

CULTURES **BIO**



N° 84 / NOVEMBRE-DÉCEMBRE / LE MAGAZINE DE LA CONSOM'ACTION

L'INVITÉ P.8

MÉLANIE LAURENT
ET CYRIL DION

DEMAIN MAINTENANT !

SANTÉ P.19

**PRÉCIEUSES HUILES
ESSENTIELLES**

REPORTAGE P.39

**LA BIO EN
ÎLE-DE-FRANCE**

DOSSIER P.14



**FÊTES COMME
LES CHEFS BIO**

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

BARRES GOURMANDES
 Cranberries-Amandes



Valpi bio

Croquez la vie sans Gluten

Chez Valpibio, nous sélectionnons des ingrédients de qualité, naturellement sans gluten, pour des recettes gourmandes et bio. Laissez-vous tenter par la saveur fruitée et le craquant de ces barres de céréales bio et sans gluten. Source de fibres, ces barres sont idéales pour les petites faims ! Tous nos produits en exclusivité au rayon sans gluten de votre magasin bio. Plus d'informations sur www.valpiform.com





De la COP à la coupe !

Pascale Solana, RÉDACTRICE EN CHEF



La COP21, pas moyen d'y échapper. C'est la conférence onusienne qui doit aboutir à un accord international sur le climat pour limiter le réchauffement planétaire à moins de 2 °C en 2100 et par rapport à l'ère préindustrielle (vers 1850). Qui doit faire le plus d'efforts ? Les pays développés qui ont historiquement émis le plus de gaz à effet de serre ou les pays émergents et en développement ? La question sera au centre des débats. À deux mois de la COP, alors qu'elle n'était pas encore un sujet médiatique central, une étude Ifop montrait que 86 % des Français s'accordent sur un point : nos modes de vie doivent changer. Comme si on n'avait pas senti qu'il y avait là matière à réenchanter le monde ! En témoigne *Demain*, le film de Mélanie Laurent et de Cyril Dion, dont Biocoop est partenaire. Or donc, la COP21, c'est à Paris du 30 novembre au 20 décembre. Ça va repeindre en vert tous azimuts ! Pas dans le réseau Biocoop qui milite pour une bio paysanne et pour l'écoresponsabilité depuis 1986, et lance pour partager ces valeurs le premier magasin éphémère – Biocoop21 – 100 % vrac et bio (p. 46). Si pour vous, c'en est assez de la COP, alors prenez une coupe et passez à table ! *CULTURE(S)BIO* a cuisiné une brochette de chefs et de gastronomes dans son dossier. Ils nous parlent d'écologie alimentaire et de bio menus pour les fêtes. Que les rassemblements commencent !



AGITATEURS

04 ACTUBIO
Brèves

06 ÇA FAIT CAUSER
Vos questions ? Nos réponses !

08 L'INVITÉ(E)
Mélanie Laurent et Cyril Dion
Demain maintenant !



11 DÉCRYPTAGE
La vitamine C

13 VU, LU, ENTENDU
Actu-culture bio

14 LE DOSSIER
Fêtes comme les chefs bio



RESPONSABLES

19 SANTÉ
Si précieuses huiles essentielles bio



22 C'EST DE SAISON
L'abricot sec

23 BON ET BIO
Recettes et astuces

28 BIEN-ÊTRE
T'as de beaux yeux, tu sais...

32 MAISON
Tendance, le furoshiki

35 PRATIQUE
Cocktail soleil d'hiver



ENGAGÉS

36 RENCONTRE
Conviction à Biocoop
La Clef des Champs

39 TERROIR ET TERRITOIRE
La bio en Île-de-France



43 EN COULISSES
Comment négocie-t-on les prix
avec les producteurs ?

&
Le yaourt de nos régions
&
Biotonomisez-vous

50 RENDEZ-VOUS BIOCOOP



Climat : bravo la bio !

ELLE ATTÉNUÉ LE CHANGEMENT CLIMATIQUE
EN LIMITANT SES REJETS POLLUANTS.

L'agriculture émet presque 20% des gaz à effet de serre (GES). Peut mieux faire ! Comment ? En développant l'agriculture bio qui, en prenant soin du sol et des écosystèmes, limite la pollution de l'air. Elle refuse notamment les engrais chimiques de synthèse car, épanchés, ils laissent échapper du protoxyde d'azote (N_2O), un gaz destructeur de la couche d'ozone. Elle utilise des engrais organiques qui stockent le CO_2 dans le sol et cultive des légumineuses qui y fixent l'azote de l'air. Des pratiques que recommande l'Inra pour la réduction des GES en agriculture conventionnelle...

La bio, c'est aussi des associations de végétaux veillant les uns sur les autres, des insectes qui traquent les ravageurs et d'autres solutions sans chimie de synthèse nuisible au climat. Par ailleurs, la France importe de moins en moins de bio : 24% des produits consommés, dont la moitié provient de l'UE. Ça aussi, c'est mieux pour la planète.

Pour aller plus loin :

Étude et recommandations de l'Inra : <http://institut.inra.fr/Missions/Eclairer-les-decisions/Etudes/Toutes-les-actualites/Etude-Reduction-des-GES-en-agriculture>

Colloque Agriculture bio et changement climatique : www.abiodoc.com

KIT DE SURVIE COP21

Vous n'avez pas tout capté de la conférence mondiale sur le climat qui se déroule à Paris du 30 novembre au 11 décembre ? Le quotidien de l'écologie *Reporterre* suit sa météo depuis septembre : décisions des États, stratégie des entreprises, mobilisations de la société civile ici et ailleurs, parutions..., vous pouvez vous raccrocher aux branches. Outre les articles réguliers, le site d'information propose aussi en neuf fiches pratiques, avec vidéo d'experts et points à retenir, un *Kit de survie COP21* en libre accès.

www.reporterre.net

34,9%

des Européens ont déjà goûté un vin bio : 1 personne sur 2 en Suède, 1 sur 3 en Allemagne et en France, 1 sur 4 au Royaume-Uni (Ipsos – Millésime Bio 2016).

JEU CONCOURS. ET VOUS ?

À l'occasion de la sortie en janvier du film *Les Saisons*, de Jacques Perrin, dont Biocoop est partenaire, un jeu concours vous permettra de gagner de nombreux lots : livres, places de ciné... et, le clou de l'histoire, un voyage éco-responsable !

Rendez-vous en décembre sur le blog de Biocoop www.achetons-responsable.fr et sur sa page Facebook.

CANTINE REBELLE

Redonnons ses lettres de noblesse à la cantine.

Une restauration collective bio, locale, saine et juste, c'est un espace de changement pour notre planète, et un levier de développement économique et social pour nos régions.

L'association Un Plus Bio vient de publier un manifeste pour tenter de faire bouger les lignes. À lire et à soutenir.

www.unplusbio.org



Le culticycle, malin et écolo



IL MARCHE AU JUS DE MOLLET,
NE PRODUIT PAS DE GAZ À EFFET
DE SERRE, BOSSE EN SILENCE ET
SE REPRODUIT LIBREMENT...
COSTAUD LE POUVOIR DE LA PÉDALE !

La terre est basse. Surtout en maraîchage bio où le désherbage est salvateur pour le légume, mais pas toujours pour le dos de l'agriculteur ! Particulièrement sur les petites surfaces lorsqu'il ne peut utiliser ni engins motorisés, ni cheval de trait par exemple. Un collectif d'inventeurs partageurs a eu l'idée d'aider des maraîchers bio en Californie et dans le Luberon. Le résultat est un vélotracteur qui bine et sarcle grâce à un pédalier actionné au jus de mollet, la force de celui qui pédale étant démultipliée par les enchaînements (1 000 €). « *Quand les agriculteurs le voient, ils imaginent toutes sortes de prolongements et d'adaptations à leur situation* », explique Mathieu, l'un des concepteurs. Le prototype est sous licence de type *open source* : « *Personne ne doit pouvoir se l'accaparer pour le commercialiser ou le breveter pour lui-même* », poursuit le jeune homme. Le collectif entend promouvoir l'autoconstruction et la divulgation des créations et des savoir-faire à travers des formations. Le culticycle est en test dans une cinquantaine de fermes. Et, pour les mous du genou, il peut fonctionner à l'électricité.

www.facebook.com/farmingsoul et www.latelierpaysan.org



OGM



Les OGM ne sont pas une réponse durable au problème climatique. Au contraire ! L'association Inf'OGM montre qu'ils sont une des causes des émissions de gaz à effet de serre (monocultures industrielles, utilisation de pesticides, transport sur de grandes distances...).

www.infogm.org



APPRENDS-MOI LA BIO

Les Petits Reporters de la bio est le concours de l'Agence bio pour sensibiliser les enfants à l'importance d'une alimentation respectueuse de l'environnement. Il invite les classes du CE1 au CM2 à faire un magazine sur l'AB (2 pages A4 recto-verso). Remise des copies le 22 avril 2016.

www.agencebio.org/concours-les-petits-reporters-de-la-bio



PROTÉGEZ-VOUS !

Adhérez à la bio pour protéger le vivant des pesticides ! C'est le message de la campagne de collecte de l'association Bio Consom'acteurs pour qui manger bio est la meilleure manière de se préserver des pesticides. On en trouve des résidus 4 fois plus souvent dans l'alimentation conventionnelle que dans la bio. Et si ils sont présents dans les aliments bio, c'est à des concentrations 50 à 100 fois plus faibles que dans les non-bio !

www.bioconsomacteurs.org

MOBILISATION CLIMAT

À Paris, pendant la COP21, une expo géante présente les solutions climat d'associations, chercheurs, villes et territoires, entreprises, créateurs et artistes, médias... Conférences, débats, concerts, projections, marché éco-responsable, ateliers pour les plus jeunes. Tous les jours du 4 au 11 décembre au Grand Palais, entrée libre.

www.solutionscop21.org



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

« J'aimerais savoir si il y a du lactose dans les "yaourts" au soja... »

@ Ligne d'O

NON, IL N'Y A PAS DE LACTOSE DANS LES DESSERTS AU SOJA.

Le lactose est le sucre naturellement présent dans le lait animal. Une fois ingéré, afin de pouvoir être assimilé, il est transformé en glucose et galactose par la lactase. Cette enzyme est présente dans l'intestin des enfants puis se raréfie, sans pour autant disparaître, jusqu'à l'âge adulte.

En déficit de lactase, certaines personnes digèrent difficilement, voire pas du tout, le lactose. Elles souffrent alors de douleurs intestinales, crampes et diarrhées. Mais les yaourts – terme qui ne peut s'appliquer qu'aux laits animaux fermentés – sont riches en bactéries actives qui facilitent l'assimilation du lactose qu'ils renferment. La difficulté éprouvée par certains à digérer les desserts à base de soja, non fermenté notamment, serait due aux phytates, composés phosphorés présents dans toutes les légumineuses.



« Pourquoi doit-on utiliser le flacon d'origine lorsque l'on achète un produit d'entretien en vrac ? »

@ Isa (63)

Plus d'un magasin Biocoop sur deux est équipé d'un distributeur manuel ou électrique de produits d'entretien en vrac (lessive, produit vaisselle et nettoyant multi-usage).

Un service économique et écologique qui répond à une législation précise. Il faut notamment que le contenu corresponde précisément à l'étiquette de composition du flacon. Celle-ci comporte des informations obligatoires qui peuvent être indispensables en cas d'accident domestique, par exemple. D'autre part, chez Biocoop, tous ces produits d'entretien font l'objet d'un test de compatibilité entre le contenu et le contenant, validant qu'il n'y a pas d'interaction entre le produit et le flacon. Si ce dernier change, la compatibilité, et donc la qualité et/ou la sécurité, n'est plus garantie.



« Je suis propriétaire d'une ancienne exploitation agricole en Eure-et-Loir, avec de nombreux bâtiments et un verger/prairie, le tout sur 1 hectare ; une terre vierge de pesticides ! N'étant plus jeune, je ne peux la conserver, sinon je l'aurais transformée en petite exploitation bio. Peut-être que des jeunes qui veulent faire de la bio seraient intéressés pour la reprendre. J'aimerais tant que mon idée se réalise... »

@ Mme Fortier

À VENDRE



LA BELLE IDÉE !

CULTURES(S)BIO n'a pas vocation à traiter ce type de demande. Mais cette fois est particulière car, même si les conversions progressent en 2015, la bio reste minoritaire et la France manque de producteurs bio pour préserver l'environnement et répondre à la demande des consommateurs. Du côté des agriculteurs, c'est parfois la terre qui manque ou alors son prix est prohibitif. C'est un réel problème auquel Terre de Liens, mouvement national partenaire de Biocoop, cherche des solutions afin de faciliter l'accès au foncier agricole pour de nouvelles installations, bio de préférence. Chacun peut participer à ce mouvement en adhérant à l'une de ses associations locales, en devenant actionnaire solidaire, en faisant un don, en confiant une ferme à Terre de Liens qui y placera un fermier compétent et motivé. Le site www.terredeliens.org donne toutes les informations nécessaires, les adresses du mouvement dans votre région, etc. Vous pourrez même y déposer votre petite annonce gratuitement.



Belledonne

NOURRIT LA VIE

Pour Noël
DES GOURMANDISES
DANS CHAQUE SOULIER

Spécial
Enfants

des chocolats
rigolos et ludiques

Petits Plaisirs
à petit prix

Pâtisseries

une tentation
irrésistible

Pour Offrir
ou pour
Partager

une collection chic
et gourmande

Chocolat équitable de St-Domingue

Boulangerie, Chocolaterie, Biscuiterie et Confiserie Artisanales Bio

REJOIGNEZ-NOUS SUR  ET SUR www.pain-belledonne.com

PAIN DE BELLEDONNE SAS - 73110 LA CROIX DE LA ROCHETTE • EN ILE DE FRANCE - 94440 SANTENY • EN MIDI-PYRÉNÉES - 31140 AUCAMVILLE





AGITATEURS



Mélanie Laurent et Cyril Dion

DEMAIN MAINTENANT !

