

CULTURES **BIO**



N° 95 / SEPTEMBRE-OCTOBRE 2017 / LE MAGAZINE DE LA CONSOM'ACTION

SANTÉ P.19

ÉVEILLER LES PAPILLES DES TOUT-PETITS



DOSSIER P.14

CES PRODUITS BIO QUI NOUS MANQUENT

PRATIQUE P.35

SANGRIA DE L'ÉTÉ INDIEN



L'INVITÉ P.8

CLAUDE AUBERT

**BIO
DÉCLENCHEUR**

Belledonne

BISCUITERIE
ARTISANALE

Biscuits BOULANGERS®

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

Biscuit
'PTIT DÉJ'
& CÉREALES
Nouvelle Recette!

Belledonne
BISCUITERIE
ARTISANALE

Je réduis mon gluten

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



Boulangerie, Chocolaterie, Biscuiterie et Confiserie Artisanales Bio

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



ÉDITO



Naturellement héros



Pascale Solana, RÉDACTRICE EN CHEF



Depuis 30 ans, Biocoop prend des initiatives pour une alimentation saine, une consommation respectueuse de la nature et des hommes. Sans crier haut et fort, plutôt en agissant. En avril dernier, l'urgence écologique a décidé Biocoop à s'engager dans le débat politique pour défendre sa vision de la société, la présidentielle étant l'occasion de faire bouger les lignes. D'où la campagne « Pour une France des héros ordinaires », afin de partager le projet. Plus de 1 700 idées collaboratives ont été récoltées – les vôtres, merci. Elles rejoignaient les nôtres. C'est devenu le Livre blanc. Comme promis, ce programme participatif a été présenté au président de la République par les dirigeants de Biocoop, Claude Gruffat et Gilles-Piquet Pellorce. Et maintenant ? Il est défendu dans les instances professionnelles ou politiques tels les États généraux de l'alimentation. Ses propositions sur l'agriculture, le commerce, l'économie sociale et solidaire et l'écologie nous concernent tous et n'attendent que des volontés pour se concrétiser. Il s'agit d'encourager les conversions bio, de refondre le modèle de l'entreprise, de baisser la TVA sur les produits bio de proximité ou à faible impact environnemental, de favoriser l'accès aux semences paysannes (lire p. 4) ou la bio locale dans les cantines, de rendre les étiquetages plus transparents, etc. Le programme est sur www.biocoop2017.fr. Et après ? La campagne héros ordinaires reprend en octobre sur le ton du jeu, via le Web, les magasins Biocoop... Pour vous, être un héros ordinaire, c'est-à-dire vouloir des produits sains, bio, favoriser une consommation responsable, cela vaut tout au long de l'année. Gagné, on reste en phase. Et pourquoi ordinaire ? Parce que cette manière d'être doit devenir normale, habituelle, naturelle !



AGITATEURS

04 ACTUBIO
Brèves

06 ÇA FAIT CAUSER
Vos questions ? Nos réponses !

08 L'INVITÉ
Claude Aubert
Biodéclencheur



11 DÉCRYPTAGE
Le sel de table

13 VU, LU, ENTENDU
Actu-culture bio

14 LE DOSSIER
Ces produits bio
qui nous manquent



RESPONSABLES

19 SANTÉ
Diversification alimentaire
Éveiller les papilles !



22 C'EST DE SAISON
La tomme

23 BON ET BIO
Recettes et astuces

28 BIEN-ÊTRE
Respirez, c'est la rentrée

32 MAISON
Pédagogie Montessori
Entre autonomie et sensorialité

35 PRATIQUE
Sangria de l'été indien



ENGAGÉS

36 RENCONTRE
Biocoop Anduze
Sur un pied d'égalité

39 TERROIR ET TERRITOIRE
Au sud-est de Paris
L'Yonne avance bio



43 COOPÉRACTIFS
Cinéma
0 Pytho, 100 % Bio

44 EN COULISSÉS
Vin bio et Cie
&
La lessive bio ne fait pas tache !

50 RENDEZ-VOUS BIOCOOP



Ceux qui sèment les semences paysannes

EN MARGE DU CADRE, QUAND DES PAYSANS PARTAGENT, AMÉLIORENT LEURS PROPRES SEMENCES ET DONNENT NAISSANCE À UN MOUVEMENT. UNE BELLE HISTOIRE.

L'histoire commence avec le XXI^e siècle. Ou recommence, car pendant des millénaires les paysans ont utilisé leurs propres semences jusqu'à l'avènement du modèle agricole productiviste après la Seconde Guerre mondiale. Aujourd'hui, légalement les semences commercialisées doivent appartenir à des variétés inscrites au Catalogue officiel des espèces et variétés. Obtenues par des semenciers, souvent des multinationales, plutôt que par des agriculteurs exclus faute de moyens, elles sont protégées par des droits de propriété industrielle. Mais au début des années 2000, des paysans et des particuliers se mobilisent : ces semences ne répondent pas à leurs besoins pédo-climatiques, surtout lorsqu'ils n'utilisent pas d'engrais ni de pesticides, ni à leurs attentes qualitatives. Elles standardisent dangereusement le vivant, servent des intérêts financiers et un modèle agricole qu'ils contestent. Pour eux, les semences doivent être aussi un bien commun géré collectivement. Voilà résumée l'histoire du Réseau Semences Paysannes, où ceux qui sèment ou se nourrissent redeviennent acteurs. Ils font revivre des variétés anciennes, les améliorent ou s'impliquent avec des scientifiques à travers la « sélection participative » et demandent la reconnaissance des semences paysannes. Ils se nomment Kaol Kozh (56), Petanielle (31), Co-grain (91), Solimence (01) ou Fruits Oubliés..., soit 90 structures de « conservation ou de gestion de la biodiversité vivante » et organisations liées à l'AB ou à l'écologie. Du 16 au 24 septembre, la Semaine des semences paysannes est l'occasion de découvrir ce mouvement que Biocoop soutient depuis longtemps, financièrement, médiatiquement. Ou encore en vendant les récoltes selon la disponibilité ou en encourageant ses partenaires (Bio Loire Océan...) à poursuivre cette alternative.

P. S.



Aller plus loin :

- www.semencespaysannes.org
- www.biocoop.fr rechercher Semences Paysannes
- en magasin (flyers, étiquettes cagettes...)

INVESTIR ET S'INVESTIR

Le crowdfunding, késaco ? Une collecte de fonds via Internet pour porter un projet. La finance solidaire ? Elle relie les épargnants qui investissent dans des projets sociaux ou environnementaux. Et l'ISR ? Un investissement socialement responsable qui vise à concilier performance économique et impact social et environnemental. Pour en savoir plus, la Semaine de la finance responsable du 28 septembre au 5 octobre.

www.semaine-finance-responsable.fr/evènements



ÉCO-RESPONSABILITÉ : AU BOULOT !

