



Dossier P. 9

GÉNÉRATION CONSOM'ACTEURS ACHETER, C'EST DÉCIDER

cultures**bio**

n°109 / janvier-février 2020 / le mag du réseau Biocoop

BIEN-VIVRE P. 20

VERS UNE
ÉCOLOGIE
DES RELATIONS

TERROIRS & TERRITOIRES P. 40

PÉRIGORD NOIR
LA BIO À LA CROISÉE
DE NOUVELLES VIES



INVITÉES P. 53

MADONNA
THUNDER HAWK ET
MARCY GILBERT
« CHEFFES » SIOUX

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

Depuis 1974



Artisans
du Monde

Pour un commerce équitable



NOUVELLE GAMME DE CHOCOLATS NOIRS ➔ AU SUCRE DE FLEUR DE COCO



Le sucre de fleur de coco est issu de la délicieuse sève sucrée des cocotiers, obtenue par l'incision manuelle des fleurs de noix de coco. Elle est ensuite chauffée et se cristallise naturellement avant d'être écrasée.

Le sucre de fleur de coco est réputé pour son indice glycémique bas.

**NOUVEAU
CHOCOLAT
NOIR DESSERT
80%**

**À PÂTISSER
OU À CROQUER**



Pâtissez des
desserts chocolatés
intenses et
gourmands.

58% ou 80% de
cacao, nos chocolats
s'adaptent à toutes
vos envies !



**REJOIGNEZ LE MOUVEMENT
DEVENEZ ARTISANS DU MONDE**



SAUCES SOJA

Riz
autour du
L'Asie

DES SAUCES SOJA VRAIMENT DIFFÉRENTES

SOJA CULTIVÉ DANS NOTRE FILIÈRE DE RIZ

Filière intégrée et équitable

Nos sauces sont fabriquées à partir de soja bio exclusivement de notre filière thaïlandaise intégrée. Pour maintenir des sols vivants, nos producteurs mettent en œuvre des pratiques agroécologiques, avec la rotation des cultures de soja et de riz.

Fermentation naturelle, traditionnelle de 4 à 8 mois.

vegan

sans gluten



Shoyu sucré
Ketchup
600 ml - 200 ml

Shoyu traditionnel
600 ml - 200 ml

Shoyu allégé en sel
600 ml - 200 ml

Véritable Tamari
600 ml - 200 ml

Marinade Teriyaki
200 ml



Autour du Riz L'Asie. Biologique depuis toujours.

La Compagnie du Riz - Autour du Riz
Clos Magnolias, 4A chemin du Héron, 38610 Gières, France
Tél. : +33 (0)4 76 89 33 54, Fax : +33 (0)4 76 59 01 04

www.autourduriz.com



gimette, 11/19, Credits photos : DR / Shutterstock.

ORONEY

ORGANIC HONEY

ORONEY est un miel biologique.

Les ruches se situent dans le Parc Naturel de Sierra Nevada, éloignées de toute zone industrielle et agriculture intensive.

Les abeilles utilisent cet environnement pour produire le miel le plus pur.



@FeysolNature



Feysol Nature



feysolnature.com

Bonne année, bons moments !

LE MOT DE PASCALE SOLANA / *Rédactrice en chef*



Transitionneuses, transitionneurs..., c'est le moment d'écrire une lettre au Père Noël. Non, vous ne vous êtes pas trompé. Vous tenez entre les mains le numéro de janvier 2020. Mais on peut tenter de décrocher, sinon la lune, des engagements pour la terre en sollicitant l'édile tout ouïe avant les prochaines municipales. Des cantines bio, des parcelles bio, la fin des pesticides..., tentons ! Et en ce mois des vœux, souhaitons ! Du concret face au réchauffement climatique ; la poursuite du développement de la bio (en France, 90 % au moins des surfaces cultivées ne sont toujours pas en bio) ; l'essor de beaux projets socialement et écologiquement durables. De ceux qui relient des acteurs différents, des producteurs, des entreprises, des citoyens autour de l'usage et des services plutôt que des biens, et qui dynamisent les territoires. Cela s'appelle l'économie de la fonctionnalité et de la coopération, présentée lors des Assises nationales de l'AB (à revoir sur agencebio.org). Elle est porteuse d'espoir et d'avenir comme l'économie sociale et solidaire dont fait partie la coopérative Biocoop, par ses valeurs, ses cahiers des charges et sa gouvernance entre autres (voir p. 48 et aussi l'ESS en France sur cnres.fr). Votre vœu serait plus terre à terre ? Un nouveau magasin Biocoop tout près de chez vous ? Ça vient ! 620 en 2019, d'autres encore en 2020. 2020 que votre bimestriel ouvre avec la suite de sa série « La bio nous rassemble ». Souvenez-vous, *Culturesbio* demandait en septembre (n° 107) quelle représentation avions-nous du paysan, en novembre (n° 108) si le commerçant était encore utile... Et le consommateur-client alors ? Est-il toujours roi ? Serions-nous rentrés dans une société de déconsommation ? À voir, dans ce numéro, avec aussi une balade bio dans le Périgord noir ou encore la communication non violente, génératrice de bien-être et d'intelligence collective. Et parce qu'en ce début 2020, c'est vraiment le moment, nous vous souhaitons **une bonne année !**

Sommaire

06 EN BREF
Brèves

08 ÇA FAIT CAUSER
Vos questions ? Nos réponses !

09 DOSSIER
Génération consom'acteurs
Acheter, c'est décider

17 PRATIQUE
Chocolat chaud en bâtonnets

18 DÉCRYPTAGE
Riz du monde

20 BIEN-VIVRE
Vers une écologie des relations

24 C'EST DE SAISON
Le navet

27 BONNE QUESTION !
Mais c'est quoi le miso ?

30 NOS COULISSES
Des compléments alimentaires
bien pensés

36 NOS COULISSES
Dis-moi, comment tu commences ?

40 TERROIRS & TERRITOIRES
Périgord noir
La bio à la croisée de nouvelles vies

48 COOPÉRATIFS
Biocoop
Avec un P comme Paysans

53 INVITÉES
Madonna Thunder Hawk
et Marcy Gilbert, « cheffes » sioux

58 RENDEZ-VOUS BIOCOOP



Relocaliser

PLUS DE BIO PRÈS DE CHEZ VOUS

Citoyen, élu, association, entreprise... vous voulez plus de produits bio et locaux à la cantine de l'école, à l'hôpital, autour de vous, partout. Mais par où commencer ? Parcel, un outil Web gratuit, modélise selon vos paramètres et vous aide.

Ludique et simplissime. Renseignez un lieu, une population visée, la part de produits bio souhaitée et Parcel calcule l'empreinte spatiale, sociale et environnementale de l'alimentation en fonction des modes de production et de consommation retenus. On a fait l'exercice avec deux villes au hasard, Pantin (93) et Soissons (02).

Pour fournir 5 % de produits bio à sa population à partir de ses terres, voire celles d'un territoire dans le cadre d'une coopération par exemple, Pantin a besoin de 22 100 hectares, ce qui créerait 610 emplois agricoles directs (dont 8 % en maraîchage). Ce calcul repose sur une alimentation comprenant 60% de protéines d'origine animale (moyenne française). L'abaisser de moitié, c'est deux fois moins de surface nécessaire, 10 000 hectares, soit l'équivalent de 14 307 terrains de foot ou 8 millions de places de parking. Le même projet à Soissons nécessiterait la conversion bio de 4 390 hectares (390 en légumes) dans un département rural qui compte 505 136 hectares avec des cultures majoritairement intensives. Ce qui créerait 370 emplois. Dans les deux cas, les effets sur le climat, la biodiversité, l'eau, le sol... apparaissent également. On peut faire varier les paramètres, choisir un quartier de la ville, une maternelle pour commencer, etc. À vous de jouer !

→ parcel-app.org

LA FRANCE DEVRAIT ÊTRE LE 2^e PRODUCTEUR DE VIN BIO AU MONDE EN 2023. ELLE EN EST DÉJÀ LE 1^{er} CONSOMMATEUR.

(MILLÉSIMEBIO 2020)



34 %

C'est la croissance des ventes de produits issus du commerce équitable origine France en 2018 vs 2017, soit un total de 434 millions d'€ (Assises nationales du commerce équitable, 2019).

Chez Biocoop, **paysan.ne.s associé.e.s**, le logo qui remplacera prochainement **Ensemble**, et le pictogramme **Commerce équitable** permettront de les identifier (voir p. 48).

20 %

des agriculteurs n'ont pas tiré de revenus de leur activité ou sont en déficit en 2017. Le revenu moyen est de 1 390 €, contre 3 580 € pour les autres entrepreneurs (Insee, 2019).

Cantine

Moins de viande

Dans le cadre d'un test de 2 ans autorisé par la loi, depuis novembre dernier, les cantines scolaires peuvent servir un repas végétarien une fois par semaine. Un vrai pas en avant pour l'environnement et la santé des enfants qui jusque-là étaient très nombreux à devoir manger de la viande ou du poisson tous les jours.



« IL Y A UN AUTRE MONDE, MAIS IL EST DANS CELUI-CI. »

Paul Éluard



Climat

PARTICULIERS ET DÉCIDEURS, TOUS ACTEURS

« *Transcender le maillon individuel et accéder à un niveau collectif d'action* » est l'unique solution pour réduire de 80% nos émissions de carbone, conclut l'étude du cabinet de conseil Carbone 4 (carbone4.com/publication-faire-sa-part). Selon ses calculs, les petits gestes individuels (tri des déchets, ampoules LED...) peuvent faire baisser notre empreinte de 10% - 25% en cas de comportement « héroïque » (covoiturage, régime végétarien...).

Auxquels s'ajouteraient 10% supplémentaires avec l'isolation de l'habitat, l'achat de véhicule bas carbone, etc. Un investissement privé qui « doit être déclenché et encouragé par les pouvoirs publics, à qui il incombe de mettre en place les incitations et aides adéquates », affirme Carbone 4.

Les 60% restant à éliminer relèvent « d'investissements et de règles collectives qui sont du ressort de l'État et des entreprises ». Quelle que soit sa place dans la société, chacun fait sa part. Si celle des particuliers n'est pas suffisante, l'étude la montre comme « assurément incontournable ».

En panne d'idées ? Le site cacomenceparmoi.org propose 400 actions, de cuisiner les épluchures à utiliser un smartphone réparable. Son créateur Julien Vidal signe aussi *Ça va changer avec vous !* (Éd. First).



Concours

Écriture

Amateurs de lettres, d'écologie et de jardin, du 1^{er} février au 1^{er} avril, participez au concours de nouvelles « Crayon, planète et grelinette ! » de l'éditeur Terre vivante qui fêtera ses 40 ans. Votre texte (polar, SF...) doit obéir à certaines règles à consulter sur le site (exemple: contenir certains mots tels asticot, rutabaga, planète...).

→ terrevivante.org



Point de vue

Malherbologie

Les mauvaises herbes ne génèrent pas de pertes de rendement, ont démontré des chercheurs de l'Inra et de la Scuola Superiore Sant'Anna (Italie). Quand les études se focalisent généralement sur leur compétition avec la culture, celle-ci quantifie l'effet d'une communauté de plusieurs adventices, comme on en trouve souvent dans les champs, et leur complémentarité dans l'usage des ressources (lumière, eau, azote...). Ça tombe bien : l'agence nationale Anses annonce le retrait de 36 produits à base de glyphosate (herbicide très controversé) qui ne pourront plus être utilisés à compter de fin 2020.



Livres

Boîte à outils

Pour comprendre pourquoi la transition est une urgence (choc pétrolier, dérèglement climatique, problèmes sociétaux, économiques...) et pour agir collectivement. Tout ce qu'il faut savoir pour lancer des « initiatives de transition », sensibiliser le public, les élus, trouver des financements...

→ *Réussir la transition écologique*, Grégory Derville, Éd. Terre vivante, 25 €

Toutes les bonnes adresses bio, à mettre dans sa poche.

→ *Guide de la France bio*, Le Petit Futé (petitfute.com), 14,95 € ou 6,99 € (version papier ou numérique)

Vos questions ? Nos réponses !

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

Pour nous contacter :

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

ça fait causer

Encore du plastique ! ?

« Je lis votre magazine avec beaucoup d'intérêt mais je le trouve truffé de publicités de produits aux contenants en plastique. Vous incitez à la consommation de produits néfastes à l'environnement. Pourquoi ne pas mettre en avant ceux qui font l'effort de proposer des solutions alternatives ? »

@ Naty

Truffé, truffé... comme vous y allez Naty ! Les choses bougent notamment grâce à vous, **consommateurs**, qui appelez au changement. D'où notre choix de publier cette interpellation ! Inventer de nouveaux procédés, adapter les chaînes de conditionnement, etc., demande du temps, de la réflexion. « *Supprimer un emballage, par exemple, peut parfois fragiliser le produit et générer du gaspillage* », explique Hélène Person, responsable marques et innovation de l'offre de Biocoop. Ce n'est pas souhaitable. Plutôt que de rompre brutalement avec ses fournisseurs, Biocoop préfère les accompagner dans le changement. Certains apportent des améliorations à sa demande, comme Georgelin et ses sucettes avec bâton en bois, pour n'en citer qu'un. D'autres prennent l'initiative : plus de couvercle plastique sur les pots Sojade, ni de paille avec les jus Vitamont (25 cl) avant même l'entrée en vigueur de la loi. Citons aussi Girolomoni : dès le printemps, ses paquets de pâtes seront en papier et film cellulosique (lire p. 47). Et n'oublions pas le vrac, alternative aux emballages en plastique toujours plus foisonnante chez Biocoop qui continue, parallèlement, à chercher aussi du côté du carton, du plastique recyclé...



Ça chauffe sur Facebook

« Merci de relayer ces combats !

On n'a plus le choix pour espérer faire entendre raison aux pouvoirs politiques et économiques », réagit Mathieu sur le Facebook de Biocoop suite au post sur l'interview de Vincent Verzat. Ce youtubeur engagé (Partager c'est sympa), invité de *Culturesbio* n° 107, fait causer.

