

Dossier P. 9

# MICRO-AVENTURE ET SI ON CHANGEAIT D'ÉCHELLE ?



# cultures**bio**

n°118 / juillet-août 2021 / le mag du réseau Biocoop

**BIEN-VIVRE**  
P. 20

**NATUROPATHIE**  
UNE ÉDUCATION  
À LA SANTÉ

**NOS COULISSES**  
P. 30

**LES MISSIONS**  
PLUS QUE  
LOCALES

**TERROIRS &  
TERRITOIRES**  
P. 40

**LA BIO EN VENDÉE**  
TERRES !



**INVITÉ**  
P. 53

**ÉLOI LAURENT**  
L'ESPÉRANCE DE VIE COMME  
HORIZON ÉCONOMIQUE

**biocoop**  
LA BIO NOUS RASSEMBLE

# YARRAH

Prenez part au changement!



## Bio & de qualité supérieure

Des produits sans arômes artificiels, colorants, pesticides ou OGM. Nous vérifions la qualité de la ferme à la gamelle pour assurer une totale traçabilité!

## Des chats & chiens en meilleure santé

Des ingrédients purs et sains qui contribuent à une meilleure santé.

## Pour une meilleure planète

Certifié B Corp, nous prêtons une attention particulière à l'impact de nos décisions d'un point de vue social et environnemental. En 2030, Yarrah s'engage à un objectif 0 carbone.

Yarrah B.V  
Van Leeuwenhoekstraat 26  
3846 CB Harderwijk  
The Netherlands

[WWW.YARRAH.COM](http://WWW.YARRAH.COM)



# Bio et responsable de la ferme au biberon.

**VISITEZ NOS FERMES AVEC NOS ÉLEVEURS**

**FABRIQUÉ EN FRANCE**

**SANS HUILE DE PALME**

**EMPREINTE CARBONE RÉDUITE**

**À PARTIR DE LAIT FRANÇAIS\***

**Nactalia BIO**

**2**

326.921 B14 AMIENS - Juin 2021

Avis important : le lait maternel est l'aliment idéal et naturel pour le nourrisson.  
\* Ingrédients laitiers issus de lait bio français : lactosérum, perméat, protéines, crème de lait.

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)





**BIOFLORAL**

# Restez serein en toutes circonstances !

Le plus célèbre des complexes créé par le Dr Bach, utilisé dans les moments difficiles et agités permet d'évacuer les émotions et pensées négatives qui empêchent de trouver un calme intérieur. Son action est ressentie comme apaisante et contribue à l'instauration d'un nouvel équilibre.

- ✓ Méthode originale du Dr Bach
- ✓ Dilution 1/240°
- ✓ Cognac certifié BIO et Demeter
- ✓ Cueillettes de fleurs et bourgeons sauvages
- ✓ Fabrication artisanale



Existente en compte-gouttes\*,  
spray\*, granules et pastilles.



Produit en  
Auvergne



100% BIO



Selon le rythme  
des saisons

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE - [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)

BIOFLORAL - ZA Lachamp - 43260 Saint-Pierre-Eynac - Tél. 04 71 03 09 49 - [contact@biofloral.fr](mailto:contact@biofloral.fr) - [www.biofloral.fr](http://www.biofloral.fr)





# Quelle aventure !

LE MOT DE PASCALE SOLANA / *Rédactrice en chef*



C'est un exercice auquel les Japonais se prêtent dans les jardins, artistiques répliques miniatures de paysages, mais pour le vivre, pas forcé de prendre un avion pour Kyoto ! D'ailleurs, vous l'avez peut-être expérimenté pas loin de chez vous. À vos pieds, des mousses et des lichens. Assez ordinaire. En observant de plus près les formes, rases, dodues, étagées, en pétales ou en cascades, or, céladon et autres verts qui ourlent les pierres et les racines, un univers se dessine, avec d'étranges forêts végétales où les perles de rosée semblent des lacs entre de petites vallées rocheuses. La minuscule contrée fait écho à celle plus vaste dans laquelle vous êtes planté, immobile, tout en correspondances. Si l'odorat, l'ouïe et le toucher s'en mêlent, alors c'est... vertige ! Il est ainsi des expériences grandioses à quelques encablures de chez soi pour peu qu'on s'y aventure avec pour bagage l'imagination et la sensibilité. C'est de cela dont il est question dans notre dossier. Avec la crise de la Covid-19, la « micro-aventure » a fait des émules ! Un peu obligé, direz-vous. Le concept rejoint aussi des courants de pensée qui invitent à s'attarder sur nos écosystèmes les plus proches et au-delà à reconsidérer la société et les territoires qui nous entourent.

Ce numéro est donc sous le signe du local, du territoire. Avec une balade bio en terres vendéennes. Avec aussi le sarrasin dont il faut relancer la culture en France pour ses atouts agronomiques, écologiques et alimentaires. Biocoop s'y emploie, comme avec les produits locaux : plus de 7000 producteurs et une offre à 80 % française.

Territoire enfin avec « Les missions plus que locales » de très nombreux magasins, ces initiatives désintéressées qui ont un effet bénéfique sur l'écosystème local, qu'il soit social, économique ou environnemental. À découvrir dans nos pages, sur nos réseaux sociaux ou sur le terrain si cet été vous avez décidé de « microaventurer » !

## Sommaire

### 06 EN BREF

Aléas climatiques  
Le soutien du commerce équitable

### 08 ÇA FAIT CAUSER

Vos questions ? Nos réponses !

### 09 DOSSIER

Micro-aventure  
Et si on changeait d'échelle ?

### 17 PRATIQUE

Peintures nature

### 18 DÉCRYPTAGE

Le lin, frêle et fort

### 20 BIEN-VIVRE

Naturopathie  
Une éducation à la santé

### 24 C'EST DE SAISON

Les kéfirs

### 27 BONNE QUESTION !

Pourquoi certains aliments  
causent-ils des ballonnements ?

### 30 NOS COULISSES

Les Missions plus que locales

### 36 NOS COULISSES

À la reconquête du sarrasin

### 40 TERROIRS & TERRITOIRES

La bio en Vendée  
Terres !

### 48 COOPÉRACTIFS

La part du local chez Biocoop

### 53 INVITÉ

Éloi Laurent  
L'espérance de vie comme horizon  
économique

### 58 RENDEZ-VOUS BIOCOOP



## ALÉAS CLIMATIQUES

## LE SOUTIEN DU COMMERCE ÉQUITABLE

La vague de froid et le gel historique d'avril laissent des traces dans les campagnes. Face aux aléas climatiques, le commerce équitable doit se généraliser.

Mi-avril, le froid et le gel ont causé de gros dégâts surtout en viticulture, arboriculture et grandes cultures (betterave, colza...). L'automne permettra un recensement exhaustif des dommages, certaines pertes pouvant aller jusqu'à presque 100 % des récoltes. Les producteurs bio n'y ont pas échappé. « *En arboriculture, ils ont été très touchés là où la floraison était précoce, commente Christelle Garnier, administratrice Biocoop issue des groupements de producteurs. Lorsque tout repose sur une seule culture pérenne de plusieurs hectares, cerisier, poirier ou pommier, l'impact est plus lourd que pour une ferme diversifiée en maraîchage avec un ou deux hectares de fruitiers de variétés différentes par exemple.* »

Côté prairies, la sécheresse au début du printemps puis le gel et le froid ont ralenti la pousse, avec des conséquences sur le lait et les bêtes. Quand elles continuent à manger du foin au lieu de profiter du pâturage de printemps, et que les stocks sont quasi épuisés, le manque d'herbe hypothèque l'hiver suivant. « *Le gel n'est que la partie visible de l'iceberg car les aléas climatiques se répètent.* » En 2020, Christelle Garnier, céréalière en Bourgogne, a dû détruire 25 hectares de lentilles suite à la sécheresse. « *C'était la première fois ! Chaque jour, je pensais qu'elles allaient repartir, je ne voulais pas me résoudre à les détruire. J'ai trop attendu, j'ai fini par les broyer et je n'ai pas pu semer autre chose. Ce n'est qu'un exemple parmi beaucoup d'autres. Avec Biocoop, on travaille à ce que les producteurs puissent gagner leur vie, anticiper, pallier les aléas. C'est hyper différenciant ! Les paysans ne sont pas saignés pour avoir les prix les plus bas et leur faire l'aumône en cas de pépins ! Les produits leur sont payés au juste prix pour leur permettre d'être autonomes. Quand le consommateur achète ces produits, avec le label Bio équitable en France notamment, c'est ce qu'il permet. Il peut être fier !* » Biocoop a aussi assoupli les critères de sélection et accepte des fruits et des légumes avec de petits défauts d'apparence qui n'altèrent en rien la qualité.

## MONDE

## LE congrès de la bio

Inspirer des changements positifs, échanger et progresser vers des solutions durables, tel est l'objectif de ce 20<sup>e</sup> congrès qui rassemble le monde de la bio, professionnels et chercheurs. 600 contributions sélectionnées parmi plus de 800 : un programme aussi riche et engageant que le mouvement qu'il reflète. Du 6 au 10 septembre virtuellement et à Rennes si les conditions sanitaires le permettent.

→ [owc.ifoam.bio/2021/fr](http://owc.ifoam.bio/2021/fr)

+5,5

## MILLIARDS D'€

La finance solidaire progresse entre 2020 et 2019. Les Français sont de plus en plus nombreux à souscrire des produits d'épargne solidaire pour financer des organisations à forte utilité sociale et environnementale. (Source : Finansol)

## ENQUÊTE

## Les plastiqueurs

Pailles, couverts, gobelets, boîtes de la restauration rapide... sont interdits, conformément à la loi en vigueur depuis janvier qui tolérait leur écoulement jusqu'au 1<sup>er</sup> juillet. Bonne nouvelle. Mais ridicule pour enrayer l'invasion planétaire du plastique, selon Dorothée Moisan. Sa production mondiale va même doubler d'ici à 2040, affirme-t-elle. L'industrie va muscler le recyclage et continuer d'investir dans des usines de production aux États-Unis ou en Europe. De l'histoire de ce matériau magique devenu poison aux stratégies des industriels pour fabriquer du doute, cette enquête au titre évocateur dénonce : plastiquer, c'est détruire un local à l'aide d'un explosif plastique ; un plastiqueur est une entreprise qui détruit l'environnement et la santé publique à l'aide de matières plastiques.

→ *Les Plastiqueurs*, Dorothée Moisan, Éd. Kero



## POLITIQUE AGRICOLE COMMUNE

### #LaBioAPoil

En juin, les producteurs bio, certains dans le plus simple appareil, ont manifesté à Paris, en régions et sur les réseaux sociaux (#LaBioAPoil) contre la PAC (Politique agricole commune) de 2023 : elle les met « à poil ». Selon la Fédération nationale d'agriculture biologique, elle engendrerait une baisse de 66 % des aides avec la suppression de celles destinées à rémunérer les services environnementaux rendus par l'agriculture bio. Le gouvernement préfère augmenter le budget pour l'orienter essentiellement vers la conversion avec un objectif de 18 % de surface agricole bio en 2027. Mais « personne n'ira se convertir sans soutien durable », prévient Loïc Madeline, secrétaire national de la Fnab chargé de la PAC.

La filière bio, dont Biocoop, déplore aussi que l'agriculture bio et l'agriculture HVE (Haute valeur environnementale) soient sur le même niveau pour l'obtention de l'éco-régime, subvention pour le respect de mesures environnementales qui remplacerait dans une moindre mesure les aides précitées. Or, à ce jour aucune étude scientifique ne démontre l'impact environnemental positif de la HVE, autorisée par exemple à utiliser des pesticides chimiques de synthèse.

## ÇA REFROIDIT

### Voix de glaciers

Voyage insolite au cœur des Alpes avec des glaciologues et des artistes sonores qui nous font entendre la voix des glaciers, crevasses, moraines... S'y mêlent le témoignage de spécialistes de la montagne expliquant les transformations du paysage liées au réchauffement climatique et au retrait des glaciers.

→ [radioglaces.net/sons](http://radioglaces.net/sons)



## L'ÉTÉ AU JARDIN

### Avec un livre

Dans un style totalement différent, plusieurs livres utiles au jardin...

- Une BD, poétique, pratique, théorique, qui raconte le parcours de Luc Bienvenu, ancien maraîcher bio – il a longtemps approvisionné le réseau Biocoop autour de Rennes ☺ –, professeur d'horticulture et coordinateur de jardins pédagogiques près de Rennes. Avis aux débutants, il paraît qu'à l'automne on se lance, vous avez tout l'été pour potasser.

→ *Le potager Rocambole*, Laurent Houssin, Luc Bienvenu, Éd. Futuropolis

- Pour soigner en douceur avec des potions maison plantes potagères, fruitières, à fleurs, arbres et même plantes d'intérieur, un classique mis à jour et enrichi de nouvelles recettes.

→ *Je prépare mes potions pour le jardin*, Brigitte Lapouge-Déjean, Serge Lapouge, Éd. Terre vivante

- Un guide illustré avec plus de 50 aménagements et actions concrètes pour attirer, préserver et mieux connaître les animaux sauvages au jardin.

→ *Agir pour la nature au jardin*, David Melbeck, Sylvain Leparoux, Éd. Salamandre



## HORS NORME

### Accoucher dans l'extase



Un ouvrage particulièrement original qui casse le mythe, car l'idée la plus répandue à propos de l'accouchement est qu'il fait souffrir, selon la phrase biblique « Tu accoucheras dans la douleur ». Ce n'est pas une fatalité. On peut mettre au monde dans la paix et la joie, voire l'extase. L'auteure, médecin généraliste acupunctrice, dévoile les pratiques qui l'ont aidée à préparer son accouchement et à le vivre dans l'émerveillement. Ce n'est pas un guide mais un témoignage intime et touchant qui interroge. Il aborde médecine chinoise, homéopathie, chant prénatal, haptonomie, traditions... Une invitation à toutes les femmes à se reconnecter profondément à elles-mêmes, corps et âme, lorsqu'elles accouchent.

→ *Tu accoucheras dans l'extase*, Marie-Pierre Goumy, Éd. Mama



# Vos questions ? Nos réponses !

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

Pour nous contacter :

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

## Un acte qui a du sens

« Je tiens à vous apporter tout mon soutien pour ce que vous faites et je voudrais savoir s'il était possible de prendre des parts dans la coopérative Biocoop ? »

@ Yannis Richardt

## Les possibilités de soutenir le projet Biocoop

**ne manquent pas !** Si vous fréquentez un magasin coopératif, vous pouvez acheter une part sociale pour devenir adhérent. Vous pourrez assister à son assemblée générale, donner votre avis, voter les orientations prises par cette coopérative, elle-même représentée dans la coopérative Biocoop, voire bénéficier de réductions lors de vos achats. Renseignez-vous auprès du magasin. Vous pouvez adhérer à une association de consommateurs sociétaires de Biocoop. Asso Conso Biotope à Avignon (84), Echo Bio à Paimpol (22) et Jojobasso à Forcalquier (04) sont adossées à des magasins Biocoop. Bio Consom'acteurs est nationale avec des relais locaux.

Pourquoi ne pas rejoindre nos partenaires acteurs de l'économie solidaire et de la protection de l'environnement ? Terre de liens, Énergie partagée, la NEF..., eux aussi participent à la transition écologique. Liste complète sur [biocoop.fr/Partenaires](http://biocoop.fr/Partenaires).

