

CULTURES **BIO**



N° 81 / MAI-JUIN 2015 / LE MAGAZINE DE LA CONSOM'ACTION

SANTÉ P.19

SOLEIL
JAMAIS SANS
MA CRÈME (BIO)



DOSSIER P.14

TRANSMISSION :
DES RECETTES
EN HÉRITAGE

EN COULISSES P.46

CRÉER SON MAGASIN
BIOCOOP

L'INVITÉ P.8

MARC DUFUMIER
POUR UN
MONDE
ÉQUITABLE
ET BIO





La Nature pour de bon !



NOUVEAU

*Desserts
gourmands
au lait de brebis*



LE GALL - 29956 QUIMPER CEDEX 9





Allo Manounette ?

Pascale Solana, RÉDACTRICE EN CHEF



« Mamoun' ? C kel cuisson le riz ? ♥ » ... « complet ? 35 min. Avec quoi ? » ... « lait coco + tournesol-courge-sésame grillés » ... « graines ? » ... « yep ! com t'm ☺ ».

Par texto, Facebook, à la mano et au stylo (mais oui, ça se fait encore) ou côte à côte au-dessus de la marmite odorante, la transmission culinaire, c'est de l'amour en barre. Les *shows* télévisés, blogs, ateliers, livres et autres échanges de recettes se multiplient. De fait, on aurait pu penser rupture de la transmission familiale. Que nenni ! Il y a juste diversification, comme le montre notre enquête.

Restons dans le partage avec mai et juin qui appellent les pique-niques, les apéros et la balade. Un peu de crème solaire sur le bout du nez et on y va. Oui, mais quelle protection choisir ? Avec ou sans nanoparticules ? Pas de panique : on explique les filtres et les crèmes bio. C'est-à-dire composées d'ingrédients AB et certifiées, sans chimie de synthèse, avec des garanties écologiques... Et pour la balade alors ? Allons (re)voir la Normandie, entre Rouen et Évreux, le territoire bio de ce numéro. « Et pour ta fête, Mamounette, kestuveu ? »... « ...? » Une eau de toilette (p. 28) ? Ou un gâteau au chocolat ? Celui que faisait mamie Gisèle...



AGITATEURS

04 ACTUBIO
Brèves

06 ÇA FAIT CAUSER
Vos questions ? Nos réponses !

08 L'INVITÉ(E)
Marc Dufumier
Pour un monde bio



11 DÉCRYPTAGE
C'est quoi ce plastique ?

13 VU, LU, ENTENDU
Actu-culture bio

14 LE DOSSIER
Transmission des savoirs
Des recettes en héritage



RESPONSABLES

19 SANTÉ
Soleil, tous aux abris !



22 C'EST DE SAISON
Le concombre

23 BON ET BIO
Recettes et astuces

28 BIEN-ÊTRE
Fête des nez

32 MAISON
Bébé bio : en remettre
une couche ou pas ?

35 PRATIQUE
Nettoyant multi-usage



ENGAGÉS

36 RENCONTRE
Écllosion bio à
Biocoop Bourgeon Vert

39 TERROIR ET TERRITOIRE
De Rouen à Évreux,
la bio passe une vitesse



43 COOPÉRACTIFS
En avant le commerce équitable !

46 EN COULISSES
Créer son magasin Biocoop,
pourquoi pas vous ?

48 RENDEZ-VOUS BIOCOOP



Si ton tonton tond

ARGH, LE BRUIT DU MOTEUR QUI VOUS RÉVEILLE DE BON MATIN LE WEEK-END ! DITES-LE À VOTRE ONCLE – OU AU VOISIN – QU'IL Y A DES SOLUTIONS POUR TONDRE MOINS SOUVENT, VOIRE PAS DU TOUT.

Est-ce qu'il sait qu'il y a différents gazons ? Certains supportent le piétinement, la sécheresse et une coupe tous les 15 jours seulement. D'accord, ils sont plus chers qu'un gazon ordinaire mais il faut accepter que la qualité a un coût, qui ici sera amorti par une tonte plus rare. Mais pas trop courte, la pelouse sera plus résistante. Une fois sur deux, on « mulche » : l'herbe coupée est laissée sur place pour nourrir le sol. Il aime les animaux, Tonton ? Offrez-lui la plus silencieuse des tondeuses : un mouton. Ou deux, c'est plus sympa pour eux. Ou demandez à une entreprise d'écopâturage, comme Écomouton, d'amener son troupeau. Le voisin profitera d'un gazon ras, vigoureux et fertilisé naturellement, avec de si jolies petites crottes qu'il serait bête de s'en priver. L'écopâturage favorise le retour d'insectes et d'oiseaux que la chimie et le bruit des moteurs ont tendance à faire disparaître. Si on ne tond pas du tout, dans certains coins au moins, on reverra encore plus de petits animaux, dans un environnement presque sauvage. Chouette ! L'oncle sera content. Vous aussi...

M.-P. C.



EN VACANCES AUSSI

Les hôtels, campings et autres repaires de touristes qui ont une réelle éthique écolo sont encore peu nombreux mais les choses bougent, selon l'article sur l'hôtellerie écoresponsable de www.natexbio.com (rubriques Vous Informer et Actualités). La tendance serait au *glamping*, camping de luxe et respect de la nature. On peut aussi choisir le *woofing*: dodo chez l'habitant contre coup de main dans les champs.

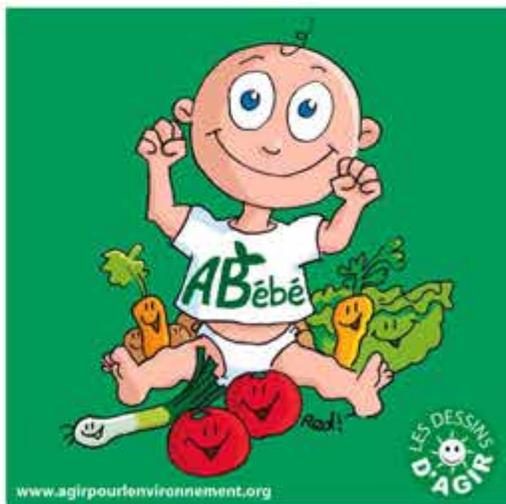
www.woof.fr

BIODIVERSITÉ

Dans les fermes, parcelles ou paysages, la faune et la flore sauvages s'avèrent en moyenne 50% plus abondantes en bio qu'en agriculture conventionnelle (CNA, Avis 74 – Bengtsson et al. 2005).

1/3

33% des Français ont une perception faussée de leur corpulence... et souhaitent entamer un régime (Ipsos-Metabolics profil®).



CRÈCHES BIO

« Crèches, maternités... Voir la vie en bio ! » C'est la campagne, soutenue par Biocoop, que l'association Agir pour l'environnement* lance en juin pour mettre les maires et autres représentants de l'État devant leurs responsabilités : la bio dans la restauration collective permettrait aux usagers d'avoir accès à une « alimentation saine et durable ». Qu'est-ce qu'on attend ?

* www.agirpourenvironnement.org

Et 1, et 2, et 3



LA FRANCE ARRIVE EN 3^e POSITION DES SURFACES BIO, DERRIÈRE L'ESPAGNE ET L'ITALIE, DEVANÇANT DE QUELQUES MILLIERS D'HECTARES L'ALLEMAGNE. ELLE REPRÉSENTE 10 % DE LA SAU* BIO DE L'UE, SELON LES DERNIERS CHIFFRES DU BAROMÈTRE BIO.

« Si la dynamique de la demande des consommateurs se maintient, nous pourrions occuper le 1^{er} rang d'ici trois à quatre ans », estime Elisabeth Mercier de l'Agence bio. Ajoutons : et si la politique reste encourageante et claire ! Car les agriculteurs qui travaillent sur des cycles longs ont besoin de visibilité pour s'engager. En mars, ils avaient dû se fâcher pour que l'aide au maintien dédiée aux bio déjà installés soit conservée et distribuée dans toutes les régions, tandis que le plan ministériel Ambition bio projette un doublement des surfaces en 2017 (8 % de la SAU). De la fourche à l'assiette, poursuit M^{me} Mercier, la filière représente près de 90 000 emplois équivalents temps plein. Elle est rapidement passée d'un marché de niche à un secteur économique très prometteur, sur lequel le Centre national de l'alimentation a planché de 2011 à fin 2014. En résulte une étude prospective intéressante avec des recommandations, et qui pose l'AB comme une « véritable locomotive » (Avis 74). En France, son marché pèse 5 milliards d'euros et 62 % des habitants sont désormais des consommateurs « bio réguliers ». Proportion que la quinzaine Printemps bio devrait contribuer à faire progresser (voir p. 48).

* Surface agricole utile



BONNES TABLES BIO

Lancé il y a un an, The Place to Bio ambitionne de devenir le guide de référence des restaurateurs bio et engagés.

www.placetobio.fr

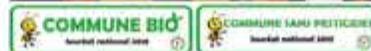
AND THE WINNERS ARE...

Le 30 mars et pour la première fois, le prix 0 phyto, 100 % bio a récompensé 35 communes pour leur engagement contre les pesticides et pour la bio. Parmi les lauréates, les urbaines Cherbourg (50), Lille (59), Vitry-sur-Seine (94) et les plus rurales Laurenan (22), Barjac (30) ou encore Saint-Félix (74). Toutes avaient rempli un questionnaire disponible sur www.0phyto-100pour100bio.fr que chacun peut envoyer à sa mairie afin de l'inviter à faire évoluer sa gestion de l'environnement.



GLANAGE

Frein au gaspillage alimentaire, créateur d'emplois, de lien social, le glanage est de retour. Des associations s'invitent dans les champs et les jardins pour récolter, transformer des fruits et légumes délaissés. Plus d'infos à glaner dans *Les 4 saisons du jardin bio* n° 211.





VOS QUESTIONS? NOS RÉPONSES! ENVIE D'ÉCHANGER OU D'EN SAVOIR PLUS SUR LA BIO OU UN PRODUIT? CONTACTEZ-NOUS: CULTURES(BIO)@BIOCOOP.FR, SUR FACEBOOK ET TWITTER BIOCOOP, AU 0800 807 102 OU PAR COURRIER À CULTURE(S)BIO BIOCOOP, 9-11, AVENUE DE VILLARS, 75007 PARIS.

C'est pas la fin des haricots!



Depuis Lyon, Éliane nous écrit que dans son magasin Biocoop, « on trouve des flageolets, des haricots blancs, des rouges mais pas de coco, si délicieux. Cultivés en France, c'est moins de transport ». À Paris, Angeles nous interroge : « Pourquoi ne trouve-t-on pas chez vous de haricots rouges secs français ou européens ? » C'est vrai ça, pourquoi manque-t-on de haricots rouges et de coco ? La réponse se trouve dans le ciel... En France, le haricot sec bio pousse surtout en Vendée et en Charente-Maritime où le climat lui est favorable. Sauf certaines années, comme 2014 : la météo catastrophique a affaibli les rendements et la qualité.

Et ce n'est pas tout : le coco et le haricot rouge sont très techniques, leur culture demande des investissements en matériel. Souvent les producteurs préfèrent travailler le haricot blanc (lingot ou mogette), laissant Biocoop avec peu d'alternatives de qualité quand ses fournisseurs ont subi le mauvais temps. C'est donc l'occasion de manger du lingot. Avec lui, pas de mauvaise surprise : toujours disponible, prix stable, très bon même aux beaux jours. Testez-le en salade ou dans un lobio.

LOBIO À L'APÉRO



Faire tremper 200 g de haricots lingots 10h. Puis les faire cuire 1 h à feu doux avec du laurier, du thym, du poivre, 1 carotte en tronçons, du bicarbonate de soude. Saler en fin de cuisson. Parallèlement, faire fondre 1 oignon émincé dans de l'huile d'olive, avec des graines de fenouil et 4 gousses d'ail écrasées, du cumin, de la coriandre. Cuire 5 min. Mixer les haricots, ajouter 100 g de noix hachées, l'oignon aux épices, du persil. Servir sur du pain grillé.

« J'ai lu que tous les produits alimentaires importés, même bio, étaient irradiés au cobalt aux frontières, soi-disant pour les "hygiéniser"... »

© Jesuvino (36)

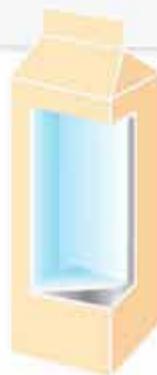
PAS DE PANIQUE ! L'IRRADIATION, OU IONISATION, EST INTERDITE EN BIO.

Ce procédé supprime bactéries et insectes, et allonge la durée de vie des aliments en les exposant à de hautes doses de radiations ionisantes, par rayons gamma issus de substances radioactives ou par électrons projetés à une vitesse proche de celle de la lumière. On traite ainsi herbes et épices, corn flakes et muesli, viande de volaille, crevettes... non bio. Dommage car l'ionisation, qui caractérise les circuits longs, détruit une grande partie des vitamines et nutriments, et toutes les bactéries, donc celles, très utiles, qui permettent de repérer quand un aliment devient impropre à la consommation. De plus, les animaux de laboratoire nourris longtemps d'aliments irradiés souffrent de maladies génétiques, problèmes de reproduction, déformations, mortalité précoce. Vraiment, ça ne fait pas envie !



« Page 46 de votre numéro de novembre-décembre 2014, vous dites que chez Biocoop il n'y a pas de produits humides en contact direct avec de l'aluminium. Et dans les briques de jus de fruit, soupe... ? »

✍ Nicole, Biarritz (64)



Nos briques se composent de carton (73 à 75%), de plastique (PE*, 20 à 23%) et d'aluminium (4 à 5%). Placé entre l'aluminium et le produit, le PE empêche le contact direct.

* Voir page 11

Le plaisir sans lactose



Pour un plaisir léger et sans souci!



Züger Frischkäse AG, 9245 Oberbüren, Schweiz
www.frischkäese.ch

DAO

Fabrication Artisanale

Un circuit court à portée de main

KM 0 ALPES DE HAUTE PROVENCE
 Cultures de céréales biologiques

Stéphane PICHARD
 Moulin familial 100% bio
 depuis 1980 à MALLJAI 04160



KM 19 MALLJAI
 Livraison de céréales
 Silos réservés à DAO

Hugues MASSUCO
 Ferme la «Margotte»
 45 ha de céréales + Prairies
 FORCALQUIER 04300



Nicolas REYNAUD
 30 ha de céréales
 + Éleveur brebis
 GAUBERT 04000

Biscuiterie LOUBIO
 Biscuiterie familiale 100% bio Éco construction

Un contrat de 3 ans lie les 2 agriculteurs, le meunier et nous même. Il intègre une plus value par rapport au cours du marché. De même, un silo nous est spécialement réservé. C'est pourquoi nous sommes certains que les biscuits DAO ne contiennent bien que de la farine issue des blés de MM. Reynaud et Massuco.

KM 58 MANOSQUE
 Livraison des farines
 à la biscuiterie artisanale LouBio



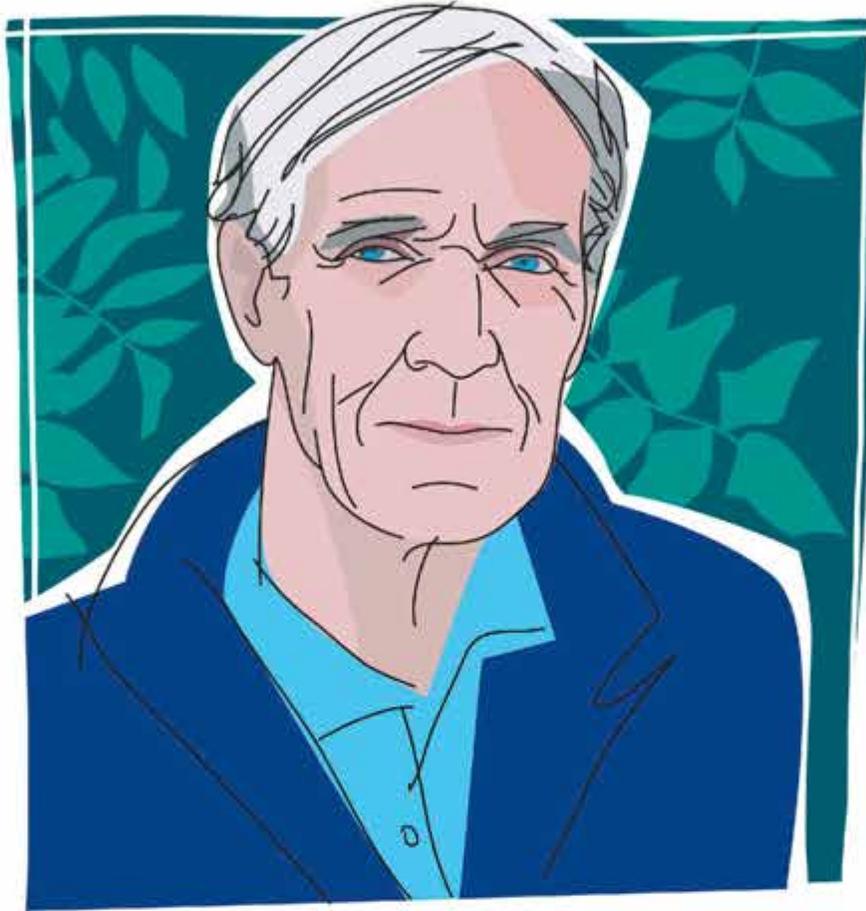
La gamme **DAO** est réservée aux magasins spécialisés en alimentation biologique

Distribué par La Finestra Sul Cielo France - 04 100 - MANOSQUE tél 04 92 73 74 75 - site: alimentationbio.com





AGITATEURS



Marc Dufumier

POUR UN MONDE BIO

Propos recueillis par Marie-Pierre Chavel

LE COMMERCE ÉQUITABLE EST SANS CONTESTE UN OUTIL CONTRE LA PAUVRETÉ. MAIS POUR MARC DUFUMIER, AGRONOME DE RENOMMÉE INTERNATIONALE, UNE AGRICULTURE BIO DE QUALITÉ DANS LES PAYS DU NORD FAVORISERAIT AUSSI L'AUTONOMIE DES PAYS DU SUD ET ŒUVRERAIT MÊME POUR LA PAIX DANS LE MONDE.