« *Le vrai pouvoir est dans nos habitudes de consommation [...], objecte Pierre. Les coupables du réchauffement, c'est nous, qui privilégions notre petit confort, pas les politiques.* »

Roxane, elle, s'agace : « *Je consomme bio, local et rien ne change : la bio est toujours plus chère, les agriculteurs bio moins aidés que les chimiques et le gouvernement signe des accords de libre-échange.* » Et bim ! La jeunesse y peut-elle quelque chose ? Martine n'y croit pas, à cause de « *ces jeunes qui jettent des trottinettes à la mer* ». Ne généralisons pas, beaucoup s'engagent pour l'environnement. « *Les jeunes sont majoritaires sur les actions écologistes*, conclut Aymeric. *De manière générale, on voit tous âges et toutes professions dans les manifestations.* » L'écologie, comme la bio, nous rassemble !





Génération consom'acteurs Acheter, c'est décider

Christophe Polaszek

**Circuits courts, bio, commerce équitable, fait-maison...
L'appétence des Français pour de nouvelles manières
de consommer ne fait qu'augmenter.**

La prise de conscience du « toujours plus » dans un monde aux ressources épuisables rendrait ainsi la société de consommation caduque. De plus en plus considèrent qu'acheter est un acte militant, et ces consom'acteurs ont bien mesuré le pouvoir dont ils disposent.



Is se remettent aux fourneaux, privilégient les produits frais et de saison, évitent le gaspillage, favorisent les produits bio, locaux, les circuits courts... Les Français revoient leurs façons de consommer, en tout cas pour ce qui est de l'alimentaire.

Selon une récente étude publiée par l'Agence Bio, plus de la moitié d'entre eux (57 %) déclarent avoir modifié ce type d'achats au cours de ces trois dernières années. Plus étonnant, les volumes des produits alimentaires acquis dans les grandes surfaces ont baissé (- 0,8 % en 2018). Une situation inédite depuis 2008 mais, cette fois-ci, la crise économique n'y est pour rien. « Les Français sont en train de changer, ils veulent consommer moins et mieux », constate la société d'études IRI qui a publié la mesure. Dans d'autres secteurs, ce ne sont pas seulement les volumes, mais aussi les chiffres d'affaires qui chutent. Le marché de l'habillement a ainsi perdu 15 % de sa valeur depuis 2007. Pour autant, on ne se promène pas tout nu... Alors c'est quoi cette tendance conso ?

RECHERCHE DE SENS

« Il y a un mouvement général, une forme de mécontentement à l'égard du système marchand traditionnel, qui s'exprime à travers de nouvelles pratiques », confirme Philippe Moati, économiste et cofondateur de l'Observatoire Société et Consommation (Obsoco). Les raisons ? « L'envie de reprendre la main sur la consommation et d'y retrouver plus de sens, des préoccupations environnementales et de santé, et la recherche du lien social », énonce le chercheur. Conséquence : les consommateurs répartissent leurs achats entre un plus grand nombre d'enseignes, y compris les petits commerces de proximité, les marchés de plein vent et les AMAP (association pour le maintien d'une agriculture paysanne). Quid du succès du commerce en ligne ?



« CE QUI POURRAIT DÉFINIR LE CONSOMMATEUR CITOYEN, FINALEMENT, C'EST QUE PARTOUT OÙ IL INTERROGE SON ACTE D'ACHAT, LE CHEMIN EST FORCÉMENT VERTUEUX. »

Michèle Mercier

Bénévole pour l'association Bio Consom'acteurs

Il répond directement au : « *J'achète si je veux, quand je veux et à qui je veux* ». Les scandales à répétition mis à jour chez des industriels peu scrupuleux n'ont fait qu'ajouter de l'eau au moulin : pesticides, mensonges sur le diesel, excès de sel, d'additifs, perturbateurs endocriniens, rémunérations des agriculteurs... 73 % des Français ne font désormais plus confiance aux grands distributeurs et aux marques – contre 42 % en 2004* ! Une « petite » révolution est aussi apparue ces dernières années. Le développement du numérique a considérablement fait évoluer les pratiques : on scanne les étiquettes, on recueille les avis sur les forums, on interpelle sur les réseaux sociaux... ➔

* Baromètre de la consommation responsable, Greenflex-Ademe, septembre 2019



57 %

DES FRANÇAIS

estiment qu'il faut complètement revoir notre système économique et sortir du mythe de la croissance infinie*.

En quête d'informations, **17 % DES FRANÇAIS** utilisent une appli pour connaître l'origine et la composition des produits qu'ils achètent.

Étude Les Français et la transparence sur les produits alimentaires, OpinionWay pour Alkemics, mai 2019



➔ « J'utilise l'application Yuka qui me permet de lister l'impact des produits sur la santé. Une marque de soins qui affiche des valeurs naturelles m'a beaucoup déçu car tous leurs savons sont en fait mauvais », témoigne Marc Aubert, 54 ans, de Toulouse (31). Mieux informés, les consommateurs font craquer le vernis du marketing en quelques clics.

Le boycott, très répandu dans les pays anglo-saxons, gagne peu à peu du terrain chez nous et fait peur ! En cas de doute, les Français changent plus facilement de marque ou de « crèmerie ». Une façon de montrer son désaccord et de ne plus se laisser imposer les choix des industriels, comme vendre des légumes hors saison ou des chaussures fabriquées par des enfants, à l'autre bout de la planète. « Je ne vais plus en grande surface et ça, ça me soulage ! Il faut être cohérent avec ses convictions. On n'est pas forcément au courant de tout, mais c'est à nous de nous informer pour mieux consommer. Manger de meilleurs produits, de saison, c'est forcément meilleur pour la santé aussi », sourit Kevin Montalibet, 35 ans, de Grenoble (38).

PARADOXE ET ÉTHIQUE

Peut-on pour autant parler d'un rejet total de la consommation ? Pas si évident... Les entreprises n'ont eu de cesse de développer l'offre des produits disponibles selon le principe : « l'offre crée sa propre demande ». Le mouvement du « faire soi-même » en est la parfaite illustration. Faire ses cosmétiques ou ses yaourts, reprendre ou tricoter, cultiver ou réparer... La tendance a émergé suite à la crise économique et se développe depuis. À tel point que le marché en France est estimé aujourd'hui à 95 milliards d'euros, soit deux fois celui de l'habillement. Paradoxe : un marché de



déconsommation est en route.

Tout ceci serait évidemment confus si ne venait s'ajouter une donnée éthique : selon ses choix, le consommateur n'entre pas dans les mêmes circuits et ne s'engage pas avec le même sens. « Celui qui pousse la porte d'un réseau coopératif n'encourage pas les mêmes pratiques que dans un réseau commercial », abonde Fiona Kokorian, diplômée d'une école de commerce et bénévole chez Générations Cobayes, un mouvement de jeunes consommateurs qui mobilise les 18-35 ans sur les sujets de santé et environnement.

REMETTRE EN QUESTION

Biocoop est une coopérative qui a justement décidé de porter des engagements très forts de responsabilité sociétale. « Ce sont des consommateurs qui se sont pris



en mains pour créer leurs propres outils économiques », rappelle Philippe Jouin, directeur de Biocoop restauration et premier président de la coopérative. Et pour l'anecdote, après l'avoir protégé au début à l'INPI, « c'est très certainement Biocoop qui a introduit le terme de consomm'acteur en France, relate Hugues Toussaint, ancien secrétaire général de Biocoop dans Biocoop 1986-2006, la bio en mouvement (édité par Biocoop, 2006). Il est aujourd'hui dans le langage courant ». À contre-courant du marché, les acteurs de la coopérative (gérants de magasins, producteurs, salariés, consommateurs) ont mis en avant très tôt des valeurs respectueuses de l'environnement et des citoyens : la bio, le local, la saisonnalité, le vrac, le refus de vendre l'eau en bouteille plastique...



LES NÉO-CONSOMMATEURS

En novembre dernier, nous vous avons demandé sur la page Facebook de Biocoop « Quel consommateur êtes-vous ? ». Voici trois portraits qui illustrent les tendances recueillies.

Victoria

Je suis une fan du vrac et des bocaux. J'aimerais tellement que cela devienne la norme pour tout, y compris les liquides, le frais, le bricolage, la papeterie... Tout ! Je suis aussi pour le « faire soi-même », le troc, le retour de la consigne du verre, l'entraide... Mon mantra : moins mais mieux. La sobriété heureuse quoi !

Charlène

J'achète le plus possible de bio, surtout pour les fruits et les légumes, les céréales du petit déjeuner, les goûters des enfants... Tout est fait maison. Les gens disent qu'ils n'ont pas le temps. Moi si ! Je n'ai pas besoin de regarder la télé quand je rentre du boulot. Je prépare des petits plats pour ma famille. Elle se régale. Quand on veut, on peut.

Emmanuel

J'essaie de me libérer totalement des emballages plastique. J'emporte mes contenants chez mon boucher, au marché et à mon magasin. À la maison, nous avons réduit drastiquement notre consommation de viande, et nous ne mangeons plus aucun aliment industriel transformé. Nous fabriquons nous-mêmes nos produits d'entretien et lessives (à la cendre par exemple). Encore quelques loupés à de rares moments, mais ce mode de vie nous rend joyeux.

LE « CONSOMMER MOINS » EST EN PROGRESSION CHEZ LES FRANÇAIS. 86 % AIMERAIENT VIVRE DEMAIN DANS UNE SOCIÉTÉ OÙ LA CONSOMMATION PREND MOINS DE PLACE.

Baromètre de la consommation responsable, Greenflex-Ademe, septembre 2019



ATTENTION À LA RÉCUP'

« La plus importante des caractéristiques de la société de consommation, rappelle l'économiste Robert Rochefort dans son livre *La société des consommateurs*, c'est son pragmatisme total : elle sait rebondir à partir des critiques qui lui sont faites et en faire le point d'appui de son développement. » Les industriels savent observer, s'adapter, calquer les tendances à leur production, se les approprier... Aujourd'hui, ils proposent une approche plus centrée sur l'individu

(technologies dernier cri, mode communautaire...) et l'usage (louer ou s'abonner plutôt qu'acheter). Certaines enseignes mettent en scène un marketing du « dé-marketing », critiquant ouvertement un modèle productiviste dont elles dépendent. N'importe. La prise de conscience grandit. « Les jeunes générations s'interrogent – elles ont compris le lien entre croissance à tout prix et réchauffement climatique. Leur message : être reconnu à travers ce que l'on est et non ce que l'on a », se réjouit Fiona Kokorian. Et ce n'est qu'un début. ●



COSLYS

Notre gamme capillaire
se refait une beauté !

LES ESSENTIELS



CHEVEUX NORMAUX

- Facilite le démêlage
- Apporte brillance et légèreté

CHEVEUX GRAS

- Régule l'excès de sébum
- Limite les démangeaisons

CHEVEUX SECS

- Nourrit et protège sans alourdir
- Formule minimaliste



Coslys, votre partenaire Beauté Bio au quotidien

www.coslys.fr Marque du Groupe



NOUVEAU
FAITS AVEC LA SIMPLICITÉ
DES BONNES CHOSES
POUR VOUS COMBLER
JOUR APRÈS JOUR.

Parce que se faire plaisir au quotidien est essentiel, BelleDonne a créé 4 nouveaux biscuits faits avec de bons ingrédients (des farines françaises, du sucre et du cacao équitables) et notre savoir-faire biscuitier, simplement !
Retrouvez-les au rayon vrac de votre magasin Biocoop.



TEKRENEUVE.COM



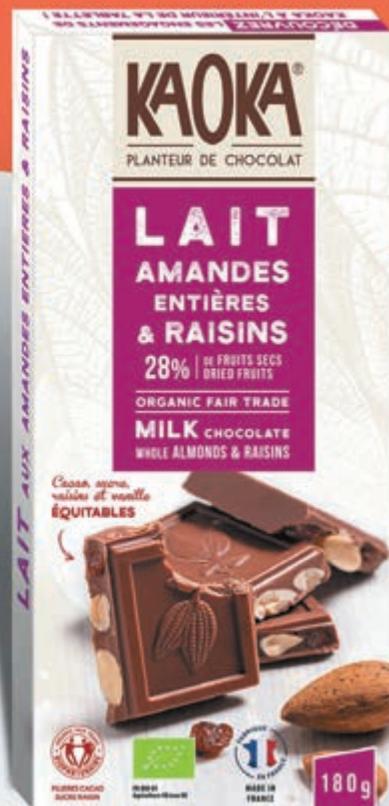
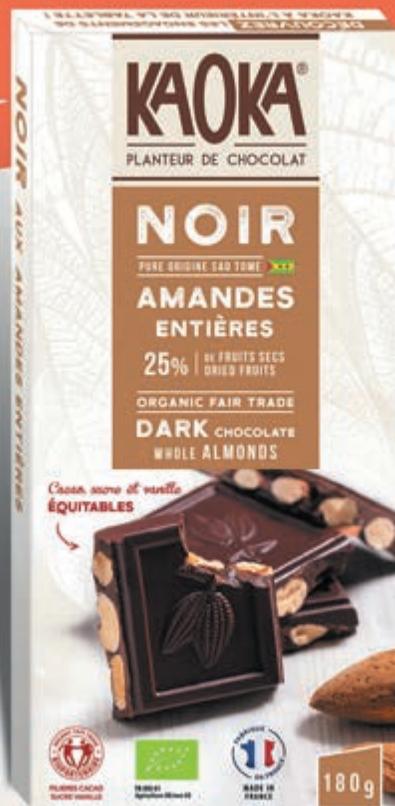
**BOULANGERIE, CHOCOLATERIE,
BISCUITERIE ET CONFISERIE BIO**



Rejoignez-nous www.pain-belledonne.com

PAIN DE BELLEDONNE SAS - 73110 LA CROIX DE LA ROCHETTE

NOUVEAU



VOUS L'ATTENDIEZ
nous l'avons fait !