Vous voulez aller plus loin et mettre en accord vos aspirations personnelles et vos activités professionnelles ? Vous pourriez intéresser un magasin du réseau en recherche de collaborateurs. Ou ouvrir votre propre point de vente Biocoop ! Vous seriez sociétaire de la coopérative, idéalement placé pour participer au projet. Plus d'infos sur [biocoop.fr](http://biocoop.fr), rubriques Biocoop/recrutement et carrières, et Magasins/créer mon magasin.

Enfin, vous savez que les produits à marque Biocoop dépendent toutes ses valeurs et priorités : agriculture bio paysanne et de proximité, coopération, commerce équitable, alimentation saine... (voir le supplément de notre n° 115 sur [biocoop.fr](http://biocoop.fr), rubrique Culturesbio). Les adopter, c'est devenir consom'acteur et faire un acte qui a du sens.

## À lire

« Merci pour votre article sur l'éco-anxiété (n° 115). Une lecture souveraine sur ce thème est le livre *Écopsychologie pratique et rituels pour la terre*, de la militante américaine Joanna Macy. Elle explique toutes les étapes par lesquelles passer, notamment le "deuil" vis-à-vis des atteintes envers notre planète, avant de donner des pistes d'action dynamiques. Lecture qui fait du bien et aide à s'engager ! »

@ Fabienne Desplanque

**La 3<sup>e</sup> édition de cet ouvrage est sortie au printemps** aux éditions Le Souffle d'or, avec une préface de Pablo Servigne sur « ce précieux cadeau » pour tous ceux et celles qui s'interrogent sur l'avenir.

## Pour la soif

« Je ne bois jamais glacé, est-ce grave ? »

@ Georges Mootz

**C'est plutôt une bonne idée.** L'eau trop froide gêne la digestion et l'hydratation. L'organisme doit d'abord la réchauffer à 37 °C pour pouvoir l'assimiler. Une dépense d'énergie dont il peut se passer, surtout s'il fait chaud !



# Micro-aventure Et si on changeait d'échelle ?

Christophe Polaszek

**Avec la crise de la Covid-19, les micro-aventures – ces aventures qui se vivent près de chez soi – ont le vent en poupe.** Par la force des choses. Mais le concept rejoint des courants de pensée bien plus profonds qui nous invitent à reconsidérer la société, l'économie et les territoires qui nous entourent. De là à envisager un monde plus résilient et grandeur nature, il n'y a qu'un pas . . .



« V

*oyager, c'est croire que la distance amènera de la profondeur. »*

L'écrivain voyageur Sylvain Tesson ne dit pas mieux pour expliquer qu'il y a des expériences grandioses, des sentiments puissants qui se révèlent à quelques encablures de chez soi pour peu qu'on s'y aventure. En d'autres termes, nul besoin de tra-

verser les océans ni de soulever des montagnes pour vivre l'extraordinaire. C'est aussi en substance le mantra de la micro-aventure.

Ce concept est né voici une dizaine d'années sous la plume (et les chaussures) d'Alastair Humphreys. Après une décennie à sillonner la planète, ce Britannique décide d'explorer son pays. En 2012, l'idée lui vaut le titre d'aventurier de l'année du magazine *National Geographic*. Pas moins. Dans la foulée, il publie un livre manifeste dans lequel il liste une dizaine d'aventures de proximité : sauter dans un train au hasard et rentrer à vélo, dormir à la belle étoile un soir de semaine, cueillir ses fruits et légumes chez un producteur... Son constat est simple : « *La plupart des gens aiment l'aventure, mais ils n'ont pas le temps de faire le tour du monde à vélo.* » La solution ? La vivre près de chez eux, en mode micro.

### **DONNER DU SENS...**

Plusieurs acteurs ont importé le concept en France et l'ont décliné en sites Web, groupes Facebook et guides papier. On y trouve des balades en ville, des descentes en radeau sur la Loire, des escapades à vélo vers l'océan... Tout ça sent le déjà-vu. Après tout, ce ne sont jamais que des activités de plein air. Mais derrière le côté réchauffé, il y a des motivations, comme l'analyse Amélie Deloffre, directrice de l'association L'École de la micro-aventure. « *Beaucoup de citadins sont pris*



*dans une vie stressante et veulent se reconnecter à la nature. À l'ère du digital, ils ont compris qu'il peut être plus exaltant de passer une nuit dans une cabane en forêt que de visiter le Machu Picchu à la queue leu leu. »*

Si la micro-aventure est en plein essor, c'est aussi parce qu'elle répond aux nouvelles préoccupations des voyageurs : l'écologie, bien sûr, mais aussi le besoin de vivre une expérience. « *La micro-aventure nous sort de notre zone de confort, renchérit Amélie Deloffre. Elle nous confronte aux questions que nos ancêtres de la préhistoire se posaient : où vais-je dormir ce soir ? Comment trouver à boire et à manger ? Même proche de chez soi, on ressent ce petit frémissement qui est le début de l'aventure et qui nous relie à l'essentiel.* » **Suite p. 12 →**



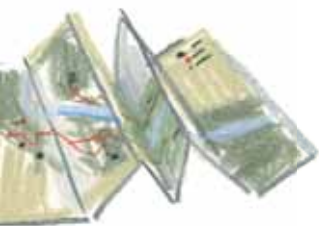
Avec le concept de biorégion, on passe du global au local, l'être humain n'est plus consommateur mais usager de son territoire. Le respect s'insuffle dans les pratiques.

« Le biorégionalisme est un mouvement pour réapprendre à voir où on habite... et se rendre compte à quel point on n'y connaît presque rien. »

**Mathias Rollot**, enseignant-chercheur à l'école d'architecture de Nancy (54)



« Avoir l'humilité de se rendre compte qu'on ne connaît presque rien aux écosystèmes que nous habitons. »



→ La micro-aventure nécessite peu, voire aucun moyen financier, juste un peu d'imagination et de spontanéité. Avec des retombées aussi positives pour la société : meilleure répartition du tourisme sur le territoire – et ceci toute l'année –, liens directs avec les acteurs locaux (guides, gîtes, artisans...), développement des transports doux (vélo, marche...). « *Et en plus, ça remet en forme* », sourit Amélie Deloffre. Qui dit mieux ?

### ... ET FRANCHIR D'AUTRES LIMITES

Bien que personnelle, la démarche rend également palpable une proposition écologique qui se développe en ces temps de Covid-19 et d'attrait pour le « local » : la biorégion. Derrière ce terme un peu vague, il y a l'idée forte que nos découpages administratifs (régions, départements...), trop artificielles, ne sont pas assez déterminées par le vivant (faune, flore et humains), la climatologie, la topographie ou les écosystèmes.

Et voilà où ça coince pour de plus en plus de chercheurs : ces délimitations contre-intuitives organisent une société qui ne tient pas la route d'un point de vue environnemental. S'il fallait chercher des réponses à la crise écologique actuelle, elles seraient alors à trouver du côté de notre manière d'habiter les territoires. « *Avant toute chose, on pourrait se poser ces questions : où est-ce que j'habite, d'où vient l'eau qui coule de mon*

*robinet, quelles sont les plantes qui poussent à côté de chez moi et à quelle saison... ? Le biorégionalisme commence par l'humilité de se rendre compte qu'on ne connaît presque rien aux écosystèmes que nous habitons* », explique Mathias Rollot, enseignant-chercheur qui a contribué à diffuser ce concept en France.

Dès lors, réapprendre des lieux et des milieux qui nous accueillent s'entend déjà comme un acte militant. En soi, il permet de mieux percevoir nos responsabilités et nos obligations vis-à-vis d'eux. « *D'une certaine façon, la ville contemporaine est sous perfusion permanente : elle est dépendante d'une agriculture et de territoires qui lui sont extérieurs et qu'elle exploite à son service* », poursuit-il. Plutôt que de dépendre d'approvisionnements alimentaires extérieurs, ne faudrait-il donc pas reconstituer les ceintures maraîchères autour des villes ? Avec la promesse d'une plus grande autonomie, à la fois alimentaire et matérielle, à rebours de la mondialisation. C'est la première proposition du



La micro-aventure cherche moins une destination qu'une expérience. Il s'agit avant tout de réaliser des voyages intérieurs.



« La micro-aventure est un secteur porteur de sens. À condition de s'interroger collectivement sur nos pratiques pour continuer à réenchanter nos loisirs et rester authentique. »

**Amélie Deloffre**, directrice de l'association L'École de la micro-aventure



biorégionalisme : changer d'échelle, arrêter de penser global et réorganiser nos modes de vie (alimentation, production d'énergie, transports...). « À travers le concept de biorégion, il s'agit de trouver une meilleure symbiose avec son milieu et de trouver les moyens de cohabiter avec d'autres vivants de façon juste et équitable », précise Mathias Rollot.

Cette démarche engagée permet de combiner à l'échelle d'un territoire un certain nombre d'alternatives déjà existantes : permaculture, agriculture biologique, relocalisation des cultures – dont Biocoop est le principal acteur en France avec notamment le sarrasin (voir p. 36), les légumes secs comme la lentille ou le lin, ou encore avec l'implantation de filières en lien avec les producteurs locaux, comme celle du lait de chèvre, pour réduire les importations et l'empreinte écologique globale. Cet investissement collectif du local entraîne un nouveau rapport au monde, plus sensible... Une grande aventure humaine qui fait bouger les lignes. ●



« Lorsqu'on quitte un lieu de bivouac, prendre soin de laisser deux choses. Premièrement : rien. Deuxièmement : ses remerciements. » Sylvain Tesson, in *Dans les forêts de Sibérie*, Éd. Gallimard





Interview

## MATHIAS ROLLOT

Enseignant-chercheur  
à l'école d'architecture  
de Nancy (54)

« PARLER DE BIORÉGION,  
C'EST UNE FAÇON  
D'ENTREVOIR L'AVENIR  
PAR LE SENSIBLE. »

### Y a-t-il un rapport entre la démarche du micro-aventurier et le concept de biorégion ?

Oui. Du moins, on peut toujours tenter de construire des ponts entre ces deux idées à partir de leurs points communs. Dans les deux cas, il s'agit de s'intéresser aux lieux qui nous entourent, de porter de l'attention aux écosystèmes ordinaires et non uniquement aux plus spectaculaires, de retrouver les plaisirs simples d'une présence aux choses qui nous entourent, ou encore de nourrir notre relation au « non humain »... Cependant, le biorégionalisme est une démarche plus engagée, plus politique, plus radicale : c'est une véritable contre-culture qui cherche à résister autant aux destructions écologiques qu'aux sociétés qui les produisent. De ce point de vue, il ne suffit malheureusement pas d'arpenter le terrain pour entrer en résistance. Il faut créer des échanges, transmettre des savoirs et créer des communautés de pensée ouvertes sur la diversité et la valeur des modes de vie non humains.

### La biorégion a vocation à repenser le territoire selon des notions plus géographiques et physiques que simplement administratives. Peut-on définir son périmètre ?

Non, justement ! Il n'existe pas de lignes toutes tracées. Les limites de la biorégion sont floues, et c'est bien comme ça. Parler de biorégion, c'est se demander à la fois « où » et « ce que » nous habitons. C'est l'idée que nous n'habitons qu'un petit morceau fini et limité de cette terre. Et que

nous avons des responsabilités à son égard. Le biorégionalisme rejoint bien d'autres mouvements comme l'écologie sociale, le commerce équitable, l'écoféminisme\* ou encore l'agroécologie, mais surtout il permet de les agréger dans un lieu, de les réancrer quelque part, dans un « ici et maintenant ».

### Comment accélérer ce changement que vous appelez de vos vœux ?

Avant tout, il faudrait réorganiser nos échanges. L'idée n'est surtout pas de se replier sur soi, mais de commencer par voir ce que l'on peut produire ici et ce qui pousse mieux ailleurs. Pour prendre un exemple pragmatique, il faut arrêter d'acheter de la menthe du Kenya en France. Et si on veut à tout prix manger des bananes, on les échange contre des pommes. Voilà un commerce légitime : on échange ce qu'on n'a pas. Moteur dans la transition écologique, l'agriculture bio pourrait potentiellement redynamiser nos territoires ; à condition d'échanger les savoir-faire, former plus d'agriculteurs et casser certains préjugés sur le monde paysan. L'une des réponses de la biorégion est justement de revaloriser les métiers manuels – pourquoi pas dès l'école primaire – afin de faire germer les vocations. Avec ma femme et mes enfants, on aime vraiment se rendre dans les fermes pédagogiques. On y rencontre des gens passionnés par leur métier et leur milieu. On n'est plus dans un échange marchand. Ce sont des liens qui se tissent. Et notre consommation qui se modifie.



Aller plus loin :  
*2 jours pour vivre*,  
Amélie Deloffre,  
Éd. Gallimard

*Micro-aventure : week-end immersion forêt*,  
Alban Cambe,  
Éd. Vagnon

*Qu'est-ce qu'une biorégion ?*,  
Mathias Rollot,  
Marin Schaffner,  
Éd. Wildproject

*Les territoires du vivant*.  
*Un manifeste biorégionaliste*,  
Mathias Rollot,  
Éd. Les Pérégrines

\* Né dans les années 70, ce concept invite à repenser la politique pour lutter contre la domination de la nature et des femmes par le système capitaliste jugé patriarcal.



# Nos véritables feuilles de riz participent aussi à la biodiversité

Au Vietnam, 300 paysans riziculteurs pratiquent une culture agroécologique où plants de riz et crevettes se côtoient. Cet élevage fournit un compost riche en nutriments qui nourrit les jeunes pousses de riz. La pêche des crevettes apporte aux cultivateurs un complément de revenu et une source de protéines.



*L'Asie  
cuisinée  
maison*



La Compagnie du Riz - RCS Comptes 45101863 - SARL au 000 €  
généraliste 05 72 11 6615 photos © Shutterstock



**IDÉES  
RECETTES  
SUR**

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

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

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

# SUPERDIET

NOUVEAU

## PROTOCOLE Beauté Bio votre allié beauté Bio !



L'**Artichaut Bio**<sup>(1)</sup>  
participe à  
la **détox du foie**.  
Origine France.

La **Bardane Bio**<sup>(2)</sup>  
est reconnue pour participer  
à la **beauté de la peau**.  
Origine EU.

L'**Ortie Bio**<sup>(3)</sup>  
est reconnue pour contribuer à  
une **peau nette**.  
Origine France.



Fabriqué en France dans nos ateliers

DÉTOX DU FOIE <sup>(1)</sup> PHASE 1

BEAUTÉ DE LA PEAU <sup>(2)</sup> PHASE 2

PEAU NETTE <sup>(3)</sup> PHASE 3

Programme **Beauté** progressif  
PROTOCOLE BEAUTÉ BIO de Superdiet est un  
programme de **30 jours** à base de plantes bio se  
déroulant en **3 PHASES** successives de **10 jours**  
et formulé selon les principes de la naturopathie.

Bio



Fabricant Français  
Ingrédients UE / non UE

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

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



Du curry pour le jaune, du cacao pour le marron, du jus de framboise pour le rouge ou de mûre pour le violet..., nos placards foisonnent de **colorants naturels** pour les créations des artistes en herbe. Ils sont parfaits pour ces recettes que les enfants adoreront fabriquer puis utiliser.

# Peintures nature

Marie-Pierre Chavel

1

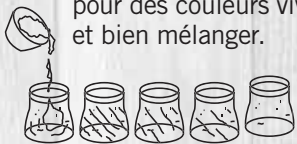
## Peindre au pinceau

Dans une casserole, mélanger 1 pot d'amidon (fécule) de maïs et 4 pots d'eau. À feu doux, mélanger jusqu'à épaissement.



### Répartir le mélange refroidi

dans des petits récipients (bol, pot de yaourt...), ajouter du colorant, un peu pour des tons pastel, beaucoup pour des couleurs vives, et bien mélanger.



