

# CULTURES **BIO**



N° 89 / SEPTEMBRE-OCTOBRE 2016 / LE MAGAZINE DE LA CONSOM'ACTION

L'INVITÉ P.8

**FLORIAN**  
**PAYSAN BIO**  
**DES SEIGNEURS**  
**DE LA TERRE**



INTERVIEW  
EXCLUSIVE DU  
HÉROS DE LA BD  
+ EXTRAITS  
DU TOME II

**GAGNEZ LA BD !**

SANTÉ P.19

HYGIÈNE INTIME

**OUATE IS IT ?**

PRATIQUE P.35 **PÂTE À TARTINER**  
**FAIT MAISON**

DOSSIER P.14

LE **BIO**

**SOUS CONTRÔLE**

# Découvrez la PhytoHerboristerie

La PhytoHerboristerie fait  
l'alliance entre la science  
des plantes, leurs principes  
actifs naturels et la parfaite  
connaissance de leur  
préparation.

Ce savoir-faire unique nous  
a été transmis par nos grands  
maîtres herboristes.

*Fitoform*  
vivre mieux





# Vive les cultures bio !

Pascale Solana, RÉDACTRICE EN CHEF



« J't'en foutrai des projets bio ! », lance le conseiller à Florian Brunet (p. 10). Mais qu'est-ce qui a pu conduire ce jeune avocat à changer de métier pour devenir... paysan bio ? Dans une interview exclusive à *CULTURE(S)BIO*, il s'explique. Florian Brunet est le héros de la BD *Les Seigneurs de la Terre* dont le tome II paraît en septembre. Et alors ! ? Il y a peu, comme lui, les porteurs de projets bio faisaient figure de divergents. Le modèle du candidat à l'installation était engrais + pesticides de synthèse à gogo. Les engrais chimiques nourrissent en direct les racines de la plante pour la faire croître plus vite, peu importe qu'elle soit en terre ou sur substrat. En bio, la vie silencieuse du sol est essentielle : on la nourrit en recyclant de la matière organique, notamment pour alimenter le végétal et l'animal. Bien plus qu'une divergence de forme avec le vieux modèle qui domine nos campagnes depuis plus d'un demi-siècle, c'est une approche globale liée à une vision du monde fondamentalement différente et, au-delà de l'agriculture, on peut l'appliquer à d'autres problématiques sociétales. Ceux qui convertissent leur ferme en bio parlent de ce nouvel état d'esprit qui les mène à sentir, questionner, critiquer, inventer et à coopérer avec les composants de la nature, maillons interdépendants, plutôt qu'à les contrôler avec des remèdes et des solutions rapides prêts à l'emploi. Certains techniciens agricoles observent eux une modification dans la transmission des savoirs, qui ne s'opère plus dans la verticalité entre un sachant-savant et un apprenant-paysan, mais dans l'horizontalité d'apprentissages et de découvertes partagés. Rien que ça ! Alors ces projets bio, nous on dit encore ! Et vive les cultures bio !



## AGITATEURS

04 ACTUBIO  
Brèves

06 ÇA FAIT CAUSER  
Vos questions ? Nos réponses !

08 L'INVITÉ(E)  
Florian Brunet  
Paysan bio et humaniste



11 DÉCRYPTAGE  
C'est quoi un œuf bio ?

13 VU, LU, ENTENDU  
Actu-culture bio

14 LE DOSSIER  
Le bio sous contrôle



## RESPONSABLES

19 SANTÉ  
Hygiène intime  
Quate is it ?



22 C'EST DE SAISON  
Le fromage de chèvre

23 BON ET BIO  
Recettes et astuces

28 BIEN-ÊTRE  
Rentrée, on garde la pêche !

32 MAISON  
Je fais mon compost

35 PRATIQUE  
Pâte à tartiner gourmande



## ENGAGÉS

36 RENCONTRE  
Bio Comminges  
Une bio militante

39 TERROIR ET TERRITOIRE  
Maine-et-Loire  
Et au milieu coule la bio



43 COOPÉRACTIFS  
Bio et local, c'est l'idéal !

44 EN COULISSES  
Bébé beau, bébé bio !  
&  
Les vins bio à la fête

50 RENDEZ-VOUS BIOCOOP



# Alors cette cantine bio ?

**ÇA Y EST, ON VOIT LA VIE EN ROSE DANS VOTRE CANTINE ? PRESQUE !**

Tout le monde y est sensibilisé. Parents, maire, marmots, intendante. Mais cette dernière se plaint de l'irrégularité de l'approvisionnement local et dit qu'elle est tenue par le « coût matière » de chaque repas, 2 euros par convive (moyenne dont le montant n'a cessé de baisser grâce à l'industrialisation de l'agroalimentaire). Ou c'est le chef qui, faute de formation, râle !

Ces freins ici et là font que, malgré la dynamique et les motivations, sur les trois milliards de repas annuels en restauration collective, dont 900 millions dans les cantines scolaires, la part du bio ne représente que 3 %, selon la Fondation Nicolas Hulot. D'où son idée de prime pour celles souhaitant introduire des produits bio et locaux. FNH et Restau'Co proposent « Mon restau responsable ». Un concept avec des outils pratiques et gratuits dont une autoévaluation en ligne et une plateforme d'échanges, pour aider les professionnels à améliorer la qualité avec du bio et du local sans augmenter les coûts, en travaillant sur les process, les recettes ou le gaspillage (0,58 €/repas, 150 g/jour/personne, selon FNH). Il prend aussi en compte le bien-être des convives, l'économie d'énergie, l'équité commerciale...

À suivre aussi : en mars, les sénateurs rejettent la proposition de loi mettant 20 % de bio dans les cantines. Mais en juillet, l'Assemblée nationale l'a intégrée au projet de loi Égalité et citoyenneté examiné par le Sénat cet été. S'il est adopté, cantines scolaires et d'entreprises devront proposer 40 % de produits locaux dont 20 % bio d'ici 2020. En attendant, du 1<sup>er</sup> au 15 octobre 2016, Biocoop relaie la campagne « Crèches et cantines scolaires : voir la vie en bio ! ». Dépliants pédagogiques et cartes pétition à découvrir dans le réseau et sur le site de l'association Agir pour l'Environnement.

Aller plus loin :

La campagne : [www.agirpourenvironnement.org](http://www.agirpourenvironnement.org)  
Et aussi : [www.restauration-collective-responsible.org](http://www.restauration-collective-responsible.org)  
[www.biocoop.fr/Biocoop/Activites/Restauration-collective](http://www.biocoop.fr/Biocoop/Activites/Restauration-collective)  
[www.unplusbio.org](http://www.unplusbio.org)



**+16%** **9%**

**C'est l'augmentation du nombre de traitements herbicides sur les vignes en 2013**, comparé à 2010 et 2006 où la météo était moins humide. (Agreste, juin 2016)

**C'est la part bio des surfaces viticoles en France** au 31 décembre 2015 (Agence bio). Allez les vigneronnes, encore 91 % à convertir !

## KENYA BIO

Une étude à long terme menée au Kenya par l'Institut de recherche de l'agriculture biologique (FIBL), en Suisse, a clairement montré que non seulement l'agriculture biologique produit des récoltes comparables, mais qu'elle génère également des revenus supérieurs pour les agriculteurs par rapport aux méthodes traditionnelles.

## EN 90 JOURS

Faire pipi en se douchant, survivre sans manger de viande pendant une semaine... voilà un aperçu du programme de 90 jours, votre assistant personnel de transition écolo. Il opère à la manière d'un coach sportif, de défi en défi, parce que « la transition est une réaction en chaîne, assure le concepteur de l'appli. *Quand on commence à modifier les habitudes, difficiles de s'arrêter* ». Pareil quand on mange bio ! À télécharger gratuitement ou à utiliser en ligne sur <http://90jours.org>



## PRÊTE À NÉNETTE !

Quand le magazine *Causette*, avec Les Amis de la Terre, nous fait découvrir l'empreinte écologique de notre compte en banque avec des textes et des dessins d'Éric la Blanche et Camille Besse, c'est à mourir de rire. Où l'on découvre que les économies, c'est comme l'orgueil : mal placé, ça peut faire des dégâts. Où Biocoop est heureux d'y voir ses banques partenaires historiques – La Nef et le Crédit Coopératif – bien notées parce qu'elles font des efforts pour être *fossil free* (libérées des énergies fossiles), éthiques, transparentes... Et où l'on apprend comment rompre avec son banquier. Non mais ! Tout ça pour sauver Nénette (la terre), et nous avec...

[www.causette.fr/odeur-de-largent/](http://www.causette.fr/odeur-de-largent/)

# Monsanto à la barre

**LE PROCÈS, SYMBOLIQUE, DE LA MULTINATIONALE S'OUVRE EN OCTOBRE.**

L'entreprise Monsanto met-elle en danger l'environnement, l'homme et la planète, comme le pensent de plus en plus de citoyens à travers le monde ? C'est l'une des questions auxquelles répondra en octobre, à La Haye (Pays-Bas), le Tribunal international Monsanto (MIT). Créé par un groupe d'experts de la société civile, de différents horizons professionnels, cette assemblée fonctionnera comme un véritable tribunal international. De vrais juges mettront face à ses responsabilités la multinationale américaine : depuis un siècle, elle commercialise dans le monde entier des produits hautement toxiques, dont le Roundup, contaminant l'environnement et, parfois mortellement, des milliers de personnes. Elle pèse très lourd dans l'industrie agroalimentaire qui serait à l'origine d'au moins un tiers des émissions de gaz à effet de serre mondiales dues à l'activité humaine. Aucun outil juridique ne permet aujourd'hui de poursuivre au pénal une entreprise responsable de crimes contre la santé humaine ou contre l'intégrité de l'environnement. Le MIT, soutenu par Biocoop, sera donc symbolique mais exemplaire afin de dénoncer toutes les multinationales et entreprises qui ignorent les atteintes à la santé et à l'environnement causées par leurs décisions. De la création du MIT jusqu'au jugement, l'initiative sera filmée par Marie-Monique Robin, aidée financièrement par Biocoop.



## ÉNERGIE VERTE

Enercoop, fournisseur d'électricité 100 % renouvelable, compte désormais 35 000 clients (+ 50 % en 1 an), 117 producteurs d'énergie renouvelable, 10 coopératives régionales et 120 salariés.

## GAGNÉ !

La pêche en eaux profondes, très dommageable à tout l'écosystème marin, est désormais interdite au-dessous de 800 mètres dans les eaux européennes. Cette décision est en partie la victoire de l'association Bloom et de sa pétition signée par près d'un million de citoyens.

[www.bloomassociation.org](http://www.bloomassociation.org)

## FIL DE L'ONDE



Il faut mieux protéger les enfants des rayonnements de toutes les technologies sans fil utilisées par les téléphones mobiles, tablettes tactiles, jouets radiocommandés, baby phones, etc., selon l'étude menée par l'Anses, Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Elle met en avant des effets possibles sur les fonctions cognitives et le bien-être des enfants, exposés de plus en plus jeunes...

## PIGEON PATROUILLEUR

À Londres, la qualité de l'air est mesurée par des pigeons. Équipés de sac à dos avec GPS et instruments (25 g en tout!), ils envoient les données sur le compte Twitter Pigeon Air, permettant aux Londoniens de connaître en temps réel le degré de pollution de la ville. C'est une start-up française qui équipe les pigeons. Elle propose également un site Web et une appli pour suivre la pollution près de chez soi ou ailleurs.

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





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

« Page 2 de *CULTURE(S)BIO* n° 86, on peut lire sur la pub pour le savon d'Alep "Indication géographique protégée, dans notre savonnerie familiale située à Alep en Syrie". Cette information me laisse dubitatif, compte tenu du contexte actuel. Qui fabrique le savon d'Alep aujourd'hui, et où ? »

@ Yannick (12)



C'est l'un des plus vieux savons du monde et il n'a pas attendu la guerre pour être contrefait. La situation actuelle du pays aurait pu le faire disparaître, à jamais peut-être. Mais les Syriens résistent, comme en témoigne Najjar, principal fournisseur de savon d'Alep de Biocoop : « Nous continuons de produire chaque

année de novembre à février dans notre savonnerie familiale à Alep. La production 2015-2016 terminée, les savons sont en cours de séchage. Ils arriveront en France d'ici à la fin de l'année. » Najjar n'est pas installé dans le centre-ville historique, la partie la plus touchée par les conflits, mais à une dizaine de kilomètres, à Afrin, dans l'agglomération d'Alep. « Depuis 2 ans, poursuit le savonnier, nous avons vu plus d'une dizaine de savonneries se délocaliser dans cette zone à l'écart des conflits. »

Ne pas croire pour autant que la vie continue comme si de rien n'était. Un autre fournisseur de Biocoop, La compagnie générale de cosmétique, a vu sa savonnerie entièrement pillée. Il faut faire également avec la difficulté d'acheminement des matières premières (huile d'olive et huile de baies de laurier), puis vers les pays importateurs. Le savon est l'un des rares débouchés économiques de la région. Acheter le véritable savon d'Alep, qui ne peut être fabriqué que dans la ville et son agglomération, c'est soutenir les familles qui en vivent, dans un contexte pour le moins difficile. C'est le choix qu'a fait Biocoop. On le reconnaît notamment à son cachet rond en arabe.

Pour en savoir plus : [www.najjel.net](http://www.najjel.net)

« Que veut dire "vin sans sulfites ajoutés" ? Est-ce la garantie de n'avoir aucun sulfite ? »

@ Étienne, Moutiers (73)

Cela signifie que le vigneron n'a pas rajouté de sulfites, ou dioxyde de soufre (SO<sub>2</sub>), pour stabiliser son vin. Cependant le vin peut tout de même en contenir, à très faible dose, car certaines levures en forment naturellement pendant la fermentation alcoolique. Pour en savoir plus sur les sulfites ajoutés en agriculture biologique et chez Biocoop, voir p. 46.



« Pourquoi y a-t-il des sels nitrés dans le jambon à marque Biocoop ? »

@ Pascal, La Madeline (59)

Rares sont les charcuteries qui n'en contiennent pas ! Le sel nitré, ou nitrite de sodium (NaNO<sub>2</sub>), est avant tout un sel qui assure la bonne tenue à la fabrication et la conservation à moyen terme. Il joue également sur le goût et la couleur rose



du jambon, auxquels la plupart des consommateurs sont encore très attachés. Sans cet additif, le jambon tire naturellement vers le marron.

Autorisés par le règlement européen, les sels nitrés sont utilisés en très petite quantité en bio, d'où la couleur du jambon de Biocoop. Certains fournisseurs travaillent sur des alternatives naturelles qui permettraient de s'en passer. Sans succès encore...

# bio Conseils

## La référence en infusions Bio



En vente  
en magasins  
biologiques



Fabriqué en Vendée,  
Fabriqué avec Cœur !



FR - BIO - 01  
Agriculture UE / non UE

- Fabrication française.
- Plaisir gustatif reconnu.
- Contrôles Qualité très stricts.
- Sélection rigoureuse et traçabilité des plantes.
- Produits issus de l'Agriculture Biologique certifiés par ECOCERT sas – F 32600.

