

CULTURES BIO



N° 83 / SEPTEMBRE - OCTOBRE 2015 / LE MAGAZINE DE LA CONSOM'ACTION

SANTÉ P.19

MA DIÉTÉTIQUE SPORTIVE



DOSSIER P.14

CONVERSION : LES AGRICULTEURS PASSENT À LA BIO

PRATIQUE P.35

TOUT DOUX SAVON MAISON

L'INVITÉ P.8

EN VÉLO POUR LE CLIMAT AVEC ALTERNATIBA



Nature & Innovation

Fitoform

Détox : organisme régénéré.

17 PLANTES
BIO

TRADITION
FORMULE
UNIQUE

SOUTIEN DES
ÉMONCTOIRES

- ▶ Draine
- ▶ Élimine
- ▶ Purifie



Fabrication française



Plus de renseignements sur www.fitoform.com ou 02 47 53 84 01



Transition

Pascale Solana, RÉDACTRICE EN CHEF



Loin, en ville – 91 % de la population vit sous son influence, selon l’Insee – on pourrait oublier la campagne et ses fermes qui disparaissent. La France en compte 515 000, soit une baisse de 20 % entre 2000 et 2010. De temps à autre, avec du pneu brûlé ou du fumier renversé, ceux qui se sentent les exploités agricoles d’un système où il leur faut produire, produire toujours plus, font la une, comme cet été. D’autres ont décidé de changer ce modèle, ils sont en bio et à notre une (tous les jours, merci !). De plus en plus d’agriculteurs s’intéressent à l’AB ou convertissent leurs terres. Sans taire la rudesse de leur métier auquel ils redonnent le sens de la vie, ils se disent plutôt heureux et libres. Mais quel est le déclic de cette transition ? On en parle. C’est motivant, ça fait du bien, comme les thèmes de ce numéro. Mandalas par exemple, ces coloriages pour tourner rond et zen. Sport avec des conseils diététiques et bio. Mouvement encore avec nos jeunes invités « agitateurs » qui pédalent contre le changement climatique, pour un changement des modes de vie. Transition toujours, ce sera le thème de la Journée des « Biotonomes » lancée par Biocoop, le 10 octobre (www.biotonome.fr), pour vivre mieux avec moins. Changer... ?



AGITATEURS

04 ACTUBIO
Brèves

06 ÇA FAIT CAUSER
Vos questions ? Nos réponses !

08 L'INVITÉ(E)
À vélo pour le climat
avec Alternatiba



11 DÉCRYPTAGE
Le vin écolo

13 VU, LU, ENTENDU
Actu-culture bio

14 LE DOSSIER
Les agriculteurs
passent à la bio



RESPONSABLES

19 SANTÉ
Ma diététique sportive bio



22 C'EST DE SAISON
La banane

23 BON ET BIO
Recettes et astuces

28 BIEN-ÊTRE
Les mandalas pour tourner rond

32 MAISON
Les mites alimentaires

35 PRATIQUE
Savon maison



ENGAGÉS

36 RENCONTRE
Plonger dans l'Onde Bio

39 TERROIR ET TERRITOIRE
La Loire bio



43 COOPÉRACTIFS
Ludobio : 5 jeux très bio

44 EN COULISSES
Vins : goûtez-les les yeux fermés
&
Êtes-vous un Biotonome ?

50 RENDEZ-VOUS BIOCOOP

Per-formante !

NON, LA BIO CE N'EST PAS REGARDER LE LÉGUME POUSSER AVEC UN PEU DE FUMIER, COMME AUTREFOIS ! EN TÉMOIGNE TECH&BIO, UN SALON SUR LES TECHNIQUES BIO ET ALTERNATIVES UNIQUE EN EUROPE.

« *Ce n'est ni la misère, ni la cueillette, ni l'agriculture de nos grands-parents. La bio est une agriculture d'avenir qui innove* », assure Pierre Joffre, éleveur de brebis dans l'Aveyron et « Talents » du salon Tech&bio 2013. Dans le Tarn, Philippe Nouvellon ne le contredira pas, lui qui expérimente des techniques simplifiées de labours pour améliorer la fertilité du sol, le semis direct sous couvert végétal – forme d'association de cultures – et aussi la méthanisation pour produire de l'électricité. Il est l'un des « Talents » de l'édition 2015 qui a lieu à Bourges-Valence (26) les 23-24 septembre. Compétition ? Non, en bio, c'est presque un gros mot ! Mais performance économique, technique et écologique plus certainement. La manifestation, qualifiée de « vitrine vivante de l'innovation », mise sur l'échange et la démo autour de techniques ou de systèmes bio prouvés de réussite. Les villes peuvent en prendre de la graine car la gestion sans produits chimiques et écologique des espaces verts est au programme.

P. S.



ALIMENTER LE DÉBAT

« Alimenterre » mon cher Watson ? Le festival de films documentaires organisé par le Comité français de solidarité internationale (CFSI) se déroule du 15 octobre au 30 novembre. Parfois dans ou avec un magasin Biocoop, le réseau est partenaire de l'événement depuis plusieurs années.

Au programme de la sélection 2015 : *Ceux qui sèment*, sur l'agriculture familiale, *Oh la Vache !, Et maintenant, nos terres*, ou encore *Roumanie, éleveurs porcins à terre*.

Vous voulez organiser une projection ? Trouver une séance ? Rendez-vous sur :

www.festival-alimenterre.org



X4

50,5 milliards d'euros en 2014, soit 4 fois plus qu'il y a 10 ans, tel est le poids du marché mondial des produits bio (IFOAM). Pour preuve, Natexpo à Villepinte-Paris, salon pro qui attend, les 18-20 octobre, 12 000 visiteurs et 60 pays exposants (Pérou, Mexique, Turquie...). Biocoop y sera. Avis à ceux qui veulent créer un magasin bio!

www.natexpo.com.





Meilleurs, les produits bio ?

OUI, C'EST SOUVENT VRAI ! MAIS SIMPLISTE, COMME DE RÉPONDRE NON... QU'EST-CE QUI FAIT LA QUALITÉ D'UN ALIMENT ?

87%

des parents veulent
du bio dans les cantines scolaires
(Agence Bio/CSA).

Dans une étude intitulée « Durabilité et qualité des aliments bio », deux experts de l'institut suisse de recherche bio, le FIBL (www.fibl.org), associent aux critères habituels de qualité (composition, aspect sanitaire...) des critères sociaux et environnementaux pour comparer produits bio et non bio. La seule confrontation des constituants des aliments bio/non bio est pratique mais réductrice, expliquent-ils. De plus, il existe toujours une nouvelle étude qui vient contester tel point ou révéler une différence individuelle. Délicat d'établir ensuite une règle générale. Ainsi, dans les méta-analyses (synthèse d'études) les plus récentes, les produits bio s'en sortent mieux pour les minéraux, les vitamines, les antioxydants ou les résidus chimiques. Mais si le lait est plus riche en protéines quand il est bio, ce n'est pas le cas des céréales, notamment le blé bio qui contient par exemple moins de gluten que le non bio, donc est de qualité boulangère moindre. L'étude FIBL détaille un grand nombre d'aspects qui concourent à la qualité et à la durabilité : cultures, process de contrôle, emballages, transports, consommation énergétique... Elle s'intéresse aux méthodes d'évaluations alternatives (biocristallisation...) ainsi qu'aux éco et sociobilans et à leur méthodologie. Reste à développer concrètement cette approche globale qui correspond aux attentes des consommateurs.



Semaine des semences paysannes

Du 11 au 27 septembre, avec les rencontres internationales Sème ta résistance et l'inauguration d'une Maison des semences paysannes au village Emmaüs de Paul-Lescar (64) les 24, 25 et 26.

www.emmaus-lescar-pau.com

DÉPENSES

18,7 %, c'est le poids des dépenses alimentaires dans le budget des ménages qui retrouve son niveau de 2000 avec un léger mais significatif redressement (Crédoc).

TRANSITION

Le 26 septembre, la Journée de la transition citoyenne est l'occasion de découvrir partout en régions les actions à la portée de tous permettant le respect de la planète et de ses habitants. Témoignages, échanges, etc. Biocoop est bien sûr partenaire.

Plus d'infos sur
www.transitioncitoyenne.org
et www.moicitoyen.org

OUI AU DOGGY BAG

Vous aimeriez bien, mais vous n'osez point rapporter vos restes du resto ? Pourtant, l'Union des métiers et industrie de l'hôtellerie se dit prête à généraliser le « doggy bag », cette pratique courante aux États-Unis. En France, pour limiter le gaspillage, à partir du 1^{er} janvier 2016, les restaurants de 240 couverts par jour ne devront pas dépasser 10 tonnes de biodéchets par an (20 tonnes pour 480 repas/jours actuellement).





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.



« Pourquoi des compotes en gourde plastique chez Biocoop ? Une pomme, c'est tout aussi pratique ! »

@ M-P (49)

LIBERTÉ DE CHOISIR

Pour prendre la décision de référencer ces produits à l'emballage non recyclable, Biocoop s'est appuyé sur des critères objectifs :

1. L'analyse du cycle de vie, en comparant l'impact environnemental des gourdes à celui de la « quadrette » (4 pots individuels).
2. Le lieu de fabrication, la France, avec des pommes françaises, pour limiter l'impact environnemental.
3. La demande des consommateurs qui attendent de Biocoop des produits pratiques et de qualité adaptés aux besoins des familles.
4. Les conclusions d'enquêtes qui montrent que les clients souhaitent être aidés par Biocoop dans leurs achats mais ne veulent pas se voir imposer des choix.
5. Le fait que les gourdes viennent compléter en rayon une large gamme de purées et compotes en bocaux verre.



« J'ai toujours mangé bio à 25-30 % (souvent du bio de grandes surfaces).

Depuis plus de 2 ans, j'ai opté pour Biocoop à 100 %, y compris pour la mousse à raser, la lessive..., et mes très fortes et anciennes allergies (chats, pollens) ont disparu. Imaginez ma perplexité sur la pérennité d'une santé recouvrée. Et s'il y avait un lien avec la pollution chimique de l'agroalimentaire ? »

@ Robert (06)

« Bravo pour votre campagne de com' responsable. Je suis très intéressée par le vélo producteur d'électricité. Vous avez un schéma ? »

f Pascale

Le concept est simple pour un bricoleur : remplacer la chaîne du vélo par une courroie. La raccorder à un alternateur, lui-même relié à une batterie. La relier à un transformateur. Et pédaler pour générer du 220 V !

Retrouvez la campagne responsable sur www.lacampagneresponsible.fr
Lire aussi CULTURE(S)BIO n° 82, sur www.biocoop.fr



LE RAPPORT ENTRE LA SANTÉ ET LA CHIMIE DE SYNTHÈSE DE L'AGROALIMENTAIRE A ÉTÉ LONGTEMPS IGNORÉ.

Mais ça bouge. Des études se penchent sur la question. Depuis 2013, un collectif de 1 500 médecins s'y réfèrent, en plus de leur expérience, pour demander à l'État des politiques efficaces face aux dangers des pesticides (www.alerte-medecins-pesticides.fr).

Preuve également que la relation alimentation/santé commence à préoccuper : depuis le 1^{er} juillet, la présence d'allergènes doit être indiquée pour tous les produits alimentaires des commerces, cantines, restaurants...

Vous pouvez vous aussi faire avancer la réflexion en participant à l'étude mondiale Nutrinet-Santé, toujours en recherche de témoins. Un volet entier, Bionutrinet, se consacre aux effets d'une consommation régulière ou non de produits bio sur l'état nutritionnel et toxicologique, et sur son incidence sur les maladies chroniques.

Inscrivez-vous : <http://bionutrinet.etude-nutrinet-sante.fr>

LA ROUTINE ELLE VA TRINQUER !

FALAFELS

CROQUETAS
Millet & Emmental



Design : A. H. / P. H. - Photos : M. H. / P. H.



NOUVEAU

Croquetas & Falafels

Le soleil est de retour, profitez de l'apéritif pour vous évader ! Avec les Falafels Soy, de délicieuses boulettes 100% végétales à base de pois chiches, décollez vers des terres orientales. Faites ensuite escale en Espagne pour découvrir les Croquetas. Fondantes à cœur, ces savoureuses bouchées au millet feront danser vos papilles.

Un voyage gourmand et original prêt en 6 minutes seulement !



Variez, équilibrez !



En eschadité dans votre magasin bio



AGITATEURS

ALTERNATIBA →



Julie Prêtre et Yannick Montaulieu

À VÉLO POUR LE CLIMAT

Propos recueillis par Claudine Colozzi

LE TOUR D'ALTERNATIBA, UN TOUR DE FRANCE DE 5 600 KM EN TRIPLETTE OU « QUADRUPLETTE »¹ AUQUEL PARTICIPENT DE NOMBREUX CITOYENS POUR MOBILISER SUR L'URGENCE CLIMATIQUE. JULIE PRÊTRE, 24 ANS, ET YANNICK MONTAULIEU, 31 ANS, PÉDALENT ENSEMBLE DEPUIS LE 5 JUIN POUR SENSIBILISER LA POPULATION ET PROMOUVOIR LES INITIATIVES DURABLES À LA VEILLE DE LA COP21² DE DÉCEMBRE 2015. UN DÉFI SPORTIF, SOLIDAIRE ET CONVIVAL INITIÉ PAR LA DYNAMIQUE CITOYENNE ALTERNATIBA. ARRIVÉE PRÉVUE LE 26 SEPTEMBRE À PARIS.

**Comment avez-vous rejoint le Tour Alternatiba ?**

Julie Prêtre : J'ai croisé la route d'Alternatiba au Forum social Mondial de Tunis en mars 2015. J'avais déjà entendu parler de ce mouvement citoyen, mais je les rencontrais pour la première fois. Ils m'ont dit qu'ils avaient besoin de bénévoles pour pédaler durant l'été et j'ai dit oui ! J'avais déjà eu une expérience d'engagement associatif. Ce qui m'a séduite dans leur démarche, c'est ce rapport inédit à la participation citoyenne. L'action m'est apparue plus authentique, plus efficace.

Yannick Montaulieu : Je fais partie du comité d'organisation de ce tour. Nous travaillons à ce projet depuis deux ans. Alternatiba a été initié par le mouvement *Bizi!* (« Vivre ! » en basque) dont je suis membre depuis 2011. Partir à la rencontre de la population est un principe au cœur du mouvement Alternatiba depuis ses débuts. À quelques mois de la COP21, on s'est dit que sillonner tout le territoire serait une bonne manière de susciter une prise de conscience collective.

De quand date votre prise de conscience écologique ?