Optimiser la réception et les envois de mails, covoiturer ou privilégier l'auto-partage, bien utiliser l'imprimante et le photocopieur..., nombreuses sont les manières de limiter son impact environnemental au bureau. Encore faut-il les connaître. D'où l'intérêt des fiches pratiques « Écoresponsable au bureau » téléchargeables sur www.ademe.fr/guides-fiches-pratiques



LE JOUR DE LA NUIT

On éteint tout pour redonner de la lumière aux étoiles. Le 14 octobre.

www.jourdelanuif.fr

LE JUGE, L'HERBICIDE ET LE DOCU

Dix ans après *Le monde selon Monsanto*, Marie-Monique Robin s'attaque à nouveau au très décrié Roundup, et aux effets néfastes du glyphosate qu'il contient, dans son documentaire *Le Roundup face à ses juges*. Un plaidoyer pour la reconnaissance du crime d'écocide sur le plan juridique. À voir sur Arte à la mi-octobre.

Plus d'infos sur www.m2rfilms.com

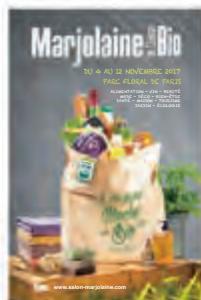


L'alimentation dans tous ses états

RÉPONDRE AUX ENJEUX ALIMENTAIRES DE DEMAIN, TEL EST L'OBJECTIF DES ÉTATS GÉNÉRAUX DE L'ALIMENTATION, OUVERTS À TOUS VIA UNE PLATEFORME COLLABORATIVE.



Annoncés en juin par Emmanuel Macron, lancés en juillet, les États généraux se poursuivent cet automne. Premières synthèses en décembre. La consultation qui se veut large comporte une dizaine de thématiques, en ligne : « Comment rémunérer plus équitablement les producteurs, (...) accompagner la transformation de notre agriculture, (...) soutenir des modes de consommation plus responsables... » Autant de sujets débattus et de solutions proposées, dont celles de Biocoop (lire ci-contre). Au fur et à mesure des clics et contributions des internautes, l'état d'avancement et les priorités dégagées sont affichés. Ils donnent lieu à des réunions physiques où les « idées majoritaires et/ou nouvelles » doivent être discutées puis votées par les participants. Vous pouvez organiser une de ces réunions grâce à un kit d'instruction téléchargeable. Pour vous faire entendre et faire bouger les lignes, en tout cas essayer, c'est par ici : www.egalimentation.gouv.fr



MARJOLAINE

Du 4 au 12 novembre, le plus grand salon bio de France au Parc Floral de Paris.

www.salon-marjolaine.com



QU'EST-CE QU'ON VŒUX EN 2018 ?

Dans la continuité de la consultation que Biocoop a lancée lors de la Présidentielle, posez-nous vos questions et partagez vos idées pour une planète plus bio autour des thèmes portés par Biocoop aujourd'hui dans les différentes instances publiques tels les États généraux de l'alimentation.

Ils sont détaillés dans le Livre blanc sur www.biocoop2017.fr

- Modèle agricole
 - Modèle de commerce
 - Modèle ESS, économie sociale et solidaire
 - Modèle écologique
- Claude Gruffat et Gilles-Piquet Pellorce, dirigeants de Biocoop, vous répondront dans le numéro de janvier-février 2018, à l'occasion des vœux.

Vos questions, vos idées, et aussi un bio vœu pour 2018. Il sera peut-être publié !

- Par mail à vœux2018@biocoop.fr
- Sur Facebook ou par courrier postal (adresse page 6)

Participez jusqu'au 30 septembre !

ILS DÉBARQUENT

En octobre, le jeu des héros ordinaires débarque chez Biocoop. Nous sommes tous des héros ordinaires à notre manière. Il y a par exemple les branchés de la saisonnalité ou bien les pros des produits locaux ou encore les accros à la bio ! Et vous, quel est votre profil ? Du 1^{er} au 30 octobre, découvrez les héros ordinaires et révélez celui qui est en vous ! Pour jouer, rendez-vous dans votre magasin Biocoop participant !



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

FAUX !

Interpellés par des consommateurs, comme Nolwenn de Montpellier (34), mentionnant l'emploi de sels d'arsenic dans la conservation de certains fruits secs en bio, levons tout doute sur cette information erronée.

Les fruits secs bio sont élaborés selon des techniques plus respectueuses de l'environnement et des matières premières qu'en conventionnel. Ils ne sont soumis à aucun traitement chimique (pesticides...) et sont exempts de tout additif, colorant ou conservateur. En bio, l'usage du soufre par exemple, comme conservateur et rehausseur de la couleur orange, est interdit. D'où la teinte brunâtre des abricots bio.

Leur séchage, au soleil ou au four, exclut aussi le traitement au dioxyde de soufre (SO₂), un allergène qui, lorsqu'il est utilisé, doit être indiqué sur l'emballage sous la mention « Contient des sulfites ». Le conditionnement s'effectue après un passage au gaz carbonique ou par un choc thermique à froid, afin de limiter l'oxydation des produits et ainsi garantir un produit sain, aux qualités nutritionnelles préservées.

L'utilisation de sels d'arsenic n'est pas autorisée par le règlement européen de l'agriculture biologique, comme on a pu le lire dans une réponse au courrier d'un lecteur du magazine *L'âge de faire* (mars 2017). Sur le plan nutritionnel, l'abricot sec est riche en antioxydants, glucides, vitamines (B et E) et minéraux bons pour les muscles et la récupération physique (fer, cuivre...).



« Dans votre numéro de mai-juin, vous recommandez une recette de liquide-vaisselle "maison". Compte tenu du résultat que j'ai obtenu, il se pourrait bien qu'au lieu de "1 litre d'eau", il eut fallu plutôt lire "10 litres d'eau". Pourriez-vous me le confirmer ou me remettre sur la bonne voie ? »

@ Jean-Jacques, Paris XIII^e

La recette est bien la bonne ! Avez-vous essayé de modifier les doses de savon, comme le suggèrent les auteurs, lors d'un nouvel essai ? N'hésitez pas à les interpeller sur leur blog Famille zéro déchet (www.famillezerodechet.com). Ceux qui l'auraient ratée peuvent retrouver la recette dans notre numéro 93, sur biocoop.fr rubrique *Cultures Bio*. Et pour la peine, on vous en donne une nouvelle, pour le lave-vaisselle cette fois !