LABORATOIRES YVES PONROY

INSTITUT DE RECHERCHE BIOLOGIQUE, SAS au capital social de 2.000.000 € - RCS LA ROCHE SUR YON 315 249 821

Parc d'Activité Sud Loire - BOUFFÉRE - 85612 MONTAIGU Cedex - France - Email : diet@ponroy.com - Tél : 02 51 09 07 37



# AGITATEURS

INTERVIEW  
DU HÉROS DE  
LA BANDE DESSINÉE  
LES SEIGNEURS  
DE LA TERRE



**Florian Brunet**



Retrouvez en exclusivité  
des extraits du tome II de la BD  
(sortie le 28 septembre)  
en page 10 et sur  
[www.achetons-responsable.fr](http://www.achetons-responsable.fr)

# PAYSAN BIO ET HUMANISTE

Propos recueillis par Albano Saldanha

---

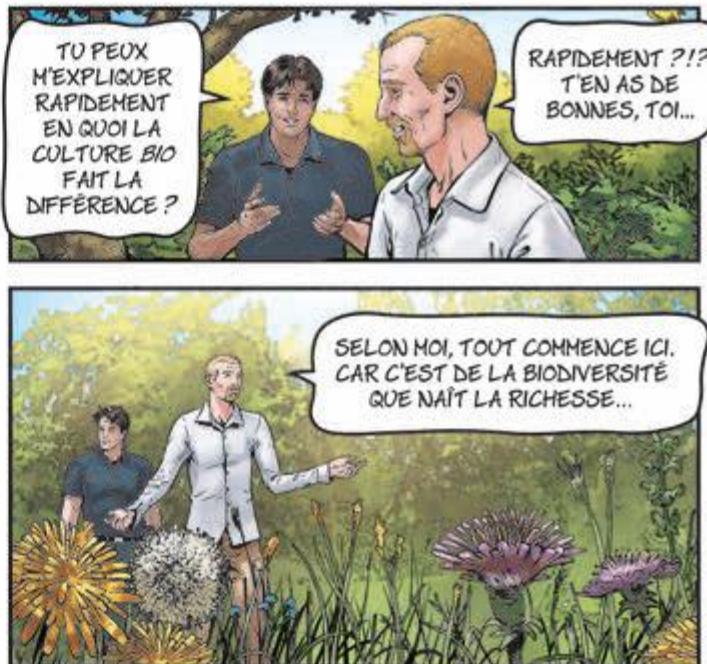
**AU TRAVERS DES CONFIDENCES DE FLORIAN, HÉROS DE LA BANDE DESSINÉE *LES SEIGNEURS DE LA TERRE*** (ÉD. GLÉNAT), C'EST AVANT TOUT SON AUTEUR, FABIEN RODHAIN, HUMANISTE TOUT AUSSI ENGAGÉ, QUI S'EXPRIME. EN LISANT CETTE BD, ILLUSTRÉE PAR LUCA MALISAN, ON SE SURPRENDRAIT MÊME À L'APPELER FLORIAN TANT IL INCARNE SON PERSONNAGE, CET HOMME PRÊT À DÉDIER SA VIE À LA TERRE. CE JUSTICIER, CE PAYSAN QUI N'A QU'UNE PAROLE, CELLE DE LA BIO !

---



## Bio express

Florian Brunet est un avocat de Lyon au destin tout tracé. Après un voyage au Paraguay, il décide de changer de vie. À 35 ans, il devient paysan dans le nord de l'Ardèche. Un double défi se présente alors à lui : le climat très perturbé de ses deux premières années et l'animosité des agriculteurs dits conventionnels, son propre père en tête – à ce moment-là président de la grande coopérative agricole de la région. Aussi têtu qu'un manche de pioche (ses propres mots), Florian parvient à obtenir le label « Agriculture biologique » en 2004, après seulement deux ans d'exploitation. Ses proches le décrivent comme un homme passionné et engagé, mais aussi un épicurien de premier plan. *Les Seigneurs de la terre*, Fabien Rothain et Luca Malisan (Éd. Glénat, tomes I et II, 13,90 € chacun).



### On sent la tentation permanente de la fuite dans le premier tome de la BD. Qui ou que fuyiez-vous ?

Ça commence fort ! *[rires]*. Mon voyage au Paraguay m'a mis une grande claque. De retour à Lyon, j'ai vite repris mon train-train d'urbain branché, mais au bout de six mois j'ai décidé de tout changer. À bien y réfléchir, j'ai probablement fui la part de moi-même qui est attirée par le luxe et la facilité !

### Faut-il avoir une âme d'avocat pour devenir agriculteur bio ?

À l'époque, je rêvais de justice avec un grand J mais ma vocation s'est noyée dans les tribunaux entre divorces et affaires familiales... Cela dit, vous me faites réaliser que le lien entre agriculture bio et justice me semble évident ! Pour autant, faut-il avoir une âme d'avocat ? Je ne le crois pas. Mais une âme humaniste, sans aucun doute !

### Faire de la bio, est-ce rendre justice à la terre ? À la société ?

Respecter notre Terre nourricière est non seulement juste, mais aussi indispensable pour l'avenir de l'humanité. Or c'est précisément ce que fait l'agriculture bio, de même qu'elle respecte la société en proposant des produits de qualité et favorables à la santé des humains qui la composent.

### Votre grand-mère fait la différence entre paysan et agriculteur, vous aussi ?

À votre avis ? *[rires]*. Depuis 12 000 ans, celui qui travaillait la terre était paysan. Mais avec l'arrivée de l'agriculture intensive, ce terme a commencé à sentir la bouse... Alors on s'est dit « agriculteur » ou

## « SANS LA TERRE NOURRICIÈRE, NOUS NE SERIONS PAS ! »

« exploitant agricole » *[sourir]*. Aujourd'hui, le terme de « paysan » retrouve ses lettres de noblesse grâce aux faiseurs d'agriculture durable, porteurs d'une certaine éthique de vie et pas seulement d'un métier.

### Pourquoi votre père associe-t-il la bio à une secte ?

Le terme de « secte » est vite lâché pour qualifier ceux qui refusent la voie toute tracée par les puissants qui dominent la société. Je me suis souvent heurté à mon père, mais je sais qu'il est de cette génération à qui on a dit : « *Faites en sorte que nous n'ayons plus jamais faim !* » Il ne pourra jamais reconnaître qu'il a participé à empoisonner les gens. Car telle n'a jamais été son intention ni celle d'aucun agriculteur. Du coup, c'est bien plus facile d'accuser l'autre...

### Souhaiteriez-vous que votre enfant, si vous en avez, poursuive cette aventure agricole ?

Je lui dirais « *Super mon gars, mais prépare-toi à en baver !* » Euh pardon, ce pourrait bien être une fille ! *[rires]* Il y a de plus en plus de femmes dans la bio, et c'est tant mieux... Et s'il ou elle devenait avocat, je rêverais qu'il crée le Tribunal international des crimes contre l'environnement\* !

\* Un projet de Tribunal international des crimes contre l'environnement et la santé est en cours, voir p. 5.

AUTOMNE 2000.

ET VOUS AVEZ LÂCHÉ VOTRE POSTE D'AVOCAT COMME ÇA, SANS LA MOINDRE SÉCURITÉ ?

EVIDEMMENT... PUISQUE S'AVAIS PRIS MA DÉCISION !

QUAND JE VAIS RACONTER ÇA À MA FEMME... SI LE FISTON NOUS FAISAIT UN COUP PAREIL, SÛR QU'ELLE EN AURAIT UNE ATTAQUE ! DÉJÀ QU'ON S'EST SAIGNÉS POUR SES ÉTUDES...

ET SINON, ÇA VOUS GÉNÉRerait QU'ON PARLE DE MON PROJET ?

HMM... PARLONS-EN, DE VOTRE PROJET ! VOUS N'AVEZ PAS LE BPREA(1), À CE QUE JE SACHE ?

NON...

PAYSAN.

HEIN ?

SE DEVIENDRAI PAYSAN, ET PAS AGRICULTEUR !

ALORS, C'EST PAR LÀ QUE VOUS DEVEZ COMMENCER : UNE ANNÉE DE FORMATION. APRÈS, SEULEMENT, VOUS POURREZ CARESSER L'ESPOIR DE DEVENIR AGRICULTEUR.

PAYSAN, SI ÇA VOUS CHANTE, VOUS LE DEVIENDREZ À CONDITION DE TROUVER LE FONCIER, LE CRÉDIT POUR LE PAYER... ET QUE LA COMMISSION D'ATTRIBUTION VOUS DONNE LE DROIT D'EXERCER ! AUTANT DIRE QUE C'EST PAS DEMAIN LA VEILLE...

ENCORE UN HORS-CADRE(2)... SE T'EN FOUTRAI DES PROJETS BIO !

BON SANG ! BRUNET... CHANTELOUVE ?! ?

(1) BREVET PROFESSIONNEL DE RESPONSABLE D'EXPLOITATION AGRICOLE.  
(2) NOM FRÉQUENTEMENT DONNÉ (SURTOUT À CETTE ÉPOQUE) AUX PORTEURS DE PROJETS QUI NE FONT PAS PARTIE DU SÉRIAL : ORIGINE NON AGRICOLE, RECHERCHE DE PETITES SURFACES, PROJETS BIO...



Retrouvez plus d'extraits de la BD sur [www.achetons-responsable.fr](http://www.achetons-responsable.fr)

Gagnez le tome II *To bio or not to bio* de la BD *Les Seigneurs de la terre* en répondant à la question :  
Où a lieu le mariage de Florian ?

Retrouvez la réponse en lisant les extraits en ligne (avec le règlement de l'opération) et soyez parmi les 30 premiers à répondre correctement par e-mail à [culturesbio@biocoop.fr](mailto:culturesbio@biocoop.fr) entre le 26 et le 30 septembre 2016. N'oubliez pas de mentionner vos nom et adresse.



# C'EST QUOI UN ŒUF BIO ?

Nathalie Lemercier

AVANT DE CASSER LES ŒUFS POUR UNE SOIRÉE CRÊPES OU UNE OMELETTE AUX HERBES FRAÎCHES, CHOISISSEZ-LES AVEC RIGUEUR. EN BIO, LE RÉSULTAT SERA SAVOUREUX EN BOUCHE ET PLUS SATISFAISANT POUR LE RESPECT DU BIEN-ÊTRE ANIMAL TOUT COMME POUR L'ENVIRONNEMENT.

## SUR LA COQUILLE

- **Les chiffres** : le mode d'élevage de la poule – **0 pour le bio**, 1 pour le plein air, 2 pour la poule élevée au sol, 3 pour celle élevée en cage.
- **Les lettres** : le pays d'origine – FR pour la France.
- **Le code** : l'élevage d'origine (trois lettres et un nombre d'identification).

## SUR L'EMBALLAGE

Le mode d'élevage est obligatoirement précisé :

- « Œufs de poules élevées en cages » pour les œufs de batterie (la majorité en France),
- « Œufs de poules élevées en plein air » (ce qui ne veut pas dire bio !),
- « Œufs de poules élevées selon le mode de production biologique », ou « Œufs biologiques ».

Attention, la vente en vrac ne donne aucune garantie. Gardez l'œil sur les informations inscrites sur la coquille.

## ALIMENTATION

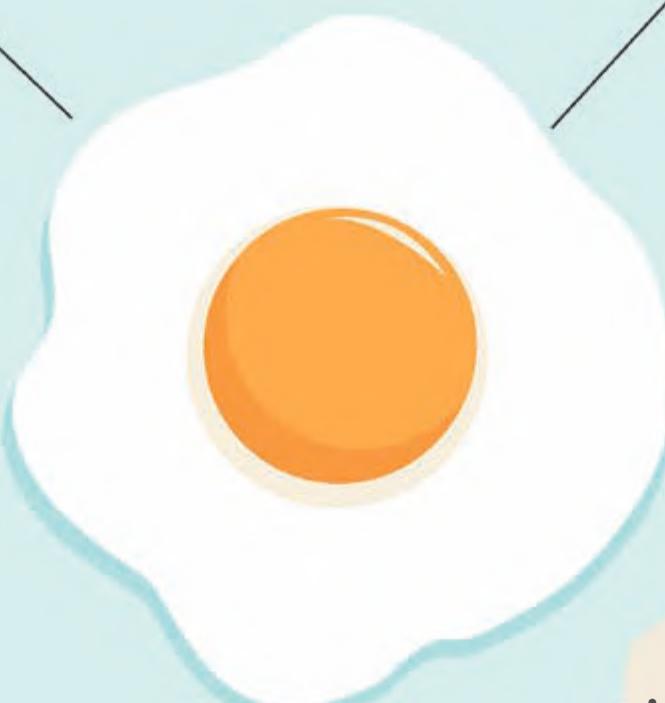
Le gallinacé mange 100 % de végétaux, de minéraux et de vitamines dont 95 % au minimum sont issus de l'agriculture biologique. Sans OGM donc ! L'amidon de maïs non OGM, la fécule de pomme de terre et les acides aminés de synthèse constituent pour partie les 5 % d'alimentation non bio.

## ENVOL

Chaque Français consomme en moyenne 4 œufs par semaine, soit 230 par an (en coquille et dans les produits tout prêts). Les œufs bio représentent 8 % de la production totale et leur consommation par les ménages a grimpé de 7,3 % en 2015 !

## BIEN-ÊTRE ANIMAL

En bio, pas de cages. Les poules pondeuses sont élevées en plein air. Elles vivent dans des salles d'élevage de 3 000 poules maximum, qui accueillent 6 poules au m<sup>2</sup>. Elles sortent obligatoirement afin de profiter de la lumière naturelle et de la terre, de gratter le sol à la recherche de vers dont elles sont friandes, de se baigner dans la poussière pour se nettoyer les plumes et chasser les parasites. Sur ce parcours extérieur, elles disposent chacune d'au moins 4 m<sup>2</sup>.



LES + BIOCOOP

- Des groupements de producteurs régionaux 100 % bio (Biogalline dans le Sud-Ouest et Ovogalline dans l'Ouest). Deux nouveaux groupements sont en cours de constitution (Est et Sud-Est). Les magasins s'approvisionnent aussi auprès d'éleveurs locaux.
- Des éleveurs qui produisent les matières premières (céréales) ou les achètent à proximité afin de garantir la traçabilité de l'alimentation des poules et éviter l'importation.
- Des filières développées par Biocoop avec des spécifications de production supérieures au règlement européen.
- Une rémunération décente des éleveurs pour les produits sous logo Ensemble avec le cahier des charges du Commerce équitable Nord-Nord, et pour développer l'économie locale.



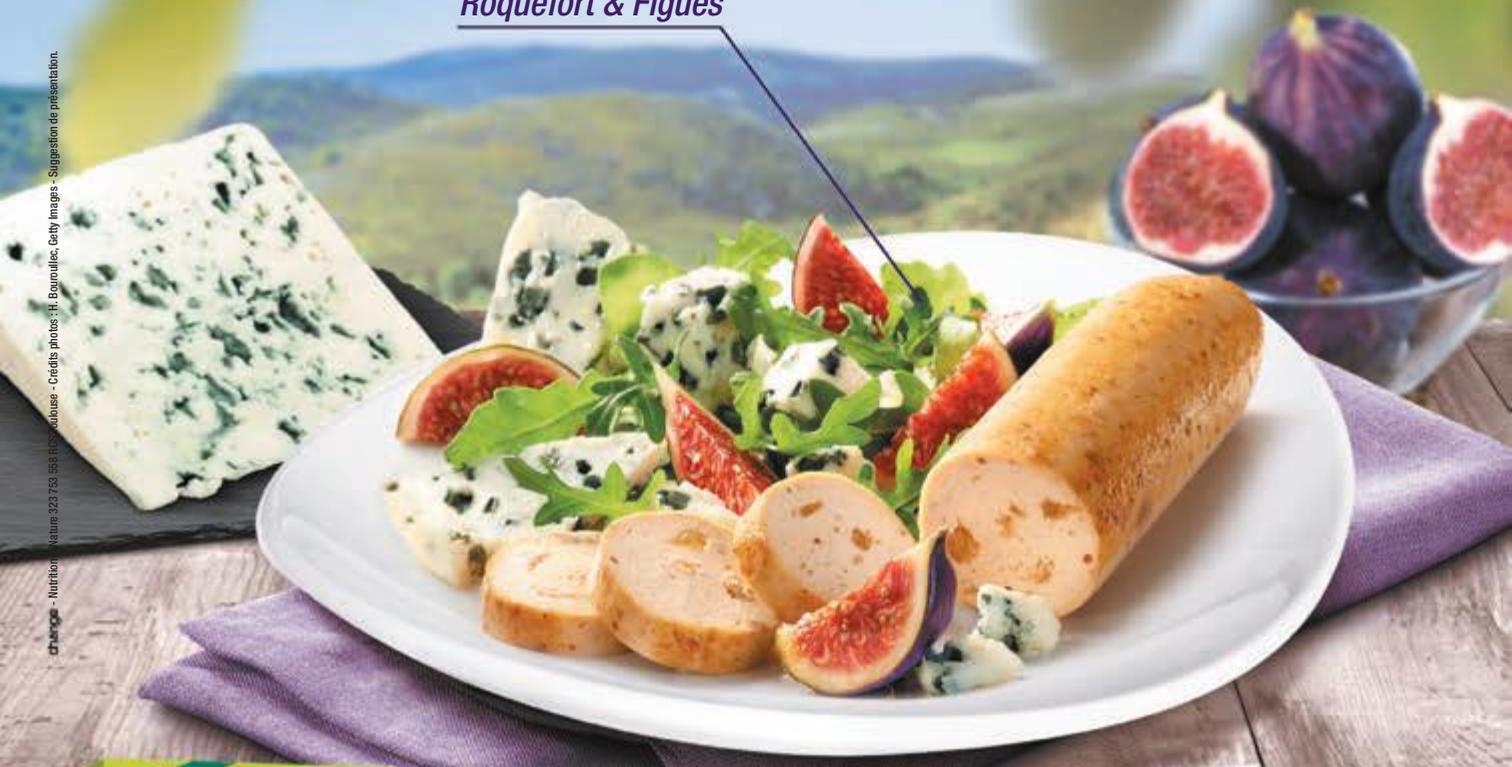
Retrouvez le reportage sur Damien Lalardy, éleveur de poules bio à Saint-Pierre-de-Clairac (47), sur [www.achetons-responsable.fr](http://www.achetons-responsable.fr)

# LA ROUTINE

## METTEZ-LA SOUS CLOCHE !

**Tofinelle**  
*Roquefort & Figues*

change - Nutrition - Nature 023 753 658 111 - Toulouse - Crédits photos : H. Bouroulec, Getty Images - Suggestion de présentation.