Bio express

Diplômé de l'Institut national agronomique de Paris, Marc Dufumier est professeur émérite à AgroParisTech, président de la Plate-forme pour le commerce équitable, président de la nouvelle association pour la Fondation René-Dumont, membre du comité scientifique de la Fondation Nicolas-Hulot pour la nature et l'homme... Il intervient ponctuellement auprès de l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) et de la Banque mondiale. Il est l'auteur de divers ouvrages dont *50 idées reçues sur l'agriculture et l'alimentation* (Éd. Allary) et *Famine au sud, malbouffe au nord : comment le bio peut nous sauver* (Éd. Nil).

En tant que président de la PFCE, Plate-forme pour le commerce équitable, comment voyez-vous évoluer celui-ci ?

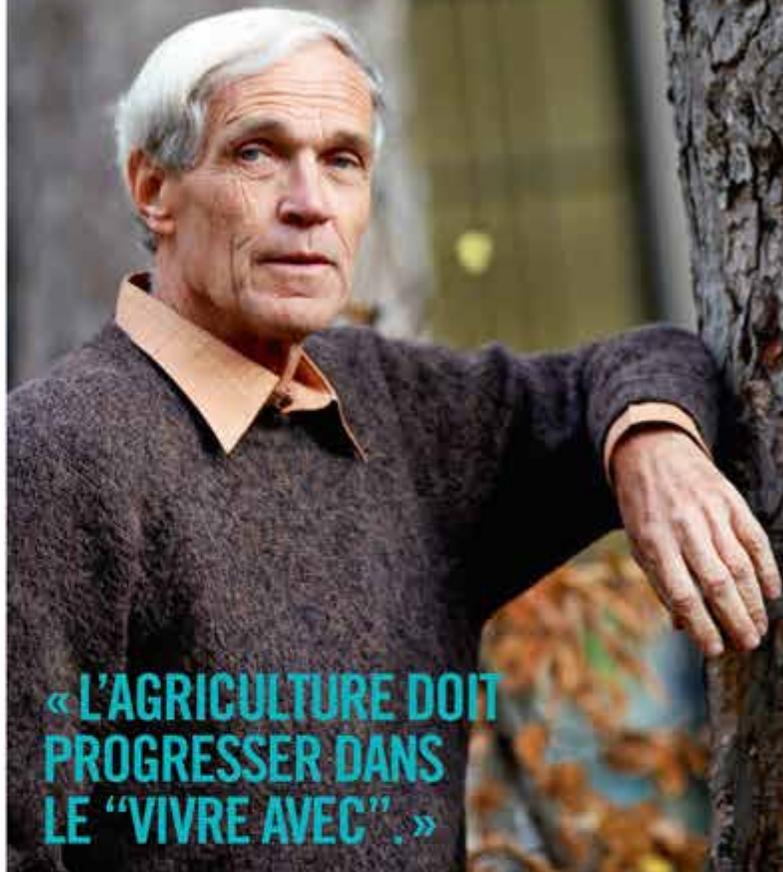
Depuis sa création, l'allégation « équitable » assure au consommateur que le producteur bénéficie d'un prix minimum garanti et rémunérateur, que son groupement reçoit une prime de développement à usage social, pour créer des écoles par exemple, ou lié à la production, tout ceci sous conditions environnementales, pas forcément bio mais avec des critères de durabilité. On sait aujourd'hui que la prime de développement sert à la production plutôt qu'au social, et qu'il y a une évolution vers la bio d'abord et le caractère gourmet des produits ensuite, car les producteurs ont compris que c'est essentiel pour durer. Actuellement, 70 % des produits équitables sont bio.

Il existe plusieurs labels « équitable » mais pas de certification officielle...

Nous sommes en retard par rapport à la bio qui a commencé sans label, puis il y a eu le label privé Nature et Progrès, ensuite la certification officielle française AB et enfin le cahier des charges européen. L'un des objectifs de la PFCE est de passer de l'allégation privée à une reconnaissance publique officielle. Ce qui devrait se faire avec la commission de concertation du commerce créée en janvier par le gouvernement.

Le commerce équitable dans les pays du Nord est aussi concerné ?

Oui. La loi sur l'économie sociale et solidaire de 2014 ouvre l'allégation « équitable » au commerce Nord-Nord avec les principes du commerce équitable Nord-Sud. Par ailleurs nous avons lancé la Charte du commerce équitable local avec le Réseau d'initiatives pour une agriculture citoyenne et territoriale et la Fédération nationale d'agriculture biologique. Au lieu de défendre une agriculture industrielle qui ne peut pas rivaliser avec les



importations – comme la poudre de lait qui vient de Nouvelle-Zélande –, il faut croire à la culture bio de proximité. C'est la seule qui donne un avenir aux paysans et à la société tout entière : elle crée de l'emploi, valorise les sols, elle nous éviterait de payer des impôts pour avoir une eau potable ou des frais de santé parce que les pesticides provoquent des maladies, notamment la maladie de Parkinson...

Vous citez la bio mais votre idéal est l'agroécologie. De quoi s'agit-il ?

C'est d'abord une discipline scientifique qui essaye d'expliquer le fonctionnement des agroécosystèmes, c'est-à-dire les écosystèmes aménagés par les agriculteurs, qui tiennent compte à la fois du sol, de la plante, du troupeau, du climat, des abeilles, des ravageurs...

L'agriculture qu'elle inspire est fondée sur →

COMMERCE ÉQUITABLE

La Plate-forme pour le commerce équitable réunit une trentaine d'acteurs français du secteur : des entreprises dont Biocoop (voir p. 43), des organismes certificateurs, des associations à but non lucratif, des labels... Elle a été créée en 1997 pour défendre et promouvoir les échanges commerciaux solidaires, et ainsi développer des relations Nord-Sud plus justes et équilibrées.

www.commerceequitable.org



« L'AGROÉCOLOGIE NE TUE PAS, ELLE NEUTRALISE. »

→ l'expérience des paysans depuis des siècles. Elle valorise les potentialités productives d'un agroécosystème en faisant l'usage le plus intensif des ressources naturelles renouvelables – le soleil, le carbone, l'azote de l'air, etc. ; en faisant une gestion intelligente de l'eau pluviale, des résidus de l'agriculture, comme le lisier ; en utilisant le moins possible les énergies fossiles ; en s'interdisant les produits toxiques... Cela suppose des agroécosystèmes avec une extrême diversité de plantes adaptées au terroir, l'association de l'agriculture et de l'élevage, l'utilisation de légumineuses pour fertiliser les sols...

C'est une agriculture plus exigeante que celle prônée par le ministre de l'Agriculture ?

Beaucoup plus, ne serait-ce que parce qu'elle s'interdit les produits en « cide », qui veut dire « tuer » : pesticides, fongicides, insecticides... C'est une agriculture artisanale, pas industrielle !

Se nourrissant de pucerons ennemis des plantations, la coccinelle et surtout ses larves empêchent leur prolifération sans risque pour l'environnement.



Où situez-vous l'agriculture bio par rapport à l'agroécologie ?

C'est le modèle qui lui ressemble le plus. Son grand mérite est d'avoir un cahier des charges, ce que n'a pas l'agroécologie qui est un idéal. Mais l'agroécologie ne tue pas, elle neutralise la prolifération des ravageurs, minore leurs effets, respecte les équilibres. Ce qu'on ne fait pas en utilisant un pesticide, même naturel, comme la bouillie bordelaise*. Il y aura toujours un moment où un champignon va résister, proliférer et déstabiliser l'équilibre écologique. Les bio font déjà des efforts considérables mais ils doivent encore progresser dans le « vivre avec ». En développant plus encore les associations végétales dans un même champ : une plante attirant un prédateur y côtoie une espèce inhospitalière. C'est l'un des éléments les plus décisifs pour les progrès de l'AB.

Vous dites qu'une agriculture bio de qualité chez nous aura un impact positif dans les pays du Sud. Comment l'expliquez-vous ?

La faim et la malnutrition dans le monde sont dues à la concurrence que nous faisons aux paysannes des pays du Sud en leur vendant à bas prix notre agriculture industrielle. Produisons et exportons moins de tout ce dont on est excédentaire et leurs paysans retrouveront un revenu suffisant pour investir, produire du fumier, fertiliser leurs champs... Et nous gagnerons à moins importer de protéines végétales pour l'alimentation animale, comme le soja, peut-être transgénique, parce qu'à la place de notre excédent de blé nous planterons des légumineuses ; nous importerons moins de gaz naturel russe pour faire des engrais de synthèse puisque nos légumineuses enrichiront nos terres en azote. Tous les peuples ont intérêt à valoriser les potentialités productives de leur terroir, avec une agriculture artisanale créatrice d'emplois.

Bio et commerce équitable, même combat ?

Évidemment. Circuits courts, installation de jeunes agriculteurs, agriculture paysanne, respect de l'environnement, union des consommateurs, même combat aussi ! Aucun de nos organismes n'est parfait alors acceptons les critiques et interdisons-nous tout sectarisme. Travaillons ensemble pour que chacun ait accès à une alimentation saine, pour lutter contre le chômage, les perturbateurs endocriniens, le réchauffement climatique, pour préserver les mésanges, les gorilles... Tous ces combats sont aussi des combats pour la paix !

* Pesticide naturel à base de sulfate de cuivre et de chaux. On l'utilise notamment comme antifongique en viticulture, arboriculture, sur certains légumes...



Retrouvez l'intégrale de l'interview sur www.achetons-responsable.fr



C'EST QUOI CE PLASTIQUE ?

LES PLASTIQUES ALIMENTAIRES SONT TRÈS UTILISÉS POUR EMBALLER, LEURS ALTERNATIVES ÉCOLES ET SAINES N'ÉTANT PAS TOUJOURS DISPONIBLES. ISSUS DE LA PÉTROCHIMIE, PAS BIODÉGRADABLES, ILS POSSÈDENT UN NUMÉRO D'IDENTIFICATION UTILE NOTAMMENT POUR LE RECYCLAGE¹. ON LE RETROUVE PARFOIS, ENTOURÉ DE TROIS FLÈCHES, SOUS L'EMBALLAGE.

1 PET
(polyéthylène téréphthalate)
bouteilles (eau, boissons gazeuses, huiles), flacons...

Léger, résistant au choc, imperméable à l'eau, au CO₂, aux arômes...

✔ Le plus recyclable des plastiques.

❗ Peut relarguer des particules chimiques indésirables².

4 PE-BD
(polyéthylène basse densité)
film d'emballage, sacs poubelle, flacons...

Plus souple que le PE-HD.

✔ L'un des plastiques les plus stables³. Flacons recyclables.

❗ Film et sacs non recyclables.

2 PE-HD
(polyéthylène haute densité)
bouteilles de lait...

Opaque ou translucide, résistant, imperméable à l'eau et aux corps gras.

✔ L'un des plastiques les plus stables³. Recyclable.

5 PP
(polypropylène)
vaisselle jetable, biberons, emballages réutilisables (pots, boîtes...)

De translucide à opaque, très résistant, bonne barrière à l'eau et aux corps gras.

✔ L'un des plastiques les plus stables³. Recyclable (sauf sous forme de film).

3 PVC⁴
(Polychlorure de vinyle)
film étirable, barquette...

Rigide ou souple.

❗ Souple, il contient des phtalates (dérivés de l'acide phtalique), dont le DEHP reconnu pour être toxique pour le système reproducteur. Il devrait disparaître du PVC, mais des fabricants européens veulent l'autorisation de continuer à l'utiliser (voir <http://reseau-environnement-sante.fr>). L'Agence européenne des produits chimiques devrait se prononcer en 2016. Fabrication et incinération polluantes. Actuellement non recyclable.

6 PS (polystyrène)
vaisselle jetable, gobelets blancs ou cristal, pots de yaourt, emballages de viande, glace (polystyrène expansé)...

Résistant aux chocs, léger, imperméable...

❗ Actuellement non recyclable. Pas totalement inerte chimiquement.

7 AUTRES

Ce sont tous les autres types de plastique, ceux par exemple en contenant plusieurs afin de conjuguer leurs propriétés.

❗ Manque de transparence sur la composition. Non recyclable.

1. En 2014, 23% seulement des plastiques alimentaires étaient recyclés. Ce chiffre pourrait doubler d'ici 2030 selon Eco-Emballages.
2. Étude du Department of Aquatic Ecology, Francfort, 2009.
3. Selon Réseau environnement santé.
4. La centrale d'achats Biocoop refuse le PVC. Pour connaître sa politique « emballages », voir p. 46 de CULTURE(S)BIO n° 78 sur www.biocoop.fr

SUPER DIET

Expert en compléments alimentaires depuis 1961

Prête pour

l'été



QUATUOR GUARANA BRÛLE GRAISSE BIO

Ce quatuor de plantes bio participe à l'action brûle-graisse grâce au Guarana et permet de garder la ligne grâce au Thé vert.

La Papaye et le Son d'avoine, couramment utilisés en phyto, apportent la touche finale à ce produit d'exception.



QUATUOR THÉ VERT MINCEUR BIO

Ce quatuor participe à l'action minceur grâce au Thé vert qui aide à contrôler le poids et à stimuler le métabolisme des lipides.

Le Bouleau et la Reine des prés sont des dépuratifs pour les reins. Le Fenouil participe à l'action antioxydante dans l'organisme.



Demandez conseil à votre point de vente et retrouvez tous nos produits sur www.superdiet.fr

RECEVEZ GRATUITEMENT LE MAGAZINE SUPER DIET

A RENVoyer avant le 30 JUIN 2015, à Laboratoires SUPER DIET, Magazine, BP 70010 - 59721 Denain Cedex

OUI, je désire recevoir **GRATUITEMENT** le magazine Super Diet*

Nom : Prénom :

Adresse :

..... Date de naissance : / /

N° tél. : E-mail :@.....



103 401 716 020 - Clear pro®c - France - © Tous droits réservés. - Conformation à la loi réglementaire et fiscale en vigueur en France. - Laboratoire SUPER DIET, BP 70010 - 59721 Denain Cedex. - Tous droits réservés. - Toute réimpression ou utilisation non autorisée sans la permission écrite de la Société est formellement interdite. - Toute réimpression ou utilisation non autorisée sans la permission écrite de la Société est formellement interdite. - Toute réimpression ou utilisation non autorisée sans la permission écrite de la Société est formellement interdite.

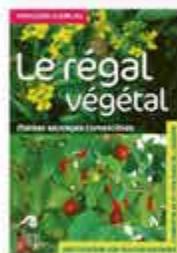
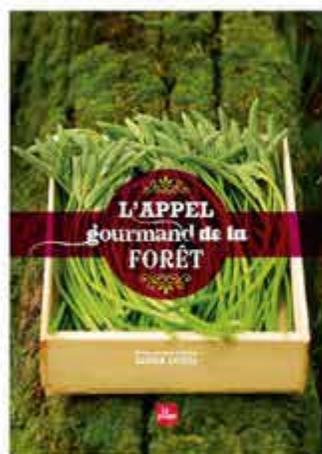
Clm: 000410





Du vert dans le verre et l'assiette

ÇA COMMENCE PAR UNE GORGÉE COULEUR CHLOROPHYLLE ULTRAVITAMINÉE, QUI VOUS FAIT PÊTER LA FORME, ET SE TERMINE DANS LES BOIS...