J. P. : Depuis toute petite, j'ai souvent eu le sentiment de ne pas être en adéquation avec les autres êtres humains que je côtoyais. En y consacrant du temps, en avançant dans mes études, j'ai compris l'origine de ce malaise. Dans le cadre de mon master de géopolitique et relations internationales, j'ai fait une analyse plus poussée de la société dans laquelle nous vivons. J'ai mûri mon engagement. Après mes études, j'ai eu envie de soutenir des projets qui me tenaient à cœur et qui me parlaient. L'urgence climatique m'a décidée à m'engager. C'est aussi une porte d'entrée pour évoquer d'autres domaines, l'économie, la justice sociale où il est grand temps de faire bouger les lignes.

Y. M. : J'ai été sensible aux inégalités sociales très tôt, à travers les difficultés économiques auxquelles mes parents étaient confrontés. En grandissant, j'ai découvert le problème environnemental. J'appartiens à une génération qui ne peut rester sourde aux signaux de détresse envoyés ici et là. J'ai aussi compris que le changement climatique renforce et accélère les inégalités sociales dans le monde.

Comment vivez-vous votre engagement au quotidien ?

J. P. : Je me déplace exclusivement à vélo. Quand je dois m'acheter un bien de consommation, une paire de baskets par exemple, j'évalue bien si cela m'est vraiment indispensable. Ensuite, je me questionne sur l'origine des produits ou s'il existe une alternative à l'achat. Mais il me reste du chemin à parcourir : je ne suis pas sûre de pouvoir continuer de vivre à Paris. J'ai envie de boire de l'eau les yeux fermés, de respirer un air débarrassé de particules fines.

« SANS ESPRIT D'ÉQUIPE,
NOUS NE POUVONS PAS
AVANCER ! »



Julie Prêtre, au premier plan, accompagnée de Yannick Montaulieu et d'une autre participante à Alternatiba.

Y. M. : J'ai commencé par ce qui est le plus simple à mettre en pratique : je privilégie les transports collectifs. Je consomme bio et local, je récupère et recycle. Mais pour mettre mon mode de vie en adéquation avec ma vie militante, j'ai conscience d'avoir encore des choses à changer, notamment dans l'amélioration de mon habitat. J'envisage de mener une réflexion pour réaliser des économies d'énergie dans mon appartement. Je pense qu'on peut toujours faire mieux. J'aimerais être plus bricoleur pour apprendre à mieux réparer afin de moins jeter.

La bio fait-elle partie de votre démarche ?

J. P. : Après mes études, j'ai effectué un service civique au sein de l'association Bio Consom'acteurs. Cela a achevé de renforcer certaines convictions. Pour mon alimentation, je privilégie les circuits de consommation courts et les produits d'origine végétale.

Pourquoi avoir choisi d'effectuer un tour de France à vélo ?

Y. M. : C'est un choix délibéré pour soutenir le discours d'Alternatiba. Les vélos multiplace symbolisent à la fois la transition sociale et écologique, l'effort collectif et la solidarité. C'est pour cela que nous avons privilégié des tandems. Sans esprit d'équipe, une tripléte ou une quadruplette ne peuvent pas avancer.

J. P. : Je montais sur une quadruplette pour la première fois, mais je m'y suis faite grâce à un langage que nous avons mis en place pour coordonner nos mouvements. Pour avancer, il faut pédaler ensemble, tout un symbole ! Cet effort de synchronisation passe par une confiance mutuelle pour acquérir une stabilité, indispensable à la sécurité de chacun. →



« IL FAUT POUVOIR CONSTRUIRE UNE MOBILISATION CITOYENNE GLOBALE. »

→ Comment se passe le Tour ?

J. P. : Nous nous levons assez tôt. Nous pédalons 2 à 3 heures, et accomplissons 60 à 90 kilomètres par jour. Nous parlons beaucoup ensemble. Nous avons installé une petite enceinte pour diffuser de la musique. Malgré la fatigue et la chaleur, nous sommes portés par l'énergie collective. Les retours sont très enthousiastes. L'accueil des habitants ou des municipalités est très surprenant. Les habitants des villes ou villages où nous nous arrêtons nous ouvrent leur porte ou nous accueillent à leur table de manière spontanée, tout en nous exprimant leur gratitude. Comme si les gens attendaient ce déclic, cette transmission d'énergie positive pour se fédérer. Je tiens un blog³ sur notre périple durant les périodes de repos ou plus calmes. Mais à vrai dire ils sont rares, car nous sommes très sollicités à chaque étape. Cela fait du bien d'écrire, de mettre des mots sur cette aventure incroyable, et me permet de mettre un peu de distance et de ne pas rester le nez dans le guidon !

Y. M. : C'est un effort intense. On a beau s'être préparés, le rythme est soutenu. Quand nous arrivons à chaque étape, nous participons à des réunions publiques. Nous allons au-devant des gens qui viennent nous rencontrer. C'est très gratifiant de voir que cela donne envie à certains de concrétiser les projets qu'ils gardaient dans un coin de leur tête depuis longtemps. Toutes ces initiatives invisibles vont éclore.

Un souvenir marquant de cette expérience ?

J. P. : Au départ d'Avignon, quatre cyclistes âgés d'une vingtaine d'années nous ont fait la surprise de prendre la route avec nous. Leur détermination nous a portés ! En choisissant de suivre le Tour Alternatiba pendant leurs vacances, chacun d'entre eux espérait



attirer l'attention de leur famille et amis, et montrer que les enjeux climatiques sont loin de laisser la jeunesse indifférente ou désarmée.

Comment réinventer aujourd'hui un mode de vie conforme à l'éthique et aux objectifs d'Alternatiba ?

J. P. : En changeant nos comportements. Le problème réside dans le fait que ce type de comportements n'est pas valorisé par notre société. J'ai l'impression de vivre un modèle d'exemplarité que certaines personnes ne comprennent pas. Or j'aimerais leur dire combien je m'y épanouis, combien cela me rend heureuse. Pour nous aider à changer nos vies individuelles, et par ricochet le fonctionnement de la société dans son ensemble, il existe de nombreuses alternatives⁴.

Y. M. : Des milliers d'initiatives permettent de réduire les émissions de gaz à effet de serre tout en construisant une société du « bien-vivre » : coopératives productrices d'énergies renouvelables, écoconstruction, agriculture biologique, corridors de biodiversité... Reliées entre elles, elles peuvent interagir en se renforçant les unes les autres. Mais les micro-actions ne suffisent pas : il faut pouvoir construire une mobilisation citoyenne globale.

Et après le Tour, que va-t-il se passer ?

Y. M. : Nous donnons rendez-vous en marge de la COP21 dans le Quartier génial Alternatiba à L'Île-Saint-Denis (93), du 28 novembre au 13 décembre, et au Village mondial des alternatives à Montreuil, les 5 et 6 décembre 2015. Le succès de cette nouvelle conférence sur le climat dépendra de la mobilisation de la société civile. Pour inverser le dérèglement climatique, c'est le système dans sa globalité qu'il est impératif de changer.

1 Bicyclettes à 3 et 4 places.

2 Conférence des Nations unies sur les changements climatiques, qui aura lieu à Paris du 30 novembre au 11 décembre 2015.

3 blogs.mediapart.fr/blog/alternatiba

4 À lire : *Alternatiba* !, Éd. Les liens qui libèrent, 3 €. Ce petit livre, préfacé par Christiane Hessel (veuve de Stéphane Hessel), recense 21 alternatives à rejoindre pour commencer à changer sa vie et la société.

LA DYNAMIQUE ALTERNATIBA

Né en octobre 2013 à Bayonne, le mouvement citoyen Alternatiba fédère près de 120 collectifs locaux et 70 Villages des alternatives. Initiateur du Tour Alternatiba et membre du Collectif pour une transition citoyenne, au côté de Biocoop notamment, il vise à sensibiliser sur l'urgence à proposer des solutions pérennes au dérèglement climatique et à valoriser une société plus écologique, solidaire et conviviale. À chaque étape du Tour, des conférences publiques, des concerts, des rassemblements festifs et pédagogiques, des ventes de produits issus de l'agriculture locale sont organisés afin de promouvoir des alternatives concrètes. Il s'agit aussi pour les organisateurs de mobiliser les citoyens sur les enjeux de la Conférence sur le climat (COP21) organisée à Paris en décembre 2015.

Plus d'infos sur www.alternatiba.eu



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



DÉCRYPTAGE

C'EST QUOI UN VIN ÉCOLO ?

Véronique Bourfe-Rivière

LES VITICULTEURS SONT DE PLUS EN PLUS VIGILANTS SUR LES TRAITEMENTS APPORTÉS À LEURS VIGNES OU DANS LEURS CHAIS. TANT MIEUX ! DE NOUVELLES CHARTES ONT REJOINT LES PLUS ANCIENNES. CERTAINES PEUVENT SE CUMULER ENTRE ELLES, NOTAMMENT AVEC LA CERTIFICATION BIO. UN POINT S'IMPOSE !

BIO



Vignes cultivées selon le cahier des charges du règlement bio européen, soit sans utiliser les plus de 200 pesticides classiquement autorisés en conventionnel. Vinification réglementée depuis 2012. Certains procédés physiques (désalcoolisation, chauffage supérieur à 70 °C, électrodialyse) sont interdits. Liste restreinte d'additifs et auxiliaires œnologiques autorisés, en privilégiant pour certains une origine bio. Mais certains vins bio ne contiennent même pas ce qui est autorisé (et le mentionnent généralement sur l'étiquette). Certification contrôlée chaque année.



DEMETER

Marque de l'organisme de contrôle et de certification de l'agriculture biodynamique* en France. Vinification stricte. Interdiction de la quasi-totalité des pratiques « correctrices » (ferments, enzymes, filtration). Certifié bio.



BIODYVIN

Marque des vins testés et approuvés par le Syndicat international des vignerons en culture biodynamique, contrôlée par Ecocert. En biodynamie et certifié bio. Limite notamment l'utilisation des produits œnologiques visant à modifier l'équilibre initial des raisins et à standardiser les millésimes.



NATURE ET PROGRÈS

Marque de l'association éponyme. Raisins certifiés bio, vinification plus restrictive. Dans certains cas vendanges manuelles, levures indigènes. Chaptalisation (ajout de sucre bio) tolérée à des niveaux plus faibles, collage (blanc d'œuf bio ou bentonite).

NATUREL

Qualificatif qui renvoie à une notion floue, parfois décriée dans la bio si elle n'est pas couplée au logo bio et donc à un contrôle. Il n'y aurait rien d'autre que du raisin mais il n'existe aucune certification le garantissant, même avec les mentions AVN (Association des vins naturels) ou Sains (sans aucun intrant ni sulfite). Il faudrait juste faire confiance...

SULFITES

Même si le vigneron n'en ajoute pas pour conserver son vin, il s'en forme toujours un peu naturellement. En bio, les limites maximales sont inférieures au conventionnel (entre 30 et 50 mg/l en moins, selon les types de vin).

Merci à Richard Doughty, président de France Vin bio, pour son aide à la rédaction de cette page.

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

- Chez Biocoop, tous les vins sont au minimum certifiés bio ; ils répondent souvent à des cahiers des charges supplémentaires.
- Les vins sélectionnés par le réseau affichent des doses de sulfites ajoutés inférieures à celles de la réglementation bio. Voir p. 44.

Plus d'informations sur www.achetons-responsable.fr

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



Change - PIC 441003794 - Crédits photos : Thérèse, S. Gardiner



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



CéréAlpes
DES CÉRÉALES ET DU SOUSIL



Merci la crise

DÉPENSER MOINS. ET SI ON LE VIVAIT AUSSI COMME UNE PURE EXPÉRIENCE QUI POUSSE À LA RÉFLEXION, AU RECYCLAGE, À LA NOUVEAUTÉ ? ET À LA FIN DE LA SOCIÉTÉ DE CONSOMMATION ?



Dur la rentrée, pour le porte-monnaie mille fois sollicité et beaucoup moins souvent rechargé ! Certaines dépenses sont incontournables (les chaussures du petit qui a pris deux pointures pendant l'été), d'autres peuvent être évitées : un peu de bon sens, des astuces, de la créativité et vous voici en mode économie sans forcément passer par la case frustration. Grâce à ce dictionnaire, souvent drôle, qui fourmille de recettes pour faire soi-même (entretenir la voiture, transformer les vêtements, décorer, cuisiner, se bichonner...) ; d'infos motivantes (une résistance de lave-vaisselle entartrée consomme 10 % d'énergie en plus) ; de remèdes de grand-mère éprouvés (de la bière pour donner du volume aux cheveux) ; d'adresses pour donner, échanger ; de références scientifiques plus convaincantes qu'un « il paraît que ». Même les vacances, les fêtes, les petits maux du chien sont abordés. Économiser devient facile et ludique. On s'y met ?

→ *Le dictionnaire à tout faire anticrise*, Inès Peyret, Éd. du Dauphin, 19 €

COUVER SA POULE

Pour connaître, accueillir, nourrir, loger, soigner ses poules, c'est LE livre qu'il faut avoir. En plus des fiches techniques sur les aménagements à réaliser soi-même, il décrit 40 races locales et rustiques comme la marans, star des pondeuses (200 œufs/an) ou la gauloise dorée, bonne couveuse. Vive l'autonomie !

→ *Petite encyclopédie de la poule et du poulailler*, Michel Audureau, Éd. Terre vivante, 25 €



EN BREF

Pour les enfants, pour les ouvrir simplement à la pensée positive, à l'énergie et à cette sagesse hawaïenne.

→ *Accompagner les enfants avec Ho'oponopono*, Catherine Gremaux-Daviet, Éd. Jouvence, 8,70 €

À la mode, sain, rigolo, ce chou a tout pour plaire. Mais comment cuisiner ses petites feuilles frisées ?

→ *Kale, un superaliment dans votre assiette*, Clea, Éd. La Plage, 9,95 €

Si, équipé d'un blender, vous manquez d'idées pour l'utiliser...

→ *Superblender*, Estérelle Payany, Éd. La Plage, 9,95 €

BASE GOURMANDE

Le cuisinier Pol Grégoire a créé « l'alimentation vive », un mode alimentaire diététique et gastronomique à partir d'ingrédients bruts. En voici 52, avec des conseils pour les choisir (le top, les alternatives...) et les préparer. Une base simple et astucieuse.

→ *Croquez la vie*, Diane de Brouwer et Pol Grégoire, Éd. Soliflor, 15 €



ANXIEUX, VOUS ?

Vous appréhendez un événement, ressassez, vous inquiétez ? Lisez cet opuscule. Il vous aidera à identifier le problème et ses sources, et vous proposera des pistes de résolution, à commencer par des exercices de respiration, sophrologie, méditation... Concret et utile !

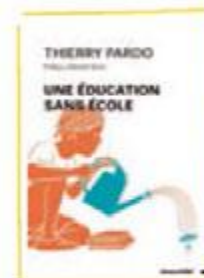
→ *Sortir de l'anxiété*, Xavier Cornette de Saint-Cyr et Mona Poisson, Éd. Jouvence, 7,70 €



LIBERTAIRE

Essai sur l'éducation qui ne rimait pas toujours avec école. Cette ode à la « piraterie éducative », s'appuyant sur des penseurs de la pédagogie et des expériences alternatives, dessine les fondamentaux de l'éducation et encourage les parents dans leur pleine responsabilité.