Propos recueillis par Pascale Solana

ET SI MONTRER DES SOLUTIONS CONCRÈTES, DU POSITIF ET DU RÊVE POUVAIT RÉSOUDRE LES CRISES ÉCOLOGIQUES, SOCIALES ET ÉCONOMIQUES QUE NOUS TRAVERSONS ? C'EST LE PARI DE MÉLANIE LAURENT ET DE CYRIL DION QUI NOUS MÈNENT, À TRAVERS DIX PAYS, À LA RENCONTRE DE CEUX QUI RÉINVENTENT L'AGRICULTURE, L'ÉNERGIE, L'ÉCONOMIE, LA DÉMOCRATIE ET L'ÉDUCATION. *DEMAIN*, LEUR DOCUMENTAIRE DONT BIOCOOP EST PARTENAIRE, EST PROJETÉ EN OUVERTURE DE LA COP21 À PARIS ET EN SALLE À PARTIR DU 2 DÉCEMBRE. OUI, ÇA FAIT DU BIEN DE LE VOIR ET DE LES ENTENDRE PARLER D'UN DEMAIN QUI PEUT CHANTER.



Bio express

Cyril Dion

Auteur et coréalisateur, il dirige la collection *Domaine du possible* chez Actes Sud ainsi que la rédaction du magazine alternatif *Kaizen* (www.kaizen-magazine.com).

Cofondateur du Mouvement Colibris avec Pierre Rabhi, il a organisé la campagne « Tous candidats » dont l'objectif était de mobiliser un maximum de personnes pour la présidentielle de 2012, pour un changement sociétale par les actes. C'est à cette occasion qu'il a rencontré Mélanie.

Mélanie Laurent

Un pont entre deux rives (G. Depardieu et F. Auburtin, 1999), film dans lequel elle débute, *Paris* (C. Klapisch, 2008) ou *IngLOURIOUS BASTERDS* (Q. Tarantino, 2009)... la filmographie de la maîtresse de cérémonie du festival de Cannes 2011 est, en France et à l'étranger, conséquente. À l'affiche de *Boomerang* (A. Favrat) et prochainement de *Vue sur Mer* (Angelina Jolie), l'actrice est également chanteuse et réalisatrice. Accompagnant François Hollande à Manille pour une visite sous le signe du dérèglement climatique, en février dernier, elle lançait : « *C'est dur de changer [...] mais nous n'avons plus le choix !* »



Pourquoi si peu d'artistes s'intéressent-ils à l'écologie ?

Mélanie Laurent : Je ne sais pas. Ça me chagrine beaucoup. J'espère que ça va changer car ce serait bien si on était plus ! Il y a des pays où les artistes sont plus engagés.

Vous et l'équipe du film, vous situez-vous comme des militants ?

M. L. : Je me suis mobilisée pour des campagnes contre la surpêche, mais je suis plutôt une actrice réalisatrice qui côtoie des militants ! Et l'équipe ? Simplement des personnes qui à un moment se sont senti concernées par le sujet. Suite à la publication d'une étude scientifique*, présentée au début du film, qui annonce la possible disparition d'une part de l'humanité en 2100, on ne se voyait pas rester sans rien faire. Militant ou pas, faut y aller ! L'écologie n'est plus une histoire de militant ! Parfois ça me fait rire quand on me demande : « *Mais pourquoi vous intéressez-vous tant aux problèmes climatiques ?* » J'adorerais ne pas m'y intéresser et faire autre chose dans la vie. Je réponds : « *Ah ! Parce que vous, ça ne vous intéresse pas du tout ?* » [Éclats de rires]. Je m'y intéresse parce que c'est de la logique. Et quand on acquiert des connaissances, on regarde différemment. En réalisant ce documentaire, j'ai appris plein de choses que j'ignorais totalement et qui ont changé ma vie !

« L'ÉCOLOGIE N'EST PLUS UNE HISTOIRE DE MILITANT ! »

Mélanie Laurent

Cyril Dion : J'ai dirigé une ONG pendant huit ans. Mon métier est de sensibiliser à ces questions. Mais depuis des années on a beau dire que la situation est dramatique, il y a très peu de réactions. J'ai essayé de comprendre pourquoi. Ces informations génèrent rejet ou déni. *A contrario*, ce qui donne beaucoup d'énergie est souvent le fruit de visions désirables et de rêve. Les récits et les histoires sont peut-être les instruments les plus puissants capables de changer la société. À partir d'initiatives positives les plus abouties dans les domaines de l'agriculture, de l'énergie, de l'économie, de la démocratie ou de l'éducation, nous avons voulu tisser une histoire qui puisse faire envie et qu'en sortant de la projection les gens disent : « *C'est dans ce monde-là que je veux vivre. Comment j'y participe ?* » Nous avons voulu présenter de nouveaux héros – ou héros ! Pas ces archétypes qu'on nous vend, symbole d'argent et de possession matérielle. Des héros qui font rêver lorsqu'ils se mobilisent pour transformer leur



« LES RÉCITS ET LES HISTOIRES SONT LES INSTRUMENTS LES PLUS PUISSANTS CAPABLES DE CHANGER LA SOCIÉTÉ. »

Cyril Dion



De la Finlande aux États-Unis en passant par la France, la petite équipe a tourné dans dix pays.

→ ville, créer des monnaies, construire des écoles et auxquels on puisse s'identifier en se disant qu'ils sont formidables et qu'en plus ils ont l'air heureux !

M. L. : On a filmé des gens comme tout le monde en évitant les clichés de l'écolo dans sa yourte au fond de l'Ardèche. Certains ont fait le choix d'une vie à l'opposé de ce qu'ils étaient parce qu'ils se sont demandé à un moment : « *En continuant ainsi, que vais-je apprendre à mes enfants ?* » Ça me touche.

Quel a été le rôle de chacun dans le film ?

C. D. : Mélanie a pris en main le tournage et la mise en scène, moi l'écriture, les interviews et le montage. On avait le souci permanent de toucher tous les publics. Le regard de Mélanie a été primordial. Si elle sentait que mon propos devenait ennuyeux, c'était le signe qu'on n'intéresserait que les experts...

M. L. : On ne s'est pas empêchés non plus d'aborder des sujets complexes, au contraire !

Parmi les sujets explorés, qu'est-ce qui vous a le plus surpris ?

M. L. : Tellement de découvertes ! Ce qui me paraissait le plus ardu était l'économie. Comprendre comment marchent les banques, les intérêts, ce qu'est l'argent, notre argent ! J'ai eu l'impression que je n'étais pas au courant du plus grand secret du monde et que tout d'un coup on me le livrait. Sinon, ce qui me touche le plus, c'est l'éducation, il y a tant à faire en France...

C. D. : Moi, la démocratie ! Il y a des décisions qu'on ne comprend pas parce que l'économie a le pouvoir sur le politique. Pour reprendre ce pouvoir, il faut certainement changer la façon de faire ses courses et boycotter un certain nombre d'acteurs économiques. Mais il faut aussi les encadrer, faire des lois et donc reprendre possession de la démocratie. J'ai découvert d'autres systèmes tout aussi démocratiques que les élections, comme le tirage au sort, qui fonctionnent. On a une vision stéréotypée de ces sujets.

M. L. : Tout est fait pour qu'on ne se pose pas de questions, pour que notre pouvoir de citoyen ne change pas. Or quand tu as des clés, ta vision du monde change.

Certes, mais poser des questions n'est pas rassurant non plus ?

C. D. : Notre confort ne va pas rassurer longtemps. Les événements heureux ou malheureux de la vie, naissance, chômage, deuil..., amènent de toute façon à se poser des questions : ai-je fait le bon choix ? Est-ce que cela me rend heureux ? Ne suis-je pas en train de subir quelque chose à l'extérieur de moi alors que je pourrais être acteur. De plus en plus de gens vont être confrontés aux questions. Autant avoir des repères pour reprendre le pouvoir sur sa vie et sur le monde qui nous entoure.

Au fait, vous mangez bio bien sûr ! Est-ce suffisant ?

C. D. : Oui, on mange bio tous les deux. Et assez local.

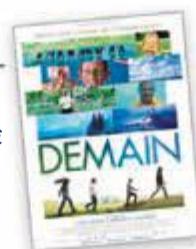
M. L. : Et Cyril est passé végétarien, d'un coup, sans prévenir [rires].

C. D. : La viande, c'est 18 % du réchauffement climatique, des milliards d'animaux tués, le saccage des océans. Alors idéalement oui, il faudrait manger moins de viande, moins de poissons, plus local et plus bio !

* Étude de Tim Barnosky et Elisabeth Halby publiée dans *Nature* en 2012.

À LIRE :

- *Demain, un nouveau monde en marche*, Cyril Dion, Éd. Actes Sud, 22 €
- *Demain, les aventures de Léo, Lou et Pablo en quête d'un monde meilleur*, Cyril Dion et Mélanie Laurent, livre-CD, Éd. Actes Sud junior/ Éd. de l'Amandier, dès 7 ans, 21 €



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



LA VITAMINE C AU NATUREL

Magali Gloire-Savalle

APPELÉE AUSSI ACIDE ASCORBIQUE EN RAISON DE SES PROPRIÉTÉS ANTI-SCORBUT, LA VITAMINE C EST UNE DE NOS PRINCIPALES ALLIÉES. EXCELLENTE POUR LA SANTÉ LORSQU'ELLE EST NATURELLE, ELLE EXISTE AUSSI SOUS FORME SYNTHÉTIQUE, PRÉSENTE PARFOIS MÊME, SOUS CERTAINES CONDITIONS, DANS DES PRODUITS BIO.

BIENFAITS

La vitamine C est nécessaire au bon fonctionnement de notre corps. Stimulante, elle aide à lutter contre la fatigue et dynamise le système immunitaire. Par son puissant effet antioxydant, elle contribue à prévenir le vieillissement et participe à l'élimination de substances nocives agressant l'organisme. Elle est aussi indispensable à la croissance et à la restauration des tissus, favorise l'absorption digestive du fer et concourt à la solidité des cartilages, os, dents et gencives.

CURE DE VÉGÉTAUX

Les champions de la vitamine C sont les fruits et légumes. Et particulièrement le cassis, les choux, le poivron rouge, le radis noir, la tomate, le cresson, et bien sûr les agrumes et le kiwi, ainsi que les exotiques mangue, papaye et goyave. Autres sources intéressantes, les graines germées, le persil et les plantes sauvages comme l'ortie. Les produits bio en contiennent davantage*. Et la précieuse vitamine étant très sensible à l'eau, l'air et la chaleur, lorsqu'ils sont frais, locaux et de saison, ils la conservent mieux que les produits qui ont voyagé et ont été réfrigérés. Mieux vaut les consommer crus ou privilégier les cuissons rapides, à la vapeur ou au wok.

PAS DE STOCK

Notre organisme ne stockant pas la vitamine C, il faut la puiser quotidiennement dans nos aliments, de préférence par petites doses réparties dans la journée. La consommation de cinq fruits et légumes bio par jour est suffisante pour couvrir les apports journaliers recommandés (AJR) en France, 80 mg/jour pour un adulte en bonne santé. Ces apports sont à revoir à la hausse pour les femmes enceintes, les personnes âgées, les fumeurs et les grands sportifs, sans dépasser 240 mg/jour sans avis médical.

SUPPLÉMENTATION

Stress, environnement pollué, période hivernale... Pour se supplémenter, les compléments alimentaires abondent sous forme de jus, poudre ou comprimés. En vedette, l'acérola, une petite baie originaire d'Amérique du Sud très riche en vitamine C. Privilégiez les produits naturels issus de fruits qui, parce qu'ils contiennent d'autres substances et nutriments, facilitent la bio assimilation de la vitamine C par l'organisme. En revanche, ceux qui affichent des dosages très élevés associent souvent, sans clairement le préciser, vitamine C d'origine naturelle et vitamine C de synthèse.

SYNTHÉTIQUE

La vitamine C de synthèse (acide L-ascorbique) fait partie des quelques additifs autorisés, sous certaines conditions, dans les produits bio pour la préservation des aliments**, notamment les produits transformés et multi-ingrédient. Tolérée à hauteur de 1 %, elle est repérable sur les étiquettes à son nom ou au code E300.

* Étude du FIBL, *La qualité des aliments : un atout des produits bio* (www.fibl.org).

** Annexe VIII (partie A) du règlement (CE) N° 889/2008.



**LES +
BIOCOOP**

- Un rayon de fruits et légumes frais de saison, indispensables à l'équilibre alimentaire.
- En complément : Biocoop ne référence aucun complément alimentaire contenant de la vitamine C synthétique, mais des produits à base d'acérola, de jus d'argousier, produit de manière artisanale dans les Alpes françaises ou encore de poudre de camu camu, un des fruits les plus riches en vitamines C, issu de la cueillette sauvage et du commerce équitable.

SUPER DIET

Expert en compléments alimentaires depuis 1961



*8 plantes et fruits
dont 2 épices*

Pour les fêtes, ayez le réflexe nature !

COMPLEXE BIO DE 8 PLANTES ET FRUITS DONT 2 ÉPICES

La gentiane, plante reconnue pour ses bienfaits sur la digestion est un excellent tonique digestif. Elle est associée au radis noir, au chardon marie, à l'artichaut et aux jus concentrés de pomme et de citron. Les épices cumin et carvi, utilisées depuis l'antiquité pour leurs applications culinaires, complètent à merveille la formule.

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



Rustique et chic

PETITE SÉLECTION DE LIVRES QUI MÈNENT LES GOURMETS CURIEUX DU CHAMP À LA CUISINE.



De ceux qui sèment à la cuisine (Éd. Delphine Montalant, 20 €) est un coup de cœur. Non pas parce que Biocoop est partenaire des agriculteurs du Réseau semences paysannes avec lesquels l'auteur compagne depuis des années. Mais parce que ces 20 rencontres avec des paysans qui expérimentent et protègent les variétés anciennes donnent de l'espoir. Des maïs ancestraux aux vignobles très anciens, Laurence Dessimoulie livre leurs engagements et savoir-faire, leurs recettes et les siennes.

Des recettes de fête ? Allez, osez mettre les petits plats bio dans les grands ! Éclairs à la truite et fondue de fenouil, crackers express de petit épeautre, tapas aux légumes rôtis, osso bucco de lapin, avec *La cuisine bio des jours de fête* de Marie Chioca (Éd. Terre vivante, 22 €), vous allez bluffer votre monde.

Idem avec *Gâteaux chics et nature* de Linda Louis (Éd. La Plage, 24,95 €). À étages, crémés, décorés, ses gâteaux sont plus légers que ce qu'on imagine, sains, gourmands et irrésistibles, grâce aux nombreux conseils et pas à pas de ce superbe ouvrage.

Un Noël festif sans œufs ni beurre, pas même de dinde ou de saumon, oui c'est possible. Cocktail gingembre-hibiscus, velouté de shiitakés (voir p. 24), risotto aux cèpes ou pavlova glacée, le *Noël Vegan* de Marie Laforêt (Éd. La Plage, 12 €) réunit tout le monde autour de la table.