Ingrédients : 100 g d'acide citrique en poudre, 160 g de cristaux de soude en poudre, 60 g de percarbonate en poudre, 20 g de savon de Marseille râpé finement, 18 gouttes d'huile essentielle de tea tree ou de citron zeste.

- 1 Mélangez les poudres et le savon.
- 2 Ajoutez délicatement les gouttes d'huile essentielle puis mélangez à l'aide d'une fourchette.
- 3 Versez dans un bocal en verre que vous fermerez hermétiquement.



Vous pouvez transformer la poudre en tablettes en suivant la recette du livre *Labo zéro conso*, Marie-France Farré, Éd. Eyrolles



100 000

Ça y est, cet été la page Facebook Biocoop a dépassé les 100 000 fans ! 🥳 Nous sommes ravis de pouvoir continuer à développer la consommation responsable avec vous 😊

Ça ne fait pas débat !
Merci.



Champ de curcuma prêt pour la récolte (feuilles qui fanent) Tri du curcuma coupé en tranche et séché

Rhizomes de curcuma frais Livraison des sacs de curcuma frais en pirogue

photos ©Maxime Beaujey



Cook

notre curcuma certifié équitable

Notre curcuma est issu de 2 filières certifiées équitables situées sur la côte Est de **MADAGASCAR**.

Le cahier des charges Biopartenaire prévoit des Fonds de Développement qui permettent de financer des projets liés au social, à l'éducation, à l'économie, à l'écologie, et tout projet qui améliore les conditions de travail et de vie de la communauté villageoise.

+ d'info: <http://www.arcadie.fr/Filières/filiere-curcuma.html>





AGITATEURS



Claude Aubert

BIO DÉCLENCHEUR

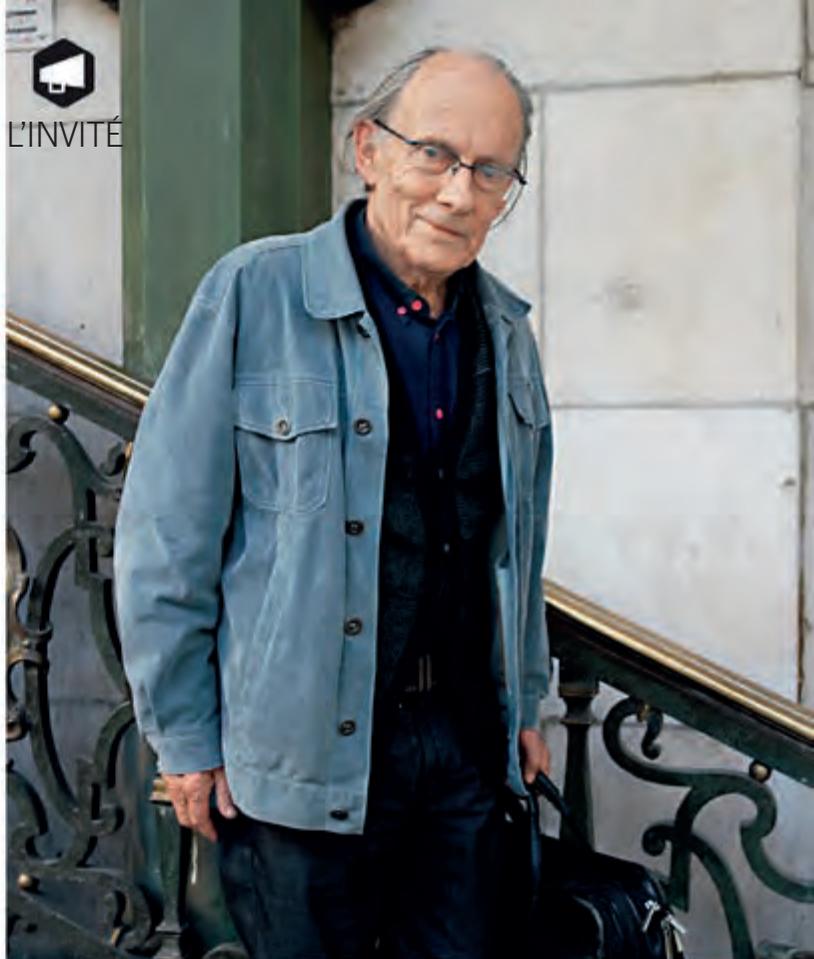
Propos recueillis par Pascale Solana

LE RETOUR DES LÉGUMES SECS OU DES CÉRÉALES COMPLÈTES DANS NOS ASSIETTES, BIO BIEN SÛR, LA MAGIE DES ALIMENTS LACTO-FERMENTÉS, CES CENTAINES DE CONSEILS POUR CULTIVER OU JARDINER, BIO NATURELLEMENT, CES MILLIERS DE RECETTES – BIO ET PAS CHÈRES – POUR SE RÉGALER... C'EST LUI ! ET QUOI ENCORE ? LA RÉDACTION DES PREMIERS CAHIERS DES CHARGES BIO AU PLAN NATIONAL OU INTERNATIONAL. IL EST ENCORE DE LA PARTIE. SOBRE, DISCRET, ÉTERNEL CURIEUX QUI DÉFRICHE, TOUJOURS RATIONNELLEMENT ET AVEC DEUX LONGUEURS D'AVANCE DEPUIS PLUS D'UN DEMI-SIÈCLE, CLAUDE AUBERT EST UN MONSIEUR DE L'AB.

Bio express

Né en 1936, Claude Aubert est l'auteur d'une importante bibliographie sur l'alimentation et l'agriculture bio avec des ouvrages de référence, véritables « déclencheurs », comme *L'Agriculture biologique, pourquoi et comment la pratiquer* (1972) suivi du *Jardin potager biologique* (100 000 exemplaires), *Une autre assiette* (1979), etc. Il s'est investi dans différentes associations et instances de la bio (Nature et Progrès, Ifoam, association internationale de la bio...). En 1979, il cofonde la revue *Les Quatre Saisons du jardinage*, puis les éditions Terre vivante (1982) et le Centre d'écologie du même nom (1992) dans le Trièves (38), convaincu depuis longtemps d'une nécessaire remise en cause de nos modes de développement et de consommation.

Il vit aujourd'hui dans le Sud-Ouest près de Castres et se consacre à ses activités de conférencier, d'auteur et de consultant.



Comment êtes-vous tombé dans le champ de la bio... ?

J'ai commencé ma carrière d'ingénieur agronome dans les années 60 dans une société d'études sur le développement en Afrique de l'Ouest. Lors des missions, je me demandais si ce que j'avais appris à l'Agro, qui semblait valable dans les pays tempérés, l'était aussi dans les pays tropicaux. Je m'interrogeais sur l'opportunité de l'agriculture intensive avec ses labours profonds, ses engrais et ses pesticides sur des sols très fragiles, ou encore sur les méthodes d'élevage, à l'opposé des principes pacifistes qui m'intéressaient, tels ceux de Gandhi et de son disciple, Lanza del Vasto. Le philosophe italien avait fondé en France la communauté de l'Arche afin de développer la non-violence en Occident. Au sortir d'un de ses stages, un participant me demande mon métier et me lance : « *Tu connais l'agriculture biologique ? Viens nous voir à Nature et Progrès !* ».