Recettes adaptées de la *Petite bible de santé environnementale*, Clémence Pouclet, Auxanne Maurille-Biron, Éd. Thierry Souccard. Un guide pratique pour assainir sa maison de la cave au grenier, en passant par la chambre des enfants, et sans oublier nos amis à poils.



2

## Peindre avec les doigts

Dans une assiette, diluer un colorant dans un peu d'eau.



### Ajouter de l'argile.

Mélanger pour obtenir une pâte. Ajouter un peu d'eau si nécessaire, jusqu'à obtenir la consistance voulue.



pratique



### On en mangerait !

Au rayon pâtisserie, prêts à l'emploi, des colorants bio roses, jaunes et verts, obtenus à partir de betterave, curcuma et poudre d'ortie.

### Argile

À marque Biocoop, blanche ou verte, elle est 100 % naturelle et française.

# LE LIN, FRÊLE ET FORT

Véronique Bourfe-Rivière

Toutes les parties de la plante s'utilisent, dans le textile, le bâtiment, au jardin ou en cuisine. Du champ à l'assiette, le lin a le vent en poupe.

## FIBRES ET GRAINS

Le lin est l'une des plus anciennes espèces cultivées, notamment par les Égyptiens il y a plus de 3 000 ans. Il était prisé pour ses fibres, extrêmement solides et très légères. Aujourd'hui, on en fait des tissus pour les vêtements ou l'ameublement, mais aussi des planches de surf, de ski ou des raquettes ! Les pailles, appelées anas, sont utilisées en écoconstruction ou au jardin. Les graines de cet oléagineux produisent une huile utilisée dans la fabrication de peintures et vernis, d'encres, de revêtements de sol – le fameux linoléum... Elles sont aussi consommées telles quelles, par les humains ou les animaux.

## AU CHAMP

Avec sa jolie fleur bleue ou blanche, le lin existe en diverses variétés. Certaines seront préférées pour leurs fibres, d'autres pour leurs graines. C'est une culture très écologique, parce que toute la plante peut être valorisée, il n'y a pas de déchets, et aussi parce qu'elle ne nécessite pas d'irrigation, et exige peu d'engrais et de pesticides. En bio, elle est utile dans la rotation des cultures, pour enrichir la terre entre deux céréales. Le lin connaît un véritable engouement ces dernières années et séduit les consommateurs du monde entier. Les plus gros producteurs sont le Canada, le Kazakhstan et la Russie. En France, on cultive traditionnellement le lin « fibres » en Normandie et dans les Hauts-de-France, tandis que les variétés pour les graines sont plutôt dans le Sud-Ouest.



## FORMES ET COULEURS

Les minuscules graines brunes ou dorées sont issues de deux variétés différentes. Elles ont sensiblement la même composition, même si les brunes sont plus riches en fibres.

Le lin se vend aussi sous forme d'huile, ce qui permet d'en assimiler plus facilement tous les bienfaits, car cette petite graine très dure résiste sous la dent. Il est recommandé de l'écraser ou de la mouder au dernier moment avant de la consommer, avec un mortier ou un moulin à poivre.



## POUR ET CONTRE

L'un des principaux atouts du lin, c'est sa richesse en acides gras oméga 3 : il y en a 53 % dans l'huile, la championne toutes catégories ! Les oméga 3 sont nécessaires au développement et au fonctionnement de la rétine, du cerveau et du système nerveux, et aident à prévenir les maladies cardiovasculaires ([anses.fr/fr/content/les-acides-gras-oméga-3](https://anses.fr/fr/content/les-acides-gras-oméga-3)).

Le lin est aussi riche en fibres et certaines personnes aux intestins paresseux le consomment à jeun, trempé de la veille.

Mais sa consommation doit être limitée, selon des scientifiques de l'Efsa\*, et ne convient pas à tout le monde. Femmes enceintes, allaitantes ou souffrant de désordres hormonaux, personnes présentant un syndrome du côlon irritable ou des diverticules, consultez votre médecin ou diététicien.

## EN CUISINE

Le lin a un petit goût de noisette, une fois broyé. Trempé, il forme un mucilage qui peut remplacer le blanc d'œuf dans de nombreuses préparations ou donner une texture moins friable à une pâte à tarte sans gluten. Ses acides gras essentiels le rendent cependant très oxydable, notamment à la chaleur. Mieux vaut donc l'utiliser cru, pour préserver ses nutriments, par exemple saupoudré sur une salade ou dans un dessert.

Il est indispensable de conserver l'huile au réfrigérateur, trois mois seulement, pour éviter son rancissement qui la rend toxique. En France, elle a d'ailleurs été interdite à la vente de 1908 à 2010 pour cette raison.

\* Autorité européenne de sécurité des aliments : [efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.2903/j.efsa.2019.5662](https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.2903/j.efsa.2019.5662)



## Français, bio et équitable

Depuis une dizaine d'années, les graines de lin vendues dans les magasins Biocoop sont 100 % françaises, issues des filières partenaires labellisées Avec nos paysans.ne.s associé.e.s et Bio Équitable en France. Ailleurs, il est souvent originaire d'Europe de l'Est.

## Graines et huile

Les graines sont conditionnées par le groupement sociétaire de Biocoop Bioceer, et vendues sous la marque Biocoop soit en vrac, soit en sachets de 250 g. Elles sont aussi distribuées sous forme d'huile, transformée par l'huilerie Moog.



bien-vivre



# Naturopathie

## Une éducation à la santé

Marie-Pierre Chavel

ON COMPTE ENVIRON 2 500 NATUROPATHES EN FRANCE ET DE PLUS EN PLUS DE PERSONNES LES CONSULTENT. QU'EST-CE QUE LA NATUROPATHIE A À LEUR OFFRIR ? DES REMÈDES NATURELS ? UN COMPLÉMENT À LA MÉDECINE CONVENTIONNELLE ? ON FAIT LE POINT SUR CETTE PRATIQUE QUI SE VEUT SURTOUT PRÉVENTIVE.



R

ecommune par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) comme une médecine traditionnelle, la naturopathie est « un ensemble de méthodes de soins visant à renforcer les défenses immunitaires de l'organisme par des moyens considérés comme naturels et biologiques ». Son champ d'action n'est pas la maladie

mais la santé dans sa globalité, physiologique, mentale, psycho-émotionnelle. Le naturopathe aide ses clients à la préserver par des techniques naturelles : nutrition et micronutrition (compléments alimentaires), exercices physiques, gestion du stress, mais aussi phytothérapie, massages, pratiques énergétiques, hydrologie (bains...), etc. Il peut aussi accompagner un client dans une pathologie suivie par un médecin.

### MÉDECINE INTÉGRATIVE

Il faut remonter au moins à Hippocrate pour retourner aux origines de la naturopathie. Pour ce médecin de la Grèce antique, dit « père de la médecine », la nature est guérisseuse et l'humain, capable d'autoguérison. Au fil des siècles, de nombreuses personnalités continuent à développer les médecines naturelles. La naturopathie moderne se développe au XIX<sup>e</sup> siècle aux États-Unis. En France, Pierre Valentin Marchesseau (1911-1994) fait un travail de synthèse des connaissances et ouvre la première école de naturopathie en 1935. Ce travail est aujourd'hui le socle commun à toutes les écoles françaises.

Dans les années 1980, le métier se professionnalise avec la création du syndicat des naturopathes, l'Omnes (Organisation de la médecine naturelle

et d'éducation sanitaire), et de la Féna (Fédération française des écoles de naturopathie – lafena.fr). « Les naturopathes travaillent dans un cadre bien défini, dans une démarche de "médecine intégrative", un partenariat dans lequel médecins et naturopathes se respectent dans leurs différences et compétences », explique Daniel Kieffer, naturopathe, cofondateur de la Féna et président de l'Union européenne de naturopathie. Les deux types de praticiens s'échangent parfois des clients, bien que la profession, reconnue dans de nombreux pays européens (il y aurait 25000 naturopathes en Allemagne), ne le soit pas encore en France.

### POUR QUI ET POUR QUOI

Tous les âges de la vie sont concernés par la naturopathie. « La santé commence dès l'origine de la vie, rappelle toutefois Nina Bossard, naturopathe à Aix-en-Provence (13). L'enfance, c'est la fondation de notre structure psychique, émotionnelle, immunitaire, digestive, etc. C'est le meilleur moment pour apprendre les bons réflexes et renforcer son potentiel génétique. »

Puisqu'il s'agit d'une pratique préventive, on peut consulter pour faire le point sur sa santé. En cas de symptômes chroniques, mieux vaut d'abord voir un médecin afin de ne pas passer à côté d'une maladie.

À Sausheim (68), Véronique Beck constate que ce qui lui amène le plus de clients sont, chez les adultes, les problèmes de digestion, de peau, de fatigue et de stress, d'inflammation et les maux spécifiquement féminins.

Lors de la première consultation, qui peut durer jusqu'à 2 heures, le praticien fait un bilan de « vitalité » en questionnant longuement le client sur ses antécédents familiaux, les étapes de sa vie, son alimentation, le contexte familial et professionnel, etc. À partir de là, il peut proposer une hygiène →

**Complé(te)ment nature !**

→ de vie, un mode alimentaire adaptés. « *Chaque séance est différente, avec des conseils personnalisés. Parfois, il suffit de pas grand-chose, comme d'arrêter le sucre, pour retrouver un équilibre* », dit Véronique Beck. « *On cherche la cause à un problème et pas seulement à soulager un symptôme* », poursuit Nina Bossard.

## LA SANTÉ DANS L'ASSIETTE

L'alimentation est l'un des principaux outils du naturopathe. Pour le Dr Daniel Caroff, médecin et naturopathe à Obernai (67), « *une mauvaise alimentation va entraîner des perturbations dans l'organisme. Elles seront parmi les causes des futures maladies* ». Il conseille de manger bio pour « *ne pas s'intoxiquer* » avec les pesticides. Si c'est compliqué pour des clients, Véronique Beck leur suggère de « *commencer par un seul aliment et de cuisiner eux-mêmes pour ne pas dépenser plus* ». Manger équilibré et varié est aussi primordial. Sans oublier le plaisir, moteur du changement et source de bien-être, selon Nina Bossard, qui constate que « *certains se rigidifient face à la nutrition, ce qui n'est pas sain non plus* ». ●



Aller plus loin :  
**Guide de la naturopathie,**  
Dr Daniel Caroff, Éd. Terre vivante

**Mon guide naturo spécial enfant,**  
Nina Bossard, Éd. Jouvence

**Mes potions naturo bien aimées  
au quotidien,** Véronique Beck,  
Éd. Jouvence

Le blog de Daniel Kieffer : [cenatho.fr/  
category/blog-kieffer/](http://cenatho.fr/category/blog-kieffer/)

## CHOISIR SON NATUROPATHE

### On peut se fier au bouche-à-oreille.

Ou décider de donner sa chance au praticien dont on ne sait rien. « *Un naturopathe installé, c'est quelqu'un qui s'est formé pour aider les autres* », estime le Dr Daniel Caroff. Un bon indicateur : sa formation justement. Certaines se font en 400 h en distanciel, d'autres durent plus de 1 200 h en présentiel et délivrent une certification (le diplôme n'existe pas). Souvent reconnues par la Féna, ces dernières enseignent l'anatomie, la physiologie, la physiopathologie, la diététique... « *Nous sommes passés dans la cour des grands, avec des études de niveau infirmier* », dit Daniel Kieffer, rappelant qu'un naturopathe n'est pas un médecin mais un « *éducateur de santé* », qu'il ne fait ni diagnostic ni ordonnance, ne prétend pas guérir ou soigner et ne conseille surtout pas d'arrêter un traitement allopathique.



# Pitas falafels et sauce mouhamara



4 pers. | 30 min | 30 min

**Ingédients :** 1 paquet de Falafels Soy, 4 pains pita, ½ concombre, 1 oignon rouge, 2 poivrons, 50 g de noix, 1 gousse d'ail, 2 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à c. de cumin en poudre, 1 c. à c. de piment doux en poudre, ½ citron + 2 c. à s. de jus, 2 c. à s. de tahin, sel.

● Sauce mouhamara : laver et couper les poivrons en deux dans la hauteur. Ôter pépins et parties fibreuses. Les déposer sur une plaque côté peau et enfourner 30 min à 180 °C. Laisser refroidir les poivrons avant de les peler, de les couper en morceaux et de les mixer. Ajouter les noix, le citron, l'huile, l'ail et les épices. Mixer jusqu'à obtenir une texture lisse. Réserver 30 min au frais.

● Sauce blanche : mélanger le tahin avec 4 c. à s. d'eau chaude et le jus de citron. Saler.

● Faire dorer les falafels à la poêle.

● Découper les pains pita en deux, napper l'intérieur de sauce mouhamara. Ajouter le concombre en rondelles, puis l'oignon émincé et les falafels. Terminer par la sauce blanche.



Une recette de Marie-Laure Tombini (odelices.com/) proposée par Soy  
**soy.fr**

« Pour Soy, la fabrication de produits bio et végétaux rime avec respect de l'environnement. Nous avons toujours favorisé une démarche locale pour l'élaboration de nos produits et l'approvisionnement de nos matières premières. »

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

# Riz massala à la sri lankaise



4 pers. | 10 min | 30 min

**Ingédients :** 250 g de Pacha Rice et 3 c. à s. de Pâte de curry jaune Autour du Riz, 4 tomates fraîches (ou 400 g de tomates en conserve), 1 oignon, quelques feuilles de coriandre, 1 citron.

● Cuire le riz à l'eau 30 min (1 volume pour 2,5 volumes d'eau bouillante salée).

● Pendant ce temps, faire chauffer un wok avec 3 c. à s. de pâte de curry jaune doux. Y mettre un oignon émincé. Laisser cuire 1 min avant d'ajouter les tomates tranchées.

● Lorsque les tomates sont cuites, saler, poivrer, puis verser le riz cuit dans le wok.

● Laisser sur le feu 3 min en remuant délicatement le mélange.

● Décorer de quelques feuilles de coriandre et de quartiers de citron vert ou jaune.



Recette proposée par Autour du Riz  
**autourduriz.com**

« Les cuisines du monde nous rapprochent ! Petite entreprise bienveillante fondée par une femme, nous parcourons les terroirs secrets d'Asie à la découverte des micro-fermes paysannes et des cuisines authentiques du monde. Venez nous voir à Grenoble ! »

# Les kéfirs

Marie-Pierre Chavel

**Rafraîchissantes, ces boissons traditionnelles fermentées plaisent pour leur composition simple et peu sucrée. Faites maison ou venues du commerce, on les préfère bio, pour encore plus de sens !**

c'est de saison

## BOISSON VIVANTE

**Le kéfir s'obtient à partir de micro-organismes vivants** (bactéries, levures...), de lait ou d'eau additionnée de fruits, et de sucre. Sous forme de grains réutilisables, les micro-organismes prolifèrent et fabriquent les enzymes qui dégradent les sucres, produisant acides, vitamines, etc. « *La fermentation augmente la qualité nutritionnelle des boissons en leur apportant des probiotiques précieux pour la flore intestinale* », assure Marie-Claire Frédéric, historienne de l'alimentation, spécialiste de la fermentation.

## KÉFIR DE FRUITS

Désaltérant, moins sucré qu'un soda grâce à l'action des ferments.

