, de nombreuses expériences de consommation frugale existent déjà, des collectifs de citoyens en transition se sont lancés dans des projets variés comme des jardins partagés, des défis « zéro déchet », l'alimentation positive ou l'énergie positive. « *Tout cela, c'est principalement grâce à des associations qui pallient les défaillances des collectivités et de l'État*, commente Barbara Nicoloso. ●●●

●●● propres, ce qui lui permettrait pourtant d'être plus compétitif commercialement. On le comprend bien, la notion de sobriété s'oppose à celle de la profusion et de la compétitivité économique. Déjà au XIX^e siècle, le philosophe américain Henry David Thoreau, refusant une société en cours d'artificialisation, faisait dans *Walden ou la vie dans les bois*, ouvrage devenu la bible de l'écologie, l'apologie d'une vie simple. C'est, semble-t-il, dans la coupure d'avec le vivant que se trouve le nœud du problème. Ce que confirme Vincent Lestani lorsqu'il regrette : « *Souvent le consommateur méconnaît la réalité de la production agricole, il exige par exemple des produits propres, calibrés, dont l'impact sur la planète est fort.* »



Barbara Nicoloso,
directrice de Virage Énergie

« La sobriété ? Pas une incantation juste pour passer l'hiver ! »

JE SUIS BIO

NOUVEAU CHEZ BIOCOOP

DENTIFRICES

FORMULES
SANS SILICE

PACKS 100%
RECYCLABLES



SOIN COMPLET
& FRAÎCHEUR



BLANCHEUR
& FRAÎCHEUR INTENSE



DENTS & GENCVES
SENSIBLES



PROTECTION
DENTS DE LAIT



[EFFICACITÉ PROUVÉE]

PARFUM
HYPOALLERGÉNIQUE

SANS PARFUM

LE 1^{ER} SOLIDE
2 EN 1
SANS PARFUM
ADAPTÉ AUX BÉBÉS



POUR LES PEAUX SENSIBLES

@JE.SUIS.BIO

bleuvert

Créateur & révélateur
de cosmétiques Bio depuis 1998



FEMMES
ENCEINTES



INGRÉDIENTS
SOIN



ÉCO
CONCEPTION



FABRIQUÉ
EN FRANCE



COSMOS
ORGANIC

LES BONS POISSONS 100% BIO ET PÊCHE DURABLE

4 ENGAGEMENTS



1

RESPECT DES RESSOURCES MARINES

De bons poissons issus de nos filières éco-certifiées, et soigneusement sélectionnés :

- Poissons sauvages pêche durable MSC
- Poissons d'élevage BIO



2

LE PLAISIR DU BON POISSON

Des portions de qualité supérieure, exclusivement **sans arêtes** et faciles à préparer, sous-vide pour les protéger du froid sur la durée et éviter le gaspillage.



3

BON POUR LA SANTÉ

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



4

FAIBLE EMPREINTE ÉCOLOGIQUE

Transport longue-distance par **bateau**, conditionnement en France, **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



Des légumes frais plutôt que des plats ultratransformés : la sobriété, c'est bon pour la santé.



••• *On pâtit aujourd'hui de la non-anticipation du problème, qui est pourtant connu depuis plus de cinquante ans !* »

Elle regrette qu'il ne s'agisse pour l'instant que « d'incantation. Seule la flambée des prix fait bouger les gens. Mais on ne remet encore pas foncièrement en question le modèle capitaliste. La sobriété dont parlent nos gouvernants, ce n'est pas un projet de société, c'est juste une réaction pour passer l'hiver, et après, ils pensent reprendre tout comme avant ».

RÉSISTANCE AU CHANGEMENT

La majorité d'entre nous est encore dans la classique résistance au changement. D'où la nécessité de mettre en valeur tous les avantages d'une vie plus sobre. On en oublie souvent les cobénéfices, par exemple utiliser des moyens de transport moins polluants, donc la marche ou le vélo, c'est moins

de sédentarité et de pollution, cela améliore notre qualité de vie. Virage Énergie emmène les élus voir ce qui se fait ailleurs, les habitats bioclimatiques à Fribourg-en-Brigau en Allemagne, les pistes cyclables en Belgique et aux Pays-Bas, et tous les territoires qui ont déjà pris une longueur d'avance. Comment être plus persuasif ? « On ne peut pas imposer une sobriété qui serait subie, ce serait contre-productif, assure Barbara Nicoloso. Et il est difficile de mesurer le bien-être, nos logiques sont encore très comptables. Il faut faire beaucoup d'éducation populaire et créer de la transversalité. Des élus commencent à voir les enjeux d'attractivité des villes où il fait bon vivre. On peut s'appuyer aussi sur les artistes et milieux culturels pour qu'ils diffusent ces idées. » La conclusion de Vincent Lestani parle d'elle-même : « Oui, la sobriété, économiquement, c'est moins rentable, mais sur le plan humain, c'est tellement plus riche... » ■

BIOGURT[®]

Avec ferments de

KEFIR

QUE DU BONHEUR POUR VOTRE FLORE INTESTINALE !

Une sélection des meilleurs ferments de Kéfir végétal. Nous élaborons nos Kéfir grâce à une fermentation lente de plusieurs heures, afin d'obtenir un équilibre parfait entre une texture onctueuse, une saveur intense et une juste acidité.

Tout un univers de
micro-organismes vivants !



Texture
fluide et
onctueuse

FERMENTS VÉGANS / SANS SOJA / SANS GLUTEN / SANS SUCRES AJOUTÉS

BORN IN OUR 100% VEGAN FACTORY!! *

*Fabriqué dans notre propre usine exclusivement végétale où ne sont fabriqués ni produits laitiers, ni produits d'origine animale.



WWW.BIOGURT.BIO

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

Produits importés en France en exclusivité par www.europlabo.com

Au service des humains et de la nature

Les jus de carottes et de légumes lactofermentés bio ont fait sa renommée. Créée en Allemagne en 1936, l'entreprise familiale Voelkel est aujourd'hui à la tête d'une gamme de 250 produits naturels toujours plus vertueux et innovants. Dernier succès en date : les kombuchas.

Céline Faucon

Tout commence il y a presque un siècle quand Karl et Margret Voelkel s'installent dans une réserve naturelle de Basse-Saxe, dans le nord de l'Allemagne, pour y démarrer un potager inspiré de la biodynamie, une démarche agricole holistique à la base du label Demeter. Ils réalisent leur premier jus avec une presse mobile qu'ils baladent de village en village jusqu'à l'invention de la pasteurisation en 1936, qui leur permet d'ouvrir une unité de production fixe et déjà complètement bio. Quatre-vingt-six ans plus tard, l'entreprise, aujourd'hui dirigée par Stefan Voelkel et ses trois fils (3^e et 4^e générations), n'a eu qu'à traverser la rue pour s'installer dans des locaux plus grands et perpétuer la tradition. Sur place, elle transforme elle-même 65 fruits et légumes qu'elle conditionne et stocke.

UNE DÉMARCHE INTACTE

« Même si Voelkel a beaucoup évolué depuis 1936, elle reste une entreprise familiale fidèle à l'esprit artisanal de ses créateurs, explique Emmanuel Le Nué, partenaire commercial de la marque en France. Ses jus continuent d'être réalisés à partir de fruits majoritairement cultivés en biodynamie, sans ajout d'arômes, de sucres ou d'additifs. » Pour garantir cette vision puriste, Voelkel a créé en 2011 une fondation qui lui permet de réinvestir chaque année 90 % de ses bénéfices dans l'entreprise et de soutenir, avec les 10 % restants, des programmes



Jus de carotte et de gingembre, 70 cl

Jus force immunitaire, 75 cl

Kombucha citron vert et gingembre, 75 cl

caritatifs. Engagée dans la préservation des semences paysannes et des savoir-faire, fidèle à ses fournisseurs et à la recherche constante de produits bons pour la santé, l'entreprise allemande continue d'innover. Après le succès fulgurant de ses kombuchas (son best-seller, c'est le citron vert et gingembre), Voelkel va lancer en 2023 un « shot » au gingembre et aux fruits rouges : 28 cl de pure énergie !

voelkeljuice.de/fr

Grâce à ses partenariats avec des producteurs convaincus, la Scop Lun&Sol (prononcer lune et sol) participe au développement d'une bio cohérente et diversifiée dans un département touristique à l'agriculture intensive et spécialisée.

Marie-Pierre Chavel



BIO COLLECTIVE EN CÔTES-D'ARMOR



RENCONTRE AVEC NOLWENN MOAL

Gérante des magasins Biocoop Lun&Sol
de Paimpol et Tréguier

« **L**'humour, c'est notre marque de fabrique. » Jeu de mots, boutades..., la mise en place du magasin Biocoop de Tréguier se fait dans la bonne humeur. À proximité du port de plaisance et des beaux immeubles du XVII^e siècle qui servent de portes à la vieille ville, chaque matin, l'équipe s'active pour que tout soit prêt à l'ouverture. Nolwenn Moal nous accueille un mardi d'octobre, le jour à peine levé. C'est la gérante de Lun&Sol, la Scop (société coopérative et participative) propriétaire du magasin et de celui de Paimpol, à 15 kilomètres. Le cheveu et l'œil noirs, elle a le rire facile et sonore. Ça n'empêche pas le sérieux



13,2% des fermes des Côtes-d'Armor sont en bio (moyenne nationale : 13,4%). Ici, la ferme de Jessica et Denis Laudren en pleine récolte de choux de Bruxelles.

De gauche à droite : Nolwenn Moal, Fanny Le Carvenec, Pauline Gestin, Guillaume Peuron (derrière) et Maelwenn Morvan, au magasin Biocoop Lun&Sol de Tréguier.

quand elle explique que « lune » et « sol » font référence à l'habitude ancestrale des paysans d'observer la lune pour organiser leurs travaux. En clair, ici, on défend une agriculture qui croit à l'interdépendance avec son environnement. En Bretagne, marquée par l'élevage intensif de porcs, la culture toute l'année de tomates hors-sol sous serres chauffées, c'est loin d'être le modèle le plus courant. Justement ! *« Plus une région va dans les extrêmes, plus elle est dynamique dans ses alternatives »*, analyse Nolwenn qui nous a concocté des rencontres avec des producteurs qui ont choisi une façon différente de travailler. En bio, forcément.

TOUTES LES COOP NE SE VALENT PAS

L'agriculture costarmoricaine est dominée par l'activité bovins lait. Mais, profitant des sols limoneux du nord du département notamment, les productions végétales sont en plein essor. Les stars du terroir : l'artichaut et le chou-fleur. En conventionnel, les agriculteurs bretons sont souvent spécialisés dans quelques légumes, voire un seul, destinés au circuit long via les coopératives dont ils sont adhérents, des structures devenues énormes au fil du temps et qui prennent tout ou presque en charge, du choix des semences au prix de vente ●●●

ÇA C'EST BIOCOOP

MAGASINS. Lamballe-Armor, Lannion, Lanvallay, Loudéac, Paimpol, Perros-Guirec, Plestin-les-Grèves, Pordic, Plérin, Rostrenen, Saint-Agathon, Saint-Alban, Saint-Brieuc, Tréguieux, Tréguier, soit 17 magasins au 30 novembre 2022.