**UN CHOCOLAT
EXTRA GOURMAND
ET GÉNÉREUX**



CACAO, SUCRE, RAISINS ET VANILLE
ÉQUITABLES ISSUS DE FILIÈRES BIOPARTENAIRE®



Souvenir d'enfance, réconfort au cœur de l'hiver, pause conviviale, le chocolat chaud est une gourmandise... très sucrée. Pour renouveler le genre, le voici sous forme d'esquimaux et sans sucre ajouté. Succès garanti !



Faire fondre au bain-marie 200 g de chocolat noir 80 % minimum, moins sucré que les autres, éventuellement cru.



Le mélanger hors du feu avec 1 c. à c. de cannelle ou 2 c. à c. de noix de coco râpée ou encore avec 2 c. à c. d'éclats de fruits secs (amandes, noix...). On peut aussi mixer les saveurs : cannelle/coco, coco/fruits secs, etc.



Répartir la préparation dans six moules à cannelés ou dans un bac à glaçons à six compartiments.

Le saviez-vous ?

- Le lait de vache peut être remplacé par une boisson végétale. Riz, amande, noisette... il y a le choix en bio !
- Pour plus d'onctuosité, faire fondre le chocolat dans la casserole de lait chaud puis battre énergiquement avant de servir.
- Le cacao représente souvent une part infime d'un chocolat en poudre (généralement 20 %, parfois moins de 15 %), laissant une large place au sucre. Les poudres chocolatées Biocoop comptent 32 % de cacao (équitable, comme leur sucre de canne).

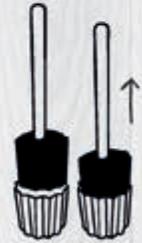
4



Laisser durcir un peu puis planter un bâtonnet ou une petite cuillère en bois dans chaque esquimau. Remettre au frais (sur le bord de la fenêtre par exemple).

Chocolat chaud en bâtonnets

5



Démouler autant d'esquimaux que de convives. En mettre un par bol de lait chaud. Laisser fondre lentement et, miam, savourer !

pratique



Recette inspirée de *Thés, tisanes et boissons santé*, de Marie-France Farré et Noëlie Cotteaux, Éd. Eyrolles

RIZ DU MONDE

Marie-Pierre Chavel

**Rassasiant, excellent pour la santé,
consommé sur toute la planète,
le riz est un classique de l'alimentation
bio qui l'a réhabilité notamment sous
ses formes non raffinées.**

décryptage

De complet à blanc

Presque tous les riz se présentent sous trois formes, de la plus brute à la plus raffinée (et appauvrie nutritionnellement). Le riz complet est un grain entier dont le germe et le son contiennent quantité de fibres, minéraux (magnésium, phosphore...), vitamines du groupe B et protéines. Le semi-complet a perdu une partie du son. Poli, le blanc se compose surtout d'amidon (qui apporte de l'énergie). Les intestins sensibles aux fibres le supportent mieux que le complet.

Cuisson

- 45 min environ pour le complet (ou moins si on le fait tremper avant).
- 30 min pour le semi-complet.
- 15 min pour le blanc.

Ronds ou longs

Originaires de Camargue (sous logo IGP*), d'Italie, d'Espagne ou d'Asie. Les riz ronds, moelleux et fondants, conviennent aux desserts, paellas, risotto et croquettes... Moins collants, les longs, à l'index glycémique plus bas surtout s'ils sont complets, font de délicieux plats et salades.

* Indication géographique protégée

Bio

Pas de produits chimiques de synthèse dans les rizières bio, ce qui évite d'en retrouver des résidus dans les grains, surtout complets.

Blanc ou plus ou moins raffiné, tout est possible en bio. Mais pour bénéficier des apports nutritionnels du riz, la bio l'aime surtout complet.



Glutineux

Spécialité thaïe ou japonaise (variété mochigome), cultivée aussi en Europe. Il doit sa texture gluante à sa forte teneur en amylopectine, l'un des deux composants de l'amidon. En sushis, desserts asiatiques...

Thaï

Grains longs, gourmands et parfumés. La variété *hom mali* (« arôme sucré de jasmin » en français) a été élue meilleur riz au monde en 2016 et 2017. Idéal en salade et plats exotiques où il adoucit les épices fortes.



Basmati

Grain fin et très long, dont le nom signifie « reine du parfum ». Très prisé pour sa saveur épicée, son goût noisette et sa texture ferme, il est souvent imité. Exigez la mention « Riz basmati » et l'origine Penjab, Inde ou Pakistan pour vos salades, plats asiatiques, orientaux et autres recettes aigres-douces.

Riz rouge, riz noir

Saveur intense du riz complet pour le rouge (Camargue, Thaïlande), boisée ou fleurie pour le noir (Camargue, Italie). Leurs pigments naturels ont des propriétés antioxydantes. Ne pas confondre riz noir et riz sauvage qui n'est pas un riz mais un genre distinct de plante aquatique d'Amérique du Nord (*Zizania*).



Diversité

En vrac ou conditionné, complet, blanc, germé, à poêler..., (presque) tous les riz sont chez Biocoop. Même des riz combinés à des légumineuses, parfaits dans les régimes flexitariens et végétariens.

Filières

Les fournisseurs partagent les valeurs sociales du réseau. Ils s'engagent dans des partenariats avec des petits producteurs. Hors Europe, les riz sont de préférence issus du commerce équitable. Les basmati et thaï mono-ingrédient le sont tous.

Origines

Europe prioritairement, Thaïlande pour le riz thaï et Penjab pour le basmati. Biocoop valorise le riz bio camarguais, très recherché. Pas de riz américain ou chinois pour des raisons de traçabilité, de risques OGM ou encore sociales.



Allez plus loin :
Sur biocoop.fr/
Publications, *Le riz bio*,
dépliant à télécharger



Vers une écologie des relations

Pauline André-Dominguez

PARCE QU'ELLE EST À LA BASE DE TOUT PROJET COLLECTIF DURABLE ET QUE NOTRE ÉQUILIBRE PERSONNEL EN DÉPEND, LA COMMUNICATION NON VIOLENTE (CNV) CONNAÎT UN ENGOUEMENT SIGNIFICATIF CES DERNIÈRES ANNÉES.

V

ivre mieux. Autrement. Pris dans l'urgence climatique, nous sommes au cœur d'une transition majeure. À la fois collective et individuelle. Nous sommes dans cet entre-deux. Au crépuscule de l'ancien monde, des citoyens défrichent nos lendemains. Mais dans cette quête de sens, l'humain se heurte à ses propres limites. Notre façon de communiquer peut être un moteur autant qu'un frein. Et les mots, des fenêtres ou bien des murs*.

PARLER OU COMMUNIQUER ?

À la fin des années 90 en France, une « méthode » pour certains, un « art de vivre », se développe. « La communication non violente » séduit aussi bien ceux qui font face à des conflits intérieurs au quotidien que les milieux associatifs, professionnels ou encore les réseaux de citoyens engagés dans la transition écologique. C'est aux États-Unis, dans les années 70, qu'émerge cette idée que de l'équilibre intérieur dépend l'harmonie extérieure. Théorisée et appliquée par le psychologue Marshall Rosenberg, la CNV est une démarche individuelle à impact collectif. Exprimer ses émotions et ses besoins, réfléchir avant d'agir, accepter l'autre tel qu'il est et l'écouter pour mieux coexister en société. Le problème, selon lui, est que « nous avons appris à parler mais pas à communiquer ». Ces dernières années, des ateliers de CNV se multiplient. « Nous coordonnons près de 400 groupes de pratique en France qui se réunissent une fois par semaine », explique Jean-François Garnier, membre et administrateur de l'association pour la CNV (ANCV). « Nous sommes sollicités par les entreprises qui font face à l'augmentation du

LA CNV
C'EST AVANT
TOUT UN TRI
SÉLECTIF...

L'EMPATHIE
LA TOLÉRANCE
LE RESPECT
JE GARDE...

LE CONFLIT
L'ANXIÉTÉ
LE STRESS
JE JETTE!



stress au travail et organisons des formations dans les hôpitaux. » L'association intervient aussi dans les prisons et auprès d'acteurs de l'éducation via une branche spécialisée : Déclic' CNV.

INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Si les bénéfices de l'« outil » CNV sont reconnus par tous (travail sur soi ; régulation/résolution des conflits ; mise en place d'actions

Renoncer à tout jugement de l'autre

collectives réfléchies et efficaces, au-delà de l'impulsion émotionnelle ; cohésion de groupe, etc.), certains pointent aussi ses limites. Mathias Lahiani a fondé la structure *On passe à l'acte* : un média, une société de production et une coopérative au service de projets à « impact sociétal positif ». ➔



Quelques principes

1. **Observer la situation**, ses émotions et celles des autres sans juger. Être empathique avec soi et l'autre, et réfléchir avant d'agir.
2. **Exprimer ses émotions et ses besoins selon la situation**, pour un échange constructif ou pour dénouer un conflit.
3. **Accepter et écouter l'autre** dans le respect de ce qu'il est et selon un désaccord/conflit potentiel.

➔ Selon lui, la CNV peut être intéressante « à condition d'être au clair avec ses intentions et son ego. Cela doit rester un outil, parmi d'autres, et non devenir une posture, une idéologie ». Il est « à double tranchant selon la maturité des gens et repose avant tout sur la capacité à se remettre en question ». « Derrière la démarche, il y a surtout des valeurs fondamentales. Tolérance, empathie, respect, c'est ce qui doit primer », rappelle Pascal Depienne, formateur et consultant... en permaculture. Au-delà de l'image du jardin potager qui vient à nous, la permaculture est porteuse de projets collectifs dans lesquels la CNV a sa place. De même au sein d'Alternatiba, ce réseau d'acteurs également engagés dans la transition écologique et sociale, on considère que pour bien militer, il faut savoir communiquer. Durant le dernier camp climat (campclimat.eu) l'été dernier, les activistes ont été formés à la CNV. « À Marseille, nous avons créé un groupe de travail autour du bien-être militant, explique Bruno Samuel, membre de l'antenne locale. Dans cette lutte liée à l'urgence climatique, certains peuvent dérailler. La CNV aide à prévenir les risques liés au militantisme : burn-out, éco-anxiété, conflits dans le mouvement... » Parce que dans cette transition de société nous vivons une forme de deuil d'un monde qui prend fin, l'expression des émotions et des besoins individuels souvent communs semble essentielle pour revenir à des communautés solidaires et résilientes. ●



Aller plus loin :

* Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs). Initiation à la communication non violente, Marshall B. Rosenberg, Éd. La Découverte
 Cessez d'être gentil, soyez vrai ! Thomas d'Ansembourg, Les éditions de l'Homme
 Réaliser des ateliers, se former : l'ACNV, les réseaux Alternatiba, Colibris, Désobéissants, Le Mouvement pour une Alternative Non-violente (MAN), l'Université du Nous...

Curry veggie aux légumes de saison



4 pers. | 5 min | 20 min

Ingédients : 250 g de riz thaï semi-complet du commerce équitable (sachet ou vrac), 400 ml de Premium Lait de coco, 1 c. à s. de Pâte de curry thaï massaman sans piment et 1 c. à c. de Shoyu traditionnel Autour du Riz ; 600 g de légumes de saison (carottes, champignons, brocolis...), 100 g de pousses de maïs, piment.

- Faire cuire le riz pendant que vous coupez les légumes en rondelles ou en petits bouquets (brocolis).
- Faire chauffer la pâte de curry. Ajouter 1 c. à s. de lait de coco en remuant.
- Ajouter les légumes et la sauce shoyu. Verser le lait de coco restant et porter à ébullition. Ajouter du piment.
- Réduire le feu et laisser mijoter 15 min, jusqu'à ce que les légumes soient cuits à votre goût.
- Servir avec le riz thaï cuit.



Recette proposée par Autour du riz
autourduriz.com

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

Salade de jeunes pousses, kaki et grenade

publi-recettes



4 pers. | 15 min

Ingédients : 1 kaki, ¼ à ½ grenade, 120 g de jeunes pousses, 10 noix, 50 g de comté, 2 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à s. de vinaigre de cidre, 1 c. à s. d'eau, sel, ½ c. à c. de Curcuma et 1 c. à c. de Baies roses Cook.



- Laver et couper le kaki. Ouvrir la grenade et récupérer les grains. Laver et essorer les jeunes pousses. Récupérer les cerneaux des noix. Détailler en cubes le comté.
- Sur deux belles assiettes, répartir harmonieusement tous les ingrédients préparés.
- Réaliser un vinaigrette : verser dans un bol l'huile, le vinaigre et l'eau. Ajouter le curcuma et une à deux bonne(s) pincée(s) de sel. Mélanger bien.
- Assaisonner la salade de cette préparation. Saupoudrer enfin de baies roses écrasées rapidement avec les doigts.



Recette proposée par Cook
cook.fr

« Depuis 1990, Arcadie vous propose sous la marque Cook une très large gamme d'épices, aromates et autres plantes alimentaires, 100 % bio, avec une démarche éthique globale, incluant commerce équitable, respect de l'environnement et management interne. Pour égayer vos papilles au quotidien ! »

achetons responsable

Le navet

Pascale Solana

c'est de saison

En Europe, ce légume racine à chair blanche fut longtemps la base alimentaire des hommes et des animaux, avant l'arrivée de la star, la pomme de terre. Les temps modernes ont donné son nom aux mauvais films. Ceux qu'on trouve fades, peut-être en écho aux navets de la cantine, toujours trop cuits... Quelle ingratitude. Lui qui joue dans de si nombreuses pièces, des fricassées rustiques aux fins glaçages. Le voici sous les feux de la rampe. Moteur !

BOTANIQUE

En forme de bulbe, blanc à collet violet ou tout jaune (le boule d'or), *brassica rapa*, nom botanique du navet, appartient à la famille des Brassicacées comme le chou, le radis, la roquette ou le rutabaga.

NUTRITION

Source de vitamines des groupes B et C, de minéraux (potassium, calcium...), d'oligoéléments (fer...) et de composés soufrés, substances protectrices de l'organisme, il contient beaucoup d'eau et des fibres (excellent pour le transit).



CUISINE

En salade, cru, épluché, en carpaccio avec de la crème, des graines de sésame, une sauce yaourt ou râpé comme des carottes. Lactofermenté, en choucroute, cuit, frit, à la vapeur, en jardinière et même en purée, qu'il est bon ! Le consommer rapidement sinon il devient filandreux.