→ *Une éducation sans école*, Thierry Pardo, Éd. Écosociété, 15 €





DOSSIER

Société

COMME ILS CHANGENT

Pascale Solana



DE PLUS EN PLUS D'AGRICULTEURS S'ENGAGENT DANS LA BIO.
FRUIT D'UNE MATURATION LENTE ET SILENCIEUSE, LA CONVERSION
DE LEUR TERRE EST UN BOULEVERSEMENT QUI VA JUSQU'À MODIFIER
LEUR PERCEPTION DE LA VIE ET LEUR FAÇON D'ÊTRE AU MONDE.



« **J**e travaillais au verger. Mes filles cueillaient un bouquet en venant à ma rencontre. Je criais "Non, non, pas les fleurs, j'ai traité !". Mais elles riaient, elles continuaient, vous comprenez ?! Les enfants ont l'art de vous mettre devant vos contradictions. Je me suis dit : ça ne va plus être possible ! » Et depuis 2011, Laurent Delpéch fait partie des 26 500 agriculteurs bio de France.

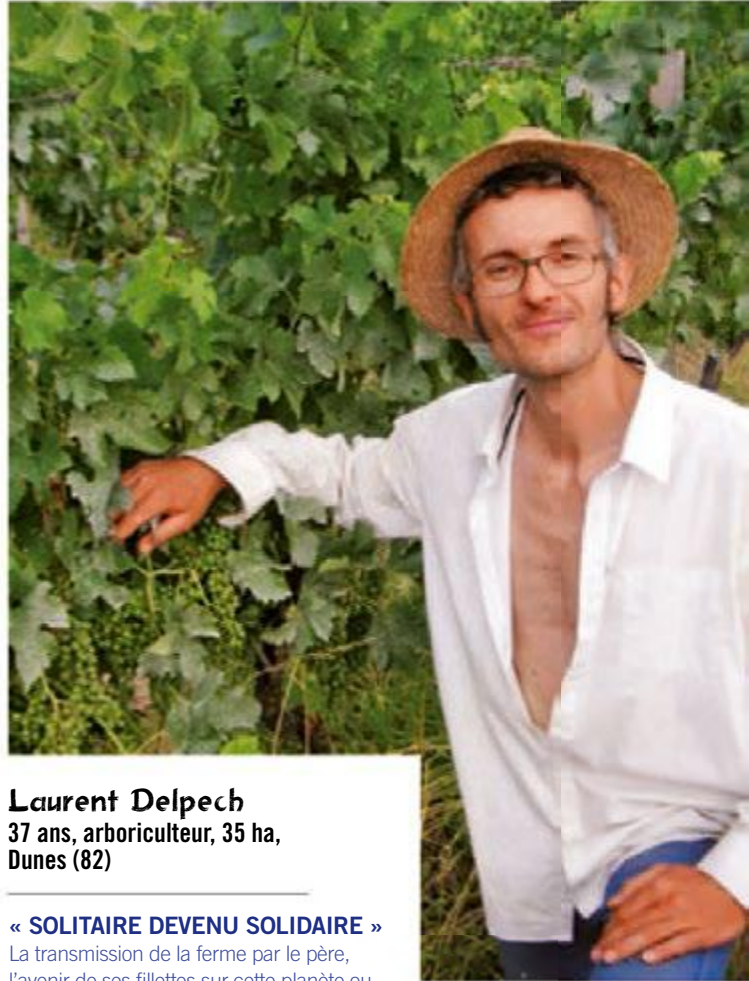
Lentement mais sûrement, par paliers, la courbe d'adhésion à l'AB progresse chez les agriculteurs. Mais en 2015, les observateurs sont unanimes : il se passe quelque chose. « Les déclarations de conversion continuent de progresser dans les régions du top 5 qui ont une dynamique bio historique (voir schéma p. 16, NDLR), mais là où la bio avait du mal à prendre, on enregistre aussi beaucoup de dossiers », observe Jacques Pior de l'APCA, l'Assemblée permanente des chambres d'agriculture.

Le verdissement de la PAC, son adaptation nationale et la revalorisation des aides à l'hectare reconverti ne sont pas étrangers à l'élan. Notamment en grandes cultures (+ 37 % en 2014 vs 2013), en Lorraine, en Bourgogne et même, surprise, en Île-de-France où « 1 000 hectares prêts à la conversion c'est certes 40 fois moins qu'en Midi-Pyrénées, mais très symbolique ! », analyse Jacques Pior. Autres explications, les crises comme dans l'élevage bovin ou laitier : « De plus en plus d'agriculteurs, au bout du système, s'interrogent », confirme Franck Bardet, responsable des filières animales chez Biocoop. Mais, fait nouveau, « de grandes exploitations performantes sont aussi candidates », observe Jacques Pior.

Conventionnels et bio échangent de plus en plus sur le métier. Une bineuse à GPS qui désherbe entre les maïs au centimètre près, ça fait causer dans les chaumières, et passer en bio n'est plus synonyme de retour au passé, comme le martèlent les organisateurs du salon Tech&bio 2015 à Bourg-les-Valence (26) les 23 et 24 septembre (voir p. 5). Les démos de drones high tech y côtoient celles de traction animale dont l'évolution du matériel est, en 2015, loin des romans de Zola.

Processus de maturation

Il serait simpliste de n'attribuer ce mouvement qu'à la conjoncture économique. « C'est vraiment la combinaison de multiples facteurs qui déclenche une conversion », explique Anne Haegelin du pôle conversion de la fédération d'agriculture bio (Fnab). Politique publique nationale, locale, animation, communication sur le terrain, appui technique, accompagnement à la décision, organisation des débouchés, tout compte. Et bien sûr, le parcours du producteur, son système de départ, proche ou non de celui de l'AB. →



Laurent Delpéch
37 ans, arboriculteur, 35 ha,
Dunes (82)

« SOLITAIRE DEVENU SOLIDAIRE »

La transmission de la ferme par le père, l'avenir de ses fillettes sur cette planète ou l'attention de sa compagne Lucie qui lui répétait « on va y arriver », c'est un peu tout cela qui a poussé Laurent à passer en bio en 2011. Il parle « d'ouverture au monde », d'une « prise de conscience de travailler "avec" et plus "contre" ». « Enherbée et en fleurs, ma vigne n'est plus aussi propre ! Mais il ne faut pas se fier aux apparences, ni juger trop vite. C'est ce que la conversion m'a fait comprendre. Chaque élément a son importance. C'est aussi ce que je ressens dans ma coopérative bio, Cabso*, où on ne fonctionne pas dans le rapport de forces. J'étais solitaire, je suis devenu solidaire ! »

* Groupement de producteurs, sociétaire de Biocoop.

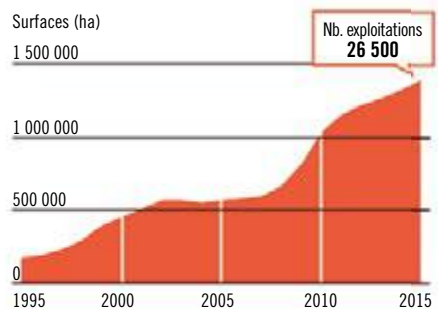
**Ludivine Leprêtre****34 ans, éleveuse laitière, 130 ha,
Boulogne-sur-Helpe (59)****« BIO PAR COLÈRE ! »**

« On a démarré de rien. Avec Raphaël, mon mari, on trayait dans les prés! On s'est agrandi et endetté. Plus on produisait, 730 000 l/an, moins on gagnait, jusqu'à la crise du lait en 2009 quand on a touché le fond. Notre métier n'avait plus de sens, on était des esclaves et j'étais en colère contre ce système. Le déclic s'est fait en une semaine suite à la remarque d'un contrôleur laitier : "Et la bio?". Si la charge de travail est énorme, j'ai retrouvé ma passion d'ado pour les animaux. Nos emprunts vont se terminer. Et le maroilles bio non pasteurisé, le seul en France ? C'est le lait de nos vaches vendu à Biolait* ! »

* Groupement de producteurs, sociétaire de Biocoop.

**CHIFFRES CLÉS DES CONVERSIONS BIO****1,1 million** d'hectares de terre bio.**+ 4 %**
vs 2013**26 500** exploitations bio,
5,6 % des exploitations françaises.**+ 4 %**
vs 2014**4,14 %** de la SAU* française est bio.**+36 %**
vs 2014**1 659** producteurs nouvellement engagés
en bio entre le 1^{er} janvier et le 17 mai 2015.
Augmentation de 36 % des surfaces en année 1
de conversion par rapport à l'année précédente.
La tendance se poursuit depuis.**+16 %**
vs 2014**Top 5 des régions bio**Midi-Pyrénées, Pays de la Loire, Languedoc-Roussillon,
Rhône-Alpes, PACA.

* Surface agricole utile.

REPÈRES**DÉFINITION.** La conversion est la période de transition entre le mode de production conventionnel et l'obtention de la certification : l'agriculteur suit les règles AB sous le contrôle d'un organisme certificateur.**DURÉE.** 2 à 3 ans pour les cultures, 6 semaines à 1 an de vie selon les espèces pour les animaux.**PRODUITS.** An 1 : pas de mention « bio ». An 2 : mention « en conversion vers l'agriculture biologique ». An 3 : mention bio permise.**ÉVOLUTION**

Depuis 1995, progression constante des conversions en paliers : après l'engouement des années 2009-2010, ralentissement puis redémarrage en 2014.

Source : Agence bio.



→ « Le déclenchement est l'aboutissement d'un effet cumulatif qui peut prendre de quatre à six ans avant la concrétisation », observe Anne Haegelin. Quitter la logique « un problème, une solution chimique » est totalement déstabilisant et beaucoup d'agriculteurs ont alors besoin d'être rassurés. « On entend souvent "j'ai peur que mes champs soient "sales" à cause des mauvaises herbes" ou encore "vais-je savoir soigner mes animaux ?". Il y a aussi la crainte de ne pas avoir de rendements, des revenus suffisants, ou d'avoir une surcharge de travail insurmontable », ajoute Jacques Chiron, éleveur et administrateur du groupement Biolaït qui est sociétaire de Biocoop. Dans ce nouveau système l'attention va porter sur la gestion de l'azote, carburant du végétal, lui-même carburant des animaux, et sur celle des mauvaises herbes. Mais sans l'aide de la chimie, si pratique. Et en comptant d'abord



Yoann Marc
27 ans, maraîcher, 12 ha,
Cleider (29)

« PEUR DE ME PLANTER »

« Je me suis lancé en conventionnel avec l'intention de passer en bio. 25 ans, 160 000€ d'emprunt, 12 600€ d'aide à l'installation et pas encore le savoir-faire bio. J'avais besoin d'assurer ma trésorerie – une attaque de pucerons et le rêve est fichu – et peur de me planter ! 2015 est mon an 1 de conversion. Je dois attendre 2017 pour vendre en bio. Je compte sur le soutien de BioBreiz* et de Biocoop. »

* Groupement de producteurs, sociétaire de Biocoop.



Denis Chaume
40 ans, éleveur de limousines*,
180 ha, Mareuil (24)

« MARRE D'ÊTRE TRIBUTAIRE »

« J'en avais marre des produits chimiques, de leurs prix fluctuants, de ne rien gagner ! Mon père en retraite, j'allais être seul avec 120 mères à vèler dans les prés ! D'où l'idée des bâtiments, puis de récupérer le fumier. J'ai visité des fermes bio et converti l'exploitation en 2008. Dire que j'ai bien dormi toutes les nuits après, non ! Je suis moins dépendant économiquement, mais très contraint par les cycles. Si on n'est pas bon en conventionnel, on ne l'est pas en bio ! »

* Du groupement de producteurs Le Pré Vert, sociétaire de Biocoop.

sur les ressources de la ferme – légumineuses pour l'azote, compost... – parce qu'on mise sur la prévention et l'équilibre naturel du système à tous niveaux, y compris économique. « C'est un choc pour les producteurs car tout est remis en question. Forcément cela s'accompagne d'un changement de perception », commente Anne Haegelin. Pour Jacques Chiron, « ce qui est formidable, c'est le pouvoir de la transformation de soi-même par l'action qu'on croit externe ! ». Engagée au départ vers le champ et/ou l'animal, au-delà de la technique ou de l'économie, la conversion entraîne chez l'agriculteur un changement dans l'imaginaire, dans la façon de voir. Parce qu'il n'y a plus de solution unique ou miracle, on teste, on échange et on progresse. En résulte une humilité, comme un rapport nouveau au monde et à l'autre. C'est ce qu'ils disent, avec de l'émotion parfois, et un plaisir retrouvé souvent.



Retrouvez la suite de ces témoignages sur
www.achetons-responsable.fr

BioBleud

La saveur du bio breton

ça bouge
après la rentrée !!!

les pâtes prêtes à dérouler grandissent
pour des tartes encore plus gourmandes...




...et s'habillent
d'un papier de cuisson
plus écologique !

du papier «kraft» naturel, non blanchi
et issu de forêts françaises gérées durablement



Retrouvez-nous à **nalexpo** du 18 au 20 octobre 2015 - STAND I90

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

biobleud@orange.fr - www.biobleud.fr -  facebook.com/biobleud



La **Gravelline**
depuis 1916

Le véritable
Aubier du Tilleul
sauvage du Roussillon

La Boisson du Bien-Être

Un terroir :

Cette espèce végétale de tilleul (*Tilia cordata sylvestris*) du Roussillon pousse à l'état sauvage, exclusivement dans la Vallée du Vallespir, au pied du Canigou (2875m), le plus haut sommet des Pyrénées orientales, et son origine est certifiée par l'agriculture biologique.

Une récolte :

Selon une méthode spécifique à son inventeur, François Domenach, et reconnue par la pharmacopée moderne, elle se fait lors de la montée de la sève, préservant ainsi ses vertus et une concentration maximale de ses principes actifs de façon naturelle.

Une tradition :

Ce bois tendre, blanchâtre, est situé entre le cœur de l'arbre et l'écorce. L'Aubier du Tilleul sauvage du Roussillon est pur car débarrassé en totalité de son écorce. Seule la partie active demeure. Notre Aubier du Tilleul sauvage du Roussillon n'est jamais vendu en copeaux.

**DIGESTION
DRAINAGE
ELIMINATION**

Tél. : 04 42 05 31 38

contact@la-gravelline.com - www.la-gravelline.com

Documentation sur demande



RESPONSABLES

MA DIÉTÉTIQUE SPORTIVE BIO

Christine Angiolini

LE SPORT C'EST TOP, À CONDITION DE BIEN S'ALIMENTER ET S'HYDRATER À TOUS LES MOMENTS DE L'EFFORT. ALORS, AVANT D'ENFILER VOS BASKETS OU DE GRIMPER SUR VOTRE VÉLO, LISEZ LES CONSEILS DE PROS DE LA BIO ET DE LA DIÉTÉTIQUE DU SPORT !