PAYSANS ASSOCIÉS. Présents dans les Côtes-d'Armor, Biolait, collecteur de lait, BioBreizh, coopérative de maraîchers, et Bretagne Viande Bio, groupement d'éleveurs, font partie des 19 collectifs de producteurs 100 % bio sociétaires de Biocoop. Leurs produits se retrouvent notamment dans la marque Biocoop (voir p. 26).



Faits avec les céréales et la farine produites sur place, les pains du Gaec des Hautes Terres sont livrés aussitôt cuits dans les magasins Biocoop Lun&Sol.

••• des légumes. Denis et Jessica Laudren, producteurs bio que l'on rencontre dans leurs champs, à Kerbors, ont fait partie de ce système lorsqu'ils se sont installés en 2014. Et puis... « on a eu envie de retrouver notre indépendance », souligne Jessica. Alors ils passent en bio et diversifient leur production. « La terre est profonde, trois mètres avant de tomber sur le caillou », montre Denis, la main dans un sol riche, avec de la matière, d'un rang de brocoli. Un temps, ils font de la vente directe, comme la plupart des maraîchers bio du secteur. Puis rejoignent à nouveau une coopérative, BioBreizh, sociétaire de Biocoop. « On est une soixantaine de producteurs 100 % bio, soudés, on échange des connaissances sur notre métier, apprécie Denis. Avec Biocoop, on planifie les besoins : on sait ce qu'on doit cultiver et que ce sera vendu. On est respectés et écoutés, c'est un commerce équitable. »

2^e DÉPARTEMENT BRETON BIO

La Scop Lun&Sol, avec le groupement des agriculteurs bio du département (GAB 22), planifie aussi qui va livrer quoi et quand avec les maraîchers. Ce qui rassure tout le monde. Nolwenn Moal se souvient du « point de bascule » à la fin des années 2000 quand la demande sociétale de bio a explosé, plus vite que la production, et que les magasins avaient du mal à sécuriser leurs approvisionnements. Chez les producteurs, la planification peut représenter 10 à 60 % du chiffre d'affaires, selon Lucie Drogou du GAB 22. L'enjeu n'est pas négligeable ! Lun&Sol prévoit d'utiliser ce système avec trois producteurs de pommes, fruit bien présent dans le département avec la poire, les fruits rouges, le kiwi... « On a beaucoup de choses en local maintenant, dans quasiment tous les rayons, ce qui représente 15 à 20 % de notre offre. En cœur de saison, presque tous nos légumes sont d'ici », détaille la gérante. Les Côtes-d'Armor sont le 2^e département



**Samuel Gautier, Bastien Moreau
et David Billamboz**

Producteurs de biodiversité

Ces trois-là sont venus à l'agriculture pour « être acteur de la transition, dans le concret, et pour travailler avec le vivant », selon David Billamboz, de la ferme des Hautes Terres qu'ils ont créée à Plougrescant, avec la Confédération paysanne, acteur du territoire considéré comme essentiel pour la bio. Elle est en grande partie propriété d'une SCIA (société civile immobilière agricole) pour en faciliter la transmission. Dans ce coin dédié aux légumes, sans aucune exploitation bio à l'époque, Samuel Gautier et Bastien Moreau, issus de structures de protection de la nature, installent un troupeau de highland cattle en 2016 sur des terres peu productives abandonnées depuis des décennies. Dehors toute l'année, les vaches défrichent, entretiennent, fertilisent, redonnant vie à toute une biodiversité locale.

En parallèle, les associés cultivent trois variétés

anciennes de blé tendre dont ils font du pain et, depuis peu, des pâtes. « L'agriculture a besoin de biodiversité pour lutter contre les nuisibles, défend Bastien Moreau. Au-delà, c'est un engagement citoyen de recréer de la diversité. Les espèces disparaissent, les chiffres sont alarmants. Les réserves naturelles ne suffisent pas à reconstruire ce qu'on a perdu. »

Alors leurs terres sont de nouveaux corridors où s'épanouit le vivant, autre que domestique. Des discussions sont en cours avec Terre de Liens (voir p. 52) pour l'acquisition de nouvelles parcelles. Pour David, « les jeunes qui s'installent en bio permettent de multiplier les corridors de biodiversité ». C'est pourquoi le Gaec est membre du réseau Paysans de nature qui vise à faire de l'installation agricole un outil de défense de la biodiversité sauvage.

breton en superficie et en nombre de fermes certifiées AB. Ses surfaces bio représentent 9,9 % des terres agricoles, contre 10,3 % pour la moyenne bretonne comme nationale. Des pommes, justement... Nous voilà au Verger de Kernivinen, à Perros-Guirec (voir p. 27), ville connue surtout pour ses plages et son sentier des douaniers qui longe, sublime, la Côte de Granit rose. François Le Jaouen y est l'un des derniers agriculteurs : ils ne sont plus que trois ! Le béton a remplacé les landes autrefois exploitées. Aidé d'un salarié, lui prolonge l'histoire de la famille, depuis six générations au moins dans l'agriculture ; d'abord des vaches, des cochons, des légumes..., et aujourd'hui des pommes et des céréales réparties sur 60 hectares, tout en petites parcelles plus difficiles à travailler que les grandes. Il estime que 15 hectares seulement sont des terres de qualité. « Ma problématique n'est pas de vendre mais de produire », explique le quarantenaire qui a entamé la conversion en bio de son exploitation en 2017. La vieille ferme n'est plus adaptée à l'activité, les bâtiments ne sont pas fonctionnels. Le jour de notre visite, il doit manœuvrer le gros tracteur dans la petite cour presque fermée pour déverser les pommes dans le tapis qui les mènera aux deux étapes de lavage puis au pressoir. Mais François ●●●



Pain, pâtes, viande... Le Gaec des Hautes Terres est une ferme collective multiactivité qui expérimente une nouvelle façon de penser le travail.

••• mesure sa chance - trouver une ferme est un défi - et s'en accomode. Le débit de paroles rapide, sans cesse en mouvement, il témoigne d'un appétit de faire, d'innover, du mieux qu'il peut, sans s'épargner.

OBJECTIF RÉSILIENCE

De 8 hectares de vergers et 25 variétés de pommes, il tire des jus et du cidre qu'il vend en direct, sur place, ou encore à Lun&Sol. Il y a des magasins Biocoop plus près, mais ils ont déjà leurs fournisseurs, et il ne veut pas déranger. « *Faire du cidre, dit-il, est une chose. Le réussir en est une autre.* » Il cultive aussi des blés qu'il transforme en farine, de la féverole qu'il échange avec son voisin éleveur contre du fumier pour amender ses champs, du colza dont il voudrait faire de l'huile, de l'orge qu'il vend à un brasseur installé sur son site... Il se pourrait qu'un jour son salarié s'y installe aussi pour faire du pain. « *J'augmente la valeur de production de l'exploitation, pour qu'elle soit résiliente et performante, tout en gardant sa taille humaine* », confie-t-il. Ah oui, il fait aussi un peu de farine de sarrasin. On pensait que dans la région c'était courant, mais non (voir p. 27). « *Nous avons déjà les farines de blé et de sarrasin d'un autre producteur, Denis Baulier à 10 kilomètres, dit Nolwenn Moal. Celles de François sont différentes, elles complètent bien notre gamme locale.* » Pour Lun&Sol, le local, c'est à 50 kilomètres maximum du point de vente.

UN ÉCOSYSTÈME DE PARTENAIRES

Ça tombe bien, le Gaec des Hautes Terres à Plougrescant est à moins de 10 kilomètres de Tréguier. Une vraie chance, parce qu'ici, en plus de la viande et du pain, se fait une chose rare dans la région : des pâtes bio. Coquillettes, macaroni, tagliatelles, torsades et, inattendu, des *radiatori*, petits cylindres creux avec des ailettes qui doivent tellement bien



Denis et Jessica Laudren

Paysan et paysanne associés de Biocoop

« *Si j'avais su, je m'y serais mis.* » Le père de Denis Laudren, éleveur à la retraite, trouve la bio « *passionnante* ». Quand son fils et sa belle-fille Jessica reprennent et transforment sa ferme de Kerbors en 2014, Denis fait des essais de choux sans désherbage, puis passe en bio en 2017 « *pour offrir quelque chose de bon et sain sans polluer l'environnement, l'eau.* »

Ils cultivent alors sur 40 hectares une trentaine de variétés de légumes et se lancent dans la vente directe avec, entre autres, deux livraisons par semaine dans onze magasins Biocoop. Travail intense qui demande rigueur, diligence, main-d'œuvre... « *On était sur les rotules mais on a adoré faire ça* », se souvient Jessica. Enfin, ils deviennent « *Paysan et paysanne associés* »

de Biocoop : leurs légumes - une vingtaine dorénavant - sont vendus dans tout le réseau, sans autre intermédiaire que leur coopérative, BioBreizh. Ils dégagent ainsi du temps pour leur famille qui s'agrandit, sans relâcher leurs exigences. « *BioBreizh a un super cahier des charges, plus que bio, rassurant pour les consommateurs. Par exemple, nos choux-fleurs ne proviennent pas de semences CMS, manipulées en laboratoire* », rappellent-ils.

Serein, Denis fait toujours des essais : flower sprout (espèce de chou de Bruxelles frisé), patate douce, pastèque. Ou encore du kiwi planté pour sauver une parcelle « *contaminée* » par un faux trèfle très envahissant. Rendez-vous dans quatre ans pour savourer le résultat.

François Le Jaouen

Le Verger de Kernivinen à Perros-Guirec

retenir la sauce... Slurp ! On ne les a pas (encore) goûtés mais on a vu la production, presque une course contre la montre : la farine et l'eau mélangées composent une pâte qui passe dans un moule en bronze donnant leur forme aux *radiatori*, lesquels tombent ensuite en continu dans une sorte de claie, qui aussitôt pleine intègre le séchoir qu'il faut vite refermer jusqu'à l'arrivée de la prochaine claie pour ne pas faire varier la température dûment contrôlée afin que les pâtes en ressortent, une vingtaine d'heures plus tard, sèches et goûteuses pendant un an minimum. Avis aux amateurs ! Le Gaec des Hautes Terres, créé en 2016 par Samuel Gautier et Bastien Moreau, rejoints récemment par David Billamboz, est particulièrement lié à Lun&Sol : la Scop a acheté des parts sociales dans leur SCIA (société civile immobilière agricole) pour les aider à acquérir du foncier et les soutenir dans leur projet. Tendre la main, c'est sa vocation, quand il s'agit de développer la bio, d'offrir des débouchés, de participer à la création d'emploi sur le territoire... « *On est proches de nos fournisseurs locaux, on aime les voir quand ils livrent, discuter, parfois refaire le monde avec eux dans la réserve... Ce sont des partenaires plus que des fournisseurs, dit Nolwenn Moal. Nos magasins font partie du réseau Biocoop et on en est très fiers. Mais ils sont uniques grâce aux producteurs locaux.* » ■

Le sarrasin, une plante rustique qui valorise les sols et apporte de la diversité.