ANTI-GASPI

Ses fanes se mangent ! Comme des épinards, en soupe, dans la salade, elles apportent du velouté et une touche moutardée.

Yohann LE DU

de Bio Breizh, coopérative sociétaire de Biocoop, à Ploumilliau (22)



« Le navet ? Moi, c'est tout cru, à collet violet coupé en lamelles avec un filet d'huile que je le préfère ! Ma ferme compte 100 hectares, j'ai aussi un troupeau de blondes d'Aquitaine et je cultive plus de 2 hectares de navets sur 12 de légumes racines et de légumineuses. Au commencement, je pratique un faux semis pour faire lever les mauvaises herbes et les détruire. Puis les premiers rangs de navets sont semés en pleine terre à partir de mai, ensuite tous les mois jusqu'à l'automne, sous filets pour éviter les parasites comme la mouche. Récoltés à la main au fur et à mesure après 60 jours environ de croissance, un peu plus pour le boule d'or, ils sont lavés et triés selon les calibres – 100 à 400 g – puis vendus. »



Origines

Cultivés dans toutes les régions de France, par des producteurs soit :

- **en groupements 100 % bio** telles Bio Breizh, Cabso, Norabio, Solebio, Biocentre Val de Loire, Uni vert... Ils fournissent les plateformes régionales de Biocoop (lire p. 48). Comme les magasins, les consommateurs ou les salariés, ces groupements participent aux décisions de Biocoop. Produits sous logo « avec nos paysan.n.e.s associé.e.s » (ex marque Ensemble),
- **individuels** fournissant un magasin directement selon leur disponibilité.

Navets caramélisés au miso d'orge

Ulrike Skadow

€€€ POUR 4 PERS. ⌚ 15 min.

10 à 12 navets moyens
bien fermes

1 c. à s. de miel
liquide

2 c. à s. d'huile
de sésame

1 c. à s. de miso
d'orge

1 c. à s. de graines
de sésame

4 c. à s. de tamari

3 cm de gingembre
frais

2 c. à s. d'algues
séchées en paillettes

- 1 Éplucher les navets et les couper en gros dés. Dans une cocotte, les faire revenir à feu très doux dans l'huile de sésame qu'on veillera à ne pas trop chauffer, pendant 10 min. Remuer régulièrement.
- 2 Éplucher et râper le gingembre. Ajouter le gingembre râpé, le miel et le tamari dans la cocotte, et bien mélanger. Verser $\frac{1}{2}$ verre d'eau et laisser cuire à feu moyen encore environ 5 min. Le jus doit être nappant et les navets doivent garder un peu de croquant.
- 3 Torrifier les algues 5 min au four à 150 °C pour les rendre croustillantes. Faire dorer les graines de sésame à la poêle, sans ajout de matière grasse.
- 4 Délayer le miso d'orge avec 1 c. à s. d'eau et l'incorporer aux navets cuits, hors du feu. Servir les navets parsemés de graines de sésame et de paillettes d'algues.

Bon à savoir : tous les navets conviennent pour cette recette, mais le temps de cuisson est légèrement différent d'une variété à l'autre. Pensez au riz en accompagnement.



Velouté aux pleurotes et aux châtaignes grillées

€ 4 PERS. ⌚ 30 min 🍴 25 min



- 400 g de pleurotes (gris, roses ou jaunes)
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 100 ml de vin blanc
- 130 g de châtaignes grillées et pelées ou au naturel
- 2 c. à s. d'huile de tournesol
- 50 ml de préparation cuisine soja (ou crème fraîche)
- 1 bonne pincée de sel et de poivre du moulin
- 1 trait d'huile de noix ou de noisette



- 1 Essuyer les pleurotes avec un chiffon humide et les détailler en lamelles. Peler l'oignon et les gousses d'ail. Retirer leurs germes. Les émincer finement.
- 2 Verser l'huile dans une casserole et laisser blondir l'oignon et l'ail. Jeter les champignons, faire cuire à feu modéré et à découvert pendant 10 min en mélangeant de temps en temps.
- 3 Ajouter le vin blanc et les châtaignes, et verser de l'eau à niveau. Couvrir et laisser mijoter sur feu moyen pendant 15 min en remuant régulièrement.
- 4 Mixer la préparation, incorporer la crème, saler, poivrer et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- 5 Servir dans des bols avec l'huile de noix ou de noisette. Déguster avec des tranches de pain de campagne grillées. Se conserve 3 jours au frais.

→ Extrait des 4 saisons du champignon.

Petit guide naturaliste et gourmand, + 40 recettes, Linda Louis, Ed. Alternatives

Mini-beignets de tofu ultra-croustillants

€ 4 PERS. ⌚ 10 min 🍴 20 min



- 100 g de flocons d'avoine
- 300 g de tofu nature ou aux herbes
- 1 c. à c. d'ail en purée
- 1 c. à c. de gingembre en purée
- 11 cl d'eau
- 50 g de farine de pois chiches
- Sel, poivre, huile pour friture



- 1 Mixer grossièrement l'avoine par à-coups. Le but n'est pas d'obtenir une poudre mais des flocons concassés. Les déposer à plat sur une assiette et réserver.
- 2 Couper le tofu en rectangles de 2 x 3 cm. Les saupoudrer d'un peu de sel et de poivre. Vous pouvez également ajouter des épices en poudre au choix.
- 3 Dans un bol, mélanger l'ail, le gingembre, l'eau et la farine ; saler au goût.
- 4 Tremper chacun des morceaux de tofu dans cette pâte ; les couvrir généreusement. Les rouler ensuite un par un dans les flocons d'avoine.
- 5 Faire chauffer un bain d'huile puis faire frire le tofu jusqu'à ce qu'il soit doré sur toutes les faces. Procéder en plusieurs fois afin de ne pas encombrer l'huile.
- 6 Égoutter sur une grille et servir chaud ou tiède avec du citron, du ketchup, de la sauce sriracha (à base de piment et d'ail) ou autre.

→ Extrait de *Tofu l'anthologie*, Camille Oger, Éd. La Plage

L'anthologie de Camille

Fidèle à son titre ! Des reportages, des conseils et des recettes illustrées dont ces beignets craquants « pour l'apéro mais aussi en nuggets ou pour garnir une salade... », selon l'auteure ethnogastronome qui a glané ces suggestions de l'Inde au Japon en passant par la Birmanie.

Brownie sans gluten

€ 4 PERS.

⌚ 25 min 🍳 45 min



La recette de Christelle Marconnet

Responsable du rayon fruits et légumes
du magasin Biocoop Royan (17)

« Après un bac hôtelier, j'ai travaillé très longtemps en cuisine, en salle, en pâtisserie... J'ai aussi un peu travaillé dans la grande distribution classique. La bio me titillait déjà, mais mon responsable n'y était pas favorable alors j'ai candidaté chez Biocoop. La bio, c'est la santé ! Dans le magasin, je fais déguster mes recettes. Les clients hésitent parfois à acheter certains légumes parce qu'ils ne savent pas comment les cuisiner. Il y a un échange très intéressant, très enrichissant pour moi aussi. On apprend tout le temps, quel que soit son âge ! »

- 400 g de patate douce
- 140 g de chocolat noir
- 80 g d'huile de coco
- 100 g de farine de riz
- 160 g de sucre
- 1 sachet de poudre à lever
- 1 pincée de sel
- Cerneaux de noix



- 1 Éplucher les patates douces, les couper en morceaux, les cuire à la vapeur.
- 2 Faire fondre le chocolat au bain-marie avec l'huile de coco.
- 3 Mélanger le chocolat, la patate douce, la farine, la poudre à lever, le sucre, le sel et mixer le tout.
- 4 Ajouter quelques cerneaux de noix.
- 5 Mettre dans un moule de 20 cm avec du papier cuisson beurré et fariné. Cuire au four à 180 °C pendant 45 min. Servir tiède ou froid.



Mais c'est quoi le miso ?

Il s'agit d'une pâte fermentée originaire du Japon, de couleur beige à brune (plus forte en goût), à base de graines de soja (la plus connue), ou de riz ou d'orge, de sel marin, d'eau et d'un champignon. Considéré comme un aliment-santé stimulant, riche en vitamines B et en enzymes, le miso contient tous les acides aminés essentiels (protéines). Extrêmement salé, il s'utilise comme le shoyu (sauce soja) : en condiment, dans les soupes, en sauce ou en tartinaie (mêlé avec une pâte d'oléagineux et de l'eau par exemple). Pour profiter au maximum de ses propriétés, le préférer non pasteurisé et ne pas le cuire.

Vite fait bien fait, le bol miso qui réconforte !

Porter à ébullition l'équivalent d'1/2 bol d'eau puis ajouter... ce que l'on a sous la main ! Une carotte émincée à l'économe, et/ou quelques rondelles de poireau, et/ou de l'oignon tranché, du persil... 5 min à feu doux puis prélever un peu de bouillon, y délayer 1 c. à c. de miso et verser dans le bol. La soupe au miso traditionnelle se fait sur le même principe avec des cubes de tofu, un morceau d'algue, un peu de boisson végétale au riz.

bonne question !

Gratin de choux de Bruxelles, graines et noisettes



 4 pers. |  10 min |  30 min

Ingédients : 600 g de choux de Bruxelles, graines de pavot, tournesol (décortiquées), lin et sésame (1 c. à c. de chaque), 2 c. à s. de noisettes pelées, huile.
Béchamel : 200 g de crème à cuisiner Gratin Riz et 300 ml de boisson Millet Isola Bio, 50 g de farine, sel, poivre, noix de muscade, ail semoule.



achetons responsable

- Laver les choux de Bruxelles et les blanchir 10 à 12 min dans une casserole d'eau bouillante salée.
- Faire une béchamel en mélangeant le Gratin Riz et la boisson au millet dans une casserole. À feu doux, y délayer la farine puis ajouter sel, poivre, ail et muscade. Remuer pour éviter les grumeaux jusqu'à obtention d'une crème onctueuse.
- Déposer les choux sur une seule couche dans un plat à four huilé. Couvrir de béchamel.
- Mélanger les graines, les saupoudrer sur le gratin. Finir avec les noisettes hachées et un filet d'huile.
- Enfourner 15 min à 220 °C. Les noisettes doivent être dorées. Consommer tiède ou à température ambiante.



Recette proposée par Isola Bio
isolabio.com

« Véritables atouts pour une cuisine saine et naturelle, la crème à cuisiner Gratin Riz et la boisson Millet Isola Bio sauront donner une touche délicieuse à vos recettes. »

Crêpes légères au lait d'amande



 6 pers. |  20 min |  30 min |  5 min / crêpe

Ingédients : 7 à 8 doses de poudre de Lait d'Amande La Mandorle, 3 œufs entiers, 500 ml d'eau, 150 g de farine de riz, 75 g de farine de châtaigne, 75 g de farine de millet, 1 c. à s. d'huile neutre.



- Dans un récipient, mélanger les farines et la poudre de lait d'amande.
- À part, fouetter vigoureusement les œufs entiers avec l'eau.
- Former un puits avec les farines, y incorporer progressivement la préparation liquide (œufs + eau) en mélangeant bien.
- Laisser reposer pendant 30 min au frais.
- Dans une poêle chaude avec un peu de matière grasse, étaler une à deux louches de pâte à crêpes.
- Laisser cuire 2 à 3 min par face. Dégustez !



Recette proposée par La Mandorle

« 1^{er} fabricant de lait d'amande bio en France, dès 1989, La Mandorle a été précurseur dans la conception de produits sans lait ni gluten. Élaborées selon un procédé breveté, nos boissons végétales à base de fruits secs sont des réponses uniques à haute valeur nutritionnelle, à consommer autant en boisson nutritive qu'en cuisine légère. »

NOUVEAU

LES QUEUES DE CREVETTES BIO

AU RAYON SURGELÉ

La carapace protège la chair pendant la surgélation et sublime les saveurs à la cuisson

Carapace pré-coupée : pour un décorticage très facile

Vitamines & oligo-éléments : vitamines E, B3, B12, phosphore & sélénium



Élevage bio en Équateur

Laissez-vous tenter par nos idées de recettes sur www.food4good.fr et suivez notre actualité sur Facebook et Instagram



Pour un océan SANS PLASTIQUE!

EMBALLAGE
(presque)
ZÉRO
PLASTIQUE

Ces emballages ont été éco-conçus (presque) **sans* plastique** pour contribuer à la protection des ressources marines.

Le carton est **certifié PEFC™** et imprimé en France par un imprimeur **IMPRIM'VERT®**.

DISPONIBLES AU
RAYON SURGELÉ
DE VOTRE MAGASIN BIOCOOP



*Les bandes adhésives sont nécessaires pour fermer les étuis, c'est pourquoi il reste des traces de plastique. Vous nous accordez que c'est « presque zéro » ?



Des compléments alimentaires bien pensés

Marie-Pierre Chavel

Manque de tonus, nez qui n'en finit pas de couler... Même une bonne alimentation, saine et équilibrée, ne permet pas toujours de faire face aux petits maux de l'hiver et autres bobos. Bien conseillé, on peut compter sur les compléments alimentaires pour un coup de pouce. Chez Biocoop, ils répondent aux exigences et à l'expertise du réseau.

D

eux Français sur trois disent manquer d'informations sur les compléments alimentaires mais un sur deux déclare en consommer*. Facile : ils sont en accès libre, partout, en pharmacie, dans la grande distribution, sur Internet, proposant parfois de faire des miracles ! Ils ne sont pourtant pas anodins. « *Ce ne sont pas des médicaments*, rappelle Mathilde Florentin-Murillo, cheffe de

groupe du secteur non-alimentaire de Biocoop. *Ils ne soignent pas mais apportent un soutien ponctuel à l'organisme.* » À ce titre, Biocoop leur apporte une attention particulière, allant au-delà de la réglementation déjà complexe.