### NOUVELLE RECETTE

#### Tofinelle Roquefort & Figues

Un vent de gourmandise va souffler dans votre assiette. Avec cette recette inédite qui réunit la force d'un fromage de caractère et la douceur de la figue, découvrez une délicieuse quenelle aussi fondante que riche en protéines. Un vrai plaisir sucré salé à savourer aussi bien chaud que froid.



Variez, équilibrez !



En exclusivité dans votre magasin bio



# Pas du luxe !

**N'EST PAS PLUS CHER OU PAUVRE  
CE QU'ON CROYAIT L'ÊTRE ET VICE VERSA**



« Manger bio ne revient pas plus cher que de consommer des produits "conventionnels"... à condition d'équilibrer ses repas », assure le docteur Lylian Le Goff. Cofondateur et animateur de réseaux associatifs et coopératifs, il n'a de cesse depuis des années de promouvoir l'agriculture et l'alimentation bio. Dans cette réédition actualisée, il met sur la table des solutions pour passer à l'action, préserver sa santé et celle de la planète avec des conseils, des menus, des indications chiffrées pour estimer les dépenses. Vu son prix, l'acquiescer n'est pas du luxe non plus ! Dans la série « c'est pas cher », il y a aussi les légumineuses, mises à l'honneur en 2016 par l'ONU. Incontournables de l'AB pour leur capacité à enrichir naturellement le sol, les légumes secs ont d'innombrables qualités nutritionnelles et gustatives à redécouvrir. Pour en parler, de la culture aux recettes de cuisine, il fallait bien une bible illustrée : Terre vivante l'a faite en 290 pages.

→ *Manger bio, c'est pas du luxe*, Dr Lylian Le Goff, Éd. Marabout Poche, 6,60 €

→ *Le Guide Terre vivante des légumineuses*, Éd. Terre vivante, 29,90 €



## POUBELLES BLUES

Lao Tseu, Lavoisier, Thoreau et d'autres encore réunis pour expliquer comment on gaspille et pollue. Barbant ? Oh non ! Car ces sages, scientifiques et philosophes sont les personnages d'une BD pédagogique décalée, drôle et rythmée. En 176 pages en noir et blanc, ils passent en revue toute la problématique, donnent une tonne d'infos, des alternatives, des idées...

Pour les convaincus et ceux pas encore concernés. *Qui descendra les poubelles ?*, Nat Mikles, Éd. Rue de l'échiquier, 19,90 €. Chez la même éditeur et dans la même veine, *Couture Récup'* (Emmanuelle Vibert, 9,95 €) propose 44 modèles pour réaliser pulls, jupes, châles, etc. à partir de vêtements de récup'. Fastoche et intelligent.

## EN BREF

Les vins bio ont leurs concours, leur guide et leurs experts...

→ *Guide Amphore des vins bio*, Christophe Casazza, Pierre Guigui, Éd. de La Martinière, 20,90 €

→ *Soif de bio*, Jean-Marc Carité, Éd. La Plage, 15 €

Végétarienne pendant une grossesse ? Oui et alors ? Si c'est sérieux...

→ *Enceinte et végétarienne !*, Héléne Defossez, Éd. Terre vivante, 19 €

Pour être vigilants sur les nanomatériaux omniprésents dans notre quotidien.

→ *Nanomatériaux et risques pour la santé et l'environnement*, Association Avicenn, Éd. Yves Michel, 7 €



## ODE VÉGÉTALE

Ce livre super gourmand, même pour les amateurs de viande et d'œufs, est un recueil de recettes vegan. Marie Laforêt, qui signe aussi les belles images, nous offre une mine d'idées colorées et créatives. Sa cuisine légère et parfumée est une ode à la nature qui dépoussière la cuisine végétale, parfois tristounette.

→ *Healthy Vegan*, Marie Laforêt, Éd. La Plage, 29,95 €



## RESPIRER, ÇA S'APPREND !

Inspirez, expirez ! Avec ces 50 exercices de dynamisation du souffle, respirer correctement devient plus facile.

Des techniques simples permettent de se détendre, de gagner en fluidité, de retrouver de l'énergie, de maigrir, d'arrêter de fumer, de développer sa capacité pulmonaire...

→ *Dynamique du souffle*, Alain J. Marillac, Éd. Chariot d'or, 15 €



## DU CALCIUM À GOGO

Stressé à l'idée de manquer de calcium ? Ce livre est pour vous : l'auteur vous explique où on le trouve et comment on l'assimile, puis elle livre plein de recettes végétales bien gourmandes, avec des ingrédients classiques ou bizarres, et illustrées de photos très appétissantes !

→ *Calcium végétal*, Géraldine Olivo, Myriam Gauthier-Moreau, Éd. Alternatives, 13,50 €



DOSSIER

# LE BIO SOUS CONTRÔLE

Pascale Solana



**DIRE QUE LE CONTRÔLE EN BIO EST UN MODÈLE ET QU'IL EST UNIQUE SEMBLERAIT IMPARTIAL. POURTANT C'EST VRAI. MAIS AVEC LA FORTE CROISSANCE DU MARCHÉ DE LA BIO DANS LE MONDE – 68 MILLIARDS D'EUROS EN 2014, ET 5,76 MILLIARDS D'EUROS, EN 2015, POUR LA FRANCE QUI A PROGRESSÉ DE 14,7 % EN UN AN\* –, PEUT-ON ENCORE AVOIR CONFIANCE ? POUR LE SAVOIR, IL FAUT COMPRENDRE COMMENT ÇA MARCHE : LE CONTRÔLE DU CONTRÔLE DU CONTRÔLE, RÉACTION EN CHAÎNE...**

\* Source : Agence bio



**Thierry Stoedzel**  
Directeur général de  
l'organisme de contrôle  
Ecocert France

## « NOUS SOMMES TOUJOURS EN ALERTE ! »

### Qu'est-ce qui met un contrôleur en alerte ?

*Nous sommes toujours en alerte mais nous portons une attention particulière aux tensions sur les marchés, aux filières où la demande est plus forte que l'offre ou aux difficultés climatiques susceptibles d'engendrer des manques. En cas de faisceaux d'indices forts ou de suspicion, nous multiplions les analyses.*

### Comment procédez-vous pour les analyses ?

*Analyser ne consiste pas à mettre un échantillon de terre dans une machine pour obtenir un résultat ! Il faut avoir une idée de ce que l'on recherche. Nous orientons nos analyses sur des menus de molécules, 400 au total, selon des risques identifiés. Une saison très humide nous incitera à cibler les fongicides par exemple. Les 2 000 analyses annuelles que nous réalisons constituent un fonds solide. Enfin un OC qui lève un problème, avertit les autres et l'UE veille attentivement à cette collaboration.*

### La croissance bio augmente-t-elle les risques ?

*Pour l'heure, nous ne relevons pas plus d'infractions. L'accompagnement sur le terrain, pour les conversions notamment, est de plus en plus important, les organismes de développement et de structuration sont moins marginaux et de plus en plus pro.*

**Q**ui veut vendre estampillé bio – agriculteur, transformateur, négociant, commerçant... – suit une procédure très cadrée : enregistrement auprès de l'Agence bio, organisme public, puis choix d'un organisme de contrôle (OC). On en dénombre neuf en France, une cinquantaine en Europe, environ 300 dans le monde. Même si la grande majorité des OC est privée, leur vrai patron, c'est l'État à qui ils rendent des comptes comme en France où l'organisme de tutelle est le ministère de l'Agriculture via l'Institut national de l'origine et de la qualité (Inao). Rappelons que le cahier des charges AB, bible du contrôleur, est public et évolutif. À l'instar des agriculteurs bio, tous les ans, chaque OC voit ses pratiques épluchées par l'Inao pour vérifier que le règlement bio est respecté. Le Comité français d'accréditation, Cofrac, autre organisme d'État, assure quant à lui que l'OC est apte à sa mission de vérification-certification (norme 17065), qu'il respecte neutralité, transparence, non-discrimination... Sur une année, mis bout à bout, c'est 3 à 10 jours de surcontrôle selon la taille de l'OC. Pour limiter l'interprétation littéraire, les OC français disposent de grilles communes où se croisent nomenclatures et manquements. Tous les États membres suivent un fonctionnement similaire, supervisé régulièrement par l'Europe.

### Quid des produits importés ?

Dans les échanges internationaux, le cahier des charges européen demeure la référence. Ainsi le producteur bolivien de cacao bio ou le négociant indien de riz bio doivent être eux aussi audités par un OC nécessairement accrédité dans son pays et répertorié par l'UE. Comme Ecocert, présent en France et à l'international avec des bureaux en Inde ou en Chine notamment. Du sol à l'égal, toute étape ou intervention – même un reconditionnement ou l'élaboration d'un sandwich – devient une activité à signaler, à valider. Cette logique vaut pour les produits à ingrédients multiples. Pour un biscuit par exemple, l'auditeur examinera les documents administratifs du biscuitier et ses installations. Sucre, farine, cacao... doivent être tracés et avoir un certificat bio à jour. Les opérateurs bio sont bien sûr soumis aux contrôles usuels des services sanitaires, vétérinaires, fraudes, etc. Par cette méthodologie de contrôle à tous les étages, ce qui aurait échappé se voit rapidement révélé. Depuis 30 ans, elle n'a pas d'équivalent dans l'alimentaire. Dommage ! On pense aux raviolis à la viande de cheval...



La suite de l'interview sur  
[www.achetons-reponsables.fr](http://www.achetons-reponsables.fr)

## IRRÉGULARITÉS

Les sanctions les plus graves sont le déclassement, avec interdiction de circulation des produits dans le circuit bio et le retrait de la certification à l'opérateur qui ne peut plus travailler en bio. Mais les plus courantes sont des non-conformités mineures au règlement (oubli de document, défaut d'étiquetage...). Sans corrections, elles peuvent devenir majeures. Comme le permis à points, on peut le perdre ! En 2014, l'Inao a relevé 2841 sanctions sur 63490 contrôles. Sur les 2170 contrôles des fraudes (DGCCRF-26/02/2016), deux fois sur trois l'anomalie est une absence de certification ou une tromperie commerciale. Le supergendarme relève aussi des confusions entre « bio », « local », « terroir », et du flou à l'égal entre produits bio et non bio. Mais les taux d'irrégularités restent assez stables.

Le coût d'un contrôle, pour la structure auditée, s'élève en moyenne à 400 € HT.



**REPORTAGE.** FIN MAI, CULTURE(S)BIO A ACCOMPAGNÉ L'AUDITRICE ECOCERT, MARYLINE PROUST, LORS DE SA VISITE DE LA FERME DE LA BILOUTERIE PUIS DU MAGASIN BIOCOOP GERMINAL DANS L'YONNE.



**8 h 30.** Ferme de la Bilouterie, Dollot, Yonne. Marilyne Proust, contrôlease Ecocert (départements 10, 77, 89) allume son ordinateur. Pour cette visite annuelle, Jean-Bernard Brunet, en polyculture-élevage sur une centaine d'hectares, a sorti tous ses classeurs. Compta, cahiers de cultures, déclaration PAC, tout. L'auditrice va éplucher ce qui rentre dans l'activité de sa structure, ce qui en sort, pointer, croiser, factures, certificats bio, fournisseurs, acheteurs... Et ça va durer.



**10 h.** Clairement, Jean-Bernard préfère les champs à la paperasse, bien que l'audit lui permette « d'être clair, de se souvenir en détail des semis, du suivi, des aléas au fil des ans ». Car elle va jusqu'à vérifier les rotations de cultures sur parcelles, Marilyne, un principe obligatoire en bio pour la fertilité du sol. L'agriculteur vient de reprendre une parcelle. En conversion ? Plan, cadastre, nom, numéro, exposition ? Quels outils a-t-il passé ? Pourquoi ? A-t-il eu un problème ? Et après ? Zut, il manque un certificat bio d'achat de matière. Quel fournisseur ? Argh perdu ! Ouf, retrouvé. Merci la base de données des organismes de contrôle.



**10 h 30.** Direction le lieu-dit La pente du veau pour vérifier parcelles et bêtes. Sur la route, champs trop verts, méchantes traces de roues de tracteurs, sol bétonné, herbes jaunies-brûlées, hum... pas bio. Pas comme chez Jean-Bernard. Hangars, silos, enclos après enclos, l'auditrice passe ses déclarations à l'épreuve du terrain. Variété des volailles, nombre de bêtes au m<sup>2</sup>, état de santé, visite du vétérinaire – Ah ? Pourquoi ? –, date d'abattage, eau de boisson... Il pleut des cordes, le cahier mouille, qu'importe !





**11 h.** Marilyne est déjà passée incognito le 24 février. Comme dans une enquête à recoupements, les visites surprises orientent les observations lors de l'audit annuel. Voir les prélèvements si doute. Mais chez Jean-Bernard, c'est réglé. Par souci d'impartialité, c'est une collègue d'un autre service que celui de Marilyne qui rendra la conclusion. À la clé, le certificat de conformité AB, pour un an.



**14 h.** Sens. Biocoop Germinal. 42<sup>e</sup> année de bio. L'équipe est prête, comme Cyril Aubry, le cogérant de la coop. Rebelote, bureau, fournisseurs. Tous. Y compris la plateforme Biocoop. Vérification des factures, cette fois-ci par sondage, au hasard, car il y en a beaucoup !



**16 h.** Méthodique, l'auditrice croise la cohérence des pièces administratives présentées des chambres froides à l'étal : étiquetage des cageots au vrac, n° de lots... Rien à déclarer Cyril depuis la dernière fois ? Ah ! Un projet de boucherie ? Des ruches sur les toits ? Elle enregistre, imprime le rapport d'audit. Chacun signe en attendant la conclusion, pressentie bonne. Tiens, l'après-midi est passée ! Allez à la prochaine !

LES +  
BIOCOOP

- Chaque magasin est contrôlé par un OC (visites annuelle et inopinée). Pour preuve, son certificat bio.
- Pour les plateformes, la SA Coop vérifie spécifiquement la conformité des marchandises au règlement AB par un suivi administratif, auquel s'ajoutera l'audit de l'OC.
- Le respect du cahier des charges de Biocoop avec ses quatre conventions (distribution, sociale, écologique, économique) est également supervisé par un OC : c'est une démarche volontaire.

« Votre beauté, véritable  
cadeau de la nature. »

## lavera. Active la beauté naturelle.

La Crème Mains basis sensitiv à l'huile d'amande bio et au beurre de karité bio pénètre rapidement et hydrate les mains intensément et durablement.

La Crème Mains Anti-âge à l'extract de cranberry bio et à l'huile d'argan bio, enrichie en acide hyaluronique, hydrate intensément les mains et prévient les premiers signes du vieillissement de la peau.