Vous y êtes allé ?

Oui, à Sainte-Geneviève-des-Bois (92). Les principaux assistants des fondateurs de Nature et Progrès* y vivaient en semi-communauté, adeptes du naturisme pour certains [sourires], mais c'est ce qu'ils disaient sur l'agriculture qui m'a retenu. Je n'ai pas tardé à lâcher mon job pour me consacrer à cette jeune association et me lancer dans le maraîchage bio. Deux fois par semaine, je livrais à Paris des adhérents N&P et des magasins diététiques, les bio n'existant pas, à bord d'un fourgon bringuebalant à gueule de bouledogue en tôle ondulée... C'était folklorique ! Je voulais aussi comprendre la bio.

« IL FAUT MANGER BEAUCOUP PLUS DE VÉGÉTAL ET BEAUCOUP MOINS D'ANIMAL. MAIS IL N'EST PAS NÉCESSAIRE D'ÊTRE VÉGÉTARIEN POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ NI POUR CELLE DE LA PLANÈTE. »

En France, il y avait juste une poignée de paysans bio et quasiment aucune étude. J'ai cherché du côté de l'Angleterre et de la *Soil Association*, plus ancienne que N&P, de la Suisse, de l'Allemagne, j'ai commencé à étudier la littérature scientifique, à échanger avec les agriculteurs bio. Je me suis retrouvé avec suffisamment d'expériences et de données internationales pour conseiller et écrire.

Comment êtes-vous passé du champ à l'assiette ?

Grâce à ma femme, végétarienne convaincue pour qui l'alimentation est très importante, et à mes rencontres. Souvent j'entendais : « *Vous pouvez y aller, c'est naturel, ça vous fera pas de mal !* » même s'il s'agissait de plantureuses assiettes de charcuterie. Je me suis demandé si manger bio était suffisant et de quoi se composait notre assiette.

« EN BIO, DANS LES CHAMPS, LES LÉGUMINEUSES SONT INCONTOURNABLES. DANS L'ASSIETTE, LES LÉGUMES SECS SONT UNE RICHESSE ! »



C'est là que ces *Fabuleuses légumineuses*** s'imposent. Pourquoi ?

Une évidence pour un agronome ! Elles sont incontournables en bio. La grande révolution agricole, avant les OGM, c'est l'invention de la synthèse chimique de l'azote, juste avant la guerre de 14-18 par Haber, chimiste allemand qui inventa aussi les gaz de combat. De la poudre et des granulés pour multiplier les rendements par 3 ou 4, quelle invention géniale ! L'azote, principal constituant de l'air, est aussi le principal aliment des plantes mais, bizarrerie de la nature, la plupart ne peuvent pas l'utiliser directement. Elles le captent grâce à des bactéries, seules ou en symbiose avec des légumineuses, famille de végétaux capables de restituer l'azote de l'air dans le sol. Avant la synthèse artificielle de l'azote, pour augmenter les rendements, il fallait en quelque sorte ramener au sol tout ce qu'on allait lui prendre à travers des fertilisants organiques (fumier, compost, etc.) ou des cultures de légumineuses. Avec cette découverte, on s'aperçoit qu'on n'a plus besoin de faire des rotations. On peut faire des monocultures, d'où la multiplication des ravageurs et des maladies, les pesticides... De là, une bonne part des aberrations de l'agriculture moderne.

Et dans l'assiette, une évidence aussi ?

La plupart des peuples pratiquant l'agriculture ont toujours mangé en moyenne autour de 50 g de légumineuses/jour/personne contre 5 g en France aujourd'hui. Les légumes secs sont des aliments remarquables, pourvoyeurs d'antioxydants,

de protéines, de fibres, et bon marché. Nous devrions en manger plus. Après la Deuxième Guerre mondiale, on a commencé à dire que le pain complet irritait les intestins, que les légumineuses étaient indigestes et que la viande donnait des forces ! En étudiant les traditions alimentaires, j'ai rapidement constaté que c'était faux. C'est désormais confirmé.

Hier on doutait qu'être végétarien permette une bonne santé. Aujourd'hui certains assurent qu'il faut être végétarien. Pour vous qui avez exploré le sujet***, faut-il être végétarien ?

Il faut manger beaucoup plus de végétal et beaucoup moins d'animal. Mais il n'est pas nécessaire d'être végétarien pour être en bonne santé ni pour celle de la planète ! Ce qui me semble incohérent, sur le plan nutritionnel, dans un régime excluant tout dérivé animal comme le véganisme, c'est le manque de vitamine B12 que l'on doit alors trouver dans des compléments alimentaires où elle est de synthèse.

L'élevage est-il indispensable à l'AB ?

Si l'animal est une composante essentielle de la biodynamie [une forme d'agriculture biologique, NDLR], position philosophique respectable, en bio, on ne peut pas affirmer qu'il est totalement incontournable. En théorie, on pourrait s'en passer. Mais quel impact sur la production et les rendements par exemple ? Il faudrait consacrer une grande place aux légumineuses. Qui mangerait les conséquentes récoltes ? Et quid des agriculteurs de montagne, là où les terres ne peuvent être valorisées qu'en prés à brouter, qui vivent du lait des animaux ? Le végétarisme n'exclut pas de tuer des animaux : pour avoir le lait, il faut des naissances et des petits. On peut espacer les naissances, mais le lait finit par se tarir. Et quelle solution pour les mâles, une naissance sur deux ? La traction animale en remplacement du tracteur ? Ce serait écologiquement cohérent... La complexité du sujet et les interrogations économiques nécessitent plus de données et de réflexion.

À quoi vous intéressez-vous aujourd'hui, outre l'AB ?

À l'intelligence des plantes, leur adaptation à l'environnement, leurs mécanismes très sophistiqués qui leur permettent de communiquer ou de se défendre en fabriquant certaines substances ; à l'intérêt d'associer différentes cultures sur un même espace. Je continue à démontrer, par mes livres et mes conférences, l'importance de manger bio pour la planète, le climat, notre santé... Et je jardine, comme je l'ai toujours fait.