**La recette maison :** dans un bocal de 1,5 L, mettre 30 g de grains pour kéfir de fruits, 1 L d'eau, 50 g de sucre, un citron et 1 figue ou autre fruit séché. La boisson est prête en 24 à 48 h quand la figue est remontée à la

surface. Pour obtenir une boisson plus pétillante et moins sucrée, la laisser encore 24 h. Puis filtrer, embouteiller et conserver à nouveau 2 ou 3 jours avant de mettre au frigo encore 3 jours, en ouvrant de temps en temps la bouteille pour laisser s'échapper le gaz. Les grains se conservent dans de l'eau sucrée et/ou se partagent.



## KÉFIR DE LAIT

Onctueux et nourrissant, plus digeste que le lait car le lactose est déjà transformé.

**La recette maison :** même principe que pour le kéfir de fruits mais avec 30 g de grains pour kéfir de lait et 1 L de lait. Recouvrir d'un linge, laisser à température ambiante, remuer régulièrement. En 24 à 36 h, le lait coagule et les grains montent à la surface : les récupérer avec une petite passoire et le kéfir est prêt. Il se conserve 5 jours au frais dans une bouteille fermée. Rincer les grains, les garder dans du lait au frigo ou les congeler si on ne les réutilise pas rapidement, ou les donner.



**MARIE-CLAIRE FRÉDÉRIC**  
Auteure de *Boissons fermentées naturelles*,  
Éd. Alternatives

« Dans le kéfir de fruits, la figue apporte plus de nutriments que d'autres fruits secs, les grains grossissent plus. On peut parfumer la recette de base avec du melon, de la pêche... Dans un mojito, je remplace l'eau gazeuse par du kéfir pour un cocktail très rafraîchissant. »



## Prêt à l'emploi

**Vache, chèvre, brebis ou... soja,** les kéfirs de lait jouent la diversité chez Biocoop.

**Doux ou plus relevés,** les kéfirs de fruits renouvellent leurs saveurs.

## À faire soi-même

**Composez le kéfir tel que vous l'aimez** avec les sachets de ferments appropriés.

# Verrines kéfir de lait et fruits rouges et leurs meringues

Ulrike Skadow

€€€ 4 PERS. 🕒 40 min

🍷 1 h 30 🌟 4 h

**250 g** de fruits rouges  
(framboises, myrtilles,  
groseilles, cassis)

**170 g** de sucre  
de canne blond  
1 citron

**250 ml** de kéfir de lait

**3** feuilles de gélatine

**125 ml** de crème  
liquide bien froide

**2** blancs d'œuf bien  
frais à température  
ambiante

**1** Verser le kéfir dans un saladier. Couper le citron en deux et presser 1 c. à s. de jus. Ajouter le jus de citron et 50 g de sucre au kéfir et bien mélanger. Faire tremper la gélatine dans un bol rempli d'eau froide.

**2** Réserver quelques beaux fruits pour la décoration. Placer le reste dans une petite casserole avec 8 c. à s. d'eau et faire cuire 2 min. Passer le tout au tamis en écrasant bien les fruits. Chauffer le coulis obtenu sans le laisser bouillir et y ajouter une à une les feuilles de gélatine essorées en mélangeant bien.

**3** Incorporer le coulis de fruits au kéfir et placer au frais environ 30 min. Batta la crème liquide en chantilly et l'incorporer délicatement au kéfir dès qu'il commence à prendre. Mettre au frais au moins 3 h.

**4** Ajouter 2 gouttes de jus de citron dans les blancs d'œuf et les battre en neige ferme. Ajouter ensuite progressivement le sucre restant en continuant de battre le mélange jusqu'à obtenir une neige très ferme et brillante. Préchauffer le four à 120 °C.

**5** À l'aide de 2 petites cuillères, déposer des petits tas de neige en les espaçant sur la plaque du four couverte de papier cuisson. Faire cuire 20 min, puis baisser le four à 60 °C et laisser cuire encore 1 h. Laisser refroidir les meringues sur une grille. Servir les verrines décorées des fruits rouges réservés et accompagnées de meringues.

## Astuce

Vous pouvez préparer votre propre kéfir de lait (recette ci-contre).





# Velouté de concombre

€€€ POUR ENVIRON 1 L ⌚ 10 min



- 3 concombres
- 1 petit oignon blanc frais avec sa tige
- 1 bouquet de menthe
- Persil
- 1 yaourt crémeux (de vache, de chèvre ou végétal)
- 30 cl de lait de riz
- 3 c. à s. de vinaigre de cidre
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Curry
- Sel, poivre

**1** Nettoyer les légumes et les herbes. Couper les concombres avec la peau.

**2** Mettre tous les ingrédients dans un mixeur, ajouter un peu d'eau si besoin et mixer jusqu'à obtenir un velouté onctueux. Il se conserve 3 jours au frais.

→ Extrait de *Cuisine bienveillante*, Laurence Dessimoulie, Éd. Sud Ouest

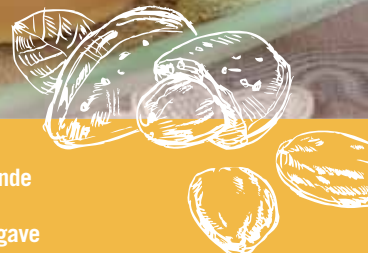
« *Tout se déguste dans une plante bien élevée* », nous dit l'auteure en proposant ses « 100 recettes pour se nourrir sainement dans le respect du cycle du vivant ». Elle cuisine les plantes de la racine à la fleur, qu'elles soient cultivées ou sauvages. Comme la menthe qui ici, associée au concombre, accompagnera de sa douceur estivale des plats au goût plus prononcé telle la tarte au sarrasin ci-contre.



# Rêve d'Orient

€€€ 4 PERS. ⌚ 15 min

SSS 5 min ✨ 1 h



- 80 g de purée d'amande blanche
- 5 c. à s. de sirop d'agave
- 200 ml de lait de riz
- 2 g d'agar-agar
- 1,5 c. à s. d'eau de fleur d'oranger

**1** Dans un bol, mélanger la purée d'amande et 3 c. à s. de sirop d'agave.

**2** Dans une casserole, mélanger le lait, 200 ml d'eau et l'agar-agar. Porter à ébullition et laisser frémir pendant 30 secondes. Ajouter très progressivement à la purée d'amande, en délayant bien. Verser dans 4 ramequins. Laisser refroidir, puis placer au réfrigérateur pour 1 h environ.

**3** Au moment de servir, mélanger 2 c. à s. de sirop d'agave avec l'eau de fleur d'oranger. Démouler les crèmes d'amande et servir chacune d'elles avec 1 c. de coulis à la fleur d'oranger.

→ Extrait de *Agar-agar, l'algue minceur*, Clea, Éd. La Plage

Selon l'auteure, le sirop d'agave, extrait d'une plante grasse mexicaine, est riche en fructose mais avec un indice glycémique bas. Son goût est subtil. Grâce à son pouvoir sucrant élevé, on en met beaucoup moins qu'un sucre classique. Idéal pour préparer des crèmes glacées, nappages et entremets légers.



# Tarte sarrasin tomate ricotta

€€€ 8 PERS. ⌚ 10 min 🍴 7 + 20 min



## La recette d'Isabelle Margueron

Gérante du magasin Biocoop L'esprit vert à Modane (73)

« J'ai toujours eu l'idée qu'un jour je ferai quelque chose de ma passion pour la cuisine. Il y a trois ans, nous avons ouvert un restaurant juste au-dessus du magasin, avec un concept antigaspi. Nous transformons les fruits et légumes et les produits frais en passe d'être périmés en tartes, salades, plats en bocaux... en travaillant la présentation. Faire bon, on y arrive, faire beau, c'est plus difficile. J'aime la créativité sans mesure qu'offre cette cuisine. C'est tout un art de faire avec ce que l'on a ! »

- 175 g de flocons de sarrasin
- 10 ml d'huile
- 5 tomates
- 1 poivron
- 50 g de ricotta
- 2 œufs
- 1 L de boisson au soja
- 2 c. à s. de moutarde
- 1 c. à s. de vinaigre balsamique
- Herbes de Provence
- Sel, poivre



- 1 Verser les flocons dans un saladier avec un filet d'huile d'olive et ½ verre d'eau. Saler, poivrer, mélanger. Étaler cette préparation avec une fourchette dans un plat à tarte huilé. Enfourner 7 min à 180 °C.
- 2 Couper les tomates et le poivron en rondelles. Les faire revenir dans une poêle avec de l'huile et des herbes de Provence.
- 3 Tapisser le fond de tarte avec la moutarde. Poser par-dessus la ricotta en brisures puis la garniture de légumes.
- 4 Battre 2 œufs avec le vinaigre balsamique, du sel et du poivre. Verser sur la tarte. Enfourner 20 min à 180 °C. Déguster la tarte chaude ou froide avec une salade.



## Pourquoi certains aliments causent-ils des ballonnements ?

Les légumineuses, les choux, les plantes de la famille des allium (ail, oignon, poireau...) et d'une manière générale les aliments riches en sucres fermentent facilement et peuvent ainsi provoquer un gonflement de l'estomac, en produisant des gaz lorsqu'ils sont en contact avec la flore intestinale. Le sucre du lait (lactose) a le même effet chez les personnes qui y sont intolérantes.

Les céréales complètes, les fruits séchés ou très mûrs, les crudités fermentent aussi dans notre système digestif qui tente ainsi d'en éliminer les fibres. Lorsque les céréales ont été trempées plusieurs heures – ah le bon pain au levain ! – ou que les fruits et les légumes ont été cuits, ils se digèrent mieux. Ce sont des questions de sensibilité très individuelles.

Chez certaines personnes, les aliments gras, lourds à digérer, peuvent aussi entraîner des ballonnements en restant plus longtemps dans l'estomac.

bonne question !

## Banana bread vegan



👤 6/8 pers. | ⌚ 15 min | 🍳 45 min

**Ingrédients :** 250 g de Ya Coco Nature gourmande, 4 à 5 bananes mûres, 250 g de farine de blé T65, 80 à 90 g de sucre de canne, 10 g de poudre à lever, 1 c. à s. de vinaigre de cidre, 1 pincée de sel, 1 belle poignée de noix, 50 g de pépites de chocolat noir (facultatif).

● Préchauffer le four à 180 °C. Dans un grand saladier, mélanger la farine et le sel, puis ajouter la poudre à lever.

● Dans un bol, écraser les bananes et le sucre pour former une purée lisse. Incorporer le Ya Coco Nature gourmande.

● Verser la purée de banane dans la farine et mélanger jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Ajouter les noix et les pépites de chocolat.

● Huiler un moule rectangulaire ou à cake et y verser la préparation. Enfourner pour 40 à 50 min selon votre four.



Recette proposée par Ya  
**@ya.desserts**

« Une recette incontournable pour un résultat moelleux et onctueux. La texture généreuse du Ya Coco Gourmand se substitue parfaitement au lait ou à la crème en pâtisserie. »

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

## Yaourts à la verveine



👤 8 yaourts | ⌚ 20 min | Fermentation 10 à 12 h

**Ingrédients :** 1 sachet 2 doses de ferments Lait brassé Nat'Ali, 1 L de lait, 30 feuilles de verveine sèche ou 3 sachets d'infusion de verveine, 1 dose de colorant naturel et bio vert en poudre (facultatif), une yaourtière.

● Faire bouillir le lait avec les feuilles de verveine et laisser infuser 10 min minimum jusqu'à ce que le mélange soit odorant. Retirer la verveine et laisser refroidir.

● Ajouter les 2 doses de ferments pour yaourt brassé et la dose de colorant vert. Bien mélanger puis répartir dans les pots de yaourts vides.

● Mettre dans une yaourtière entre 10 et 12 h.

● Une fois la fermentation terminée, fermer les pots et mettre au frais. Les yaourts se conservent une semaine. On peut les décorer avec des fruits.



Recette proposée par Nat'Ali  
**nature-aliments.com**

« Revisiter un grand classique du dessert, en proposant un yaourt à la saveur originale ! »





épices et plantes, éthique et bio depuis 1990

# Nouvelle gamme "grands formats"

## En route vers la réduction du plastique

### Nouvel emballage

film  
papier/PE Evoh  
40 µm d'épaisseur  
recyclable dans la  
filière papier




**-50%** de plastique par rapport à  
notre ancien emballage grand format.

Nous poursuivons nos recherches pour  
trouver un emballage sans plastique, léger  
et suffisamment résistant aux épices.



Plus d'infos sur notre démarche d'amélioration de nos emballages : [arcadie.fr](http://arcadie.fr) /  [arcadie.bio](https://www.facebook.com/arcadie.bio)

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

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



# Les Missions plus que locales

**nos coulisses**

**Biocoop, c'est bien plus que la simple présence physique de commerces sur l'ensemble du territoire, et bien plus que la vente de produits bio, même locaux. C'est une multitude d'initiatives qui ancrent les magasins dans des écosystèmes où ils sont souvent reconnus comme des acteurs de la transition sociétale.**

**C'**est lié à sa conception du commerce à taille humaine : chez Biocoop, chaque magasin possède une aura locale et mène des actions et initiatives désintéressées qui ont un effet bénéfique sur l'écosystème local, qu'il soit social, économique ou environnemental. Ce sont les Missions plus que locales que nous vous présentons à travers quelques exemples sur cette carte. Des missions où l'on aide ici un producteur à reconstruire son exploitation après une intempérie, là un autre à démarrer, où l'on facilite l'organisation de rassemblements pour lutter contre les pesticides... Et bien plus encore car Biocoop s'implique avec des collectivités et des collectifs d'agriculteurs pour sensibiliser et proposer plus de produits bio dans les cantines, finance la conversion à la bio de petits producteurs locaux, crée du lien social, conférences, débats, dégustations, dans ses magasins et autour. ●

\* Économie sociale et solidaire

## Calvados

- Solidarité : collectes (épicerie sociale...) et dons récurrents pour une association (La Ruche ressourceurcerie du pays de Falaise en 2021)
- Partenariat avec des structures de l'ESS\* impliquant des personnes en handicap
- Accompagnement d'une filière locale de champignons
- Lancement d'un produit militant : une part de la vente versée à une association pour l'écologie ou l'inclusion sociale.

 **BIOCOOP FALAISE**

## Haute-Garonne

- Lutte contre la précarité avec les « Paniers suspendus » de quatre associations de quartiers au nord de Toulouse. Un présentoir est installé devant le magasin, les clients et les habitants du quartier y déposent des denrées alimentaires et des produits d'hygiène, celui qui en a besoin se sert.

 **BIOCOOP LES MINIMES  
Toulouse**

## Aveyron

- Préservation de la biodiversité avec la mise en place du « Local Friday » (en opposition au Black Friday). La démarche consiste à soutenir la LPO (Ligue pour la protection des oiseaux) grâce à la vente des produits locaux. Les magasins reversent l'intégralité de leur marge issue de cette vente.

 **LES SIX MAGASINS BIOCOOP**



# TOUR DE FRANCE DES MAGASINS BIOCOOP

## QUELQUES INITIATIVES REMARQUABLES

### Sarthe

- Lutte contre la précarité : collectes de produits alimentaires et d'hygiène, de jouets et livres (Secours Populaire, épiceries sociales et solidaires)
- Ateliers culinaires dans les centres sociaux
- Animation d'un blog de cuisine économique et de saison
- Réductions pour les étudiants (10 %)
- Visites guidées des magasins (sociétaires, scolaires...) pour « Consommer bio à petit prix ».

**BIOCOOP LE FENOUIL**  
Allonnes, Le Mans, Sargé

### Eure

- Engagement pour le climat, la bio, l'alimentation, l'énergie auprès des scolaires avec l'association Vagabond.e.s de l'Énergie : dons d'ingrédients pour faire des cookies 100 % bio dans un four solaire
- Mécénat Terre de liens Normandie
- Soutien d'une galerie d'art (expos abeilles, insectes...) en QPV, Quartiers prioritaires de la politique de la Ville, à Évreux
- Soutien au projet d'épicerie sociale à Louviers
- Adhésion au réseau #MIEUH ! pour une consommation responsable
- Accueil Association des paralysés de France-semaine du Handicap.