### 100 % cosmétiques naturels certifiés

lavera Naturkosmetik – une expertise reconnue depuis plus de 25 ans. Une garantie de qualité en 10 points.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur [lavera.de/fr/soin-naturel](http://lavera.de/fr/soin-naturel)





RESPONSABLES

HYGIÈNE INTIME

# OUATE IS IT ?

Lise Dominguez



---

**SANTÉ.** LES RÈGLES, C'EST CINQ JOURS PAR MOIS PENDANT 40 ANS EN MOYENNE, SOIT 2 400 JOURS OU SIX ANS ET DEMI DE LUNES ROUGES DANS LA VIE D'UNE FEMME. ET SI ON PARLAIT D'HYGIÈNE INTIME ET DES ALTERNATIVES AUX PROTECTIONS CONVENTIONNELLES ?

---

**O**n doit à la « taxe tampon » d'avoir rompu le silence du marché de l'hygiène intime. En février 2015, le collectif féministe Georgette Sand lance une pétition réclamant la baisse du taux de TVA des produits d'hygiène féminine de 20 % à 5,5 %. N'était-il pas temps, pour ce produit de première nécessité pour les femmes ? C'est chose faite côté législation depuis janvier 2016. En juillet 2015, sur les réseaux sociaux, une nouvelle pétition demande aux fabricants la composition des protections et tampons. Silence radio des fabricants... En mars dernier, le magazine *60 Millions de consommateurs* relance le sujet en publiant une étude démontrant que des traces de dioxine, un polluant toxique potentiellement cancérigène, et des résidus de glyphosate, la substance active d'un herbicide connue pour sa toxicité, ont été retrouvés dans des tampons conventionnels pour le premier et dans des protège-slips d'une marque bio non référencée chez Biocoop, pour le second. Gulp !

### Blancheur trompeuse

D'après une étude Silvercare (marque de produits d'hygiène intime fabriqués à partir de matières naturelles) auprès des consommatrices, ces dernières estiment que « *si c'est blanc, c'est du coton* ». Erreur ! De nombreuses serviettes et des protège-slips conventionnels contiennent, selon Natracare, fournisseur du réseau Biocoop, 90 % de plastique (polypropylène et polyéthylène). Mais aussi des résidus de métaux lourds, du chlore et de la dioxine pour le blanchiment et des polymères superabsorbants (molécules chimiques retenant le liquide), sans oublier les parfums, les colorants et un peu de coton dans lequel des traces de pesticides ont déjà été identifiées...

Les doses retrouvées de ces résidus sont certes infimes et les études sanitaires démontrant leur innocuité ou toxicité ne sont toujours pas disponibles... Alors, que faire en attendant ?

### 100 % coton bio

Au contraire des fabricants de serviettes conventionnelles, Natracare affiche clairement la composition de ses produits. « *Nos tampons sont 100 % en coton bio*, précise Jessica Gitsham, responsable du marketing et des ventes. *Les tampons conventionnels sont un mélange de coton conventionnel et de rayonne, une matière très absorbante mais très agressive qui serait mise en cause dans le syndrome du choc toxique. Le processus de blanchiment de nos produits est naturel, par oxygène à base de peroxyde d'hydrogène, sans risque pour la santé ni pour l'environnement. Nous utilisons du coton bio et de la pulpe de bois écologique certifiée sans chlore pour le cœur des serviettes et des protège-slips, et le film protecteur qui permet d'éviter les fuites est issu de l'amidon de plantes bio.* » De plus, l'emballage en carton ou en plastique biosourcé (issu de ressources renouvelables) réduit fortement leur empreinte carbone.



### Santé et environnement

Même recette chez Silvercare. « *Nos produits sont certifiés Gots\*, standard international pour le coton bio*, précise Béatrice August, chef de produit chez Comptoir des Lys qui distribue les marques Silvercare et Coslys. *Nous proposons également un gel de toilette intime au pH de 5,5 légèrement acide adapté à la flore vaginale normale. Prochainement, nous en sortirons un au pH basique de 8 pour la toilette intime en période d'irritation. Les deux sont à l'eau florale sur une base lavante d'origine végétale, sans savon ni antiseptique, certifiés Cosmebio et testés gynécologiquement.* »

Nina Bossard, naturopathe, souligne que les produits d'hygiène intime et les protections bio évitent l'exposition des muqueuses à des molécules chimiques et réduisent le risque d'irritations, de réactions allergiques et de mycose. Elle déconseille la douche vaginale, décapage qui provoque le déséquilibre de la flore bactérienne vaginale. Un rinçage quotidien à l'eau claire ou avec un nettoyant intime au pH neutre suffit amplement. « *N'oublions pas que le vagin est aussi un émonctoire, une porte de sortie des déchets, et que le corps fait le ménage par lui-même en éliminant les mauvaises bactéries et en laissant se développer les bonnes* » conclut-elle.



SANTÉ



### Et si les femmes s'écoutaient ?

Monique Grande est auteur et formatrice pour l'animation de cercles de femmes. Son dernier ouvrage, *Mandalas bien-être, Fécondité et Création* (Éd. Jouvence), est une invitation à écouter la rythmique intérieure des différentes énergies du cycle féminin. « Lorsque la femme a ses règles, elle entre dans une énergie d'intériorité, de retour à son corps qui appelle à un repos et lui rappelle la spécificité du corps féminin. Les règles seront d'autant moins douloureuses si la femme respecte ce rythme et se nourrit plus légèrement les jours avant et pendant la période. »

Pour en savoir plus : [www.feminitude.fr](http://www.feminitude.fr)

### Une panoplie d'alternatives

La gamme des protections alternatives ne se limite pas aux produits jetables ! Vous pouvez ainsi choisir d'utiliser des serviettes périodiques lavables en coton bio, sans allergisants ni produits chimiques. La coupe menstruelle offre également une intéressante alternative. Cette coupe à insérer dans le vagin, 100 % en silicone médical est, d'après ses utilisatrices, une petite révolution de confort et de praticité. À moins que vous ne deveniez adepte du flux instinctif ? Un mouvement venu des États-Unis qui prône l'autocontrôle du flux menstruel. Garanti 100 % bio et écolo ! À en croire les habituées, c'est l'intelligence du corps par la maîtrise des muscles du périnée qui régulerait les flux en fonction des passages aux toilettes. De vous à nous, on n'a pas testé... À vous de voir maintenant si c'est la coupe bio que vous préférerez !

\* Global Organic Textile Standard.



Retrouvez d'autres conseils de la naturopathe Nina Bossard sur [www.achetons-responsable.fr](http://www.achetons-responsable.fr)



**Mathilde Florentin-Murillo**  
Responsable marketing en charge des produits cosmétiques et d'hygiène corporelle chez Biocoop

## ALTERNATIVES PROTECTRICES

### Quelles sont les alternatives pour les protections féminines chez Biocoop ?

Nous sélectionnons des produits d'hygiène féminine garantis coton bio non blanchi au chlore, sans parfum, sans additif, sans matière plastique en contact avec la peau, avec des matières premières naturelles et renouvelables. Nous travaillons avec deux marques d'hygiène féminine jetable : Natracare et Silvercare.

### Peut-on trouver des coupes menstruelles dans les magasins du réseau ?

Certains magasins en disposent déjà. D'ici à la fin de l'année, nous proposerons la coupe Lunacopine 100 % en silicone médical, sans agent blanchissant ni parfum, et en version transparente uniquement pour éviter les colorants inutiles. Elle existe en deux tailles : S et M selon l'abondance des règles. Elle coûte environ 25 € à l'achat mais l'investissement est vite rentabilisé, car sa durée de vie approche les 10 ans !

### D'autres produits d'hygiène intime ?

Nos gels nettoyants sont en certification cosmétique bio, sans ammonium lauryl sulfate ni sodium lauryl sulfate, deux tensioactifs potentiellement irritant\*. Nous proposons aussi des serviettes de maternité hypoallergéniques de la marque Masmi, 100 % coton bio certifié Gots. Idéales après l'accouchement, elles sont conçues pour éviter irritations et inconfort. À noter aussi, trois références (tampon, serviette et protège-slip) en sélection « La bio, je peux » : des petits prix pour favoriser l'accessibilité de nos produits.

\* Lire les p. 19 à 21 du numéro 86 sur [www.biocoop.fr](http://www.biocoop.fr), rubrique CULTURE(S)BIO.



C'EST DE SAISON

# Le fromage de chèvre

Nathalie Lemercier

RÉPUTÉS DANS LE MONDE ENTIER, LES FROMAGES FRANÇAIS SONT LES AMBASSADEURS DE LA DIVERSITÉ DE NOTRE TERROIR. PARMI EUX, LE FROMAGE DE CHÈVRE AUX MULTIPLES SAVEURS, SURTOUT EN BIO, EST LE RÉSULTAT DU SAVOIR-FAIRE DE NOMBREUX PRODUCTEURS LOCAUX.

## COMPOSITION

Le fromage de chèvre, c'est : du lait de chèvre, de la présure animale – pour faire coaguler le lait –, des ferments lactiques et du sel. Pour que le fromage soit bio, le lait doit l'être. Quant au sel, n'étant pas d'origine agricole mais minérale, il ne peut être certifié bio. Tout comme les micro-organismes (présure, ferments lactiques) qui chez Biocoop sont bien sûr sans OGM. Côté élevage, les chèvres se nourrissent en bio à 100 %, et 50 % minimum de leur alimentation doit provenir de la ferme, pâturage compris (80 % chez Biocoop). Hum, le bon foin et l'herbe fraîche !

## VARIÉTÉ

Majoritairement à pâte molle, les fromages de chèvre tirent leur différence de leur durée d'affinage qui leur donne un goût plus ou moins typé et une texture plus ou moins cassante : frais, tendres, secs. Ils peuvent être nature, cendrés, recouverts de poivre, de paprika, de ciboulette, de thym, d'herbes de Provence...

## À TOUTE HEURE

Le chèvre se savoure à tous les moments de la journée. Il est riche en protéines, en calcium et en bonnes graisses, il ne faut toutefois pas en abuser même s'il est, comme le fromage de brebis, plus digeste que le fromage au lait de vache.

## QUALITÉ

Véritable signe de qualité, l'Appellation d'origine protégée (AOP) garantit au consommateur que toutes les étapes de production ont lieu dans l'aire géographique délimitée de l'appellation, de la production du lait jusqu'à l'affinage des fromages. Les produits qui en bénéficient tirent exclusivement leur authenticité et leur typicité de cette même origine géographique, en tenant compte des facteurs naturels et humains. Le pélarдон (60 grammes), l'un des plus vieux fromages de chèvre fabriqué dans les montagnes cévenoles, a obtenu l'AOP en 2000. Il est fabriqué en bio depuis 2013.

## SAISONNALITÉ

En bio, on respecte la saisonnalité du produit et le cycle naturel des animaux. Le lait est plus abondant au printemps du fait des naissances concentrées en fin d'hiver. Les chèvres frais bio sont ainsi disponibles dix mois sur douze, contrairement à ceux de l'élevage conventionnel qui décale les périodes de chaleurs avec des hormones de synthèse pour une production de lait toute l'année.



LES +  
BIOCOOP

- Deux fromages de chèvre à découvrir dans de nombreux magasins Biocoop pendant la Fête des fromages de mi-septembre à début octobre (selon les magasins) : le pélarдон AOP de la Fromagerie des Cévennes à Moissac-Vallée-Française (48), et le cabriol, un « brie » de La Fromagerie La Lémance à Montayral (47).
- Un travail avec deux cents producteurs locaux répartis sur le territoire. Ils fournissent les magasins près de dix mois sur douze.



Retrouvez notre dépliant Les Fromages biologiques sur [www.biocoop.fr/Publications](http://www.biocoop.fr/Publications)

# PIZZALENTA

€€€ 1 PIZZA D'ENVIRON  
35 CM DE DIAMÈTRE  
🕒 20 min 🍳 35 min

- 1 Dans une casserole, porter 750 ml d'eau salée à ébullition. Verser la polenta en pluie et mélanger énergiquement avec un fouet. Baisser le feu et poursuivre la cuisson, en remuant de temps en temps avec une cuillère en bois, le temps indiqué sur le paquet. En fin de cuisson, ajouter 1 c. à s. d'huile d'olive.
- 2 Préchauffer le four à 200 °C (th. 6-7). Sur une plaque de cuisson huilée et saupoudrée d'une petite poignée de polenta fine, étaler la polenta et la tasser du bout des doigts. Arroser d'1 c. à s. d'huile d'olive et enfourner pour une vingtaine de minutes.
- 3 Pendant ce temps, égoutter les tomates. Râper le parmesan. Égoutter la mozzarella et la couper en tranches fines.
- 4 Retirer la polenta du four, la parsemer de parmesan râpé et couvrir de tomates.
- 5 Enfourner à nouveau. Au bout de 10 minutes, répartir la mozzarella sur les tomates et remettre au four pour 5 à 10 minutes, le temps qu'elle fonde. Dès la sortie du four, ajouter les feuilles de basilic et arroser d'un filet d'huile d'olive. Servir bien chaud.



→ Extrait de *Polenta*, Céline Mennetrier, Maria Angeles Torres, Ed. La Plage

## LES INGRÉDIENTS

 400 g de tomates concassées (ou de tomates pelées au jus coupées en petits morceaux)

 200 g de polenta moyenne

 40 g de parmesan

 1 tresse de mozzarella

 Quelques feuilles de basilic

 2 c. à s. d'huile d'olive  
 1/4 de c. à c. de sel

Variante  
Et pourquoi ne pas tester avec du fromage de chèvre ?



# VELOUTÉ

## DE CHAMPIGNONS AUX POMMES FONDANTES

€€€ 4 PERS. ⌚ 20 min 🍳 25 min



3 pommes

2 petites pommes de terre

300 g de champignons

1 cube de bouillon de volaille

1 échalote

sel, poivre

2 c. à s. d'huile d'olive

1 brin de persil

1 c. à c. de crème par personne (facultatif)

1 gousse d'ail

**1** Laver et évider les pommes. En couper une en quartiers. Les faire fondre doucement dans une poêle avec 1 c. à s. d'huile d'olive. Poivrer et réserver. Couper les autres pommes en morceaux.

**2** Parer les champignons et les émincer. Éplucher les pommes de terre et les couper en dés.

**3** Peler et émincer l'échalote et l'ail. Les faire revenir dans une casserole avec 1 c. à s. d'huile d'olive. Ajouter les champignons émincés, les pommes de terre et les pommes. Poursuivre la cuisson pendant 5 min en mélangeant. Ajouter le persil haché.

**4** Couvrir d'eau et ajouter le cube de bouillon. Laisser cuire à feu doux pendant 20 min.

**5** Mixer la soupe finement. Assaisonner. Verser dans les assiettes. Ajouter les quartiers de pomme fondante dessus et éventuellement 1 c. à c. de crème.

→ Extrait de Pommes !  
Mes meilleures recettes,  
Amandine Geers, Olivier Degorce, Ed. Terre vivante



# SABLÉS COCO

€€€ ENVIRON 20 SABLÉS  
⌚ 15 min 🍳 10 à 15 min

250 g

de farine de coco

100 g

de farine de blé

100 g

d'huile de coco

100 g de sucre de canne

50 ml d'eau chaude

1/4 de c. à c. de sel

- 1** Mélanger les ingrédients secs dans un saladier, puis ajouter l'huile de coco en copeaux.
- 2** Mélanger avec les mains pour incorporer l'huile le mieux possible, puis ajouter l'eau chaude. Bien malaxer la pâte avec les mains pour obtenir une consistance homogène et former une boule.
- 3** Étaler sur un plan de travail bien fariné (fariner également le rouleau) pour former une abaisse d'environ 1/2 cm d'épaisseur.
- 4** Découper des sablés à l'emporte-pièce. Reforme une boule avec la pâte restante et étaler à nouveau pour découper d'autres sablés.
- 5** Disposer sur une plaque de cuisson et cuire 10 à 15 min au four préchauffé à 180 °C (th. 6). Les sablés doivent être dorés sur les bords.

Ces sablés très simples à réaliser, parfait pour un goûter à emporter, auront le bon goût de la solidarité s'ils sont réalisés avec une huile de coco issue du commerce équitable, disponible dans votre magasin Biocoop.