* Association créée en 1964 par des paysans, des consommateurs, des médecins, des agronomes et des nutritionnistes pour développer l'agrobiologie

** Titre paru en 1989 et augmenté en 2009

*** *Faut-il être végétarien*, coécrit avec Dr Nicolas Le Berre, 2007



Retrouvez l'intégralité de l'interview sur biocoop.fr, rubrique Actualités



LE SEL DE TABLE

Lise Dominguez

MARIN OU SOUTERRAIN, LE SEL DE TABLE EST UN MINÉRAL EXHAUSTEUR DU GOÛT DE NOS ALIMENTS. QUELLES SONT LES CARACTÉRISTIQUES DE CE CONDIMENT ? PROCESSUS, MÉTHODES ET CERTIFICATIONS ICI DÉTAILLÉS.

DE MER ET DE TERRE

Les deux principales méthodes de récolte du sel sont :

- Par évaporation naturelle de l'eau de mer dans les marais salants du littoral atlantique ou dans les salins méditerranéens. Elle peut aussi être forcée, par transformation industrielle.
- Par extraction de gisements souterrains formés de couches de sel marin fossile. En France, ces cristaux de sel gemme se trouvent dans les mines de sel des bassins salifères de l'axe Rhin-Rhône et le long des Pyrénées.

ÉVAPORATION NATURELLE

Dans les marais salants de Guérande, la production de sel est un processus 100 % naturel. L'eau de mer entre dans une vasière réserve lors des grandes marées avant de s'écouler de bassin de décantation en bassin de décantation. Le phénomène d'évaporation augmente progressivement la concentration en sel de l'eau, de 25 à 30 g/l au départ pour arriver à 300 g/l dans le dernier bassin où le sel cristallisé sera récolté par la main de l'homme, de manière douce.

GROS SEL

Le gros sel cristallise au fond du bassin de décantation puis est récupéré par les paludiers à l'aide d'un râteau plat, le las. La fleur de sel est cueillie avec une sorte d'écumoire, la lousse. Le sel humide est du gros sel à l'état brut. Il peut être séché par air chaud puis moulu. Récolte, tamisage, séchage (éventuel), conditionnement en sachet sont les quatre étapes de la fabrication du sel de Guérande. Pour une conservation sans limitation de durée.

CHLORURE DE SODIUM

C'est le taux de chlorure de sodium qui fait la différence entre sel blanc et sel marin gris alimentaires. Le sel blanc, car raffiné, de qualité alimentaire, a le droit à l'appellation « de table », « alimentaire » ou « de cuisine » s'il contient plus de 97 % d'extrait sec de chlorure de sodium. Le taux de chlorure du « Sel Marin gris » alimentaire, de table ou de cuisine avoisine lui les 94 %. Mais à son avantage, il contient des minéraux.

NATURE ET PROGRÈS

En sa qualité de produit minéral, le sel ne peut prétendre à la certification bio, réservée aux produits agricoles. En France, le sel des Salines de Guérande, ni lavé, ni raffiné, garanti 100 % naturel, sans aucun ajout (fluor, iode, additif anti-mottant ou anti-agglomérant) est certifié par la marque privée Nature et Progrès. Son cahier des charges, auquel seuls les sels de l'Atlantique répondent, est exigeant en termes de protection de la santé et de l'environnement.



Riz
autour du



INNOVATION

LE PREMIER RIZ BIO GERMÉ
La germination augmente les qualités nutritionnelles du riz thaï complet



Durée de vie 2 ans

Les précieuses semences de ce riz traditionnel sont toujours cultivées à la main par les agriculteurs de notre programme de Thaïlande.



INCOLLABLE ET GÉNÉREUX EN BOUCHE

Notre riz germé se cuisine comme un autre riz. Plongez un volume de riz dans 2 volumes d'eau bouillante salée. Laissez cuire à feu doux jusqu'à absorption totale du liquide.



Rayon riz du magasin

BIOLOGIQUE DEPUIS TOUJOURS, PRIORITE AU COMMERCE ÉQUITABLE, EXCLUSIVEMENT EN MAGASIN BIO



Menu de rentrée

QUELQUES NOURRITURES LIVRESQUES POUR ALIMENTER LES RÉFLEXIONS DE RENTRÉE OU ENCLANCHER DES CHANGEMENTS.



Entrée en bouche consistante avec *Les Dessous de l'alimentation bio*, série d'entretiens alertes dans tous les sens du terme avec Claude Gruffat sur l'histoire de la bio, l'autonomie agricole, la permaculture, les pesticides, la protection des semences, les prix équitables, ou comment se prémunir contre les pratiques de la GMS ou la bio au rabais, voire industrielle... bref tous les thèmes qui mobilisent le réseau Biocoop. Normal, Claude Gruffat le préside. Nous nourrir tous demain. Et si seule la bio pouvait y parvenir ? Voilà, c'est posé.

Pour suivre, toujours nourrissant, des recettes pour sauver le climat avec *Ça chauffe dans nos assiettes*, démontrant l'impact majeur de notre alimentation sur le climat. Et inversement ! Où l'on comprend que c'est maintenant qu'il faut agir. Du coup, des chefs se mettent aux fourneaux et proposent 18 recettes de saison (voir p. 24) et leur empreinte carbone. Une crème anglaise, par exemple, affiche un bilan relativement élevé.

En dessert, le très pointu et technique *Pâtisserie vegan* d'une ex-chef pâtissière qui réinvente les grands standards et ses bases de la pâtisserie française, sans œufs ni produits laitiers.

Au digestif enfin, osons le relâchement avec *Le petit livre du fumain*.

Un manuel pour recycler, hum..., les déjections humaines. Déjà vendu à plus de 60 000 exemplaires et traduit dans plus de 10 langues. Quand même !



→ *Les dessous de l'alimentation bio*, Claude Gruffat, Éd. La Mer salée, 15 €

→ *Ça chauffe dans nos assiettes*, Yves Leers et Jean-Luc Fessard, Éd. Buchet Chastel, 19 €

→ *Pâtisserie vegan*, Bérénice Leconte, Éd. La Plage, 24,95 €

→ *Le petit livre du fumain*, Joseph Jenkins, Éd. Ecosociété, 29 €



ASTUCES

Brasser de la bière, faire des bougies ou son jardin bio, etc., ce livre fait la part belle aux petits savoir-faire ancestraux et autres connaissances de base. Un ouvrage qui plaira aux nostalgiques, avides de conseils et d'astuces écolos.

→ *Recettes et savoir-faire retrouvés*, Annetarieke Piers et Claudette Halkes, Éd. Eyrolles, 16,90 €

EN BREF

Boire et aussi associer mets et vins.
100 % végétal.

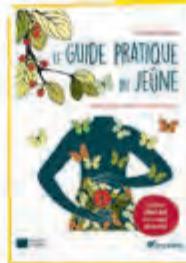
→ *Guide Brachet, Des vins vegan et végétaliens*, Éd. La Plage, 15 €

Cri documenté d'un ancien de l'Éducation nationale.