Du jeu nature, du fait soi-même et de la récup, qu'il pleuve ou qu'il fasse soleil. Précieux.

→ *50 activités nature avec les enfants*, Marie Lyne Mangilli Douci, Éd. Terre vivante, 14 €

L'abécédaire illustré des luttes environnementales, pour sourire même si la crise est grave.

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

Pour les manuels, les artistes, les nostalgiques et les autres, des jeux et jouets fabriqués avec ce qu'offre la nature. C'est beau.

→ *Jouets de Plantes*, Christine Armengaud, Éd. Plume de Carotte, 17 €

BD : la nouvelle aventure de Toupoil, le chien pro-faune sauvage, est sortie.

→ *De mémoire de Loup*, Serge Monfort, Éd. Crayon Vert, 12 €

Un guide très complet, comme toujours avec cette collection, pour faire son jardin.

→ *Le Guide Terre vivante de l'autonomie au jardin*, Éd. Terre vivante, 35 €

ESSENTIEL !

Percutant, ce petit livre sur les huiles essentielles tutoie les femmes et leur parle d'elles et des huiles qui leur iraient bien. Avec ses dessins plein d'humour, il se feuillette comme une BD.

→ *Essences de femmes*, Dominique Baudoux, Éd. Soliflor, 15 €

ANIMAUX EN GRÈVE

Plein les poils, les plumes ou les écailles de ces humains qui bousillent la planète ! Mais en discutant, hommes et bêtes finiront par s'entendre et cohabiter avec respect...

→ *Même pas d'accord !*, livre-CD pour les 4-6 ans, Adeline Blard-Zakar et Leslie Umezaki, Éd. Le Sablier, 24,90 €

PETITS CAHIERS

Quelques pages, quiz et tests, et on s'enrichit ! Parmi les derniers Petit cahier, on aime celui sur la communication non verbale, pour apprendre à décoder notre entourage, et celui pour « réveiller sa fête intérieure ».

→ Collection Petit cahier d'exercices, Éd. Jouvence, 6,90 €



DOSSIER

Cuisine

FÊTES COMME LES CHEFS BIO

Véronique Bourfe-Rivière



LA FIN D'ANNÉE ET SES RÉJOUISSANCES SERONT VITE LÀ. ENVIE DE VOUS RÉGALER DES METS LES PLUS SAVOUREUX ? CHOISISSEZ-LES BIO : AVEC OU SANS ÉTOILE, LES CUISINIERS S'Y METTENT. PARCE QUE C'EST BON, À TOUS POINTS DE VUE !

« **B**ientôt, dans les restaurants comme à la maison, la règle du jeu sera une nourriture bonne, propre et juste, prédit Périco Légasse, critique gastronomique. On n'en est qu'aux balbutiements. Pour l'instant ce qui compte, c'est le fait maison, les appellations d'origine, les terroirs... C'est très bien mais il faut aussi se demander avec quoi et comment les produits sont faits ; les cuisiniers ne peuvent plus ignorer ce paramètre ! Alain Ducasse, qu'hélas personne n'a écouté, est le premier à avoir posé la bonne question : c'est quoi un produit vraiment noble ? » Périco Légasse nous livre sa réponse : « Il doit nous donner du plaisir, avoir du goût, mais aussi faire vivre correctement un paysan, tout en préservant notre environnement. On ne peut pas continuer à avaler une nourriture générant une pollution dangereuse. Le seul avenir possible pour l'humanité passe par une écologie alimentaire. La conscience du consommateur est en train de grandir. Les cuisiniers ont le devoir de les pousser vers cette voie. »

Un avis que partage Arnaud Daguin, ancien chef étoilé du Pays basque, aujourd'hui conseiller en restauration collective. Il énonce avec un délicieux accent gascon : « Quand on se mêle de nourrir les hommes, on a une responsabilité ! » Selon lui, « la distinction fondamentale est entre l'agriculture qui émet du carbone et celle qui n'en émet pas. On a énormément de moyens pour tout

savoir sur les produits, mais il n'y a pas grand monde qui ait envie que l'on sache tout ». Il travaille avec Ecocert* à lever le voile grâce à la mise au point d'une « échelle de Riche Terre » qui devrait apparaître sur certains emballages courant 2016.

Il observe des changements culturels : « Les cuisiniers qui montent font preuve de plus d'intelligence nutritionnelle, avec plus de végétal et moins d'animal dans leurs assiettes. » Il explique que « ce sont les micronutriments qui font le goût de l'aliment. Or, dans un petit céleri-rave bio mal foutu, il y en a bien plus que dans un gros qui a poussé vite dans un sol amendé ». Toutefois, le cahier des charges de l'AB lui semble insuffisant puisqu'il ne tient pas compte des transports et peut être appliqué de façon industrielle. Avis partagé par Biocoop qui va souvent au-delà du cahier des charges, limitant les transports et les emballages, privilégiant les filières les plus locales possibles...

* Organisme de contrôle et certification de l'agriculture et de l'alimentation bio.



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.
À consommer avec modération.



DES MENUS qui décoiffent

Pour vos prochains festins prévoyez du bio, local si possible, de l'artisanal, plus de végétal, moins d'animal... Voici les suggestions de chefs et de cuisiniers, tous motivés par une nourriture aussi éthique que gourmande.



Jean Montagard
Pionnier de la cuisine bio et végétarienne, qu'il a enseignée au lycée hôtelier de Nice. Sa bonne mine et son énergie placide en disent plus qu'un long discours !

Des épices

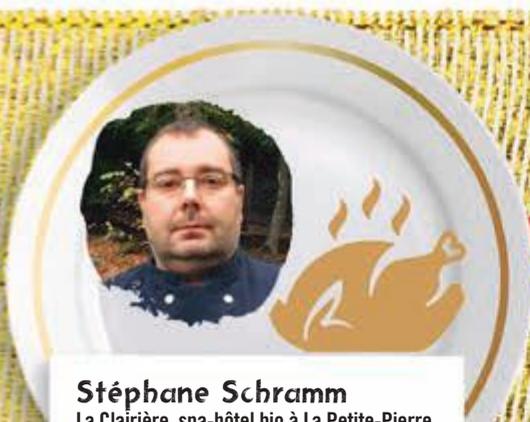
Il a souvent organisé des dégustations à l'aveugle entre produits bio et conventionnels : « Fruits et légumes crus ou cuits, céréales, la bio gagnait toujours ; un peu moins systématiquement avec de la viande ou du poisson Label rouge. » Pour lui, les épices notamment sont plus gourmandes en bio, particulièrement le gingembre en poudre, le paprika...



Consommé végétal
avec quelques ravioles



Fenouil farci aux légumes
dans une pâte à brioche*



Stéphane Schramm
La Clairière, spa-hôtel bio à La Petite-Pierre (67), dans le parc régional des Vosges. Crée des recettes très légères, souvent végétales, majoritairement sans gluten pour répondre à la demande de nombreux convives.

Basse température

Il dit que les produits bio demandent plus de temps de préparation, « mais en termes de goût, il n'y a pas photo. C'est sur le beurre, les œufs et le fromage qu'on sent le plus la différence ».



Une viande juste saisie puis cuite au four entre 58 et 60 °C. Elle est tendre, sans risque de surcuisson. Une grosse dinde cuira 7 ou 8 h. On peut aussi farcir des blancs, ou cuisses désossées, avec des marrons et des fruits secs. Rouler la viande, ficeler, saisir puis cuire 5 h à 60 °C.



Angèle Maeght
Naturopathe en formation, elle est devenue traiteur sous la pression de ceux qui tombaient sous le charme de ses créations. Adeptes d'une détox gourmande qui ravit le Tout-Paris, elle prône l'éthique et la responsabilité.

pour remplacer le champagne, des oléagineux rôtis au miel et des caviars végétaux. En ouvrant les cadeaux, un chocolat chaud aux épices. En digestif, un petit verre d'élixir du Suédois !



Velouté de panais
aux amandes*



Gravlax de saumon sauvage
mariné avec de la betterave*
purée de patate douce



Carrot cake à l'huile d'olive*

Décalé total

Les saveurs inédites de la bio nourrissent sa créativité (voir son livre Délicieusement green, Éd. Marabout). En apéritif, un verre de kombucha (boisson fermentée et pétillante)



Florent Ladeyn

Chef étoilé à Boeschepe et Lille (59), ancien finaliste de l'émission *Top chef*, il cuisine 95 % de produits locaux (en bio, biodynamie ou sauvages). Bosseur acharné, humble et créatif, solidement ancré dans son terroir flamand, il a l'éthique chevillée au corps.

Céleri-vanille

Au lieu d'aller vers des produits « glamour et consensuels », il régale ses convives en valorisant des produits simples mais de grande qualité, en y mettant du temps, du cœur, et « en se creusant la tête ».



Céleri-rave cuit entier juste posé près des braises du poêle, puis revenu au beurre demi-sel avec un peu de vanille



Une belle échine de porc rôtie, croustillante, avec une purée de topinambour au jus de viande



Sorbet au potimarron à l'étonnant goût de mangue, avec une chantilly maison et un financier aux graines de courge*



Julien Lemarié

Chef étoilé de la Coquerie à Rennes (35), il a travaillé plusieurs années au Japon avant de reprendre les cuisines d'un hôtel-spa engagé dans le développement durable.

Marin

Pour ce chef breton, les produits de la mer méritent d'être mis à l'honneur et accompagnés avec des légumes aux saveurs authentiques.



Noix de saint-jacques juste poêlées avec une mousseline de chou-fleur



Marie Rouvière

Narbonnaise montée à Paris, elle livre ses recettes vegan sur son blog *Sweet and Sour* (www.sweetandsour.fr). S'est mise à la bio il y a moins de deux ans.

Simplicité

Cette gourmande amatrice de gâteaux convertit amis, famille et lecteurs à une alimentation plus naturelle tout en restant simple. Pour ses repas de fêtes, pas de tralala mais une jolie table et une ambiance détendue.



Potage de lentilles vertes au cumin



Risotto aux champignons avec différentes couleurs de riz



*Bûche choco-poire sans gluten**

ACHETONS RESPONSABLE

* Recette à retrouver sur le blog www.achetons-responsable.fr

Les sardines de Bretagne préparées à la main



Nom latin :
Sardina Pilchardus

Lieu de vie :
le long des côtes bretonnes

Méthode de pêche :
bolinche, petit filet tournant

Certificat :
MSC, pêche durable



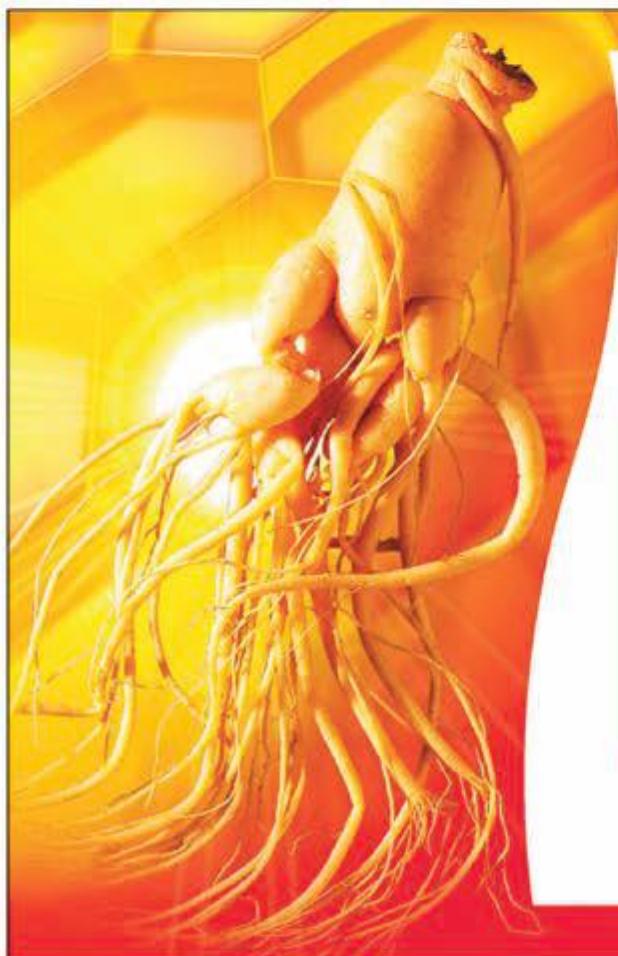
Ports de débarquement :
ports bretons, essentiellement à Douarnenez, Concarneau ou St Guénolé.

Fabrication : à Douarnenez (Finistère) selon la norme à l'ancienne. La norme à l'ancienne garantit une sélection et un étamage du poisson manuellement ainsi qu'une mise en boîte manuelle, poisson par poisson.

Phare d'Eckmühl

www.pharedeckmuhl.com

Wenceslas CHANCERELLE • 29 177 DOUARNENEZ Cedex • Tél. 02 98 92 42 44 • Fax 02 98 92 93 96 Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière.



Nature & Innovation

Fitoform

FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE !

**TONUS &
VITALITÉ**

- ▶ Contre la fatigue
- ▶ Activité intellectuelle et cognitive optimale
- ▶ Défenses naturelles



FABRIQUÉ EN FRANCE

Plus de renseignements sur www.fitoform.com ou 02 47 52 84 01



RESPONSABLES

SI PRÉCIEUSES HUILES ESSENTIELLES BIO

SANTÉ. CERTAINES HUILES ESSENTIELLES BIO SONT DE VÉRITABLES PETITES BOMBES ANTI-INFECTIEUSES ET ANTIBACTÉRIENNES. ON LES GARDE À PORTÉE DE MAIN DÈS LA SAISON AUTOMNALE. ET ON LES UTILISE AVEC PRÉCAUTIONS, VOIRE APRÈS CONSULTATION.