ÉNERGÉTIQUE



On sait tous que l'activité physique est bonne pour la santé et l'humeur. En revanche, on ne sait pas toujours quoi manger avant d'aller courir sur le bitume ou en forêt, comment s'hydrater pendant sa séance de fitness ou encore si manger tout de suite après l'effort permet une meilleure récupération. On est d'autant plus perdu lorsqu'on veut éviter les produits trop industriels ou dénaturés. Alors, quels sont nos vrais besoins nutritionnels quand on fait du sport ?

Les nutritionnistes sont unanimes : la seule évaluation des besoins en calories est largement insuffisante. « *Tous les micronutriments (vitamines, oligo-éléments, minéraux...) sont importants quand on fait du sport*, précise Denis Riché, nutritionniste et physiologiste du sport et auteur de *L'alimentation du sportif en 80 questions* (Éd. Vigot). *C'est pourquoi il faut privilégier les aliments à haute densité nutritionnelle qui, sans augmenter la ration calorique de la journée, assurent une meilleure couverture des apports nutritionnels recommandés* ». Les aliments bio sont-ils un plus pour les performances et la récupération ? « *La performance d'un sportif amateur ou professionnel repose sur le fonctionnement optimal de tous ses tissus. De fait, l'intérêt des aliments bio est d'avoir un apport nutritionnel supérieur à ceux de l'agriculture conventionnelle, en ce qui concerne certains nutriments, et de nous exposer à des taux de toxiques (métaux lourds, pesticides) nettement plus faibles* », selon Denis Riché. Consommés au quotidien, les produits bio seront donc profitables.

Je prends quoi avant le sport ?

Tout dépend de l'horaire de votre activité et de votre dernier repas. Si vous faites du sport en fin de matinée, apportez un supplément de protéines (œuf, tranche de jambon, yaourt au soja, tofu...) à votre petit-déjeuner. Cela vous permettra de ne pas ressentir une sensation de faim durant l'effort et d'éviter l'hypoglycémie. Prenez quelques fruits secs (abricots, figes, bananes) ou oléagineux (amandes, noisettes...) dans la matinée. Si votre séance se déroule dans l'après-midi, veillez à ce que votre déjeuner soit parfaitement équilibré (un tiers de légumes/un tiers de protéines/un tiers de féculents). Si vous optez pour le soir, prévoyez une petite collation de fruits secs et/ou oléagineux en cours d'après-midi. Attention, si vous misez sur une session après le déjeuner, ou le dîner, programmez-la deux à trois heures après votre repas afin de ne pas être sujet à des troubles digestifs. En revanche, pas de soucis si vous ne faites pas un vrai repas, mais que vous prenez un simple en-cas : vous pouvez vous sustenter ¾ d'heure avant l'effort. Et quelle



P'TIT-DÉJ SPORTIF : LASSI POMME-RAISIN

Ingrédients : 100 g de yaourt de soja nature, 2 cuillères à café de cannelle en poudre, 100 g de raisin, une pomme.

Préparation : versez en premier la cannelle et le yaourt dans le blender. Lavez bien les fruits. Ajoutez les raisins. Découpez la pomme en quartiers, épépinez-la (conservez sa peau) et placez les morceaux dans le blender. Mixez.

Recette extraite de *Boissons de l'effort*, Cécile et Christophe Berg (Éd. La Plage).

que soit l'heure à laquelle vous faites du sport, pensez à bien vous hydrater avant même de débiter votre séance. Une bonne hydratation aide à pallier les pertes en eau, mais aussi à prévenir les crampes musculaires.

Et pendant ma séance ?

Trois éléments sont essentiels : les glucides, les minéraux et l'hydratation. « *L'apport en glucides n'est pas seulement utile pour le cerveau et les muscles*, poursuit Denis Riché. *On sait en effet que la consommation de glucides durant l'effort a un effet protecteur sur l'immunité, l'étanchéité de l'intestin et le contrôle de l'inflammation.* » Les apports en glucides sont nécessaires dès que l'on opte pour une activité sportive soutenue. Selon le spécialiste, l'idéal est de siroter une boisson énergétique, de préférence isotonique, riche en sucres, vitamines et minéraux (l'eau de coco est parfaite) tout au long de la session, à raison de 500 ml par heure en trois ou quatre prises. Quid de la barre de céréales énergétique ? On peut en ressentir l'utilité sur des efforts de longue durée, mais si l'on prend une boisson énergétique, on n'en aura pas besoin. Si l'on fait au maximum 30 minutes de sport, on peut en revanche faire l'impasse sur cette boisson énergétique et boire uniquement de l'eau. L'eau justement, autre pilier nutritionnel du sportif ! On peut en perdre jusqu'à 1,5 litre pendant une séance de musculation d'une heure ! Donc on avale des petites quantités d'eau régulièrement, toutes les 20 minutes environ.

Ma nutrition après l'effort

La priorité ? Compenser les pertes hydriques. Donc, on boit de l'eau, tant qu'on a soif. Les eaux gazeuses bicarbonatées (riches en magnésium et calcium) sont intéressantes en récupération : elles permettent d'éliminer les déchets acides du corps, consécutifs aux efforts intenses, et assurent une meilleure assimilation des minéraux qu'elles contiennent. Toutefois, elles ne doivent pas constituer le seul apport en eau. Mieux vaut varier les eaux. Après le sport, on doit aussi se recharger en protéines et en glucides (par exemple, yaourt à boire + fruits secs). « *L'idéal est d'apporter à votre corps ces nutriments dans l'heure qui suit votre activité physique* », conseille Denis Riché. Et si l'on n'a pas faim ? C'est parfois le cas quand on a couru, de surcroît en pleine chaleur. Dans ce cas, commencez par vous hydrater et prenez des aliments liquides (boisson énergétique) qui permettent de faire le plein d'eau, de sucres et de minéraux. Ensuite, quand l'appétit reviendra, vous pourrez prendre une ration d'aliments solides (protéines et glucides).

Le petit abécédaire du sportif bio de Cécile Berg, sportive et coauteure de *Secrets d'endurance* (Éd. La Plage)

B comme boissons végétales

Le « lait » d'amandes frais est LE « lait » végétal préféré des sportifs californiens. Il apporte des acides gras essentiels mais aussi une part égale de glucides et de protéines, ce qui en fait un en-cas idéal même pour les vegans avant ou après l'effort. Le « lait » d'avoine est la boisson végétale la moins chère à faire soi-même, et l'une des plus intéressantes pour le sportif. Elle est riche en vitamine B, vitamine A, vitamine E, manganèse, phosphore, potassium...

E comme eau fraîche de noix de coco

L'eau fraîche de noix de coco est une eau naturellement proche de la composition d'une boisson isotonique, du fait de sa teneur en vitamines B et minéraux. Délicieusement rafraîchissante, elle se consomme telle quelle pendant l'effort ou mélangée à un jus de fruit frais. Elle est également la bienvenue pour éteindre les grosses soifs après l'effort.

P comme purées de fruits

Elles se composent exclusivement de fruits mixés. En magasin, on trouve surtout des purées de fruits cuits et mixés. Mais rien ne vous empêche de faire à la maison des purées de fruits crus et/ou de fruits secs. Toutes les purées sont intéressantes pour leur apport en glucides. À consommer aussi bien avant que pendant ou après l'effort.

P comme purées d'oléagineux

Amande, noisette, noix de cajou, sésame... Ces purées sont de vraies bombes nutritionnelles ! On en met sur ses tartines au petit-déjeuner ou dans un smoothie avant une séance de sport. On s'en sert comme base de « lait » végétal instantané, comme boisson pendant l'effort, ou encore comme collation après l'entraînement.

S comme soja

En yaourt, le soja se consomme sous sa forme la plus saine, c'est-à-dire fermentée, et fait une excellente source de protéines végétales. En smoothie avec des fruits frais, il constitue un parfait en-cas après le sport.





C'EST DE SAISON

La banane

BON MARCHÉ, FACILE À TRANSPORTER, TRÈS NUTRITIVE, C'EST LE FRUIT LE PLUS CONSOMMÉ EN FRANCE APRÈS LA POMME. TESTEZ-LA EN BIO !

HISTOIRE

La banane, *Musa* en botanique, serait originaire de Papouasie-Nouvelle-Guinée. Elle pousse sur des herbes de 9 m de haut dont la culture aurait commencé à Madagascar vers l'an 500. Amenée en Méditerranée vers 650, elle aurait été importée aux Caraïbes et dans de nombreux pays tropicaux au XVI^e siècle. Sa culture se révélant très rentable, elle est devenue un enjeu économique important à la fin du XIX^e. Elle est le fruit le plus exporté au monde. Sa culture est très consommatrice de pesticides, et a pollué pour des décennies les sols et nappes phréatiques de certaines régions du monde. Choisissez-la bio !

SANTÉ

Antioxydante, riche en glucides (20 g/100 g) et fibres (3 g/100 g), la banane est le fruit qui contient le plus de potassium (plus de 20 % des VNR*), mais aussi du manganèse (31 % des VNR) et de la vitamine B6. Elle contribue ainsi au bon fonctionnement des systèmes nerveux et immunitaire notamment, et a des vertus bénéfiques sur la digestion.

* Valeurs nutritionnelles de références.



LES +
BIOCOOP

- Les bananes sont 100 % bio et équitables, toutes, toujours, toute l'année ! Une proposition presque unique sur le marché depuis des années.
- 4 provenances : République dominicaine, Pérou, Équateur et, depuis peu, Ghana où Biocoop accompagne une entreprise pour lancer une filière bio.
- Biocoop a rencontré sur place de nombreux producteurs et a pu mesurer les impacts positifs du commerce équitable.

UTILISATIONS

Crue ou cuite, en plat ou en dessert, on peut tout faire avec la banane, même de délicieuses crêpes sans farine (juste écrasée avec des œufs).

Sa pelure aurait de nombreuses vertus : soigner la peau (acné, brûlures, piqûres...), polir les cuirs et l'argenterie, enrichir le terreau des plantations...

VARIÉTÉS

Il en existe plus d'une centaine, plus ou moins grandes, à peau jaune, rose ou rouge. Des plantains, peu sucrés qui se consomment en légume, d'autres à bière, amères, à fermenter pour obtenir une boisson. La plus courante est la cavendish, une banane dessert. Les bananiers donnent toute l'année des fruits qui poussent en « mains », grappes d'une dizaine de bananes, groupées en « régime » pouvant peser plusieurs dizaines de kilos. Cette culture vous passionne ? Sur www.infogm.org, vous découvrirez le projet d'une superbanane, riche en vitamine A et... transgénique !

MUFFINS

BON ET BIO

BANANE ET PÉPITES DE CHOCOLAT

€€€ 10 MUFFINS ⌚ 20 min
🍴 20 min

- 1 Écraser ou mixer les bananes, les mélanger à l'huile et au sucre à l'aide d'un fouet dans un cul-de-poule.
- 2 Ajouter la poudre à lever, le lait végétal et la vanille, puis incorporer petit à petit la farine avec une spatule souple.
- 3 Hacher le chocolat en petits morceaux et l'ajouter à la pâte.
- 4 Garnir des moules à muffins de caissettes en papier et les remplir aux trois quarts.
- 5 Cuire environ 20 min au four à 180°C, les muffins doivent être dorés mais rester moelleux.



→ Extrait de *25 desserts vegan*,
Marie Laforêt, Ed. La Plage

LES INGRÉDIENTS



2 bananes
bien mûres



90 ml
huile
végétale



200 g
sucre
de canne blond

10 g

poudre
à lever



60 ml
lait
végétal

1/2 c. à c.
de vanille
en poudre



265 g
farine de petit
épeautre



70 g de chocolat
noir pâtissier



Un classique mais dont peu de gens connaissent le secret : la banane permet de se passer de l'œuf et de réaliser des gâteaux vegan très simplement.



FISH & CHIPS

COLESLAW DE CHOU CHINOIS

€€€ 3 OU 4 PERS. ⌚ 25 min 🍴 25 min



200 g de haddock



1/2 chou chinois



2 patates douces



graines germées



4 c. à s. d'huile d'olive



1 c. à s. de graines d'aneth



3 brins de persil



sel, poivre

Pour la sauce :



1 c. à s. de crème fraîche



1 c. à s. d'aneth ciselé



le jus d'un demi-citron

1 Préparer la sauce : fouetter très énergiquement la crème jusqu'à ce qu'elle double de volume. Ajouter l'aneth et le jus de citron, continuer à fouetter.

2 Émincer le chou chinois très finement, ainsi que le persil. Ajouter la sauce, mélanger soigneusement et placer au frais.

3 Préchauffer le four à 180 °C.

4 Éplucher les patates douces et les couper en forme de frites assez grosses. Dans un saladier, les mélanger avec l'huile, les graines d'aneth, le sel et le poivre. Placer les frites au four sur une feuille de papier cuisson en évitant qu'elles ne se touchent et laisser cuire pendant environ 15 min. Les retourner. Vérifier la cuisson et prolonger pendant environ 10 min.

5 Couper le haddock en morceaux. Le présenter avec la salade de chou et des graines germées.

6 Servir aussi les frites bien chaudes et croustillantes.

→ *Extrait de Je compose mes assiettes complètes, Amandine Geers et Olivier Degorce, Éd. Terre vivante*



COINGS GARNIS AU CROUSTILLANT NOISETTE

€€€ 4 PERS. 🍴 30 à 40 min



4 coings pas trop gros



1 citron



2 c. à s. de miel



Flocons d'avoine

75 g



30 g de noisettes



farine de blé T80



3 c. à s. d'huile d'olive



sucre complet



1 c. à c. de cannelle en poudre



30 g de purée de noisette

1 Peler les coings et les couper en deux. À l'aide de la pointe d'un épluche-légumes, ôter le cœur, la queue et les pépins. Bien enlever toute la partie blanchâtre et dure qui se trouve autour des pépins.

2 Placer les demi-coings dans un plat à gratin et arroser de jus de citron. Délayer le miel avec un verre d'eau et verser au fond du plat.

3 Mélanger dans un saladier les flocons d'avoine, les noisettes grossièrement concassées, la farine, le sucre et la cannelle. Incorporer la purée de noisette et mélanger à la fourchette. Ajouter l'huile (ajuster sa quantité de façon à obtenir un mélange assez humide).

4 Répartir généreusement ce mélange dans les demi-coings (s'il en reste former des palets et les cuire comme des biscuits).