**BIOCOOP NYMPHEA**  
Évreux, Louviers, Saint-Marcel

### Paris

- Engagement tous azimuts pour l'abeille :  
Vente de tout le miel bio d'un apiculteur de l'Essonne et point relais du miel de ses ruches du Parc Montsouris. Le but ? Lui libérer du temps et de la logistique de la vente pour qu'il puisse développer des ateliers pédagogiques avec les écoles de Paris

Dons de graines mellifères Kokopelli mises sous plis par un Esat (établissement et services d'aide par le travail)

Coopération avec un brasseur et un apiculteur locaux pour la création de la bière au miel Bee Nouzz

- Partenariat avec le collectif Enokitchen (dons de produits) pour des dîners réflexion et expérimentation de pratiques agricoles et culinaires.

**BIOCOOP LA RUCHE**  
Paris Alésia, Glacière, Mouffetard, Tolbiac

### Loire

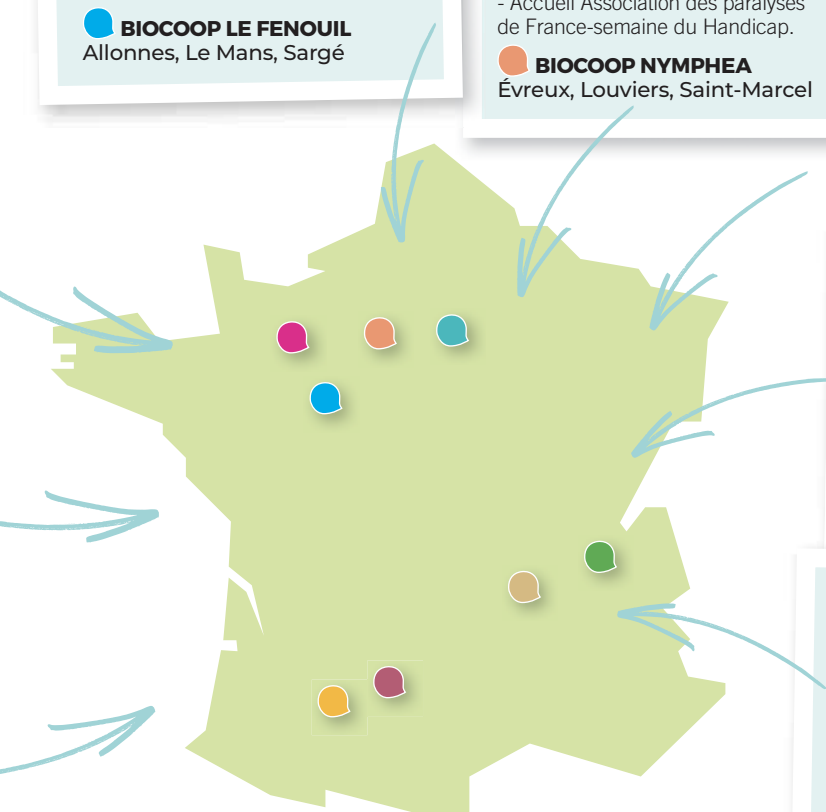
- Aide à l'insertion professionnelle : accueil de salariés en insertion, en collaboration avec la Mission locale et l'association Trisomie 21
- Sensibilisation des jeunes à la bio, à l'environnement, aux principes de la Scop, à travers des stages, visites du magasin...

**BIOCOOP LES ARTISONS**  
Firminy

### Haute-Savoie

- Préservation de l'environnement et développement de la filière bio via un budget annuel de 30000 euros qui permet à la CAPP (Commission d'appel à projet permanent) composée de sociétaires de la coopérative Aquarius de soutenir des entreprises locales dans leurs projets en lien avec ces thématiques.

**BIOCOOP AQUARIUS**  
Annecy, La Roche-sur-Foron, Pringy



Retrouvez encore plus d'initiatives remarquables sur **biocoop.fr**, les réseaux sociaux et dans votre magasin.





Interview

## **PATRICK MARGUERIE**

**Directeur de la communication  
chez Biocoop**

« PLUS ON EST PROCHES, PLUS ON EST JUSTES. »

**Retour sur la philosophie des Missions plus que locales et de la vocation intrinsèque de Biocoop à s'inscrire dans toutes les dimensions d'un maillage territorial.**

Propos recueillis par **Albano Saldanha**

### **Les Missions plus que locales : coup de pub ou coup de main ?**

Coup de projecteur plutôt ! On a juste voulu rappeler ce que l'on fait, depuis toujours puisque nos premiers magasins ont été fondés par des consommateurs qui avaient pour objectif de mettre en relation producteurs et consommateurs d'une même région. Puis sont venus se greffer des associations, des transformateurs et des collectivités locales. Donc, c'est bel et bien dans notre ADN. Le projet Biocoop, au-delà d'être une enseigne, est un projet de société s'appuyant sur le développement local.

Avec ces initiatives, les magasins servent le projet et répondent à une attente de plus en plus claire des consommateurs.

### **Ces initiatives sont-elles spontanées ou est-ce dans le cahier des charges des magasins ?**

Elles sont spontanées mais les sociétaires ambitionnent d'intégrer le principe au cahier des charges. C'est toujours ainsi que l'on a procédé pour avancer. Les sociétaires sont force de proposition mais aussi, et c'est

tout l'intérêt de ces initiatives, les salariés, les clients, les partenaires, les élus, etc. Notre but est de dynamiser un territoire pour faciliter la transition qui s'impose à notre société pour faire face aux défis écologiques, économiques et politiques auxquels nous sommes confrontés, et la bonne échelle pour avancer plus vite, c'est le local.

### **Comment se sont-elles diversifiées au fil des années ?**

Elles sont très variées et relèvent aussi bien de l'écologie, de la bio que de l'économie sociale et solidaire. On peut par exemple citer l'épicerie pédagogique en partenariat avec un lycée et le magasin Biocoop du Mantois, en région parisienne, ou la valorisation de la langue bretonne dans celui de Carhaix, dans le Finistère.

Plus le magasin se développe, plus il s'intègre dans le territoire, en élargissant son réseau de producteurs locaux, en se rapprochant des associations... Ainsi les projets et les opportunités se présentent et se structurent souvent sur le long

terme. Ce que nous avons appelé les Missions plus que locales sont en réalité bien plus nombreuses que celles répertoriées sur la carte de France. C'est une dynamique vivante en perpétuelle évolution.

### **Solidarité, bienveillance, authenticité, écologie... quels autres termes vous viennent à l'esprit quand vous pensez Missions plus que locales ?**

Coopération, codéveloppement, proximité sont tout aussi adaptés car nous considérons que plus on est proches, plus on est justes. Justes pour la planète, avec moins d'émissions de gaz à effet de serre notamment, justes pour les hommes et les femmes, parce qu'on dynamise l'économie et les emplois locaux qui font vivre le magasin dans le respect de critères sociaux cohérents. Au fond, le réseau Biocoop recherche la note juste !





# DAO

FABRIQUÉ EN PROVENCE

Craquez pour  
le p'tit nouveau  
DAO Emmental  
Graines de Moutarde



**UNIQUEMENT AU RAYON VRAC**

Plus d'informations sur notre biscuiterie familiale : [www.biscuitsdao.com](http://www.biscuitsdao.com) /    
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr) - Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour.



SARL LOU BIO au capital de 244 150€ - SIRET : 45369226100036 - RCS Manosque



La solution pour  
préparer votre peau  
au soleil



Disponible uniquement dans les magasins Biocoop

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

SIREN : 411 904 295 | RCS : 411 904 295 CAEN | Forme Juridique : SAS | Lieu du siège social : BÉNOUVILLE | Capital : 600 000,00 €  
Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière - [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

Changez pour.....  
Les  
assaisonnements



**SAINES &  
TRÈS GOURMANDES !**  
**RICHE EN OMÉGA-3  
& VITAMINE E**  
**0% ADDITIF**

Bouffes SAS - RCS AN 513 117 979 - Siège social : Nantes - Belgique - France - Roumanie - Royaume-Uni

**QUINTESENS**

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

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

POUR EN  
SAVOIR PLUS :





# Bio, responsable et équitable

Sarah Taylor

**En 2011, Arnaud de Saint-Trivier, ingénieur agronome, et Vincent Laniez, pharmacien, s'associent pour fonder Thera Sana.** Ils proposent aujourd'hui un univers de marques expertes, bio et engagées, au service du bien-être de tous.



Les fondateurs de Thera Sana, Vincent Laniez et Arnaud de Saint-Trivier

Entreprise 100% française et 100% libre, Thera Sana est présente depuis 2013 dans les rayons des magasins Biocoop, avec ses marques emblématiques comme Dietaroma, expert en Phytothérapie crée il y a presque 1 siècle ou Gourmet Spiruline. Fière de son ancrage local, Thera Sana emploie une cinquantaine de collaborateurs sur plusieurs sites de la région lyonnaise, au cœur des bassins de vie et d'emploi. « *La proximité fait partie de nos valeurs fondatrices, au même titre que l'écoresponsabilité, l'autonomie, l'engagement, la cohésion de nos équipes,* souligne Jonathan Moulin, chef de produit Dietaroma et Gourmet Spiruline. *Thera Sana a également choisi d'aller au-delà des exigences du label AB dans ses formulations et ses emballages.* » Cet engagement s'incarne dans de nombreuses innovations, comme la Propolis ultra bio, en comprimés à croquer sans excipients de synthèse et présentés dans un emballage recyclable, ou la Spiruline Paillettes bio, prête à être saupoudrée sur toutes les recettes du quotidien dans son pot en carton 100% recyclé et recyclable.

## Le choix de filières responsables

Fabriqués par des partenaires choisis pour leur savoir-faire et leur adéquation avec les valeurs de Thera Sana, les produits Dietaroma sont élaborés à partir d'ingrédients soigneusement sélectionnés : « *Les compléments alimentaires Dietaroma sont composés de plantes 100 % bio, issues de filières maîtrisées, privilégiant une origine française,* précise Jonathan Moulin. *Si une plante n'est pas disponible*

*en France, nous nous tournons vers des filières internationales éthiques, responsables et équitables.* » La marque Dietaroma est ainsi engagée dans le programme de certification commerce équitable Fair For Life et a déjà initié de nombreuses actions dans ce cadre, avec ses fournisseurs de curcuma en Inde, de ginseng au Brésil ou d'harpagophytum en Namibie. Chaque partenariat contribue à la préservation de la biodiversité, à l'amélioration des ressources financières des producteurs et au respect des écosystèmes locaux. Prochaine étape : Dietaroma ambitionne maintenant de développer des produits équitables français.



HARPAGOPHYTUM BIO & ÉQUITABLE



PROPOLIS ULTRA BIO À CROQUER



SPIRULINE PAILLETES BIO

achetons responsable

# À la reconquête du sarrasin

Pascale Solana

**Il faut relancer la culture du sarrasin en France.**

Une relocalisation aux enjeux agronomique, écologique et alimentaire qui a déjà commencé chez Biocoop où le sarrasin est un produit emblématique. Voilà une histoire qui rassemble.

nos couisses



est une culture d'été. Mais pas sûr que vous aperceviez ses petites fleurs blanches en bouquets sur leur tige, ni leurs graines de bronze à trois angles, parce qu'en France, après ses heures de gloire, jusqu'à la Seconde Guerre mondiale, le sarrasin est sorti des paysages au profit du blé, entre autres céréales. Aujourd'hui, celui qu'on appelait aussi blé

noir est majoritairement importé des pays de l'Est. Notamment de Pologne – surtout la graine mondée – où sa consommation est traditionnelle, le climat favorable, et les équipements de décorticage performants.

Pourtant, le sarrasin est une culture aux nombreuses qualités, agronomiques, environnementales et nutritionnelles, que Biocoop a commencé à relocaliser en espérant contribuer à un vrai mouvement. « *La force de nos magasins, c'est de pouvoir entraîner à la fois des producteurs et des consommateurs sur des choix ou des positions de ce type, comme on l'a fait, par exemple, avec la relocalisation de la lentille : celle que l'on vend aujourd'hui est 100 % française* », explique Patrick Colin, directeur de l'Amont chez Biocoop, convaincu de l'intérêt de ces reterritorialisations pour tous.

### L'AKÈNE\* RÉILIENT

Le sarrasin se contente de terres pauvres et granitiques, et ses tiges plantées serrées font de lui un nettoyeur de sols car elles gênent le développement des mauvaises herbes. « *Il a le cycle d'une plante d'été comme le tournesol ou le maïs. Semé en mai-juin, il se récolte à partir de fin août tandis qu'un blé, semé en novembre, se récolte en juillet*, ajoute Camille Moreau, directeur de Corab, coopérative sociétaire de Biocoop qui regroupe 190 agriculteurs bio de Poitou-Charentes. *On peut le semer tardivement, ce qui permet à un producteur qui a raté sa culture ou subi un aléa climatique de se rattraper.* »

## DU RAYON À LA CUISINE

### Offre

Emblématiques de l'alimentation bio, les produits à base de sarrasin, dont ceux à marque propre, sont nombreux chez Biocoop :

- Farines, pétales, tartines, biscuits...
- En vrac ou conditionné
- La majorité des produits à marque Biocoop avec du sarrasin a été relocalisée ou est en cours de relocalisation, le sarrasin étant cultivé par nos Paysans associés.

### Usages

- Farines : pur pour les crêpes, la pâtisserie. Sans gluten, le sarrasin a souvent besoin d'autres farines pour lui apporter de la structure.
- Graines : cuisson à l'eau (10 min) ou poêlées puis cuites par ajout d'eau façon risotto ou pilaf. Cuites, les graines sont la base de purées utilisables en l'état ou dans des quiches, soupes, de salades, seules ou mélangées avec du riz ou d'autres graines, de farces ou de galettes diverses.

Si le goût est trop fort, augmenter la part d'autres farines ou céréales pour s'habituer.

→ **Besoin d'une idée de recette avec du sarrasin ?**  
Rendez-vous p. 27.

Il nécessite peu d'interventions, pas de fertilisation, ni d'irrigation et résiste à la chaleur. Un atout au regard de la raréfaction globale de l'eau, car avec le dérèglement climatique, « *nous aurons à faire des choix : irriguer pour des plantes destinées au bétail ou aux humains* », prédit Camille Moreau, inquiet des caprices de la pluviométrie dans sa région. Certes les rendements du carabin, bucaïl ou blé de barbarie, ses autres noms, sont très modestes, sa floraison étagée complexifie la récolte et les prix de vente sur le marché ne sont pas assez incitatifs, selon lui. « *Le sarrasin fait partie de ces cultures dites mineures ou auxiliaires mais il faut encourager son développement* », insiste Patrick Colin. Et d'ajouter qu'il est très mellifère, →





« AGIR SUR LA DIVERSITÉ DES CULTURES, C'EST PERMETTRE LA VARIÉTÉ DANS L'ASSIETTE. C'EST AUSSI CE QUE RECHERCHE BIOCOOP ! »

Patrick Colin, directeur de l'Amont chez Biocoop

« *les pollinisateurs adorent le butiner* ». Tant mieux : il est entomogame, c'est-à-dire que sa fécondation est assurée par les pollinisateurs. C'est pourquoi on installe des ruches en lisière de champs. Les abeilles en produisent un miel au goût très particulier.