Christine Angiolini



Gorge qui gratouille, groin pris, salves de toux... Voici ce qui nous pend au nez chaque hiver... ou presque. La quasi-totalité de ces maux sont dus à des virus. Or certaines huiles essentielles (HE) ont de formidables vertus antivirales qui se doublent de vertus anticatarrhales*. En clair, elles combattent les virus tout en agissant contre les inflammations des muqueuses avec hypersécrétion au niveau du nez, de la gorge... En tête, le ravintsara et le niaouli. La différence entre les HE bio et les non bio se situe moins dans l'efficacité que dans la composition. « Une huile essentielle bio ne présentera pas la toxicité que d'autres pourraient avoir, notamment en raison de la présence de résidus chimiques, comme les métaux lourds et les pesticides. En revanche, elle n'aura pas forcément une efficacité supérieure à une non bio de bonne qualité », précise Dominique Baudoux, docteur en pharmacie auteur de *L'aromathérapie – Se soigner par les huiles essentielles* (Éd. Amyris). De son côté, Romain Ruth, directeur de Florame et président de Cosmebio**, rappelle que « les huiles essentielles passent dans la circulation sanguine générale. Aussi, quand on prend soin de soi, on doit être dans le principe de précaution et faire confiance aux labels bio et aux organismes certificateurs ». Contrairement au conventionnel, le système de certification et de contrôle de l'agriculture biologique garantit une traçabilité optimale des huiles, de l'aire de récolte ou de cueillette à l'obtention même du produit. La nature nous offre aussi des HE aux effets antibactériens prouvés, dont certaines à large spectre d'action, comme le tea-tree et le palmarosa : « Cela a été mis en évidence grâce à la technique de l'aromagramme, en tous points similaire à l'antibiogramme qui teste les antibiotiques », ajoute Dominique Baudoux. Elles ne provoquent pas d'antibiorésistance, comme les antibiotiques chimiques. Cerise sur le gâteau : la plupart des huiles antibactériennes sont aussi antivirales !

Prendre les devants

Si une épidémie de grippe pointe, ou si, chez vous, tout le monde toussote, prenez les devants ! « Dans ce cas, on opte pour la voie cutanée, efficace et bien tolérée : les huiles essentielles, diluées dans une huile végétale, sont captées par la microcirculation puis passent dans la circulation sanguine générale qui irrigue tous les organes », précise Dominique Baudoux. Il conseille de prendre des HE de tea-tree, ravintsara et romarin verbénone. Cette synergie agit sur les différentes composantes des maux. Dans une demi-cuillère à café d'huile végétale bio (tournesol, macadamia...), versez deux gouttes de chaque →

Les bons réflexes

L'usage des HE ne doit pas remplacer une consultation médicale si les symptômes persistent.

Respectez toujours la posologie : les HE ont des principes actifs puissants. Qu'on les prenne par voie orale, cutanée ou olfactive, elles passent dans la circulation générale ! Et peuvent avoir des effets indésirables en cas de surdosage.

N'appliquez jamais d'huile essentielle pure sur la peau, car certaines sont très irritantes pour la peau et les muqueuses.

Si vous prenez un bain aux HE, **diluez-les au préalable**, sur un peu de sel de mer par exemple.

Ne prenez pas d'HE si vous êtes enceinte ou allaitante. Ne donnez pas d'HE aux enfants de moins de 6 ans (sauf sur conseil d'un aromathérapeute).

Si vous avez un terrain allergique, faites un test sur votre peau avant d'utiliser une nouvelle HE. Appliquez-en une goutte diluée dans un peu d'huile végétale au creux du coude et voyez si vous avez des réactions (rougeurs, démangeaisons...) dans les 12 à 24 heures.



Huiles essentielles bio

La certification biologique garantit des huiles essentielles issues de plantes cueillies ou cultivées selon les cahiers des charges de l'agriculture biologique ainsi qu'un mode d'obtention respectueux de l'environnement (distillation ou extraction avec des solvants d'origine naturelle et expression mécanique).

→ HE (la concentration en HE ne doit jamais dépasser 50 % du mélange). Puis appliquez sur le thorax et le haut du dos matin et soir, jusqu'à la fin de l'épidémie ou la convalescence de vos proches. Vous pouvez aussi diffuser des huiles essentielles une fois par jour (20 minutes) dans l'atmosphère : « Elles assainissent l'air ambiant et parviennent directement dans les voies respiratoires, au cœur de la cible », précise Sylvie Hampikian, spécialiste en thérapies naturelles et auteur de *Ma to-do list Huiles Essentielles* (Éd. Marabout). Prenez si possible un diffuseur ultrasonique qui diffuse un mélange de vapeur d'eau et d'HE, mieux toléré qu'une diffusion à sec (diffuseurs pour lesquels on ne mélange pas l'huile essentielle à de l'eau). La recette de Sylvie Hampikian : 2 g d'HE d'eucalyptus radié, 2 g d'HE de niaouli et 2 g d'HE de thym à thymol dilués dans un peu d'eau.

Quand le mal est là

Si les virus ont déjà envahi les voies respiratoires, Dominique Baudoux recommande de multiplier les applications cutanées (4 à 6 fois par jour). Il conseille aussi la voie orale, idéale pour traiter les infections internes, notamment respiratoires, à raison d'une goutte des trois HE (tea-tree, ravintsara et romarin verbenone) dans une cuillère à café de miel (4 à 6 fois par jour pendant 5 à 7 jours). On les garde quelques secondes en bouche : la voie sublinguale est très vascularisée, ce qui en améliore l'absorption. Pour le spécialiste, cette synergie peut être adaptée selon ses symptômes : en cas de toux sèche, rajoutez une goutte d'HE de cyprès ; en cas de toux grasse, une goutte d'HE de romarin verbenone... La particularité des HE est d'agir rapidement. Si dans les 48 h, vous ne constatez aucune amélioration, consultez un médecin. Par ailleurs, après un rhume ou une grippe, nos défenses immunitaires battent de l'aile et nous laissent flagada. Pour un coup de fouet, misez sur 1 goutte d'HE de cannelle dans une cuillère à café de miel le matin, pendant une semaine.

*Qui luttent contre l'inflammation des muqueuses.

** Les cosmétiques Cosmebio contiennent au minimum 95 % d'ingrédients naturels ou d'origine naturelle. Et au moins 95 % de leurs ingrédients végétaux sont issus de l'agriculture biologique.



TROIS QUESTIONS À

Mathilde Florentin-Murillo,
RESPONSABLE MARKETING EN CHARGE NOTAMMENT
DES HUILES ESSENTIELLES CHEZ BIOCOOP

Quels sont les critères de sélection de Biocoop concernant les huiles essentielles ?

Toutes nos HE sont 100 % bio et certifiées. Nous travaillons principalement avec deux labels : Cosmebio et AB. Notre assortiment est large et s'adapte à la demande de nos clients. Par ailleurs, lorsqu'une espèce botanique est disponible avec plusieurs origines, nous privilégions celle dont l'origine est la plus proche. Dans le cas d'une espèce menacée, nous appliquons le principe de précaution et ne commercialisons pas l'HE afin de ne pas épuiser les ressources naturelles. C'est ainsi que l'HE de bois de rose par exemple n'est plus au catalogue.

Les huiles essentielles peuvent-elles être photosensibilisantes ?

Certaines HE provoquent en effet une augmentation de la sensibilité de la peau à la lumière, d'où les risques d'apparition de taches inesthétiques sur la peau mais aussi de lésions cutanées sous

l'effet des UV. Les HE d'agrumes (citron, pamplemousse, orange, bergamote...) font partie des photosensibilisantes ainsi que celles de verveine et d'angélique qui contiennent des furocoumarines*.

Quelles sont les huiles essentielles les plus demandées ?

Les clients sont surtout friands d'HE unitaires. Les plus demandées sont lavande vraie (antispasmodique et calmante), tea-tree (anti-infectieux et antibactérien) et ravintsara (antiviral et stimulant immunitaire). Nous proposons également des produits prêts à l'emploi (complexes pour diffuseur, sprays à diffuser dans l'atmosphère...). La prise d'HE par voie orale peut rebuter certains clients. De fait, nous proposons aussi des complexes de perles (HE sur support de granules sucrés) ou des capsules huileuses à ingérer, produits simples à utiliser et qui rassurent les consommateurs.

* Agents toxiques photosensibles.



Pour en savoir plus :
La plupart des magasins Biocoop sont de bon conseil pour l'utilisation des HE et proposent divers livres sur le sujet. Recette et abécédaire des HE sur www.achetons-responsable.fr



C'EST DE SAISON

L'abricot sec

LA CUISINE ORIENTALE L'A ADOPTÉ DEPUIS LONGTEMPS. MAIS L'ABRICOT SEC, PETITE BOULE D'ÉNERGIE, MARRON QUAND ELLE EST BIO, PLAÎT AUSSI ET DE PLUS EN PLUS À L'OCCIDENT.

LE TRUC DES TURCS

La province de Malatya, en Turquie, est le principal producteur d'abricots secs, loin devant l'Iran et la Chine. Son climat sec profite à ses millions d'abricotiers aux fruits sucrés et juteux. De multiples variétés d'abricot peuvent être séchées. Elles sont souvent locales. Une fois déshydratés, les fruits sont calibrés de 1 à 6, du plus gros au plus petit.

BIO BRUN

L'abricot sec bio est naturellement marron brun, car sans traitements chimiques (pesticides...), sans additif ni conservateur – l'orange vif du conventionnel, comme son goût acide, est dû au soufre. L'abricot sec bio se conserve un an, au frais de préférence. Au-delà, il perd de son moelleux, le sucre peut remonter à la surface, mais il reste consommable.

SÉCHAGE

Souvent en conventionnel, après récolte, pour éliminer insectes et bactéries, les abricots sont passés longuement au dioxyde de soufre (SO₂), un allergène qui doit être indiqué sur l'emballage (Contient des sulfites). Ils sont ensuite séchés au soleil ou au four. En bio, après la cueillette, l'abricot est exposé au soleil puis dénoyauté à la main. Ensuite, re-soleil et séjour de 48 h à basse température pour détruire les parasites. Après quoi, il est lavé et conditionné. Sans sulfites, la recette commence à intéresser le conventionnel.

NUTRITION

Comme le frais, qu'il surpasse même parfois, l'abricot sec est riche en fibres et en antioxydants, dont les bêta-carotènes (vitamine A) qui protègent les yeux, la peau et le système immunitaire. Il est source de glucides (énergie), vitamines B et minéraux (fer, cuivre, potassium) bons pour les muscles et la récupération physique. Il est l'ami des sportifs, d'autant qu'il s'emporte partout.

À TABLE !

Tel quel ou réhydraté à l'eau ou au jus d'orange, il se mange cru, en en-cas, dans une salade, un yaourt... ou cuit dans la pâtisserie, les tajines, chutney, avec du poisson, etc. (voir recette des abricots farcis aux fromages P.24)



- En vrac, spécificité de Biocoop, ou sachet, de calibres 1 et 2, les abricots secs sont charnus et moelleux.
- Ils sont issus de filières bio équitables turques qui permettent un contrôle rigoureux de la qualité.
- Les programmes équitables favorisent la professionnalisation des producteurs et leur garantissent un prix minimum les protégeant des aléas du marché. Ils aident à la mise en place d'écoles, de l'eau potable.

VELOUTÉ DE SHIITAKÉS

ET HARICOTS BLANCS

€€€ 6 À 8 PERS. ⌚ 20 min 🍳 20 min

- 1 Faire chauffer l'huile dans une grande casserole ou une cocotte.
- 2 Émincer les shiitakés, les oignons et l'ail. Faire revenir les shiitakés et les oignons pendant 10 min à feu moyen.
- 3 Ajouter l'ail et le tamari, mélanger pendant 2 min. Ajouter 850 ml d'eau, le miso et les haricots, puis cuire à feu doux pendant 20 min.
- 4 Ajouter la purée de noix de cajou et 350 ml d'eau, ôter la casserole du feu.
- 5 Mixer pour obtenir une texture crémeuse et homogène. Servir bien chaud.



→ Extrait de Noël Vegan,
Marie Laforêt,
Ed. La Plage

LES INGRÉDIENTS

4 c. à s. d'huile végétale neutre

200 g de shiitakés

2 gros oignons

2 gousses d'ail

2 c. à s. de tamari

3 c. à s. de miso blanc

250 g de haricots blancs

2 c. à s. de purée de noix de cajou



Idée de gastronome
Pour un velouté encore plus gourmand, dégustez-le accompagné de croûtons de pain grillé et parsemé de ciboulette finement ciselée.



ABRICOTS FARCIS AUX FROMAGES

€€€ 4 OU 5 PERS. ⌚ 20 min



-  20 abricots secs
-  1 grosse c. à s. de ricotta
-  1 c. à c. de jus de citron
-  1/4 de c. à c. de curcuma en poudre
-  25 g de feta
-  1 c. à s. d'huile de colza
-  gingembre frais râpé (l'équivalent d'une noixette)
-  1 c. à c. de graines de pavot
-  2 pincées de paprika

- 1** Préparer la farce : dans un bol, écraser la feta, y ajouter petit à petit le reste des ingrédients, bien homogénéiser. Goûter, éventuellement rectifier avec un peu de sel et de poivre.
- 2** Avec un couteau bien aiguisé, fendre les abricots en portefeuille, c'est-à-dire les couper en deux dans l'épaisseur jusqu'à la moitié, sans les séparer complètement.
- 3** À l'aide d'une petite cuillère, farcir chaque abricot du mélange au fromage, en veillant à ce que la bouchée reste manipulable facilement.
- 4** Disposer sur un plat, maintenir au frais au moins une heure avant de servir en apéritif.

→ Une recette de Véronique Bourte-Rivière

TERRINE DE TRUITE

À L'AMANDE BLANCHE

€€€ 2 TERRINES DE 6 PARTS
⌚ 10 min  30 min

-  600 g de filets de truite (blanche ou saumonée) ou de saumon, sans peau et sans arêtes, si possible pêchés du jour
-  4 c. à s. d'huile d'olive
-  2 c. à s. bombées de purée d'amande blanche
-  20 g farine
-  4 échalotes
-  le jus d'un citron
-  5 cl vin blanc sec
-  1 œuf
-  quelques brins de ciboulette
-  10 g de fleur de sel et poivre 5 baies du moulin

- 1** Préchauffer le four à 180 °C.
- 2** Faire revenir à la poêle les échalotes émincées dans l'huile d'olive jusqu'à obtention d'une légère coloration des sucs. Transférer dans le bol d'un robot avec tous les autres ingrédients, sauf la ciboulette. Mixer en mode pulse, de façon à garder des tout petits morceaux (c'est encore meilleur qu'en faisant une « purée » trop lisse).
- 3** Ajouter la ciboulette très finement émincée et bien mélanger à la cuillère.
- 4** Verser dans deux petits moules à cake ou terrine d'environ 16 cm de long par 12 cm de large et enfourner pour 30 min.
- 5** Servir bien frais sur des toasts, ou en entrée avec une salade, voire même encore tiède en plat principal avec un riz parfumé.