Parmi ses différentes productions, il y a une plante que les amateurs de galettes bretonnes connaissent bien : le sarrasin. Or, il est peu cultivé ici. « *En conventionnel, il n'y a aucun intérêt à faire du sarrasin, avance François Le Jaouen. Les rendements sont aléatoires et les coopératives ne l'achètent pas à son juste prix. Pourtant, il est très intéressant agronomiquement. Il a une fonction de désherbant naturel car il empêche les herbes indésirables de pousser. En bio, il permet d'allonger les rotations. Il se contente de terrains pauvres, ce qui me permet de valoriser des champs à petit potentiel comme les landes. Je l'utilise en culture dérobée : je le plante après du colza*

par exemple, pour ne pas laisser la terre nue. Je ne suis pas toujours sûr de pouvoir le récolter, selon la météo. Mais ce ne sera pas une perte puisqu'il aura occupé et nettoyé le sol. »

Avec une galette, quoi de mieux qu'un bon cidre (à consommer avec modération !). Celui de François perpétue la méthode traditionnelle, c'est-à-dire qu'il est sans ajout de CO₂ artificiel. « *Il y a une première étape de fermentation de quatre à six mois, explique-t-il. Puis le jus est filtré et remis en fermentation pour permettre la prise de mousse naturelle qui se fera au bout de trois mois.* » C'est le secret d'un bon cidre : la patience !

RETROUVEZ NOS VIDÉOS « DANS LES BOTTES DE... » SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX BIOCOOP.



Tout ce que vous avez toujours voulu savoir, osez le demander ! Biocoop a invité sa communauté d'internautes à l'interroger sur un thème donné : les emballages. L'équipe du service Clients répond... sans filtre.

EMBALLAGES : BIOCOOP VOUS RÉPOND

Peut-on acheter les produits en vrac avec nos propres contenants ?

Oui et non !

- **Oui pour les produits alimentaires, à quelques conditions :** les contenants sont propres, intègres et aptes au contact alimentaire. De plus, les contenants pour les liquides* (vin, huile, vinaigre, *shoyu*, etc.) sont obligatoirement en verre et certifiés mesure (identifiable au sigle E et à l'indication de sa contenance, qui garantit le volume).
- **Non pour les produits non alimentaires, entretien et cosmétiques :** seuls les contenants d'origine sont acceptés. Cela signifie que le consommateur doit d'abord acheter le produit emballé puis le recharger en magasin une fois vidé.

Pourrait-on créer autre chose que les contenants plastique pour les produits d'entretien ?

Ça avance ! Nos contenants pour la lessive ou nettoyant multiusage par exemple sont rechargeables au rayon vrac : fini le plastique à usage unique. Et ce sont des flacons avec 50 % de plastique recyclé.



Pourquoi une feuille d'aluminium dans les tablettes de chocolat à marque Biocoop ?

La feuille d'alu permet de conserver une qualité optimum notamment lors des variations de température, et l'alu n'est pas susceptible de migrer vers un produit sec emballé à froid. Cependant, nous travaillons actuellement avec notre fournisseur pour réduire l'impact environnemental de l'emballage, et la substitution de l'étui et de la feuille d'aluminium par une solution légère est au programme.

Ce qui ne changera pas dans notre chocolat : des origines bio tracées, une qualité gustative, du commerce équitable... pour un prix accessible.



Il faudrait vraiment penser à autre chose que le plastique pour les pots de yaourt !

Une interpellation à laquelle nous répondons comme à une question, et toujours en nous basant sur les produits à marque Biocoop parce qu'ils illustrent nos positions et qu'on peut plus facilement agir. Ainsi nous avons commencé par le pot de 400 grammes, un grand contenant utilisant moins de matériaux que plusieurs petits. Sa première version était multimatériau, avec polypropylène, polytéréphtalate d'éthylène (PET) et carton, plus un opercule en aluminium. Dans sa dernière version, le pot est plus petit (soit 7,7 tonnes d'emballages par an en moins) et composé majoritairement de carton issu de ressources forestières gérées durablement (PEFC), et le couvercle à usage unique a été supprimé.

Cerise sur le pot, nous avons conçu un couvercle réutilisable, vendu séparément, qui facilite la refermeture.



Développer la consigne pour les bouteilles, c'est bien, mais quid des bocaux, verrines et tout ce qui est en verre ?

Vous nous interrogez régulièrement sur la consigne. Depuis quelques années, Biocoop relance le réemploi, une forme de consigne. Vous nous demandez aussi pourquoi ne pas relancer celle du verre pour l'eau minérale dont nous nous interdisons la vente en bouteille plastique depuis 2007. La mise en place d'un circuit de réemploi implique de réunir et d'accorder différents acteurs au plan régional et national. Sans compter les aspects techniques. Imaginez toutes ces différentes formes de bouteille ! Voilà pourquoi Biocoop se concentre d'abord sur les bouteilles de produits à sa marque (limonade, kombucha, etc.) ainsi que sur le vin et la bière d'autres marques. Soit déjà plus de 40 articles repérables au logo Rapportez-moi pour réemploi.

Même si une bouteille en verre peut être réemployée 50 fois, certains d'entre vous s'inquiètent de la consommation d'eau lors du lavage. Selon le Réseau Consigne, s'appuyant sur une étude comparative de l'Ademe (2018), les dispositifs de réemploi des bouteilles en verre ont une performance environnementale supérieure ou équivalente à ceux sans réemploi, y compris sur l'eau. Si le lavage est optimisé, le réemploi peut même être plus performant que les systèmes sans consigne. Il y a donc toujours des marges de progrès. Et c'est bien ce que Biocoop vise. Même si, à ce jour, certaines régions proposent peu de points de collecte, la coopérative encourage le réemploi. Plus de 240 magasins sont déjà collecteurs. ■

Pour en savoir plus

Sur le réemploi et les magasins collecteurs : www.biocoop.fr/la-consigne-pour-reemploi



Vous aimez échanger, dans nos magasins, sur nos réseaux sociaux, au service Clients par téléphone, par courriel, et même par La Poste. Ne changez rien ! Pour nous contacter, voir p. 58.



* Seulement dans les magasins qui pratiquent la vente au volume.



KAOKA[®]

Bio & Éthique par Nature
depuis 1993

*Cacao et sucre
bio et équitables*

NOUVEAU

TOUT ÉQUITABLE

TOUT BIO

TOUT BEAU

*Peint à
la main*



Chez Kaoka, nous sommes très fiers de vous dévoiler nos tout premiers moulages de Pâques. Comme pour 100% de nos chocolats, le cacao a été acheté en équitable, directement à nos coopératives partenaires.

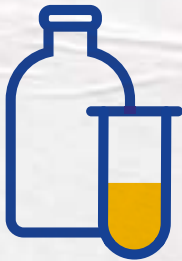
SAS KAOKA - 340 rue Eugène Guérin - 84200 CARPENTRAS

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

LES ADDITIFS ALIMENTAIRES

Sur les 337 additifs alimentaires autorisés par la réglementation européenne, seulement une cinquantaine le sont dans les produits labellisés AB.

Céline Vautard



Les familles

Les additifs alimentaires sont des substances naturelles ou chimiques ajoutées aux aliments industriels pour en améliorer la saveur, la texture ou encore l'apparence.

Cinq grandes familles d'additifs se cachent derrière leurs codes :

Colorants	Conservateurs	Antioxydants	Agents de texture	Exhausteurs de goût
de E100 à E199	de E200 à E299	de E300 à E309	de E400 à E409	de E500 à E509



L'historique

L'introduction des additifs alimentaires ne date pas d'hier, mais leur utilisation dans l'industrie agroalimentaire s'est accrue depuis la Seconde Guerre mondiale. L'OMS met en place une réglementation dans les années 1950.

Aujourd'hui, l'UE autorise et répertorie les substances ayant obtenu une validation en rapport avec des études de toxicité et l'attribution d'une dose journalière admissible exprimée en mg de produit/kg de poids corporel/jour (DJA).

Une conso excessive

Les Français avalent 4 kg d'additifs par an ! Le chiffre a été dévoilé par une étude de l'association de consommateurs UFC-Que Choisir en 2021*. Sur 90 additifs alimentaires évalués, trois arrivent en tête de classement et sont consommés par plus de 90 % des participants. Les amidons modifiés (plats cuisinés, produits congelés) et l'acide citrique (sodas) sont les plus courants. Les lécithines (pâte à tartiner, chocolat, glaces) arrivent en troisième position.

* Calculé à partir d'une étude menée par des chercheurs en épidémiologie nutritionnelle de l'université Sorbonne Paris Nord et du Réseau Nutrition, activité physique, cancer, recherche (Réseau Nacre).



En bio

Le recours aux additifs est nettement moins courant en bio qu'en conventionnel.

Leur utilisation est encadrée de manière assez stricte, et ils sont incorporés en quantité inférieure. Si un produit conventionnel peut contenir des dizaines d'additifs différents, souvent issus de la chimie de synthèse, un produit bio en contient rarement plus de trois. Ces derniers seront soit d'origine agricole (il possède un astérisque), soit issus de la production biologique.



La controverse

Quelques additifs autorisés en bio font l'objet d'un suivi et d'une vigilance particulière, notamment ceux sous forme de nanomatériaux (dioxyde de silicium, ou E551, silicate de calcium, ou E552...) difficiles à repérer et suspectés de s'accumuler dans l'organisme et de traverser la barrière intestinale. Le sujet des carraghénanes (extraits d'algues servant d'agent d'épaississement, ou E407), toujours autorisés car d'origine naturelle, alimentent également les débats sur des inflammations de l'appareil digestif. Tandis que le nitrite de sodium (E251) et le nitrite de potassium (E252), présents dans la charcuterie entre autres, augmenteraient les risques de cancer.

ÇA C'EST BIOCOOP

NON À L'ULTRATRANSFORMATION !

S'appuyant sur Siga (indice scientifique - et appli - qui note les produits alimentaires de 0 à 7, 7 concernant les plus transformés), Biocoop cherche à limiter, voire supprimer, les substances controversées des produits à sa marque. Sur la cinquantaine d'additifs autorisés en bio, Biocoop n'en utilise plus que cinq. Plus aucun produit n'est noté 7 par Siga. Toutes les charcuteries, dont le jambon, sont sans sel nitrité, le cordon-bleu est sans phosphates, acide ascorbique, sucre rajouté, dextrose ou lactose. Les confitures sont sans pectine. Le sirop de riz est remplacé par du miel dans les céréales du petit déjeuner...