En agriculture, le sarrasin est utile dans la diversité de l'assolement (répartition des plantations) et les rotations. « *Pour un paysan, c'est important d'avoir une mosaïque de cultures dans le temps et l'espace pour régénérer ses sols* », précise Patrick Colin. À l'échelle de la planète, il faut aussi encourager la multiplicité car sur la quantité de variétés disponibles, elles ne sont que quelques-unes, toujours les mêmes, les plus rentables, les plus gourmandes, à occuper l'essentiel des surfaces cultivées. Le lien avec l'alimentation est direct : « *Agir sur la diversité de cultures dans les champs et sur le marché, c'est permettre la variété dans l'assiette. C'est aussi ce que recherche Biocoop* », s'exclame Patrick Colin.

### BOUFFEURS DE GRAINES !

De la famille des polygonacées comme l'oseille ou la rhubarbe, *Fagopyrum esculentum*, nom botanique du sarrasin, n'est pas une céréale. Il est donc naturellement sans gluten, ce qui le rend difficile à utiliser pur en panification (pain noir). « *S'il s'est développé dans les rayons bio et chez Biocoop il y a plusieurs décennies, c'est parce que les premiers consommateurs bio souhaitaient moins de viande, voire pas du tout, et recherchaient un équilibre et une diversité nutritionnelle à travers les "graines"* », se souvient Patrick Colin. Source de protéines végétales, contenant des fibres, le sarrasin regroupe les huit acides aminés essentiels qui permettent l'assimilation des nutriments par l'organisme.

Pour être consommée, la graine au goût subtil de noisette doit être moulue et tamisée en farine, transformée en pâte (la soba japonaise) ou alors décortiquée de son akène, voire grillée (le kasha, sorte de bouillie russe), ce qui demande des équipements ou des variétés spécifiques jusqu'alors quasi inexistantes en France. « *Jusqu'à notre rencontre avec des acteurs spécialistes, comme Atelier sarrasin, et à des programmations de cultures*

*avec les producteurs des groupements sociétaires de Biocoop, nos Paysans associés* », précise Patrick Colin. Des agriculteurs, des transformateurs, des commerçants, des consommateurs, « *une bio qui rassemble* »... et la recette est prête à servir. ●

\* Fruit sec qui contient la graine en forme de trigone.



## ON L'A DANS LA PEAU

## LA COSMÉTO COCO

La coco et le monoï, on aime ou on adore. Alors quand on les intègre à des cosmétiques pour le corps, c'est juste à tomber ! Les compositions sont de qualité et clean : 100 % naturelles, labellisées Cosmos Organic et 0 conservateur de synthèse. Des produits efficaces qui aident à lutter contre la peau de croco, grâce aux vertus adoucissantes et nourrissantes de l'huile de coco bio. Craquez pour leurs textures fondantes aux douces notes de monoï et offrez-vous un moment d'évasion et de bien-être.

Gamme corps à l'huile de coco bio

Ylae : [ylae.fr](http://ylae.fr)



## VIRUCIDE

## OPÉRATION MAINS PROPRES

Grâce à sa formule 100 % naturelle et sans alcool, la mousse désinfectante pour les mains Hygios élimine 99,99 % des bactéries et virus enveloppés (celui de la Covid-19 inclus) tout en laissant la peau hydratée. Fabriquée en France, sa formule est 100 % végétale et minérale, 100 % biodégradable, sans pétrochimie et sans odeur. Elle est non collante, hydratante et testée dermatologiquement. Utilisable dès l'âge de 3 mois. Élu Meilleur produit Éco 2021.

Mousse désinfectante mains, 50 ml

Hygios : [hygios.com](http://hygios.com)



## FLEURS DE BACH

## TRANQUILLE, C'EST L'ÉTÉ



Restez serein avec le complexe Secours composé de cinq essences florales élaborées dans le respect de la méthode originale du Dr Bach, avec une dilution au 1/240<sup>e</sup> et du cognac bio Demeter. Le complexe Secours apaise et aide à gérer plus sereinement les moments de panique, de stress et de confusion. Existe en compte-gouttes, granules, pastilles, spray et en version Nuit.

Flours de Bach Secours, spray 20 ml

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

## PEAUX ET CHEVEUX

## LE ROMARIN PURIFIANT



Obtenue par distillation à la vapeur d'eau, l'eau florale de romarin resserre les pores, régule la sécrétion du sébum et favorise la circulation capillaire sanguine. Par son action purifiante et astringente, c'est un soin quotidien idéal pour les cheveux et les peaux grasses.

Eau florale de romarin à verbénone, 200 ml

De Saint Hilaire : [de-sainthilaire.com](http://de-sainthilaire.com)

## BOISSONS CHIC ET CHOC

## LES SELECT

Cette gamme haute en couleurs vous offre un panel de saveurs pétillantes pour booster votre été. Leur secret ? Un mélange de purs jus, de fines bulles, d'extraits de plantes et d'une touche de sucre équitable, et tout cela, sans ajout d'arômes ni d'acide citrique. Faites votre choix entre une boisson gazeuse au Tonic, au Ginger ale, au Spritz, à la Menthe glaciale ou au Cola Gingembre. Ou bien, adoptez directement toute la collection !

Select Tonic et Select Ginger Ale, 33 cl

Vitamont : [vitamont.com](http://vitamont.com)



## BÉBÉ BIO

## LE GOÛT DES ÉPICES

Sienna et Friends contribue à l'éducation nutritionnelle et au développement du palais des petits. Sans sel, sans sucre ni additif ou gluten, ce mix d'épices est adapté aux papilles gustatives sensibles des plus petits. Il donne une touche d'aventure à chaque soupe, compote, porridge, biscuit... Si les enfants apprennent tôt que sain et délicieux peuvent aller de pair, plus tard ils continueront à choisir l'option saine. À partir de 6 mois.

My Very 1<sup>st</sup> Spicemix, 37 g

Sienna et Friends : [siennafriends.com](http://siennafriends.com)



# La bio en Vendée

# Terres !

Marie-Pierre Chavel

terroirs & territoires





En avril à La Barre-de-Monts, non loin de Noirmoutier. Le marais est une incomparable réserve de biodiversité. Corentin Barbier dévase son marais salant afin de pouvoir y accueillir l'eau qui, une fois évaporée, entre mi-mai et fin septembre, y laissera des cristaux de sel.



Terre de vacances, terre de labeur. À côté du tourisme, l'agriculture tient une place importante dans l'économie de ce département sur l'Atlantique, refuge pour de nombreux oiseaux. La bio s'y est développée via l'élevage mais aujourd'hui le maraîchage représente 50 % des projets d'installation. Chose rare : les fermes à reprendre, les terres libres. **Mais y accéder est une gageure. À moins d'un coup de pouce...**

1

40 km de plages, forcément ça attire ! Les amateurs de courses à la voile et surtout les touristes en quête de soleil et de sable chaud. L'été, le département aux 700 000 habitants voit sa population multipliée par trois ou quatre. La Côte de Lumière, de Noirmoutier à L'Aiguillon-sur-Mer, a souvent la préférence de cet afflux. Pourtant, la Vendée côté terre mérite aussi d'être découverte, pour le marais breton au nord-ouest, paradis des hérons, vanneaux huppés ou encore chevaliers gambette, pour le marais poitevin au sud et, entre les deux, le bocage, autre réserve de biodiversité. Des agriculteurs de bonne volonté préservent tant que possible ces espaces dédiés majoritairement à l'élevage. Parmi eux, beaucoup de bio. De plus en plus nombreux, ils pourraient assurer l'avenir des parcelles des exploitants en conventionnel qui prennent leur retraite. Mais la structure des fermes ne le permet que rarement. « *On commence à voir des terres inexploitées. Mais beaucoup de fermes sont tellement grosses qu'elles trouvent difficilement un repreneur* », confirme Sylvain Besson, éleveur administrateur du Groupement des agriculteurs bio locaux (GAB 85). C'est rageant. Pour une fois qu'on entendait parler des terres à reprendre...

### C'ÉTAIT PAS MIEUX AVANT !

« *La terre, ça a toujours été un problème !* », racontent Yves et Irène Fourny, éleveurs laitiers à Aizenay. Ils se sont installés en 1982 sur 27 hectares. Ils consomment alors déjà bio. Par cohérence, ils convertissent la ferme en 1996. « *J'ai toujours eu cette fibre, militante. J'ai fait ma première manif en 72/73, précise fièrement Yves. On serait passés en bio plus tôt si on avait eu plus de surfaces.* » Mais dans les années 1990, [Suite p. 44](#) ➔



Corentin Barbier est saunier à La Barre-de-Monts. « À Guérande, on dit *paludier*, prévient-il. *Tout le vocabulaire du sel change avec la région.* » Son métier : faire rentrer la mer dans les 11 «*ceillets*» de son marais salant au cœur du marais breton et, de mi-mai à septembre, en retirer le sel. Il explique : « *Il y a 30 grammes de sel par litre d'eau de mer. En passant de bassin en bassin, l'eau s'évapore, le sel cristallise. On le récolte quand il y en a 300 grammes par litre d'eau. C'est un produit presque 0 carbone parce qu'il n'y a que la mer, le soleil et le vent qui travaillent.* » Le sel ne peut pas être certifié bio car il n'est pas issu de l'agriculture. Mais celui de Corentin, en vente dans les magasins Biocoop de Challans et Saint-Hilaire-de-Riez, répond au cahier des charges Nature et Progrès qui prend en compte l'ensemble de l'exploitation, avec des critères sociaux et environnementaux. Naturaliste de formation, proche de la LPO\*, le saunier a la compagnie régulière des barges à queue noire, avocettes élégantes et autres oiseaux des vasières. « *Nous sommes dans un endroit exceptionnel, 1<sup>er</sup> site de nidification pour certaines espèces. Notre responsabilité est importante, dit-il, citant aussi les plantes propres au marais, carex *divisa*, trèfle maritime, renoncule à feuilles d'ophioglosse... Je jouis de permettre à la biodiversité de s'exprimer là où je travaille.* »

\* Ligue pour la protection des oiseaux

« Le métier des paysans, c'est produire. Notre rôle est de leur apporter notre expertise de commerçants. C'est de la coopération. »

ÉMILIE ROGER

Directrice générale de la coopérative Croq'Bio, 3 magasins Biocoop à Aizenay et La Roche-sur-Yon

## Partager la terre



De jeunes éleveurs, souvent en bio, font revivre la race locale maraîchine, telle Éva Guéret (voir p. 45).

### Magasins

**13 en Vendée.** À Aizenay, Boufféré, Brem-sur-Mer, Challans, Château-d'Olonne, Fontenay-le-Comte, La Guérinière, La Roche-sur-Yon, Les Herbiers, Luçon, Montaigu, Saint-Hilaire-de-Riez.

### Paysans associés

**Présents dans le département,** Biolait, Volailles bio de l'Ouest et, dans une moindre mesure, Chèvres bio de France, sont des groupements de producteurs sociétaires de Biocoop. Ils permettent notamment d'élaborer les produits à marque Biocoop, sous label Bio équitable en France.





Les normandes et holstein d'Yves et Irène Fourny sont nourries essentiellement à l'herbe. Le lait est vendu dans les magasins Biocoop voisins en bouteilles consignées. Une pratique partagée par plus de 30 magasins Biocoop du Grand-Ouest, en partenariat avec l'acteur local du réemploi, Bout' à Bout'.



**IRÈNE ET YVES FOURNY**  
*Éleveurs laitiers à Aizenay*

**« C'est plus facile de s'installer que de s'arrêter ! »** L'heure de la retraite a sonné. Mais Irène et Yves ne sont pas encore prêts à laisser ce métier-passion. Pourtant... Jeune, Yves est bon élève à l'école, alors ses parents ne le veulent pas dans la ferme familiale. Il fera une fac de sciences. Irène a une image très négative de l'agriculture, pas question d'en être. Mais la passion pour la terre et les vaches d'Yves est la plus forte et le voilà agriculteur. Non sans difficultés. *« Quand on a commencé, on n'avait rien que notre détermination »*, se souvient Irène. À partir des années 90, ils pratiquent une agriculture de moins en moins intensive, jusqu'à passer en bio en 96. L'entourage les regarde avec méfiance. *« Devant nos problèmes financiers, la banque nous déconseille de passer en bio. On a changé de banque !, poursuit Yves. On a participé à la création de Biolait\*, pour collecter et valoriser le lait bio. On nous a mis des bâtons dans les roues... »* Ils persévèrent et façonnent leurs outils comme ils l'entendent. *« On ne veut pas d'une bio qui rentre dans des cases. Chaque exploitation est différente, chaque paysan doit trouver son équilibre. »* Yves s'occupe plutôt du troupeau, 30 laitières « benaises\*\* », nourries essentiellement à l'herbe, et de la transformation, tome, crème fraîche, etc. Irène a créé un magasin à la ferme où trois fois la semaine elle vend leurs produits et ceux des voisins. Ils livrent en lait les magasins Biocoop Croq'Bio d'Aizenay et La Roche-sur-Yon, ne vont pas plus loin car limiter les kilomètres, c'est respecter l'environnement. Ils ne cherchent pas la productivité. *« À vouloir toujours plus, quel sens donne-t-on à sa vie »*, s'interroge Irène ? D'ici à quelques années, ils finiront par transmettre leur ferme, en bio, obligatoirement, à quelqu'un qui aura compris son état d'esprit. *« Plus qu'une ferme, c'est un projet de vie. »* Une vie heureuse !

\* Groupement d'éleveurs organisant la collecte de lait bio sur tout le territoire, sociétaire de Biocoop

\*\* Bien à leur aise, heureuses, en patois vendéen



**9,8%**

**LA PART DES SURFACES EN BIO DANS L'AGRICULTURE VENDÉENNE (MOYENNE NATIONALE : 8,5 %)**



Suite de la p. 41 → les parcelles à peine libérées sont immédiatement préemptées pour l'agrandissement des fermes en conventionnel.

Cette pratique se tasse, selon Yves Fourny, mais la bio continue d'en subir les conséquences. « *Il y a beaucoup d'installations en maraîchage*, explique Sylvain Besson ; *des gens souvent en reconversion professionnelle qui ont besoin de petites surfaces, avec peu d'investissement.* » Jérémie Séveno est de ceux-là. Quand il cherche où s'installer en 2018, il ne se voit proposer que des grosses fermes à reprendre. De quoi être découragé. Et puis, en 2019, « *la chance frappe à ma porte* », dit-il : 1,2 hectare se libère sur l'exploitation où il a fait un stage, le Village de la Vergne à La Roche-sur-Yon.

### VIVE LA POLITIQUE !

Cette société coopérative d'intérêt collectif (Scic) s'est battue pendant deux ans pour racheter des terres en bio que convoitait un producteur conventionnel. Après négociations avec la Safer\* qui se soldent par une victoire, d'après Claudie Boileau, cofondatrice et administratrice, après que les politiques locaux ont compris l'intérêt du collectif par rapport à l'entreprise individuelle. Le Village de la Vergne accueille actuellement, entre autres, trois maraîchers. La coopérative Croq'Bio, qui gère les magasins Biocoop de la Roche et d'Aizenay et qui est membre de la Scic, lui a apporté un soutien financier via Défibio, le fonds d'investissement de Biocoop. « *Développer la bio, c'est notre mission. Et nous avons besoin de ces producteurs. C'est un partenariat gagnant-gagnant* », commente Yannick Bécanne, président du directoire et responsable des magasins Croq'Bio qui essaient au maximum de s'approvisionner en légumes dans un rayon de 10/15 km.

La coopérative Croq'Bio, avec trois magasins Biocoop, existe depuis 30 ans. « *On connaît bien les producteurs, on coopère. Je crois aux brassages d'idées... Tout peut surgir* », dit le responsable Yannick Bécanne (à gauche).