5 Enfourner pour 30 à 40 min à 180 °C. Les coings doivent être bien tendres. Servir tiède.

→ *Extrait de Coing et herbe, Clea, Éd. La Plage*





TARTINADE DE LENTILLES GERMEES

€€€ 5 TARTINES

🕒 4 jours de germination 🕒 10 min



LA RECETTE DE MARION SUBTIL

Vendeuse au magasin Biocoop
Vert'Tige Wazemmes à Lille (59)

« Mon intérêt pour l'alimentation est né en Bolivie où pendant un an j'ai animé des ateliers de cuisine, avec des techniques culinaires du quotidien pour favoriser le plaisir et l'autonomie. À mon retour, je me suis formée à la cuisine bio avec la diététicienne Brigitte Fichaux. Elle m'a fait prendre conscience du potentiel culinaire et santé incroyable des légumineuses, nourriture de base de nombreuses cultures. Riches en énergie lente, protéines et fibres et sans gluten, elles sont accessibles à tous – une donnée qui m'est chère – et se déclinent de l'entrée au dessert ! Aujourd'hui, je suis en création d'une activité de conserverie bio à base de légumineuses. »

25 g de lentilles
vertes sèches

graines de tournesol
décortiquées

2 pincées de
sel aux herbes

2 c. à s.
d'huile d'olive

1/4 d'oignon
rouge ou jaune

1 gousse
d'ail

1 c. à c de cumin
moulu (ou curry)

1 yaourt
(vache ou soja)

2 c. à s.
de jus de citron

- 1 J-4, faire tremper les lentilles une nuit dans l'eau. Puis les égoutter et faire germer en les rinçant matin et soir.
- 2 J-1, faire tremper les graines de tournesol dans un bol d'eau.
- 3 Jour J, égoutter les graines, mixer finement tous les ingrédients ensemble. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- 4 Servir la tartinaade à l'apéritif ou en entrée, en dip avec des gressins ou des nachos, ou tartinées sur des tranches de pain grillées. Conserver au frais 7 jours maximum.

LES BONNES QUESTIONS SPÉCIAL P'TIT-DÉJ'



QUAND ON N'A PAS FAIM LE MATIN, QUE MANGER EN COLLATION ?

Pensez aux fruits secs, ils sont très pratiques à emporter et faciles à stocker dans un tiroir du bureau. Le rayon vrac de votre magasin Biocoop en regorge ! Vous pouvez opter aussi pour le sandwich à la purée d'amande ou de noix de cajou, qui cale bien, à moins que vous ne préfériez le classique œuf dur, la pomme ou la banane prêts en deux temps trois mouvements et qui se glissent simplement dans le sac !



FAUT-IL CUIRE LES MÜESLIS ET AUTRES FLOCONS DE CÉRÉALES ?

Pas forcément. Les céréales croustillantes de type « crunchy » sont précuites. On les mange telles quelles. Même chose pour les flocons toastés, que l'on consomme avec du lait ou une boisson végétale. Ils peuvent être trempés pour une meilleure assimilation, au moins 5 min à l'avance, voire dès la veille au soir en cas d'intestins fragiles. Les mueslis à base de flocons d'avoine non toastés doivent être trempés 12 h dans de l'eau que l'on versera bouillante. Le lendemain, on peut leur ajouter du yaourt ou du fromage blanc, une pomme coupée ou râpée, voire un peu de sucre complet. Mais si les flocons ainsi préparés ne conviennent pas à votre goût, faites-les cuire quelques minutes.

DÉCOUVREZ LA COSMÉTIQUE BIO HYPOALLERGÉNIQUE

Pure



EAU THERMALE
JONZAC

Peaux mixtes à grasses,
même sensibles

- POUR ADULTES ET ADOLESCENTS
- PURIFIE ET MATIFIE
- NON COMÉDOGÈNE¹
- HYPOALLERGÉNIQUE²



¹Crème Purifiante Matifiante formulée et testée pour minimiser les risques de réactions allergiques



VOTRE PEAU VOUS DIRA MERCI

Pour en savoir plus: www.eauthermalejonzac.com

LÉA
NATURE
LABORATOIRE



BIOFLORAL AU CŒUR DE LA NATURE

DEPUIS SES DÉBUTS EN 1999, LE LABORATOIRE BIOFLORAL OCCUPE UNE PETITE VALLÉE DES MONTS D'Auvergne, DANS UNE NATURE ENCORE FORTE ET PURE, CHARGÉE EN ÉNERGIE GRÂCE À SON ALTITUDE ET À SON SOL GRANITIQUE DE 300 MILLIONS D'ANNÉES.



Ulrich Ramp
Gérant de Biofloral

Rester au cœur même de cette nature qui l'inspire et l'approvisionne a toujours été une évidence pour Biofloral. Renommé pour ses préparations phytothérapeutiques qui agissent en profondeur sur la santé, le laboratoire utilise des plantes de cueillette sauvage ou cultivées en biodynamie dans ses propres jardins. Que ce soit pour les Grands Élixirs, le Suédois, les Fleurs de Bach, l'Ortie-Silice ou la cosmétique, les principes actifs végétaux sont prélevés et préservés avec beaucoup d'attention et d'amour. « *Nous gardons des processus vraiment artisanaux, manuels ; certaines fabrications durent plus d'un an*, explique Ulrich Ramp, le gérant de Biofloral. *Nous mettons beaucoup de soin dans tout ce que nous faisons. Par exemple, lorsque le personnel sort les Fleurs de Bach pour les dynamiser au soleil du matin, il comprend la subtilité de ce moment.* »

Innovation

Si la fabrication reste artisanale, inspirée des manuscrits du Moyen Âge, le laboratoire se consacre aussi au développement de produits innovants issus de sa propre recherche. Il recourt à des procédés très pointus et à des contrôles rigoureux. C'est ainsi qu'il a été le premier à produire une silice végétale biologique, l'Ortie-Silice. Proposée en solution buvable ou en gel, elle soulage entre autres les problèmes articulaires.

Les Fleurs de Bach sont fabriquées exactement suivant la méthode originale du Dr Bach, diluées au 1/240°, conservées avec un cognac bio certifié Demeter et conditionnées à la main. Les huiles essentielles existent aussi en perles, plus pratiques à doser que sous leur forme classique.

Cohérence

L'initiateur de cette aventure, Ulrich Ramp, a trouvé ici l'authenticité qu'il cherchait et qui innerve toujours le travail de Biofloral. « *C'est la nature qui m'a enseigné. Elle nous offre vraiment tout ce dont nous avons besoin* », raconte-t-il en toute humilité.

Question de cohérence, l'entreprise fait totalement corps avec ce petit paradis, et y minimise le plus possible son impact. Les bâtiments ont été éco-construits, en pierre, bois, terre et chanvre. L'électricité et le chauffage sont produits par des panneaux photovoltaïques et photo-thermiques, l'eau de pluie est récupérée, absolument tous les déchets sont recyclés...



Biofloral : www.biofloral.com



DES MANDALAS POUR TOURNER ROND

Sarah Portnoï



LES MANDALAS NOUS VIENNENT DE TRADITIONS MILLÉNAIRES. COLORIER LEURS MOTIFS COMPLEXES AURAIT DES EFFETS ÉTONNAMMENT BÉNÉFIQUES SUR LE STRESS. PETIT TOUR DE CES CERCLES PAS COMME LES AUTRES AVEC ROSETTE POLETTI, PSYCHOTHÉRAPEUTE ET DOCTEUR EN SCIENCES DE L'ÉDUCATION.

Que sont exactement les mandalas ?

Le mot mandala signifie « roue » ou « cercle » en sanskrit*. Le cercle est l'une des premières formes géométriques représentées par l'homme, et il revêt un aspect symbolique dans beaucoup de cultures. Dans un mandala, ce cercle est rempli de multiples dessins entrecroisés qu'il s'agit de colorier avec minutie. Les moines tibétains passent des jours entiers à les réaliser avec du sable coloré, puis laissent le vent les disperser en signe de lâcher prise. La forme du mandala est également très présente dans la tradition chrétienne, où elle se retrouve notamment dans les rosaces de cathédrales.

Comment cet art sacré peut-il nous aider à aller mieux au quotidien ?

Aujourd'hui, on parle beaucoup de méditation pour lutter contre les angoisses et le stress. Mais bien avant cette mode, le psychiatre suisse Carl Jung proposait déjà d'utiliser les mandalas comme une forme de méditation active. Leur coloriage, aussi accessible aux enfants qu'aux personnes âgées ou souffrantes, permet de travailler sur nos émotions et notre état d'esprit d'une façon simple. Colorier du centre vers l'extérieur incitera les gens repliés sur eux-mêmes à s'ouvrir davantage au monde. À l'inverse, aller de l'extérieur vers l'intérieur pourra aider une personne qui se sent agitée ou confuse à se recentrer. J'ai parfois fait le test de prendre la tension et les pulsations cardiaques de mes patients avant et après le coloriage de mandalas, et l'effet d'apaisement était mesurable.

Plutôt que de compter les moutons...

Difficultés à s'endormir, réveils nocturnes : la qualité de notre sommeil est l'une des premières victimes du stress. Et si les mandalas pouvaient nous aider à retrouver naturellement des nuits paisibles ? « J'ai proposé à une patiente âgée, qui ne voulait plus prendre de somnifères, de faire des mandalas quand elle avait des insomnies, raconte Rosette Poletti. Quelque temps plus tard, elle m'en a envoyé un cahier entier, coloriés de façon magnifique, en m'annonçant qu'elle n'avait plus de problèmes de sommeil ! »

Comment un mandala se distingue-t-il d'un simple dessin à colorier ?

Par sa forme : un mandala doit être un cercle fermé. Mais ensuite tout est permis : des motifs abstraits fonctionnent aussi bien que des fleurs ou tout autre élément inspiré par la nature. La sélection des couleurs est également importante : elle doit être instinctive. Chaque teinte possède sa propre énergie et son choix nous apprend quelque chose sur nous-même. Je propose d'ailleurs à mes patients de coller leurs mandalas finis sur leur fenêtre comme de petits vitraux, afin de profiter longtemps de l'exposition aux couleurs qui leur correspondent.

* Ancienne langue autrefois parlée dans le sous-continent indien

En savoir plus :

Mandalas, bien-être du lâcher prise
Rosette Poletti, Éd. Jouvence

ACHETONS RESPONSABLE
Votre mandala à télécharger et à colorier sur www.achetons-responsable.fr



Rosette Poletti
psychothérapeute et docteur en sciences de l'éducation

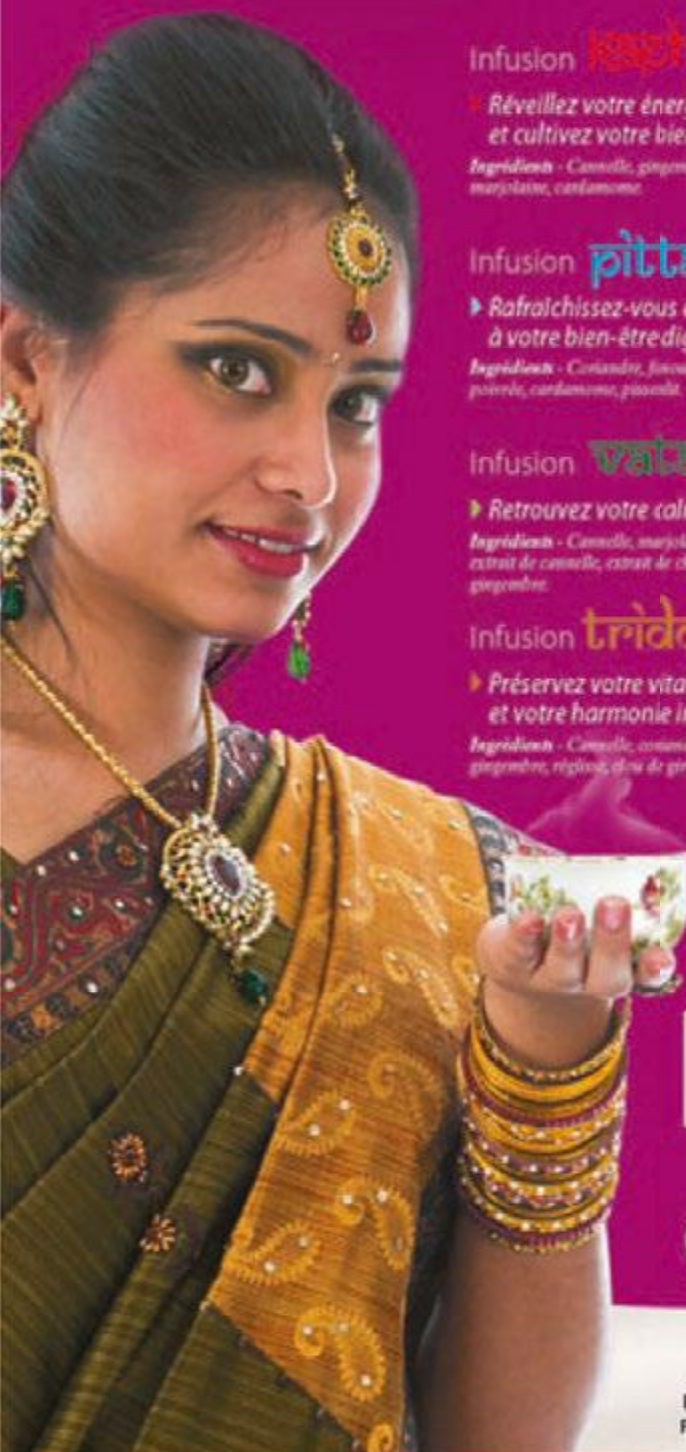


bio
Conseils

La référence
en infusions Bio

infusions
ayurveda

Se faire plaisir tout
en veillant à son bien être !



Infusion **kapha** bio

▶ Réveillez votre énergie
et cultivez votre bien-être.

*Ingrédients - Cannelle, gingembre, hibiscus,
marjolaine, cardamome.*

Infusion **pitta** bio

▶ Rafraîchissez-vous et veillez
à votre bien-être digestif.

*Ingrédients - Coriandre, fenouil, menthe
poivrée, cardamome, pissenlit.*

Infusion **vata** bio

▶ Retrouvez votre calme intérieur.

*Ingrédients - Cannelle, marjolaine, camomille,
extrait de cannelle, extrait de chicorie, réglisse,
gingembre.*

Infusion **tridoaha** bio

▶ Préservez votre vitalité
et votre harmonie intérieure.

*Ingrédients - Cannelle, coriandre, menthe poivrée,
gingembre, réglisse, écorce de girofle.*



FR 80-01
Agriculture UE / non UE

En vente
en magasins
biologiques



Fabriqué en Vendée,
Fabriqué avec Cœur !