→ *Les déchets, ça suffit !*, Jacques Exbalin, Éd. L'Harmattan, 10 €

Quand on a un extracteur, des fruits à gogo, une furieuse envie de confitures, gelées et beurre de fruits DIY (maison).

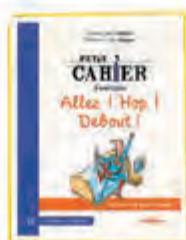
→ *Extracteur de jus*, Estérelle Payany, Éd. La Plage, 9,95 €



JEÛNER PAS MANGER

Jeûner un week-end ? 15 jours ? Pour le bien-être ? Pour accompagner une chimio ? Les avantages et inconvénients, les contre-indications, les mécanismes physiologiques, les différents jeûnes..., voici un guide clair, plaisant et sérieux, édité chez un pionnier du thème. On le doit à un auteur en recherche constante sur le sujet, tant au plan personnel que professionnel : il est médecin, diplômé en nutrition, acupuncture, médecine du sport, et quoi encore ? Enseignant en yoga.

→ *Le Guide pratique du jeûne*, Dr Lionel Coudron, Éd. Terre vivante, 19 €



ON SE LÈVE

Redonnez vie au proverbe « La vie appartient à ceux qui se lèvent tôt » en suivant les conseils pratiques et exercices d'autoévaluation dispensés par un coach.

→ *Petit cahier d'exercices – Allez ! Hop ! Debout !*, Jean-Louis Muller, Éd. Jouvence, 6,90 €



FÊTE DES ENFANTS

Trop bien d'inviter les copains autour d'un gâteau d'anniversaire aussi beau que bio ! Carrot-cake avec lapin à l'intérieur, génoise tortue, poisson des Caraïbes, couronne royale..., ces recettes originales, voire épatantes, certaines sans lait, œufs ou gluten, vont faire monter l'ambiance.

→ *Mes beaux goûters de fête*, Marie Chioca, Éd. Terre vivante, 12 €



DOSSIER

CES PRODUITS BIO QUI NOUS MANQUENT

Pascale Solana





PAS ASSEZ DE PRODUCTION BIO ? ON EN VEUT TROP ? LA PRESSION DU MARCHÉ, LA FAUTE À LA MÉTÉO ? QU'EST-CE QUI EXPLIQUE L'ABSENCE D'UN ARTICLE EN RAYON ? ZOOM SUR LA FILIÈRE BIO FRANÇAISE ET LES EXIGENCES DE BIOCOOP.

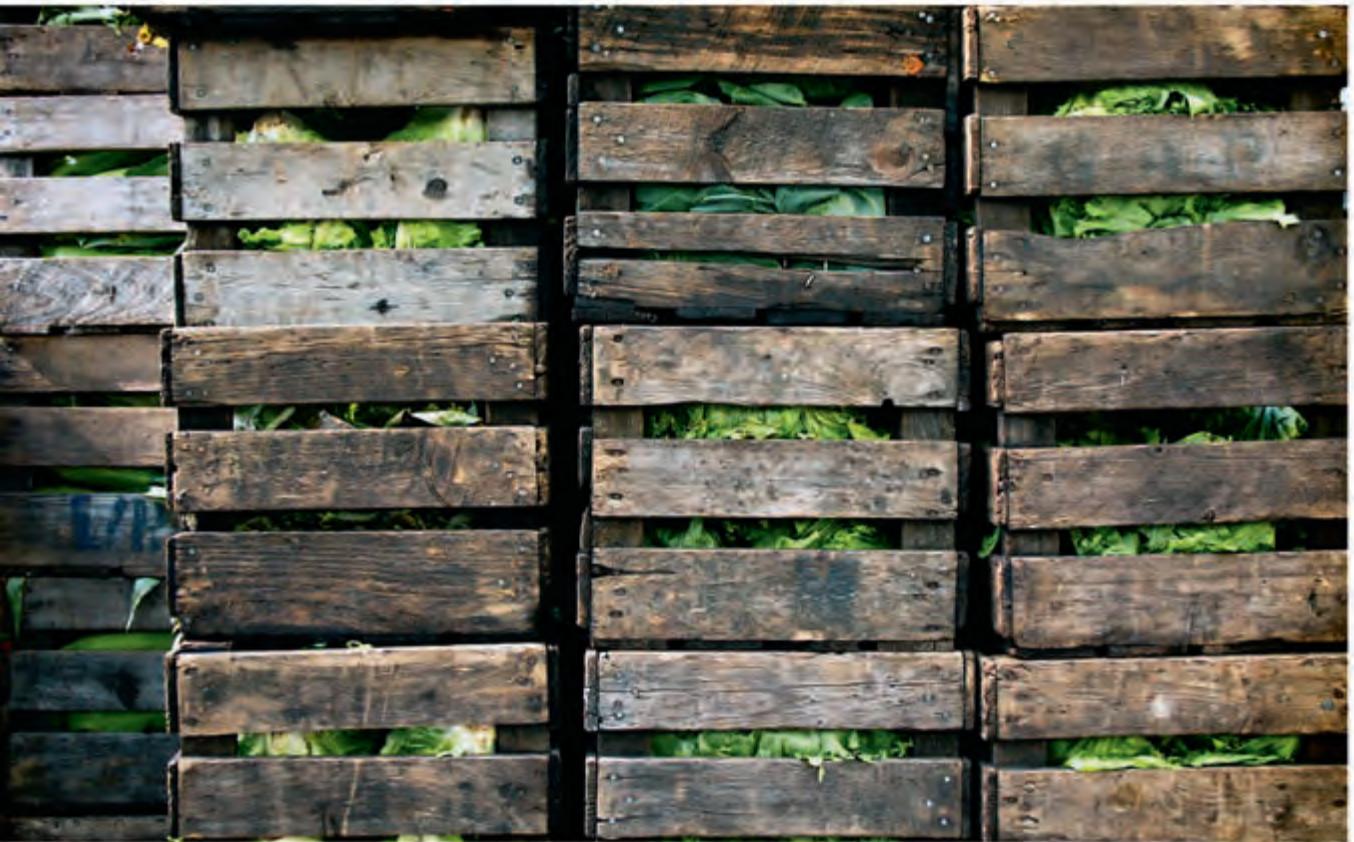
Zut ! L'incontournable de votre liste de courses est absent. Dans le commerce classique, on dirait « *Circulez, il n'y a rien à voir, l'arrière-boutique n'est pas l'affaire du client* ». Pourtant, derrière un produit, il y a des problématiques agricoles et économiques, voire des choix sociétaux qui nous intéressent tous. Reprenons là où nous en étions, dans le rayon, nez à nez devant l'évidence qui s'appelle une « rupture » dans le jargon de la distribution. Et donc zut ! Première explication, l'incident ordinaire, ponctuel – le couac logistique, la panne chez le fournisseur ou la qualité d'un lot par exemple. Seconde explication, la formidable croissance du marché bio et les tensions qu'elle génère, variables selon le moment ou le type de production. « *Aujourd'hui, les ruptures en bio sont la conséquence de décalages entre la disponibilité de certains produits et le rythme de leur consommation en France* », observe Patrick Colin, directeur du pôle Filières et produits chez Biocoop. 9 Français sur 10 (89 %) achètent des produits bio et près de 7 sur 10 (69 %) au moins une fois par mois (Agence bio, 2016).