→ Extrait de Coco, Marie Laforêt, Ed. La Plage





# GRATIN DE CHOU CABUS

## AU BLEU DU VERCORS

€€€ 4 À 6 PERS.

🕒 20 min 🍳 20 min



### LA RECETTE DE JÉRÔME DUPARC

Restaurateur et traiteur bio à Annonay (07)

« Je suis dans la restauration depuis 2003. La cuisine est une vieille passion, un héritage familial sans doute. J'ai fait mon apprentissage sur le tas, pour défendre les bonnes choses ! Pour le magasin Biocoop Bionacelle, nous préparons des tartes, des desserts, des salades... avec des ingrédients bio et locaux. Le restaurant s'appelle Au Pré d'ici ! Le local nous permet de changer notre rapport à l'alimentation, de manger plus sain tout en court-circuitant les grandes surfaces et les gros fournisseurs traditionnels, et de faire vivre les producteurs de nos territoires. C'est de la cohérence économique. »



1 chou lisse de type chou cabus



100 à 200 g de bleu du Vercors-Sassenage (ou autre)



20 cl de crème fraîche liquide



sel, poivre

- 1 Couper le chou en 4, retirer le pied en étant large, le garder. Couper le chou en lanières fines, réserver les côtes.
- 2 Faire revenir l'émincé dans un petit peu d'huile d'olive en mélangeant fréquemment et en mouillant légèrement afin que ça n'accroche pas. Saler, poivrer et cuire à couvert.
- 3 Remplir à moitié un plat ou des ramequins avec le chou, tasser, recouvrir de lamelles de bleu. Remettre une couche de chou puis de bleu. Napper de crème.
- 4 Enfourner pour 15 à 20 min à 180 °C.

#### Rien ne se jette

Couper en petits cubes le pied et les côtes que vous avez conservés. Dans une casserole, faire revenir dans un peu d'huile d'olive, saler puis couvrir d'eau à peine à hauteur des légumes. Cuire à feu doux à couvert, en surveillant régulièrement, pendant une demi-heure. Utiliser en accompagnement d'un plat, pour surprendre vos convives.

## LES BONNES QUESTIONS



### KÉZAKO LE KÉFIR ?

C'est une boisson légèrement acide et gazeuse, à base de lait ou d'eau, dans laquelle trempent des fruits, que l'on met à fermenter 24 à 48 h avec des ferments spécifiques : les grains de kéfir de lait ressemblent à des choux-fleurs miniatures, ceux pour les fruits sont des petits cristaux blancs. Elle est peu alcoolisée (environ 1°). Mais l'intérêt de cette boisson que l'on peut faire soi-même est sa richesse en oligoéléments, micro-organismes favorisant la digestion, vitamines B, acide folique ou encore protéines. Le kéfir de lait peut être consommé par les personnes sensibles au lactose, car celui-ci a été décomposé par la fermentation. Tout comme le sucre du kéfir de fruit.



### QUELLE TISANE POUR FAVORISER L'ALLAITEMENT ?

On trouve dans les magasins Biocoop divers mélanges de plantes sèches traditionnellement utilisées pour faciliter l'allaitement. Parmi elles, le fenouil, antioxydant et source de vitamine C, et le fenugrec. Ce dernier, appelé aussi sénégrain ou trigonelle, est une herbacée dont on utilise les graines. Dans certains pays du Sud, on leur reconnaît une action galactogène, c'est-à-dire qui stimule la lactation. Sa saveur amère peut surprendre...



## DÉCOUVREZ LES BONS POISSONS PANÉS 100% BIO ET PÊCHE DURABLE



70% de VRAIS FILETS  
de poisson minimum



Une fine PANURE BIO sans ajout de matière grasse.  
Du blé, de l'eau, un peu de sel et de levure et c'est tout !



PRODUITS  
EN FRANCE

### Retrouvez-nous au rayon surgelé de votre Biocoop

Chez Food4Good, nous défendons l'idée d'une alimentation naturelle et bio, qui allie plaisir, qualité et responsabilité. Nous croyons qu'il est possible de déguster de bons produits de la mer sans la détruire. C'est pourquoi tous nos poissons sauvages sont issus de pêcheries éco-certifiées MSC Pêche durable, et tous nos poissons d'aquaculture sont bio. C'est en pensant au poisson pané de notre enfance que nous avons eu envie de faire redécouvrir aux petits comme aux grands le plaisir d'un bon poisson pané, sain, naturel et gourmand !



[www.food4good.fr](http://www.food4good.fr)  
facebook.com/food4good



Copie à usage personnel - www.biocoop.fr - Photo: Food4Good

## BioBleud

La saveur du bio



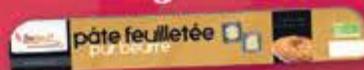
### Ingrédients bio

Une pâte feuilletée pur beurre BioBleud  
2 tomates - 1 oignon  
200g de tomates cerise  
2 courgettes  
1 boule de mozzarella  
1 gousse d'ail - Basilic frais



## recette gourmande

Avec BioBleud, réussissez votre  
entrée culinaire !



### Tarte colorée aux légumes d'été

- Dérouler la pâte feuilletée et la déposer dans un moule à tarte en gardant la feuille de cuisson, la piquer. Effectuer une pré-cuisson à blanc pendant 10 minutes environ à 180°C.
  - Disposer le coulis puis les légumes et la mozzarella sur le fond de tarte pré-cuit. Enfouez pendant 15 à 20 minutes à 180 °C.
  - Faire revenir un oignon et de l'ail écrasé, y ajouter deux tomates en morceaux. Laisser réduire jusqu'à obtention d'un coulis épais.
  - À la sortie du four et avant de servir, parsemer votre tarte avec le basilic frais finement émincé.
- Conseil :** cette tarte peut se déguster chaude ou tiède.



ZAE de Mescoden - Rue André Turcat - 29260 Ploudaniel - Tél 02 98 84 44 36

biobleud@orange.fr - [www.biobleud.fr](http://www.biobleud.fr) - [facebook.com/biobleud](https://www.facebook.com/biobleud)






# Tidoo

## LA COUCHE QUI CHANGE

Marie-Pierre Chavel

**FABRIQUÉES DANS LES DEUX DERNIÈRES USINES FRANÇAISES** DÉDIÉES À CE TYPE DE PRODUCTION, LES COUCHES TIDOO RESSEMBLENT A PRIORI À TOUTES LES AUTRES COUCHES. SI CE N'EST QU'ELLES CONJUGENT EFFICACITÉ, CONFORT, ÉCOLOGIE ET PRIX ATTRACTIF. CE N'EST PAS SI COURANT...

**K**ilian O'Neill et Geoffroy Blondel de Joigny, cofondateurs de Tidoo, en connaissent un rayon sur les couches pour bébé : ils sont chacun papa de trois enfants. Ils ont aussi une expérience dans la commercialisation de couches écologiques sur le Web. « *Nous avons souvent constaté que leur prix était dissuasif et leur efficacité, aléatoire*, explique Geoffroy Blondel de Joigny. *C'est pourtant souvent à l'arrivée d'un enfant que les parents se mettent à la bio, et les magasins spécialisés ne doivent pas sous-estimer l'importance d'avoir des couches de qualité et à prix accessibles dans le rayon bébé.* » Pour ces raisons, une première gamme de couches Tidoo est créée en 2013, avec une empreinte écologique la plus réduite possible et une fabrication française, pour un meilleur contrôle de la qualité et le respect des normes sociales et environnementales.

### Biodégradabilité

Pour autant, Tidoo n'a pas fait le choix d'une couche lavable, le comparatif fait en 2012 par l'Ademe\* montrant que son impact sur l'environnement n'est pas aussi idéal qu'on pouvait l'imaginer. La jeune entreprise préfère améliorer la couche écologique jetable. « *Actuellement, le matériau indispensable pour qu'une couche ne fuie pas est le "superabsorbant", reprend Kilian O'Neill. Constitué de cristaux issus de la pétrochimie, il est capable d'absorber 28 fois son poids en liquide. Nous en diminuons au maximum la teneur au profit de la cellulose qui joue aussi le rôle de barrière entre le superabsorbant et la peau des bébés.* » Les couches sont ainsi composées à 50 % de matériaux biodégradables. Une étape vers le 100 % que le fabricant espère atteindre à moyen terme.



**Geoffroy Blondel de Joigny et Kilian O'Neill**  
Cofondateurs de Tidoo

### Peaux délicates

La cellulose, certifiée FSC, vient de forêts gérées durablement. Elle est blanchie à l'oxygène, sans chlore. Sans parfum ni latex, les couches Tidoo sont adaptées aux peaux délicates. Ce qui leur vaut l'adhésion des consommateurs qui les ont élues Meilleur produit écologique 2015 et 2016. À l'export, l'entreprise française séduit également. Une sorte de renvoi d'ascenseur, car pour innover et progresser elle s'inspire de ce qui se fait à l'étranger. Jamais à cours d'idées, elle sait aussi partager son succès, en l'occurrence avec Le Rire Médecin, une association qui donne des spectacles de clowns professionnels dans les services où des enfants sont hospitalisés. À ce jour, Tidoo a financé 700 spectacles.

\* Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie.



<http://tidoo.eu>





# RENTRÉE

# ON GARDE LA PÊCHE !



Sarah Portnoï

**SEPTEMBRE.** BYE-BYE GRASSES MAT', BRONZETTE ET FARNIENTE. MAIS PAS QUESTION DE PERDRE TOUT LE BÉNÉFICE SANTÉ ET REPOS DES VACANCES. PETIT TOUR D'HORIZON DES BONS GESTES POUR GARDER LA FORME AU NATUREL, SANS DÉPRIMER !

## Dormez

Avec la reprise de l'école et du travail, toute la famille va devoir se coucher plus tôt pour se lever... plus tôt. Si vous avez du mal à vous endormir, évitez toutes les boissons excitantes comme le café ou le thé après 17 h. Préférez des tisanes relaxantes bio à la mélisse, la valériane ou au tilleul par exemple.

## Mangez

Pendant les vacances vous avez eu le temps de faire de bonnes salades, de manger léger, vitaminé, équilibré... Maintenant, limitez autant que possible ce qui pourrait aggraver ou « encrasser » l'organisme : plats cuisinés « tout faits », tabac, ou encore alcool, café, thé ou sucre... en excès. Votre corps tirera ainsi plus facilement profit d'une bonne alimentation bio.

## Bougez

Le contact avec la nature est une très bonne façon de se recharger en énergie. Dès que possible, offrez-vous une balade en forêt ou dans les champs. En attendant, yoga, stretching ou méditation vous permettront de vous ressourcer en douceur.

## Le coup de pouce de Dame Nature

Vous n'avez pas eu la chance de partir cet été ? Certains compléments peuvent vous aider à attaquer l'année du bon pied si besoin est. Le ginseng ou la gelée royale, énergisants et fortifiants, pour affronter les petits maux de l'hiver. Une cure de vitamine D naturelle peut également aider à pallier le manque de soleil. Vous pouvez aussi opter pour le Warana, plante amazonienne stimulante aussi appelée guarana, ou l'acérola, plante d'Amérique du Sud qui ressemble à une cerise, trésor de vitamine C. Mais n'oubliez pas que la forme commence par une alimentation équilibrée et un rythme de vie sain.



**Carole Prost**  
Naturopathe

## FAITES-VOUS CONFIANCE

« Plutôt que de se risquer à l'une des cures détox à la mode, mieux vaut simplement éviter surcharges et carences. Faites confiance à votre corps, il est programmé pour s'autoréguler. Conservez un rythme de trois repas par jour, sans grignotage, et rechargez-vous en vitamines du groupe B, en minéraux et en oligo-éléments. On les trouve notamment dans les céréales complètes, qui contiennent l'intégralité du son et du germe des grains, les semi-complètes qui n'en contiennent qu'une partie mais qui sont plus faciles à digérer, voire le sérum marin isotonique\* en ampoule. Vous soutiendrez ainsi en douceur toutes les fonctions réparatrices et immunitaires de l'organisme. »



# MAGNÉSIUM MARIN

## SUPER DIET

Fabricant Français depuis 1961

# Fatigué\*?



## Le magnésium contribue à réduire la fatigue !

### → UNE GAMME AU MAGNÉSIUM NATUREL

Le Magnésium d'origine Marine est issu de l'évaporation de l'eau de mer, un processus qui permet de concentrer le Magnésium de manière naturelle.

### → 3 PRESENTATIONS DISPONIBLES

#### • Ampoule buvable

1 ampoule par jour, programme de 20 jours.

#### • Comprimé

1 comprimé par jour, programme de 3 mois, pratique !

#### • Poudre

Format familial pour toute la famille dès 4 ans :

Cuillère graduée incluse dans le pot.

Quantité de poudre adaptée aux besoins de chacun.



Demandez conseil à votre point de vente et retrouvez tous nos produits sur [www.superdiet.fr](http://www.superdiet.fr)

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

# Ligne Cuisine

## POUR CUISINER



f Isola Bio® est sur Facebook



Depuis plus de 15 ans,  
nous produisons en Italie  
le meilleur pour vous  
[www.isolabio.com](http://www.isolabio.com)

### Découvrez Isola Bio® Cuisine.

Isola Bio® Cuisine se compose d'une gamme complète de crèmes spécialement adaptées pour faire la cuisine.

Les crèmes Cuisine à base de riz, de coco, et de millet sont naturellement sans gluten : idéales pour préparer des gâteaux, des plats ethniques, des pâtes ou pour garnir vos salades.

Vous pouvez essayer aussi la crème cuisine à base d'avoine ou à base d'épeautre pour redécouvrir le goût des céréales traditionnelles.

Naturellement  
sans lactose  
Fabriquées en Italie

isola<sup>®</sup>  
Bio





**ACHETONS  
RESPONSABLE**

**PUBLI-ACHAT**



**HYDRATATION**

## LA CRÈME POUR TOUS

Formulée avec du Ginkgo biloba aux propriétés apaisantes et de l'huile d'amande douce aux propriétés nourrissantes, la crème hydratante Centifolia convient à toute la famille. Sa texture non grasse pénètre rapidement, apportant hydratation, confort et bien-être à la peau du visage et du corps. Format pratique, peut s'emporter partout.

**Crème hydratante pour toute la famille, 100 ml**

**Centifolia : [www.centifoliabio.fr](http://www.centifoliabio.fr)**



**TOUJOURS EN FORME**

## LAIT D'AMANDE OMÉGA

Reconnu pour ses hautes qualités nutritionnelles et digestives, ce délicieux lait d'amande en poudre La Mandorle est un concentré

de bienfaits idéal pour toute la famille. Enrichi en probiotiques, lithothamne et oméga 3, il apporte des nutriments indispensables au quotidien. Sans lait animal, garanti sans gluten, il se déguste chaud ou froid. Il est économe : ses boîtes représentent 5 ou 10 litres de boisson.

**Lait d'amande  $\Omega$ , boîtes de 400 g et 800 g**

**La Mandorle : [www.lamandorle.com](http://www.lamandorle.com)**

**MADE IN PÉRIGORD**

## DE GÉNÉREUX YAOURTS

Redécouvrez la texture ferme et onctueuse des yaourts de nos grand-mères ! Laiterie du Périgord vous propose des yaourts étuvés artisanaux, fabriqués suivant des méthodes traditionnelles. Des yaourts au lait entier et non homogénéisés laissant remonter, lors de la fermentation, une fine pellicule de crème en surface. À l'extrait de citron bio ou arôme naturel de vanille, de savoureux yaourts au bon lait bio de Dordogne !

**Yaourt citron ou Yaourt vanille, au lait entier, 4x125 g**

**Laiterie du Périgord : [www.laiterieduperigord.fr](http://www.laiterieduperigord.fr)**



**ÇA CROUSTILLE**

## CHOCOLAT NOIR ÉQUITABLE

N'attendez plus, goûtez cette tablette déjà très appréciée par les consommateurs ! La douceur du chocolat pure origine São Tomé e Príncipe se marie parfaitement avec la délicate acidité des morceaux de cranberries. Le croustillant des pétales de maïs sublime le tout ! Déguster cette tablette, c'est choisir de soutenir près de 2 050 familles de producteurs de cacao santoméens, en partenariat avec Kaoka depuis plus de 15 ans.