EN SAVOIR PLUS :
BIOCOOP.FR, RUBRIQUES
NOS ENGAGEMENTS/
ULTRATRANSFORMATION

Votre allié **anti-cholestérol**

Hao Ling®

ASSEMBLAGE UNIQUE DE TROIS THÉS GRAND CRU BIOLOGIQUES

DES BIENFAITS PROUVÉS

dans la prévention des risques cardiovasculaires*

 **MAINTIENT UN TAUX DE CHOLESTÉROL OPTIMAL ET AMÉLIORE LE RAPPORT LDL/HDL**

 **DIMINUE LE TAUX DE TRIGLYCÉRIDES**

 **NOTES BOISÉES D' UN THÉ PU ERH BIO APPRÉCIÉ DEPUIS DES MILLÉNAIRES**



30 infusettes | ⌚ 10 min | 🌡️ 95°C

Cueillette impériale
Bourgeon + 1 feuille

Cueillette fine
Bourgeon + 2 feuilles



Deux études cliniques menées sur 27 (2016) et 104 (2021) personnes ont démontré que la consommation régulière de **Thé Hao Ling®** augmente les facteurs lipidiques cardioprotecteurs. Le thé Hao Ling® est une boisson d'intérêt nutritionnel élevé dont les bénéfices contribuent à la protection cardiovasculaire des personnes avec ou sans risques associés.*

**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



*Études réalisées 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).

Disponible dans vos magasins **Biocoop** – THÉS DE LA PAGODE SAS - SIREN 428815310 - RCS Paris
4 avenue Bertie Albrecht 75008 Paris - Tél. : 01 48 04 54 07 - www.thesdelapagode.com

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

Agir



C'EST DU SOLIDE !

Des shampoings aux dentifrices, les produits d'hygiène solides s'installent dans les salles de bains. Ils permettent de réduire les déchets d'emballages tout en prenant soin de soi. Peut-être hésitez-vous encore ?

Céline Vautard

Le bon vieux cube de savon délaissé pendant tant d'années revient dans nos salles de bains, séduisant de plus en plus de monde, de la génération Z aux familles. Face à cet engouement, les formules bio - et les formes - se multiplient. Si le simple carré ou rectangle se décline toujours pour le corps et le visage, les shampoings et après-shampoings explosent, et les innovations avec : démêlants, masques capillaires, démaquillants, gels douche, dentifrices, baumes à barbe, etc. ●●●

ÇA C'EST BIOCOOP

- **Choix.** Toute la gamme des solides, y compris parfum et gelée micellaire, de marques Biocoop, nationales ou locales de tout petits savonniers, selon les magasins.

- **Savons.** De fabrication artisanale et certifiés Cosmos Organic, les savons solides à marque Biocoop, c'est 100 % d'ingrédients d'origine naturelle, une saponification à froid à partir d'huile d'olive et d'huile de coco équitable qui conservent toutes leurs vertus et une grande part de glycérine végétale, adoucissante et hydratante. Sans emballage, à l'abricot, aux agrumes, à l'aloë ou neutre, ils s'utilisent pour le corps et le visage.

Pour tous les usages, y compris le rasage, coup de cœur pour le savon de Marseille vert, de 300 g, de la marque Rampal Latour.

- **Composition.** Amélioration continue des formules pour des produits les plus sains possibles tout en gardant de la sensorialité. Parmi les ingrédients déjà supprimés : quelle que soit la marque, le sodium lauryl sulfate (SLS) et l'ammonium lauryl sulfate (ALS), d'origine végétale et autorisés en bio mais irritants pour la peau, ou encore, dans les produits Biocoop, les colorants, même ceux permis en bio.

••• Comment ça ? Le solide relève pour vous de l'aventure et vous vous interrogez encore ? Entre nous, les arguments pour ne pas s'y mettre deviennent rares.

MOINS D'EAU, PLUS D'ACTIFS

Ce sont généralement des formules élaborées sans ou avec très peu d'eau. Un shampoing solide, par exemple, en contient seulement 10 à 20 %, contre 70 % pour un liquide, et équivaut à deux ou trois bouteilles. La texture s'obtient le plus souvent à partir de tensioactifs dérivés de l'huile de coco ou d'autres huiles végétales. Autre avantage, moins connu : moins d'eau signifie des actifs plus concentrés, les principaux étant des agents lavants doux, des huiles végétales ou des beurres, des poudres de plantes ou minérales, éventuellement des huiles essentielles (déconseillées aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants) ou des parfums. Préférez les produits labellisés Cosmos Organic, offrant un maximum de garanties et d'ingrédients naturels et bio, ou encore Cosmos Natural.

L'utilisation de certains cosmétiques solides peut demander une nouvelle gestuelle. Appliquer





un shampoing solide sur des cheveux longs par exemple peut au premier abord surprendre. Mais une fois le produit en main, le geste est intuitif et le résultat probant.

TOUJOURS PRÊTS !

Vous trouvez encore l'argument fragile pour tenter le solide ? Côté emballages, ils sont plutôt légers, souvent en matériaux recyclables, tel le carton, parfois même recyclés, quand les produits ne sont pas tout nus. Côté transport, une petite boîte hermétique (inox, bambou, liège ou matériaux recyclés), et l'affaire est dans le sac (il existe d'ailleurs des sacs spécifiques pour transporter son savon) ! Dans la salle de bains, les solides trouvent leur place dans un porte-savon classique. On peut sophistiquer l'accessoire avec un support spécial de type porte-savon aimanté ou filet à suspendre, ce dernier étant bien utile lorsqu'il reste des bouts de savons usés. Inutile de résister encore, vous allez finir par craquer pour le solide ! ■

LE DÉO D'ALINE

INGRÉDIENTS

- 30 G D'HUILE DE COCO
- 10 G DE BICARBONATE DE SOUDE
- 10 G DE FÉCULE DE MAÏS
- 30 GOUTTES D'HUILE ESSENTIELLE DE PALMAROSA
- UN POT DE 50 ML

PRÉPARATION

- Mélanger soigneusement l'huile de coco et le bicarbonate de soude.
- Ajouter la féculé de maïs.
- Remuer jusqu'à obtenir une texture homogène.
- Incorporer l'huile essentielle de palmarosa.
- Mélanger la préparation une dernière fois.
- La mettre en pot.
- À conserver entre 3 et 6 mois.

Cette recette de déodorant solide est extraite du blog d'Aline Prévot. Suivie par 52 300 abonnés, elle invite chacun à trouver sa routine beauté naturelle. Aux côtés des recettes maison, elle valorise le « zéro déchet ».

Le bon goûter d'anniversaire

POUR VOS ENFANTS

Céline Vautard

**Pas facile de préparer une fête d'anniversaire sans bonbons ni boissons trop sucrées ? Les alternatives gourmandes existent !
Quatre astuces pour un goûter sain et festif.**

DES BANANES GLACÉES AU CHOCOLAT

Il suffit de prendre des pics en bois et de les garnir de gros morceaux de banane. On les place ensuite au congélateur durant 1 h. On verse dessus du chocolat fondu au bain-marie, puis on fait son topping avec des noisettes concassées ou tout autre fruit à coque. On remet le tout au congélateur pendant 3 à 4 h avant de déguster.



DES CHIPS DE POMME

On n'y pense pas spontanément mais la pomme, coupée très fine et passée au four à 90 °C pendant 1 h, c'est excellent ! Si on souhaite caraméliser, ajouter une petite dose de sucre dessus en fin de cuisson.

DU POP-CORN COMME AU CINÉ

À vos côtés, les enfants vont a-do-rer faire du pop-corn, très apprécié les jours de fête et ultrasimple à réaliser. Un peu d'huile dans un faitout (avec son couvercle) et à la fin des « pop », saupoudrer légèrement de sucre ou de sel, selon les goûts. La séance peut commencer !



UNE EAU DE FRUITS

Pour trinquer avec le gâteau, trois jours avant la fête, laissez infuser au frais dans une carafe ou une bouteille en verre des fruits (citrons ou oranges) ou des légumes (betterave ou fenouil) tranchés et/ou des aromates (menthe). Vous obtenez une boisson douce et parfumée.

LE + FESTIF

Utilisez une fontaine à boisson. Chaque enfant prendra plaisir à se resservir. Et pensez à déguiser les fruits secs.

Des desserts végétaux nouvelle génération

Pionnier français des produits laitiers bio, déjà bien connu pour ses autres marques (Sojade, Tante Hélène...), le groupe breton Olga a lancé en mai 2022 une nouvelle gamme de desserts bio confectionnés avec des végétaux sourcés en France. Son nom : Soon.

Céline Faucon

Soucieux de clarifier l'offre de ses différentes marques (Sojade surtout), le groupe familial Olga (connu jusque-là sous le nom de Triballat Noyal) a créé Soon, l'année dernière, autour d'une promesse plus locavore. « *Nous avons imaginé la marque pour promouvoir la diversité et la richesse des végétaux à travers des recettes naturelles, simples, saines et gourmandes* », explique Anne-Charlotte Bonnet, cheffe de marque de l'ultrafrais chez Olga. L'idée ? Valoriser les atouts des végétaux comme l'avoine ou l'épeautre, qui poussent en France dans des filières responsables. De quoi convaincre ceux qui hésiteraient encore à essayer les alternatives végétales parce que jugées trop énergivores pour la planète (coco, par exemple).

UNE OFFRE SAVOUREUSE ET ORIGINALE

En mai, Soon a donc débarqué dans les rayons des magasins bio avec quelques premiers produits : un dessert à l'avoine, un dessert à l'épeautre et deux recettes à base de chanvre, dont une spécialité au chocolat composée à 82 % de jus de chanvre français et sucrée à la betterave, qui plaît déjà beaucoup. « *Nous avons passé beaucoup de temps à les élaborer pour arriver à des produits gourmands en termes de goût et de texture sans avoir une liste d'ingrédients à rallonge derrière* », précise

CHEZ BIOCOOP

SOON



Épeautre nature
400 g



Mousse au
chocolat végétale
80 g



Chanvre chocolat
150 g

Anne-Charlotte Bonnet. Depuis, la gamme Soon s'est étoffée avec quatre nouvelles références qui explorent les atouts des pois chiches et du riz, avec notamment une mousse au chocolat à l'aquafaba, le nom de l'eau de cuisson de pois chiches. Les premiers tests de dégustation réalisés cet automne sont encourageants et confirment l'envie de Soon d'y aller pas à pas. Son credo ? « *Faire moins mais mieux.* »

soon-bio.com

Êtes-vous un porrophage ? Fan de poireau !
Un légume qui est de toutes les soupes et quiches rustiques
d'hiver, capable aussi de jouer des plats raffinés ou en solo.

Pascale Solana

LE POIREAU



DU BULBE AU FÛT

Au commencement, *Allium porrum* fut à bulbe, comme l'oignon et l'ail, les trois étant de la famille des alliacées. Au fil des sélections, le bulbe devint fût, une tige blanche surmontée de feuilles vertes emboîtées les unes dans les autres et à l'odeur soufrée caractéristique.

HISTOIRE(S)

Chez les Égyptiens, le pharaon Khéops récompensait, dit-on, ses plus valeureux

guerriers avec des poireaux, et l'empereur romain Néron en était si friand qu'il était surnommé le Porrophage. Au VI^e siècle, selon la légende, pour identifier ses compatriotes en bataille contre les Saxons dans un champ de poireau, saint David, patron des Gallois, leur aurait demandé d'en attacher un à leur couvre-chef. C'est un emblème depuis.

NUTRITION

Le poireau, ou asperge du pauvre, est peu calorique, riche en fibres et source de composés soufrés protecteurs. Il est connu pour ses propriétés diurétiques, apéritives et toniques.