LABORATOIRES YVES PONROY

INSTITUT DE RECHERCHE BIOLOGIQUE, SAS à capital social de 2 000 000 € - RCS LA ROCHE-SUR-YON B 315 246 821

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

Des soins qui ont
le sens de la famille


Natessance

Format éco 1 L



0 % sulfate*
0 % paraben
0 % allergène

100 % des actifs
d'origine naturelle

1%
FOR THE
PLANET
MEMBER



VOTRE PEAU VOUS DIRA MERCI

Pour en savoir plus: www.natessance.com

LÉA
NATURE
LABORATOIRE



SEL DE GUÉRANDE

LE MOULIN MALIN

Avec le moulin Le Guérandais, découvrez le plaisir d'un sel 100 % naturel fraîchement moulu. À table et en cuisine, il permet de saler juste, le broyage manuel assurant un meilleur contrôle de la quantité ajoutée. Il se remplit facilement grâce à sa recharge de gros sel spécial moulin. Pour une utilisation optimale, ce sel de Guérande légèrement humide par nature est simplement séché. Certifié Nature et Progrès.

Moulin Gros sel séché de Guérande, 75 g et Gros sel séché spécial moulin, 500 g
Le Guérandais : www.seldeguerande.com



GAIN DE TEMPS

DOUCHE
HYDRATANTE

Une peau visiblement soignée dès la sortie de la douche grâce au nouveau Lait corps sous la douche, au lait d'amande bio et au beurre de karité bio. Appliquez-le sur une peau propre encore mouillée en faisant

bien pénétrer puis rincez. Sa formule riche est particulièrement bien absorbée et la peau, durablement hydratée. Plus besoin de passer de crème hydratante après la douche ! Certifié Natrue et labellisé Vegan.

Lait corps sous la douche Basis Sensitive, 200 ml
lavera : www.lavera.fr

YAOURTS ARTISANAUX

PLACE À LA GOURMANDISE

Laiterie du Périgord, ce sont des yaourts bio et gourmands au bon lait bio des vaches de Dordogne. La gamme « gourmand », c'est la délicate association entre le lait entier bio de Dordogne, de la crème et des morceaux de fruits. Des desserts onctueux aux goûts intenses pour exalter les papilles des plus fins gourmets !

Yaourt gourmand au lait entier, 2 x 125 g, saveur Abricot Miel ou Pomme Cannelle
Laiterie du Périgord : www.laiterieduperigord.fr



PETITES FESSES

COUCHES JETABLES ÉCOLOS

Dans votre magasin Biocoop, les couches antifuites Tidoo Night & Day conjuguent efficacité et respect de la planète. Fabriquées en France, elles se composent d'un matelas absorbant qui draine et piège le liquide, d'un voile interne et externe doux comme de la soie, et d'attaches ventrales ultraflex. À 50 % biodégradables, les couches Tidoo Night & Day ont obtenu le prix du meilleur écoproduit 2015.

Couches Night & Day et culottes d'apprentissage Stand up, 3 à 25 kg
Tidoo : www.tidoo.eu



CHOCOLAT NOIR

AUX ÉCLATS DE CAFÉ

La nouvelle tablette Artisans du Monde allie l'intensité du cacao au croquant de délicats éclats de café. Comme toute la gamme chocolat Artisans du Monde, elle est élaborée à partir d'ingrédients d'origine naturelle et équitable.

Le sucre mascobado lui apporte une subtile note caramélisée. Le cacao provient essentiellement de la coopérative El Ceibo en Bolivie, partenaire historique d'Artisans du Monde qui soutient ainsi plus de 1 000 familles de petits paysans.

Chocolat noir 60% cacao aux éclats de café, 100 g
Artisans du Monde : www.artisansdumonde.org

UN SAVON VÉGÉTAL

LA PEAU DOUCE

Le Savon Mains Citrus Sonett prend admirablement soin des mains, du visage et du corps. Basique, il nettoie et neutralise l'acidité de la peau. Son parfum léger de citrus (huile essentielle bio de lemongrass) est tonifiant. Il est fabriqué avec de l'huile d'olive et des huiles essentielles issues à 100 % de l'agriculture biologique. Pour une biodégradabilité optimale, il se lie aussitôt après utilisation au calcaire de l'eau. Labellisé Ecogarantie, Ecocontrol, Vegan.

Savon Mains Citrus, 300 ml ou 1 litre
Sonett : www.sonett.eu



MAISON

MITES

ALIMENTAIRES

À LA DIÉTÉ !

Nathalie Lemerrier

PETITES BÊTES ENVAHISSANTES, LES MITES ALIMENTAIRES AIMENT S'INSTALLER DANS VOTRE CUISINE POUR FAIRE UN FESTIN. S'IL N'EST PAS AISÉ DE S'EN DÉFAIRE, EN BICHONNANT VOS PLACARDS TOUT AU LONG DE L'ANNÉE, ELLES CHOISIRONT UNE AUTRE ADRESSE.

Mite es-tu là ?

En ouvrant votre paquet de farine, vous voyez des filaments ressemblant à de petits fils de soie tissés par les araignées, des vers ou des insectes volants. Tout cela est charmant et appétissant ! Pour la soirée crêpes, c'est loupé. Les mites alimentaires ont élu domicile dans votre placard. De leur nom latin *Ephestia kuehniella*, les pyrales ressemblent à des papillons de nuit beige, crème ou gris, d'environ deux centimètres. À l'état d'œuf, de chrysalide ou de papillon, elles sont inoffensives. C'est à l'état de larve qu'elles s'attaquent au garde-manger. Et tout est bon pour se mettre à table car les petites bêtes sont voraces. Farines, semoules, pâtes, riz, céréales, mueslis, flocons, graines, biscuits, biscottes, produits en paillettes, légumes secs, fruits secs, chocolat et même les aliments secs pour animaux ou les graines pour les oiseaux... Elles pondent leurs œufs dans les paquets mais aussi dans les recoins des plafonds, des armoires et dans les charnières.



Par ici la sortie !

Une fois le constat effectué, gardez le moral. La première idée bien sûr est de jeter à la poubelle les aliments infestés. Il est vrai qu'il est souvent difficile de les récupérer. Cela dit, tout dépend de l'ampleur des dégâts. Vous pouvez tamiser les produits pour éliminer les chenilles et placer ensuite les produits nettoyés quelques jours au congélateur pour tuer les œufs. Les petites bêtes n'aiment pas le froid, en dessous de 11 °C, le développement des insectes n'a pas lieu. Il est important de vider le placard et de le nettoyer minutieusement. Le mieux est de le laver avec un mélange d'eau savonneuse et de vinaigre blanc. Vous pouvez y ajouter quelques gouttes d'huile essentielle de citron, de thym... Pensez à bien frotter, n'oubliez aucun recoin, rincez et séchez à l'aide d'un linge. Puis passez au rangement. Hum, ça flûte bon dans les étagères !

Le choix des contenants est déterminant car les mites sont capables de trouer des sachets en papier, en plastique voire même des emballages cartonnés.

Optez pour des fermetures hermétiques et privilégiez les bocaux en verre. Aujourd'hui, il en existe de toutes les tailles et de toutes les formes. N'hésitez pas à recycler vos pots de confiture et de ratatouille. Une jolie façon d'agencer ses étagères. Si vous vous en sentez le courage, vous utiliserez des pièges à mites biodégradables et écologiques. Ce sont des plaques de différents formats, enduites d'une matière collante, qui émettent une phéromone, l'odeur de la mite femelle. Les mâles, trompés sur la marchandise, viennent s'y coller, meurent doucement et ne peuvent ainsi plus féconder les femelles... Un peu cruel tout de même mais 100 % naturel !

Entretenir régulièrement

Tout comme un jardin, le garde-manger est un lieu en mouvement. D'autant plus en bio où l'alimentation continue à vivre et n'est pas traitée chimiquement pour mieux se conserver. Venez rendre visite à cet ami très régulièrement. Faites la chasse à la poussière, aux miettes et à l'humidité. À chaque fois que vous achetez des produits en vrac, adaptez bien les quantités à vos besoins. Cela évite le gaspillage. Mais surtout, le stockage et les paquets entamés dans la durée facilitent la venue des mites. En prévention, vous pouvez placer des coupelles garnies de lavande, de laurier ou de clous de girofle. Leurs odeurs repousseraient les mites alimentaires. Au final, vous dégusterez toute l'année des produits, bio, bons et beaux !

TRUCS ET ASTUCES

- Ranger les provisions dans des contenants hermétiquement clos
- Stocker les produits les plus sensibles au réfrigérateur
- Adapter votre rythme d'achat et vos quantités à votre consommation
- Nettoyer et aérer régulièrement les placards de la cuisine

La force du végétal
au cœur de votre linge



Lessive hypoallergénique*

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

* Formulée pour minimiser les risques d'allergies.

Etamine
du lys



Fabrication et matières
premières françaises

20 ans d'efficacité

www.etamineduly.fr



ECOCERT
ECO-DÉTERGENT



PRATIQUE



2

Faire fondre
lentement 250 g
d'huile de coco et
250 g de beurre de
karité. Ajouter 250 g
d'huile de tournesol
et autant de colza.



3

Amener tous les ingrédients
à la même température
(ambiante ou 40 °C).
Mettre très délicatement la
solution à base de soude
dans les huiles, mélanger.
Ajouter 150 g de lait de
chèvre en remuant.



4

Mélanger
(fouet puis mixer)
jusqu'à ce que la
pâte fasse un trait
fin sur la surface,
signe que la
saponification est
réussie. Ajouter
50 g d'huile de
sésame. Mélanger.



1

Verser 136 g de
soude caustique*
dans 180 g d'eau**
(jamais l'inverse,
pour éviter les
projections).
Remuer doucement.
La solution monte
à environ 100 °C.
Laisser refroidir.



5

Couler dans un
moule. Démouler
24 à 48 h plus
tard et découper
en cubes ou
autre forme,
laisser sécher
4 à 6 semaines.

SAVON MAISON

LES +
BIOCOOP

Pour un savon
tout bio :

- Du beurre de karité
du commerce équitable.
- Des huiles végétales, solides
(coco) et liquides, y compris
des précieuses.

**À VOS TABLIERS, LUNETTES ET GANTS !
FABRIQUEZ UN SAVON DÉLICAT QUI,
AVEC 9 % DE SURGRAS, NE SÉCHERA
PAS L'ÉPIDERME. SANS HUILE
ESSENTIELLE, IL CONVIENDRA À
TOUTES LES PEAUX.**

LE SAVIEZ-VOUS ?

- La saponification à froid, mode de réalisation de ce savon bio, donne des savons riches en glycérine naturelle très hydratante. L'huile précieuse (sésame, argan...), en fin de saponification, constitue le surgras qui prévient la sécheresse cutanée.
- Le moule peut être une boîte à chaussures chemisée de papier cuisson. Plus le savon séchera longtemps, plus il sera durable, et sa mousse, fine, douce et abondante.

* En magasin de bricolage. Produit
corrosif à manipuler avec précaution,
protégé de lunettes et de gants.

** De préférence de pluie ou filtrée,
osmosée...

Recette proposée par
Marie Laurent de Savon'Émoi,
productrice locale à Biocoop
Le Monde Allant Vert
de Villefranche-sur-Saône (69).



Pour en savoir plus :
www.achetons-responsable.fr



ENGAGÉS

PLONGER DANS L'ONDE BIO

Nathalie Lemercier



VAR. DANS CE DÉPARTEMENT BAINÉ DE SOLEIL, LE MAGASIN BIOCOOP L'ONDE BIO DE LA LONDE-LES-MAURES FÊTERA BIENTÔT SA TROISIÈME ANNÉE D'EXISTENCE. ENTRE HYÈRES ET LE LAVANDOU, PRÈS DU MASSIF DES MAURES, LE LIEU ATTIRE DE NOMBREUX CONSOMMATEURS HABITUÉS OU EN VILLÉGIATURE. ENTRE FRUITS, LÉGUMES ET VIGNES, BIO BIEN SÛR !

« J'aime sentir tous les jours la matière végétale, vivante, éphémère, le jeu des odeurs et des couleurs. En fait, je n'ai pas l'impression de travailler, je suis tout simplement en accord avec ce que je fais », s'exclame avec enthousiasme Bernard Murcia, gérant du magasin Biocoop depuis sa création en janvier 2013. Mais pas de doute, cet homme de terrain est un véritable professionnel de la distribution des fruits et légumes qui affiche trente ans d'expérience dans le domaine. Son cheval de bataille, c'est le local. « J'ai une vision globale, économique, sociale et environnementale de l'agriculture. J'apporte ainsi mon grain de sable à la dune », précise-t-il. Depuis son arrivée, il tisse avec conviction et pugnacité des partenariats avec les producteurs dans un environnement où la pression foncière est très forte. Pour leur plus grand plaisir, en saison les clients peuvent profiter d'une variété ancienne de courgettes de Nice et découvrir jusqu'à trente sortes d'aubergines. L'idée est vraiment de donner envie en permanence par la qualité des produits,

les conseils et les connaissances apportés à chacun. Les élevages pastoraux de brebis et de chèvres permettent une grande variété de fromages à différents stades d'affinage. Et le samedi matin, pour conforter les liens avec les clients, des dégustations organisées selon les saisons se déroulent sur le grand parking devant le magasin. Saveurs multiples garanties.

1640, CHEMIN DU PUIITS
DE LA COMMUNE
83250 LA LONDE-LES-MAURES
TÉL. : 04 94 91 01 98



**PARTICIPER À
UN NOUVEAU MONDE...**

En travaillant avec des producteurs locaux toute l'année dans un rayon de 15 à 20 km et en échangeant avec eux sur la mise en culture de variétés anciennes.

En soutenant un jeune maraîcher bio qui dépose chaque semaine 30 paniers de son Amap (Association pour le maintien d'une agriculture paysanne).



RENCONTRE



Benjamin Frielé

« Quand je suis arrivée, je n'avais aucune connaissance de la bio. Maintenant, quand je rentre dans le magasin, je ressens un certain bien-être. Je suis complètement épanouie et convaincue ! »

Alexandra Boitel

Bernard Murcia

« Il y a cinq ans, après un séjour au Royaume-Uni, j'ai changé d'alimentation et de philosophie de vie en me tournant vers la bio. Aujourd'hui, je suis responsable du rayon ultra-frais. Je suis très investie dans ce magasin qui a une place importante dans ma vie... »

Lucille Marx

« Il existe une véritable éthique aboutie dans le réseau des magasins Biocoop. Je le vis au quotidien. Grâce à mon expérience de maraîcher bio, je peux répondre aux questions des clients sur les conditions de production et la saisonnalité des produits. »

Matthieu Blin



isola
Bio



BOISSONS VÉGÉTALES
BIOLOGIQUES

- ✓ sans lactose
- ✓ sans sucres ajoutés

SEULEMENT DANS LES
MAGASINS SPÉCIALISÉS

FABRIQUÉES EN ITALIE

WWW.ISOLABIO.COM





TERROIR ET TERRITOIRE

Les monts du Lyonnais, au début de l'été. Depuis, il y a eu la sécheresse et, l'herbe fraîche devenue rare, les bêtes sont souvent nourries des foin et céréales initialement prévus pour l'hiver.