DES PRODUITS TRÈS ENCADRÉS

La directive européenne 2002/46/CE les définit comme « *des denrées alimentaires dont le but est de compléter le régime alimentaire normal et qui constituent une source concentrée de nutriments ou d'autres substances ayant un effet nutritionnel ou physiologique seuls ou combinés, commercialisés sous forme de doses* ». La législation encadre également la composition (plantes ou préparations de plante, vitamines, minéraux, etc.) et l'étiquetage.

Dans le cas de compléments alimentaires bio, elle tient compte des cahiers des charges bio. « *Nous privilégions les ingrédients d'origine agricole*, reprend Mathilde Florentin-Murillo. *Tous les ingrédients sont étudiés au cas par cas. Nous évitons tout ce qui ne nous apparaît pas suffisamment sûr pour la santé et l'environnement. Cela concerne aussi les modes d'extraction et les formes*

LES CHOIX DE BIOCOOP, PETIT APERÇU

- **100 %** des ingrédients agricoles et des arômes naturels sont certifiés bio
- **0** vitamine et minéraux de synthèse, **0** OGM
- **De la variété** : phytothérapie, aromathérapie, gemmothérapie, produits de la ruche...
- **Pas de cartilage de requin** ni autres ingrédients issus d'espèces animales menacées, ou tuées ou mutilées pour faire des compléments alimentaires
- **Pas de gélules végétales HPMC** (hypromellose, cellulose traitée aux solvants chimiques)
- **Priorité à l'origine France**, aux produits équitables (curcuma, moringa...) ou respectueux des cultures traditionnelles (guarana d'Amazonie, produit par les Indiens Sataré Mawé)

galéniques. » Ainsi, les gélules sont molles pour libérer rapidement les principes actifs dans l'organisme. Elles ont aussi l'avantage, avec les comprimés, de se transporter facilement. On peut leur préférer les formes liquides, plus faciles à avaler. Ou les sèches (poudre...), qui conservent bien les actifs. À chacun de choisir ce qui lui convient, avec les conseils d'un professionnel. ●

Forme et bien-être

* Les Français et les compléments alimentaires, sondage OpinionWay/Synadiet, 2018



Aller plus loin :
Synadiet, syndicat national des compléments alimentaires. Législation, chiffres, conseils pour une utilisation éclairée : synadiet.org



Des solutions naturelles

Gel d'aloë vera à boire : remise en forme, aide à la digestion

Spiruline : cure de vitamines, minéraux, protéines, antioxydants

Silice à boire : souplesse des articulations

Acérola : vitamine C, vitalité

Vitamine D3 : soutien du système immunitaire, des os, des dents

« Conseiller avec discernement »



Stéphanie Quintin
Responsable
de la catégorie Bien-être
chez Biocoop

Pourquoi vendre des compléments alimentaires ?

Prendre soin de soi passe avant tout par une alimentation bio, variée, équilibrée. Mais il arrive que cela ne suffise pas, en période de fatigue, stress, etc. Les compléments alimentaires permettent à chacun de continuer à être acteur de sa santé. Dans beaucoup de nos magasins, des spécialistes sont là pour partager leur savoir. Les équipes peuvent aussi suivre des formations pour bien connaître les produits et la législation afin de conseiller avec discernement. Nous souhaitons vraiment apporter une assistance au consommateur.

Comment ?

Le conseiller essaye de bien comprendre la problématique du client afin qu'il

reparte avec le produit qui lui correspond, à prendre en cure, jamais en continu. Les compléments alimentaires que nous référençons ont peu de contre-indications mais il faut éviter le surdosage et les interactions entre certaines plantes ou avec des médicaments. D'ailleurs, en cas de prise de médicaments ou de pathologie, il est prudent d'en parler avec son médecin.

Des compléments alimentaires sont fabriqués spécifiquement pour Biocoop. Pourquoi ?

Pour être sûr qu'ils correspondent à notre cahier des charges ! Nous sommes toujours dans la recherche pour apporter la meilleure qualité, les meilleurs ingrédients, moins de sucre... et toujours plus de bio. Les compléments alimentaires sont une autre façon de soutenir les filières bio et la relocalisation, des plantes médicinales par exemple.



Un joli petit livre où piocher conseils, recettes, exercices... pour prendre sa santé en main. 10 minutes par jour pour se sentir bien grâce à la médecine chinoise, Véronique Liégeois, Éd. Grancher



EAU DE MER INTÉGRALE

- *Filtration à froid*
- *Non chauffée, non ionisée*
- *Prélevé sur un site classé Natura 2000**
- *Une pureté exceptionnelle*

Le + Info

Quel est l'intérêt des plasmas marins ?

Les plasmas s'adressent à tout le monde, afin de corriger les carences de la société actuelle. Cette société qui engendre des problèmes de fatigues à la fois physique, intellectuelle, nerveuse, les études scientifiques sur les plasmas marins confirment l'intérêt de ceux-ci dans les cas de stress, anxiété, troubles de la mémoire, de la digestion et bien-sûr de l'équilibre cellulaire...

**Laboratoire récoltant, circuit court, bilan carbone faible (moins de 5h entre prélèvement et arrivé en laboratoire).*

Disponible dans les magasins Biocoop

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





Extrait de Spiruline et magnésium marin

RICHESSES NATURELLES DE LA MER



SPIRULYSAT®

Extrait liquide de spiruline fraîche. Forme liquide **pour une meilleure bio-assimilation**

- Culture, extraction et conditionnement réalisés en Bretagne
- Extraction à froid réalisée à l'eau selon un process breveté, sans solvant ni produits chimiques, pour conserver toutes les fonctionnalités naturelles du produit
- Contient naturellement de la phycocyanine, principale molécule d'intérêt de la spiruline, qui explique la couleur bleue naturelle et les fonctionnalités du produit



MAGNÉSIMUM MARIN

Le seul magnésium marin ayant un taux réduit de sodium le rendant **compatible avec les régimes sans sel**

- Dessalement réalisé grâce à un process exclusif unique au monde
- Participe à la régulation nerveuse et aide à mieux gérer le stress
- Indispensable au bon fonctionnement du cœur, de la pression artérielle et participe à la prévention des risques cardio-vasculaires, de diabète ou d'altération de la mémoire.



Expert français depuis 25 ans dans la valorisation des molécules d'intérêt issues des microalgues



La révolution commence dans l'assiette

QUINTESENS

Sarah Taylor

Depuis 2013, Quinteseans revisite l'univers des assaisonnements pour en proposer des versions plus saines, naturelles et gourmandes. Implantée en Provence, cette entreprise française, élue « Initiative remarquable » et labellisée « BioEntreprise Durable », milite pour une nutrition qui fait du bien tout en faisant plaisir !



L'équipe Quinteseans, déterminée à révolutionner vos assiettes !

Née de la volonté d'un jeune papa d'offrir à son bébé la meilleure alimentation possible, Quinteseans réinvente les indispensables du placard. Ses mélanges d'huiles bio, produits phares de la marque, sont pensés pour répondre aux besoins nutritionnels de chacun. « Depuis les années 60, les matières grasses sont systématiquement montrées du doigt et bannies de notre alimentation. Notre organisme en a pourtant un besoin vital. Le tout est de les varier et de bien les choisir, explique Sébastien Loctin, dirigeant de Quinteseans. En travaillant avec des nutritionnistes et des naturopathes, j'ai réalisé qu'il n'y avait pas d'huile idéale, capable de couvrir nos besoins en acides gras essentiels. L'huile d'olive, par exemple, ne contient pas d'oméga 3. L'idée a alors germé de confectionner des mélanges d'huiles bio sur mesure qui garantissent des apports complets en oméga 3 et 6, en DHA* et en vitamine E. » Et comme un bébé n'a pas les mêmes besoins nutritionnels qu'un senior ou une femme enceinte, Quinteseans a décliné ces mélanges pour les adapter à chaque étape de la vie.

Pour séduire grands et petits en faisant rimer nutrition avec gourmandise, la marque fabrique aussi des vinaigrettes ou encore son Incroyable Ketchup où tomates et autres légumes français remplacent le sucre et les colorants qu'on trouve habituellement dans ce type de sauce.

Savoureux et responsable

Quinteseans s'est fixé un cahier des charges « origine » très exigeant. « Tous nos produits sont fabriqués en France par des PME engagées, à partir d'ingrédients bio bruts et majoritairement français, souligne Sébastien Loctin. Nos mélanges d'huiles sont élaborés dans le Sud-Ouest avec du

DHA français, obtenu à partir d'une algue, et du colza et du tournesol d'Aquitaine ; nos vinaigrettes sont faites à côté de Limoges à partir de moutarde dont les graines sont cultivées dans le Limousin, et notre ketchup, juste à côté de notre siège à L'Isle-sur-la-Sorgue, en Provence. » Dernier-né de la gamme, ce ketchup illustre parfaitement la philosophie Quinteseans : concevoir une alimentation saine et gourmande dans le respect des hommes et de la planète. Pour que nous n'ayons plus jamais à choisir entre santé, bio, plaisir et traçabilité !

* Acide docosahexaénoïque, un acide gras polyinsaturé oméga 3



www.quinteseans-bio.com

 **biocoop**
LA BIO HOUS RASSEMBLE



L'HUILE BÉBÉ
(4 À 36 MOIS)



L'ASSAISONNETTE
SHOKUTSU



L'INCROYABLE
KETCHUP

achetons responsable

Dis-moi, comment tu commences ?

Véronique Bourfe-Rivière

nos coulisses

La
Bio
— nous —
rassemble

Un magasin Biocoop n'est pas un commerce comme les autres : il propose des produits sélectionnés suivant un cahier des charges rigoureux, quelle que soit leur provenance, et contribue au développement de l'agriculture biologique, puisque tel est l'objectif de la coopérative. Mais concrètement, derrière le rideau du commerçant, comment ça se passe ?

R

appel essentiel : qu'un produit soit bio ne suffit pas pour qu'il entre en rayon. La coopérative Biocoop s'est fixé un cahier des charges très strict, dans toutes les catégories de produits...

Exemple : elle a été la première enseigne à demander à ses fournisseurs qu'il n'y ait pas de sulfates

dans les gels douche, ou encore que les arômes alimentaires soient non seulement naturels mais aussi bio. Certains pensaient parfois qu'il s'agissait alors de détails. Et pourtant, non.

Comment en arrive-t-on là ? Les questions sont d'abord instruites en amont par les techniciens de la coopérative Biocoop. « *Des équipes hyper-compétentes*, estime Vincent Wickaert, gérant du magasin de Roncq (59), *qui réalisent un travail énorme. Quand on prend une décision, elle doit tenir la route !* »

Processus de sélection

Techniciens, représentants de magasins et de producteurs des différentes régions se retrouvent régulièrement au sein de commissions qui évoquent les besoins, les problèmes. « *Avant même de regarder un produit, on valide l'entreprise*, explique cet élu à la commission Épicerie. *On s'intéresse à son capital, ses autres activités, sa philosophie. Après, on demande la transparence sur le produit, sa composition, les origines. Tout doit répondre point par point à nos critères.* » Biocoop demande souvent des modifications. La coopérative conçoit aussi des produits, certains portant sa marque propre. Ils sont fabriqués par des entreprises partenaires aux valeurs similaires, avec un maximum d'ingrédients produits par les



À gauche et ci-dessus, Biocoop Grand Littoral à Marseille (13). Ci-dessous, Biocoop ADN à Paris (20^e), le magasin « anti-déchet ».



groupements de paysans sociétaires de Biocoop (lire p. 48) et du commerce équitable. Cela se passe en coconstruction. Des exemples ? Le biscuit pour bébé à la vitamine B1 naturelle, qui a demandé près de deux ans de conception. Ou les petits pots pour bébé imaginés par de jeunes parents, clients et salariés de Biocoop. Et encore, le cornichon Bravo Hugo 100 % français et bio, filière que Biocoop →



MARIKA BESSE

Responsable
du magasin Biocoop
Le Grand Pic,
Tarbes (65)

Ce serait tellement plus simple de tout commander à la plateforme ! Mais notre but, c'est de développer l'agriculture biologique de façon cohérente, alors nous, magasins, on agit sur le terrain. On a 7 boulangers différents, ça complique ! Nous essayons d'accompagner nos fournisseurs locaux pour qu'ils s'organisent en groupements et travaillent de façon solidaire.



VINCENT WICKAERT

Gérant
du magasin Biovalys
à Roncq (59)

Ce sont surtout les fruits et légumes qui sont locaux, dont beaucoup produits par les agriculteurs de Norabio, groupement sociétaire de Biocoop. Mes clients savent que quand ils viennent chez moi, tout est blindé : quand je ne crois pas à un produit, je ne le vends pas !



LUDOVIC BEGERT

Sociétaire et
coresponsable
du magasin Biocoop
Anduze (30)

Nous prenons tous les produits de base dans la sélection nationale Biocoop. Nous voulons mutualiser nos achats locaux avec des magasins Biocoop proches pour aider à l'installation de producteurs, même si nous avons déjà de nombreux fournisseurs locaux, acceptés seulement parce qu'ils répondent à nos exigences.

→ contribue à relancer. Les origines sont toujours indiquées sur les emballages des produits Biocoop. « Les produits sont bons, le rapport qualité-prix est pesé, estime Marika Besse, de Tarbes (65). En plus, ils parlent de nous, de nos valeurs. »

Les magasins sélectionnent dans le catalogue commun à tous l'essentiel de leurs références. Mais ils achètent aussi des produits locaux en direct, dans un rayon de 150 km maximum. Biocoop les y encourage pour développer la bio sous toutes ses formes. Cela concerne au total près de 7 000 producteurs et en moyenne un produit sur six vendu en magasin. Ludovic Begert explique que, dans son magasin d'Anduze (30), les responsables de rayon sont formés, ils utilisent « des questionnaires et des fiches visites mises à notre disposition par Biocoop. C'est beaucoup de travail ». Si les consommateurs les interrogent, il est donc fort probable qu'ils auront une réponse sur le produit et l'homme ou la femme qui est derrière ! Issu de la plateforme régionale ou du producteur voisin, le produit répond toujours à des critères exigeants. « Nous travaillons dans la transparence, se félicite Vincent Wickaert, nous prenons des décisions parfois difficiles, et sommes souvent suivis. Nous ne nous sommes jamais dénaturés, et c'est grâce à notre fonctionnement coopératif atypique. » ●



Rayon à la coupe de Biocoop La Belz'Saison à Belz (56), une coopérative de salariés associés (Scop) installée dans un bâtiment écoconstruit.