**Chocolat noir Cranberries Céréales, 100 g**

**Kaoka : [www.kaoka.fr](http://www.kaoka.fr)**



**SHAMPOOING NOUVELLE GÉNÉRATION**

## LE RÉPARE CHEVEUX

Le shampooing sans sulfates allie la kératine végétale et les huiles précieuses d'argan, de jojoba et de ricin dans une formule douce biodégradable pour nourrir et fortifier les cheveux secs et abîmés. Plus doux, plus souples, les cheveux sont protégés et réparés. Moins cassants, ils deviennent plus faciles à brosser. Son plus : un flacon 100 % d'origine végétale et recyclable.

**Shampooing embellisseur, cheveux secs ou crépus, 500 ml**

**Natessance : [www.natessance.com](http://www.natessance.com)**



**HUILES ESSENTIELLES 100 % BIO**

## INTESTINS AUX PETITS SOINS

Le phénomène de dysbiose survient lors d'un déséquilibre de la flore intestinale. Les répercussions peuvent alors être importantes : candidose, fatigue, digestion difficile... Dysbios'aroma associe les bienfaits d'huiles essentielles traditionnellement reconnues pour réguler et rééquilibrer le système digestif. C'est un partenaire idéal avant la prise d'un probiotique.

**Dysbios'aroma Transit, 120 gélules**

**Salvia : [www.salvia-nutrition.com](http://www.salvia-nutrition.com)**





MAISON

# JE FAIS MON COMPOST

Marie-Pierre Chavel

**SIMPLE ET UTILE.** EN QUELQUES MOIS, LES DÉCHETS MÉNAGERS ET DU JARDIN SE TRANSFORMENT EN UN FERTILISANT NATUREL POUR PLANTATIONS D'INTÉRIEUR ET D'EXTÉRIEUR. C'EST TOUJOURS ÇA QUE LA POUCELLE N'AURA PAS !

## Installer

Choisir un endroit abrité du vent, pas trop ensoleillé, assez spacieux pour pouvoir évoluer devant le composteur et éventuellement en ajouter un second quand le premier sera plein.

## Démarrer

Collecter de la matière sèche et brune (feuilles mortes, sciure, paille, coquilles d'œuf, carton...) et de la matière verte et humide (épluchures, tontes fraîches de pelouse, etc.). L'une apporte du carbone, l'autre de l'azote. L'équilibre des deux permet la décomposition dans de bonnes conditions.

Mettre dans le composteur une couche épaisse de matière brune humidifiée, puis une couche de matière verte. Tasser, recouvrir de brun et fermer. Le processus démarre en quelques jours, s'accompagnant d'une montée en température.

## Les déchets

À chaque apport de vert, couvrir de brun. Carton, branches et coquilles d'œuf seront mis en petits morceaux. Aucune restriction avec les fruits, légumes, céréales, légumineuses, thé et café, filtres compris. En faibles quantités : agrumes, oignons, produits laitiers, restes de pain et de repas. À éviter : viande, os, poisson.

## L'entretien

Prendre régulièrement une poignée de compost un peu en profondeur et presser. Si quelques gouttes perlent, tout va bien. Si un filet s'écoule, le compost est trop humide : ajouter du brun. Si rien ne sort et que la matière se détache quand on lâche la pression, le compost est trop sec : humidifier sans détremper.

Aérer régulièrement à la fourche pour la circulation de l'air.

## C'est prêt !

Le composteur plein, laisser mûrir quelques mois. L'action des vers et insectes va rendre méconnaissables les déchets. Quand on obtient une matière marron-noir qui sent bon la forêt, quand les vers se font rares, le compost est prêt. Le tamiser ou l'utiliser tel quel au jardin et sur ses plantes d'intérieur.



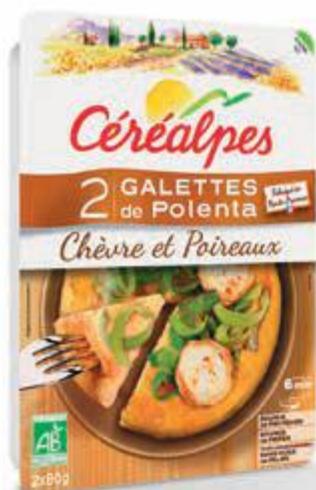
## MON COMPOSTEUR

On trouve de nombreux modèles de composteur dans le commerce, et des plans pour en fabriquer soi-même sur Internet. Sans jardin, opter pour le lombricomposteur : des bacs étagés dans lesquels on introduit des vers *Eisenia* qui vont digérer les épluchures. Dans l'habitat collectif, le compostage peut aussi s'envisager.

# Recette Chèvre et Poireaux, passez du pré à l'assiette en une galette.



Change - FC 444 630 784 - Crédits photos : Thinkstock, S. Gardinier.



## Galette de polenta Chèvre et Poireaux.

20 ans déjà que CéréAlpes change des céréales en recettes gourmandes et ensoleillées. Avec cette galette de polenta, savourez l'alliance subtile du chèvre et du poireau et retrouvez les saveurs authentiques d'un déjeuner au grand air ! Prête en seulement 4 minutes à la poêle, cette galette est idéale pour des repas légers ou en accompagnement. Découvrez nos autres spécialités qui allient plaisir et diététique sur [www.cerealpes.fr](http://www.cerealpes.fr)





# le goût du vrai fait sa rentrée

farine demi-complète de blé  
ou d'épeautre complet Bio Borsas



une pointe  
de miel Bio



sucres de canne roux Bio  
issus du Commerce Équitable



sel marin de Camargue



Perpétuer le savoir-faire biscuitier  
avec de bons ingrédients Bio  
naturellement savoureux





## PRATIQUE

# 2



**Allonger** le mélange avec 2 ou 3 c. à s. d'eau ou de lait.

# 3

**Ajouter** 350 g de purée de noisettes nature. Bien mélanger.



# 4



**Tartiner** sur 1 ou 2 belles tranches de pain et se régaler.

# 1



**Mélanger** dans une jatte 50 g de sucre de canne complet et 50 g de cacao maigre.

# 5



**Mettre** le reste dans un bocal et ranger dans le placard. Le frigo durcira trop la pâte et la rendra difficile à étaler.



# PÂTE À TARTINER GOURMANDE

LES +  
BIOCOOP

- Toutes sortes de purées d'oléagineux en pots de tailles différentes.
- Du rapadura et du mascobado, deux sucres de canne complets issus du commerce équitable, en sachet ou en vrac.
- Du cacao maigre à marque Biocoop, également issu du commerce équitable.
- Et pour ceux qui n'ont pas le temps ou l'envie de faire la leur, un grand choix de pâtes à tartiner déjà prêtes, toutes meilleures les unes que les autres !

**FAITES-VOUS PLAISIR AVEC CETTE PÂTE À TARTINER 100 % BIO, SANS CONSERVATEUR, PEU SUCRÉE ET RICHE EN BONS ACIDES GRAS, CALCIUM, MAGNÉSIUM, FER, ZINC ET VITAMINE B, POUR UNE FORME PHYSIQUE, ET DES CAPACITÉS D'APPRENTISSAGE ET DE MÉMORISATION AU TOP. ATTENTION QUAND MÊME AUX EXCÈS !**

### ASTUCES

- Les noisettes se font parfois rares, notamment quand les aléas climatiques ont perturbé les récoltes, et par la même occasion fait grimper les prix ! On peut alors remplacer, en totalité ou en partie, la purée de noisettes par d'autres purées d'oléagineux : la noix de cajou par exemple, ou encore l'amande, la pistache, la cacahuète, le sésame...
- Le cacao peut être remplacé par du chocolat noir fondu. Dans ce cas, alléger la quantité d'oléagineux.
- Zestes d'orange ou gingembre râpé pourront apporter leur arôme délicat.



# ENGAGÉS



« Travailler dans une Scop est quelque chose d'important, en accord avec mes convictions. C'est une manière de participer à un autre modèle d'entreprise, de construire une démocratie et de défendre des valeurs de solidarité. »

**Laurent Baqué**

« Ce que je viens chercher en priorité, c'est un esprit de camaraderie avec mes collègues comme avec les clients. Une façon de faire avancer la bio, qui est avant tout un choix politique, celui du refus d'une agriculture destructive. »

**Patrice Bégué**

# BIO COMMINGES UNE BIO MILITANTE

Nathalie Lemercier



**HAUTE-GARONNE.** DANS UNE ZONE D'ÉLEVAGE MAJORITAIREMENT CONVENTIONNEL ET AU CŒUR DE SITES HISTORIQUES CLASSÉS, LA BIO A FAIT SA PLACE ENCOURAGÉE PAR UNE ÉQUIPE ENGAGÉE DEPUIS PRÈS D'UN QUART DE SIÈCLE. LA SCOP BIO COMMINGES, ET SES DEUX MAGASINS BIOCOOP, S'AFFICHE COMME UNE VALEUR SÛRE GRÂCE À UN DÉVELOPPEMENT ET À UN ACCOMPAGNEMENT RESPECTUEUX DES PRODUCTEURS.



« Il existe une façon de se nourrir, de vivre en respectant la terre et le vivant. Tous les jours, c'est ce que j'essaie de transmettre aux autres. Et puis nous faisons – enfin nous essayons de faire – du commerce autrement, dans le respect. »

**Samuel Le Guen**

« J'ai grandi dans les Pyrénées, je connais le goût des bons produits et les méthodes naturelles. J'ai commencé à consommer bio, au moins pour les produits de base comme les pâtes, le pain et la farine, dès mes premiers jobs à 20 ans. »

**Cécile Biscans**

L'histoire de Bio Comminges commence en 1992 à l'initiative de l'association Carline (Consom'acteurs avisés respectant les intérêts de notre environnement) et d'un petit nombre de personnes motivées dont Didier Chia, autodidacte qui installe son premier magasin Biocoop dans le centre-ville de Saint-Gaudens. Quinze ans plus tard, le point de vente se déplace en périphérie, dans la zone commerciale de Landorthe, et passe de 90 à 320 m<sup>2</sup>. Dans la foulée aussi, il change de statut pour devenir une Société coopérative de production (Scop). « *Nous sommes connus et reconnus pour notre engagement, notre éthique et le sérieux dans la sélection de nos produits*, précise le gérant élu de la Scop. *Quand nous avons une référence en vrac, elle n'est plus vendue en paquet. Nous n'avons plus d'eau en bouteille depuis des années, les œufs sont locaux et vendus en vrac. Nous avons construit dans le temps un véritable partenariat avec les producteurs afin*

*d'accompagner le développement de l'agriculture biologique. Nous avons mis en place une planification et un prix plancher avec les producteurs de légumes, saison après saison.* »

Le deuxième magasin, ouvert en 2015 dans la commune de Gourdan-Polignan à 17 km du magasin historique, suit le même chemin. Celui de la rigueur, de la confiance et de la transparence avec les consom'acteurs qui viennent même d'Espagne pour la qualité des produits sélectionnés. Une équipe de 25 personnes fait vivre le projet dans un esprit coopératif et participatif.



**BIOCOOP BIO COMMINGES  
ZONE COMMERCIALE  
DE LANDORTHE  
RN 817  
31800 LANDORTHE  
TÉL. : 05 62 00 83 00**



**BIOCOOP BAZERT  
ZONE COMMERCIALE  
DE LANE BAZERT  
31210 GOURDAN-POLIGNAN  
TÉL. : 05 61 94 01 71**



### UN MODÈLE COOPÉRATIF

- Un nouveau type de gouvernance avec la création de la Scop en 2007.
- L'accompagnement des producteurs locaux dans leur développement afin que la bio essaime sur le territoire.
- L'implication dans des festivals des environs qui partagent les mêmes valeurs, et l'utilisation de la touselle, une monnaie locale lancée en 2013.

# L'Herbier de France

depuis 30 ans au cœur de la nature



cueillette reine des prés - filière Massif Central - photo : Maxime Beaufey

## le choix solidaire

Depuis 30 ans, **L'Herbier de France** s'implique dans la création, le maintien et le développement de filières françaises en plantes aromatiques et médicinales.

À ce jour, la marque s'investit dans **3 filières françaises labélisées Biopartenaire**, ce qui représente 15 plantes, plus 1 filière en Languedoc-Roussillon créée en 2012, en cours de labélisation.

15 plantes  
labélisées  
**BIOPARTENAIRE**



PRODUITS DISPONIBLES DANS VOTRE BIOCOOP ET SUR [ARCADIE.FR](http://ARCADIE.FR)





TERROIR ET TERRITOIRE

# MAINE-ET-LOIRE ET AU MILIEU COULE LA BIO

Marie-Pierre Chavel



DANS CE DÉPARTEMENT 49, APPELÉ PARFOIS ANJOU CAR IL ÉPOUSE PEU OU PROU LES CONTOURS DE L'ANCIEN DUCHÉ, LA BIO A FAIT SON LIT DÈS LES ANNÉES 70, RENCONTRANT PEU DE BARRAGES SUR SON CHEMIN. S'IL Y EN AVAIT AUJOURD'HUI, CE SERAIT DES POLITIQUES PUBLIQUES PEU INCITATIVES. MAIS LA DEMANDE DES CONSOMMATEURS, TOUJOURS ACTIFS ET EXIGEANTS, LUI PERMET DE MAINTENIR SON DÉBIT, VOIRE LUI DEMANDE D'ACCÉLÉRER.



## TERROIR ET TERRITOIRE

**« DE PLUS EN PLUS, LES PORTEURS DE PROJET AGRICOLE S'ORIENTENT VERS DES SYSTÈMES DIVERSIFIÉS À PETITE ÉCHELLE, DES CIRCUITS COURTS. »**

**Luc Brouard**

de Biocoop Symbiose et à la formation commercialisation de la Ciap



La brune des Alpes, du Gaec en polyculture-élevage de Thierry et Florent Mercier, à Bouchemaine, est une bonne laitière.

**P**arle d'agriculture et chacun ici y va de sa petite phrase. « *C'est chez nous qu'il y a la plus grande variété de productions.* » « *Le Maine-et-Loire, c'est le jardin de la France.* » « *La bio est née ici.* » Vrai ? Faux ? Qu'importe ! Ce qui est sûr, c'est que le département est encore très agricole, que son climat réputé pour sa douceur est propice aux cultures, que la diversité de ses paysages, irrigués par la Loire et de nombreuses rivières, promet autant de types de productions, en bio comme en conventionnel. « *On trouve de tout sauf le riz et l'olivier* », sourit Thierry Mercier, éleveur-transformateur bio à Bouchemaine, président de l'Itab (Institut technique de l'agriculture biologique) et mémoire de la bio locale.

### Un terroir magnifique

Il témoigne qu'elle a démarré en Anjou dès les années 70. Avec Nature et Progrès et avec la méthode d'agriculture sans chimie de synthèse Lemaire-Boucher, que Raoul Lemaire, biologiste-généticien installé à Angers, vendait à des paysans qui y trouvaient un appui technique. Les consommateurs aussi étaient déjà actifs, se regroupant pour acheter des produits bio. « *Il y avait un mouvement associatif très fort dans l'Ouest*, raconte Line Guillotin, responsable du magasin Biocoop Caba Doyenné à Angers. *On faisait un travail de débroussaillage pour ce qui allait devenir plus tard Biocoop.* » Depuis, la bio n'a cessé de progresser. Aujourd'hui, avec 6 % de la surface agricole utile, 700 fermes, plus de 200 transformateurs, de la vente directe, des circuits courts et longs qui fonctionnent bien et la restauration collective qui reste à séduire, elle n'entend pas s'arrêter là. Parmi les productions phare, le vin et sa trentaine d'appellations. À Chaudefonds-sur-Layon, Patrick Baudouin, vigneron de père en fils depuis cinq générations, produit sur 13 ha de l'anjou rouge de cabernet, de l'anjou blanc sec, des coteaux du Layon, des savennières, des quarts-de-chaume... Malgré sa « *sensibilité écologique* », il a attendu le début des années 2000 pour passer en bio. « *Le travail du sol me faisait peur* », dit-il, citant « *un terroir magnifique* » mais des sols ingrats, schisteux, limoneux et « *des outils qui se déportent* » dans les pentes.