« *Les élus commencent à prendre peur de la disparition des agriculteurs*, analyse aussi Marion Moulineau, agricultrice à Dompierre. *Installer des producteurs est un enjeu politique.* » Le risque de voir le village transformé en cité-dortoir n'est pas exclu quand les paysans préfèrent vendre leurs parcelles en terrain à bâtir plutôt qu'à des producteurs. Les prix ne sont pas les mêmes ! Heureusement, tous n'ont pas cette tentation. Marion a repris l'activité d'un pionnier bio retraité. « *Il m'a tout donné, l'historique de la comptabilité, le circuit de commercialisation...* » Il lui a également prêté une parcelle déjà en bio le temps qu'elle convertisse celles cédées par son père. Elle y produit des légumes secs – dont la mogette, une spécialité locale – et fournit plusieurs magasins Biocoop, jusqu'à Nantes. « *J'ai pu m'installer grâce à mon réseau* », reconnaît cette ancienne peintre en bâtiment. Faire partie du milieu agricole est un atout : être (re)connue par ses pairs et sur place pour se tenir à l'affût de ce qui se trame ouvre des portes qui restent plus solidement fermées pour les nouveaux dans le paysage – les « hors cadre » dans le jargon.

Pourtant des nouveaux, il en faut encore. Dans les plaines céréalières du sud du département, « *parent pauvre de la bio* », dit Mathieu Bousseau du magasin Biocoop de Luçon. Sur l'île de Noirmoutier où la pomme de terre conventionnelle règne en maître. Et partout ailleurs pour accompagner la demande de bio locale des consommateurs et des collectivités qui sollicitent de plus en plus le GAB 85. Qui leur donnera un coup de pouce ? ●

\* Société d'aménagement foncier et d'établissement rural, chargée de réorganiser les exploitations agricoles



« *En creusant, en regardant comment ça pousse, en essayant de comprendre le sol, pas besoin de labo pour l'analyser.* » Marion Moulineau, productrice de légumes secs, courges et maïs à Dompierre-sur-Yon.



côté productrice |

## Éleveuse de diversité

ÉVA GUÉRET

Éleveuse de vaches maraîchines, ferme Le petit moineau, Falleron

« La maraîchine est une race locale, rustique, qui a failli disparaître. Comme elle n'a pas été sélectionnée, il n'y a pas de standard. Mon troupeau est de taille moyenne, avec 26 vaches allaitantes. Je les aime trapues, avec une grosse panse, des grosses mamelles, un dos bien droit. On garde les veaux jusqu'à 7 ou 8 mois, quand le lien affectif avec la mère est moins fort. J'éleve aussi des volailles qui permettent un revenu plus régulier et participent à l'écosystème de la ferme. Après avoir été aide-soignante, j'ai choisi ce métier pour défendre la nature, la biodiversité domestique et sauvage, de l'intérieur. C'est un métier-passion qui me nourrit. On fait des choses qui vont nous survivre : on replante des haies et des arbres pour conserver le bocage et faire de l'ombre, on crée des mares, un pré verger avec des pommiers, des poiriers qui servira de parcours pour les volailles. Entretien le paysage, la nature, c'est une des fonctions de l'éleveur. Je fais partie du groupement Volailles bio de l'Ouest : ça m'a plu qu'il soit coopérateur de Biocoop, avec un cahier des charges plus exigeant que celui de l'Union européenne. Chez Biocoop, il y a un dialogue. Je n'avais pas la culture du collectif. Maintenant, c'est un moteur pour moi. Les éleveurs et éleveuses – il y a beaucoup de femmes dans la maraîchine – et les bouchers se réunissent au magasin Biocoop de Challans pour organiser les approvisionnements. On n'a pas qu'une relation client-vendeur, ça va plus loin : on essaye de bâtir ensemble quelque chose de spécifique autour de la maraîchine et de la biodiversité. »



côté magasin |

## « Au-delà du commerce »

STÉPHANIE YARDIN

Coresponsable du magasin Biocoop Maraîchine, Challans

Il y a deux ans, le magasin, dont l'équipe motivée revendique son statut de Scop\*, a ouvert un rayon boucherie. L'avantage d'être dans une région d'élevage. « On n'a pas de problème pour s'approvisionner en local, bien qu'il y ait peu d'agneau, détaille Stéphanie Yardin. On valorise la race maraîchine, et pas que dans nos rayons : en partenariat avec les éleveurs, la LPO et l'association de sauvegarde de la maraîchine, on est en train de créer une microfilière avec un cahier des charges axé sur la biodiversité et les spécificités de notre territoire. Lors de la visite des fermes, on regarde ce que chacune a de caractéristique, ce qu'elle fait déjà et comment elle pourrait progresser. Être un magasin Biocoop, c'est une assise qui permet des actions dont l'objectif va au-delà du commerce. » La biodiversité, c'est le dada de Stéphanie, arrivée dans le réseau Biocoop non pas par « la bosse du commerce » mais par militantisme, fatiguée de batailler avec ses interlocuteurs lorsqu'elle était chargée de mission Natura 2000, censée travailler à la préservation des espaces naturels. « Défendre et développer la bio, c'est une façon concrète de préserver la biodiversité », plaide-t-elle. La microfilière pourrait s'élargir aux maraîchers. Certains sont déjà engagés avec la LPO, très active sur le département. « On manque encore de maraîchers alors que ça s'installe à tour de bras, de toutes petites structures qui font peu de volumes, et sont tiraillées entre la vente directe et nous. On doit multiplier les fournisseurs. Au moins, pour la diversité, c'est top ! On est sur un territoire qui bouge. On s'approvisionne à 20/30 km, 50 maximum. Plus c'est près, plus c'est simple pour tout le monde. »

\* Société coopérative de production





De Saint  
Hilaire

# L'authenticité pour nous, c'est essentiel



AROMATHERAPIE - COSMETIQUES - BIEN-ETRE

*Depuis plus de 30 ans, nous tissons des liens avec les producteurs et cueilleurs de notre territoire, au coeur de l'Auvergne, et sommes fiers de donner naissance à des produits de bien-être uniques.*

HELPAC - 43390 SAINT-HILAIRE - 04 71 76 13 81 - [www.de-sainthilaire.com](http://www.de-sainthilaire.com)





# Une histoire d'engagement

Sarah Taylor

**Née en 1974 d'une initiative citoyenne en faveur des producteurs de jute du Bangladesh,** dont les cultures avaient été ravagées par les inondations, l'association Artisans du Monde a donné naissance à une fédération puis à l'entreprise Solidar'Monde, aujourd'hui pilier du commerce équitable en France.

Fruit d'un véritable réseau militant, la marque Artisans du Monde promeut un commerce équitable transparent et exigeant. « Derrière chaque produit se trouve le travail des équipes de Solidar'Monde, souligne Alain Hohwiller, président du directoire. Elles se rendent sur le terrain, aux côtés des producteurs, pour vérifier le bon fonctionnement des filières équitables. Elles déploient aussi des projets sur le long terme, en partenariat avec les acteurs locaux. » Au Pérou par exemple, le juste prix payé aux caféiculteurs a permis d'améliorer leurs conditions de travail ainsi que le quotidien de leurs familles, avec notamment l'installation de sanitaires, l'accès aux études pour les enfants ou encore un programme de santé. En Colombie, la filière Fruandes, créée à l'initiative de femmes veuves pour vendre leur production de fruits séchés, rassemble aujourd'hui 14 associations de cultivateurs des Andes colombiennes, tous victimes directes ou indirectes du conflit avec les Farc (Forces armées révolutionnaires de Colombie) qui a ravagé le pays pendant des années.

## Chaîne de solidarité

« Solidar'Monde est bien plus qu'un fournisseur de produits équitables, note Alain Hohwiller. Notre action comporte un important volet de plaidoyer et de sensibilisation aux enjeux d'un commerce éthique. Nous avons ainsi noué un partenariat avec Biocoop dès 2009, afin de tisser une véritable chaîne de solidarité entre producteurs et



La coopérative Norandino produit du café et du cacao depuis 2005 au Pérou.

consomm'acteurs. Ce lien s'est encore renforcé en 2017 avec l'entrée de Biocoop au conseil de surveillance de Solidar'Monde et sa participation active à nos décisions structurantes. » En 2021, Solidar'Monde poursuit sa mission avec le développement d'une filière de jus bio à Madagascar, deux nouvelles références de café sous la marque Biocoop, et aussi des projets à vocation écoresponsable, comme la création des capsules de café Home Compost, c'est-à-dire entièrement compostables chez soi, dans un composteur individuel ou au jardin.



artisansdumonde.org



CAFÉ HONDURAS  
10 CAPSULES  
COMPOSTABLES



CAFÉ PÉROU  
10 CAPSULES  
COMPOSTABLES



CAFÉ DÉCAFÉINÉ MEXIQUE  
10 CAPSULES  
COMPOSTABLES

achetons responsable

# La part du local

## chez **biocoop**

LA BIO NOUS RASSEMBLE

**Pourquoi aller chercher ailleurs ce que l'on a à côté de chez soi ?** Chez Biocoop, c'est un principe fondateur, les magasins se fournissent, quand ils le peuvent et selon les spécificités de leur région, dans un rayon qui ne dépasse pas 150 km. Certaines catégories de produits locaux sont ainsi très bien représentées sur leurs étalages. Et si ce n'est pas local, c'est le plus souvent français !

Tous produits et magasins confondus,  
**Biocoop travaille avec**

**Biocoop fait vivre des savoir-faire artisanaux localement.**

Au total, les magasins travaillent localement avec

coopératifs

+ de **7 000**  
producteurs locaux

+ de **700**  
boulangers



+ de **600**  
producteurs  
de fromages



+ de **2 300**  
producteurs  
de fruits et légumes



**15%**

La part du local dans  
le chiffre d'affaires de  
la coopérative Biocoop

### Détails par catégorie de produits

tous magasins confondus (c'est une moyenne, certains font bien plus !):

Farines et aides  
pâtisserie  
**15%**



Boissons  
**17%**



Fruits et  
légumes  
**17%**



Cave  
**18%**



Sucre  
et produits  
sucrants\*

**20%**

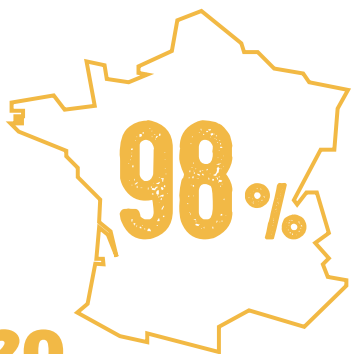


\* Aujourd'hui, la majorité des sucres bio ne peuvent pas être locaux (canne, coco, érable, etc.).



0%

Part du transport  
aérien



**des produits de la marque  
Biocoop sont fabriqués  
en France**

Producteurs et transformateurs  
sont sélectionnés pour leurs  
savoir-faire

20

**groupement de producteurs**

(les Paysans associés) participent à la marque, soit

3 200

fermes



80%



de l'offre globale de  
Biocoop est française  
(marque Biocoop et autres  
fournisseurs)

Boucherie

40%



Desserts  
de fruits

23%



Produits  
de la mer

22%



Bière  
& cidre

41%



Ceufs

65%



Boulangerie

78%







**Créatif, gourmand & végétal**

Nous sommes une **SCOP artisanale** installée en milieu rural et 100% Bio.



Nous avons fait depuis nos origines, en 1990, **le choix du végétal comme alternative** aux protéines animales.

Nous voulons contribuer à une meilleure alimentation **qui préserve notre environnement et favorise d'autres modèles économiques.**

**NOUVEAU**



*Dès maintenant, retrouvez nos produits dans votre magasin Bio préféré ! Et toutes nos recettes créatives sont sur [tossolia.fr](http://tossolia.fr)*



**TOSSOLIA**  
**Une équipe de salariés-patrons au service d'une alimentation alternative**  
Joel, fondateur depuis 1990

**Suprêmes de Tofu grillé • Tofus natures et parfumés • Galettes végétales • Steaks et hachés végétaux**

**FABRIQUÉ EN PROVENCE**

**[www.tossolia.fr](http://www.tossolia.fr)**    
SCOP Tossolia - Le Quarri - 04 150 Revest-du-Bion - France



**POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE- [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR).**



## CHIPS QUI POPPE

### LA FIN DES MAINS GRASSES

Céliane fait craquer l'apéritif sain avec de nouvelles chips de lentilles corail. Certifiées bio et sans gluten, sans arôme, elles contiennent 80 % de matières grasses en moins que les chips classiques grâce au poppage, un procédé de cuisson sans friture. Elles se déclinent en deux saveurs : le savoureux Ail des ours et l'épatant Citron Poivre. Une nouveauté qui devrait ravir les gourmands qui souhaitent allier plaisir et nutrition.

**Chips de lentilles Citron Poivre, 50 g**  
**Céliane : [celianeglutenfree.com](http://celianeglutenfree.com)**

## LE COTON BIOLOGIQUE

### L'INTIME PROTECTION



Les protège-slips en coton Natracare sont fabriqués exclusivement à base de matériaux naturels et biologiques, conçus pour être respirants, doux pour la peau et biodégradables. Natracare utilise au centre de ses serviettes de la cellulose végétale issue de productions durables. Elle absorbe mieux que le coton et répond aux normes élevées de la marque en matière de durabilité.

**Panty liners, 30 protège-slips**  
**Natracare : [natracare.com/fr](http://natracare.com/fr)**

## SOIN À 99 % NATUREL

### APAISANT POUR LA PEAU

La crème réparatrice apaisante +Cica, à la texture fraîche et non collante, restaure et régénère l'épiderme fragilisé ou irrité grâce à son brevet exclusif Cicathermale alliant l'eau thermale de Jonzac régénérante et apaisante à l'extrait de *Centella asiatica* film réparateur. Elle dépose sur la peau un film protecteur qui accélère la réparation et renforce la barrière cutanée tout en réduisant l'apparence des marques et des cicatrices. Sans parfum, sans alcool, sans silicone, ni huile minérale. Certifié bio et haute tolérance.

**Crème réparatrice apaisante +Cica, 100 ml**  
**Eau Thermale Jonzac : [eauthermalejonzac.com](http://eauthermalejonzac.com)**



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

## TOUT BIO

### MÊME MON DÉO

Pour compléter sa gamme douche, Je Suis Bio propose trois formats de déodorants : un roll-on, sa recharge et un stick en carton. Tous d'une efficacité 24 h prouvée grâce à la combinaison d'actifs 100 % naturels.



Des parfums originaux et exclusifs, des packagings 100 % recyclables, rechargeables, le tout fabriqué en France pour des déodorants sans alcool ni sels d'aluminium, doux et responsables. Pas de doute, vous trouverez enfin LE déodorant bio qui vous convient !

**Déodorant soin 24 h, roll-on 50 ml ou stick 50 g**  
**Je Suis Bio : [jesuis-bio.fr](http://jesuis-bio.fr)**

## LIQUIDE VAISSELLE

### LE SAIN DES SAINS

Safe, une gamme de produits d'entretien qui ne fait aucun compromis pour la santé. Ses ingrédients sont à 100 % d'origine naturelle et biodégradables. Ses formules sont adaptées aux peaux sensibles, sans huiles essentielles, sans colorant ni conservateur, sans résidus toxiques. Certifiés Ecocert et labellisés Safelife, les produits Safe sans parfum excluent plus de 180 allergènes et 120 perturbateurs endocriniens de leurs formules. Élu meilleur produit Éco 2021.