PLEIN LA BOUCHE

DE BELLES DENTS

Les dentifrices lavera protègent parfaitement les dents des caries et assurent un nettoyage à la fois doux et respectueux sans oublier de se montrer plus agréables que jamais à utiliser. Texture mousse, goût, capacité à préserver l'haleine fraîche, ils n'ont rien à envier aux dentifrices traditionnels. Labellisés Vegan et Natrue, ils sont formulés sans fluorure de sodium ni dioxyde de titane.

Dentifrice Complete Care Sans Fluorure et Dentifrice Kids, 75 ml
lavera Naturkosmetik : lavera.fr



BIO ET ONCTUEUX

UN AMOUR DE ROQUEFORT

Gabriel Coulet est une entreprise aveyronnaise, familiale et indépendante, depuis cinq générations. Le Roquefort Gabriel Coulet, issu de l'agriculture biologique, se caractérise par une pâte de couleur blanc ivoire et de belles ouvertures réparties jusqu'au talon afin de permettre au *Penicillium roqueforti* de se développer. L'action du *Penicillium roqueforti* sur la pâte donne cette onctuosité et ce goût spécifiques au Roquefort Gabriel Coulet.

Roquefort bio AOP, 100 g
Gabriel Coulet : gabriel-coulet.fr

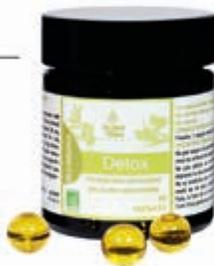


CAPSULES DÉTOX

L'ADIEU AUX TOXINES

La formule détox De Saint Hilaire favorise le nettoyage du système digestif grâce à la synergie d'huiles essentielles biologiques (citron, aneth, livèche, genévrier et romarin) mélangées à de l'huile d'olive biologique, riche en acides gras. Capsules 100 % naturelles à base de gélatine marine dans un pilulier en verre, protégé par une pellicule en plastique végétal (amidon de maïs) 100 % recyclable. Pour une cure complète de 10 jours.

Détox, complément alimentaire, 30 capsules
De Saint Hilaire : de-sainthilaire.com



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

DE SAISON

SNACKING D'HIVER

Une salade repas gourmande et rassasiante aux légumes d'hiver : des morceaux de potimarron et des champignons émincés, délicieusement accompagnés de pâtes lasagnettes aux œufs, de dés d'emmental et de cerneaux de noix, le tout relevé avec un peu de persil et des épices curry. Un vrai régal ! Cuisinée avec soin dans l'atelier artisanal de Carte Nature dans la Loire.

La salade repas - Pâtes lasagnettes, potimarron, champignons, emmental et curry, 270 g
Carte Nature : carte-nature.fr



SANS SAVON

LE GEL DOUCHE DES FAMILLES

Formule enrichie en huile d'olive bio et eau florale de reine-des-prés bio pour protéger et nourrir toutes les peaux, le Gel douche protecteur Coslys est pensé pour une utilisation familiale. Sa base lavante sans savon est douce. Son flacon au format économique de 1 L avec une pompe est pratique et évite le gaspillage. Un gel douche au parfum pétillant et à la mousse fine que vous adopterez !

Gel douche protecteur nourrissant, 1 L
Coslys : coslys.fr



ÇA BOUGE DANS LES TOILETTES

INNOVATION ENZYMES

Le bloc WC Arcyvert est maintenant certifié Ecocert et toujours rechargeable ! Son nouveau packaging en carton et papier recyclés 100 % recyclable s'accompagne d'une formule améliorée, encore plus efficace grâce à un trio d'enzymes garanties non OGM qui dégradent les matières organiques et le papier toilette. Cette nouvelle formule naturelle à l'huile essentielle de lavande dégage un délicat parfum, et prévient les bouchons dans les canalisations et les fosses septiques.

Bloc WC, aux enzymes naturelles, 1 panier + 1 recharge
Arcyvert : arcyvert.com



achetons responsable

Périgord noir

La bio à la croisée de nouvelles vies

Pascale Solana

terroirs & territoires



Situé au sud-est de la Dordogne, le Périgord noir, avec en son centre Sarlat, évoque la gastronomie, les beaux villages et les châteaux. Une terre plutôt difficile d'accès géographiquement mais qui aimante. Si dans l'ensemble de la région elle trace la route, ici l'agriculture bio chemine tranquillement... **souvent sous le signe d'une quête et de changements de vie. Encore plus attirant !**

C

ertains converseraient avec les fées dans les méandres de la Dordogne ou de la Vézère. D'autres attendent le grand soir ou se ressourcent dans un temple bouddhiste. Anecdote certes, mais cette terre dégage une énergie, dit-on. Est-ce à cause de sa couverture forestière qui a donné au Périgord noir son qualificatif ?

Aux premiers hommes dont la trace est prégnante, comme à Lascaux... ? Ou aux demeures médiévales du Sarladais dont les pierres parlent encore ?

COMME UNE INVITATION À LA DÉCONNEXION

Périgueux, Bergerac, Sarlat-la-Canéda..., les villes de la région sont éloignées les unes des autres d'au moins une heure. Les paysages donnent la sensation à la fois d'isolement et de protection. Le Périgord noir attire et les parcours de vie se racontent comme de belles histoires : ces jeunes en communauté vivant dans des cabanes perchées, ce Belge champion du monde de coiffure qui a jeté l'éponge pour la campagne, le journaliste de *Sud-Ouest* devenu praticien de médecine chinoise ou encore les blogueurs « Les Agités du bocal » et du zéro déchet qui viennent de quitter Bordeaux. Après les touristes l'été et les Anglais de tout temps, de plus en plus d'urbains mettent le cap sur ce Périgord noir. Agriculteurs, consommateurs ou commerçants, ils croisent le chemin de la bio.

QUELS SONT CES CHEMINS BIO ?

En Nouvelle-Aquitaine, région très dynamique en bio, la Dordogne est le premier département en nombre d'exploitations bio (933) et le 3^e en surface. Il suit les contours du Périgord. L'élevage bovin pour la viande (58 % des surfaces bio) et la vigne (20 % en bio), comme autour de Bergerac, dominent un panel de productions bio variées et signent le paysage.

Suite p. 44 →



Ses études d'ingénieur en physique-chimie terminées il y a cinq ans, Christophe Cagnard, originaire de la région parisienne, était venu faire des photos en Dordogne sur les paysans bio. Clic-clac, dé clic. Un stage et un brevet conduite d'exploitation plus tard, le voici maraîcher bio. Heureux de cultiver six hectares de légumes dont des tomates anciennes non hybrides et des noyers. Ce qu'il aime de son métier ? *« Les aspects très techniques comme les semis, la planification... Un challenge ! »* Et aussi suivre l'ensemble du circuit, de la *« joie de la récolte »* à la rencontre avec le client, lors de la vente directe et dans les magasins Biocoop de Chrystèle et Christophe Laurens par exemple où il soigne la présentation de ses légumes. Alors dit-il, *« j'aime voir le plaisir des gens »*.



Les magasins Biocoop sont tenus de visiter les fermes avec lesquelles ils travaillent en direct. Ci-contre à droite, Christophe Laurens du magasin de Sarlat chez Sophie et Marc Rouby (ci-dessous), producteurs de semences : Sophie explique le cycle du plant jusqu'à la montée en graines.



Près de 80 variétés de plantes différentes pour les graines.



Dans le grenier qui ressemble à un dortoir, les graines en dormance séchent sur leurs draps blancs, comme ici les courgettes d'Alger.

« Il faut penser à la reprise des fermes si on veut maintenir le tissu rural. »

BENOÎT GRANGER
Directeur de la coop d'éleveurs bio
Le Pré Vert

Transmettre la bio



SOPHIE ET MARC ROUBY
Agriculteurs, Ferme de Rocanadel à Veyrignac



11%

DE SURFACE AGRICOLE BIO EN DORDOGNE, AVEC UNE PART BIEN MOINDRE DANS LE PÉRIGORD NOIR. EN FRANCE LA SAU* BIO EST DE 7,5%.

 **biocoop**
LA BIO NOUS RASSEMBLE

Magasins

Neuf en Dordogne, à Bergerac, Chancelade, Montignac, Montpon-Ménéstérol, Nontron, Périgueux, Ribérac, Sarlat et Trélissac.

Producteurs

Le Pré Vert, coopérative sociétaire de Biocoop née en 1996, regroupe une centaine d'éleveurs bio de veaux, vaches, cochons, agneaux du Sud-Ouest. Pour tous les magasins de la région, c'est une production locale transformée dans l'atelier de découpe du collectif.

*Surface agricole utile

Et les voici libres et résilients*.

En 2008, Marc et Sophie larguent les amarres du vieux monde. De leur vie d'avant, la Marine nationale – l'un à l'ingénierie électronique des avions, l'autre à la comptabilité – ne reste que les vêtements, solides. Après les lointaines missions et les porte-avions, ils auraient pu finir dans des bureaux parisiens. Ils ont choisi... l'agriculture. « On avait eu une vie de confort "normal". On s'est demandé ce dont on avait vraiment besoin et ce qu'on était prêt à quitter. » Ils reprennent une ferme quasi abandonnée. Le potager et le noyer centenaire assurent les débuts. Ils s'entourent d'animaux domestiques résistants, sèment des graines, libres, non standardisées, pour produire... des graines. Aujourd'hui, ils revendent le surplus sous mention Nature et Progrès à quelques magasins de producteurs et aux magasins Biocoop de Sarlat et de Montignac. C'est tout. Pour rester à la mesure de ce qu'ils peuvent physiquement assumer. Autosuffisants au plan alimentaire, ils couvrent presque tous leurs autres besoins par l'auto-construction : électricité solaire, gaz d'un méthaneiseur paysan grâce aux fumiers animaux en finalisation, toilettes sèches, récupération de l'eau... En une décennie, ils ont mis leur intelligence à créer un système basé sur la résilience et l'autonomie. « Pas l'autarcie, insiste Sophie. On a besoin les uns des autres ! »

* « Soyez résolu à ne plus servir, et vous voici libres. » Étienne de La Boétie



Les porcs laineux mangalitzas de Sophie et Marc Rouby, robustes et semblables à des sangliers, les superbes tomates anciennes de Christophe Cagnard et encore les moutons de l'apiculteur Gilles Bouny (lire p.45)

Suite de la p. 41 → Mais à l'est, accolé au Massif central, le Périgord dit « noir » se distingue. Il doit sa renommée agricole à la truffe, au cèpe, au tabac, au foie et volatiles gras, et au maïs. Le tabac a disparu. Le cèpe, sauvage, relève de la cueillette. Quant au gavage des animaux, il est interdit en bio. Pendant longtemps, s'écarter de « la vitrine » fut considéré comme suicidaire, explique Emmanuel Marseille, directeur d'AgroBio Périgord. Si « la bio était présente, elle a eu du mal à exister et à se fédérer ». Ceci explique peut-être cela : « La singularité de beaucoup de producteurs bio qui ont choisi ce métier plus par conviction que par business », assure Chrystèle Laurens, gérante du magasin Biocoop de Montignac et qui justement aime « discuter avec eux parce qu'on apprend plein de choses. On peut aller loin ! ». Peu présent dans le Sarladais, le maraîchage bio a commencé à se développer ces cinq dernières années. « Comme si on progressait ensemble, note Christophe Laurens du magasin de Sarlat. À nos débuts, il y avait deux ou trois maraîchers bio dont Christophe Cagnard (lire p. 42). Maintenant, ils sont une douzaine. »

CHÂTAIGNES ET NOIX, LE RETOUR

Dans le folklore périgourdin, il y a aussi la châtaigne et la noix avec ses variétés traditionnelles, corne, franquette..., reléguées aux usages domestiques ! La France en était venue à en importer. Alors il y a 10 ans, des

programmes de redynamisation, de replantation ou de réhabilitation arboricole bio ont vu le jour. « Aujourd'hui, près de 25 % des vergers de noix sont bio. La région a gardé beaucoup d'artisans transformateurs sur ces productions emblématiques », observe Jérôme Cinel, directeur d'Interbio Nouvelle-Aquitaine. « Certains outils conventionnels permettent le développement bio, dans la collecte par exemple », reprend-il. Aux côtés d'organisations 100 % bio moteurs, comme la coopérative d'éleveurs Le Pré Vert et son fameux veau rosé, il cite des coopératives conventionnelles comme Grasasa qui a démarré en 2004 par de la luzerne bio, une des rares sources européennes de protéines pour le bétail, et sans OGM.

Si les installations et les conversions décollent, pour Benoît Granger, directeur du Pré Vert et éleveur à Terrasson-Lavilledieu, il faut penser accompagnement et transmission des fermes si on veut maintenir le tissu rural.