→ Extrait de *La cuisine bio des jours de fête*, Marie Chioca, Éd. Terre vivante





MOELLEUX AU CHOCOLAT

SANS GLUTEN

€€€ 9 PORTIONS DE 100 G

🕒 20 min 🍳 10 à 12 min



LA RECETTE DE THIERRY GUILLOCHEAU

Gérant des magasins Biocoop Casabio
et Faubourg Maché à Chambéry (73)

« J'ai été pâtissier pendant 17 ans. Je faisais des pièces uniques, simples. J'ai arrêté quand la mode a été de mélanger les saveurs, les arômes, les produits prêts à l'emploi ; ça ne m'allait pas. Et j'avais envie de créer une entreprise, pour donner du travail, faire du management. Je me suis lancé dans l'aventure Biocoop avec les magasins Aquarius à Annecy (74) en 1992. La pâtisserie m'a rattrapé récemment ; au magasin Faubourg Maché nous avons un boucher-charcutier-traiteur qui fait tout sauf les desserts. Alors, je m'y suis mis, pour le plaisir. La cuisine, c'est du partage, de l'amour, toute l'année et pas seulement en période de fêtes. Je fais des recettes traditionnelles avec les produits 100 % bio du magasin. Les clients retrouvent les saveurs d'autrefois... »



200 g de chocolat
noir de couverture
à 55 ou 70 %



125 g
farine de riz



125 g
sucre rapadura



125 g beurre
demi-sel



4 œufs



1/2
sachet de
poudre à lever

- 1 Faire fondre le chocolat au bain-marie. Retirer du feu. Ajouter le beurre en morceaux, laisser fondre, bien mélanger.
- 2 À part, mélanger la farine et la poudre à lever.
- 3 Mélanger énergiquement les jaunes d'œuf avec 2/3 du sucre. Monter les blancs en neige et y ajouter le reste de sucre.
- 4 Verser la farine sur les jaunes blanchis, ajouter le chocolat et 1/3 des blancs. Bien mélanger. Incorporer délicatement le reste des blancs.
- 5 Répartir dans 9 ramequins. Mettre au four à 170 °C. Les moelleux gonflent et se fendent sur le dessus. Ils sont cuits quand l'extérieur n'est plus liquide.

LES BONNES QUESTIONS



POURQUOI LES LÉGUMES LACTO-FERMENTÉS, EN JUS OU RÂPÉS, SONT-ILS BONS POUR LA SANTÉ ?

La lactofermentation est un procédé de conservation naturel, dont la star incontestée est la choucroute (le chou, pas la garniture !). Les légumes sont râpés puis déposés bien tassés avec un peu de sel et d'eau dans un pot fermé hermétiquement. Sans air, des bactéries se développent naturellement et transforment les sucres des légumes en acide lactique. Les aliments deviennent plus digestes et s'enrichissent en vitamines, antioxydants, enzymes, probiotiques (micro-organismes vivants aux effets bénéfiques sur la flore intestinale)...



COMMENT SOULAGER SA TOUX ?

Le miel, bio et non chauffé, afin de conserver toutes ses vertus, est excellent pour adoucir une irritation de la muqueuse respiratoire. De lavande, de pin ou à la propolis, on le laisse fondre dans la bouche ou dans une tisane de plantes adoucissantes (mauve, sauge, thym...). Autre truc, le soir, faire macérer un oignon ou un navet coupé en lamelles dans du sucre de canne ou du miel bio. Le matin, filtrer et boire le sirop tout au long de la journée. Les lamelles feront un dessert délicieux. Le saviez-vous ? La toux est parfois provoquée par des toxines alimentaires générées par certains aliments (produits laitiers, gluten...). Les supprimer, un temps au moins, pourra calmer la toux. Si elle persiste, consultez.



isola[®] Bio



BOISSONS VÉGÉTALES BIOLOGIQUES

FABRIQUÉES EN ITALIE

WWW.ISOLABIO.COM



- ✓ sans lactose
- ✓ sans sucres ajoutés

SEULEMENT DANS LES
MAGASINS SPÉCIALISÉS



LE GARDIEN DES ABEILLES

Marie-Pierre Chavel

Mielizia
Bio

EN ÉMILIE-ROMAGNE, AU NORD DE L'ITALIE, LA COOPÉRATIVE CONAPI COMMERCIALISE SOUS LA MARQUE MIELIZIA BIO DE DÉLICIEUX MIELS BIO ÉLABORÉS SELON DES MÉTHODES TRADITIONNELLES ET DURABLES. LES 600 APICULTEURS QU'ELLE FÉDÈRE VEILLENT AVEC AMOUR SUR LES ABEILLES ET ENTREPRENNENT DES ACTIONS POUR LES PROTÉGER.

Oranger, coriandre, tilleul, acacia..., ils sont goûteux les miels italiens Mielizia Bio. Jamais chauffés au-delà de 38 à 40 °C – la température maximale des ruches –, ils conservent toutes leurs saveurs, leurs parfums et leurs qualités nutritionnelles. Grâce à ce traitement naturel, s'ils sont tous liquides après la récolte, qui se fait d'avril à octobre, seuls ceux d'acacia, de châtaignier et de forêt le restent, à cause de leur teneur en fructose. Les autres, plus riches en glucose, se cristallisent au fil du temps et deviennent plus crémeux. Toutes les occasions sont bonnes pour s'en délecter, le petit déjeuner, le goûter, les recettes de cuisine...

Des produits sains

Mielizia Bio est la marque du Consortium national des apiculteurs d'Italie (Conapi). Née en 1979, cette coopérative réunit aujourd'hui près de 240 sociétaires, apiculteurs individuels, associations ou coopératives. Soit au total plus de 600 hommes et femmes passionnés, répartis sur tout le pays, du Piémont, dans le nord, jusqu'à la Sicile, dans le sud. « C'est utile pour avoir toute la diversité de miels que l'Italie peut offrir », explique Laura Betti, du département Vente et Marketing de Conapi. Depuis ses débuts, le consortium n'a d'autres projets que de proposer des miels sains, sans résidus de

pesticides. « La bio est l'avenir de l'apiculture et de l'agriculture, poursuit Laura Betti. En les pollinisant, les abeilles assurent la présence de cultures indispensables à notre alimentation. Nous travaillons pour le futur. » La coopérative sélectionne des apiculteurs dont la qualité des miels est irréprochable. Des contrôles vérifient régulièrement l'absence de pesticides, les origines géographique et botanique des produits.

Agir pour les abeilles

Les apiculteurs doivent également être très attentifs à la santé de leurs abeilles, insectes fragiles, sensibles à la chaleur, au froid et à la pollution dont celle générée par l'agriculture intensive. Conapi est très impliqué dans leur défense et a, par exemple, lancé la campagne Bee Active (www.beeactive.it) pour alerter sur la disparition de la butineuse, et inviter les consommateurs à devenir ses protecteurs en consommant bio notamment. Être actif pour les abeilles, pour la biodiversité, pour l'environnement... et pour les bons miels Mielizia Bio.



Mielizia Bio : www.mielizia.com





BIEN-ÊTRE

T'AS DE BEAUX YEUX, TU SAIS !

Magali Gloire-Savalle



MAQUILLAGE. LES YEUX SONT LE MIROIR DE L'ÂME, DIT LE PROVERBE. OUI MAIS, COMMENT AVOIR DES YEUX DE BICHE SANS POUR AUTANT RESSEMBLER À UN SAPIN DE NOËL ? NATURE QUOI ! QUELQUES CONSEILS POUR EN METTRE PLEIN LA VUE OU FAIRE LES YEUX DOUX... AU CHOIX !

Ne vous laissez pas cerner

Les cernes sont les pires ennemis d'un regard intense et lumineux. Souvent liés à une mauvaise circulation sanguine, ils sont accentués par la fatigue. Application de froid, doux massages circulaires, cotons imbibés de thé vert bio..., pour les atténuer, les astuces ne manquent pas ! Pensez surtout à bien hydrater cette zone particulièrement sensible avec des produits spécifiques pour le contour de l'œil. Plus radical, le mode camouflage avec du fond de teint ou de l'anticernes, à choisir toujours un ton plus clair que votre carnation. Pour votre peau comme pour vos yeux, optez pour des produits et un maquillage avec un maximum d'ingrédients bio et écologiques (labels ou mentions Cosmebio, Ecocert, Nature et Progrès, Natrue ou BDIH par exemple). Pensés comme des soins, sans substances d'origine artificielle (conservateurs, parfums, colorants...), ils limitent le risque d'irritation ou d'allergie.

Choisissez la bonne couleur

Selon les circonstances, on n'habille pas ses yeux de la même façon. Règle n° 1 : toujours choisir un ton dominant

complémentaire à la couleur de ses iris. Si les yeux marron peuvent tout se permettre, les yeux bleus préféreront les dorés et les cuivrés, les yeux verts, les prunes et les argentés. Les fards pailletés, irisés ou autres nacrés sont à utiliser avec parcimonie et à réserver aux jours de fête. Enfin, plus on prend de l'âge, plus on reste dans les tons clairs : les foncés accusent les traits du visage.

Tentez le kajal

Le kajal revient en force. Produit ancestral d'origine indienne, utilisé sous forme de poudre, de crème ou de crayon pour la protection, les soins et le maquillage, il existe aujourd'hui sous forme de stick. De texture plus grasse qu'un crayon classique, le kajal glisse sur la paupière et facilite l'application. Et avec de la tenue, s'il vous plaît !

Témoignage

Céline Raymond, bioesthéticienne du magasin Biocoop L'Épi Vert, à Blois (41)

ET LE REGARD FUT

Pour un maquillage qui tient et ne file pas, une règle de base : toujours commencer par poudrer toute la paupière, jusqu'à l'arcade sourcilière, avec un fond de teint poudre ou un fard clair. Puis appliquer trois ombres : une claire à l'intérieur, qui fera briller l'iris, une foncée au niveau de l'angle externe, pour agrandir le regard et, entre les deux, une teinte lumineuse. Veillez à bien les fondre au pinceau pour éviter l'effet plaqué, tout sauf naturel ! Ensuite, le crayon : de la même couleur que le fard foncé, il dessine un arc au ras des cils, en haut et en bas. L'astuce : pour remonter un regard qui « tombe », il suffit de tracer le trait supérieur un peu plus haut. Dernière étape : le mascara. Noir ou marron – ou d'une autre couleur pour marquer son originalité – il s'applique uniquement sur les cils supérieurs. Pour davantage d'épaisseur, choisir les mascaras volume, plus compacts et plus gainants.



EAUX MICELLAIRES HYPOALLERGÉNIQUES*



LÉA NATURE
LABORATOIRE



EAU THERMALE
JONZAC

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



* Formule en flacon pour minimiser les risques de contamination croisée



VOTRE PEAU VOUS DIRA MERCI

Pour en savoir plus: www.eauthermalejonzac.com

LÉA
NATURE
LABORATOIRE

Mes petits salés bio by **DAO**

Fabrication



Artisanale

En sachet

Comté
Cumin
Piment
d'Espelette



ou en vrac !



Ils sont tous issus d'un circuit court associant agriculteurs, moulins et la biscuiterie Lou Bio des Alpes de Haute Provence.

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



Tante
Hélène



40 ans
et toujours
au goût du jour.

C'est pourtant vrai, elle a déjà 40 ans, Tante Hélène. Aujourd'hui encore, elle élabore ses produits à partir d'un lait bio Français collecté localement, autour de ses deux sites de production breton et normand. **Savoureux anniversaire, Tante Hélène !**

Produits disponibles
en magasins Bio



Illustration Noyel (ICS) Rennes 11 702000007. Photo: Hervé Couffignac - © M&S

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. WWW.MANGERBOUGER.FR



PETITS NOMADES

GOURDES DE FRUITS BIO

Composées à 100 % de fruits, les gourdes Cool Fruits de Vitabio sont idéales pour accompagner les enfants partout dans leurs activités de tous les jours ! Six recettes disponibles : Pomme d'Aquitaine + Acérola ; Pomme Fraise Myrtille + Acérola ; Pomme Pêche Abricot + Acérola ; Pomme Poire Williams + Acérola ; Pomme Banane + Acérola ; Pomme Mangue Ananas + Acérola.

Cool Fruits 100 % fruits, 90 g
Vitabio : www.vitabio.fr



SOIN DE JOUR

MON AMI LA ROSE

La crème de jour Coslys nourrit et protège les peaux sèches et sensibles. Grâce à ses actifs naturels, la peau est confortable, douce, apaisée, réparée et le teint resplendissant. À l'intérieur, que des bonnes choses : beurre de karité,

huile de noyau d'abricot, camomille et un extrait de rose inédit, obtenu par un procédé breveté qui restitue au plus juste le « vivant » de la plante. Son parfum raffiné apporte une touche de plaisir en plus.

Crème jour, peaux sèches et sensibles, 50 ml
Coslys : www.coslys.fr

ÇA CROUSTILLE

GNOCCHI À POÊLER BIO

Saint Jean propose le premier gnocchi à poêler à la pomme de terre bio. Un gnocchi moelleux à l'intérieur et croustillant à l'extérieur, prêt en 5 minutes à la poêle, pour une cuisine facile et rapide au quotidien. Les gnocchis à poêler sont une base culinaire idéale pour créer des recettes : à l'apéritif, en salade, en accompagnement. Une recette intégralement élaborée avec des ingrédients issus de l'agriculture biologique.

Gnocchi à poêler, pour 2 pers.
Saint Jean : www.saint-jean.fr



MIELS D'ITALIE

LE TILLEUL INTENSE

Les apiculteurs de Mielizia Bio récoltent avec passion les plus prestigieux miels italiens biologiques. En Toscane et Émilie-Romagne, les tilleuls, à la floraison très rapide, donnent un miel crémeux à l'arôme caractéristique, mentholé, balsamique et persistant. Avec sa saveur puissante, intense, qui rappelle les effluves des sous-bois, le Miel de Tilleul certifié bio est parfaitement adapté pour accompagner les poissons ou adoucir les thés et les infusions.

Miel italien de Tilleul, 400 g
Mielizia Bio : www.mielizia.com



TOUTES PEAUX

HYDRATANT CORPS

Enrichi en extraits de Ginkgo biloba, de jus d'Aloe vera et de beurre de cacao, le Lait corps hydratant Centifolia apporte hydratation, souplesse et fraîcheur. Avec sa texture fluide et subtilement parfumée, ce lait pour le corps est l'indispensable qui prendra soin de la peau

de toute la famille* !