De plus en plus d'acteurs sur le gâteau

L'aval de la filière progresse à vitesse grand V, avec côté commerce, les pionniers, les magasins spécialisés comme Biocoop qui affiche en 2016 une croissance supérieure à celle du marché (plus de 20 %), une cinquantaine de nouveaux magasins, autant en 2017. Plus récents, les Bio C Bon, enseigne liée à Marne et Finances pour « *investir [...] en bénéficiant d'une réduction d'ISF [...]* », comme on peut le lire sur le site de la holding, et la grande distribution qui développe des gammes et des magasins tels Naturalia du groupe Monoprix-Casino, Carrefour, Auchan et autres Leclerc Bio.

Côté transformation, de nombreuses entreprises se créent (3 000 en 2016), ce qui dans un contexte agroalimentaire atone – 0 % de croissance de CA en 2015 vs 15 % pour les entreprises bio (Asterès 2016) – se traduit par des innovations. Et une chasse à l'ingrédient bio, comme en témoigne la création d'un pôle Sourcing sur le salon professionnel Natexpo du 22 au 24 octobre.

Cette mutation implique une évolution structurelle des →



→ entreprises dont le niveau de mécanisation, selon le cabinet Asterès, est parfois faible. Certaines « *doivent se concentrer pour augmenter leur capitalisation et investir* », arrivant pour certaines à saturation, voire à l'obsolescence. C'est le meunier qui n'a pas pu ou prévu d'investir dans une ligne de conditionnement pour honorer une forte hausse de consommation par exemple. « *On parle ici de PME familiales qui, passant en un temps record de 15 à 25 employés, vivent un changement d'échelle* », précise Benoît Roger, chef de marché chez Biocoop. Entre 2012 et 2015, les effectifs des entreprises bio ont augmenté de 11 %.

Le temps réel, celui des paysans

Conditionnée par la volonté politique, les aides notamment, par la demande et le changement sociétal en cours, depuis 1995, la production bio n'a cessé de progresser, par palier : poussées de conversions en 2009-2010, ralentissement puis redémarrage en 2014. Or depuis 2015, le coup d'accélérateur de la demande est marqué et l'intensité, parfois imprévisible. « *Dans ce cas, même si on a contractualisé, les producteurs ne peuvent pas récolter plus que ce qu'ils ont semé !* », commente Patrick Colin. Enfin, s'il faut une saison pour faire des fraises ou des tomates, combien pour une vache, ou un pommier ! Au décalage offre/demande, s'ajoutent les temps de conversions bio, qui varient de deux à trois ans pour les cultures, de six semaines à un an de vie selon les animaux sur des terres... déjà bio. Face à l'immuabilité de ces rythmes naturels, les aléas, notamment climatiques, sont imprévisibles et hélas de plus en plus fréquents. Les récoltes

2016 de pommes bio et de légumes secs n'ont pas été bonnes. Et on ne mesure pas encore les caprices du printemps et de l'été 2017 sur les céréales. Mais on sait qu'une mauvaise récolte a des répercussions dans le temps, sur les produits transformés censés arriver sur le marché l'année suivante. Et zut alors ? À voir. Ce pourrait être aussi l'occasion de sortir du cadre de la liste de course !

Dans un contexte d'offre déficitaire, Biocoop encourage des éleveurs de chèvres bio des Pays de la Loire à se grouper et les soutient. En 2016, leur propre laiterie naît, en Vendée. Et le yaourt de chèvre Biocoop « Ensemble » aussi.





QUAND NE PAS VENDRE EST UN CHOIX OU LE CAS BIOCOOP

« Nos besoins nous permettent désormais de multiplier nos sources d'approvisionnement et de relier des agriculteurs et des transformateurs. Ainsi, nous relocalisons progressivement des productions régionales et réduisons les transports », explique Patrick Colin, directeur du pôle Filières et produits chez Biocoop. Biocoop contractualise c'est-à-dire s'engage sur des durées et des volumes à venir, soutient les conversions à travers des aides ou la création de produits (jus de pomme Le Tremplin), et encourage la création d'outils de stockage ou de transformation grâce à un fonds de capital-développement (Défi Bio). Cette patiente construction donne de belles histoires dont Biocoop est fier, comme la création de la laiterie La Lémance (Voir *CULTURE(S)BIO* n° 87 p. 44, sur biocoop.fr). « Notre présence autour de la table renforce la crédibilité de projets dans lesquels la multiplicité des investisseurs nous semble capitale. Nous sommes par ailleurs très attentifs aux fusions, rachats et successions, aux capitaux opportunistes face aux entreprises historiques. » Si une entreprise indépendante est vendue à un groupe en lien avec des OGM, des pesticides, le nucléaire ou a des pratiques contraires à la charte Biocoop, son référencement est réétudié en commission. Et peut être invalidé. Car Biocoop choisit de vendre ce qu'il vend.

Et peut aussi ne pas vendre, par choix. Le refus de distribuer des fruits ou légumes transportés par avion en est une illustration. « Si nous manquons de kiwis ou de lentilles vertes, nous n'irons pas les chercher en Nouvelle-Zélande ou au Canada. » Même si d'autres magasins bio le font. L'an dernier lors de la pénurie de graines de courge en France puis en Europe, l'alternative chinoise n'a pas été retenue, pour non-respect de certains critères. Cette année, pour des raisons similaires, le haricot sec rouge se fera désirer. Quant au porc danois, il n'a pas été choisi pour le jambon Biocoop malgré le manque d'offre de la filière hexagonale. Tant mieux, les conversions commencent à faire effet, car c'est cela aussi soutenir une filière. Pourtant on voit parfois des fruits et des légumes d'Espagne ou d'Italie chez Biocoop, s'étonnent certains consommateurs. Ou d'autres produits qui ne viennent pas du paysan bio voisin. Les choix et les compromis pour répondre à la demande se font au maximum dans le sens d'une consommation responsable et solidaire, d'une cohérence avec ce qui est en construction... S'il faut compléter des volumes, la règle est de se tourner vers les pays limitrophes et les opérateurs connus. Ce qui n'empêche pas en parallèle, tout au long de l'année, les magasins de travailler directement avec les producteurs bio locaux quand ces derniers ont assez de produits.