Retransmettre, partager, c'est aussi ce qui anime les cultivateurs qui dans cette région se sont intéressés très tôt aux semences bio et paysannes. En témoigne la Maison de la Semence et ses quatre salariés, au sein d'AgroBio Périgord. Pourquoi ? « Pour le lien au terroir, contre la standardisation et les OGM », répond Emmanuel Marseille. Et peut-être par goût de liberté, celui-là même qui pousse parfois à changer de vie. ●



côté producteur |

« On peut compter sur eux ! »

GILLES BOUNY
Apiculteur bio à Valojoux

« Quand ils ont appris ce qui m'arrivait, Chrystèle et Christophe m'ont tout de suite convié pour informer les clients. Pour eux, c'était important que tout le monde comprenne, se souvient Gilles Bouny. Au plan humain, on peut compter sur eux. » En 2017, l'apiculteur perd 85 % de son rucher. Les meilleures souches de ses cinquante ruches, les abeilles les plus solides, qui osent aller le plus loin, sur qui il mise pour la descendance. Gilles enquête. D'autres collègues sont touchés. Mêmes symptômes. « Les abeilles se perdent, leur comportement devient incohérent. En huit jours, c'est la fin d'une ruche qui peut contenir jusqu'à 80 000 individus. » Prélèvements, contre-analyses, l'apiculteur persévérant découvre les coupables : les néonicotinoïdes. Pire : durant la période précédant l'interdiction de ces insecticides en septembre 2018, les stocks ont été écoulés n'importe comment. Vite, mal, trop, selon lui. Après un second printemps silencieux, en 2018, Gilles ravive doucement son rucher. L'apiculteur élève aussi quelques agneaux (photo p. 44) qu'il vend au groupement sociétaire de Biocoop, Le Pré Vert. Il a planté des chênes truffiers, continue d'embellir le fleurissement de son gîte rural, et, la soixantaine passée, songe à transmettre ce qu'il sait et ce qu'il aime.



côté magasin |

« L'appel de l'autre »

CHRISTOPHE ET CHRYSÈLE LAURENS
Gérants des magasins Biocoop de Sarlat et de Montignac

L'un comme l'autre incarnent le changement de vie. Christophe travaillait à l'aéroport de Toulouse, il était trésorier. Chrystèle, assistante commerciale, adjointe au maire d'une municipalité, se préparait à endosser la mission de maire. « On a tout planté ! », dit Christophe. Mais pourquoi le Périgord ? « L'opportunité d'y créer un magasin Biocoop » s'exclame-t-il ! Le premier ouvre en 2015 à Sarlat. Le suivant en 2017, à Montignac. En créer plein d'autres ? Non. « Je veux rester présent dans le magasin. J'aime ce contact avec les clients, l'équipe, les producteurs. J'en ai besoin, poursuit-il. Discuter avec un agriculteur qui vous livre, ce n'est pas perdre du temps, au contraire. Et c'est la moindre des choses ! Je l'ignorais alors, mais l'humain devait me manquer dans mon ancien métier. » D'une certaine façon, Chrystèle poursuit la politique, mais chez Biocoop. Éluve représentante du bassin Centre, elle est comme ses alter ego des autres régions, « l'interface entre les magasins locaux – une quinzaine – et le conseil d'administration de Biocoop ». Ensemble, ils travaillent avec 70 producteurs locaux en plus de l'approvisionnement de la plateforme Biocoop. Christophe et Chrystèle connaissent bien leur monde. C'est communicatif. Dans les allées de leurs magasins, les gens se saluent, parfois on surprend des accolades enjouées entre un vendeur et un client. Ceux-là se connaissent-ils depuis longtemps ? Même pas, et puis quoi !



Être flexitariste est meilleur pour l'environnement, la santé et les animaux



Voici le substitut de la viande et du poisson le plus riche en protéines et en goût. Vous voulez éviter la viande et le poisson ? Les seitans de Bertyn sont riches en protéines, faibles en graisses et cuisent rapidement. Essayez aussi notre seitan *d'épeautre*. Il est encore plus léger que notre seitan *de froment*.

Bertyn est le seul seitan garanti sans lectine. Qu'est-ce que la lectine ? La lectine est une protéine créée par les plantes pour se défendre contre ses ennemis. Dr. Steven Gundry écrit dans son livre, « Le paradoxe des plantes », que l'absence de lectine est préférable pour les intestins. Nos seitans de blé et d'épeautre sont rincés 7 à 12 fois et sont chauffés à deux reprises, ce qui rend toutes les lectines inactives. Seuls les maîtres du seitan de Bertyn fabriquent le seitan authentique garanti sans lectine. Les bouddhistes, qui fabriquent du seitan depuis 1000 ans, ont sûrement déjà compris cela.

Infos, recettes & inscriptions à la newsletter : www.bertyn.eu



Bertyn est une petite entreprise familiale de fabricants de seitan. Depuis 1992. Bertyn produit le seitan de manière authentique de la même manière que les bouddhistes le faisaient il y a mille ans. Avec du blé ancien et de l'épeautre ancien de la meilleure qualité. Bertyn est un spécialiste de l'alimentation bio qui contient toutes les protéines essentielles. Nous sommes des amis des animaux et nous sommes convaincus d'un avenir végétal.



Montebello Du blé, un terroir et des hommes

Sarah Taylor

Girolomoni, fabricant italien des pâtes bio Montebello, engagé depuis les années 70 dans la promotion de l'agriculture bio et la valorisation du travail paysan, vient d'inaugurer son propre moulin à blé. La boucle est bouclée, du champ à l'assiette !

L'histoire de Girolomoni commence sur la colline de Montebello, à l'est de l'Italie. Afin d'aider les paysans locaux à vivre de leur travail, Gino Girolomoni y fonde une coopérative agricole. Au fil des décennies, le projet prend forme. Il regroupe aujourd'hui 300 exploitations et dispose de sa propre fabrique de pâtes bio pour valoriser directement leurs productions. « *Notre fondateur rêvait d'une filière bio entièrement intégrée, dont les rênes seraient entre les mains des paysans*, relate Veronica Sbrocca, responsable des exportations. *Il ne manquait plus qu'un maillon à cette chaîne : un moulin pour fabriquer la semoule à partir du blé de leurs champs, sans recourir à un prestataire extérieur. C'est aujourd'hui chose faite !* » Fruit d'un an et demi de travail, le moulin s'élève sur la colline de Montebello. Il a produit ses premières tonnes de semoule en août 2019 et couvre désormais entièrement les besoins de la fabrique de pâtes en confectionnant sur mesure des mélanges de semoule bio blanche, semi-complète et complète. Conçu spécialement pour ne pas surchauffer les grains et conserver leurs qualités gustatives et nutritionnelles, le moulin complète idéalement la méthode de séchage lent des pâtes, adoptée, comme le veut la tradition, pour préserver saveur, odeur et couleur du blé.

Saveur de la tradition et goût de l'innovation

Au fil des années, la coopérative est restée fidèle à ses valeurs. « *Gino Girolomoni était l'un des pionniers de l'agriculture bio en Italie*, souligne Veronica Sbrocca. *Il partageait la philosophie des créateurs de Biocoop : promouvoir la bio, mais aussi la coopération, l'innovation et la culture paysanne. Notre partenariat avec Biocoop, aujourd'hui notre premier client, est à la fois historique et tourné vers l'avenir.* » Les 50 collaborateurs de l'entreprise



La fabrique de Girolomoni à Montebello, à l'est de l'Italie

s'attachent à poursuivre le rêve de leur fondateur, tout en répondant aux nouveaux enjeux écologiques : choix des énergies renouvelables comme les panneaux photovoltaïques ou la chaudière à bois pour sécher les pâtes, et élimination du plastique de leurs emballages. Un sachet en papier et film cellulosique sortira des chaînes de production dès mars prochain, remplaçant progressivement les sachets plastique de la gamme. Plusieurs références sont aussi disponibles en vrac chez Biocoop.



girolomoni.it/fr/



Linguine de blé dur bio Montebello.
Premières pâtes de la marque disponibles
prochainement sans emballage plastique



Spirales tricolores bio
en vrac

achetons responsable



Ici, suivi technique dans un champs de carottes, au sein du groupement Bio Centre Loire

coopératifs

Biocoop

Avec un P comme Paysans

Valérie Lachaud

Chez Biocoop, les producteurs sont associés au capital de la coopérative, participent aux décisions et distribuent leurs produits dans des conditions équitables coconstruites. Gouvernance originale soit. Mais ça change quoi en fait ?

En magasin, qu'est-ce qui différencie un légume bio acheté chez Biocoop, une endive par exemple, et les autres ? L'origine du produit, la rétribution des producteurs, la gouvernance de la coopérative... Difficile de tout raconter sur une étiquette !

Pour comprendre, un petit flash-back. Dans les années 70, les produits bio sont rares et des consommateurs engagés s'associent en groupements d'achat puis en magasins coopératifs. En 1986, 40 de ces magasins s'unissent au sein de l'association loi 1901 Biocoop. Le réseau Biocoop est né.

Le grand virage a lieu en 2006. L'association devenue coopérative fait un choix unique en son genre : ouvrir le capital aux groupements de producteurs. Qu'est-ce que cela change ? « *Tout*, explique Serge le Heurte, animateur de la section agricole, le rassemblement

des sociétaires agricoles au sein de la coopérative. *En résumé, les patrons de Biocoop, ce sont les magasins, les groupements de producteurs et aussi les consommateurs.* »

Les producteurs sont cogestionnaires, c'est-à-dire qu'aux côtés des commerçants et des autres parties prenantes de la coopérative, ils valident les comptes en assemblée générale, déterminent les grandes orientations et élisent les membres du conseil d'administration (CA). Deux agriculteurs, Christelle Garnier (voir ci-contre) et Jacques Chiron, y siègent aujourd'hui. Toutes les orientations et choix de la coopérative Biocoop sont le fruit d'une concertation « paysans/commerçants » comme le choix des produits, les origines, la saisonnalité, les partenariats ou encore la communication. Le réseau Biocoop ?

Des magasins qui distribuent exclusivement une alimentation biologique, associés à des paysans qui développent la bio sur le territoire à travers des groupements 100 % bio. Soit du bio de bout en bout... 🌱



Interview

CHRISTELLE GARNIER

Productrice céréalière, membre du CA de Biocoop

Vous êtes productrice bio et administratrice de Biocoop depuis juin 2019. Quel est votre parcours ?
En 2004, j'ai repris l'exploitation de mon père, 200 hectares de production céréalière à la Ferté-Loupière en Bourgogne-Franche-Comté, que j'ai aussitôt convertie au bio. J'ai rejoint la Cocebi, groupement céréaliériste de Biocoop. En juin dernier, on m'a proposé de devenir administratrice de Biocoop et j'ai accepté. C'est très prenant, mais passionnant !

Qu'est-ce qui distingue Biocoop des autres enseignes ?

Aujourd'hui, l'engouement autour de la bio génère des aberrations. On trouve en supermarché des pommes bio venues d'Argentine ou du pain bio fabriqué avec des céréales d'Ukraine. On est très loin de l'éthique et des valeurs de la bio : limiter l'empreinte environnementale, s'approvisionner localement, établir un commerce équitable. Chez nous, les produits de la marque Biocoop, issus des productions des groupements, sont soumis à un cahier des charges du commerce équitable qui prévoit une juste rétribution des producteurs et une prime de codéveloppement pour le groupement, soit 10 % du chiffre d'affaires. C'est du commerce équitable, version Nord/Nord...

Avez-vous l'impression, en tant que productrice et administratrice, que vous pesez sur les décisions ?
Absolument. Aucune orientation n'est prise sans que nous n'ayons voix au chapitre. C'est peu connu des consommateurs, et pourtant, c'est toute la richesse de notre modèle ! C'est une des raisons pour lesquelles nous avons décidé de faire évoluer le logo de la section agricole de Biocoop. Anciennement baptisé « Ensemble », il s'appellera désormais « Avec nos paysan.ne.s associé.e.s ». À l'heure où tout le monde s'empare de la bio, avec des préoccupations souvent plus capitalistes qu'écologiques, il est temps de marquer notre singularité et de défendre nos valeurs.



Tidoo®

NATUROPERA

Nature



La couche engagée pour la santé des bébés et la planète



0% Chlore
Parfum
Lotion
Pétrolatum



LE SAVIEZ-VOUS ?



Depuis sa création
Tidoo® soutient :
Le Rire Médecin

Existe en tailles
1, 2, 3, 4, 4+, 5 et 6

tidoo.com





LÉGUMES À BOIRE

CAROTTES DE FRANCE

Toute la saveur sucrée et acidulée de la carotte en bouteille ! Vitamont entretient des partenariats avec des maraîchers français depuis de nombreuses années pour vous proposer ce jus issu de carottes de plein champ, cueillies à maturité. Elles sont pressées aussitôt après la récolte pour conserver toutes leurs qualités gustatives. Produit dans l'atelier de Monflanquin, au cœur du Sud-Ouest. Vitamont, fabricant français depuis 1985, implanté dans le Lot-et-Garonne.

Jus de carotte des Landes, 25 et 75 cl
Vitamont : vitamont.com



DOUCEUR PÉRIGOURDINE

LES YAOURTS D'AUTREFOIS

Artisan laitier installé dans le Sud-Ouest au cœur du Périgord noir, la Laiterie du Périgord élabore des yaourts gourmands dans le respect des méthodes d'autrefois. Son yaourt citron gingembre est au lait entier bio de vaches de Dordogne, aux billes de citron, partie noble et gourmande de la pulpe, et à la purée de gingembre. Un onctueux dessert plein de peps !

Yaourt bio gourmand, citron gingembre, 2 x 125 g
Laiterie du Périgord : laiterieduperigord.fr

PRALINÉ NOISETTE

LE PETIT BEURRE REVISITÉ

Connaissez-vous le Petit Beurre praliné bio Bisson ? Une recette originale à base de poudre de praliné et de noisettes torréfiées. Ce petit beurre est idéal pour la préparation de desserts gourmands. Fabriqué en France dans nos ateliers. Existe aussi au sarrasin et nature.

Petit Beurre praliné, 4 sachets de 4 biscuits
Bisson : bisson.bio



MINI CAKE BIO

LE GOÛTEUX
GOÛTER

Depuis 1997, France Cake Tradition fabrique des pains d'épices et des gâteaux bio à partir de recettes authentiques, dans le respect des hommes et de la nature. Avec ces Mini cakes fourrés, les gourmands peuvent choisir leur parfum préféré : fraise ou chocolat. Le mini chocolat contient un fourrage au chocolat et des pépites de chocolat. Le format est idéal pour le goûter des petits et des grands, facile à emporter et à déguster !

Mini cakes fourrés, 3 chocolat, 3 fraise, 6 x 35 g
France Cake Tradition : francecaketradition.fr



ZEN ATTITUDE

BOISSON GAZEUSE ASIATIQUE

Le kombucha, boisson fermentée traditionnelle obtenue à l'aide d'un « champignon à thé », est apprécié depuis plus de deux millénaires. Le Kombucha Voelkel est à base de thé vert et parfumé aux herbes aromatiques auxquelles s'ajoute un soupçon de jus de fruit bio. Délicatement pétillante avec un peu de gaz carbonique, cette alternative à la limonade légèrement amère saura vous rafraîchir.