En apéritif, ouvrez-vous la curiosité avec *Green smoothies* (Éd. La Plage, 9,95 €), petit livre de Marie Grave pour un plein de verdure vitaminée et gourmande avec une trentaine d'onctueux smoothies et de jus tout verts. Concombre ou épinard pour les débutants, thé matcha, spiruline, etc. pour les aventuriers du goût. Idéal pour augmenter sa consommation de fruits et de légumes verts crus, et pour recycler les fanes. Ça booste, ça hydrate, ça ne fait pas (trop) grossir. C'est bon ! Poursuivez dans le non dénaturé avec François Couplan, le chantre de la gastronomie de l'herbe folle dont les encyclopédiques *Cuisine sauvage* et *Régal végétal* sont réédités chez Sang de la terre (640 et 528 p., 39 €/tome). Amandine Geers et Olivier Degorce vous invitent aussi à glaner puis à préparer vos récoltes avec *Je cuisine les plantes sauvages* (Éd. Terre vivante, 12 €) ! Au passage, (re)découvrez la cuisine avec des fleurs : herborisez dans le rayon livre de votre magasin Biocoop, vous trouverez sûrement le manuel ad hoc. Ou le conseil. Finissez la balade éditoriale dans les bois, sur une mayo sans œuf à l'oseille sauvage ou un vin d'épine avec *L'Appel de la forêt* de Linda Louis (Éd. La Plage, 24,50 €). On ne se lasse ni des images, ni des recettes. Indémoudable.

EN BREF

Plus polyvalent que le blender, plus délicat que la centrifugeuse, disent ceux qui ne jurent plus que par ses jus.

→ *Extracteur de jus, Estrella Payany, Éd. La Plage, 9,95 €*

Salvateur ! Pour un jardin du dimanche, beau et productif malgré une présence irrégulière.

→ *Je ne jardine que le week-end, Sandrine Bouchet, Éd. Terre vivante, 14 €*

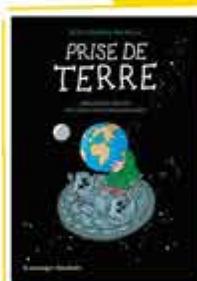
Un essai sur la faculté d'oubli, frein à la prise de conscience de la fragilité de la planète. Avec des solutions.

→ *La grande amnésie écologique, Philippe J. Dubois, Éd. Delachaux et Niestlé, 12,90 €*

PAS PRISE DE TÊTE

La planète ne va pas fort. On peut en sourire avec cet abécédaire des luttes environnementales illustré par le trait sarcastique de Red ! Parce qu'on peut encore changer ce monde en sursis, assure le délégué général de l'association Agri pour l'environnement, qui cosigne l'album.

→ *Prise de terre, Red ! et Stéphen Kerckhove, Éd. Le Passager clandestin, 12 €*



FAIRE FACE

Dans le corps, la tête, le couple, des modifications se font jour avant, pendant et après une grossesse. Une bonne hygiène de vie et des remèdes naturels (alimentation, bains, plantes, relaxation, ...) permettront aux futurs parents de les appréhender sereinement.

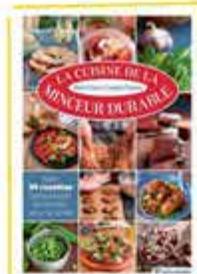
→ *Solutions naturelles pour une grossesse idéale, Elisabeth Jossa, Éd. Grancher, 15 €*



INCONTOURNABLE !

Maigrir sans regresser, c'est réapprendre à cuisiner, revoir ses habitudes, connaître son organisme. Tout un boulot, que deux papesses de la bio vous facilitent avec leurs explications et conseils à appliquer à la maison, au self, au resto, et leurs recettes savoureuses du p'tit-déj au dîner.

→ *La cuisine de la minceur durable, Éd. Terre vivante, Marie Chica et Brigitte Fichaux, 22 €*



Transmission des savoirs

DES RECETTES EN HÉRITAGE

Christine Angiolini



À L'HEURE OÙ FLEURISSENT BLOGS, ÉMISSIONS ET LIVRES CULINAIRES, OÙ LE DIY (DO IT YOURSELF/FAITES-LE VOUS-MÊME) EST ÉRIGÉ EN STYLE DE VIE, LA TRANSMISSION ENTRE PROCHES A-T-ELLE TOUJOURS SA RAISON D'ÊTRE ? ENQUÊTE SUR CET HÉRITAGE SI PARTICULIER QUI NOUS ÉMEUT TOUS: LA TRANSMISSION CULINAIRE.

Qui n'a pas gardé en mémoire la saveur exquise du gâteau au chocolat de maman? Les divins effluves du gratin dauphinois de mamie? Car la cuisine, c'est (surtout) une question d'amour et de partage. Mais dans notre société ultramoderne, où les sources d'information et d'inspiration sont multiples, transmet-on toujours un savoir-faire culinaire à ses enfants? Et si oui, est-ce de la même façon que nos grands-parents? « *Il existe une rupture de la transmission directe de génération à génération, en raison de l'individualisation grandissante des pratiques culinaires* », note le sociologue Jean-Claude Kaufmann, auteur de *Casseroles, amour et crises* (Éd. Armand Colin, 2015).

Cette transmission n'a pas disparu, mais elle n'est plus aussi marquée. Aujourd'hui, on transmet ses recettes et

tours de main un peu malgré soi à ses enfants, lesquels apprennent en observant, « *par imprégnation* », et parfois en participant. « *On va aussi transmettre la recette du plat inscrit dans la mémoire familiale et qui a une forte valeur symbolique* », poursuit le sociologue. Ainsi, on s'inscrit dans le transgénérationnel. « *Cela nous ramène aux mythes de nos racines* », ajoute Jean-Pierre Corbeau, sociologue et directeur de l'ouvrage *Nourrir de plaisir* (Éd. Ocha, 2008).

La transmission culinaire concerne-t-elle surtout les mères et filles? Traditionnellement oui, mais cela change. Ainsi, un récent sondage Ifop* montre que chez les 18-24 ans, les savoir-faire culinaires sont transmis aussi bien par le père que par la mère. La mère livre plutôt les recettes de tous les jours, afin que sa progéniture

LES JEUNES : ILS TRANSMETTENT AUSSI !

Nos grands-mères transmettent-elles toujours leurs recettes traditionnelles? Oui, mais désormais la transmission se fait plus par la réalisation conjointe. Et la transmission culinaire se fait aussi dans le sens descendants/ascendants: « Les enfants et petits-enfants livrent aussi leurs recettes et astuces à leurs aînés, par exemple des recettes de plats exotiques, de plats sucré-salé », explique Jean-Pierre Corbeau. Phénomène qui a également retenu l'attention de la blogueuse Clea: « Beaucoup de femmes de 50-60 ans me racontent que leur fille les a initiées à la cuisine bio. » Évidemment, tout cela est prétexte à des échanges de recettes. C'est aussi une façon de manifester à l'autre son affection et sa tendresse.



LA CUISINE FAIT SON SHOW

Master Chef, Top Chef, Un dîner presque parfait... *N'en jetez plus, l'assiette est pleine ! Pourquoi ces émissions qui mettent en scène la cuisine dans tous ses états ont-elles du succès ?* « Elles mêlent l'esthétisation de la cuisine et la compétition », analyse Jean-Pierre Corbeau. Simple divertissement ou émission aux vertus pédagogiques ? Selon le sociologue, certaines émissions peuvent faire naître de vraies vocations parmi les ados et jeunes adultes qui cherchent leur voie. Même si des déceptions sont parfois à la clé. Elles permettent aussi de développer le répertoire gastronomique de ceux qui ont déjà l'habitude de cuisiner. Quant aux autres, pour lesquels le mot « casserole » ou « papier sulfurisé » donne de l'urticaire, ils regarderont ces émissions de télé-réalité de façon plus passive.



→ puisse se débrouiller seule le jour où elle quittera le nid familial, tandis que le père l'initie au « bien manger ». « Les femmes sont soucieuses de l'équilibre alimentaire au quotidien et encouragent leurs enfants à cuisiner pour être en meilleure santé », ajoute Jean-Pierre Corbeau.

À l'adolescence, période où l'on réinvente le monde, filles et garçons semblent avoir d'autres préoccupations que la cuisine. « Les ados commencent leur vie d'adulte par une déconstruction : ils mangent avec les copains, ne respectent plus les horaires des repas... », constate Jean-Claude Kaufmann. Mais dès que l'on prend son envol, et que l'on vit en couple, on redécouvre ce savoir-faire qui nous a été transmis. « Cela renforce considérablement le lien qui nous unit à nos parents, car on prend conscience de la force de leur amour », ajoute le sociologue. Parfois, on décroche son téléphone pour demander à maman, voire à papa, quelques explications pour réaliser cette charlotte aux poires qui émoustillait nos papilles quand nous étions enfants, et régaler ainsi ceux que nous chérissons.

La transmission culinaire ne s'effectue pas uniquement dans l'enfance, mais se prolonge dans la vie adulte. Émissions de télévision, sites et blogs culinaires, ateliers, livres... Les moyens d'information sont multiples. C'est très valorisant d'apprendre à faire des bons petits plats, y compris en groupe. « Quand on fait un atelier cuisine,

cela participe à l'intégration, on échappe à sa solitude et on fabrique du lien social », note Jean-Pierre Corbeau. Sans oublier tous les sites et blogs qui nous permettent de nous réapproprier les infos collectées et de les partager avec nos proches, ce qui renforce notre complicité. Clea, 34 ans, blogueuse culinaire** depuis 10 ans et auteure de livres sur la cuisine bio (le dernier : *P'tit déj' santé*, Éd. La Plage, 2015), avoue que toutes les personnes (majoritairement des femmes) qui glanent recettes et astuces sur son blog sont volontiers silencieuses et ne postent pas forcément de commentaires ni de questions. « Elles sont surtout en quête de recettes simples et gourmandes. Pourtant je sais qu'elles transmettent mes recettes à leur famille et à leurs amis. » « Bien sûr la dimension de partage existe », ajoute Jean-Claude Kaufmann. Mais ce qui fait le succès des blogs culinaires, c'est qu'ils offrent la possibilité à chacun de picorer à droite et à gauche. » Une nouvelle forme de lien social qui mêle virtuel et affectif.

* Les Français et la transmission culinaire (février 2015)

** www.cleacuisine.fr

→ En savoir plus : de nombreux magasins Biocoop proposent des animations culinaires, des ouvrages, des fiches recettes et des conseils.



Retrouvez plus d'informations sur www.achetons-responsable.fr



À l'heure de l'apéro

Passer au mixeur les betteraves avec l'échalote préalablement coupée en morceaux.

Ajouter l'huile de noix et la faisselle ou le fromage écrasé à la fourchette.

Laver et émincer la coriandre ou le persil.

Concasser les cerneaux de noix. Mélanger tous les ingrédients ainsi que les épices.

Goûter et rectifier l'assaisonnement si besoin est (jus de citron, sel...)

Réserver au frais jusqu'au moment de déguster.

Cette préparation peut être présentée dans des verrines, sur des toasts de pain, pain azyme, pain des fleurs...

Bon appétit !



Anne-Sophie Huchet,
Diététicienne, Scarabée Biocoop,
Cesson-Sevigné (35)

Comment se déroulent vos ateliers cuisine ?

Ces cours de cuisine de 3 heures ont lieu dans une salle annexe du magasin ou dans la salle du restaurant Pique-Prune, attenant au magasin. On se retrouve autour d'une table. Je propose toujours une thématique spécifique pour apporter de nouvelles connaissances aux participants, avant de leur proposer de nouvelles pratiques culinaires : le soja dans tous ses états, les légumes de l'hiver, les bases de l'équilibre alimentaire... Le cours débute par une partie théorique. Les questions fusent ! Puis, je présente différentes recettes et les participants choisissent celles qu'ils feront en cuisine. Je les aide au mieux dans leur réalisation. Vient ensuite le moment tant attendu de la dégustation.

Ces ateliers donnent-ils lieu à des échanges fructueux ?

Oui, car l'interactivité et la transmission des connaissances et savoir-faire me tiennent à cœur. Les discussions tournent souvent autour du lien entre alimentation et santé, et sur les bienfaits nutritionnels des aliments. Il est des personnes qui découvrent les « contre-indications » au jus d'orange. D'autres, plus informés sur la nutrition, évoquent l'impact des produits laitiers sur la santé et sollicitent mon avis de diététicienne. Je réponds à leurs questions et surtout je leur offre des alternatives : par exemple, concocter son riz au lait avec du lait végétal. Si un groupe a plus de connaissances, je m'adapte en évoquant des notions plus approfondies. Les participants échangent aussi beaucoup entre eux sur leurs lectures ; la santé, l'écologie et l'environnement sont des thématiques qui les passionnent.

La mousse de betterave et noix d'Anne-Sophie Huchet

INGRÉDIENTS :

120 g de faisselle de chèvre ou 1 crottin de chèvre frais

250 g environ de betteraves cuites et épluchées

1/2 ou 1 petite échalote

2 à 4 cl à s. d'huile de noix

Jus de citron

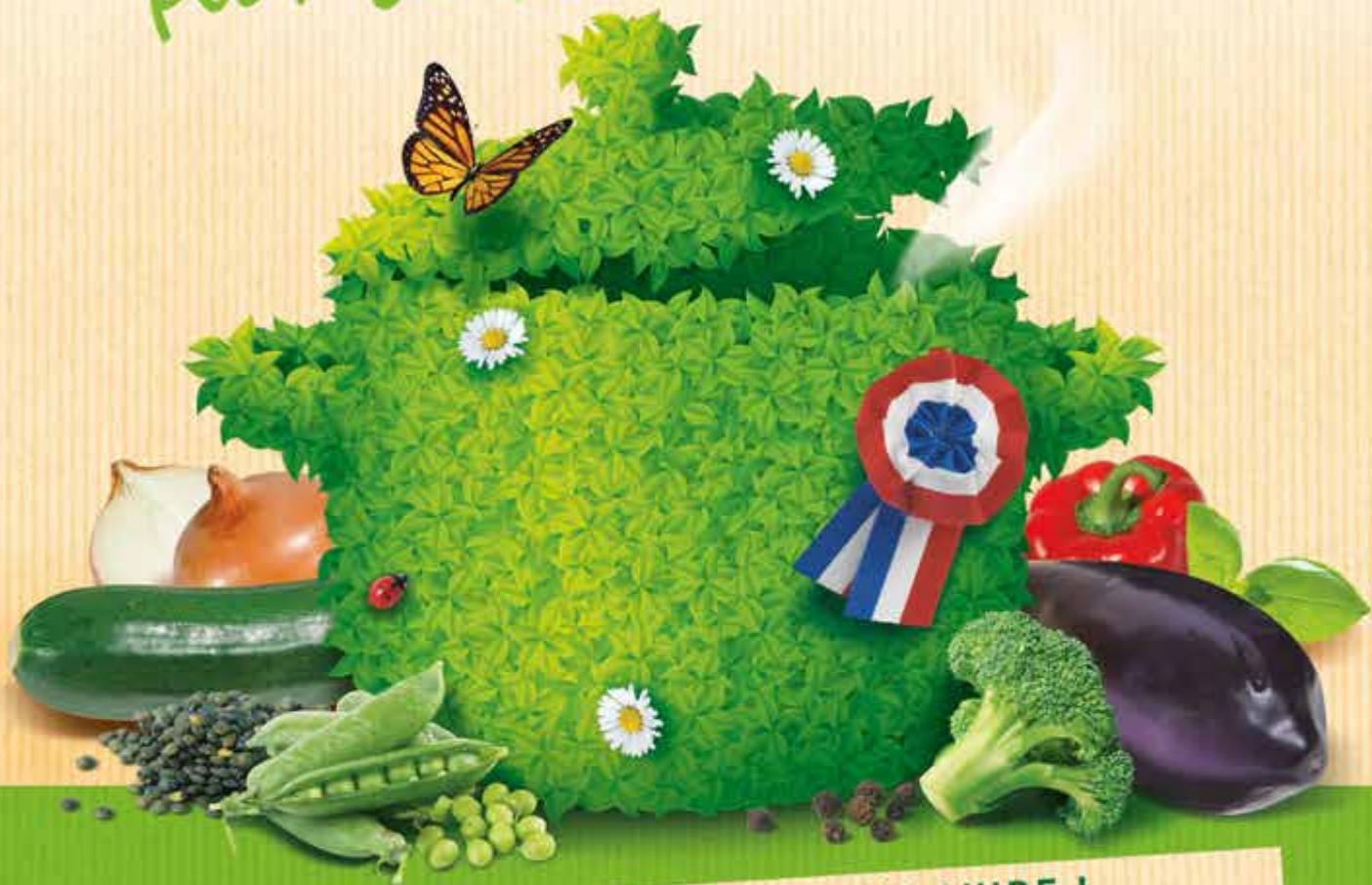
1 à 2 cl à s. de vinaigre balsamique

Cerneaux de noix

Coriandre fraîche ou persil plat

Coriandre moulu

Une palette de saveurs
pour toutes les occasions !