LA LOIRE BIO ENTRE MONTS DU LYONNAIS ET MONTS DU FOREZ

Marie-Pierre Chavel



DANS LE DÉPARTEMENT 42, LES VERTS VALLONS DES CONTREFORTS DU MASSIF CENTRAL SONT TRADITIONNELLEMENT VOUÉS À L'ÉLEVAGE. LA PENTE NE SIED PAS AUX CÉRÉALES, NI MÊME À L'ARBORICULTURE. LA BIO SE LANCE CEPENDANT DANS DE NOUVELLES PRODUCTIONS, COMME LE MARAÎCHAGE, LES FRUITS ROUGES, LES HUILES ESSENTIELLES... ELLE AVANCE DEPUIS PLUSIEURS DÉCENNIES ET, MÊME SI ELLE N'EST PAS ENCORE TRÈS DÉVELOPPÉE, ELLE EST DÉJÀ BIEN ORGANISÉE.



TERROIR ET TERRITOIRE

« EN 2015, DE NOMBREUX AGRICULTEURS CONVENTIONNELS ONT FAIT DIAGNOSTIQUER LA FAISABILITÉ ÉCONOMIQUE ET ÉCOLOGIQUE DE LEUR CONVERSION EN BIO. »

Claude Villemagne,
Association des agriculteurs bio
de la Loire et du Rhône.



Sur les marchés (ici à Lyon), Irène Notin et ses collaborateurs constatent que les consommateurs ont compris qu'acheter bio, c'est encourager les agriculteurs à préserver la planète.



Philippe Notin
Producteur-transformateur laitier à Saint-
Martin-Lestra. Adhérent à Biolait, groupement
collecteur de lait bio et sociétaire de Biocoop.

« Si je n'avais pas pu faire de la bio, je n'aurais pas été agriculteur », confie Philippe Notin, éleveur bio depuis 3 générations. Installé en 91, il a commencé peu de temps après à vendre une partie de son lait à Biolait, qui démarrait aussi. « J'ai été séduit par leur slogan *La bio partout et pour tous, et par leur éthique. Ils sont venus collecter notre lait depuis l'Ouest où ils sont basés. Ça leur coûtait cher mais ils nous ont payés comme les autres. On s'est dit que ces gens en voulaient !* » Biolait a fait de la solidarité l'un de ses principes. Les adhérents prennent part aux décisions. Aujourd'hui, l'entreprise, qui collecte du lait bio uniquement, paie environ 440 € les 1 000 litres. Bien plus que celles qui achètent indifféremment du lait bio et non bio, et indexent le prix du bio sur celui du conventionnel, en chute régulière. « Chez Biolait, le prix peut baisser au printemps notamment quand il y a surproduction. Mais c'est moins violent », dit Philippe. En fervent défenseur d'une agriculture paysanne, il regrette qu'il y ait maintenant « du lait bio quasiment industriel, des bêtes qui ne sortent plus beaucoup, de la nourriture plus intensive. Heureusement Biolait a des exigences et fait attention à la qualité de vie des animaux ».

Quand on quitte Lyon (69) par l'ouest, petites villes, bourgs et hameaux défilent à un rythme soutenu le long de la route. Dans une côte, à une cinquantaine de kilomètres, 42, v'là la Loire, département visiblement peuplé. Ici, de Chazelles-sur-Lyon, dans les monts du Lyonnais, à Montbrison, dans ceux du Forez, l'agriculture aussi se montre dynamique : peu de friches dans le paysage mais des parcelles bien entretenues, des prairies surtout. « Dès qu'une parcelle se libère, les producteurs se la disputent », témoigne Claude Villemagne, président de l'Ardeb, association des producteurs bio de la Loire et du Rhône, qui fêtera ses 30 ans en 2016.

Le lait est la production la plus adaptée à la région. Mais peu à peu la diversification se fait, aidée par la bio. « On est gâtés, on a de nombreux produits locaux », se réjouit Alexandre Carouge, de Biocoop Le Chou Ravi à Chazelles-sur-Lyon, citant fruits, légumes, pain, miel, vin, viande... La bio (4,3 % de la surface agricole) se développe par vagues. « Beaucoup d'agriculteurs voudraient se convertir, assure Philippe Notin, producteur laitier à Saint-Martin-Lestra. Mais pris dans un engrenage, ils ne savent pas comment faire. »

La vache !

Lui est en bio depuis toujours, comme son père et son grand-père. En Gaec* avec sa femme Irène et un de leurs fils, il élève 65 vaches laitières, 40 à viande, des chèvres et brebis... sur 100 ha. Le fourrage ne manque pas. Les céréales bio, si. La faute aux parcelles trop petites et au sol très séchant. « Il y a peu de céréaliers dans le coin, déplore Claude Villemagne, également éleveur laitier à Chazelles-sur-Lyon. Cependant, des échanges se font avec les agriculteurs. »



Hum... Les bons fromages, de vache ou de chèvre, de la Ferme du Grand Buisson !



Depuis 2007, la Ferme du Perrier, de Véronique et Pascal Dubost, est support de travaux pratiques (production de légumes) du lycée agricole de Montbrison Précieux.

L'atout, c'est Lyon et Saint-Étienne, à proximité.

Les Notin y vendent leurs produits, dont une crème fraîche à tomber, sur les marchés qui seraient leur unique débouché s'il n'y avait Biocoop Le Chou Ravi. C'est aussi une forte demande.

« Les paysans ont des débouchés variés. Nous ne sommes pas toujours leur priorité », dit Daniel Vergiat de Biocoop Forez Bio à Savigneux. Parmi ses fournisseurs, à 15 km, Véronique et Pascal Dubost, de Boisset-Saint-Priest, ont pour principaux clients les 160 adhérents d'une Amap** et des cantines. Ils sont en polyculture : 4,5 ha en maraîchage, 18 à 20 vaches allaitantes, 34 ha de prairies et céréales. « Sans élevage, on ne pourrait pas avoir un tel rendement en légumes, dit Pascal. Le fumier, c'est notre matière première ! »

« JE METS UN POINT D'HONNEUR À DÉVELOPPER LE RAYON FRUITS ET LÉGUMES, C'EST LA BASE D'UNE BONNE ALIMENTATION. »

Daniel Vergiat,
Biocoop Forez Bio.



À St-Galmier (photo), Chambœuf et St-Médard-en-Forez, les agriculteurs sont encouragés à éviter les pesticides afin de protéger l'eau (Badoit).



Les ferrandaises, race locale, sont aujourd'hui 2 000, contre 12 dans les années 70, grâce à un programme de sauvegarde auquel participe Pascal Dubost, à Boisset-Saint-Priest.

MAGASINS

À Chazelles-sur-Lyon, Savigneux et Villars, ils font travailler une centaine de producteurs locaux. Voir tous les magasins Biocoop du département sur www.biocoop.fr

LES +
BIOCOOP

PARTENAIRES

Biolait, groupement de producteurs chargé de collecter le lait bio, compte ici environ 30 adhérents. A noter aussi Favrichon (céréales pour petit-déjeuner, à Saint-Symphorien-de-Lay) et Rochebillard et Blein (charcuterie, à Violay), engagés avec Biocoop pour les produits à marque Ensemble.

Passion et opportunités

Mais les difficultés s'additionnent : parcellaire éclaté, ravageurs, personnel non formé, terrain granitique très sec. Heureusement, il bénéficie d'un réseau de canalisations des années 60 qui amène l'eau de la Loire. « Quand il y a une fuite, c'est nous qui colmatons ! » Pourtant Véronique et Pascal adorent leur métier. « L'amont, l'aval, le biotope, tout est passionnant. Ceux qui s'ennuient dans leur boulot, qu'ils fassent de l'agriculture bio ! », dit Véronique. Bonne idée, sauf que certains postulants au maraîchage, manquant de savoir-faire, échouent. Alors, l'Ardab et la chambre d'agriculture évoquent la possibilité d'une formation de base. Car il y en a encore des débouchés, dont Bio A Pro, plateforme de produits bio et locaux, partenaire de Biocoop Restauration, qui fournit depuis 2009 de nombreuses écoles et des restaurants d'entreprise. Et il manque encore des pommes et des poires à Biocoop Forez Bio. À bon producteur, salut !

* Groupement agricole d'exploitation en commun

** Association pour le maintien d'une agriculture paysanne



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

lavera

NATURKOSMETIK

Nature pure

Les soins anti-rides Q10
issus de la nature



lavera Naturkosmetik

**GARANTIE
DE QUALITÉ**

- 100% cosmétiques naturels certifiés aux ingrédients végétaux bio de grande qualité
- 100% sans silicones, paraffines, phtalates, micro-billes de plastique ni huile minérale
- 100% sans parabènes, sans OGM
- 100% sans substances synthétiques dans les parfums, colorants et conservateurs

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

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

www.lavera.fr



lavera. Active la beauté naturelle.



LUDOBIO 5 JEUX TRÈS BIO

UNE MALETTE PÉDAGOGIQUE POUR EN AVOIR DANS LA CITROUILLE QUAND ON EST HAUT COMME TROIS POMMES.



C'EST QUOI CE LÉGUME ? IL Pousse QUAND ? MAIS POURQUOI C'EST BIEN D'EN MANGER ? ET LA VIE D'UN POULET, COMMENT ÇA SE PASSE ?

Pour faire découvrir aux enfants à partir de 6 ans les questions liées à l'agriculture biologique, l'association Bio Consom'acteurs propose Ludobio, une mallette de cinq jeux dont Biocoop est partenaire. Elle permet de découvrir les spécificités bio de façon ludique, en abordant les questions de biodiversité, d'élevage, ainsi que des thématiques transverses comme l'équilibre alimentaire, le goût, la connaissance des aliments. Tout en s'amusant, on peut familiariser les enfants dès le plus jeune âge avec les principes fondamentaux de l'agriculture bio, les amener à s'interroger sur le contenu de leur

assiette, les sensibiliser à la qualité de leur alimentation...

La mallette contient également un manuel d'utilisation pour les animateurs, enseignants et parents qui souhaiteraient mettre en place des ateliers ou activités.

KIT À JOUER

- Le jeu des 4 saisons (reconnaissance et classement des fruits et légumes par saison).
- Le jeu des 5 sens (reconnaissance sensorielle des végétaux).
- Le jeu de la fraise (jeu de l'oie pour aborder le parcours d'un fruit, du champ à l'assiette).
- Le jeu de l'assiette (puzzles sur l'équilibre alimentaire).
- Le jeu des animaux (jeu de cartes sur le bien-être animal).

De 1 à 40 joueurs, par deux ou en petits groupes.

En vente sur www.bioconsomacteurs.org, 40 €.

BIO ET LOCAL, C'EST L'IDÉAL



DU 19 AU 25 SEPTEMBRE, c'est la semaine Manger bio et local c'est l'idéal, organisée par la Fnab, Fédération nationale de l'agriculture biologique, en partenariat avec le réseau Biocoop. Fermes ouvertes, conférences, animations sur les

marchés, cinés-débats, colloques, repas bio en restauration collective... De nombreuses actions de sensibilisation et de mobilisation sont organisées dans toute la France.



Plus d'infos sur <http://bioetlocalcestideal.org>

ÉPARGNONS LE CLIMAT !



UN CERTAIN NOMBRE DE MAGASINS du réseau Biocoop sont engagés pour promouvoir la campagne Épargnons le climat organisée par l'association Énergie partagée.

Du 1^{er} au 15 novembre, les citoyens, clients, consom'acteurs, sont invités à choisir de placer leur agent (épargne, placements) sur des produits financiers au service de la transition énergétique, via des projets locaux d'énergies renouvelables, dont l'objectif est de protéger le climat.



Plus d'infos sur www.epargnonsleclimat.fr



EN COULISSES

GOÛTEZ-LES LES YEUX FERMÉS

Véronique Bourfe-Rivière

CHEZ BIOCOOP, JUSQU'AU 9 OCTOBRE, C'EST LA FÊTE DES VINS, COMME TOUS LES ANS. LES MILLÉSIMES À L'HONNEUR, DE BON RAPPORT QUALITÉ-PRIX, ONT ÉTÉ SÉLECTIONNÉS POUR TOUT LE RÉSEAU. CERTAINS MAGASINS S'APPROVISIONNENT AUSSI DIRECTEMENT AUPRÈS DE VIGNERONS CHOISIS AVEC LA MÊME ATTENTION.



Paule Georget
en charge des achats
de vins de Biocoop

Comment le réseau Biocoop sélectionne-t-il ses vins ?

C'est une décision collégiale de la commission ad hoc, composée de huit personnes, experts ou gérants de magasin. Avec Viviane Thibaut, administratrice de Biocoop référente pour les vins, nous choisissons en amont des vins qui nous semblent intéressants selon les besoins et les objectifs qui nous sont fixés. Notre soucis principal, évidemment, c'est qu'ils présentent un bon rapport qualité-prix. Nous les faisons goûter à la commission. Il faut une majorité d'accords pour qu'ils soient adoptés.

Cette sélection est ensuite proposée aux magasins, qui choisissent chacun leur assortiment. Certains le complètent avec leurs propres fournisseurs, mais nous leur demandons d'appliquer les critères de Biocoop.

Quels sont ces critères ?

Nous privilégions les vignerons 100 % bio, les récoltes manuelles, les vins sans levures ni enzymes ajoutées, non chaptalisés (sans ajout de sucre pour compenser le manque de soleil). Nous sommes vigilants sur les doses de sulfites, que nous essayons de minimiser. Notamment dans les vins blancs, notre limite haute est inférieure de 30 mg/l à ce qu'autorise la réglementation bio européenne (150 mg/l, NDLR).

Nous recherchons les vins répondant à des cahiers des charges encore plus stricts que la certification bio : Nature

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

et Progrès, Demeter, Bio Cohérence. Nous recherchons aussi les vins dits naturels, à condition qu'ils soient quand même certifiés bio. Mais ils sont bien plus compliqués à vinifier et beaucoup ont été écartés de la dégustation.

Êtes-vous satisfaite de la sélection 2015 ?

Il y a certains vins qu'on aimerait avoir mais qui n'existent pas dans la qualité et la quantité souhaitées. D'autant que, notre réseau s'agrandissant, il nous faut de plus en plus de volumes... Par exemple, on n'a pas encore autant de bordeaux qu'on souhaiterait, dont un margaux, difficile à trouver. Les bourgognes commencent à se démocratiser, nous en avons une jolie sélection.

Cette année encore, nous proposons un bel assortiment pour toutes les bourses et tous les palais, et même avec un côtes-du-rhône vegan : pas de fumier, pas d'usage de corne*, pas de collage** avec des produits animaux !

* En biodynamie, la bouse de corne fortifie le système racinaire de la plante.