Lait corps hydratant, 400 ml
Centifolia : www.centifoliabio.fr

* Enfant de plus de 3 ans.

HUILE SAVOUREUSE

AUX NOTES D'ASIE

Ce mélange inédit d'huiles de tournesol oléique désodorisée, de sésame grillé et de son de riz ravira les amateurs de saveurs asiatiques. Mais pas seulement ! Légère et délicate, résistante aux températures élevées (jusqu'à 180 °C), l'huile Cuisson + wok est votre alliée au quotidien. Parfaite pour toutes vos cuissons, wok, poêle, four, plancha, elle facilite la cuisine en ajoutant saveur et bienfaits nutritionnels à vos repas.

Cuisson + wok, composition d'huiles, 0,5 litre
Huilerie Bio Planète : www.bioplanete.com





MAISON

TENDANCE LE FUROSHIKI !

Sarah Portnoï

EMBALLAGE. CHAQUE ANNÉE, AU PIED DU SAPIN, LE MÊME DILEMME : LE PAPIER CADEAU CONVENTIONNEL, CE N'EST PAS ÉCOLO, ET L'EMBALLAGE « RESPONSABLE » DANS UN VIEUX NUMÉRO DE *L'ÉQUIPE* N'EST PAS TOUJOURS TRÈS GLAMOUR... ET SI UN BEAU PAQUET CADEAU POUVAIT ÊTRE ENTIÈREMENT RECYCLABLE ? CETTE SOLUTION MIRACLE NOUS VIENT DU JAPON ET PORTE LE DOUX NOM DE FUROSHIKI : UN TISSU DÉCORÉ DE MOTIFS TRADITIONNELS ET SAVAMMENT NOUÉ POUR EMBALLER TOUT CE QUE VOUS VOULEZ. C'EST PARFOIS TRÈS SIMPLE. ALORS À VOS MARQUES... PRÊTS ? PLIEZ !



ÉTAPE 1 : pour un cadeau carré ou rectangulaire, prenez un tissu carré, en coton bio par exemple, faisant environ cinq fois la taille de l'objet à emballer. Étalez-le à plat, l'envers face à vous. Placez l'objet au centre.



ÉTAPE 2 : prenez deux coins opposés du tissu et nouez-les une fois. Centrez le nœud au-dessus du cadeau.



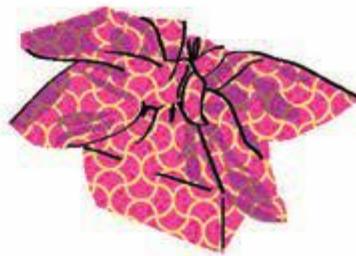
ÉTAPE 3 : répétez la même opération avec les deux autres coins du tissu. Vous avez maintenant deux nœuds superposés.



ÉTAPE 4 : reprenez les pointes qui dépassent de votre premier nœud et refaites un nouveau nœud par-dessus les deux premiers.



ÉTAPE 5 : répétez une dernière fois avec les pointes restantes du second nœud et faites-en ainsi un quatrième par-dessus tous les autres.



ÉTAPE 6 : pour faire encore plus joli, déployez les extrémités restées libres des pointes de tissu. Et voilà, votre furoshiki est prêt à offrir !

APRÈS LES FÊTES, n'oubliez-pas de conserver le tissu – et même les chutes. Il pourra encore servir à mille et une choses : emballer un autre présent, se transformer en foulard si les motifs vous plaisent ou habiller la poupée des enfants (www.petitciron.com, rubrique Patrons de couture puis catégorie Vêtements de poupée). Et si vous en avez plusieurs sous la main, pourquoi ne pas vous lancer dans un patchwork ? (<http://mimiglutte.blogspot.fr>)



Pour en savoir plus :
sur le blog www.achetons-responsable.fr, un tuto Biocoop vous aide à

réaliser votre furoshiki.

Et d'autres modèles encore :

- en photos : <http://houseofmcgraw.blogspot.fr/2012/03/furoshiki.html>
- en vidéos : <http://tag.wonderhowto.com/japanese-furshiki-bag>

BIOFLORAL

Silice organique et naturelle, certifiée BIO



**Contient 15 % d'extrait
de Silice naturelle
Sans paraben,
ni conservateurs chimiques**

Soins
&
Silice

Retrouvez tous les bienfaits exceptionnels de la Silice naturelle dans notre ligne **Soins & Silice certifiée BIO**.

Sa haute teneur en Silice naturelle (15 %) en fait une gamme de Soins incomparable et inégalée.

Elle apporte bien-être au quotidien, nourrit, hydrate* et protège votre peau, structure et renforce vos cheveux.

- ✦ Crème visage Silice et Argan - Jeunesse et hydratation*
- ✦ Crème mains Silice et Aloe Vera - Restructure et protège
- ✦ Lait corporel Silice et Beurre de Karité - Régénère et hydrate*
- ✦ Shampoing Silice et Miel - Structure et force des cheveux
- ✦ Beurre de Karité Soins des lèvres Silice, Argan et Cire d'Abeille Hydratant et réparateur



Recommandé par
Daniel Kieffer

MEILLEURE
SILICE SANS PARABEN
TEST "PRATIQUES
DE SANTÉ"

Ortie-Silice
gel corporel

Ortie-Silice
boivable



**IDÉES
CADEAUX**
Retrouvez
nos coffrets
de Noël
dans votre
magasin
Biocoop!

Notre force est dans 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



1^{ère} Gamme Infantile Bio-Végétale à base de Protéines de Riz Bio

De la naissance
à 3 ans



✓ SANS LAIT

✓ SANS GLUTEN

✓ SANS SOJA

✓ SANS HUILE DE PALME

"Plaisir & Santé au Naturel"



Fabriqué en France
à Sablé-sur-Sarthe

www.bebemandorle.com

*sauf 2^{ème} âge conformément à la réglementation



PRATIQUE

3 Diluer avec 5 cl de rhum* et le jus d'un 1/2 citron.



4 Ajouter 5 cl de jus de myrtille, ou cassis, cranberry ou un mélange tout prêt de « super fruits », 25 cl d'eau de coco, 10 cl de jus de grenade, 10 cl de jus de carotte et 20 cl de jus d'orange. Remuer. Mettre au frais de 1 à 24 h.



2



Dans une carafe de 75 cl (6 verres), les recouvrir de 3 c. à s. de sirop de sucre de canne, 3 pincées de cannelle, 2 pincées de cristaux aux huiles essentielles d'agrumes ou du zeste râpé d'une mandarine et d'un citron vert. Remuer.

5

Servir et décorer d'une rondelle d'orange, de grains de grenade fraîche, de myrtilles ou cassis juste sortis du pot ou du congélateur.



1



Tailler finement 2 cubes de gingembre confit.

COCKTAIL SOLEIL D'HIVER

CE COCKTAIL BIO SAVOUREUX ET PEU ALCOOLISÉ, GORGÉ DE VITAMINES ET D'ANTI-OXYDANTS, MET EN APPÉTIT. ACIDITÉ ET DOUCEUR DES FRUITS ET DU LÉGUME, RÉCHAUFFÉES PAR LE GINGEMBRE ET LA CANNELLE, S'ÉQUILIBRENT.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les super fruits désignent des baies bénéfiques à la santé : la grenade, l'aronia, les cranberries sont riches en antioxydants, la myrtille protège le système digestif, le cassis est anti-inflammatoire... Mélangez-les à des jus classiques pour profiter agréablement de leurs vertus.

LE COIN DES ENFANTS



ÉVENTAILS DE POMME

1. Pour décorer 6 verres, lave 2 pommes.
2. Coupe-les en 3 tranches dans la hauteur.
3. Taille une tranche en fines lamelles régulières.
4. Empile-les, traverse-les à une extrémité avec un cure-dent.
5. Ouvre les lamelles en éventail que tu poses au bord du verre.
6. Recommence pour chaque verre.



**Pur jus 5
Superfruits,
Prosoin**
Stimulant
des défenses
immunitaires.



**Cristaux d'huiles
essentielle,
Aromatise**
Pratique, existe
en plusieurs
parfums.



ENGAGÉS



Danielle Titley

« J'ai fait mon stage de 3^e au magasin Biocoop de Morlaix. Alors, travailler ici, ce n'est pas un hasard. J'apprécie le contact direct avec les boulangers, l'ambiance de l'équipe et les temps d'échanges avec les clients. » **Lou Péron**

Anne Stern

CONVICTION À BIOCOOP LA CLEF DES CHAMPS

Nathalie Lemercier



FINISTÈRE. DANS CE DÉPARTEMENT, LE PLUS OCCIDENTAL DU TERRITOIRE FRANÇAIS, LA BIO TRACE SON CHEMIN, LA CONVICTION CHEVILLÉE AU CORPS. À LANDERNEAU, LE MAGASIN BIOCOOP LA CLEF DES CHAMPS CREUSE SON SILLON EN INNOVANT DEPUIS LE PRINTEMPS AVEC DU PAIN LIVRÉ EN TRIPORTEUR DANS LES BOÎTES AUX LETTRES DES INTÉRESSÉS. LES CLIENTS ONT SIGNÉ SANS HÉSITER !

L'ÉCONOMIE DU PARTAGE

En mettant à disposition du matériel de jardinage, de cuisine, des outils spécifiques et en incitant à la réutilisation des emballages.

En utilisant la monnaie locale complémentaire du Pays de Brest, l'héol, avec les fournisseurs, clients et salariés qui le souhaitent.

« Je suis adjoint du rayon fruits et légumes. J'aime travailler sur la théâtralisation des produits, les découper, les mettre en avant avec toujours le maximum de fraîcheur ! »

Philippe Simon

Adrien Abhervé

« Je suis tombée dans la bio quand j'étais petite ! Mes parents avaient une ferme dans l'Orne, ils étaient des pionniers de la bio. Aujourd'hui, je suis salariée-associée, il me semble très important de pouvoir participer aux décisions et orientations du magasin. »

Bernadette Robic

Frédéric Le Saout

Comparses de longue date dans le milieu associatif, engagés en faveur de l'écologie et de l'équité sociale, Frédéric Le Saout et Adrien Abhervé avancent à l'unisson dans cette commune historique de Bretagne habitée par 15 000 âmes. « *Nous voulions monter un magasin bio, à Landerneau et pas ailleurs, et dans le réseau Biocoop car il implique un niveau élevé d'exigence* », précisent les deux cogérants. Fortement soutenus localement, ils ont ouvert La Clef des Champs près de la gare il y a cinq ans grâce à un financement participatif et sous la forme d'une société coopérative et participative (Scop). Depuis, l'équipe a doublé, et ce sont aujourd'hui huit personnes, salariés-associés ou en passe de le devenir, qui font vivre cette unité. Une véritable petite famille qui œuvre sur 300 m² pour un « projet de société », car personne n'est arrivé ici par hasard. Et cela se traduit concrètement au quotidien. Grâce à d'étroites relations

avec les producteurs, entretenues par des visites chez les maraîchers et des dégustations de produits, les clients peuvent faire leur choix dans un large éventail de fruits et légumes locaux (près de 40 % du rayon). Côté pain, trois boulangers des alentours travaillant au levain et en four traditionnel viennent régaler les papilles des amateurs de saveurs. Depuis le printemps, quatre fois par semaine, les Landerneëns peuvent se faire livrer à domicile, dans leur boîte aux lettres, pains et viennoiseries au même prix qu'en magasin. Il suffit d'un clic sur driing.net pour réserver depuis un ordinateur ou un mobile. Une livraison réalisée en triporteur, 100 % écolo !



LA CLEF DES CHAMPS
11, RUE HENRI-DUNANT
29800 LANDERNEAU
TÉL. : 02 98 30 35 90

La force du végétal
au cœur de votre linge



Lessive hypoallergénique*

- Spéciale peaux sensibles
- Parfum fleuri 100% naturel
- Eau florale de camomille bio apaisante

* Formulée pour minimiser les risques d'allergies.

Etamine
du lys



Fabrication et matières
premières françaises

20 ans d'efficacité

www.etaminedulys.fr



ECODÉTERGENT



TERROIR ET TERRITOIRE

LA BIO EN ÎLE-DE-FRANCE UN SILLON AU CŒUR DES GRANDES PLAINES

Isabel Soubelet



EN ÎLE-DE-FRANCE, LA CARACTÉRISTIQUE MAJEURE C'EST LA FORTE DENSITÉ DE POPULATION. MAIS LES TERRES AGRICOLES NE SONT POURTANT JAMAIS TRÈS LOIN. LES GRANDES PLAINES CÉRÉALIÈRES ET LES CULTURES INDUSTRIELLES : COLZA, BLÉ, BETTERAVES, DOMINENT. LA RÉGION EST ENCORE À LA TRAÎNE DANS LE CLASSEMENT DES SURFACES CULTIVÉES EN BIO, MAIS LA DONNE CHANGE PEU À PEU. LA BIO COMMENCE À SE FAIRE UNE PLACE GRÂCE À DES ATELIERS DE TRANSFORMATION ET À UNE ORGANISATION DES CIRCUITS DE DISTRIBUTION QUI RÉPOND À LA FORTE DEMANDE DE LOCAL DES FRANCILIENS.



TERROIR ET TERRITOIRE

« GRÂCE À FERMES BIO D'ÎLE-DE-FRANCE, NOUS AVONS LA POSSIBILITÉ D'OFFRIR À NOS CLIENTS DES LÉGUMES BIO LOCAUX DE QUALITÉ HOMOGÈNE ET D'UNE GRANDE FRAÎCHEUR PRESQUE TOUTE L'ANNÉE. »

Renato Modiano,
du magasin Pleinchamp dans la Ville
à Montigny-le-Bretonneux (78) et au
conseil d'administration de Biocoop.



L'Île-de-France bio, c'est 31 % de céréaliers, 44 % de maraîchers, 10 % d'éleveurs et 8 % d'arboriculteurs.**

Quand on évoque l'Île-de-France*, on pense au bitume, au périphérique embouteillé, à une concentration de l'habitat sous un ciel souvent gris. Une vision réelle mais réductrice de cette région la plus urbanisée de France, où les zones agricoles représentent près de 50 % de la superficie. Eh oui, il y a des champs après le « périph » ! Au cœur des plaines céréalières et d'une agriculture majoritairement conventionnelle, la bio creuse son sillon avec quelques pionniers aux côtés de néoruraux et d'une nouvelle génération d'agriculteurs « sensibles à la santé humaine », intéressés par une « diversification en bio » et volontaires « pour retrouver une certaine liberté d'action dans leur métier ». Et cette année, elle affiche une évolution très positive, comme le souligne Angélique Piteau, porte-parole du Groupement des agriculteurs biologiques (Gab) d'Île-de-France. « Nous estimons les conversions à + 2 000 hectares d'ici à la fin 2015, soit une hausse de 20 % par rapport à 2014. Cela devrait permettre de passer les 2 % de la surface agricole utile en fin d'année. » Encore modeste certes, mais de grandes exploitations ont décidé de passer en bio depuis peu. Un signe qui ne trompe pas.