LA CUISINE DANIVAL qui sont
fabriqués plus de 200 produits BIO



LA GOURMANDISE VOUS GUIDE !

Tous les jours, devant leurs marmites, nos cuisiniers concoctent pour vous avec passion les recettes DANIVAL avec des ingrédients bio sélectionnés. Que vous souhaitiez gagner du temps aux fourneaux pour préparer des plats sains et savoureux ou que vous souhaitiez consommer des plats bio à la maison ou sur le pouce DANIVAL vous accompagne de l'entrée au dessert partout et en toute circonstance grâce à ses solutions de repas bio !

Si vous passez à côté du Moulin d'Andiran, laissez-vous guider par les senteurs des 200 recettes bio concoctées avec soin par nos cuisiniers toute l'année !



Retrouvez nos produits dans votre magasin BIOCOOP et partagez vos recettes avec nous sur www.danival.fr

DANIVAL - Le Moulin d'Andiran - 47 170 ANDIRAN (Lot-et-Garonne)



RESPONSABLES

SOLEIL TOUS AUX ABRIS!

Véronique Bourte-Rivière



SANTÉ. ILS NOUS SONT INDISPENSABLES ET POURTANT IL FAUT S'EN MÉFIER : LES RAYONS SOLAIRES SONT NOS AMIS QUAND ON SAIT NE PAS EN ABUSER ET SE PROTÉGER DE LEURS ARDEURS. MAIS ALORS, QUELLES PROTECTIONS CHOISIR ?



SANTÉ



AVANT L'HEURE, C'EST PAS L'HEURE

Ne pas s'exposer entre 12 et 16 h. Un petit truc : lorsque l'ombre est plus courte que soi, on ne s'expose pas.



ATTENTION LES YEUX !

20 % des cataractes sont dues aux expositions solaires. Porter des lunettes enveloppantes, à filtration UV garantie.



BRONZÉ

Peau bronzée + crème = moins de dégâts dus au soleil et bronzage prolongé.



ENFANTS

Jusqu'à la puberté, leurs défenses cutanées sont immatures, ils doivent être protégés. Pas de soleil direct pour un enfant de moins de 3 ans, chapeau, lunettes et crème impératifs. Après 3 ans, exposition modérée + chapeau, lunettes, tee-shirt, crème.

Dopant pour le moral, synthétiseur de la vitamine D, le soleil a de réelles vertus. À condition que l'exposition soit mesurée. Les spécialistes s'accordent : les UV en trop grande quantité peuvent être dangereux, ils pénètrent plus ou moins profondément dans la peau. Les UVB sont responsables des coups de soleil, les UVA des cancers de la peau. L'incidence des cancers cutanés (mélanomes) a triplé entre 1980 et 2005. Même les teints mats et hâlés sont concernés. Une peau bronzée n'attrape plus de coups de soleil, mais continue d'absorber les rayons solaires qui peuvent encore provoquer des cancers !

Avant, c'était pas pareil !

Autrefois, on se passait de crème solaire ? Oui, mais on vivait souvent au rythme du soleil, dehors toute l'année, habituant ainsi progressivement la peau aux rayons UV. À présent on est enfermé dans un bureau ou une auto 11 mois sur 12, puis brutalement exposé à moitié nu en plein soleil toute la journée durant un mois. Et lorsqu'on était au soleil, on évitait les heures les plus chaudes, on portait chapeau et manches longues..., et on cherchait l'ombre le plus possible, sacrebleu !

Jambes et bras couverts peuvent se passer de cosmétiques solaires. Mais se mettre à l'ombre peut être insuffisant, car le sable, la mer, la neige réverbèrent les rayons du soleil. L'onction est donc la plupart du temps vivement recommandée. Et c'est là que ça se corse : quel produit choisir ?

Il y a filtre et filtre

Sur le marché, on trouve des crèmes, des huiles et des gels. Ils contiennent des filtres solaires, fonctionnant différemment selon qu'ils sont synthétiques ou minéraux. Des recherches pour trouver des filtres végétaux commencent à aboutir : sans inconvénients pour la santé, ils sont juste un peu plus chers...

Les filtres synthétiques, aussi utilisés dans certaines crèmes de jour, sont interdits en bio. Ils laissent pénétrer les rayons dans la peau et annulent leur nocivité, vingt minutes environ après l'application, d'où le délai recommandé par les fabricants avant l'exposition, très rarement respecté ! Outre leurs effets indésirables (lire ci-contre), ils polluent l'environnement, notamment les eaux dans lesquelles on les retrouve. Ils pourraient être en particulier responsables de la mort des coraux. Ils sont purement interdits dans les parcs naturels de Xel-Ha et Xcaret au Mexique.

Et en cosmétique écologique ? Les plus courants sont les filtres minéraux – dioxyde de titane et oxyde de zinc – qui empêchent les UV d'entrer dans la peau. Utilisés à l'état de poudre dans les formules, ils ont longtemps laissé des traces blanches sur la peau, genre : oups, c'était pas mon tube de dentifrice, ça ? Les fabricants les ont donc pulvérisés plus finement. Ce qui les rend à la fois invisibles et plus efficaces. Certaines des particules obtenues peuvent mesurer moins de 100 nanomètres, d'où l'appellation de nanoparticules (NP).



SANTÉ

LES +
BIOCOOP

Devant le flou réglementaire (lire article), Biocoop reste vigilant sur le sujet des nanoparticules et a référencé les marques certifiées bio par Ecocert de trois fournisseurs tout aussi précautionneux.

- Alga Maris (Laboratoires de Biarritz) avec un antioxydant unique, extrait d'une algue rouge locale.

- Acorelle (Laboratoire Odysud) dont une huile SPF 30, avec filtre innovant 100% végétal, à base d'huile de karanja.

- Eco cosmetics (laboratoire allemand) qui propose notamment des solaires « neutres », sans alcool ni parfum, pour peaux très sensibles.

Le casse-tête des nanos

Les nanoparticules font peur : elles sont si petites qu'on craint qu'elles puissent pénétrer dans l'organisme. « On n'a pas aujourd'hui d'assurance sur leur innocuité », commente Valérie Lemaire, directrice générale d'Ecocert Greenlife, organisme de certification ayant créé son propre référentiel de cosmétique écologique. Rita Stiens, auteur de *La vérité sur les cosmétiques* (Éd. Leduc.S), indique que toutes les études sur les pigments minéraux anti-LV « ne débouchent sur aucune conclusion inquiétante ». Laurence Wittner (lire ci-contre) rapporte en revanche des « suspicions d'effets négatifs ». Bref, c'est encore flou !

« La définition du règlement cosmétique pour les nanoparticules, explique Valérie Lemaire, est peu précise et conduit donc à de multiples interprétations. En 2008, Ecocert a commencé à appliquer un principe de précaution et cela s'est révélé compliqué : on ne peut pas trancher sur ce qui doit être ou ne pas être considéré comme des NP, du fait du manque de clarification de la définition des NP – quel est le seuil –, de la non-existence de méthodes d'analyses reconnues et normalisées. » D'une part, les dégâts des filtres solaires chimiques sont avérés, d'autre part, on peut difficilement garantir que les filtres minéraux ne contiennent pas quelques nanoparticules. Alors on fait quoi ?

« À l'heure actuelle, résume Valérie Lemaire, l'alternative aux filtres chimiques, ce sont les filtres minéraux. Donc, Ecocert autorise les NP par dérogation. Et ce uniquement dans les gammes solaires, seuls produits où des filtres sont indispensables, et seulement le dioxyde de titane et l'oxyde de zinc qui ont reçu un avis positif du CSSC [Comité scientifique européen pour la sécurité des consommateurs, NDLR]. Nous préférons l'utilisation de filtres minéraux, même avec des NP potentiels, à celle des filtres chimiques. »



Laurence Wittner
RÉDACTRICE EN CHEF DU MAGAZINE
L'OBSERVATOIRE DES COSMÉTIQUES

« CHOISIR SA CRÈME »

Quelles sont les crèmes solaires sur le marché ?

D'un côté, on a les cosmétiques du conventionnel, avec des filtres synthétiques qui apportent une protection efficace. Mais la plupart ont des effets indésirables et contiennent des allergisants, des perturbateurs endocriniens.

En tout cas, ceux qui apportent une bonne protection contiennent toujours un composant qui pose problème.

En bio, les filtres minéraux sont désormais réduits à une taille proche de celle des nanoparticules, dont la toxicité est toujours en débat.

On est donc devant un choix cornélien !

Comment choisir ?

D'abord, je dirais qu'une protection avec des effets indésirables vaut mieux que pas de protection du tout.

Ensuite, il faut veiller à ce que le logo UVA/UVB soit présent sur l'emballage, attestant que le produit protège contre les deux types d'UV. Vérifier les ingrédients : l'alcool peut être photosensibilisant, comme les huiles essentielles qui de plus peuvent être allergisantes.

Choisir un indice de protection élevé, de niveau 30 ou 50, surtout si on a la peau claire.

Comment bien l'utiliser ?

Étaler le solaire partout, sans être économe. Attention, le moindre frottement enlève le produit, il faut en remettre après chaque essuyage, bain, activité sportive... Et se souvenir que les cosmétiques se gardent 12 mois après ouverture, ensuite ils sont moins efficaces.

→ En savoir plus : observatoiredescosmetiques.com



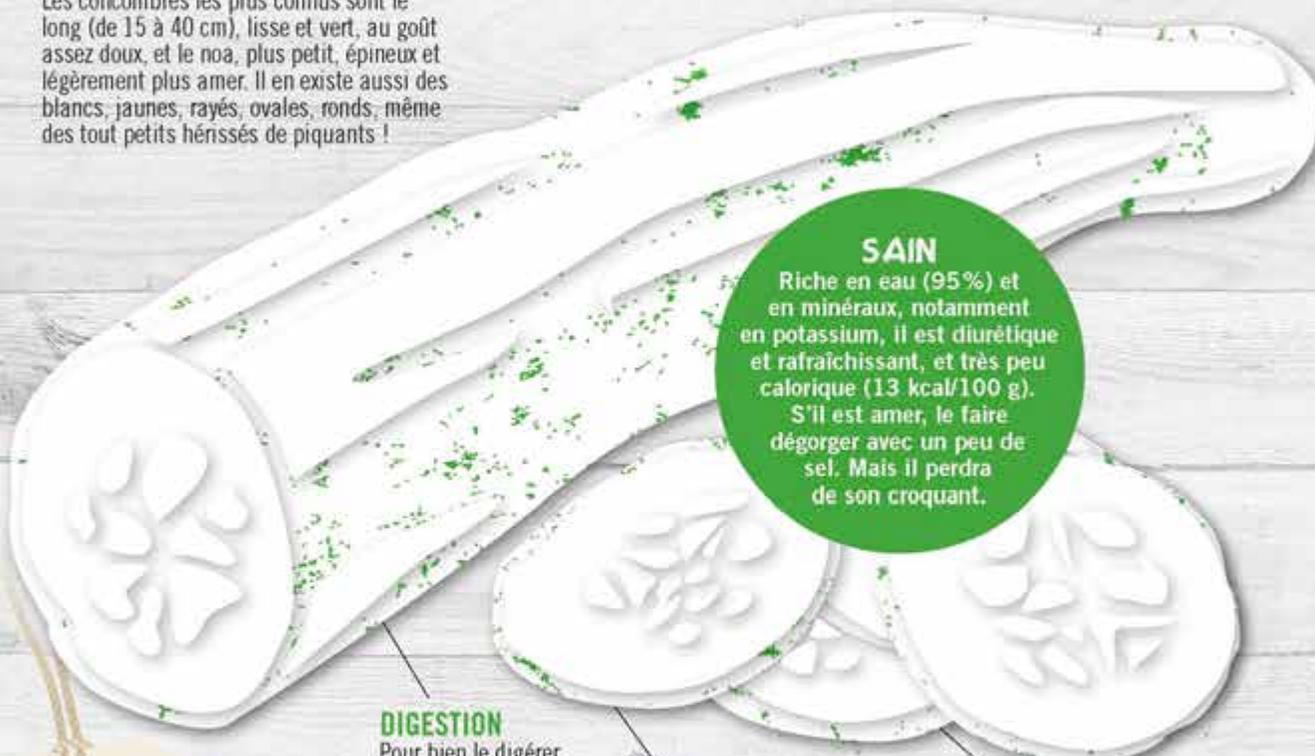
C'EST DE SAISON

Le concombre

DE LA FAMILLE DES CUCURBITACÉES, COMME LA COURGETTE, LE CONCOMBRE EST UN FRUIT CONSOMMÉ EN LÉGUME. IL EST DE LA MÊME ESPÈCE QUE LE CORNICHON. ORIGINAIRE D'ASIE, IL EST APPARU EN FRANCE AU MOYEN ÂGE.

POLYMORPHES

Les concombres les plus connus sont le long (de 15 à 40 cm), lisse et vert, au goût assez doux, et le noa, plus petit, épineux et légèrement plus amer. Il en existe aussi des blancs, jaunes, rayés, ovales, ronds, même des tout petits hérissés de piquants !



SAIN

Riche en eau (95%) et en minéraux, notamment en potassium, il est diurétique et rafraîchissant, et très peu calorique (13 kcal/100 g). S'il est amer, le faire dégorger avec un peu de sel. Mais il perdra de son croquant.

DIGESTION

Pour bien le digérer, consommer le concombre avec la peau (s'il est bio, sinon vous avalez toute la chimie !), car elle contient de la pepsine, une enzyme digestive. On peut aussi enlever les pépins.

MIAM

Surtout consommé cru, en salade, il mérite d'être goûté cuit : son parfum est subtil et délicat. Il a alors tous les usages de la courgette : soupe, purée, vapeur, sauté, farci, gratin.

DU SUD

Le concombre aime la chaleur. Il est plus difficile à cultiver dans les régions humides où se développent souvent l'oïdium et le mildiou auxquels il est sensible. En France, de mi-avril à fin novembre, il est produit surtout dans les régions du Sud, un peu dans les Pays de la Loire, la Bretagne et le Nord.

LES +
BIOCOOP

• 85% des concombres vendus par la centrale sont français, 50% étant issus de la filière Ensemble, Solidaires avec les producteurs.

• En complément, notamment en début de saison, Biocoop se fournit en Italie, un peu en Espagne, dans des exploitations dont les méthodes de production sont en cohérence avec ses engagements.

• Selon les régions, les magasins s'approvisionnent aussi chez des producteurs locaux.

• Quelle que soit la provenance, les concombres sont toujours de saison et jamais sous film plastique.

Tchin-tchin !

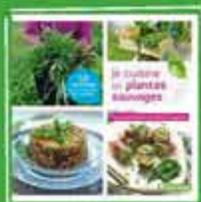
Le concombre est idéal pour un apéro tonique et léger : en bâtonnets à tremper, en rondelles tartinées de crème ou purée, mixé avec du yaourt et de l'ail, dans un gaspacho ou même en jus avec ail, menthe et citron.

GASPACHO

AU POURPIER

€€€ 2 PERS. ⌚ 10 min

- 1 Laver le pourpier.
- 2 Éplucher, épépiner et couper le concombre en dés.
- 3 Emincer l'oignon.
- 4 Mixer l'ensemble dans un blender. Saler et poivrer.
- 5 Servir très frais.



Je cultive
les plantes
sauvages

• Extrait de *Je cuisine
les plantes sauvages*,
Amandine Coers,
Olivier Degorce,
Éd. Terre vivante

LES INGRÉDIENTS



1 concombre



1 bulbe de
jeune oignon



3 c. à s.
d'huile
d'olive



quelques branches
de pourpier



sel, poivre



le jus d'un
citron



BEIGNETS

DE THON SANS FRITURE

Pour une trentaine de petits « beignets »

€€€ ⌚ 10 min 🍳 25 min



- 1 Préchauffer le four à 180 °C.
- 2 Hacher le piment oiseau et l'ail.
- 3 Dans un saladier, émietter le thon et le mélanger avec l'huile d'olive. Ajouter le piment oiseau et l'ail écrasé, ainsi que la coriandre et les graines de cumin. Mélanger.
- 4 Incorporer la farine et la levure, puis ajouter l'œuf et bien amalgamer le tout jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- 5 À l'aide de deux cuillères à café, déposer de petits fas de pâte sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier cuisson.
- 6 Enfourner pour 25 min de cuisson jusqu'à ce que les « beignets » soient bien dorés. À la sortie du four, les laisser reposer 5 min sur la plaque, puis les servir sans attendre.



Je réussis mes pains, yaourts, fromages... sans machine !