LE TRIP DU THRIPS

Une terre enrichie de compost, pas trop sèche, des pieds buttés, et voici le poireau bio heureux. Sauf en cas d'attaque de thrips, une mouche virulente les années chaudes et qui laisse des traces blanches sur les feuilles. Son goût reste intact.

ÇA C'EST BIOCOOP

- Des poireaux de maraîchers locaux qui commercialisent seuls ou en collectifs tels les Paysans associés de Bio Centre Loire, Norabio et BioBreizh.
- Ces collectifs expérimentent des variétés dites « population », non hybrides et rustiques. Pour la biodiversité et l'autonomie des paysans, Biocoop les encourage et, pour lutter contre le gaspillage et les soutenir, accepte les défauts visuels.

« Efficace au quotidien »



Fabrice Grilli est le chef cuisinier du restaurant « Au Comptoir de l'Épicier », à Nantes (44). Élevé dans une famille napolitaine où le bien manger « *c'est primordial* », il s'est formé à différents styles de cuisine, du traditionnel à l'étoilé, avant d'officier dans cet établissement attendant au magasin Biocoop*. Il y sert une cuisine bio, flexitarienne et gourmande à prix accessibles.

TOUTES NOS
RECETTES SUR
BIOCOOP.FR

Si on vous dit « poireau », vous répondez ?

Efficace au quotidien ! Économique, facile et rapide à cuisiner. Le blanc juste émincé, poêlé dix minutes, et l'accompagnement végétal est prêt. Certains légumes sont clivants, lui plaît souvent à tous.

Comment le préparer ?

En grands tronçons fendus au milieu pour l'ouvrir en deux et conserver la forme, ou en petits tronçons. Mais surtout bien nettoyé par trempage à l'eau, car il est souvent terreux.

Tout est bon dans le poireau ?

Bien sûr ! Même le vert. C'est une hérésie de l'ôter car il a beaucoup de goût. Pour des soupes goûteuses, je préfère le faire mijoter dans de l'huile d'olive avec d'autres légumes, crévés ou pas, avant de rajouter l'eau. Une fois mixé, filtrez au chinois pour ôter les fibres les plus dures.

La pomme de terre n'est pas l'incontournable liant des soupes. On peut utiliser un reste de riz cuit ou toute sorte de farine ou de fécule pour épaissir. Un filet d'huile et des graines de sésame au moment de servir, voire du *shoyu*, apportent de l'exotisme.

Et les barbes ?

Frites très rapidement dans de l'huile. C'est bon et décoratif.

Le poireau qui surprend ?

En galette, il est inattendu. Préparez une « colle » avec environ 300 g de farine de blé, 10 cl d'eau et du sel, pour 3 beaux blancs de poireau que vous trempez dedans avant de les faire revenir à la poêle. Avec une salade, c'est vraiment gourmand. On peut en préparer une tournée à l'avance, et même les congeler. ■

* Biocoop Nantes Cité des Congrès. Du lundi au vendredi, le midi.



CHOISISSEZ UNE ALIMENTATION SAINES, DURABLE ET SOLIDAIRE

Depuis 1991, Biobleud fabrique des pâtes ménagères biologiques aux recettes savoureuses en restant fidèle à ses valeurs fondatrices pour une alimentation saine, durable et solidaire.

Privilégier des matières premières locales, préserver les ressources de la planète, favoriser la biodiversité, instaurer des relations équitables... Une aventure menée avec passion par les 35 salariés qui gardent pour boussole la protection des Hommes et de la Planète.

➤ Nouvelle charte graphique
Recettes inchangées

Retrouvez la gamme complète exclusivement en magasins bio



www.biobleud.fr



Bio bleud

"Farine" en breton!

Cuisinons ensemble!



POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. www.mangerbouger.fr



LA GOURMANDISE...

À TOUTES LES SAUCES

La Sablaise réinterprète ses classiques dans quatre recettes gourmandes : les sauces Les Bons moments, authentiques et 100 % naturelles, aux ingrédients exclusivement issus de l'agriculture bio. De délicieuses créations inspirées du fait-maison, cuisinées en Vendée sans additifs ni conservateurs, pour accompagner viandes, poissons, légumes... Disponible à partir de février.

Sauces Béarnaise, Bourguignonne, Cocktail, Tartare, 135 g le pot

La Sablaise, Les Bons Moments : lesbonsmoments.bio

CUISINE ÉVASION

L'INÉGALABLE BOULGOUR

Voyagez en Orient avec le boulgour de blé dur origine France de Markal ! Depuis 1936, dans ses ateliers drômois, Markal utilise une méthode de cuisson unique en France, permettant de préserver au mieux les qualités nutritionnelles du blé, dont sa teneur en protéines. Avec son indice glycémique bas et ses nombreux minéraux, le boulgour est le parfait allié d'une alimentation équilibrée.



Boulgour gros, 1 kg

Markal : markal.fr

PROTECTIONS PÉRIODIQUES

LE CONFORT INTIME

Dites non au plastique. Dites oui aux serviettes Ultra pads de Natracare ! Les serviettes Ultra pads garantissent une protection menstruelle sans plastique. Conçues pour être douces sur la peau, elles sont hautement absorbantes et respirantes, vous aidant à rester confortable pendant vos règles. Sans produits chimiques, sans plastique ni produits irritants.



Ultra pads, 14 serviettes
Natracare : natracare.com/fr

SOIN CAPILLAIRE

CHEVEUX FORTS ET BRILLANTS

C'est le secret de ce masque : l'Eau sublime de framboise bio, un actif de la recherche Centifolia, qui offre aux cheveux éclat et brillance dès la 1^{re} utilisation. Avec le Masque soin brillance intense, adapté à tous les types de cheveux même bouclés, vos cheveux sont plus brillants, plus souples et plus doux. Sans être alourdis, ils sont réellement plus faciles à coiffer.



Masque soin brillance intense 3 en 1, 250 ml
Centifolia : centifoliabio.fr

COSMÉTIQUE BIO

HYDRATATION & ANTI-ÂGE

Contre la déshydratation et le vieillissement prématuré de la peau, Guérande propose deux solutions uniques : le Soin Visage Jour-Nuit pour peaux normales à mixtes et la Crème Confort pour peaux à tendance sèche. Aux Eaux-Mères (brevet de formulation déposé), aux extraits d'algues marines et à la salicorne rouge, ils protègent, nourrissent et hydratent, sans effet gras.



Soin Visage Jour-Nuit 50 ml, Crème confort 50 ml
Guérande : guerandecosmetics.com

AROMATHÉRAPIE

LE ZESTE DÉTOX



L'huile essentielle de citron Saint-Hilaire est un indispensable de début d'année. Grâce à sa forte teneur en limonène, elle permet à l'organisme de retrouver son équilibre par son effet détoxifiant. Et cela va sans dire, tout le monde craque pour sa fragrance acidulée et tonique !

Huile essentielle Citron zeste 10 ml
Distillerie Saint-Hilaire : sainthilairebio.com



DOUCEURS BIO

VEGGIES

Véronique, fondatrice du restaurant « Véro, L'autre Cantine », à Paris, régale végétariens et végétariens en quête de délicieuses saveurs. Elle nous livre deux recettes faciles.

Risotto végan de potimarron

INGRÉDIENTS

- 250 G DE RIZ ARBORIO • 1/2 POTIMARRON
- 1 OIGNON JAUNE • 1 VERRE DE VIN BLANC
- 2 GOUSSES D'AIL • 1 CUBE DE BOUILLON DE LÉGUMES • 1 POIGNÉE DE NOISETTES GRILLÉES
- 3 C. À S. D'HUILE D'OLIVE • SEL, POIVRE
- 20 CL DE SOJA CUISINE • PESTO

PRÉPARATION

1. Couper le potimarron en 4 gros croissants de lune et le faire rôtir au four, bien poivré et salé.
2. Dissoudre le bouillon cube dans 500 ml d'eau bouillante, faire revenir dans l'huile d'olive l'oignon et l'ail et ajouter le vin blanc.
3. Quand le tout est bien doré, faire nacrer le riz arborio.
4. Ensuite ajouter le bouillon petit à petit jusqu'à ce que le riz soit cuit. Patience, il faut rester devant la casserole !
5. Ajouter le soja cuisine pour lui donner un aspect bien crémeux et ajuster en sel si besoin.
6. Dresser le potimarron sur le riz préalablement servi dans une assiette creuse, ajouter les noisettes grillées et quelques gouttes de pesto.



PRÉPA
30
MIN

CUISSON
20
MIN

4
PERS.



Parmentier de lentilles et butternut

INGRÉDIENTS

- 200 G DE LENTILLES VERTES • 2 CAROTTES • 1 GOUSSE D'AIL
- 1 OIGNON • 1 FEUILLE DE LAURIER • 500 G DE BUTTERNUT
- 2 PATATES DOUCES • 1 POIGNÉE DE NOISETTES GRILLÉES
- SEL, CUMIN, POIVRE

PRÉPARATION

1. Peler et couper les carottes et l'oignon en dés, émincer l'ail et faire dorer le tout dans une casserole avec une pincée de cumin. Ajouter les lentilles rincées et le laurier, recouvrir du double d'eau, porter à ébullition, puis baisser le feu et couvrir. Laisser cuire jusqu'à ce que les lentilles soient tendres (20 min). Remuer de temps en temps.
2. Pendant la cuisson des lentilles, peler la butternut et les patates douces et les couper en dés. Mettre dans une casserole et les recouvrir d'eau, saler, puis laisser cuire 15 min. Égoutter puis mixer. Poivrer.
3. Dans un plat à gratin ou dans des bols individuels, verser les lentilles dans le fond puis ajouter à la spatule la purée et enfin les noisettes grillées.

LA RECETTE DE...

Séverine Pyckaert, responsable fruits et légumes au magasin Biocoop Alterre Native à La Flèche (72)



ENDIVES AU GRATIN

« *Tout mon temps de repos, je cuisine. Pour le plaisir, pour mon mari qui emporte ses repas au travail et pour pouvoir échanger avec les clients qui demandent souvent des conseils. Je m'inspire de recettes mais j'aime aussi inventer, des choses simples, comme dans le Nord d'où je viens. Je n'ai pas de matériel spécifique, pas de robot. Mais une bonne poêle ! J'ai grandi dans les bonnes odeurs de la cuisine de ma mère. Mes frères et sœurs cuisinent aussi, et maintenant ma fille... »*

INGRÉDIENTS

- 8 ENDIVES • 8 TRANCHES DE JAMBON SANS SEL NITRITÉ BIOCOOP • EMMENTAL • BEURRE
- SEL, POIVRE, MUSCADE, SUCRE

POUR LA BÉCHAMEL

- 50 G DE BEURRE • 55 G DE FARINE DE BLÉ T55 OU 65
- 75 CL DE LAIT DE VACHE ½ ÉCRÉMÉ

PRÉPARATION

1. Couper les endives en 2 dans la longueur. Retirer le cœur, souvent amer.
2. Dans une sauteuse, faire fondre lentement un morceau de beurre, ajouter les endives, un peu de sel et de poivre, et une pincée de sucre. Cuire doucement 15 min.
3. Dans une casserole, mélanger tous les ingrédients pour faire une béchamel épaisse. Faire cuire quelques minutes en remuant.
4. Déposer ½ endive sur chaque tranche de jambon et enrouler. Napper de béchamel et couvrir d'emmental râpé. Enfourner 15 min à 180 °C.