Kombucha Original
ou citron vert & gingembre, 33 cl
Voelkel : voelkeljuice.de/fr



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

SOIN DES MAINS

LES BIENFAITS DE LA VIGNE

Reconnues pour leurs actifs antioxydants et récoltées lors de la floraison, chez Sarmance, les jeunes pousses de vigne en biodynamie sont transformées en extrait incorporé dans chaque flacon de Gel lavant mains. Le Gel lavant mains nettoie en douceur votre peau et la parfume aux senteurs naturelles de fleur de vigne bio. Une solution agréable pour prendre soin de vos mains au quotidien !

Gel lavant mains des vignes bio, flacon et recharge, 300 ml
Sarmance : sarmance.com



achetons responsable



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 néohesperidine et d'autres dissous dans de la glycérine végétale biologique.





et Madonna Thunder Hawk Marcy Gilbert « Cheffes » sioux

Propos recueillis par Pascale Solana avec Gaïa Mugler pour la traduction

Madonna Thunder Hawk est sioux lakota. C'est une grande dame de la défense des Amérindiens et de la Terre-Mère, une incarnation de la résistance et de la résilience. Le documentaire *Warrior Women* retrace ses luttes et la transmission de son engagement à sa fille **Marcella Gilbert**, dite **Marcy**, dont le projet est de réintroduire les aliments traditionnels et de promouvoir l'agriculture bio dans sa réserve. En octobre, elles faisaient une halte à Paris avant de rejoindre les discussions à l'ONU sur l'impunité des multinationales.



« La Terre, ça fait partie de qui nous sommes. »

Le titre du documentaire qui vous est consacré vous présente comme des *Warrior Women*, des femmes guerrières. Qu'est-ce que cela vous inspire ?

Madonna. C'est une expression qui n'a pas vraiment de traduction dans notre langue sioux. En anglais, « guerrier » se réfère aux hommes. Les colons américains ont séparé la société et les rôles de façon genrée, ils ont imposé le christianisme, le patriarcat, ce qui ne correspond pas à notre culture, à son organisation communautaire.

Femmes et guerrières, n'y a-t-il pas une contradiction entre les deux termes ?

Marcy. Non, parce que dans notre culture les rôles hommes-femmes n'étaient pas cloisonnés, il y avait une fluidité. Nous faisons ce qui était à faire pour notre survie. Chacun était entraîné pour sa protection, celle de sa famille, de sa communauté. S'il n'y avait pas d'hommes, en cas de problème nous nous défendions. Et nous l'avons fait !

Madonna. Historiquement, la survie guidait notre mode de vie parce que nous étions des nomades, toujours en mouvement. Aujourd'hui, elle préside encore à nos choix. Hommes, femmes, quelle importance quand il s'agit de se battre pour ce que l'on est.

Marcy, titulaire d'un master en nutrition, soutien de l'agriculture bio, vous avez élargi votre engagement à l'alimentation. Quelle en était la base chez les Indiens ?

Autrefois dans les plaines du Nord, nous étions des chasseurs-cueilleurs. Le gibier – antilopes, bisons, cerfs, parfois chiens de prairie, téttras à queue fine... – constituait notre nourriture, avec pas mal de plantes sauvages, baies d'aronia, navets, oignons...

Aujourd'hui, comment se nourrit votre peuple ?

Madonna. Nos bisons ont été tués et nous avons été expulsés de nos terres. On ne peut plus vivre comme nos ancêtres.

Marcy. Beaucoup ne mangent plus les aliments traditionnels, ne les connaissent pas et ne peuvent transmettre. Ils s'alimentent mal, sont malades, souffrent de diabète, de maladies du cœur. Les deux tiers vivent sous le seuil de pauvreté. En tant que tribu sous traité*, le département de l'Agriculture des États-Unis nous donne de la nourriture...

Madonna. ... de mauvaise qualité, très transformée. Nous n'étions pas des cultivateurs, nos terres n'étaient pas adaptées aux cultures, elles sont désormais dominées par l'élevage. Les produits bio ne sont pas locaux, sauf dans des petits jardins. Leurs prix sont hors de notre portée.

Marcy. Les Indiens du Nord vivent une économie de ranch. Pour payer les factures, beaucoup louent leurs terres à des éleveurs étrangers qui amènent leurs troupeaux pour une saison avant de les abattre. Cela modifie le paysage car ils viennent par exemple avec leurs graines pour engraisser plus vite les vaches. Les plantes sauvages, tels les buissons d'aronia toxiques pour le bétail, sont détruites...

Que faire ?

Marcy. De l'éducation, comme certaines ONG telle *Simply Smile* avec laquelle je travaille pour que les gens aient accès à des fruits et des légumes frais et qu'ils apprennent à les



« Nous allons avancer en tant qu'êtres humains. Pas en tant que races ou genres. Il est temps. »

cuisiner. L'un de ces projets de jardin sur la réserve de Cheyenne River inclut l'identification des ressources alimentaires naturelles, la récolte et la transformation des aliments.

Madonna, vous avez vécu beaucoup d'injustices. Enfant, vous avez été enlevée à votre famille pour « assimilation » en pensionnat. Vous avez dit être en colère. Comment vivez-vous avec ?

Bien sûr j'ai été en colère, en pensant à nos terres volontairement inondées**. J'étais jeune, je ne savais pas comment réagir, comment canaliser ces émotions d'une façon belle et pleine de sens. Maintenant je suis une Ancienne. J'ai grandi, compris : quand la problématique d'une personne ou d'un peuple est sa survie, le simple fait d'exister consomme toute l'énergie. Il faut agir, canaliser cette énergie dans n'importe quelle tactique accessible, sans colère.

Qu'attendez-vous du film ?

Marcy. Des débats constructifs de spectateurs. Et qu'ils prennent des responsabilités pour leurs ressources en eau, l'éducation de leurs enfants... Nous allons avancer en tant qu'êtres humains. Pas en tant que races ou genres. Nous sommes au-delà de ça. Il est temps de s'en rendre compte et d'avancer.

* Le traité de Fort Laramie (1868) contraint les tribus sioux signataires à abandonner leur mode de vie et à vivre dans des réserves. De son côté, le gouvernement s'engage à ne pas y installer de colons et à leur fournir nourriture, vêtements... Peu de points de ce traité, qui a toujours force de loi, seront respectés par les autorités, et au final l'assimilation sera forcée.

** La maison de ses parents dans la réserve de Standing Rock a été détruite pour un barrage sur le Missouri. Elle est alors témoin de l'exil forcé, de la pauvreté, de la violence...



Si vous étiez...

Un animal ?

Madonna

Un bison, parce qu'il reste debout au milieu de la tempête.

Marcy

Un aigle ou un faucon, parce qu'il évolue dans le ciel d'où il voit le monde.

Un élément, un végétal... ?

Madonna

Le vent. Dans notre langue, c'est féminin...

Marcy

Une fleur, n'importe laquelle, toutes sont belles. Une fleur de saison, en accord avec son temps et sa terre.

BIO EXPRESS

- Madonna Thunder Hawk naît en 1940 dans une réserve sioux du Dakota du Sud, rejoint le mouvement Red Power dans les années 70 et participe à de nombreuses occupations : île d'Alcatraz, Mont Rushmore, montagnes sacrées pour les Sioux lakotas annexées par le gouvernement américain en 1877. Elle cofondera et dirigera plusieurs organisations, pour les droits civiques des Indiens ou des femmes autochtones qu'elle représente à l'ONU en 1975. L'institution internationale reconnaîtra le droit des peuples autochtones en 2007, 30 ans après le début de ses actions.
- Du projet de mine d'uranium d'Union Carbide sur les terres sacrées sioux lakotas dans les années 80, à la construction de l'oléoduc géant DAPL qui menace la réserve de Standing Rock où en 2016 elle est *Water protector* (protectrice de l'eau) parmi les organisatrices des campements de résistance, on la retrouve dans de nombreuses luttes pour l'écologie.
- Fin 2019, le documentaire *Warrior Women* (Christina D. King, Elisabeth A. Castle, 2018) sort en France, offrant une perspective nouvelle de l'histoire vue par les femmes.
- À 80 ans, avec sa fille Marcella Gilbert très tôt à ses côtés dans les luttes, elle continue de témoigner de la résistance et de la résilience des autochtones.



Bien dans
votre
assiette



Invitez les saveurs ardentes de la Grèce à votre table !

* bio * vegan * sans lactose * sans œufs * sans huile de palme

wheaty.fr





Equilibrez vos états émotionnels excessifs !

- ✓ Méthode originale du Dr Bach
- ✓ Dilution 1/240^e
- ✓ Cognac certifié BIO et Demeter
- ✓ Action énergétique remarquable

Les Fleurs de Bach BIOFLORAL sont élaborées en respectant rigoureusement la méthode originale du Dr Bach.

Elles agissent en profondeur par leur caractère subtil et aident à harmoniser l'équilibre psychique et énergétique, pour surmonter les états émotionnels excessifs.



Produit en Auvergne



Respect de l'environnement



Selon le rythme des saisons



Flacons 20ml ou 10ml

Photos non contractuelles - Crédit photo : Fofolia, Biofloral, CB - 2020

Découvrez les 4 nouveaux complexes aux Fleurs de Bach

- Renaissance - Epuisement
- Harmonie - Ménopause
- Adolescence
- Réconfort - Rupture





MAGASINS

Nouveaux dans le réseau :
 Biocoop Cagnes (06),
 Biocoop La Ciotat (13),
 Biocoop L'Angelot à Pont-l'Évêque (14),
 Biocoop Les Maladières à Beaune (21),
 Les Jardins de Preignan (32),
 Biocoop Fontaine (38),
 L'Épicerie Souillagaise, à Souillac (46) **1**,
 Biocoop Caba Imbach à Angers (49),
 Bio Golfe Saint-Avé (56),
 Saveurs et Saisons à Bouvines (59) **2**,
 Biocoop Senlis à Chamant (60),
 Biocoop Montée des soldats à Caluire-et-Cuire (69),
 Biocoop Autun (71),
 Biocoop Coty au Havre (76),
 Biocoop Le Siala à Castres (81) **3**,
 Biocoop Nanterre Ville (92) **4**.



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

Culturesbio

Directeur de la publication et de la communication : Patrick Marguerie. • Rédactrice en chef : Pascale Solana • Collaborateurs : Pauline André-Dominguez, Véronique Bourre-Rivière, Valérie Lachenaud, Gaïa Mugler, Christophe Polaszek, Sarah Portnoi, Ulrike Skadow • Secrétaire de rédaction : Marie-Pierre Chavel • Publicité : Ingrid Kaiser (i.kaiser@biocoop.eu) • Diffusion : Christine Mullié (c.mullie@biocoop.fr) • Conception : **MAKHEIA** • Crédits photos : couverture, p. 6-7, 8, 9-14, 24, 26-27, 28, 49 : iStock ; couverture, p. 53 : Bénédicte Govaert ; p. 6-7, 17, 18-19, 23, 26-27, 28, 30, 32, 37-38, 39, 44-45, 51, 54-55, 58 : DR ; p. 14, 32 : Biocoop ; p. 20-22 : Loïc Faujour ; p. 25, 37 : Nicolas Leser ; p. 35 : Quintesens ; p.36, 38 : Matthieu Chanel / Biocoop ; p.37 : Edwige Lamy / Biocoop ; p.38 : Véronique Bourre-Rivière - Biocoop Tarbes ; p. 40-45 : Pascale Solana / Biocoop ; p. 47 : Girolomoni ; p. 48 : Serge Le Heurte / Biocoop • Siège/Rédaction/Publicité : 12 avenue Raymond-Poincaré, 75116 Paris. Tél. : 01 44 11 13 60. Fax : 01 44 11 13 61. E-mail : culturesbio@biocoop.fr • Éditeur : Biocoop SA Coop • ISSN : 2417-6559 • Impression : IMAYE GRAPHIC - 96 bd Henri Becquerel - ZI des Touches - BP 52207 - 53022 Laval • Papier 100 % recyclé Ultra Mag Plus Semi gloss • L'imprimerie est certifiée Imprim vert et ISO 14001 • Tirage : 471 400 exemplaires • Biocoop cotise à Ecofolio pour le soutien à la collecte et au recyclage des imprimés. Triez vos déchets.

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

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

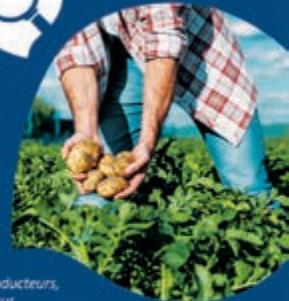
Service Clients : **0 800 807 102** Service à votre portée.

Notre charte



Notre réseau de magasins Biocoop a pour objectif de :

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



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

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

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

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

biocoop
 LA BIO NOUS RASSEMBLE

Créez
 votre magasin
BIO

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

biocoop
 LA BIO NOUS RASSEMBLE

www.biocoop.fr



Votre allié **anti-cholestérol**

Hao Ling®

THÉ PU-ERH BIO DU YUNNAN

DES BIENFAITS PROUVÉS

par une étude clinique menée
en double aveugle versus placebo*

- AMÉLIORE LE RAPPORT
LDL/HDL
- DIMINUE LE TAUX
DE TRIGLYCÉRIDES
- NOTES BOISÉES D'UN THÉ
APPRÉCIÉ DEPUIS
DES MILLÉNAIRES



30 infusettes | 10 min | 95°C

Cuillette Impériale
Bourgeon + 1 feuille

Cuillette fine
Bourgeon + 2 feuilles



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

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

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

www.thedelapagode.com



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

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

Douce Nature

Engagée par amour de la nature



- ☑ Des ingrédients équitables et d'origine géographique certifiée
- ☑ Douches sans sulfates¹, sans palme² ni Bétaïne³
- ☑ Flacons 100% végétaux

NOUVEAU



Produits disponibles dans votre magasin Biocoop www.doucenature.bio - Ekiblo SAS 07340 Peaugres

1 Sans tensioactifs sulfatés - 2 Sans huile de palme ni dérivés - 3 Sans Cocamidopropyl Bétaïne