Extrait de *Je réussis mes pains, yaourts, fromages... sans machine !*, Delphine Paslin, Ed. Terre vivante

PAPILLOTES

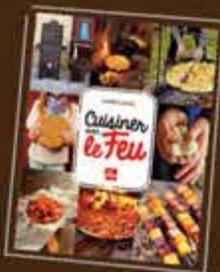
FRAISES-RHUBARBE AU SUCRE DE SUREAU

Pour 6 papillotes

€€€ ⌚ 1 h 🍳 15 min



- 1 Équeuter les fraises et les fendre en deux. Peler la rhubarbe et la couper en tronçons de 2 à 3 cm. Prélever les fleurs de sureau en laissant de côté les petites tiges vertes (pédicelles). Les mixer avec le sucre jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- 2 Lancer un feu dans la cheminée ou le barbecue.
- 3 Prendre 12 feuilles de papier sulfurisé (40 cm x 25 cm). Les réunir pour obtenir 6 feuilles doublées. Répartir les fraises, la rhubarbe et le sucre sur les 6 feuilles. Les fermer en aumônières (balluchons) et les ficeler.
- 4 Vérifier que les braises atteignent 150 °C (la main peut rester 6 s au-dessus). Disposer la grille, puis les papillotes dessus. Laisser cuire pendant une quinzaine de minutes. À travers le papier sulfurisé, on doit voir les fruits qui bouillonnent.
- 5 Ouvrir les papillotes et émietter 2 sablés bretons dans chacune d'elles. Servir sans attendre et déguster directement dans l'emballage.



Extrait de *Cuisiner avec le feu*, Linda Louis, Ed. La Plage



FOUGASSE D'AIGUES-MORTES

€€€ 8 PERS. ⌚ 15 min 🍴 35 min



LA RECETTE DE CATHY ROCHER

Vendeuse du magasin
Biocoop Marianne à Montpellier (34)

« J'aime l'esprit convivial de la cuisine. J'ai appris à cuisiner toute seule, pour le plaisir de créer et de partager avec mes amis, les clients... Je suis antiplat tout prêt ! Je fais beaucoup de légumes et de légumineuses avec lesquels on peut faire des préparations très variées. C'est ce que j'explique aux clients qui parfois ne savent pas comment les préparer. Je pars d'une recette mais je ne la suis jamais. La fougasse d'Aigues-Mortes est un dessert typique de notre région. Je la fais avec du rapadura et du citron... Elle est encore plus parfumée ! »

farine T80



250g



50 g de
beurre ou de
margarine



200 g +
4 c. à s. de
rapadura

3 œufs



10 cl de
crème
fraîche



4 c. à s.
de fleur
d'oranger



1 sachet
de poudre
à lever



1 citron

- Mélanger les œufs et 200 g de sucre. Ajouter la farine, la crème fraîche, la fleur d'oranger, la poudre à lever et le zeste du citron. Mélanger le tout.
- Mettre au four à 180 °C pendant 30 min.
- À feu doux, faire fondre le beurre avec 4 c. à s. de sucre.
- Sortir le gâteau du four et étaler le beurre fondu dessus. Remettre au four 5 min.
- La fougasse cuite, l'arroser de fleur d'oranger, la décorer de tranches de citron et la déguster. Tiède, c'est encore meilleur !

LES BONNES QUESTIONS



QUELLES SAUCES-TREMPETTES POUR UN APÉRO PRINTANIER ?

Ras le bol du guacamole et du yaourt aux herbes ? Pensez aux purées de légumes assaisonnées d'épices et d'un bon filet d'huile. Et à celles d'oléagineux (amande, cajou, noisette, sésame...) avec des herbes et des épices, du citron ou du vinaigre, un peu d'eau pour la texture et, pourquoi pas, des légumes râpés ou écrasés. Et voilà des purées de petit pois à la menthe, d'aubergine au sésame, de carotte aux amandes, de chou-fleur au curry... dans lesquelles tremper vos gressins, crackers et autres biscuits apéro.

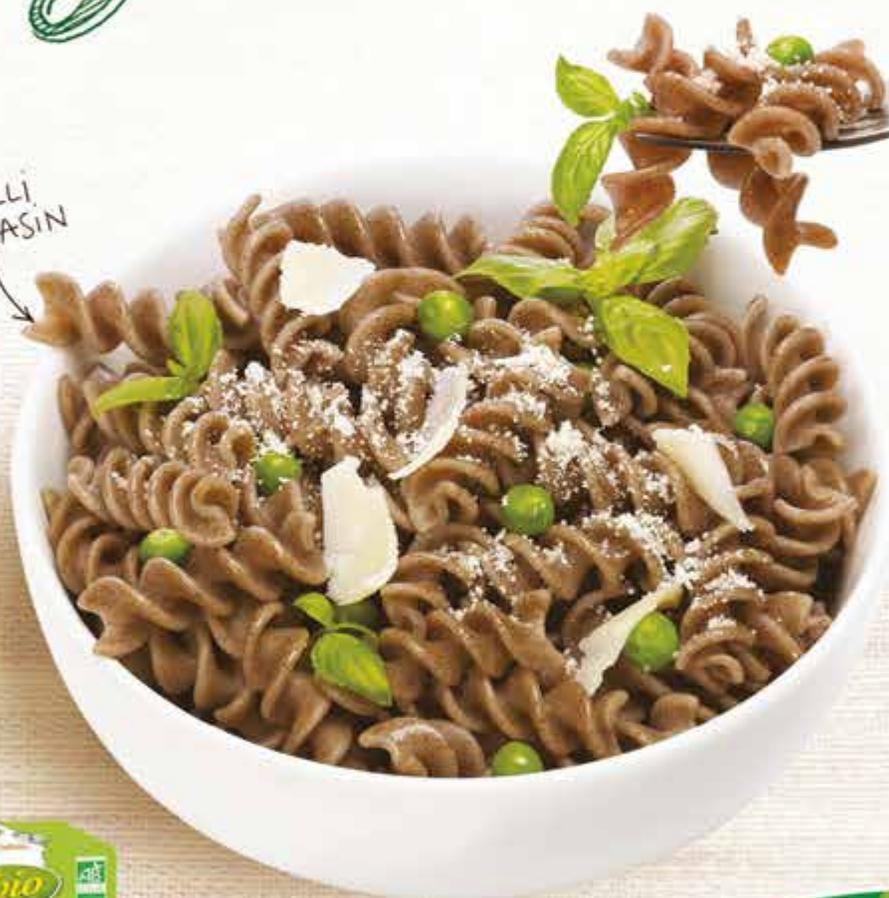


QUE FAIRE AVEC DE LA FARINE DE POIS CHICHES ?

Cette farine sans gluten, savoureuse et bon marché, permet de diversifier agréablement son alimentation. Elle peut épaissir des sauces et des soupes. Cuite simplement à l'eau, elle se transforme en panisse niçoise, une galette dodue que l'on dore à l'huile d'olive. On peut aussi en faire une délicieuse pâte à beignets ou des crêpes de légumes, en la mélangeant avec une farine de céréales (avec ou sans gluten) et des légumes déjà cuits.

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

FUSILLI
SARRASIN



NOUVEAU



Valpi bio

Croquez la vie sans Gluten

Change - 02.44.01.01.01 - 100% sans gluten - 100% bio - 100% français - 100% plaisir

Chez Valpibio, anciennement France Aglut, nous sélectionnons des ingrédients de qualité, naturellement sans gluten, pour des recettes gourmandes et bio. Avec ces délicieux fusilli, découvrez toute la saveur typée de noisette et les bienfaits du sarrasin, source de fibres. Retrouvez tous nos produits en exclusivité au rayon sans gluten de votre magasin bio et sur www.valpiform.com





ACHETONS RESPONSABLE

PUBLI-RÉDACTIONNEL

Plantation de café équitable à Sélan, dans la région d'Oromia, au centre de l'Éthiopie.

LE GOÛT DE LA SOLIDARITÉ

Marie-Pierre Chavel

CRAQUEZ POUR LES PRODUITS SAVOUREUX ET DE QUALITÉ D'ARTISANS DU MONDE, ACTEUR ET DÉFENSEUR D'UN COMMERCE ÉQUITABLE ENGAGÉ EN FRANCE. EN VOUS RÉGALANT, VOUS CONTRIBUEREZ VOUS AUSSI À AMÉLIORER LES CONDITIONS DE VIE DES PRODUCTEURS DES PAYS DU SUD.

Un défaut, la gourmandise ? Peut-être pour qui ne connaît pas Artisans du Monde. Ses cafés, thés, chocolats, riz, sucre, quinoa... portent en eux toutes les saveurs des cultures traditionnelles de l'autre bout de la planète. Issus du commerce équitable que la marque développe en France depuis 1974, ils ont aussi le goût agréable de l'entraide. Ainsi, en dégustant le chocolat noir à la fleur de sel d'Artisans du Monde, vous permettez à 1 000 familles boliviennes de vivre décemment. En vous délectant de son café, vous participez à des programmes d'éducation en Éthiopie et en sucrant un yaourt avec son mascobado, vous donnez de l'autonomie à des productrices de canne à sucre des Philippines.

Procédé artisanal

Transformés sur place chaque fois que possible, les produits Artisans du Monde respectent les procédés artisanaux qui restituent tous les arômes des ingrédients. « Dans certains cas, le café est porté à 800 °C pendant 4 à 10 minutes, explique la responsable commerciale Florence Bureau. Les nôtres sont torréfiés pendant 30 minutes à une température inférieure. » Le temps de conchage du chocolat est également plus long, ce qui lui donne « une onctuosité naturelle ». Le traditionnel mascobado est plus goûteux et moins calorique qu'un sucre raffiné...

Des partenariats commerciaux

La marque s'affiche sur de nombreux produits alimentaires issus de coopératives, d'unions de coopératives, de petites entreprises... représentant des dizaines de milliers

de personnes en Afrique, Asie, Amérique latine vivant désormais dignement. « Nous défendons une vision engagée du commerce équitable », reprend Florence Bureau. Ce qui se traduit par un prix minimum garanti pour la production et une prime de développement de projets collectifs versée aux producteurs.

« Ils décident eux-mêmes de leurs projets. En Bolivie par exemple, le programme le plus récent est une bourse d'études pour collégiens. Notre relation reste professionnelle, évitant tout assistanat. »

Artisans du Monde priorise la relation directe avec les paysans et s'engage sur la durée, préfinance

des commandes dans certains cas et s'investit dans l'ensemble de la filière, du producteur au consommateur. Arrivés en France, les produits sont distribués exclusivement dans des magasins bio ou équitables. Alors, la gourmandise ?



LES + BIOCOOP



Café pur arabica moulu, Éthiopie



Chocolat noir 70 % cacao, à la fleur de sel de Guérande, Bolivie

Sucre Mascobado, sucre de canne complet, Philippines



Artisans du Monde : www.artisansdumonde.org



BIEN-ÊTRE

FÊTE DES NEZ

Marie-Pierre Chavel

CADEAU. VOUS AVEZ PASSÉ L'ÂGE DU COLLIER DE NOUILLES, OFFREZ UN PARFUM POUR LA FÊTE DES MÈRES – OU TOUTE AUTRE OCCASION. UN SENT-BON QUI LUI RESSEMBLE. CERTIFIÉ BIO, IL SERA LA DOUBLE MARQUÉ DE L'ATTENTION ET DE L'AMÔÛR QUE VOUS LUI PORTEZ.

Finesse bio

Une odeur synthétique de rose n'a pas la délicatesse de l'expression d'une essence naturelle, extraite d'une plante bio cultivée pour qu'elle donne le meilleur d'elle-même et qui pourra conférer au parfum toutes ses vertus.

Un parfum certifié bio se compose d'au moins 95 % d'ingrédients naturels, transformés selon des méthodes écologiques, dans un alcool bio. Un minimum de 10 % du total des ingrédients est bio. Ceux d'origine animale sont interdits, comme ceux issus de la chimie de synthèse ou de la pétrochimie (aldéhydes, cétones, phtalates...) dont certains sont plus ou moins risqués pour la planète et/ou pour la santé (Parfums de scandale, Greenpeace, 2005).

Eau de parfum ou de toilette ?

Un parfum, au sens strict du terme, a une concentration en base odorante (parfumage) d'au moins 12 % (40 pour les plus prestigieux). Il est puissant et durable. En bio, la base odorante est une combinaison, tenue secrète

par les parfumeurs, d'extraits, d'absolues (concentrés obtenus à partir de concrètes ou de résinoïdes) et d'huiles essentielles. Son coût est 4 à 5 fois plus élevé qu'en conventionnel. Aussi, le vrai parfum est rarissime en bio : trop cher ! Mais Mamounette aimera sûrement l'eau de parfum (8 à 12 % de parfumage) ou l'eau de toilette (6 à 8 %). La première est souvent plus chère que la deuxième mais elle tient mieux sur la peau.

Une odeur à soi

Un parfum reflète une personnalité. Réservée, elle préférera les notes légères qu'on ne sent que lorsqu'on s'approche d'elle. Offrez-lui une eau de parfum ou de toilette florale douce. Plus exubérante, elle aimera des notes de caractère : épices, bois, patchouli...

Un parfum de type « fougère » est souvent une marque d'élégance, chez la femme comme chez l'homme...

L'ODEUR DOIT SE FIXER SUR LA PEAU

« En bio, nous disposons de 150 matières premières, contre 1 200 dans la parfumerie conventionnelle. De nombreuses combinaisons sont néanmoins possibles pour créer des parfums, même si nous n'arrivons pas à reproduire toute la palette des fragrances, notamment les notes animales comme le musc, l'ambre gris, la civette... Un des challenges du parfumeur bio est de faire que l'odeur se fixe sur la peau. Sans fixateurs chimiques, tout se joue

dans l'équilibre entre les notes de tête, comme les agrumes, que l'on sent dès l'application du parfum puis qui disparaissent rapidement ; les notes de cœur, dont les molécules plus grosses se volatilisent moins vite et les notes de fond, comme la vanille, le patchouli, le bois, les résines. Leurs grosses molécules ne se volatilisent pas : l'odeur tient longtemps. »



Maréva Brettes
Chef de produit,
laboratoire Odysud
à Agen (47)

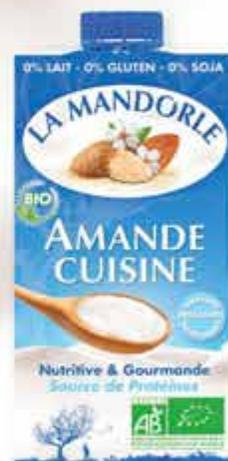


0 % LAIT - 0 % GLUTEN - 0 % SOJA

LA MANDORLE



Le Spécialiste du LAIT d'AMANDE



NOUVEAUX
PACKAGING

- En Boisson & en Cuisine
- Nutritifs & Gourmands
- Riches en Protéines & Calcium



MÊMES
RECETTES

"Plaisir & Santé au Naturel"



Fabriqué en France
à Sablé-sur-Sarthe

www.lamandorle.com

Le plaisir sans lactose



Pour un plaisir léger et sans souci!



Züger Frischkäse AG, 9245 Oberbüren, Schweiz
www.frischkäese.ch

Circulez avec légèreté

Nature & Innovation

Fitoform

10 ampoules
OFFERTES

FLUACTIF

- ▶ Hamamélis 6 000 mg
- ▶ Vigne rouge 1 695 mg

L'HAMAMÉLIS
contribue à :
**une sensation
de jambes légères**



En magasins de diététique spécialisés*
*Plus de renseignements sur www.fitoform.com ou 02 47 52 84 01



**ACHETONS
RESPONSABLE**



COMME AU JAPON

LE STEAK VÉGÉTAL

À découvrir dans votre magasin Biocoop, un seitan 100% artisanal. Bertyn est la seule entreprise qui propose un seitan authentique, comme le font les Japonais depuis plus de 1 000 ans. Accompagné d'une sauce au poivre ou au shoyu (soja), le steak se saisit comme une viande. Ce produit 100% végétal convient aux végétariens. À base de blé ou d'épeautre, il assure un apport très élevé en protéines végétales et acides aminés. Au rayon frais.

Authentic Seitan, Pepper Steak, 350 g et Shoyu Steak, 300 g
Bertyn : www.bertyn.be/fr



CONFITURE MAISON

TROP BONNE

Confix'bio, c'est le sachet pour réussir ses confitures à coup sûr ! Il permet de diminuer la quantité de sucre de 30 à 50 %. Il réunit plusieurs ingrédients : l'agar-agar pour une texture ferme quel que soit le fruit ; l'acide citrique pour éviter la cristallisation du sucre et conserver

la couleur des fruits ; la pectine pour une texture fondante et le sucre roux de canne bio équitable pour parfumer délicatement. Sachet pré-dosé pour 1 kg de fruits préparés, avec ou sans macération préalable.