PRÉPA
25
MIN

CUISSON
15
MIN

4
PERS.

PLUS DE RECETTES SUR BIOCOOP.FR

Soupe de lentilles et croûtons

INGRÉDIENTS

- 1 C. À S. DE BOUILLON AUX LÉGUMES EN POUDRE RAPUNZEL OU 1 BOUILLON CUBE DE LÉGUMES RAPUNZEL
- 900 ML D'EAU • 1 OIGNON • 3 GOUSSES D'AIL • 2 C. À S. D'HUILE D'OLIVE
- 2 CAROTTES • 1 POIREAU • 1 FENOUIL
- 300 G DE LENTILLES VERTES • SEL DE MER
- POIVRE • PERSIL • 6 TRANCHES DE PAIN DE CAMPAGNE

PRÉPARATION

1. Ciseler l'oignon et couper finement 2 gousses d'ail. Faire revenir dans l'huile d'olive.
2. Couper les carottes, le poireau et le fenouil en petits morceaux. Les ajouter à l'oignon, faire revenir le tout quelques minutes. Ajouter les lentilles (préalablement trempées dans de l'eau froide pendant environ 3 h), le bouillon de légumes et l'eau. Laisser mijoter 30 min. Mixer, saler, poivrer.
3. Faire griller les tranches de pain, les frotter avec la 3^e gousse d'ail, puis les couper en petits dés pour faire les croûtons.
4. Servir la soupe, garnir avec les croûtons et parsemer de persil haché.



Recette proposée par Rapunzel
Rapunzel.fr

L'amour du bio ! Rapunzel, pionnier du bio depuis 1974, est une entreprise familiale engagée qui propose des produits alimentaires 100 % bio et végétariens tout en étant socialement et écologiquement responsable.

Mafé au thon

INGRÉDIENTS

- 1 BOÎTE DE THON À L'HUILE D'OLIVE PHARE D'ECKMÜHL
- 25 CL DE COULIS DE TOMATE
- 15 CL DE BOUILLON DE LÉGUMES
- 5 G DE GINGEMBRE FRAIS
- 2 POMMES DE TERRE
- 1 CAROTTE
- 1 OIGNON JAUNE
- 1 PIMENT DOUX
- 1 CITRON VERT
- 1 C. À S. DE PURÉE DE CACAHUËTE
- HUILE D'OLIVE
- VINAIGRE BALSAMIQUE
- PAPRIKA
- OLIVES VERTES

PRÉPARATION

1. Émincer l'oignon et le faire dorer dans un peu d'huile à feu moyen. Ajouter le gingembre râpé, le piment, 1 c. à c. de paprika, sel et poivre, et mélanger.
2. Ajouter le bouillon de légumes, le coulis de tomate, 1 c. à s. de vinaigre balsamique, puis mélanger, couvrir et laisser mijoter 5 min à feu doux. Ajouter la carotte et les pommes de terre pelées en morceaux, quelques olives dénoyautées et laisser à nouveau mijoter 20 à 30 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
3. Dans un saladier, mélanger de manière homogène le jus du citron et le beurre de cacahuète. Verser dans la marmite, mélanger et couper le feu. Servir le mafé avec un riz blanc, un peu de persil et quelques cacahuètes grillées.



Recette proposée par Phare d'Eckmühl
pharedeckmuhl.com

Pionnier des poissons en conserve Pêche Responsable, Phare d'Eckmühl, implanté en Bretagne, propose des poissons riches en oméga 3, vitamine D ou calcium, selon les espèces.



PRÉPA 10 MIN
CUISSON 25 MIN
2,4 PERS.

Quiche express poireaux-truite

INGRÉDIENTS

• 1 PÂTE BRISÉE BIOBLEUD • 1 BOCAL DE PRÉPARATION POUR TARTE AUX POIREAUX PROSAIN • 4 TRANCHES DE TRUITE FUMÉE • 2 ŒUFS • 25 CL DE CRÈME FRAÎCHE OU VÉGÉTALE • 1 PINCÉE DE MUSCADE

PRÉPARATION

1. Dérouler la pâte brisée dans un moule à tarte et la piquer avec une fourchette.
2. Dans un saladier, battre les œufs, ajouter la crème puis le contenu du bocal de préparation pour tarte aux poireaux.
3. Verser l'ensemble sur le fond de tarte. Disposer par-dessus les tranches de truite fumée, entières ou en lamelles.
4. Enfourner 25 min à 180 °C.



Recette proposée par Prosain et Biobleud
prosain.fr
biobleud.fr

Prosain et Biobleud vous ont concocté une recette savoureuse à cuisiner en un tour de main, à base d'ingrédients bio et français, le tout fabriqué dans les Pyrénées-Orientales et en Bretagne. Pour une alimentation saine, durable et solidaire !



PRÉPA 30 MIN
CUISSON 45 MIN
4 PERS.

Bouchées pois chiches et potimarron

INGRÉDIENTS

• 8 BOUCHÉES POIS CHICHES ET MOZZARELLA À LA MENTHE CARTE NATURE • 1 POTIMARRON • NOIX DE MUSCADE • SEL ET POIVRE • 2 POIGNÉES DE NOISETTES • HUILE DE NOISETTE • CUMIN • PAPRIKA DOUX

PRÉPARATION

1. Laver le potimarron, le couper en gros morceaux et retirer les graines.
2. Déposer le potimarron dans un plat à gratin, ajouter de la noix de muscade râpée, saler et poivrer. Enfourner à 180 °C pour 45 min.
3. Concasser les noisettes, les mettre dans un saladier et les arroser d'un filet d'huile de noisette. Ajouter 1 c. à c. de cumin et de paprika doux. Bien mélanger. Enfourner 10 min avant la fin de cuisson du potimarron.
4. Quand il est cuit, mixer en purée fine les morceaux de potimarron dans un saladier.
5. Répartir la purée dans 4 assiettes, ajouter 2 Bouchées Carte Nature préalablement passées à la poêle, puis quelques noisettes. Servir aussitôt !



Recette proposée par Carte Nature
carte-nature.fr

Carte Nature est un fabricant français de recettes traiteur gourmandes au rayon frais, concoctées artisanalement par ses cuisiniers dans ses ateliers de la Loire et du Gers.





Blondie à la purée d'amande crunchy

INGRÉDIENTS

- 100 G DE PURÉE D'AMANDE COMPLÈTE CRUNCHY PERL'AMANDE • 80 G DE FARINE DE RIZ • 35 G DE SUCRE COMPLET • 20 G DE SUCRE ROUX • 3 CL D'HUILE
- 2 ŒUFS • 60 G D'AMANDES GROSSIÈREMENT CONCASSÉES • 1 C. À C. DE POUDRE À LEVER SANS GLUTEN
- 1 C. À C. D'EXTRAIT DE VANILLE

PRÉPARATION

1. Mélanger les œufs, le sucre complet, le sucre roux et la vanille.
2. Ajouter l'huile et la purée d'amande complète crunchy. Mélanger.
3. Ajouter la farine de riz, la poudre à lever sans gluten et la moitié des amandes concassées.
4. Verser le tout dans un moule et ajouter les amandes concassées sur le dessus.
5. Enfourner à 180 °C pendant 15 à 20 min. Bien laisser refroidir avant de découper.



Recette réalisée par Vie sans gluten pour Perl'Amande perlamande.com

Perl'Amande, spécialiste des purées crues de fruits secs, vous propose une délicieuse recette de saison, afin de marier équilibre et plaisir.

Perl'Amande
Depuis 1988



Fondant aux noix et à l'orange

INGRÉDIENTS

- 1 POT DE CONFITURE SUBLIME ORANGE SAVEURS & FRUITS
- 250 G DE COMPOTE DE POMME • 80 G DE SUCRE
- 300 G DE NOIX • 50 G DE FARINE DE BLÉ • 4 ŒUFS
- 1 C. À C. DE BICARBONATE DE SOUDE • 10 CL DE CRÈME FRAÎCHE À 40 % DE MATIÈRES GRASSES • 1 ORANGE

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Mixer les noix en poudre, puis mélanger avec la farine, le bicarbonate et le sucre. Ajouter la compote puis les œufs un à un en mélangeant doucement.
3. Verser dans un moule beurré et faire cuire 45 min. Laisser refroidir complètement avant de démouler.
4. Couper le gâteau en 2 dans l'épaisseur. Tartiner de confiture Sublime Orange l'une des faces, puis refermer le gâteau.
5. Au moment de servir, fouetter la crème fraîche froide et ajouter les zestes d'une 1/2 orange. Étaler sur le gâteau et émietter des noix par-dessus pour décorer.



Recette proposée par Saveurs et Fruits saveursetfruits.com

Saveurs & Fruits possède un savoir-faire confiturier de plus de cinquante ans et une expertise dans la bio depuis plus de trente ans. Les confitures sont cuites à basse température pour conserver toutes les qualités organoleptiques des fruits.

Saveurs
Fruits

Chez Biocoop, c'est sans soldes

Soldes, promotions, remise, déstockage, liquidation, c'est à qui proposera les plus bas prix, pour de meilleures affaires, pense-t-on. Quel est l'avis de Biocoop sur le sujet ?

Véronique Bourfe-Rivière

« *Je l'ai eu en solde !* »
L'expression est passée dans le langage courant. Contrairement à ce que l'on entend souvent, le mot solde est masculin. Il désignait au XIX^e siècle un reste d'étoffe. C'est un marchand de tissus du VI^e arrondissement de Paris qui a créé le concept afin d'écouler ses invendus pour les remplacer par de nouveaux stocks. Ce visionnaire aurait aussi inventé la libre circulation parmi les rayons et l'étiquetage des

produits... C'était la naissance des grands magasins. Aujourd'hui, les soldes ont toujours le même objectif : vendre les invendus. Ils sont très clairement réglementés, bien plus que les autres types de déstockage et promotions diverses. La loi prévoit deux périodes de soldes, ni plus ni moins : ceux d'hiver commencent le premier ou deuxième mercredi de janvier, ceux d'été, l'avant-dernier ou le dernier mercredi de juin, pour une durée de trois à

six semaines, fixée par le ministère de l'Économie. Depuis 2019, elle est de quatre semaines. Pour l'Outre-mer et les régions frontalières, les dates sont différentes. Ne peuvent être soldés que des produits qui étaient déjà vendus dans le magasin depuis au moins un mois, aucun réapprovisionnement n'est possible. La vente à perte est autorisée. Il n'y a que durant ces deux périodes précises que l'on peut parler de soldes. Le reste du temps, on utilisera d'autres termes. Le déstockage peut se faire tout au long de l'année, pour faire de la place dans le magasin. La vente à perte n'est autorisée que s'il s'agit de produits saisonniers ou passés de mode. Les rabais et promotions ont, eux, pour objectif de dynamiser les ventes. Ils doivent être marginaux et limités, et la vente à perte est interdite. Enfin, les ventes privées doivent impérativement avoir lieu en dehors des soldes et être réservées à un public limité.