Au plus près

Une des spécificités du marché francilien est la longue distance entre le lieu de production et le lieu de consommation. Pour la raccourcir, les initiatives foisonnent. « Déjà à l'époque de mon père, les clients venaient à la ferme pour acheter les produits de saison, depuis j'ai toujours gardé un magasin sur l'exploitation, c'est indispensable pour assurer l'équilibre économique », confie Jacques Frings, l'un des pionniers du maraîchage bio à Chevry-Cossigny (77). Aux Vergers de Cossigny, magasin à la ferme du réseau Biocoop, les urbains des villes de Melun-Sénart, Marne-la-Vallée et autres communes des alentours peuvent savourer des légumes qui viennent juste d'être ramassés, toute l'année.



Jacques Frings et son père
Cultivateur à Chevry-Cossigny (77).

Il s'est lancé dans la bio aux côtés de son père à la fin des années 70. Il cultive 25 hectares dont 7 de légumes à Chevry-Cossigny. Depuis 2010, son fils Frédéric l'a rejoint sur l'exploitation, ils avancent désormais à l'unisson sur le chemin de la bio. « En 1977, avec mon père, nous avons essuyé les plâtres. Il fallait tester et construire. Nous tâtonnions. Être en bio, c'est cultiver un terroir et obtenir un équilibre entre la biologie, la production et l'économie. C'est donc à chaque agriculteur de trouver sa solution. Cela prend du temps. Aujourd'hui, avec mon fils, le challenge est de toujours chercher à s'améliorer avec zéro phyto. Nous n'utilisons ni soufre, ni cuivre, ni insecticides végétaux depuis dix ans. Nous avons une obligation d'excellence. Depuis quelques années, la clientèle des Amap est très demandeuse de nouveautés et de variétés, ce qui nous pousse à expérimenter et élargit ainsi notre offre. Nous sommes donc très diversifiés avec près d'une centaine de variétés sur l'année. Depuis 15 ans, je sélectionne mes propres graines pour la culture du potimarron et nous en produisons 50 tonnes par an. Ils sont vendus au magasin à la ferme et via les Amap. Et dans le réseau des magasins Biocoop de la région grâce à Fermes Bio d'Île-de-France avec lequel nous effectuons un gros travail de planification. »



Les potimarrons de la famille Frings sont réputés pour leur qualité et leur saveur.



Les Sienski, dans le Gâtinais, ont développé la fabrication de pâtes complètes au blé dur commercialisées depuis 2014 par Fermes Bio d'Île-de-France.

« C'est satisfaisant et très gratifiant d'avoir un retour direct des consommateurs », ajoute-t-il. Très demandeuse en produits bio locaux, l'Île-de-France doit faire face à de nombreuses contraintes de production. S'il existe un maillage très important d'Associations pour le maintien d'une agriculture paysanne (Amap), qui permet de consommer bio au plus près de chez soi, les agriculteurs sont réticents à livrer les magasins spécialisés de la capitale à cause des contraintes logistiques : temps de transport, horaires de livraisons fixés et difficultés de stationnement en tête. Pour y remédier, le Gab a accompagné la création de Fermes Bio d'Île-de-France, une association qui regroupe 27 agriculteurs***, en charge de mutualiser l'administration des commandes et la logistique afin que chacun – magasin, consommateur, restaurant collectif – trouve des produits bio locaux. Une aubaine pour Biocoop qui soutient le projet depuis mi-2013. Si les légumes ont la part belle (salades, carottes, maïs doux, potimarrons, choux, blette), une gamme épicerie a fait son entrée.

« LE PASSAGE EN BIO POUR UN AGRICULTEUR EST TOUJOURS MULTIFACTORIEL, MAIS LA CONNAISSANCE DES DÉBOUCHÉS POUR SA PRODUCTION EST UNE DES RÉPONSES QUE NOUS POUVONS LUI APPORTER. »

Bastien Fitoussi,
chargé de mission filières au Gab d'Île-de-France.

À Éragry-sur-Oise (95), les boulangers Patibio, Pierre Scharr et Jean-Philippe Boursier, réalisent 1 000 tonnes de pain bio par an à destination des magasins spécialisés, mais aussi de la restauration scolaire.



À la ferme de Chantemerle, dans la Brie, Éric et Anne Gobard produisent de l'épeautre et des farines distribués dans le réseau Biocoop.

LES + BIOCOOP
36 magasins en Île-de-France.
Toutes les adresses sur www.biocoop.fr
28 magasins du réseau, dont 10 à Paris, travaillent avec Fermes Bio d'Île-de-France afin de s'approvisionner en produits bio 100 % franciliens. Au menu, 22 références en fruits et légumes toutes les semaines et 17 en épicerie.
Un fort soutien aux agriculteurs locaux grâce à des liens historiques avec des artisans boulangers, des producteurs de fromages ou des maraîchers.
Une plateforme à Sainte-Geneviève-des-Bois (91) avec plus de 150 salariés pour organiser les livraisons vers l'ensemble des magasins franciliens et du nord de la France.



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

Diversification

Éric Gobard, céréalier à Aulnoy (77) le confirme : « C'est une structure idéale pour vendre et distribuer mes produits, car en grandes cultures on est sur le terrain neuf mois de l'année. J'ai investi dans un moulin en bois et une meule, et aujourd'hui un quart de mes céréales est transformé en farine sur place ». Désormais, les farines de blé, sarrasin, seigle et épeautre de la ferme de Chantemerle sont distribuées en Île-de-France, notamment dans les magasins Biocoop. Même débouché pour les pâtes complètes au blé dur produites à l'extrême sud du département, à Château-Landon, par la famille Sienski qui a repris l'exploitation familiale en 2012 et cultive 60 hectares en bio. Commercialisées depuis mai 2014 sous quatre formes, elles sont aussi dans le réseau Biocoop. Bientôt, les intolérants au gluten franciliens auront des pâtes biologiques locales à la farine de lentilles, en attendant celles au petit épeautre sans doute en 2016. Car dans la bio, on innove !

* L'Île-de-France, avec ses 12 millions d'habitants, couvre les départements de Paris (75), la Seine-et-Marne (77), les Yvelines (78), l'Essonne (91), les Hauts-de-Seine (92), la Seine-Saint-Denis (93), le Val-de-Marne (94) et le Val-d'Oise (95). ** Observatoire régional de l'AB en IDF, 09/2015. *** Sur 214 bio au 01/10/15.

lavera

NATURKOSMETIK

Nature pure

Les soins anti-rides Q10
issus de la nature



lavera Naturkosmetik

**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, sans OGM
- 100% sans substances synthétiques dans les parfums, colorants et conservateurs

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.

25
ANS



COMMENT NÉGOCIE-T-ON LES PRIX AVEC LES PRODUCTEURS ?

Claudine Colozzi

LES RELATIONS ENTRE PRODUCTEURS ET DISTRIBUTEURS SE CRISPENT RÉGULIÈREMENT, COMME EN TÉMOIGNE LA CRISE DE CET ÉTÉ IMPLIQUANT LES FILIÈRES PORCINE, BOVINE ET LAITIÈRE. COMME TOUJOURS, LES FRICTIONS SE CRISTALLISENT SUR LES PRIX. LE MONDE DE LA BIO, NOTAMMENT GRÂCE AU MODÈLE PRÔNÉ DEPUIS TRENTE ANS PAR BIOCOOP, SEMBLE ÉCHAPPER À CES TENSIONS. L'UN DES ENGAGEMENTS CONSISTE À GARANTIR UN PRIX JUSTE AUX PRODUCTEURS.



Anne-Laure Portrait
Coordinatrice des achats Biocoop

Le monde paysan conventionnel va mal car il ne se sent pas rémunéré à la hauteur de ses investissements et de son travail. Comment les producteurs travaillant avec Biocoop échappent-ils à ce pessimisme ambiant ?

Maintenir des liens avec et entre les producteurs appartient à l'ADN de Biocoop. En agriculture conventionnelle, les prix de vente des produits obéissent aux lois du marché. La pression est mise sur le producteur pour obtenir des prix d'achat toujours plus bas. Depuis sa création, Biocoop privilégie l'équité à l'égard des producteurs. L'idée est que chacun puisse vivre décemment de son travail. C'est pourquoi il a fallu imaginer d'autres relations producteurs-transformateurs-consommateurs. D'où la mise en place de partenariats et de contrats avec des groupements de producteurs depuis de nombreuses années.

Comment sont fixés les prix ?

En concertation avec les producteurs, que Biocoop encourage et aide à se structurer, afin de leur garantir une juste rémunération et une valorisation correcte de leur travail. Il faut parvenir à un niveau de prix qui soit supportable pour les producteurs, pour les distributeurs et accessible aux consommateurs. Ce n'est pas toujours facile mais en dialoguant, tout le monde peut s'y retrouver. Nous tenons compte de la marge de chacun pour établir un prix final.

Comment prenez-vous en considération les aléas tels que les conditions climatiques ?

Biocoop s'engage auprès des groupements de producteurs sur des volumes et un calendrier. Cela permet à chacun de planifier sa production et de recevoir un prix correspondant à de vrais coûts de revient et de fonctionnement. Certains fruits et légumes bénéficient de prix lissés (prix identiques sur l'ensemble d'une campagne de production*) ou de prix minimaux et maximaux fixés à l'avance. Cela prévient les trop fortes variations. Chaque producteur peut anticiper combien il gagnera sur l'année et n'aura pas à brader sa production pour l'écouler. Cela procure une réelle sérénité.

* Durée de commercialisation d'un produit.



Jacques Chiron
Éleveur laitier, administrateur de Biolait et représentant de la section agricole au conseil d'administration de Biocoop.

« LES FLUCTUATIONS DE PRIX SONT MIEUX ACCEPTÉES »

« La crise des prix agricoles est aussi l'expression d'un mal-être des éleveurs dont le travail est détourné de sa fonction d'origine : nourrir la population. Dans la bio, cette dimension est primordiale et le producteur retrouve la fierté de son métier sans avoir à gâcher son savoir-faire. Avec Biocoop, les prix des produits sont calculés sur la base de relations de proximité, en confiance, sans intermédiaire, auprès des producteurs locaux via leur groupement. Les fluctuations des prix bio (provoquées par les accidents climatiques par exemple) sont mieux acceptées du fait de la qualité des partenariats au sein des filières. Le but est de trouver un équilibre entre un prix viable pour le producteur et un prix accessible pour le consommateur. »



LE YAOURT DE NOS RÉGIONS

Marie-Pierre Chavel

Encore plus écolo

FABRIQUÉ À SAINT-MALO, ON LE TROUVE DANS LES MAGASINS DE LA MOITIÉ NORD DE LA FRANCE. S'IL VIENT DE TOULOUSE, IL EST VENDU DANS LA MOITIÉ SUD. CE NOUVEAU YAOURT DE LA MARQUE BIOCOOP DIVISE LE PAYS EN DEUX POUR LA BONNE CAUSE : IL LIMITE LES TRANSPORTS, DÉVELOPPE LA BIO ET RÉGIONALISE LA TRANSFORMATION.

Le yaourt est l'un des produits laitiers les plus appréciés des consommateurs. Au lait de vache – dont l'incomparable jersiaise –, brebis, chèvre, entier, ½ écrémé, 0 %, nature, aux fruits – certains du commerce équitable –, à boire, brassé, velouté et même sans lactose..., chez Biocoop l'offre est très large. Pourtant cet automne elle s'est encore agrandie et propose désormais un nouveau yaourt, bio bien sûr, mais encore plus écologique car il est fabriqué plus près de chez vous. Ce qui permet de relocaliser la collecte de lait et la transformation et de réduire le transport. Une belle avancée dans un pot de 125 g même pas cher. Trop fort !

De la proximité

Comment Biocoop peut faire ça ? D'abord en sélectionnant deux professionnels aux savoir-faire reconnus pour la transformation du lait en yaourt et se trouvant au plus près de ses plateformes :

- La laiterie Malo de Saint-Malo (35). Ses yaourts seront livrés sur les plateformes Biocoop de Melesse (35) et de Sainte-Geneviève-des-Bois (91) puis redistribués dans les magasins Biocoop de la moitié nord de la France seulement.

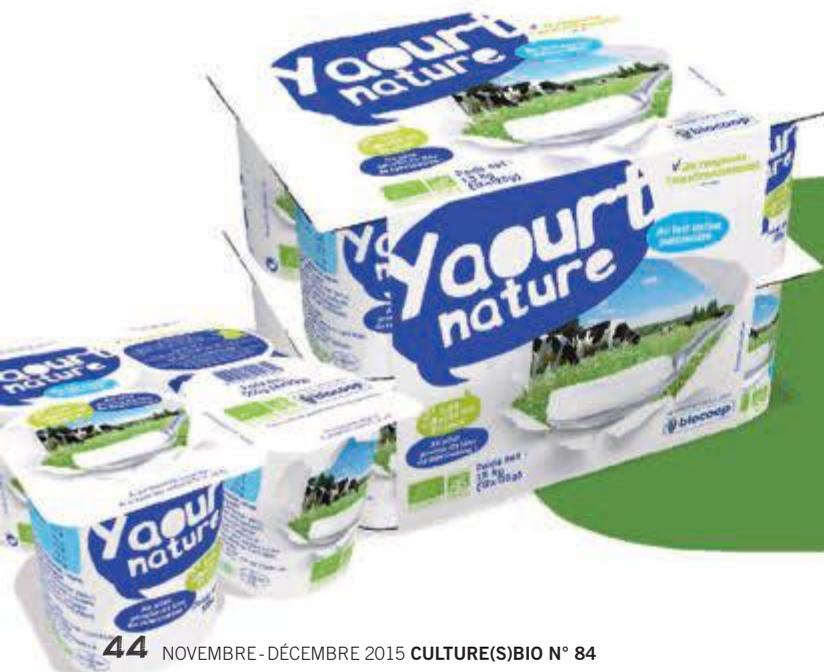
- La laiterie Yéo Frais à Toulouse (31). Ses produits iront sur les plateformes Biocoop de Port-Sainte-Marie (47) et de Sorgues (84) qui les dispatcheront dans les magasins de la moitié sud.