Confix'bio, préparation gélifiante bio et végétale, 120 g
Nat-Ali : www.nature-aliments.com

CHEZ MOI OU EN VOYAGE

MA BOÎTE À SHAMPOING

À partir de juin dans les magasins Biocoop, la boîte à shampooing solide est étudiée pour présenter le shampooing qui se loge dans le couvercle, retourné à l'intérieur de la boîte. Ou pour l'emporter grâce à son « clic » de fermeture qui garantit l'étanchéité. Elle est en matériau bio-sourcé sans OGM et issu de ressources renouvelables. Chaque type de cheveux a son shampooing solide, sans conservateur ni sulfate. Peu gourmand en eau à la fabrication et en énergie pour le transport, il génère peu de déchets.

Shampooing solide + boîte à shampooing.
Secrets de Provence
Bernard Cosmetics : www.maprovence.com



POUR MA PEAU

DES LYS À LA FRANÇAISE

Fluide et léger, ce lait démaquillant élimine efficacement maquillage et impuretés. Il contient un extrait de lys obtenu par une méthode brevetée qui restitue au plus près « le vivant de la plante ». Ses vertus apaisantes et cicatrisantes sont combinées à des actifs végétaux nourrissants et adoucissants. Spécialiste des peaux normales à mixtes, il laisse la peau fraîche, douce et délicatement parfumée. Labellisé Cosmebio.

Lait démaquillant peaux normales à mixtes, 200 ml
Coslys : www.coslys.fr



JUSTE CE QU'IL ME FAUT

LE SHAMPOING NOMADE

Le Shampooing poudre en sachet mono-usage est idéal pour les voyages, le week-end, le sport... Il s'utilise facilement sur tous les types de cheveux : répartir la poudre sur cheveux mouillés, frotter pour faire mousser, masser et rincer. Sa base lavante douce végétale, sans conservateur ni sulfate, est enrichie d'un dérivé de blé et de poudre d'avoine pour le volume et la douceur. Moins gourmand en eau à la fabrication et en énergie pour le transport qu'un shampooing en flacon.

Mon Shampooing poudre, Secrets de Provence, 12 sachets
Bernard Cosmetics : www.maprovence.com



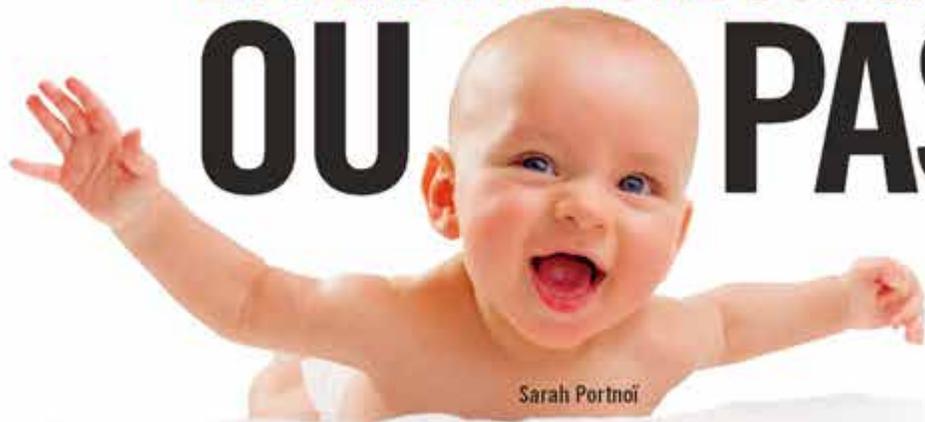
SOIN ANTI-ÂGE

ROULEZ JEUNESSE

La Crème de jour anti-rides réduit les premiers signes de l'âge. Grâce à la coenzyme Q10, à son effet stimulant et redynamisant sur les cellules cutanées, et grâce au pouvoir hydratant, rafraîchissant et apaisant de l'Aloe vera, la peau peut mieux se régénérer et les premières rides sont visiblement atténuées. La peau est raffermie, plus élastique et les rides sont moins profondes. Efficacité prouvée. Certifiée Natrue et Vegan.

Crème de jour anti-rides, Basis Sensitiv, 50 ml
lavera : www.lavera.fr

BÉBÉ BIO : EN REMETTRE UNE COUCHE OU PAS ?



Sarah Portnoï

ENTRE LES LANGES « À L'ANCIENNE », QUI TRANSFORMAIENT LA VIE DES MAMANS EN LESSIVE SANS FIN, ET LES COUCHES JETABLES CONVENTIONNELLES QUI SE MUENT EN EVEREST DE DÉCHETS, DIFFICILE DE SAVOIR QUEL EST LE MEILLEUR CHOIX POUR LES FESSES DE BÉBÉ.



LA COUCHE JETABLE CONVENTIONNELLE : UNE AMIE QUI NE VOUS VEUT PAS QUE DU BIEN...

Ses points forts : elle est relativement bon marché et surtout pratique. « *Quand on a connu l'époque des couches carrées et des pointes en coton qu'il fallait laver à la main avec du savon en paillettes, on mesure la révolution que cela représente!* », constate Nicole Jouglin. Cette Vendéenne, inconditionnelle du bio et du magasin Biocoop des Olonnes à Château-d'Olonne (85), reconnaît l'impact négatif des couches jetables sur l'environnement, mais pense surtout à la vie des mamans et au confort des bébés. « *Les enfants d'aujourd'hui n'ont plus les terribles irritations qu'on voyait autrefois. On avait beau les changer toutes les deux heures, ils étaient tout le temps mouillés.* » Bon point pour les fesses au sec donc, mais attention à la composition : une couche jetable comprend généralement un noyau de cellulose rempli de gel absorbant (polyacrylate de sodium) et une partie externe imperméable constituée de polyéthylène ou polypropylène*. De plus, une couche conventionnelle usagée mettra 400 ans à se dégrader** !



LA COUCHE LAVABLE DES ANNÉES 2015 : LE LANGE 2.0

Les temps changent, la couche lavable aussi. Elle se compose aujourd'hui d'une culotte imperméable, doublée de tissu, à l'intérieur de laquelle on glisse un insert absorbant. Du coup, certaines mamans modernes (si ! si !) font le choix d'y revenir. « *Les couches lavables s'inscrivent dans le respect de l'environnement qui anime ma famille*, explique Fatima Hurtado, qui les utilise en alternance avec des couches jetables écologiques, qu'elle achète au magasin Biocoop Saveurs et Saisons de Villeneuve-d'Ascq (59). *Je trouve finalement moins contraignant de faire des lessives que d'aller sans arrêt acheter des couches et vider des poubelles. Il existe de nombreuses*

références de couches lavables, en magasin et sur Internet. J'en ai testé plusieurs pour trouver celles qui me convenaient le mieux. » Niveau budget, une fois l'investissement initial réalisé, comptez environ 700 euros***, le porte-monnaie dit vite merci. En revanche, l'entretien reste délicat : « *Il m'est arrivé d'abîmer des couches en les lavant trop chaud. Depuis, certaines ne sont plus étanches* », note Fatima Hurtado.



LA COUCHE JETABLE ÉCOLO : JUSTE MILIEU ?

De la cellulose et de la ouate, pas de latex (pour ceux qui ne le supportent pas), de parfum ni de chlore pour le blanchiment des fibres : la composition est nettement plus douce pour les fesses de bébé, que celle de sa consœur conventionnelle, même s'il reste des agents absorbants. Cela se gâte un peu au niveau du porte-monnaie, car la couche jetable écolo est souvent légèrement plus chère. Côté environnement, même si elle finit encore en décharge ou en incinération, ses composants sont en grande partie biodégradables. « *L'idéal serait qu'elle soit 100 % bio et mieux revalorisée*, espère Nicole Jouglin. *Ce n'est malheureusement pas encore le cas aujourd'hui.* » La méthanisation et le compostage n'étant pas encore suffisamment développés. En attendant, la couche jetable écologique reste une bonne alternative. « *J'en utilise pour la crèche et également en voyage, surtout en avion*, confirme Fatima Hurtado. *C'est l'assurance d'être tranquille pendant le trajet, et c'est aussi plus simple à transporter.* »

* www.futura-sciences.com, rubriques Infos, Questions/réponses, Environnement.
** www.consoglobe.com
*** Estimation pour 2 ans et demi - http://fr.ekopedia.org/Couche_culotte

LES +
BIOCOOP

Les couches jetables écologiques référencées par Biocoop :
• Prix mini : Wiona (en sélection La Bio, Je Peux)
• Nouveauté maxi-confort : Tidoo (marque Ontex)



isola
Bio



BOISSONS VÉGÉTALES BIOLOGIQUES

FABRIQUÉES EN ITALIE

WWW.ISOLABIO.COM



- ✓ sans gluten
- ✓ sans lactose
- ✓ sans sucres ajoutés

SEULEMENT DANS LES
MAGASINS SPÉCIALISÉS



lavera

NATURKOSMETIK

Nature pure

Les soins anti-rides Q10
issus de la nature



lavera cosmétiques naturels

GARANTIE DE QUALITÉ

- 100% cosmétiques naturels certifiés aux ingrédients végétaux bio de grande qualité
- 100% sans silicones, paraffines, phtalates, microbilles de plastique ni huile minérale
- 100% sans parabènes
- 100% sans parfums, colorants, conservateurs, agents tensio-actifs, émulsifiants (PEG), plastifiants, agents stabilisateurs ni filtres UV de synthèse

Tolérance cutanée de tous les produits lavera prouvée sous contrôle dermatologique
lavera s'engage contre les tests sur les animaux.

Des soins antirides naturels avec lavera basis sensitiv : Découvrez l'association efficace d'une **crème de jour**, d'une crème de nuit et d'un contour des yeux lissant. **La coenzyme Q10, substance active raffermissante**, stimule les cellules de la peau et leur apporte ainsi une énergie nouvelle. Les rides et ridules sont visiblement réduites.

www.lavera.fr



lavera. Active la beauté naturelle.

disponibles à partir de juin 2015





PRATIQUE

3



Diluer 30 gouttes d'huiles essentielles. Au choix : lavande, orange, citron, menthe, pin, arbre à thé...

2



Remplir au tiers de vinaigre blanc.



Mettre 1 c. à s. de bicarbonate de soude dans un flacon de 750 ml ou 1l propre, si possible avec un pulvérisateur sur le bouchon.

4



Compléter avec de l'eau, si possible de pluie, souvent moins calcaire que l'eau du robinet.

5



Bien secouer avant d'utiliser dans la cuisine et la salle de bains (plans de travail, portes, sanitaires...).



LE SAVIEZ-VOUS ?

Dans le commerce, les certifications des produits d'entretien écologiques prêts à l'emploi ont des exigences variables. Exemple : le logo Ecocert interdit les matières premières végétales issues d'OGM, les ingrédients végétaux et animaux issus d'espèces menacées, le chlore, etc., contrairement à Écolabel qui les accepte.



Tout ce qu'il faut pour faire ses produits ménagers est chez Biocoop :

- Acide citrique pour **détartrer**
- Savon noir pour **dégraisser**
- Cristaux de soude pour **dégraisser**
- Blanc de Meudon pour **nettoyer et faire briller**

Vinaigre blanc, savon de Marseille, huiles essentielles, flacon pistolet...

RIEN DE PLUS SIMPLE QUE DE FAIRE SES PRODUITS D'ENTRETIEN : LE VINAIGRE DÉSINFECTE ET DÉGRAISSE, LE BICARBONATE NETTOIE, LES HUILES ESSENTIELLES EMBAUMENT ET DÉSINFECTENT AUSSI... LES RECETTES SONT FACILES ET MULTIPLES, À VOUS D'AFFINER LA VÔTRE.



LE COIN DES ENFANTS

GANT CHIFFON

1. Demande à tes parents des vieux vêtements avec des poches, qui ne peuvent plus être portés.
2. Découpe une poche avec des ciseaux à bouts ronds.
3. Glisse ta main dedans, imbibes-la de produit nettoyant.
4. Te voilà prêt à participer au ménage familial !



ENGAGÉS

ÉCLOSION BIO À BIOCOOP

BOURGEOON VERT

Nathalie Lemerrier

CHER. DANS LA VILLE DU PALAIS JACQUES-CŒUR, LE BOURGEOON VERT N'EN FINIT PAS DE FLEURIR. INSTALLÉ À BOURGES DEPUIS 14 ANS, LE MAGASIN BIOCOOP CULTIVE CONSCIENCIEUSEMENT LA PROXIMITÉ AVEC SES FOURNISSEURS, ET BICHONNE SES CLIENTS AVEC DES CONSEILS (TOUJOURS) ADAPTÉS.



Chaque matin débute avec l'effervescence des livraisons. Dans ce magasin de 200 m², très dense, le frais et le local avancent à l'unisson. Agnès Zoppé, ancienne responsable des ressources humaines tombée dans la bio en même temps que nous changions de siècle, fait du lien avec les autres sa priorité. « *Nous travaillons avec une cinquantaine de producteurs locaux dont dix maraîchers situés à moins de 30 km, souligne-t-elle. Et nous organisons des réunions avec les agriculteurs bio de l'association Bio Berry afin qu'ils organisent au mieux, chaque année, leurs plantations en fonction des légumes les plus vendus. Cela renforce notre collaboration.* » Les clients font ainsi leur choix dans un concentré de couleurs et de saveurs, en fonction des saisons. Au rayon fruits et légumes, Claire Gilbert, la responsable, les reçoit comme à la maison avec en prime des conseils. Mode de cuisson, type de chair, qualité gustative ou origine précise du produit..., tout peut être abordé avec les habitués ou

les nouveaux « bienvenus ». Fidèle du magasin bien avant d'y être embauchée il y a huit ans, Claire propose aujourd'hui des recettes avec les légumes du moment. Autre point fort, la livraison quotidienne de pains frais avec plus de 80 références dont un large choix sans gluten. Un résultat obtenu, cette fois encore, grâce au partenariat mis en place avec quatre boulangers dont certains alignent aussi pâtisseries et viennoiseries. Et si vous passez par le Bourgeon Vert un vendredi, vous pourrez en prime assister à l'animation cuisine.



69, RUE BARBES
18000 BOURGES
TÉL. : 02 48 21 19 01

S'ANCRER DANS LE TERRITOIRE

En travaillant avec les maraîchers et les boulangers locaux pour assurer un approvisionnement frais quotidien.

En réalisant dans le magasin lors de Printemps Bio, du 1^{er} au 15 juin, 40 animations avec les producteurs et les fournisseurs. Cette année, les clients venus en deux-roues se verront offrir 10 % de réduction, dans le cadre du partenariat avec l'association Mon Cher Vélo (<http://monchervelo.fr>).



RENCONTRE

Depuis que je travaille ici, mon regard sur la consommation et ma façon d'acheter ont vraiment changé. Avec les produits biologiques, tout est toujours bon et savoureux. Et maintenant à la maison, je fais davantage attention au tri des déchets.
Édouard Fournier

Isabelle Pascaud

Au quotidien, je ne connais pas la monotonie. Mon travail est très vivant, je suis en contact direct avec les maraîchers locaux. Manger bio est une évidence pour moi, car je suis fille de maraîchers bio.
Claire Gilbert



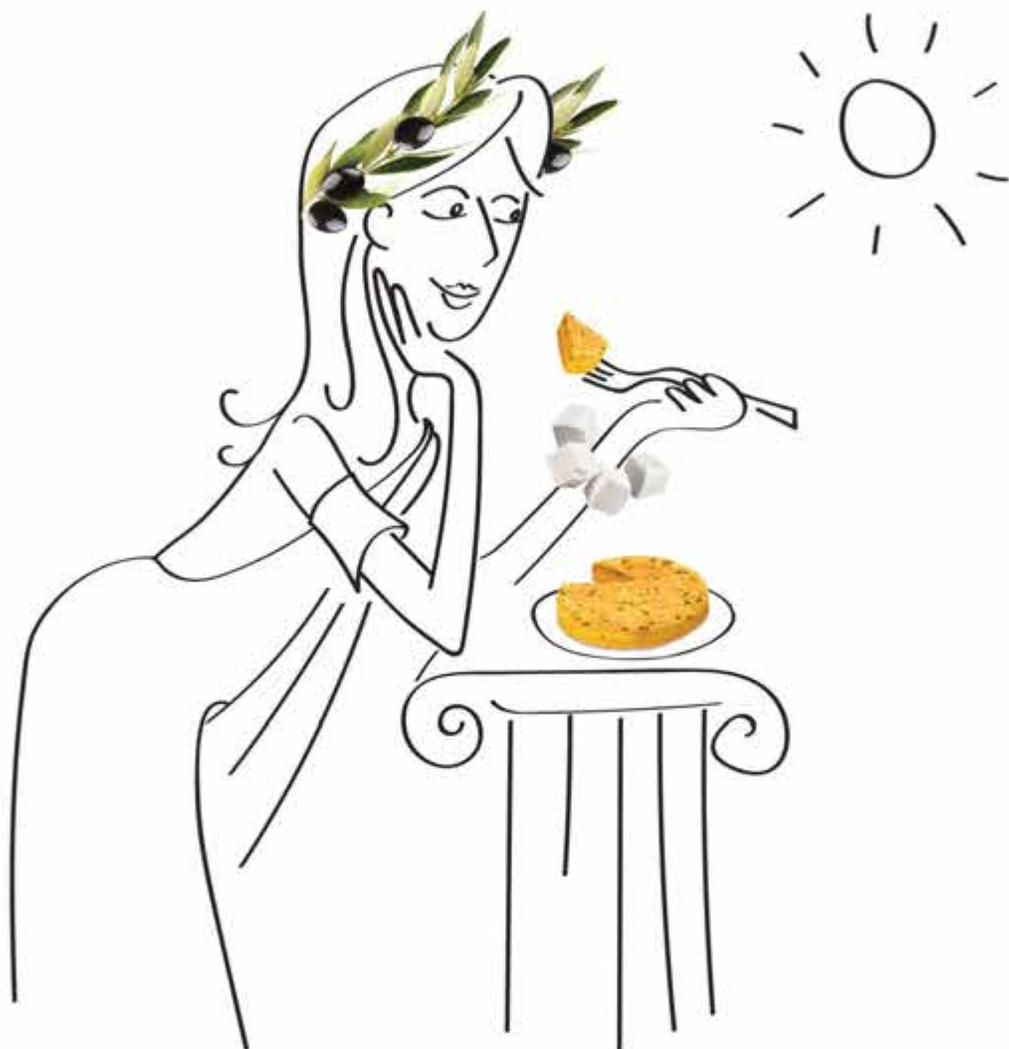
Agnès Zoppé



Philippe Lepot

L'échange et les relations avec les autres sont très importants. Notamment avec les clients et les stagiaires dont je m'occupe. Une autre façon de commercer et de consommer est possible dans le respect de la nature et des autres.
Christelle Hibois

*Nouvelle recette Feta et Olives noires,
Prenez un aller simple pour la Grèce !*



Change - PIC 444 630 784



Nouvelle recette Feta et Olives noires

20 ans déjà que CéréAlpes change les céréales en recettes gourmandes et ensoleillées ! Avec cette nouvelle galette de polenta aux accents méditerranéens, fermez les yeux et atterrissez en pleine campagne crétoise pour savourer l'alliance subtile de la feta et des olives noires... Prêtes en seulement 6 minutes à la poêle, ces galettes sont idéales pour un repas léger ou en accompagnement.