DES PROMOS, POUR QUOI FAIRE ?

Les magasins Biocoop ne font jamais de soldes, mais des promotions, « très limitées, communes au réseau », souligne Céline Poncet, membre du conseil d'administration de la coopérative Biocoop et gérante des magasins Biocoop de Bourgoin-Jallieu et de Saint-Jean-de-Soudain (38). *Nous ne construisons pas*

notre commerce autour de la promotion ou de la vente par lots. Acheter en grande quantité pour faire des rabais et faire venir les clients n'est pas la base de notre commerce ».

L'objectif de Biocoop est, rappelons-le, de développer l'agriculture biologique dans un esprit d'équité et de coopération.

Il y a chaque mois des promotions dans les rayons : de cinq à dix produits communs à l'ensemble du réseau, qui fait l'effort de baisser ses marges, en lien avec le thème du mois, généralement autour de l'écologie, de l'alimentation saine, ou encore de l'économie sociale et solidaire. En janvier par exemple, les clients bénéficient d'une remise de 15 % sur une sélection de produits « zéro déchet ». Autre type d'effort, les « Prix engagés » signalés en rayon. Ils concernent des produits du quotidien, avec des marges resserrées. « Il s'agit de permettre à nos clients d'accéder à des produits de qualité. C'est un effort qu'il est normal que nous fassions », estime l'administratrice, qui décrit une recherche de prix justes, attractifs, permettant de consommer responsable, et cohérents car alignés sur les valeurs de Biocoop.

SURPLUS DE PRODUCTION

Parfois, les magasins organisent des opérations avec un producteur local, « de façon



Céline Poncet, administratrice de la coopérative Biocoop et gérante de deux magasins en Isère

« Nos "Prix engagés" permettent aux clients d'accéder à des produits de qualité. »

partenariale : ça lui permet de se faire une petite autopromotion et un peu de volume », poursuit Céline Poncet, donnant l'exemple des deux magasins qu'elle gère. Elle explique que les promotions peuvent aussi être justifiées par le marché : « Nos producteurs nous appellent quand ils ont un surplus de production, ils apportent plus de volumes. » Et puis, il y a les produits en date courte. Des magasins du réseau font une remise à l'approche de la DLC (date limite de consommation). « De plus en plus, nous avons des clients qui ne prennent que des produits en DLC courte, ce qui leur permet d'acheter des produits qu'ils ne peuvent pas s'offrir autrement », commente-t-elle. Depuis septembre dernier elle observe que les promotions passent beaucoup plus en caisse : « Elles ont un gros impact dans le contexte actuel... » ■

Expérimentation
de verger-
maraîcher dans le
Vaucluse grâce
à Terre de Liens.



FAITES **POUSSER** DES FERMES !

Marie-Pierre Chavel

Moutarde, huile de tournesol... à ces pénuries s'ajoute celle de paysans. Pour l'enrayer, Biocoop vous invite à participer au Don militant en soutien à l'installation de producteurs dans votre région.

Les fermes et les terres agricoles disparaissent, souvent trop grandes, trop chères pour les paysans qui souhaitent s'installer. Ceux qui prennent leur retraite (un sur deux d'ici dix ans) peinent à trouver reprenneur, si ce n'est d'autres agriculteurs qui s'agrandissent encore, ou cèdent leurs terres au profit d'un centre commercial, d'un lotissement... Afin qu'on ne se retrouve pas sans paysans pour garnir nos assiettes, depuis vingt ans, le mouvement Terre de Liens rachète, notamment grâce à ses bénévoles en région, des fermes puis les loue à des « jeunes » qui s'engagent

dans une agriculture biologique paysanne et durable. Bilan depuis 2003 : 250 fermes acquises, 600 producteurs installés, 7000 hectares préservés. Mis en place par le Fonds de dotation Biocoop, le Don militant en faveur de Terre de Liens propose aux clients des magasins participants d'arrondir le montant de leurs achats à l'euro supérieur. Un don de quelques centimes qui finit par faire de belles sommes (déjà 62743 € de février au 15 novembre derniers) pour faire pousser des fermes! ■

terredeliens.org



MATHILDE CHRISTMANN ET FABIEN THUILLOT, FERME LES MESSICOLES À SOMME-TOURBE (51), CÉRÉALES ET FLEURS

« Quand mon conjoint m'a rejointe sur la ferme – à l'époque 65 hectares en location –, nous devions l'agrandir pour pouvoir en vivre à deux. Le prix du foncier agricole a explosé et on ne pouvait pas financer les 30 hectares qu'on nous proposait. Terre de Liens a pu en acquérir 25 que nous louons via un bail de neuf ans reconductible. Le cahier des charges contraignant garantit qu'ils ne peuvent pas être cédés à quelqu'un qui voudrait revenir en agriculture conventionnelle. Je suis tranquille en n'étant pas propriétaire, la ferme bio sera plus facile à transmettre. »



SOUS LA DOUCHE

LES SENS EN FÊTE

Au lait d'amande, le gel douche douceur Natessance laisse la peau douce, avec un délicat parfum fruité pêche de vigne. Sa base lavante issue de la noix de coco respecte

l'équilibre cutané tout en nettoyant efficacement. Certifié bio, sans sulfates ni huiles de palme. Éco-pack 100 % recyclable, soit 79 % de plastique en moins. Pour une douche aussi sensorielle qu'écologique.

Gel douche douceur Amande Pêche de vigne, 650 ml
 Natessance : natessance.com

PEAUX SENSIBLES

LESSIVE INFINIE DOUCEUR

Parce que plus d'un Français sur deux revendique une peau « assez sensible » ou « très sensible » (étude Elsevier, 2017), la gamme Haute Tolérance Dermo Étamine du Lys propose des produits alliant santé et environnement. Ainsi la lessive liquide sans parfum, formulée sur base végétale, sans allergènes, ni conservateurs ou enzymes, est idéale pour le linge de bébé.



Lessive Haute Tolérance Dermo, 1 l
 Étamine du Lys : etaminedulys.fr

ÇA CROUSTILLE

GAUFRETTES D'ÉPEAUTRE

Le bio dans la tradition artisanale, voilà l'identité de Rosengarten, la marque bio de Minderleinsmühle, entreprise familiale ancrée en Bavière (Allemagne) depuis 1776. À vous toutes ses gaufrettes : nature, au chocolat noir ou au lait, entièrement préparées à partir d'épeautre, elles sont tout simplement irrésistibles.



Gaufrettes à l'épeautre, 125 g
Gaufrettes croustillantes à l'épeautre, 100 g
 Rosengarten : rosengarten-naturkost.de

C'EST DANS LA POCHE

PETIT POTAGE AUX CÈPES

Pour les petites faims ou l'envie de chaud, il y a Potabio aux cèpes. Pratique, il s'empote partout, au boulot, en rando... Il suffit d'un peu d'eau chaude pour l'apprécier. Riche en fibres, il contient 37 % de légumes, dont 15 % de cèpes. Avec son Planet-score A, il ne craint pas d'afficher son empreinte environnementale. Petit potage, grand plaisir !



Potabio, potage instantané, Cèpes, 2 tasses
 Nat'Ali : nature-aliments.com

CUISINE ET PETIT COIN

LE PAPIER DOUBLEMENT ÉCOLOGIQUE

Chez Grazie Natural, on aime la nature, c'est pourquoi son papier ne provient pas d'arbres mais d'emballages en carton recyclé. Consciente que le respect de la planète est une priorité, la marque a choisi d'offrir une solution vraiment durable avec des packagings également en carton recyclé et recyclable.



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



GOURMANDISE ABSOLUE

MO'MAGE ET DESSERT

La nouvelle alternative végétale tendance, lactofermentée et sans sucre ajouté ? C'est Mo'mage blanc ! Sa texture et son goût rappellent le fromage blanc battu. À base d'ingrédients simples (crème de riz de Camargue, lait de coco équitable, agar-agar), il contient trois fois moins de gras saturés qu'un dessert 100 % coco. À utiliser aussi bien dans des préparations sucrées que salées.

Mo'mage blanc nature, 375 g
 Morice : moricedesserts.com

MAUD SARDA

L'e-commerce social et solidaire

Site d'e-commerce fondé il y a six ans, Label Emmaüs est membre du réseau Emmaüs France et propose un modèle alternatif à l'hyperconsommation promue par les sites de vente en ligne. On y trouve de tout, mais surtout du sens, de nouvelles chances et l'espoir d'un renouveau de l'économie, fondée sur la solidarité, l'inclusion et la sobriété. Rencontre avec Maud Sarda, sa cofondatrice.

Propos recueillis par Gaïa Mugler



Le monde économique classique doit prendre sa part de responsabilité dans le combat social et écologique. »

Maud Sarda, cofondatrice du Label Emmaüs



BIO EXPRESS

2005 Maud Sarda, née en Guadeloupe, est diplômée de l'EDHEC, une grande école de commerce.

2011 Après cinq ans chez Accenture, elle quitte le privé pour entrer à Emmaüs.

2016 Elle cofonde la marketplace Label Emmaüs.

2019 Poursuivant dans la voie de l'inclusion, elle met sur pied l'école d'e-commerce Label École.

2020 Administratrice du Mouvement des entrepreneurs sociaux, elle lance en parallèle Trémma, site de financement participatif par le don d'objets, attachant au Label Emmaüs.

labelemmaüs
la boutique en ligne avec vos valeurs

Label Emmaüs, la première marketplace à but non lucratif. Son catalogue, des articles de seconde main, est alimenté par des acteurs de l'économie sociale et solidaire.

Pouvez-vous nous dire ce qui différencie Label Emmaüs d'un site d'e-commerce classique ?

Le Label Emmaüs est un contre-modèle de l'e-commerce et prolonge les valeurs du mouvement Emmaüs en tant que support d'insertion à l'emploi. C'est une deuxième chance pour les objets comme pour les personnes. Un tiers des effectifs est en insertion. Seules des structures de l'ESS (économie sociale et solidaire) peuvent vendre sur Label Emmaüs, ce n'est que de l'occasion ou du reconditionné. Et puis il y a une vraie différence écologique : le circuit est très court, les produits voyagent bien moins qu'avec d'autres e-commerces, et on ne vend qu'en France. 80 % des vendeurs utilisent des emballages récupérés. Cela s'est fait spontanément car cela correspond à la culture Emmaüs, mais on l'a ensuite encouragé.

Et dans les pratiques commerciales ?

Elles sont différentes aussi. On ne fait pas de livraison express. Le dernier kilomètre est toujours ce qui pollue le plus car on ne peut pas mutualiser. Plus on va vite, moins on peut mutualiser les livraisons, c'est pourquoi la livraison à domicile est la plus problématique. Ainsi, 70 % de nos livraisons se font en points relais. Et puis nous sommes une coopérative. Le fait d'être une coopérative, vous le savez chez Biocoop, suppose un vrai partage du pouvoir et de la richesse. Le site appartient aux structures vendeuses, aux salariés et aux clients qui le veulent. On a décidé de réinvestir 100 % des bénéfices dans la structure. Quant aux salaires, statutairement, les écarts sont limités de 1 à 5* et factuellement... de 1 à 3.