**Liquide vaisselle sans parfum, 500 ml**  
**Safe : [safe-entretien.com](http://safe-entretien.com)**



## BOISSON FERMENTÉE

### ÇA CHANGE DU SODA

Envie de nouveauté ? L'été est arrivé avec dans ses bagages la boisson Kombucha de Voelkel. Légèrement pétillante, agréablement acidulée et faible en calories, cette spécialité à base de thé fermenté est l'alternative parfaite à la limonade. Fabriquée selon la recette originale de Voelkel, elle désaltère et redonne de l'énergie. À conserver au frais après ouverture et consommer dans un délai de 5 jours.

**Kombucha original, 750 ml**  
**Voelkel : [voelkeljuice.de/fr](http://voelkeljuice.de/fr)**

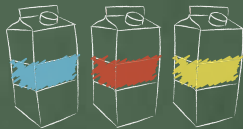


# NOUS SOUTENONS L'AVENIR DE LA PLANÈTE.

De 2013 à 2020, le groupe Lucart a produit plusieurs tonnes de papier Fiberpack® et a contribué à :

## Recycler

Plus de 6.500.000.000 briques alimentaires<sup>1</sup>



soit une distance pareille à 37 fois le tour de la terre<sup>2</sup>.



## Sauver

Plus de 2.800.000 arbres<sup>3</sup>



soit la superficie de plus de 9.600 stades de foot.



## Éviter

Plus de 170.000 tonnes de CO<sub>2</sub> émises dans l'atmosphère<sup>4</sup>



ce qui équivaut aux émissions en CO<sub>2</sub> de 1.314.900 trajets en voiture Paris-Bordeaux.



Lucart S.p.A. - Filigranes Unipersonnelle  
Via Cisa, 77 - 55016 Poggio a Caiano (PI) - Italie  
Cod. IVA: 00145780461 - Capital social  
€ 40.000.000,00 - C.I.A.A. Lucca 40701



## Écologique à l'intérieur comme à l'extérieur.

Grazie Natural est le papier 100% écologique, sans colorant ni agent de blanchiment, obtenu grâce au recyclage des briques alimentaires.

<sup>1</sup> En tenant compte des briques alimentaires de 1 litre - <sup>2</sup> En considérant les briques alimentaires disposés les uns après les autres.

<sup>3</sup> Programme des Nations Unies pour l'environnement, Rapport 2011: Vers une économie verte.

<sup>4</sup> Base de données européenne de référence sur le cycle de vie (ELCD)





# Éloi Laurent

L'espérance de vie  
comme horizon économique

Propos recueillis par Gaïa Mugler

**Éloi Laurent est économiste et l'auteur de *Et si la santé guidait le monde*.** Il y propose que les politiques publiques soient menées non plus par le produit intérieur brut (PIB) et l'idée de croissance, mais par la pleine santé. Pour ce spécialiste du développement soutenable, le temps de l'économie de la coopération est venu.

## « La pleine santé permettrait de passer d'une économie de l'individualisme, de la domination, à une économie de la solidarité, de la coopération. »

### La santé, c'est quoi pour vous ?

C'est la pleine santé, dans toutes ses dimensions : biologique, mentale et écologique. On l'a vu avec la pandémie : pas de santé humaine sans santé des écosystèmes. Et la santé écologique ne se conçoit pas sans santé sociale. Des études montrent que la meilleure espérance de vie se trouve chez ceux qui ont les meilleures relations sociales : au-delà de la reproduction, l'amour nous maintient en vie. Notre santé dépend de celle de tous les autres et inversement. Et de la santé des écosystèmes dépend la nôtre. Nous sommes des êtres de nature, des écosystèmes : on ne peut digérer sans les centaines de milliers de bactéries qu'on abrite. Mais aujourd'hui, la nature est quasi entièrement humaine, sous notre domination et donc notre responsabilité.

### Pourquoi la santé primerait sur d'autres critères ?

C'est plus intuitif. Il faut des critères compréhensibles, appropriables facilement par les citoyens, parce qu'on est dans l'urgence ! La vraie opposition se fait avec le plein-emploi, qui n'entraîne pas la pleine santé. Celle-ci comporte aussi une dimension spirituelle qui rejoint la notion de bonheur national brut<sup>1</sup> ou des philosophies de sociétés dites indigènes. Un rapport de la FAO<sup>2</sup> montre qu'elles sont les meilleures gardiennes de la biodiversité. La pleine santé permettrait de passer d'une économie de l'individualisme, de la domination, à une économie de la solidarité, de la coopération. Coopération entre humains, sociale, mais aussi avec les écosystèmes.

### Pourquoi n'arrive-t-on pas à sortir du modèle de la croissance ?

À cause des trois i : idées, institutions, intérêts. Les idées, c'est être convaincu, au-delà de toute rationalité, qu'une chose est bonne ou non. La croissance est un imaginaire, et comme Cyril Dion le dit (voir *Culturesbio* n° 116, NDLR), il y a un vrai combat des récits à mener, qui avance ! Reste à faire bouger les institutions. Ainsi, M. Macron paraît jeune mais est vieux dans sa tête et échoue à évoluer dans sa vision de l'économie, du monde. C'est vrai aussi des économistes, qui sont la plus grande force d'inertie. Mais des institutions, tels le FMI<sup>3</sup>, l'OCDE<sup>4</sup>, la Banque mondiale, la Banque centrale européenne, qui revendique maintenant de lutter contre le changement climatique, changent. Enfin, il y a les intérêts et ceux qui ont intérêt à ce que rien ne change, comme dans *Le Guépard*<sup>5</sup>. C'est ce qui donne le *greenwashing* de Total ! Mais les intérêts des XIX<sup>e</sup> et XX<sup>e</sup> siècles sont farouchement combattus et on leur oppose des intérêts nouveaux, qui sont d'intérêt général.

### L'État social-écologique que vous proposez fera-t-il des perdants ?

L'économiste américain James Boyce dit que la raison pour laquelle il y a des dégradations environnementales, c'est qu'elles font des gagnants, et si elles importent, c'est qu'elles font des perdants. Aujourd'hui, le coût de la non-transition est supporté par les plus modestes. Il faut faire supporter le coût de la transition par les plus fortunés. Préserver la biosphère étant dans l'intérêt de tous, il n'y aura en réalité pas de perdants.

### La pression démographique ne nous en empêchera-t-elle pas ?

Nous sommes 7,5 milliards d'habitants sur Terre. En 2050, nous serons peut-être jusqu'à 11 milliards. C'est un vrai problème. Faut-il le régler comme Malthus le suggérait en 1798 en éliminant

## « Au-delà de la reproduction, l'amour nous maintient en vie. »

les plus pauvres ? Comme la Chine, en institutionnalisant l'infanticide ? Non. Le secret de ceux qui ont réussi la transition démographique, c'est l'accès des femmes à l'éducation, et par conséquent l'éducation des hommes au savoir des femmes. La clé de la soutenabilité réside donc dans une politique d'égalité et de justice.

### Vous êtes confiant ?

On a dix ans pour changer le monde, mais nous sommes capables d'aller vite, la Covid-19 l'a montré. J'ai une confiance immense en l'avenir de l'humanité autant par conviction que par expérience.

1. Le BNB, mis en place au Bhoutan en 1972, comporte neuf dimensions du bien-être.
2. Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture : [www.fao.org/publications/highlights-detail/fr/c/1397601](http://www.fao.org/publications/highlights-detail/fr/c/1397601)
3. Fonds monétaire international
4. Organisation de coopération et de développement économique
5. Roman de Tomasi di Lampedusa, adapté au cinéma par Visconti



## Si vous étiez...

### Autre chose qu'un économiste

J'aurais essayé d'inventer des jouets pour enfants.

### Un objet du quotidien

Un bon oreiller. Doux, accueillant, mais pas trop mou, pour que les gens puissent vraiment se reposer.

### Un végétal

Un cerisier du Japon des Buttes-Chaumont à Paris. C'est un parc où je passe beaucoup de temps avec mes enfants et où les arbres notamment sont extraordinaires.

### Un héros de la mythologie

Ulysse, parce que c'est quelqu'un qui revient chez lui.

### Une qualité humaine

Le pardon. C'est une qualité très difficile à acquérir et pourtant la plus utile pour maintenir les liens sociaux. Le pardon, c'est la clé pour construire l'avenir.

## BIO EXPRESS

• Éloi Laurent est économiste à l'Observatoire français des conjonctures économiques (OFCE). Il enseigne à Sciences Po, Ponts ParisTech et à l'université de Stanford.

Il a également enseigné à l'université de Harvard, après avoir été attaché parlementaire à l'Assemblée nationale et avoir travaillé au cabinet du Premier ministre Lionel Jospin (2000-2002).

• Il est notamment l'auteur aux éditions Les Liens qui Libèrent de *Nos mythologies économiques* (2016), *Sortir de la croissance*, réédité en poche avec une nouvelle préface du climatologue Jean Jouzel (2021) et de *Et si la santé guidait le monde ?* (2020).





NOUVEAU!



### BIO 5-HTP Griffonia en comprimés

*Le premier 5-HTP au monde en qualité biologique*

Le haricot noir africain pousse à l'abri des influences néfastes de l'environnement dans la forêt vierge africaine et répond aux exigences strictes de la réglementation biologique. Après une récolte minutieuse, ses graines sont soigneusement traitées. Le 5-HTP (5-Hydroxytryptophane) est converti dans le corps en sérotonine, connue comme « l'hormone du bonheur ».



### Biotine Compact

*Pour de beaux cheveux et une peau saine*

La Biotine, issue de poudre de feuilles de basilic biologique et de graines de tournesol biologique - connue aussi sous le nom vitamine B7 ou plus rarement vitamine H - appartient au groupe des vitamines hydrosolubles. Elle participe à de nombreux processus métaboliques dans le corps, comme par exemple à la transformation des acides gras, des glucides et des protéines. « La vitamine de la beauté » est appréciée surtout pour sa contribution au maintien de cheveux normaux et d'une peau normale.



Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour.  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

# Étamine du lys

Les prêts à diluer...

... petits mais écolos !

Moins de  
plastique

80% de plastique en moins\*  
pour moins de déchets  
\* par rapport au flacon 500 ml

Plus  
économique

Un flacon spray réutilisable  
plusieurs fois

Tellement  
pratique

Plus petit, moins encombrant,  
pour un bilan carbone optimisé



50 ml d'actifs à diluer dans 450 ml



RECHARGE  
pour flacon spray 500 ml



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

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



Fabrication française



## MAGASINS

Nouveaux dans le réseau :

Biocoop Le Chêne et le Roseau à Saint-Satur (18), Biocoop Ô Doubs bio à Pontarlier (25), Biocoop Biocéliande à Béal-sous-Montfort (35) **1**, Biocoop Scarabée Le Triangle à Rennes (35), Biocoop Saint-Clair à Saint-Clair-du-Rhône (38), Biocoop La Vallée à Saint-Claude (39) **2**, Biocoop Croix de Fer à Cahors (46) **3**, Biocoop Ostwald (67), Biocoop Orange (84) **4**.



Toutes les adresses des magasins sur [biocoop.fr](http://biocoop.fr) rubrique Magasins.

## Culturesbio

Directeur de la publication et de la communication : Patrick Marguerie • Rédactrice en chef : Pascale Solana • Collaborateurs : Véronique Bourle-Rivière, Gaïa Mugler, Christophe Polaszek, Albano Saldanha, Ulrike Skadow, Sarah Taylor • Secrétaire de rédaction : Marie-Pierre Chavel • Publicité : Ingrid Kaiser ([i.kaiser@biocoop.eu](mailto:i.kaiser@biocoop.eu)) • Diffusion : Christine Mullié ([c.mullie@biocoop.fr](mailto:c.mullie@biocoop.fr)) • Conception : **SEQUIORA** • Crédits photos : Couverture, p. 9-14 : Damien Flôrebert ; couverture, p. 53 : Bénédicte Govaert ; p. 6 : Pascale Solana ; p. 7, 17, 18-19, 20-22, 24a, 25, 26a, 27a, 27b, 36, 38a, 38b, 48-49 : iStock ; p. 23a : ML Tombini ; p. 23b : Autour du Riz ; p. 24b : Fermentoo ; p. 25 : Nicolas Leser ; p. 26 : DR ; p. 27a : Biocoop L'Esprit vert ; p. 28a : Marie Chandemerle ; p. 28b : Natalia ; p. 32 : Thera Sana ; p. 40-45 : Hélène-Marie Backès – Biocoop ; p. 47 : Solidarmonde • Siège/Rédaction/Publicité : 12 avenue Raymond-Poincaré, 75116 Paris. Tél. : 01 44 11 13 60. Fax : 01 44 11 13 61. E-mail : [culturesbio@biocoop.fr](mailto:culturesbio@biocoop.fr) • Éditeur : Biocoop SA Coop • ISSN : 2417-6559 • Impression : IMAYE GRAPHIC - 96 bd Henri Becquerel - ZI des Touches - BP 52207 - 53022 Laval • Papier 100 % recyclé Ultra Mag Plus Semi gloss • L'imprimerie est certifiée Imprim'vert et ISO 14001 • Tirage : 400 000 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 Culturesbio/Biocoop. Les magasins Biocoop respectent la même charte mais sont indépendants : statuts juridiques différents, autonomie de gestion, d'organisation interne, d'animations ou encore de référencement quant aux produits ou opérations présentés dans *Culturesbio*.

Chaque n° de *Culturesbio* est téléchargeable sur [biocoop.fr](http://biocoop.fr) rubrique Culturesbio.

Service Clients : 0 800 807 102

## Notre charte

Notre réseau de magasins Biocoop a pour objectif de :

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

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

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

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

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

**biocoop**  
LA BIO NOUS RASSEMBLE

Créez  
votre magasin  
**BIO**

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

**biocoop**  
LA BIO NOUS RASSEMBLE

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



# Taifun

## UNE QUALITÉ CONSTANTE

30 ANS  
D'EXPÉRIENCE EN  
MATIÈRE DE  
TOFU



Le marché végétarien connaît actuellement une croissance fulgurante et nos capacités de production ne nous permettent pas de suivre ce rythme. Nous vous remercions donc d'autant plus de votre compréhension lorsque certains produits sont en rupture de stock temporaire. Malgré toutes les incertitudes, vous pouvez toujours vous fier à la qualité de nos produits de tofu.

Taifun est leader en matière de qualité. Nous savons exactement quand une graine de soja permet de fabriquer du tofu de première qualité et à quelle température notre méthode de fumage doux révèle au mieux les arômes de nos produits. Nous œuvrons au quotidien avec assurance et doigté afin de créer des spécialités de tofu au goût inégalable.



[www.taifun-tofu.fr](http://www.taifun-tofu.fr)

Taifun-Tofu GmbH • Bebelstraße 8 • 79108 Freiburg/Allemagne

L'ÉCONOMIE  
POUR LE BIEN COMMUN  
Un modèle économique qui a de l'avenir

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour • [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

# Acorelle

## Nature Sun

PROTECTIONS & SOINS SOLAIRES



Haute protection prouvée  
contre les UVA et UVB.

Filtre minéral 100% d'origine naturelle,  
sans pénétration cutanée.

Routine solaire optimale  
et complète pour toute la famille.

Formules respectueuses  
des océans et des coraux.



LA TOUTE PREMIÈRE  
RECHARGE SOLAIRE

NOUVEAU



1% de notre Chiffre d'affaires sur la gamme solaire est reversé à **Surfrider Foundation Europe** pour la protection des océans et des récifs coralliens.



LABORATOIRE ODYSUD  
47310 ESTILLAC FRANCE

Retrouvez-nous sur nos réseaux. [www.acorelle.fr](http://www.acorelle.fr)