Découvrez nos autres spécialités qui allient plaisir et diététique sur www.cerealpes.fr



CéréAlpes
DES CÉRÉALES ET DU SOLEIL



TERROIR ET TERRITOIRE

DE ROUEN À ÉVREUX LA BIO PASSE UNE VITESSE

Véronique Bourfe-Rivière



DES VACHES, DES POMMIERS, DU CIDRE... L'ÉVOCATION DE LA HAUTE-NORMANDIE PRODUIT SOUVENT EN NOUS LES MÊMES IMAGES. MAIS SAIT-ON QUE LA RÉGION SE DÉDIE MAJORITAIREMENT AUX CÉRÉALES ? LA BIO N'Y EST PAS ENCORE TRÈS DÉVELOPPÉE, MAIS ELLE AVANCE SES PIONS SUR PLUSIEURS CASES EN MÊME TEMPS POUR ACCÉLÉRER SA PROGRESSION.



« LES CONVERSIONS SE FONT SURTOUT PAR L'EXEMPLE, C'EST-À-DIRE LÀ OÙ IL Y A DÉJÀ DES PRODUCTEURS BIO. »

Éric Béliard

directeur de la coopérative Biocer

Ca ressemble à la Normandie de Flaubert et de Monet. Sur les collines, la métropole de Rouen (76), son formidable patrimoine architectural, ses ponts qui enjambent la Seine. Et son port, 1^{er} exportateur de céréales et de farines de France. Car jusqu'à Évreux, au sud-est et alentour, s'étendent de vastes plaines fertiles. « Une région céréalière par tradition », commente Éric Béliard, directeur de Biocer, coopérative bio normande presque trentenaire.

Si la Haute-Normandie est la 3^e région française productrice de pommes à cidre bio, entre Rouen et Évreux, on se croirait en Picardie, tant céréales, protéagineux et légumineuses dominent. Mais représentent seulement 1 % de la surface agricole utile (SAU) bio nationale en céréales car, en la matière, « le système de production intensif et ses exportations sont très rémunérateurs », dit Éric Béliard. Ici, la logistique de la bio coûte plus cher, les silos étant rares et les points de collecte éloignés. Ça n'est pas très incitatif ! Mais les mentalités changent. Des exploitations importantes s'interrogent. »

Installation et conversion

Au Plessis-Grohan (27), à la suite de son beau-père Pierre de Contes, fondateur de Biocer, Stéphane Desmots mixe grandes cultures, maraîchage et élevage (brebis) sur 46 ha. Pour lui, la bio est une évidence : « Mon copain en conventionnel fait 100 quintaux, moi, 50. Il dépense 40 000 euros par an en produits phytosanitaires plus le coût du pulvérisateur. Moi, j'ai juste une bineuse et je ne pollue pas la nappe phréatique. Au final, qui est gagnant ? » Il équilibre ses diverses activités, son matériel de céréalier lui permet de retourner ses champs de légumes rapidement. Mais il peine notamment à trouver localement des plants bio, indispensables en maraîchage. « On a besoin de qualité, on ne peut pas se permettre de rater une année. » Une filière est en train de se monter. Il met aussi ses espoirs dans Terre bio Normandie, collectif de 20 maraîchers bio qu'il a initié. « Il y a une forte dynamique en installation et conversion dans ce domaine, même si elle se tasse un peu », commente Caroline Degrave, à la communication du Groupement régional des agriculteurs



L'élevage de poules, ici à Champigny-la-Futelaye, est un bon complément au maraîchage : avec les légumes, l'œuf est l'un des produits les plus demandés en bio.



Aurélie Bouselaire Maraîchère bio à Champigny-la-Futelaye (27)

« Mon père était céréalier conventionnel, mais moi j'ai eu la fibre bio dès mon BTS agricole. J'aurais voulu être céréalier, avoir mon tracteur... Mais ça coûte beaucoup trop cher quand on part de rien. Avec Paulin, mon compagnon, on a commencé par du maraîchage, c'est ce qu'il y a de plus facile pour trouver des débouchés. D'abord une serre, dans le pré de mon grand-père. On a mis un panneau et on a tout de suite été débordés par la clientèle. Ensuite, il a fallu maintenir l'activité, acheter du matériel, un bâtiment, etc., c'est un engrenage. On avait une grosse demande pour des œufs. Les poules, c'est assez complémentaire du maraîchage. Aujourd'hui, on en a 250, nourries avec nos propres céréales. On vend au marché d'à côté, aux magasins Biocoop d'Évreux et de Louviers, on participe à de petites Amap. On est très heureux d'être là, mais physiquement, c'est difficile ! Heureusement que notre famille est autour, notamment pour s'occuper de notre fille de 6 ans. On espère pouvoir partir en vacances un jour mais pour l'instant, ça n'est pas possible ! »



« À ROUEN, IL Y A PEU DE VOITURES, BEAUCOUP DE TRANSPORTS EN COMMUN ET DE MARCHÉS. »

Pascal Malagoli
gérant de Biocoop du Rouennais

Rouen, l'atypique, surnommée « la ville aux 100 clochers » par Victor Hugo, est entourée de plateaux et de plaines. Son port est le premier exportateur français de céréales.



À Buis-sur-Damville (27), Blandine et Pascal Zoutard transforment leurs céréales bio en délicieux pains. Ils sont vendus sur place, ainsi que dans les magasins Biocoop.



La Haute-Normandie est le 3^e producteur français de pommes à cidre bio.



Stéphane Desmots, 46 ha au Plessis-Grohan, a créé avec d'autres maraîchers Terre bio Normandie pour promouvoir et commercialiser l'agriculture bio.

LES +
BIOCOOP

BIOCIER

Cette coopérative créée en 1988 est spécialisée dans la collecte et la valorisation de céréales bio. C'est un partenaire historique de Biocoop.

TOUS DIFFÉRENTS

La région compte quatre magasins Biocoop : un à Louviers, un à Évreux. Et deux en périphérie de Rouen, celui de Bois-Guillaume et celui d'Amfreville-la-Mi-Voie qui vient d'ouvrir un drive et planche sur la livraison à vélo. Les adresses de tous les magasins Biocoop de Haute-Normandie sur www.biocoop.fr

bio (Grab) de Haute-Normandie. 8% de la SAU en maraîchage et légumes de plein champ est en bio, la vente directe et les Amap fonctionnent très bien. »

De la farine et beaucoup d'amour

Chez les Zoutard, la vente directe marche bien aussi. Ces paysans-boulangers vendent également leurs pains dans les magasins Biocoop et sur des marchés. « On n'y met que nos farines, ou celles de Biocier, du sel de Guérande, de l'eau, notre levain et beaucoup d'amour. » Pascal cultive le blé, l'avoine, le seigle, l'orge. Blandine mout, pétrit et cuit des pains, brioches et pains d'épice aussi délicieux qu'ils sentent bon au sortir du four à bois. « On fait aussi du lin et du chanvre », dit-elle, rêvant d'en faire tisser les fibres.

ACHETONS RESPONSABLE

La suite du voyage sur www.achetons-responsable.fr

EAUX MICELLAIRES HYPOALLERGÉNIQUES*



- Nettoyantes et démaquillantes
- Adaptées à chaque type de peau
- Format éco 500 ml

EAU THERMALE
JONZAC

NOUVEAUTÉS 2015
disponible dès le 9 juin



* Formule et testé pour minimales (0,01%) d'actifs d'origine naturelle



VOTRE PEAU VOUS DIRA MERCI

Pour en savoir plus: www.eauthermalejonzac.com

LÉA
NATURE
LABORATOIRE



COOPÉRACTIFS

EN AVANT LE COMMERCE ÉQUITABLE !

Marie-Pierre Chavel

DANS LES INSTANCES NATIONALES COMME DANS SES MAGASINS, BIOCOOP FAIT AVANCER LE COMMERCE ÉQUITABLE EN LUI APPLIQUANT SES EXIGENCES DE TRANSPARENCE, DE QUALITÉ ET DE SOLIDARITÉ. AU SUD MAIS AUSSI AU NORD.



Léonard Pascal
Représentant de Biocoop
à la PFCE

Depuis 15 ans, la Quinzaine du commerce équitable*, pour déguster, s'informer, débattre, est organisée par la Plateforme pour le commerce équitable (PFCE), collectif d'importateurs, de fabricants, de labels, d'ONG... engagés dans ce type d'échanges. Biocoop en est membre, et ce n'est pas pour y faire de la figuration.

« La présence d'un distributeur tel que Biocoop permet de faire évoluer le cahier des charges des labels équitables », indique Léonard Pascal, représentant de Biocoop à la PFCE. Régulièrement, celle-ci étudie l'impact du commerce équitable (CE) dans les organisations agricoles certifiées. « Si nous constatons un défaut de traçabilité, un impact négatif, nous demandons plus de rigueur. » Comme le fait le distributeur avec ses propres fournisseurs afin de proposer les meilleurs produits.

Également fort de son expérience de création de filières en France, d'où sont issus les produits à marque Ensemble, Solidaires avec les producteurs, Biocoop a demandé à la PFCE de travailler sur le CE Nord-Nord.

« Une réflexion de trois ans sur le sujet nous a permis d'aboutir à une charte du CE appliqué au Nord. Ainsi, lorsque le gouvernement nous a invités à collaborer pour l'inscription du CE Nord-Nord dans la loi sur l'économie sociale et solidaire de 2014, nous étions prêts. » Léonard Pascal fait maintenant partie du groupe de travail de la PFCE qui proposera les décrets d'application. « L'un définira ce qu'est un "travailleur en situation de désavantage économique". Un autre devrait donner une reconnaissance officielle aux labels "équitable" privés, tels que Max Havelaar Fairtrade, Ecocert Équitable, Producteurs Paysans... ; ce qui clarifierait les choses pour les consommateurs. »



La suite de l'article sur
www.achetons-responsable.fr

* Du 9 au 24 mai. Thème 2015 : Le prix équitable, c'est celui qui profite à tous. Gagnez des produits équitables, dont ceux à marque Biocoop, des jeux, des DVD... sur www.mouvement-equitable.org et Facebook.



COMMERCE SOLIDAIRE

- Biocoop réalise, en 2014, 24 % de son chiffre d'affaires avec le CE, dont 14 % avec le commerce Nord-Nord.
- 1 000 produits, dont 600 du commerce Nord-Nord, sont équitables.
- Tous les sucres de canne, cafés, cacao, thés (sauf japonais), bananes, tablettes de chocolat et ingrédients (sucre, chocolat...) des produits à marque Biocoop qui peuvent l'être sont équitables.

TA TÊTE SUR INTERNET

Le nouveau site www.mouvement-equitable.org, dont Biocoop est partenaire, invite à agir pour un monde plus juste. On y trouve tout sur le CE (chiffres, impacts...), des idées pour s'engager, des recettes... et la trombine de ceux qui agissent. On peut y ajouter la sienne.





La force du végétal illumine votre vaisselle

Etamine
du lys



Fabrication et matières
premières françaises

20 ans d'efficacité

www.etaminedulys.fr




ACHETONS
RESPONSABLE

PUBLI-RÉDACTIONNEL

ABAFOODS S.r.l. DE PURES BOISSONS

Marie-Pierre Chavel

LA MARQUE ITALIENNE DE BOISSONS 100 % VÉGÉTALES, AU RIZ, À L'ÉPEAUTRE, AU MILLET, AU SARRASIN, À L'AVOINE..., AFFICHE DEPUIS TOUJOURS UNE VÉRITABLE PRÉOCCUPATION ÉCOLOGIQUE, INFLUANT SUR LA QUALITÉ DE SES PRODUITS. COMME LE MONTRE NOTAMMENT SA GESTION MAÎTRISÉE DE L'EAU.

La gamme des produits à boire Isola Bio ne cesse de grandir pour devenir le compagnon de chaque instant de nos vies. Le riz-amande se fait dorénavant léger dans un cartable, un sac, voire une poche, grâce à la briquette de 25 cl. Les riz-calcium et avoine-calcium adoptent le format 50 cl, idéal pour les personnes seules ou la consommation occasionnelle. Ces déclinaisons du pack de 1 l sont le signe du succès de ces spécialités de l'Italien Abafoods, vendues en France par Biocoop exclusivement. Sans lactose ni cholestérol, sans gluten pour certaines, ce sont des alternatives au lait animal produites à partir de matières premières bio sélectionnées. Jusqu'à l'eau, principal ingrédient, à laquelle le fabricant porte une extrême attention pour des raisons gustatives, sanitaires et écologiques.

Préservation de l'eau

« Nous utilisons une eau pure, sans résidus indésirables, qui n'altère ni le goût, ni la couleur de nos produits », explique Devi Crivellari du département Ventes. Provenant de la nappe phréatique, l'eau est tirée de puits artésiens puis purifiée par deux procédés différents : l'osmose inverse et les biofiltres. Elle est ensuite analysée quotidiennement dans les usines d'Abafoods et régulièrement par des laboratoires indépendants agréés. Elle est utilisée pour l'élaboration des boissons mais aussi à diverses étapes de la fabrication, comme le lavage des céréales ou le refroidissement. La préservation des ressources

naturelles est l'une des préoccupations d'Abafoods. « Il est important de limiter la consommation d'eau et de prévenir le gaspillage », reprend Devi Crivellari, expliquant que l'eau est recyclée au maximum avant d'être retraitée puis rejetée dans les eaux de surface, selon les normes environnementales les plus strictes.

Avoine française

Les céréales des boissons Isola Bio subissent également plusieurs niveaux de contrôle, de la semence au verre. Elles proviennent généralement du nord-est de l'Italie, au plus près de l'entreprise. Une partie de l'avoine est produite en Bourgogne par la Cocebi, une coopérative sociétaire de Biocoop. « La boisson avoine-calcium marche très bien en général et particulièrement en France. Elle pourrait passer devant le riz-calcium. » Elle a un goût délicat de céréale, agréable au petit-déjeuner, au goûter ou encore en cuisine.

 Isola Bio:
www.isolabio.com
Abafoods:
www.abafoods.it

isola
Bio





EN COULISSES

CRÉER SON MAGASIN BIOCOOP POURQUOI PAS VOUS ?