* Comme dans le cahier des charges de Biocoop.



D'année en année, voyez-vous une évolution des pratiques vers le site au moment des fêtes ?

Oui ! On a les mêmes temps forts de consommation que le marché du neuf, y compris les soldes, alors que nous refusons d'en faire, par souci de cohérence avec notre discours de sobriété. C'est très difficile de prendre une telle décision, mais on consomme encore beaucoup trop de *fast fashion*, nous avons donc décidé que le refus des soldes était incontournable.

Comment un tel commerce peut-il marcher ainsi, là où les autres luttent à coups de rabais et de matraquage publicitaire ?

Ce n'est pas facile. Mais on s'inscrit dans le temps long et, nous, on ne nourrit pas d'actionnaires. Il faut tenir bon. Le taux de satisfaction de la clientèle – 9,2/10, ce qui est rare dans le milieu – nous est favorable. Cela montre aussi que les gens attendent cette alternative. Reste à acquérir de la notoriété, à mieux nourrir le catalogue et à améliorer

••• Les outils informatiques que permet l'intelligence artificielle, notamment pour soutenir les vendeurs dans la création d'annonces.

Beaucoup de gens voient le travail d'insertion et de lutte contre le gaspillage que réalise Emmaüs comme une activité de charité... Y a-t-il un fond de vérité dans ce stéréotype ?

Emmaüs n'est pas un mouvement caritatif. Le travail est au centre du projet. L'idée était de créer une autre économie, qui soit au service du bien commun et qui intègre les gens en exclusion. Au Label, on forme des personnes peu qualifiées au numérique, d'où la création de Label École, notre centre de formation. Elle délivre un diplôme équivalent à un bac +3 en six mois à des personnes qui n'ont pas toujours le bac ! Les formateurs sont bénévoles, souvent venus du privé. Ce type de mécénat de compétences montre qu'on sait s'associer au monde privé qui veut s'engager, créer

des passerelles, accueillir en stage. On a 86 % de réussite scolaire, et 85 % de nos élèves trouvent un emploi à l'issue de la formation. Le monde économique classique doit prendre sa part de responsabilité dans le combat social et écologique, et ce type d'alliance peut en être un bon exemple. C'est aussi dans la rencontre des univers que la magie se produit, et c'est ce qui combat les idées reçues, change les regards. Les crises sociale et écologique sont des enjeux tels qu'une personne seule n'a pas la clé à tout. Il faut que les modèles s'hybrident et que les forces s'unissent. On veut montrer que c'est possible et inspirer.

La seconde main, c'est un peu un « petit geste », non ? Est-ce que ça nous donne surtout bonne conscience ou est-ce un vrai accélérateur de transition sociale ?

Elle peut être un levier énorme. De nombreuses théories économiques très solides annoncent que la seconde main va dépasser le marché



L'équipe de Label Emmaüs rassemble plus de 50 salariés, dont un tiers est en parcours d'insertion.

du neuf d'ici 2030. C'est une tendance de fond. Mais ne soyons pas naïfs, le capitalisme se réinvente aussi à travers ce marché. On peut tomber dans les mêmes travers que le reste en faisant de la seconde main, surtout lorsqu'on la privatise. N'oublions pas le travail des ONG et la valeur du don... Il faut inventer les modèles les plus coopératifs possibles.

N'y a-t-il pas un effet d'accoutumance à la pauvreté et à l'injustice ? Comment faites-vous pour ne pas vous épuiser sur le long terme ? Qu'est-ce qui vous pousse à persévérer dans une voie qui peut sembler, de loin, ingrate ?

L'insensibilité est un danger qui ne me guette pas, j'ai plutôt trop d'empathie. Me sentir découragée, comme une goutte d'eau dans l'océan, en revanche, cela m'arrive. Mais le contact avec les personnes qui passent chez nous redonne de l'énergie pour des mois. Sortir un individu de la rue peut paraître dérisoire, mais pour cette personne, c'est loin d'être une goutte d'eau !

Pour finir, comment agir à vos côtés ?

On a tous besoin de sens, et les moyens d'agir sont nombreux, de même que les points d'accueil et de vente Emmaüs : plus de 500 en France. En parler autour de soi, bien sûr, se faire ambassadeur d'une certaine manière. Vous pouvez donner, et donner aussi de belles choses, pas uniquement des objets que vous n'arrivez pas à vendre car dans ce cas nous n'y arriverons pas non plus. Aller chiner sur label-emmaus.co et, pourquoi pas, devenir sociétaire sont aussi de bons moyens de nous soutenir. ■



SI VOUS ÉTIEZ...

UN DESSERT ?

Un cheese-cake, parce que j'adore ça et que je sais le faire !

UN ARBRE ?

Un pin parasol, parce que c'est romantique et que ça fait penser à l'Italie.

UN OBJET DU QUOTIDIEN ?

Un livre. C'est ce qu'on vend le plus sur label-emmaus.co et c'est un produit à défendre à l'avenir !

Par exemple, un livre sur l'abbé Pierre, le pro de la *punchline*, si moderne. À faire lire à toute personne désespérée.

UN BESOIN ?

Le besoin de sens. C'est celui sans lequel je ne pourrais pas vivre et celui qui m'alimente le plus.

**RETROUVEZ
L'INTERVIEW INTÉGRALE
DE MAUD SARDA SUR
BIOCOOP.FR.**

NOUVEAUX MAGASINS



Privas (Ardèche)

Biocoop du Nénuphar



Saint-Donat-sur-l'Herbasse (Drôme)

Biocoop Saint-Donat

Paris 18^e

Biocoop Montmartre-Lepic

Toutes les adresses des magasins sur biocoop.fr,
rubrique Nos magasins.

RENDEZ-VOUS

Retrouvez les magasins Biocoop de la région lyonnaise à Primevère, le salon-rencontres de l'écologie et des alternatives, du 17 au 19 février à Eurexpo, à Chassieu (Rhône). 500 exposants, 50 conférences et 15 espaces d'animation sur le thème « Tresser des futurs désirables ».



Notre charte



Notre réseau de magasins Biocoop a pour objectif de :

développer l'agriculture biologique
dans un esprit d'équité et 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 consom'action responsable.**

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

NOUS CONTACTER

- Biocoop – Culture Bio 12 avenue Raymond-Poincaré, 75116 Paris Cedex
- culturebio@biocoop.fr
- **Envie d'ouvrir un magasin ?**
biocoop.fr/nous-rejoindre/devenir-entrepreneur-commerçant
- **Service Clients** **0 800 807 102** Service & appel gratuits

CULTURE BIO Directeur de la publication et de la communication : Sylvain Ferry • Rédactrice en chef : Pascale Solana • Secrétaire de rédaction : Marie-Pierre Chavel • Publicité : ANAtrégie – biocoop@anatregie.fr – 01 43 12 38 15 • Diffusion : Christine Mullié – c.mullie@biocoop.fr • Conception : BABEL • Crédits photos : couverture : GettyImages ; p. 5 : Pierre Morel ; p. 7 : GettyImages, Label Emmaüs, photothèque Biocoop ; pp. 8-9 : Marie-Pierre Chavel / Biocoop, GettyImages, photothèque Biocoop, DR ; pp. 11-19 : Marie-Pierre Chavel / Biocoop, GettyImages, Vincent Lestani, OuiChange, Sanka Cycle, Pascale Solana / Biocoop, Virage Énergie ; p. 21 : Voelkel ; pp. 22-27 : Marie-Pierre Chavel / Biocoop ; pp. 28-30 : GettyImages, Edwige Lamy, Elizabeth Lein, Nicolas Leser, photothèque Biocoop ; pp. 32-33 : GettyImages ; pp. 35-37 : GettyImages, Jean-Yves Liens, Alphaphoto, photothèque Biocoop ; p. 38 : GettyImages ; p. 39 : Soon ; pp. 40-41 : PhotoEd, photothèque Biocoop, DR ; pp. 44-45 : Véro, L'autre Cantine, DR ; pp. 46-49 : Rapunzel Naturkost, Eckmühl madamcadamia, Prosin et BioBleud, Carte nature Céline Mermet-Bouvier, Perl'Amande, Saveurs Fruits La Mouette toquée ; pp. 50-51 : photothèque Biocoop ; p. 52 : Terre de Liens Champagne-Ardenne, Terre de Liens / Sandrine Mulas ; pp. 54-57 : Label Emmaüs ; p. 58 : photothèque Biocoop • Illustrations et pictos : Noun project. • Siège / Rédaction / Publicité : 12 avenue Raymond-Poincaré - 75116 Paris. Tél. : 01 44 11 13 60. Fax : 01 44 11 13 61. E-mail : culturebio@biocoop.fr • Éditeur : Biocoop SA Coop • ISSN : 2417-6559 • Impression : Agir Graphic - 96 bd Henri-Becquerel - ZI des Touches - BP 52207 - 53022 Laval • Papier : couché satin recyclé blanc (CS6R) - STEINBEIS SILK - PEFC 100 % - 65 g/m². L'imprimerie est certifiée Imprim'Vert et ISO 14001 • Tirage : 250 000 exemplaires • Biocoop cotise à EcoFolio pour le soutien à la collecte et au recyclage des imprimés. Triez vos déchets.



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



Commencez la nouvelle année avec le pouvoir des plantes

Avec les compléments alimentaires à base de plantes de GSE, vous soutenez votre organisme de manière naturelle.

Notre produit Zinc & vitamine C contribue à un fonctionnement normal du système immunitaire. Les OPC appartiennent au groupe des flavonoïdes, qui contribuent aux nombreuses activités métaboliques, et devraient donc être consommés en quantité suffisante. Notre tout dernier produit VeganPlus, est un merveilleux atout pour votre alimentation végétalienne.

Notre promesse : naturellement bio !

Découvrez plus sur gse.bio

GSE
organic supplements

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR

QUINTESENS

La meilleure version du bon

Pour notre publicité, 60 millions de consommateurs nous a fait **bonne presse** !



16,5 / 20

"Une sauce barbecue nettement au dessus du lot."
"Elle est bio, ni trop salée ni trop sucrée, sans additif contrairement à la plupart des autres sauces barbecue*"

*Étude réalisée le 02/11/2022 par la revue 60 millions de consommateurs

Découvrez nos Incroyables sauces



60
millions
de consommateurs

100% de nos sauces testées terminent 1ères au classement*. Si nos sauces sont systématiquement les meilleures pour votre santé, c'est que nous y mettons beaucoup d'amour. Chez Quintesens, quel que soit le produit, nous mettons tout en oeuvre pour vous nourrir sans le moindre compromis : un goût incomparable, une agriculture bio, jamais aucun additif, et des matières premières cultivées en France pour soutenir nos paysans. C'est ça qu'on appelle la meilleure version du bon !

Domage qu'il n'ait pas testé notre mayonnaise !

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