Pour limiter encore plus les kilomètres, les deux laiteries travaillent avec du lait bio collecté principalement dans des fermes de Bretagne, pour la laiterie de Saint-Malo, et de Midi-Pyrénées, pour celle de Toulouse.

Une bonne herbe fraîche

Dans les deux cas, les vaches ont accès aux pâturages de leur région. Ça vous change de la ferme des 1 000 vaches, où les pauvres herbivores vivent les unes sur les autres sans mettre une mamelle dehors.

Le lait est collecté par Biolait, un groupement de producteurs 100 % bio et partenaire de Biocoop, ou par les transformateurs eux-mêmes, chez des éleveurs bio qui trouvent là un débouché fiable et une valorisation de leur lait intéressante. Ainsi Biocoop poursuit concrètement son travail de développement de filières, ici avec Biolait, et ce n'est pas près de s'arrêter !



Vachement meuh !

On ne compte plus tout ce qu'il a de mieux, le nouveau yaourt au lait entier de la marque Biocoop. Régional, plus écolo, il fait partie de La Bio, je peux – une sélection de produits pour lesquels Biocoop et les fournisseurs baissent leur marge. Son prix est donc très accessible, à 1 € quand il est vendu par 4 et 2,95 €, par 12. Le pack de 12 est pratique pour les familles et permet de réduire encore les transports...



EN COULISSES

BIOTONOMISEZ-VOUS

Véronique Bourfe-Rivière



NON, NON, ÇA NE FAIT PAS MAL, C'EST MÊME LE CONTRAIRE ! TOUS CEUX QUI SE SONT ENGAGÉS DANS CE MOUVEMENT, INITIÉ LE 10 OCTOBRE PARTOUT OÙ IL Y A DES MAGASINS BIOCOOP, VOUS LE DIRONT.

Vous mangez bio le plus possible ? Vous préférez la force de vos mollets aux vapeurs de combustion ? Vous consommez juste ce qu'il faut, pas trop, et préférez réparer plutôt que jeter ? Alors vous êtes un Biotonome ! Biocoop vous encourage à montrer l'exemple et vous donne les moyens de le faire savoir, grâce aux réseaux sociaux. Le petit mot magique, c'est #Biotonome : à chaque fois que vous agissez de façon responsable, que vous avez une idée, une astuce, partagez-les avec votre propre réseau en postant une photo ou quelques mots sur Twitter, Instagram ou Vine, et en utilisant #Biotonome.

Automatiquement, l'action sera remontée sur www.biotonome.fr et rejoindra celles postées par la communauté. Et petit à petit, tous ensemble, tous ensemble (ouais, ouais), nous allons nous faire entendre et entraîner de plus en plus de monde.

Sur www.biotonome.fr, chacun peut aussi manifester son engagement en téléchargeant sa photo exprimant son état d'esprit du moment. Et découvrir des astuces écolo pratiques, par exemple comment redonner sa taille d'origine à un pull qu'on a fait rétrécir au lavage (c'est malin, ça !).

ÊTRE BIOTONOME C'est être « bio + autonome ». Bio pour le choix du vivant, de l'humain, d'une agriculture responsable, d'une production respectueuse, d'une alimentation plus saine. Autonome pour la prise en main de ses responsabilités en tant qu'individu, communauté ou groupe, pour s'émanciper et renforcer sa capacité de choix et d'action. Être Biotonome, c'est créer des solutions plus vives, plus actives, plus agiles, plus réactives pour accompagner la transition de notre société. C'est choisir l'authenticité, la simplicité, l'engagement, le sens, le partage, l'alternative à la croissance...



ÉPHÉMÈRE MAIS DURABLE

DEUX MOIS, C'EST LE TEMPS QUE DURERA LE MAGASIN BIOCOOP21.

Dans le cadre de la COP21, il a ouvert ses portes le 4 novembre, au 14 rue du Château-d'Eau à Paris (X^e), et les fermera fin décembre. Le concept est totalement innovant : c'est le premier magasin 100 % bio et sans emballage. Il propose des produits inédits, avec un mobilier spécifique, des systèmes d'emballage écologique... Venez voir !

La signalétique est elle aussi éphémère : un pochoir posé à certains endroits sur le sol du quartier, un coup de nettoyeur à haute pression dessus et autour et hop, magie, un message apparaît, sans utilisation de peinture ou solvant...

Découvrez le magasin sur la chaîne YouTube Réseau Biocoop (www.youtube.com/user/ReseauBiocoop)





WELEDA

Depuis 1921

100%
d'origine naturelle



La Grenade bio, source de beauté intemporelle

La Grenade bio et ses grains couleur rubis, abritent un secret de beauté millénaire : une huile riche en actifs antioxydants qui favorise la régénération cellulaire. Goûtez au plaisir du soin naturel authentique et succombez au parfum subtil et raffiné des Soins du Corps à la Grenade... véritable invitation à l'éveil des sens - **en accord avec l'être humain et la nature.**

Sans conservateur, colorant ou parfum de synthèse. Sans huile minérale et sans silicone.

Pharmacies, parapharmacies et magasins de produits naturels ainsi qu'à l'Espace Weleda (Paris B*).



Label international NATRUE qui définit
la cosmétique naturelle et bio.

BIO DEPUIS TOUJOURS



INFUSION DE NOËL

LES ARÔMES DU BONHEUR

Laissez-vous emporter par la douce magie des arômes de cannelle, d'orange, de cardamome et de girofle qui ravivent les souvenirs des fêtes, des petits bonheurs partagés en famille et entre amis. Le Moyen Âge nous a légué la tradition de boissons qui réchauffent les cœurs et les esprits, à déguster lors des soirées d'hiver. Cette infusion savoureuse et équilibrée offre un véritable moment de détente et de plaisir qui ravira les palais les plus délicats.

Infusion de Noël, Bioconseils, 20 sachets
Laboratoire Yves Ponroy

BIBERON BIO



DEUX NOUVEAUTÉS

Après ses produits 1^{er} âge sans lait ni gluten, Bébé Mandorle lance deux nouvelles céréales infantiles à base de riz, millet et sarrasin, et enrichies en algues marines pour un apport stratégique en nutriments naturels. Instantanées et précuites

selon un procédé breveté pour une meilleure tolérance, elles répondent aux besoins des bébés dès 6 mois. Saveur fruits (pomme-banane) ou légumes (petits pois-carottes). Sans sucres ajoutés, sans arôme ni colorant.

Céréales & Fruits et Céréales & Légumes, 400 g
Bébé Mandorle : www.bebemandorle.com



FÊTES DES DESSERTS

UN FLAN SOLIDAIRE

Bio-Flan cacao-orange est un entremets sans sucres ajoutés, sans gluten ni lactose. Un dessert savoureux aux notes chaleureuses et festives dans lequel chacun ajoute le sucre qu'il veut. Acheter Bio-Flan, c'est aussi faire un achat responsable et engagé : 1 % des ventes est reversé à l'association Bolivia Inti - Sud Soleil ; 1 000 fours solaires ont déjà ainsi été financés, évitant le rejet de 5 500 t de CO₂. Disponible dans différentes saveurs.

Bio-Flan sans sucres ajoutés cacao-orange, 2 sachets
Nat-Ali : www.nature-aliments.com



LA VÉRITABLE FORMULE

L'ÉLIXIR SUÉDOIS BIO

L'Élixir du Suédois Biofloral est élaboré selon des méthodes ancestrales héritées des anciennes civilisations. Il est fabriqué artisanalement en Auvergne, dans le respect de la recette originale de Maria Treben. Existe également en infusion, idéale pour toute la famille, avec la même composition en plantes. Les gommes Suédois à la propolis bio protègent les voies respiratoires, assainissent la sphère buccale et adoucissent la gorge.

Gomme Élixir du Suédois
Laboratoire Biofloral : www.biofloral.fr

LESSIVE LIQUIDE

POUR PEAUX SENSIBLES

Voici une lessive non parfumée, idéale pour les peaux sensibles, les bébés et les personnes allergiques. À base de savon 100 % bio, elle ne contient aucun agent allergène (enzymes, conservateurs, colorants, parfums, huiles essentielles, etc.). Tous les produits Sonett sont fabriqués sans tensioactifs pétrochimiques, sans nanotechnologie, sans OGM, sans enzymes, sans conservateurs de synthèse. Produits 100 % biodégradables, certifiés par Ecogarantie, CSE, Vegan.

Lessive liquide sensitive, 2 litres
Sonett : www.sonett.eu



ANTI-RIDES

UNE NOUVELLE JEUNESSE

Avec lavera, offrez-vous une véritable cure de jouvence grâce à sa dernière Crème de nuit anti-rides à la coenzyme Q10, substance active anti-âge naturelle. En lui apportant une énergie nouvelle, ce soin hydratant favorise le renouvellement cellulaire de la peau pendant le repos. Efficacité avérée pour la réduction des rides et ridules.

Certifiée Natrue et Vegan.



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



CitroPlus®

EXTRAIT DE PÉPINS DE PAMPLEMOUSSE

CONTRIBUE À LA FONCTION NORMALE DU SYSTÈME IMMUNITAIRE

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

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

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



BIO CHLORELLA / VITAMINE B12

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

BIO SPIRULINA / FER

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



NOUVEAU

Les derniers-nés des magasins du réseau : Biocoop Malemort à Malemort (19), Bazert à Gourdan-Polignan (31), Entre Ciel et Terre à L'Isle-Jourdain (32), Le Grand Champ à Apprieu (38), Biocoop Lumière à Lyon (69), Dada Paradis (photo) à Paris (X^e).

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

PORTES OUVERTES

Le magasin Biocoop Biovivo de Montgeron (91) accueille Énergie partagée, Bio Consom'acteurs, Zero Waste, Greenpeace, Terre de liens et autres associations à découvrir, écouter, voire rejoindre, entre deux dégustations et animations. Programme en magasin. Du 16 au 21 novembre.

www.biovivo.coop

CULTURES BIO

Directeur de la publication : Gilles Piquet-Pellorce • Directeur de la communication : Patrick Marguerie • Rédactrice en chef : Pascale Solana • Collaborateurs : Christine Angiolini, Véronique Bourfe-Rivière, Claudine Colozzi, Magali Gloire-Savalle, Nathalie Lemercier, Sarah Portnoï, Isabel Soubelet • Secrétaire de rédaction : Marie-Pierre Chavel • Publicité : Ingrid Kaiser (i.kaiser@biocoop.fr) • Diffusion : Christine Mullié (c.mullie@biocoop.fr) • Conception : makhela@scuola • Crédits photos : p.3, 4, 6, 14-17, Shutterstock ; p.4, 5, 6, 8-10, 11, 13, 22, 25, 27, 28, 31, 32, 35, 43, 46 et 48 : DR ; p.8-10 : Mars Distribution ; p.14-17 : Virginie Garnier, Sweet and Sour, Olivier Marie, Jean-François Rivière, Stéphane Schramm ; p.23 : Marie Laforêt ; p.24 : Véronique Bourfe-Rivière, Marie Chioca ; p.25 et 40 : iStock ; p.36-37 : Dominique Leroux ; p.39-41 : Ferme de Chantemerle, Ferme de Fontaine, Philippe Guignard/air-images, I. Soubelet ; p.44 : Fotolia - Dudarev Mikhail ; p.44 et 50 : Biocoop • Illustrations : couverture, p.8-10, 19-21, 28 et 43 : Séverine Assous. makhela@scuola • Siège/Rédaction/Publicité : 12 avenue Raymond-Poincaré, 75116 Paris. Tél. : 01 44 11 13 60. Fax : 01 44 11 13 61. E-mail : culturesbio@biocoop.fr • Éditeur : Biocoop SA Coop • ISSN : 2417-6559 • Impression : IMAYE GRAPHIC - 96 bd Henri Becquerel - ZI des Touches - BP 52207 - 53022 Laval • Papier 100 % recyclé Eural premium • L'imprimerie est certifiée Imprim'vert et ISO 14001 • Tirage : 232 700 exemplaires • Biocoop cotise à EcoFolio pour le soutien à la collecte et au recyclage des imprimés. Triez vos déchets.

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

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

INAUGURATION

Ouvert en novembre à Luçon (85), Biocoop Terre Mer fête l'événement en présence de producteurs locaux (fromages de chèvre, vins), de Terre de liens, de la Ligue pour la protection des oiseaux, ainsi que des élus locaux et de la plateforme Initiative Vendée Sud qui a aidé à la création du magasin. Le 5 décembre.

www.biocoopterremere.com

BIOCOCCINELLE

Au magasin Biocoop de Bonson (42), la naturopathe Anne-Marie Mellier partage son savoir sur l'alimentation et les compléments alimentaires.

Le 13 novembre : l'Aloe vera. Le 15 janvier : les oléagineux.

LIVRAISONS ÉCOLOS

Nouveau à Biocoop Panier du Béarn de Billère (64) : faites-vous livrer vos courses à vélo ! Et pour rappel, consultations naturopathie les lundis et vendredis, et yoga les mardis et jeudis. Le magasin prête sa salle pour animations, conférences, ateliers, etc.

COURS DE CUISINE

• À Biocoop Traou An Douar à Lannion (22) les 25 et 26 novembre, et les 9 et 10 décembre.

Renseignements au 06 13 67 20 48 ou www.avant-premieres.coop/-Pascale-COURDON

• À Biocoop L'Arbre à Pain à Aurillac (12), pour petits et grands, le 18 novembre et les 12 et 17 décembre. Cuisine 100 % végétale.

Renseignements en magasin.

PORTEURS DE PROJET

Envie d'ouvrir un magasin Biocoop ? Rencontrez le service Développement de Biocoop qui répondra à vos questions au salon Top Franchise au Palais de la bourse de Marseille les 16 et 17 novembre.



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.

Melvita

cosmétique bio française depuis 1983

L'OR BIO aux 5 Huiles Précieuses

3 usages :
visage, corps, cheveux

Un concentré
de 5 huiles



Retrouvez la liste des magasins bio sur www.melvita.fr

LA ROUTINE

MENEZ-LA À LA BAGUETTE!



*Tofou mariné
à la japonaise*



NOUVEAU

Tofou mariné à la japonaise



Le soleil levant s'invite à votre table !

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

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



Variez, équilibrez !



En exclusivité dans votre magasin bio