Valentin Blanchet

Le front
du commerçant

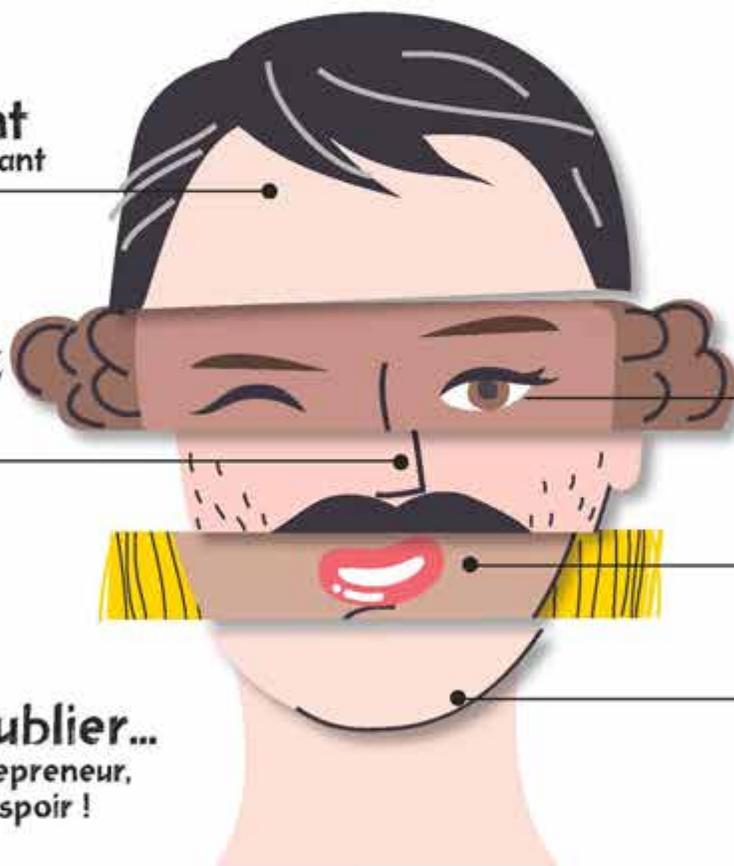
Le nez
de la fibre
sociale

Le regard
du militant

La bouche
du mordu
d'aliments bio

Le menton
de la motivation

Sans oublier...
l'âme d'entrepreneur,
l'envie et l'espoir !



ILS ONT PASSÉ LE PAS !



Retrouvez-les sur
www.achetons-responsable.fr



Marc Verron

Gérant de la SARL
Biocoop du Bocage,
Vire (14)

« Je suis parti d'une feuille blanche en écrivant mes aspirations : un commerce, la relation à l'autre, des produits sains. Je ne voulais pas faire partie d'une franchise. »



Gilles Gasquet

Gérant des magasins
Biocoop Castellane
et Biocoop Endoume,
Marseille (13)

« Les valeurs portées par le réseau me correspondent. Pour chaque produit que je vends, j'ai une histoire à raconter... »



ENTREPRENDRE AUTREMENT: TEL EST LE CREDO DES ACTEURS DE BIOCOOP. UN RÉSEAU DYNAMIQUE, MILITANT, TOUJOURS À LA RECHERCHE DE NOUVELLES POUSSÉS (ON LES APPELLE DES PORTEURS DE PROJET). JÉRÔME BLACHÈRE, RESPONSABLE DÉVELOPPEMENT DU SERVICE MAGASIN, NOUS PRÉSENTE LES QUALITÉS INCONTOURNABLES POUR SEMER À SON TOUR EN TERRE BIO !



Jérôme Blachère
Responsable développement
du service magasin

Quelles sont les différences entre Biocoop et les entreprises dites traditionnelles ?

En tant que coopérative, Biocoop appartient à la grande famille de l'économie sociale et solidaire. Ses acteurs (357* magasins sont répartis sur toute la France) privilégient l'intérêt général et l'équité plutôt que la recherche du profit. Ils explorent toutes les facettes du développement de l'agriculture biologique – par exemple, les produits en vrac, la valorisation des déchets, l'éducation au goût... – tout en créant des emplois au plus près des territoires. Pour nous, le commerce est un moyen et non une fin en soi.

Qui sont les porteurs de projets ?

Ce qu'il faut bien comprendre, c'est qu'il n'y a pas un seul profil. Chacun apporte ses compétences : du commerçant au militant, en passant par le mordu d'aliments bio. Ainsi, une expérience dans le commerce ou l'agriculture biologique n'est pas indispensable si la motivation est là. Tous les porteurs de projet ont cependant des traits communs : une âme d'entrepreneur (animation des équipes,

gestion...) associée à une fibre sociale. Les magasins Biocoop sont des lieux d'échanges et de sensibilisation, et c'est aussi cela qu'ils viennent chercher.

Comment rejoindre le réseau ?

Une réunion d'information est tout d'abord proposée au candidat. S'il se sent conforté dans son choix, il dépose alors un dossier. Il se présente ensuite devant une commission régionale de sociétaires élus, dont la tâche consiste à vérifier si son profil et son projet sont bien en adéquation avec la charte Biocoop**. Aussi, il est important avant tout de bien se connaître soi-même pour savoir si on a la capacité de créer son magasin. Faire le point sur ses priorités et ses valeurs. Se rapprocher également des autres gérants pour recueillir leur expérience et leurs conseils.

Quel est l'investissement moyen pour ouvrir son magasin ?

Cela dépend du projet, de sa taille, de son emplacement. Les budgets sont très variables. Le prix de l'immobilier reste le facteur d'investissement numéro 1. Au sein du réseau, les structures sont très diversifiées : des sociétés anonymes (SA), des sociétés à responsabilité limitée (SARL), des sociétés coopératives et participatives (Scop)... Dans tous les cas de figure, le cadre coopératif de Biocoop permet aux sociétaires de s'unir étroitement pour développer ensemble des projets. Une fois le magasin créé, la priorité absolue est de le pérenniser. Biocoop dispose d'un réseau d'accompagnement pour chaque porteur de projet, durant la création de son entreprise et pendant toute la vie de celle-ci. Faut-il être riche ? Oui, d'espoir et d'envie !



En savoir plus: www.biocoop.fr, rubrique Magasins.
Contact : creation@biocoop.fr

* Au 31 décembre 2014

** Le réseau Biocoop a pour objectif le développement de l'agriculture biologique dans un esprit de coopération et d'équité. Voir la charte p. 48 et sur www.biocoop.fr/charte



Christophe Saily
Co-gérant de la SARL
Le Monde allant vert,
Villefranche-sur-Saône
(69)

« Biocoop est le seul réseau qui nous a permis d'avoir à la fois une offre de services et de produits de qualité, et il a une éthique très proche de la nôtre. »



Emilie Grebert
Co-gérante de la Scop Biocoop
Bergerac Sud (24)

« Chacun apporte sa voix et sa vision. Les qualités humaines d'écoute et d'échanges sont indispensables au quotidien. »



Stéphanie Guérin
Gérante du magasin
Biocoop La Pyramide,
Les Ponts-de-Cé (49)

« Mon magasin est un commerce de quartier avant d'être un commerce bio. Mon rôle est de rendre accessibles tous nos produits. »



MUSIQUE!

Biocoop Canal Bio continue de fêter ses 20 ans. Toute l'équipe, et notamment la chanteuse Shûva, vous entraîne en musique dans un univers d'exotisme et d'engagement pour la planète. En juin.

Date et programme en magasin et sur www.canal-bio.net



PRINTEMPS BIO

C'est la fête de la bio avec des centaines d'animations sur les principes, les valeurs et les pratiques de l'agriculture biologique. Visites de ferme, dégustations, rencontres, conférences, repas bio, il se passe sûrement quelque chose près de chez vous. De nombreux magasins Biocoop participent. Du 1^{er} au 15 juin.

Programme sur www.printempsbio.com

ENSEMBLE

Pour la Quinzaine du commerce équitable, animations autour des produits Ensemble au magasin Biocoop Biococcinelle de Bonson (42). Cette marque Biocoop est issue du commerce équitable Nord-Nord (voir p. 43). Du 9 au 24 mai. Conseils en naturopathie : les huiles alimentaires. Le 5 juin.

À BICYCLETTEUH...

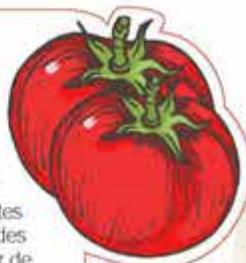
Ou plutôt à triporteur. Quatre fois par semaine, dont le dimanche matin, pains, pâtisseries, croissants frais et bio arrivent directement dans la boîte aux lettres des heureux habitants de Landemeau (29) qui auront commandé, de préférence via Internet ou un smartphone. Livraison gratuite, paiement en fin de mois auprès du magasin Biocoop La clef des champs, initiateur de ce service.

Renseignements et commande sur dring.net



PLACE AUX ANCIENNES

Biocoop encourage ses groupements de producteurs partenaires à cultiver des variétés de tomates anciennes non hybrides (rose de Berne, cœur de bœuf, etc.). Les premières de la saison finissent de rougir dans les champs avant de débarquer en magasins. Dans le n° 82 (juillet-août), CULTURE(S) BIO explique comment distinguer chez Biocoop une variété ancienne d'une hybride.



NOUVEAU

Les derniers-nés des magasins Biocoop : Le Chat Biotté, à Dol-de-Bretagne (35), Biocoop La Pyramide aux Ponts-de-Cé (49), Le Chêne et Le Roseau à Cosne-Cours-sur-Loire (58).

Les adresses de tous les magasins Biocoop sont sur www.biocoop.fr rubrique Magasins.



CULTURES BIO

Directeur de la publication : Gilles Fiquet-Pellorce • Directeur de la communication : Patrick Marguerie • Rédactrice en chef : Pascale Solano • Collaborateurs : Christine Angelini, Valentin Blanchet, Véronique Bourde-Rivière, Nathalie Luminac, Sarah Pihel • Secrétaire de rédaction : Marie-Pierre Chauvel • Publicité : Ingrid Ketter à Jours@biocoop.fr • Diffusion : Christine Muller (c.muller@biocoop.fr) • Conception : makheia • sequcia • Crédits photos : p.3, 4, 5, 6, 11, 13, 20, 21, 22, 25, 31, 35, 43, 45, 46, 47 et 48 : DR ; p.4, 5, 25, 32 et 45 : Shutterstock ; p.5 : Collectif Zéro ptylo 100 % bio ; p.9 : E. Robert-Españes ; p.10, 19 et 43 : Stock/Thinkstock ; p.23 : Olivier Dogerac ; p.24 : Delphine Paslin, Janis Lenoir ; p.27 : Gisel Hendricks ; p.28 : Julien Dumas photographie pour Aonelle ; p.36-37 : Joseph Melin ; p.39 à 41 : Vitorique Bourde-Rivière-Biocoop, Caroline Devaux-GRAB ION, GRAB ION, Plinepidoux/Marm Becher. Illustrations : couverture, p.8, 14-17, 28, 45-47 : Séverine Assous, makheia • sequcia • Siège/Biocoop/Publiété : 9-11 avenue de Villars, 75007 Paris. Tél. : 01 44 11 13 61. Fax : 01 44 11 13 61. E-mail : culturesbio@biocoop.fr • Éditeur : Biocoop SA Coop • ISSN : 2417-6599 • Impression : IMARE GRAPHIC - 95 bd Henri Brequeant - 71 des Touches - BP 52207 - 53122 Laval • Papier 100 % recyclé. Encart premium • L'imprimerie est certifiée Imprim'Vert et ISO 14001 • Tirage : 223 750 exemplaires • Biocoop offset à Ecofolio pour le soutien à la collecte et au recyclage des imprimés. Tirer vos déchets.

Les photos et textes relatifs aux produits cités ne sont pas contractuels. La reproduction des textes et illustrations est autorisée avec accord écrit de l'éditeur et mention de la source CULTURES BIO Biocoop. Les magasins Biocoop respectent le même charte mais sont indépendants : statuts juridiques différents, adhésion de produits, d'approvisionnement, d'animation ou encore de référencement dans une gamme de opérations passées dans CULTURES BIO.

www.biocoop.fr - Ligne consommateurs : 0 800 807 102 N° vert, appel gratuit depuis un poste fixe.

CHARTRE BIOCOOP

NOTRE RÉSEAU de magasins Biocoop a pour objectif le développement de l'agriculture biologique dans un esprit d'équité et de coopération.

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

NOUS NOUS ENGAGEONS sur la transparence de nos activités et la traçabilité de nos approvisionnements.

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

NOS MAGASINS BIOCOOP sont des lieux d'échanges et de sensibilisation pour une consom'action responsable.

BIOFLORAL

Les Fleurs de Bach Original BIO

*Fabrication artisanale
méthode originale Dr Bach*

Les Fleurs de Bach Original BIO sont élaborées avec le plus grand soin dans les montagnes d'Auvergne dans une nature encore sauvage et préservée.

Biofloral perpétue la tradition de la fabrication artisanale des Elixirs floraux en respectant strictement la formule et la méthode originale du Dr Edward Bach, en dilution 1/240e avec du Cognac Bio mention Demeter.

La marque Demeter garantit un produit vivant et noble en accord avec l'harmonie du ciel et de la terre.

Retrouvez calme et concentration

En période d'examens, les Fleurs de Bach avec le « Complexe Examens, Études » et le célèbre « Complexe Secours » **stabilisent votre équilibre émotionnel** et aident à **augmenter la capacité de votre mémoire** pour **aborder sereinement le sujet**.

Quelques granules sous la langue chaque fois que le besoin se fait sentir pour évacuer les émotions et pensées négatives.

Les Elixirs Floraux Biofloral agissent en profondeur et permettent de réharmoniser l'équilibre psychique et énergétique.

Nos garanties

- ✦ Dilution 1/240ème
- ✦ Qualité Demeter
- ✦ Action énergétique remarquable
- ✦ Certification Bio et Demeter



FR-BIO-01
Agriculture UE/non UE



Biofloral perpétue l'œuvre du Dr Bach et vous propose une gamme complète aux Fleurs de Bach Bio avec : les 38 Fleurs de Bach, une synergie des meilleurs Elixirs Floraux au travers des complexes floraux, le Complexe Secours, la ligne Soins aux Fleurs de Bach, ainsi qu'une gamme spécifique « Enfants ».



Sprays
et compte-gouttes

Granules et pastilles
sans alcool

Crème de Secours



Vivez en synergie avec La Nature

Je désire recevoir gratuitement le catalogue BIOFLORAL et des échantillons disponibles

Nom : Prénom :

Adresse :

CP : Ville : Email : Tél. :

À retourner à : BIOFLORAL - le Crouzet - 43260 Saint-Pierre-Eynac - Tél. 04 71 03 09 49 - Fax : 04 71 03 53 09 - www.biofloral.fr - info@biofloral.fr



BIO CHLORELLA / VITAMINE B12

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

BIO SPIRULINA / FER

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



CitroPlus®

EXTRAIT DE PÉPINS DE PAMPLEMOUSSE
CONTRIBUE À LA FONCTION NORMALE
DU SYSTÈME IMMUNITAIRE

LA ROUTINE

FAITES-LA FONDRE !

*TOFINELLE Emmental
& noix de muscade*



Design : studio 101 - photos : Agence 101 - www.studio101.com



NOUVEAU

TOFINELLE - Emmental & noix de muscade

Et si, pour varier un peu vos repas, vous découvrez les Tofinelles de Soy ? Riches en protéines et en oméga-3, ces quenelles à base de tofu légères et fondantes en séduiront plus d'un. Froides en salade, en rondelles dorées à la poêle, ou encore gratinées au four, elles se cuisinent en tour de main et se déclinent en 7 parfums pour combler toutes vos envies.

Aujourd'hui, fondez pour la petite dernière à l'emmental avec une pointe de muscade... vous nous en direz des nouvelles !



Variez, équilibrez !



En exclusivité dans votre magasin bio

SUPER DIET

Expert en compléments alimentaires depuis 1961



Légères comme une plume...

FLUIDILÈGE BIO, complément alimentaire à base de 9 plantes et fruits bio qui aide à la circulation et à la sensation de jambes légères grâce au Ginkgo et à la Vigne rouge.

Au bon goût de fruits rouges !

Demandez conseil à votre point de vente et retrouvez tous nos produits sur www.superdiet.fr

RECEVEZ GRATUITEMENT LE MAGAZINE SUPER DIET

A RENVoyer avant le 30 JUIN 2015, à Laboratoires SUPER DIET, Magazine, BP 70010 - 59721 Denain Cedex

OUI, je désire recevoir **GRATUITEMENT** le magazine Super Diet*

Nom : Prénom :

Adresse :

..... Date de naissance : / /

N° tél. : E-mail :@.....



SCS 450 7716209 - Cédex gratuit - Fluidilège - * Dans le limite des stocks disponibles - Contournement (à la bi-électronique et à la biologie) - du 15-06-1971 modifié en 2014, sous réserve d'un avis d'avis et de notification aux institutions ou sous réserve que tout pouvoir exerce en ce domaine n'est pas exercé par le Laboratoire SUPER DIET, BP 70010 - 59721 Denain Cedex. Tous pouvoirs réservés pour les modifications, sous réserve de l'avis des autorités compétentes. Photos non contractuelles.

Car. mesur.



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