** Introduction d'une substance (blanc d'œuf, caséine, argile...) pour clarifier et stabiliser le vin.



Bio
Révola

Fabrication
FRANÇAISE



SANS GLUTEN BIO

NOTRE SAVOIR-FAIRE BOULANGER, AU SERVICE DE VOTRE BIEN-ÊTRE

C'est dans ses ateliers de Haute-Savoie que Biorevola élabore ses pains spéciaux BIO et SANS GLUTEN, avec une attention toute particulière portée à la texture et aux saveurs. Produits à partir des meilleurs ingrédients par des artisans boulangers passionnés, spécialistes de l'alimentation sans gluten, ils sont garantis sans colorants, sans conservateurs, sans huile de palme et sans OGM, pour une alimentation saine et gourmande !



www.biorevola.com

SOREDA DIET - 2 Impasse des Crêts - 74960 Cran Gevrier - Tél. 04 50 57 73 99 - email : info@qutabye.com



BIOBIO - 04 50 57 73 99 - Mairie de Cran Gevrier - 74960 Cran Gevrier - France - www.biorevola.com



Tous les produits de La Finestra Sul Cielo sont sans sucre,
sans lait, sans œufs, sans aucun produit d'origine animale.
Certains produits sont également sans gluten.

**CERTIFIÉ
SANS GLUTEN**

(Avec vignette
de remboursement
sécurité sociale)



**NATURELLEMENT
SANS GLUTEN**

La gamme La Finestra Sul Cielo est réservée aux magasins spécialisés en alimentation biologique
Distribué par la Finestra Sul Cielo France - 04 100 - MANOSQUE 141 04 92 73 74 75 - www.alimentationbio.com

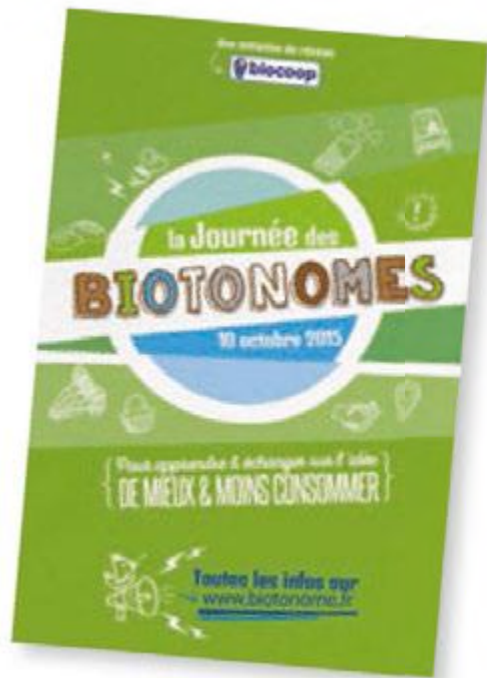


EN COULISSES

ÊTES-VOUS UN BIOTONOME ?

Véronique Bourfe-Rivière

LE 10 OCTOBRE, UN GRAND NOMBRE DE MAGASINS BIOCOOP ORGANISERONT UNE JOURNÉE D'ACTION MILITANTE LES EMMENANT À LA RENCONTRE DU PUBLIC. AU PROGRAMME, DES JEUX, DES ATELIERS, DES ASTUCES POUR CONSOMMER MIEUX. EN ROUTE VERS LA BIOTONOMIE !



Bioto quoi ? Biotonome, contraction de bio et d'autonome, un nouveau mot inventé par Biocoop. Il fallait bien ça pour désigner cette nouvelle catégorie de personnes ayant choisi de mettre leurs principes d'autonomie et d'éco-responsabilité au centre de leur rapport à la consommation. Vivre mieux avec moins, consommer juste ce dont on a besoin, faire le plus possible soi-même, acheter local et bio, transformer, recycler, échanger, collaborer, telles sont les valeurs de plus en plus affichées par un nombre grandissant de personnes que Biocoop désigne par le terme de biotonomes. Et c'est tant mieux pour la planète !

Pédalez bio

Pour accompagner ce mouvement, les magasins du réseau Biocoop seront hors leurs murs le samedi 10 octobre pour sensibiliser le grand public à la nécessité de repenser ses modes de consommation et lui donner plein d'astuces pour y parvenir. Un livret de conseils sera offert aux participants. Une des attractions phares de la journée sera probablement le vélo à smoothie : chacun pourra mixer ses fruits bio à la force du mollet avant de déguster cette énergie bien méritée. Ce fameux engin prend son inspiration outre-Manche. Biocoop a fait fabriquer par un Esat (établissement et service d'aide par le travail) de la Drôme des kits pour en équiper 370 vélos.

Chaque magasin bâtit son propre programme de jeux et d'animations, autour du faire soi-même, du recyclage ou autre thématique, avec parfois des partenaires locaux. Les participants pourront témoigner avec humour de leur engagement sur les réseaux sociaux (Twitter, Instagram, Vine) grâce à des photos qui devraient décoiffer !

Des infos, des fiches pratiques, des vidéos sont d'ores et déjà disponibles sur www.biotonome.fr



LES 7 PRINCIPES DU BIOTONOME

1. Consommer autrement, privilégier un essentiel de qualité.
2. Favoriser une agriculture bio, paysanne, locale et créatrice d'emploi.
3. Réemployer, réparer, recycler, faire soi-même.
4. Préserver les ressources naturelles et diminuer son impact écologique.
5. Privilégier l'achat solidaire, équitable et de proximité.
6. Économiser l'énergie et favoriser le renouvelable.
7. Échanger, partager, prêter, donner.



CitroPlus®

EXTRAIT DE PÉPINS DE PAMPLEMOUSSE

CONTRIBUE À LA FONCTION NORMALE DU SYSTÈME IMMUNITAIRE

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

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

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



BIO CHLORELLA / VITAMINE B12

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

BIO SPIRULINA / FER

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



SANS GLUTEN

LA PAUSE GOURMANDE

Prolongez votre été avec la saveur fruitée des biscuits biologiques fourrés abricot Les Recettes de Céliane ! En sachet de 2 biscuits, ils sont pratiques à emporter et seront le meilleur allié de vos pauses gourmandes de la rentrée ! La marque Les Recettes de Céliane vous propose également une large gamme de produits sans gluten et sans lait/lactose pour tous les moments de la journée.

Biscuits fourrés abricot, 40 g

Les Recettes de Céliane : www.lesrecettesdeceliane.com



NOUVEAUTÉ GOÛTER

COOL FRUITS AU YAOURT

Vitabio a élaboré une toute nouvelle gamme de goûters nomades pour les enfants : des gourdes de fruits avec juste ce qu'il faut de yaourt brassé pour un goûter aux fruits onctueux et gourmand, à emporter partout. Pratiques, les Cool Fruits au yaourt se conservent à température ambiante. Et pour encore plus de plaisir, on peut aussi les déguster bien frais.

Cool Fruit Fraîse Banane Yaourt, Poire Williams Pomme Yaourt ou Mangue Ananas Yaourt, 4 x 85 g

Vitabio : www.vitabio.fr



EN VADROUILLE

LA BONNE SOUPE

En octobre, la famille des Potabio s'agrandit avec l'arrivée des Potabio du Monde. En dose individuelle, ces petits sachets de potage instantané se glissent dans toutes les poches et permettent de consommer une soupe en un tour de main. Idéal pour votre lunch box, à l'hôtel lors de déplacements, en randonnée ! Les saveurs ethniques des Potabio Mexicain et Indien réchaufferont vos papilles et vous feront voyager à travers les continents.

Potabio du Monde, potage instantané, 2 doses

Nat-Ali : www.nature-aliments.com



À BLOC

PARFAITES TOILETTES

À chaque chasse d'eau, Arcyvert Bloc WC prévient l'apparition du tartre et des mauvaises odeurs par l'action efficace de la bactérie lactique, tout en respectant les fosses septiques et en laissant un agréable parfum de citron. Rechargeable.

Arcyvert Bloc WC 2 blocs + 1 panier et Arcyvert Bloc WC 4 recharges

D'Arcy International : www.arcyvert.com

Produit dangereux, respecter les précautions d'emploi.



BIEN-ÊTRE EN BOUCHE

FRAÎCHEUR INTENSE

Dents et gencives sensibles ? Le gel dentifrice Coslys est fait pour vous. Sa composition associe des sels minéraux et oligoéléments aux vertus apaisantes et cicatrisantes. Les gencives sont tonifiées, la sensibilité réduite. D'un pH naturellement basique, il lutte efficacement contre les attaques acides. Sa texture agréable et son arôme naturel de menthe submergent votre bouche d'une vague de fraîcheur et de bien-être. Sans SLS ni fluor. Labellisé Cosmébio.

Gel dentifrice dents & gencives sensibles, 75 ml

Coslys : www.coslys.fr

VITE FAIT

DES RAVIOLES À POÊLER

Saint Jean propose la première raviole à poêler bio tomate et mozzarella avec une pointe de basilic. Des ravioles déjà détachées pour une cuisson inratable et prêtes en 5 min à la poêle, afin de faciliter la vie de tous. Les ravioles à poêler sont une base culinaire originale pour de multiples usages : à l'apéritif, en salade et en accompagnement. Une recette intégralement à base d'ingrédients issus de l'agriculture biologique.

Ravioles à poêler,

Tomate & Mozzarella, pour 2 pers.

Saint Jean : www.saint-jean.fr



Belledonne

BISCUITERIE
ARTISANALE

Biscuits BOULANGERS®

PETITE FRINGALE OU GROS GOÛTER,
DES BISCUITS GOURMANDS
À SAVOURER
LES UNS APRÈS LES AUTRES

Nouveau



RETROUVEZ NOS
10 Recettes
au rayon Vrac
ou Boulangerie
de votre Biocoop



Je réduis mon gluten



Boulangerie, Chocolaterie, Biscuiterie et Confiserie Artisanales Bio
REJOIGNEZ-NOUS SUR  ET SUR www.pain-belledonne.com



RENDEZ-VOUS BIOCOOP



REGARD SUR NOS ASSIETTES

C'est le titre du film documentaire de Pierre Beccu, sorti en salle le 9 septembre : 6 étudiants en géographie d'Annecy enquêtent sur notre alimentation. Arpentant le territoire pour trouver des réponses, ils passent par Biocoop Aix-les-Bains ! Utile, pour sensibiliser les jeunes générations à la santé par l'alimentation.

www.regards-sur-nos-assiettes.fr

ATHIS-MONS

Semaine portes ouvertes à Biocoop Biovivo. L'occasion de découvrir le magasin, ses animations cuisine, ses produits à déguster et les associations nationales Bio Consom'acteurs, Énergie partagée, Greenpeace et Terre de liens. Elles répondront à vos questions sur l'agriculture biologique, les énergies renouvelables ou encore l'écologie en général. Du 28 septembre au 3 octobre.

www.biovivo.coop

CULTURES BIO

Directeur de la publication : Gilles Piquet-Pellorce • Directeur de la communication : Patrick Marguerie • Rédactrice en chef : Pascale Solana • Collaborateurs : Christine Angiolini, Véronique Bourf-Rivière, Claire Chevrier, Nathalie Lemercier, Sarah Portnoi • Secrétaire de rédaction : Marie-Pierre Chavel • Publicité : Ingrid Kaiser (i.kaiser@biocoop.fr) • Diffusion : Christine Mullié (c.mullie@biocoop.fr) • Conception : makheia.com • Crédits photos : p.4, 5, 6, 11, 13, 14-17, 22, 27, 28, 31, 35, 43, 44, 46, 48 et 50 : DR ; p.6, 14, 25, 28, 32 et 44 : Shutterstock ; p.10-11 : Alternatiba ; p.15 : Lucie Delpech ; p.23 : Marie Laforêt ; p.24 : Olivier Degorce et Linda Louis ; p.25 : Mélanie Damien ; p.36-37 : Patrice Terraz ; p.39-41 : MP Chavel - Biocoop, ectm. **Illustrations** : couverture, p.3, 4-5, 8-10 et 19-21 : Séverine Assous. makheia.com • Siège/Rédaction/Publicité : 12 avenue Raymond-Poincaré, 75116 Paris. Tél. : 01 44 11 13 60. Fax : 01 44 11 13 61. E-mail : culturesbio@biocoop.fr • Éditeur : Biocoop SA Coop • ISSN : 2417-6559 • Impression : IMAYE GRAPHIC - 96 bd Henri Becquerel - ZI des Touches - BP 52207 - 53022 Laval • Papier 100 % recyclé Eural premium • L'imprimerie est certifiée Imprim'vert et ISO 14001 • Tirage : 229 600 exemplaires • Biocoop cotise à EcoFolio pour le soutien à la collecte et au recyclage des imprimés. Triez vos déchets.

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

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

FÊTE BIO

À Biocoop Le Retour à la Terre (75), dégustations, animations militantes et -10 % pour les clients avec un compte. Du 1^{er} au 3 octobre à Rive Droite, du 8 au 10 à Rive Gauche.

CALLUNE

À Pontivy (56), Biocoop Callune fête ses 25 ans avec conférences (France Guillain, Pr Joyeux), ateliers, table ronde, concours de brasseurs amateurs, spectacle, dîner, fest noz (le 3 octobre) ; et des animations, dégustations, promos (du 2 au 10). Ateliers, repas, conférences sur réservation.

http://callune.biocoop.net

MARJOLAINE

LE salon bio de Paris. 550 exposants, 120 conférences et le prix des Femmes Marjolaine. Du 7 au 15 novembre.

www.salon-marjolaine.com



PORTEURS DE PROJET

Envie d'ouvrir un magasin Biocoop ? Rencontrez le service Développement de Biocoop qui répondra à vos questions au Forum Franchise du Centre des Congrès de Lyon, le 15 octobre, et au salon Natexpo du Parc des expositions Paris Nord Villepinte, hall 7, du 18 au 20 octobre.

NOUVEAU

Les derniers-nés des magasins du réseau : Le Grenier Carnot à Gap (05), Bio Tea Full à Bolquère (66), La Belle Verte à Paris (XV^e).

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



CHARTRE BIOCOOP

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

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

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

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

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

LA ROUTINE

MONTREZ-LUI QUI EST LE CHEF

Croc TOFOU
Lentilles & carottes - Façon petit salé



Chicago - 02 44 55 55 55 - Photos: G. Basso/Photo - L'Espresso de la cuisine



NOUVEAU

CROC TOFOU - Lentilles & carottes, façon petit salé

Aujourd'hui, la cuisine régionale et les bonnes recettes de nos bistrotiers s'invitent à votre table ! Avec Soy, retrouvez toutes les saveurs gourmandes d'un petit salé aux lentilles réunies dans une galette 100% végétale à base de tofu fumé.

Digne d'un grand chef et prête en 5 minutes, voilà encore une bonne idée pour oublier la viande de temps en temps sans se priver de protéines. Alors, on goûte ?



Variez, équilibrez !



En exclusivité dans votre magasin bio