### Séraphine Briot

Productrice d'herbes aromatiques fraîches, de mescluns et fleurs comestibles à Rochefort-sur-Loire

« *Passer tout son temps dehors, c'est top !* » Atablée devant un café au milieu de son exploitation, Séraphine savoure la vie qu'elle s'est inventée. Des camps de scout de son enfance, elle a gardé « *une grosse envie d'être dans la nature* ». Il y a trois ans, 2 ha cultivés depuis longtemps sans produits chimiques lui tendent les bras. Elle y installe sa petite entreprise joliment nommée La Serre à fines herbes sur 5 000 m<sup>2</sup>, le reste sera occupé par Benoît, son compagnon maraîcher actuellement en formation avec la Ciap (Coopérative d'installation en agriculture paysanne). Coriandre, aneth, carvi, ciboulette chinoise, cresson bredy mafana..., d'avril à décembre, elle vend sa production si parfumée à des magasins Biocoop, des épiceries, des restaurants. « *On coupe le jeudi, on livre le vendredi. Mes plantes tiennent cinq jours sans flétrir*, dit-elle. *J'ai commencé avec un petit cercle de restaurateurs pour voir comment ça prenait. Ils m'ont dit : "C'est ça que tu dois faire. Une qualité comme ça, on ne l'a pas ailleurs."* » Dans les allées de son grand jardin, on la sent heureuse. Simplement. « *Il y a beaucoup de gens qui font des trucs chouettes ici, qui s'entraident, qui portent la bio. La nature, si tu la bichonnes, elle te donne, elle t'apprend. Elle est généreuse.* »

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



Dans une famille de vignerons depuis cinq générations, Patrick Baudouin prend la décision de passer en bio dans les années 2000.

« MAINTENANT LE CONSOMMATEUR BIO VEUT DE TOUT, MÊME DE LA PÂTISSERIE BIO, DES PLATS TOUT FAITS BIO... »

**Isabelle Leveugle**

à la direction commerciale de Biocoop Caba Angers, magasin historique du réseau Biocoop

**11 MAGASINS.** À Angers, Avrillé, Chalonnes-sur-Loire, Cholet, Mûrs-Érigné, Les Ponts-de-Cé, Distré, Beaupréau, Mazé-Milon. Toutes les adresses sur [www.biocoop.fr](http://www.biocoop.fr)

**EMPLOI.** Parce qu'une part de son histoire a démarré à Angers via un service en lien direct avec la production bio, Biocoop y a toujours des bureaux et une cinquantaine de salariés.

**FOURNISSEURS.** Maison Bernard Gaborit, Biofournil, Château de Passavant dont un vin est dans la sélection de la Fête des vins de Biocoop (voir p. 46), Étamine du Lys sont quelques-uns des nombreux fournisseurs angevins de Biocoop.

« Des tas de vignerons aimeraient passer en bio, affirme-t-il. Mais ils se demandent comment financer leurs investissements. Il faut que les consommateurs connaissent mieux le travail des vignerons bio et que le prix des vins bio tiennent compte de leur valeur ajoutée. »

Dans la filière lait, la situation est différente. Le prix du lait bio étant plus élevé et plus stable qu'en conventionnel où les producteurs sont parfois dans des situations économiques critiques, les demandes de conversion sont nombreuses... et pas toujours réfléchies, selon le Gabb Anjou (groupement local des agriculteurs bio et biodynamiques), qui conseille à certains d'attendre, de se préparer, car ils sont encore trop loin du système bio pour réussir leur conversion.

### Bio contre local

C'est aussi pour éviter les échecs que la Ciap (Coopérative d'installation en agriculture paysanne) propose aux porteurs de projet agricole des formations pratiques et



Mats Gabillard produit avec son père des céréales, protéagineux et oléagineux bio (124 ha), et fabrique des pâtes bio à la farine de blé dur et de blé tendre.

théoriques, notamment sur la commercialisation avec le magasin Biocoop Symbiose de Chalonnes-sur-Loire. La quasi-totalité des 14 stagiaires actuels est issue de milieux non agricoles...

Ce n'est pas le cas de Mats Gabillard, à Combrée. Fils d'un producteur de céréales, protéagineux et oléagineux en bio depuis 17 ans, il s'est lancé il y a deux ans dans les pâtes bio au blé tendre ou dur écrasé sur meules de pierre, avec comme principal client les magasins Biocoop sur 100 km à la ronde. Avec Séraphine Briot et ses herbes fraîches (voir encadré), il fait partie de ceux qui peuvent booster la bio. Car les consommateurs cherchent de plus en plus de nouveaux produits bio. Et parce que les politiques publiques lui préfèrent le produit local non bio, n'ayant pas encore compris que bio et local, c'est l'idéal\*.

« Il faut être très vigilant », prévient Thierry Mercier.

\* Voir p. 43.



Pour en savoir plus sur Séraphine Briot et Mats Gabillard, rendez-vous sur [www.achetons-responsable.fr](http://www.achetons-responsable.fr)

Naturellement sain



Phare d'Eckmühl s'invite  
avec délice à l'apéritif

RILLETES DE THON

RILLETES DE  
SARDINES AUX  
ALGUES BIO



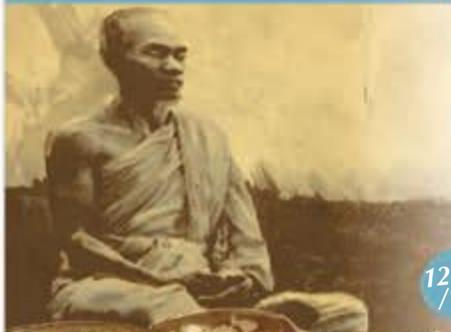
RILLETES  
DE SAUMON

Phare  
d'Eckmühl

pharedeckmuhl.com

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

NOUVEAU DANS  
VOTRE MAGASIN



120 kcal  
/100g



Steak à l'épeautre  
de BERTYN

- ✓ Steak d'épeautre à la sauce soja tamari fermentée selon la tradition et macérée en fût de cèdre
- ✓ Idéal pour la ligne
- ✓ Peu de graisse et de glucides
- ✓ Concentré de protéines végétales
- ✓ Délicieux pour toute la famille
- ✓ Texture tendre comme un filet de bœuf
- ✓ Facile et rapide à préparer

► Regardez la vidéo  
"Qu'est-ce que le seitan?" sur  
[www.seitan-authentique.fr](http://www.seitan-authentique.fr)



Goûtez la tradition authentique du seitan Bertyn.  
Beaucoup de protéines délicieuses, faible en glucides et en graisses.

[www.bertyn.eu](http://www.bertyn.eu)

# BIO ET LOCAL C'EST L'IDÉAL !

Christophe Polaszek

**LA BIO N'EST PAS FORCÉMENT LOCALE, NI LE LOCAL FORCÉMENT BIO !** POUR MIEUX COMPRENDRE L'INTÉRÊT D'ALLIER LES DEUX, LA FNAB, FÉDÉRATION NATIONALE DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE, EN PARTENARIAT AVEC BIOCOOP, ORGANISE LA SEMAINE « MANGER BIO ET LOCAL, C'EST L'IDÉAL » DU 17 AU 25 SEPTEMBRE. NADÈGE REDDAD, ADMINISTRATRICE DE BIOCOOP, NOUS EN RAPPELLE LES ENJEUX.

## Pourquoi consommer bio et local ?

Le local est aujourd'hui tendance, surtout en période de crise où le consommateur prend conscience que le système proposé n'est pas rassurant et n'a pas été très concluant. Même les politiques se servent du *made in France* dans les campagnes électorales. Certes, c'est une première étape pour retisser des liens entre les productions de nos territoires et notre consommation. Mais nous pensons que ce n'est pas suffisant. La campagne annuelle « Manger bio et local, c'est l'idéal » rappelle que consommer juste, c'est réfléchir au circuit qui a amené le produit jusqu'à son panier. C'est se demander si la tomate locale, élevée sous serre avec des engrais venant d'Ukraine, ou si le kiwi bio importé de Nouvelle-Zélande méritent le détour.

## Acheter bio et local, le choix n'est pas si anodin ?

Effectivement, car nos achats ont une influence directe sur le mode de production des aliments et sur l'économie locale. En prohibant l'utilisation d'engrais et de pesticides chimiques, le cahier des charges de l'agriculture biologique garantit la protection des sols, de l'eau et de la biodiversité. Les circuits courts diminuent quant à eux l'impact sur l'environnement. Les bénéfices pour l'économie locale sont aussi mis en avant par la Fnab. Une ferme bio nécessite plus de main-d'œuvre qu'une exploitation conventionnelle. Acheter bio et local, c'est aussi être acteur dans sa consommation pour le maintien et le développement de fermes bio sur notre territoire. Des enjeux que Biocoop défend depuis 30 ans !



**Nadège Reddad**  
Administratrice de Biocoop

## Comment relayez-vous la campagne ?

En renforçant le lien de la fourche à la fourchette ! Dans les magasins, lors de conférences, de ciné-débats, sur les marchés..., nous invitons les consommateurs à venir rencontrer les producteurs bio de leur région. Cette campagne veut aussi sensibiliser nos élus pour introduire plus de bio dans les cantines scolaires et dans la restauration collective. La demande est forte. Le marché bio a connu une croissance exceptionnelle en 2015 : + 15 % selon les statistiques de l'Agence bio. Chacun d'entre nous a le pouvoir de participer à cette progression.



Pour aller plus loin :

- [www.bioetlocal.org](http://www.bioetlocal.org)
- *Le petit guide pour vos amis biosceptiques*. Réalisé par Corabio, coordination Rhône-Alpes de l'agriculture biologique, l'un des groupements régionaux partenaires et initiateur de la campagne. Version en ligne sur [www.corabio.org](http://www.corabio.org)

## SEMONS L'ALERTE

Indispensables à la transition vers l'agroécologie, les semences paysannes sont mises en danger par le brevet sur le vivant et l'arrivée des « nouveaux OGM », issus de nouvelles techniques. Pour comprendre les enjeux, le Réseau semences paysannes, partenaire de Biocoop, organise sa 4<sup>e</sup> Semaine des semences paysannes du 16 au 25 septembre. Programme complet sur [www.semencespaysannes.org](http://www.semencespaysannes.org)





EN COULISSES



# BÉBÉ BEAU, BÉBÉ BIO !



Magali Gloire-Savalle

**BÉBÉ S'ANNONCE ?** VIVRE BIEN ET BIO N'ATTEND PAS LE NOMBRE DES ANNÉES. À VOS CÔTÉS, LE RÉSEAU BIOCOOP SE MET EN QUATRE POUR L'AIDER À BIEN DÉMARRER DANS LA VIE.

**U**n enfant, surtout avant ses trois ans, est fragile : ses systèmes immunitaire et digestif sont encore immatures. Plus encore que pour les grands, la vigilance est de mise. Pour leur alimentation comme pour leur peau, le mieux est d'éviter autant que possible les produits pouvant contenir des résidus chimiques. L'enjeu est aussi de leur donner le goût du sain et du bon dès le plus jeune âge. Ça tombe bien, c'est la philosophie de Biocoop !

## Alimentation : priorité au naturel

On n'a jamais trouvé mieux que la nature. C'est pourquoi, si c'est possible, le lait maternel et, lors de la diversification, les purées et compotes cuisinées avec des produits frais et bio sont recommandés. Fruits et légumes locaux et de saison, sans nitrates ni pesticides, cueillis à maturité pour un apport maximum en minéraux et oligoéléments, refus de tout ingrédient à risque OGM, utilisation d'arômes uniquement bio, sélection de poissons issus de la pêche durable : grâce aux engagements Biocoop, vous êtes sûr de concocter le meilleur pour Bébé. Que ceux qui optent pour le biberon ou le côté commode du « tout fait » se rassurent : laits et aliments infantiles bio ont été pensés pour couvrir parfaitement les besoins nutritionnels de Bébé. À base de lait de vache, brebis, chèvre, sans lactose, sans gluten, vegan..., Biocoop propose une gamme variée de laits infantiles. Sous forme d'assiettes, de pots, de gourdes, tous les petits plats salés ou sucrés sont réalisés avec 99 % d'ingrédients issus de l'agriculture biologique et sans vitamines de synthèse.

## PRENEZ DATE !

Futurs parents ? Jeunes papa et maman ? Du 1<sup>er</sup> au 21 septembre, rendez-vous sur la page Facebook de Biocoop pour gagner une trousse de naissance contenant des échantillons de produits bio pour bébé et maman. Et demandez à votre magasin Biocoop le guide *Parents natures et Bébé bio*. Il regorge de conseils pour l'arrivée de Bébé, à retrouver également sur [www.biocoop.fr](http://www.biocoop.fr), rubriques Produits.



## Soins : objectif douceur

Pour préserver la peau des tout-petits, les produits les plus simples sont souvent les meilleurs. Des crèmes protectrices aux gels lavants, pas de paraben, silicone et autres substances à risque dans les cosmétiques pour bébé, tous certifiés Cosmos, Ecocert, Cosmebio ou BDIH, des labels exigeants. Même attention portée aux couches, avec une priorité donnée aux matières premières naturelles et renouvelables, respectueuses des fesses fragiles comme de l'environnement. Une gamme lavable de carrés et débarbouillettes en coton bio, réutilisables à volonté, est aussi disponible.

LES +  
BIOCOOP

• Le Mélange 6 Huiles Bébé Quintesens : une cuillerée dans la purée juste avant dégustation pour aider bébé à couvrir ses besoins en oméga et vitamine E.

• La gourde réutilisable Squiz : recyclable, elle se remplit par le fond, se nettoie avec un goupillon ou au lave-vaisselle. Futé pour transporter les compotes maison !

# COSLYS

Simplement nature

## Gel intime certifié Bio

*Muqueuses normales  
à l'eau florale de rose bio*

Testé gynécologiquement

- Base lavante douce
- Usage quotidien
- Protège et respecte  
la flore vaginale



Découvrez toute la gamme sur : [www.coslys.fr](http://www.coslys.fr)





EN COULISSES

# LES VINS BIO À LA FÊTE

Clara Lutin



**DU 8 SEPTEMBRE AU 14 OCTOBRE, LA FÊTE DES VINS BAT SON PLEIN DANS LA PLUPART DES MAGASINS BIOCOOP. VENEZ DÉCOUVRIR LA SÉLECTION FAITE DANS LA GRANDE FAMILLE DE LA VITICULTURE BIOLOGIQUE AUX ACCENTS BIODYNAMIQUES, SANS SULFITES AJOUTÉS ET/OU VEGAN.**

**U**n consommateur de vin sur trois privilégierait les vins bio et les femmes l'apprécieraient encore davantage (une sur deux) d'après l'étude SudVinBio-Ipsos 2015. Avec près de 10 % de la production nationale en bio (Agence Reuters, avril 2016), la feuille verte étoilée devrait avoir de belles saisons devant elle. Ce logo officiel de la bio européenne garantit le non-recours aux pesticides dans la vigne, l'interdiction de certains traitements œnologiques, comme le chauffage à plus de 70 °C, et moins de sulfites ajoutés qu'en conventionnel. Biocoop va plus loin en demandant des doses de sulfites inférieures, et de plus en plus faibles, à ce qui est autorisé par la réglementation européenne et contrôle la liste des intrants de chaque fournisseur. Chaque Fête des vins est donc l'occasion de faire découvrir de nouveaux domaines viticoles. Après dégustation, les experts de Biocoop ont retenu cette année 47 références dont 35 nouveautés. De nouveaux venus dans la famille des vins bio, avec des bouteilles en biodynamie\*, sans sulfites ajoutés et même estampillées Vegan, c'est-à-dire des vins clarifiés sans agents de collage issus de matières animales, poisson, albumine ou caséine. Conformément à la charte Biocoop, le comité de sélection a donné la priorité aux vignerons indépendants qui proposent des vins de terroir et de plaisir, avec du caractère. En majorité des rouges, mais aussi des blancs et effervescents, comme ce crémant de Die en biodynamie et sans sulfites ajoutés svp !  
À l'occasion de la Fête des vins, du 8 septembre au 14 octobre, chaque magasin peut choisir ses dates pour présenter des vins du catalogue national, et y apporter sa touche locale.

\* Système de production équilibré plante/sol/environnement, prenant en compte l'influence des forces célestes et terrestres.

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



Le vin écolo chai super, à lire sur [www.achetons-responsable.fr](http://www.achetons-responsable.fr)

## TROIS COUPS DE CŒUR DES EXPERTS DE BIOCOOP

Rouge – Vin d'apéritif

**Languedoc Roussillon IGP OC Sauvignon domaine Villa Noria 2015, 5,50 €\***

Vif et fruité ce sauvignon aux arômes de bourgeon de cassis ! À servir à 10 °C avec un cake au chèvre.

Rouge – Vin de caractère

**Bordeaux AOP Côtes de Bourg Château Grand Launay cuvée Amélie 2015 (sans sulfites ajoutés), 9,95 €\***

Fruité et charnu, ce vin ample fera merveille à table. À servir à 16 °C avec un poulet rôti ou des lasagnes aux champignons.

Blanc – Vin de partage

**Loire AOP Touraine domaine de l'Aumonier Sophie et Thierry Chardon 2015, 7,40 €\***

Qui pourra résister aux arômes de fraise des bois et à cette bouche croquante ? À servir à 16 °C avec de la charcuterie ou un coulommiers.

\* Prix de vente conseillé.

VINS - TENEURS MAXIMUM AUTORISÉES DE SO <sub>2</sub> TOTAL (EN MG/ LITRE)	Exigences Biocoop	Règlement européen vin bio 203/2012	Règlement général U.E.
Rouges secs (sucre <2 g/l)	100	100	150
Blancs rosés secs (sucre <2 g/l)	120	150	200
Rouges doux (sucre >5 g/l)	150	170	200
Blancs / rosés doux (sucre >5 g/l)	210	220	250
Moelleux et liquoreux (classe des 300 mg/l sucre)	250	270	300
Moelleux et liquoreux (classe des 400 mg/l sucre)	360	370	400
VDN Vin de liqueur	100	100-170*	150-200*

\* Selon les teneurs de sucres résiduels présentes dans le vin.



CONTRIBUE À LA  
FONCTION NORMALE  
DU SYSTÈME IMMUNITAIRE

# CitroPlus®

EXTRAIT DE PÉPINS DE PAMPLEMOUSSE

CitroPlus® extrait de pépins de pamplemousse est un complément alimentaire avec des bioflavonoïdes de pamplemousse. CitroPlus® est produit à partir de fruits issus de l'agriculture biologique.

Les ingrédients principaux sont les flavonoïdes tels que la naringine, l'isonaringine, la néohespéridine et d'autres dissoutes dans de la glycérine végétale biologique.

✓ 100 % BIOLOGIQUE    ✓ 100 % VEGAN    ✓ SANS MINÉRAUX ET VITAMINES CHIMIQUES



## Vitamines et minéraux issus de la nature

L'extraction de micronutriments à partir de plantes est un concept totalement nouveau et innovant, car jusqu'à aujourd'hui, pratiquement toutes les vitamines et les minéraux utilisés dans les compléments alimentaires étaient fabriqués par des processus chimiques complexes. Cela fait longtemps que tous ces micronutriments sont présents dans la nature, mais ce n'est qu'aujourd'hui que l'on parvient à les extraire des plantes.

Les vitamines et les minéraux chimiques n'ont rien à voir avec le bio et sont souvent difficiles à digérer pour l'organisme humain et pour cette raison GSE Vertrieb n'utilise que de vitamines et minéraux à base de plantes pour sa nouvelle gamme „Phyto Vitamins“. Chaque produit est vegan, sans gluten ni lactose, sans conservateurs ni additifs. Le flacon en verre brun permet de conserver les précieux composants.



ÇA PULSE

## POUR UNE VAISSELLE PROPRE

Ces tablettes lave-vaisselle sont d'une efficacité redoutable. Elles dissolvent les graisses, éliminent les résidus alimentaires et neutralisent le calcaire de l'eau pour une vaisselle propre et brillante. Sans parfum, elles sont formulées sur base végétale, enrichies en oxygène actif et en enzymes non OGM. À utiliser avec le liquide de rinçage et le sel régénérant Étamine du Lys.

**Tablettes lave-vaisselle classique, 50 tablettes**  
**Étamine du Lys : [www.etamedulys.fr](http://www.etamedulys.fr)**



CANALISATIONS

## BÂTONNETS LES BOUCHONS

Destiné à être disposés dans l'évacuation des éviers, lavabos, douches ou baignoires, le bâtonnet se coince dans le siphon. À chaque fois que le robinet coule, il libère un mélange enzymatique prévenant la formation de bouchons dans les canalisations. L'huile essentielle de menthe poivrée biologique

désodorise les équipements d'évacuation. Une solution simple pour l'entretien de votre tuyauterie.

**12 Bâtonnets canalisations, cuisine et salle de bains**  
**D'arcy International : [www.arcyvert.com](http://www.arcyvert.com)**



LES BELLES MAINS

## TOUJOURS JEUNES

La Crème Mains Anti-âge à base d'ingrédients bio précieux, tels que l'extrait de cranberry et l'huile d'argan, est parfaitement adaptée aux besoins des peaux exigeantes et mures. Sa formule enrichie en acide hyaluronique confère aux mains une nouvelle douceur et prévient les premiers signes du vieillissement de la peau. Labellisée Natrue et Vegan.

**Crème Mains Anti-âge, 75 ml**  
**lavera : [www.lavera.fr](http://www.lavera.fr)**

TOILETTE DE BÉBÉ

## L'INCONTOURNABLE

Eau Thermale Jonzac a enrichi la recette ancestrale du liniment en eau thermale pour créer son liniment doux oléo-calcaire. Sa formule unique permet de prévenir les rougeurs passagères et apaise l'épiderme sensible de Bébé. Tout en nettoyant délicatement ses petites fesses, il nourrit et préserve sa peau grâce à un film protecteur qui l'isole des agressions extérieures.

**Liniment doux oléo-calcaire, 500 ml**  
**Eau Thermale Jonzac : [www.eauthermalejonzac.com](http://www.eauthermalejonzac.com)**



BOISSON VÉGÉTALE

## LE GOÛT DU RIZ



Isola Bio Riz brun est une boisson biologique entièrement végétale, sans gluten ni sucre ajouté, avec une recette simple aux ingrédients sélectionnés. Elle est pauvre en sel et matière grasse, et convient aux végétariens et végétaliens. Elle a le goût authentique du riz, pour tous ceux qui, chaque jour, choisissent un régime complet. Elle est élaborée à partir de riz complet, un riz naturel qui n'a subi aucun processus

de raffinage ni traitement industriel. Sa couleur est foncée car le son et le germe sont conservés.

**Riz Brun bio, boisson biologique, 1 litre**  
**Isola Bio : [www.isolabio.com](http://www.isolabio.com)**

NOURRISSANTS ET LÉGERS

## LES SPAGHETTI AU KONJAC

Les shirataki, ou spaghetti au konjac, font un bon plat diététique riche en fibres et peu calorique. Le konjac est un légume qui vient d'Asie du Sud-Est. Ses racines contiennent du glucomannane, un gélifiant efficace qui tapisse l'estomac lorsqu'il est ingéré et procure ainsi une rapide sensation de satiété. D'où l'effet naturel de coupe-faim qui fait la célébrité de cet aliment. De plus, le konjac ne contient que 14 cal/100 g environ.

**Spaghetti au konjac bio, 150 g**  
**La Finestra sul Cielo : [www.alimentationbio.com](http://www.alimentationbio.com)**





# Artisans du Monde

Pour un commerce équitable

## GOURMANDS ET GÉNÉREUX, NOS CHOCOLATS SONT AUSSI ÉTHIQUES QUE DÉLICIEUX !

### QUALITÉ GARANTIE

- ▶ Sans lécithine de soja = garanti sans OGM
- ▶ 100% pur beurre de cacao
- ▶ Au sucre de canne complet et équitable des Philippines, le mascobado
- ▶ Méthode de fabrication traditionnelle
- ▶ 100% des ingrédients exotiques sont équitables : cacao, beurre de cacao, sucre, café, vanille
- ▶ Origines certifiées : Bolivie, République dominicaine, Pérou



### UN PLAISIR UNIQUE

### UN COMMERCE ÉQUITABLE TRÈS EXIGEANT



### LABEL WFTO

- ▶ Filières de production et d'importation intégralement composées d'organisations du commerce équitable
- ▶ Priorité systématique à l'agriculture familiale et aux producteurs indépendants
- ▶ Système participatif et démocratique
- ▶ Protection de la biodiversité
- ▶ Education au commerce équitable et plaidoyer pour changer les règles du commerce mondial

\*Pour en savoir plus: [www.wfto.fr](http://www.wfto.fr)



Retrouvez les chocolats Artisans du Monde dans votre magasin bio et sur le site [www.boutique-artisans-du-monde.com](http://www.boutique-artisans-du-monde.com)



## RENDEZ-VOUS BIOCOOP



1

### NOUVEAU

Les derniers-nés des magasins du réseau : Biocoop Grimaldi à Nice (06) **1**, Biocoop Planète Paradis à Vence (06) **2**, Biocoop Caba Foch à Angers (49), Biocoop Les 7 Épis à Lorient (56), Biocoop Le Retour à la terre Les Champs à Paris (75008) **3**.

Les adresses de tous les magasins Biocoop sont sur [www.biocoop.fr](http://www.biocoop.fr), rubrique Magasins.



2



3

### ANIMATIONS

Au magasin Biocoop des Olonnes, à Château-d'Olonne (85) : conseils et dégustation des thés La Route des Comptoirs (16/09) et Thés de la Pagode (24/09) ; expo-vente des chaussures écologiques Bionat (27/10).

### CULTURES BIO

Directeur de la publication : Gilles Piquet-Pellorce • Directeur de la communication : Patrick Marguerie • Rédacteur en chef : Pascale Solana • Collaborateurs : Véronique Bourfe-Rivière, Lise Dominguez, Magali Gloire-Savalle, Nathalie Lemercier, Clara Lutin, Christophe Polaszek, Sarah Portnoi, Albano Saldanha • Secrétaire de rédaction : Marie-Pierre Chavel • Publicité : Ingrid Kaiser ([i.kaiser@biocoop.fr](mailto:i.kaiser@biocoop.fr)) • Diffusion : Christine Mullié ([c.mullie@biocoop.fr](mailto:c.mullie@biocoop.fr)) • Conception : [makhela.sqoqa.com](http://makhela.sqoqa.com) • Crédits photos : p. 3, 4-5, 6, 14-17, 24-25, 27, 28, 39, 43, 44, 46 : iStock ; p. 6 : Shutterstock ; p. 4-5, 11, 13, 14-17, 22, 27, 31, 35, 43, 44, 48 : DR ; Couverture, p. 8-10 : Glénat / Les Seigneurs de la terre, Luca Malisan ; p. 16-17 : Biocoop / P Solana ; p. 19-21, 32 : Marie Bastille / Arnaud Tracol ; p. 23 : Maria-Angeles Torres ; p. 24 : Olivier Degorce, Marie Laforêt, p. 36-37 : Philippe Grollier ; p. 40-41 : Biocoop / MP Chavel ; p. 50 : Biocoop Grimaldi, Biocoop Planète Paradis, Biocoop Le Retour à la terre, Coopérative Les 7 Épis. • Siège/Rédaction/Publicité : 12 avenue Raymond-Poincaré, 75116 Paris. Tél. : 01 44 11 13 60. Fax : 01 44 11 13 61. E-mail : [culturesbio@biocoop.fr](mailto:culturesbio@biocoop.fr) • Éditeur : Biocoop SA Coop • ISSN : 2417-6559 • Impression : IMAYE GRAPHIC - 96 bd Henri Becquerel - ZI des Touches - BP 52207 - 53022 Laval • Papier 100 % recyclé Eural premium • L'imprimerie est certifiée Imprim'vert et ISO 14001 • Tirage : 291 200 exemplaires • Biocoop cotise à EcoFolio pour le soutien à la collecte et au recyclage des imprimés. Triez vos déchets.

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

[www.biocoop.fr](http://www.biocoop.fr) – Ligne consommateurs : 0 800 807 102  
N° vert, appel gratuit depuis un poste fixe.

### ON CUISINE

Les cours reprennent dans de nombreux magasins Biocoop, dont :

- Biocoop l'Arbre à Pain à Aurillac (15), ateliers cuisine végétarienne et sans gluten animé par Sarah Bienaimé : 17 et 22/09, 15 et 18/10, 17 et 26/11. Un cours le matin et un l'après-midi.

**Renseignements et inscription : 04 71 63 56 40 ou [arbre.apain@wanadoo.fr](mailto:arbre.apain@wanadoo.fr)**

- Biocoop Saveurs et Nature de Gradignan (33), Villenave d'Ornon et Pessac, Biocoop Les 4 Pavillons de Cenon, Biocoop Saison Bio de Libourne, Biocoop Mérignac et Biocoop Artigues, un vendredi par mois, Christine Charles-Ducros y fait déguster ses recettes végétariennes, sans produits laitiers, s'appuyant sur les principes de la diététique chinoise.

**Renseignements en magasins.**

- Biocoop Porte des Alpes à Bron (69) et Biocoop Dada (75), initiation à la cuisine végétarienne par l'Association végétarienne de France. Cours mensuel de 2 h 30 puis chacun repart avec des fiches pour refaire les recettes à la maison.

**Programme et inscription : [l23veggie.fr/evnement](http://l23veggie.fr/evnement)**

### ANNIVERSAIRE



La coopérative Les 7 Épis (56), composée aujourd'hui de quatre magasins Biocoop et d'un restaurant, souffle ses 30 bougies avec des conférences, des rencontres autour de l'alimentation et du bien-être, une journée de fête sous chapiteau et des



animations pour toute la famille. Du 28/09 au 02/10.

### PROJETS DE MAGASIN BIO ?

Rencontrez Biocoop aux salons Créer à Lille (12 au 14/09), Top Franchise Méditerranée à Marseille (10 et 11/10) et Forum Franchise à Lyon (19/10). Voir aussi [www.biocoop.fr](http://www.biocoop.fr), rubrique Magasins.



nouveauté



Depuis plus de 15 ans,  
nous produisons en Italie  
**le meilleur pour vous**  
[www.isolabio.com](http://www.isolabio.com)

# Juste du Riz Brun

Découvrez Isola Bio® Riz Brun.

Une recette simple et le goût authentique du riz brun, pour tous ceux qui, chaque jour, choisissent un régime complet.

 Isola Bio® est sur Facebook



Sans gluten  
Sans sucres ajoutés\*  
\*contient des sucres naturels  
Naturellement sans lactose





# Ortie-Silice

Organique et naturelle

- ✳ Anti-fatigue musculaire, tendineuse, articulaire
- ✳ Hydratation des tissus
- ✳ Reconstitution cellulaire (peau, cheveux, ongles)
- ✳ Effet anti-âge
- ✳ Rééquilibrage ionique

L'Ortie-Silice Biofloral, la **vraie Silice 100 % organique, naturelle et Bio, 100 % biodisponible.**

L'Ortie-Silice Biofloral, parfaitement reconnaissable et assimilable par l'organisme, est issue de l'ortie (*Urtica dioica*) sous forme de monomère absolu, **très riche en silice organique et naturelle.** Garantie sans molécules de synthèse, ni dioxyde de silice.

Conseillée par les plus grands thérapeutes pour sa haute qualité vibratoire, sa **concentration idéale** et son **fort pouvoir d'assimilation**, sans aucun effet secondaire.



1 cure = 1 flacon de 1 Litre  
Avec bouchon doseur



GARANTI  
SANS  
PARABEN



À  
**DÉCOUVRIR**  
dès aujourd'hui

**Les gels à la Silice Biofloral évoluent !**  
**Nouveau format 200 ml, nouveau packaging**

- Gel Ortie-Sil Flexibilité / Souplesse / Jeunesse

Je désire recevoir gratuitement le catalogue BIOFLORAL et des échantillons disponibles

Nom : ..... Prénom : .....  
 Adresse : .....  
 CP : [ ] [ ] [ ] [ ] Ville : ..... Email : ..... Tél. : .....

*Notre force est dans la Nature*