« SI NOUS MANQUONS DE KIWIS OU DE LENTILLES VERTES, NOUS N'IRONS PAS LES CHERCHER EN NOUVELLE-ZÉLANDE OU AU CANADA. »

La démarche de relocalisation des productions entamée par Biocoop concerne les produits laitiers, les farines à marque Ensemble, les tisanes, les herbes aromatiques et d'autres à venir...



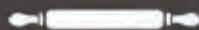
DES FRUITS ET LE MEILLEUR DU CHOCOLAT !



Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour.

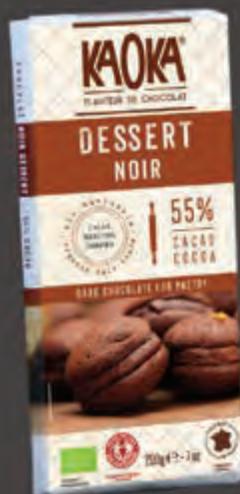
RECETTE · SANS BEURRE · SANS GLUTEN // PLUS DE RECETTES SUR WWW.CHOCOMANIAKS.FR

Fondant au chocolat et aux haricots rouges



200g de chocolat noir DESSERT 55% cacao KAOKA
250g d'haricots rouges / 3 oeufs / 3 càs de sirop d'agave /
3 càs d'huile végétale

1/ Faire fondre le chocolat au bain-marie. 2/ Réduire les haricots rouges en purée au mixeur pour plus de facilité. 3/ Ajouter le chocolat fondu à la purée d'haricots rouges. Mélanger. 4/ Ajouter les œufs entiers, le sirop d'agave et l'huile végétale. Mélanger jusqu'à ce que la pâte soit bien homogène. 5/ Verser la pâte dans un moule rectangulaire recouvert de papier de cuisson. Cuire environ 20 min à 180°C. Laisser bien refroidir avant de démouler. Ce fondant se mange aussi bien tiède que froid !





RESPONSABLES

DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

ÉVEILLER LES PAPILLES!

Eugénie Rieme



SANTÉ. ÉTAPE CLÉ DANS LA CROISSANCE DES TOUT-PETITS, LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE SOUFFRE DE NOMBREUSES CONTRADICTIONS ET D'IDÉES REÇUES. RÉCAP' DES FONDAMENTAUX DE L'ALIMENTATION INFANTILE À L'ATTENTION DES PARENTS QUI NE SAVENT PLUS À QUEL SEIN SE VOUER !

Lait maternel ou infantile ? De nombreux futurs parents se posent la question un jour ou l'autre. Recommandé par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), l'allaitement maternel est le mode d'alimentation préconisé aux futures mamans pour nourrir leur bébé et se prémunir contre certaines maladies (infection post-partum, cancer du sein...). « *Le lait maternel est riche en nutriments, parfaitement digeste et délivré en juste quantité aux nourrissons* », rappelle Brigitte Mercier-Fichaux, diététicienne, formatrice et auteure de nombreux ouvrages sur l'alimentation bio. Pour ceux qui font le choix d'un substitut, cap sur les laits d'origine animale (vache, chèvre, brebis) ou végétale (riz, amande). Toutes ces préparations aux formules diverses (classiques, épaissies ou lacto-fermentées) sont déclinées en version 1^{er} âge (jusqu'à 6 mois), 2^e âge (de 6 à 12 mois) ou lait de croissance (de 12 à 36 mois). À ne pas confondre avec les céréales à complément protéinique, à base d'amande, de riz ou de lait de brebis par exemple. Les premières s'utilisent en alimentation exclusive alors que les secondes accompagnent l'allaitement ou de la diversification alimentaire (DA).

La rentrée chez les grands

Rite de passage dans le monde des (plus) grands, la diversification alimentaire est une période synonyme de découvertes (saveurs, textures) pour les bébés. « *Si certains médecins préconisent de débiter la DA dès 4 mois – avant cette période, l'alimentation des nourrissons est exclusivement lactée –, il n'existe pas de réel intérêt à le faire si tôt, notamment pour les enfants allaités, qui reçoivent de leur mère tous les nutriments essentiels* », poursuit Brigitte Mercier-Fichaux.

Vers 5-6 mois, le lait peut être complété par des cuillères de légumes ou de fruits cuits (20-25 g par repas, midi et soir), plus digestes que crus (hors agrumes, et fruits rouges et exotiques, aux effets possiblement allergisants). Un aliment nouveau à la fois, à répéter pendant trois jours avant de changer, pour une diversification en douceur. « *Commencez par les légumes plutôt que les fruits pour éviter que Bébé ne boude vos purées. Achetez-les de préférence locaux, de saison et bio, la garantie de produits sans nitrates ni pesticides aux effets nocifs sur les tout-petits* », conseille la diététicienne. Ensuite, petit à petit, après la purée de légume seul, place aux combinaisons : légume-féculent d'abord puis légume-viande ou légume-poisson maigre (moins exposé à la pollution marine car se situant en début de chaîne



alimentaire) à raison de 2 g/kg/jour, c'est-à-dire 2 ou 3 c. à c., ou ½ jaune d'œuf dur (le blanc plus allergisant sera introduit à partir d'un an).

Une cuillerée pour papa, une pour maman...

À partir de 6 mois, l'ajout de matières grasses végétales, si possible bio, comme l'huile d'olive ou de colza de première pression à froid, ou un mélange d'huiles spécial Bébé, est recommandé dans les plats de l'enfant à raison d'1 c. à c. par jour puis 1 c. à s. dès 1 an. Elles sont riches en oméga 3 et/ou 6, des acides gras essentiels que le corps ne peut synthétiser. En revanche, « *tout autre assaisonnement tel que sel, poivre ou sucre n'est pas souhaitable la première année* », ajoute Solveig Darrigo-Dartinet, auteure de *Mon bébé mange bio*. Les fromages blancs ou frais s'intègrent vers 8 mois, à l'un des quatre repas. Le plus souvent au goûter, en complément du biberon. Les fromages gras attendront 18 mois. Ce n'est qu'à partir de 9-12 mois que l'introduction de nourriture solide, avec l'apparition des incisives, a lieu. Les fruits à coques et les olives sont à éviter jusqu'à 4 ans afin d'éviter tout risque d'étouffement. Mais généralement, crus ou cuits, les fruits et légumes en petits morceaux (cubes, râpés ou en fines lamelles) sont les bienvenus. « *En quelques mois, votre petit passera d'une consistance semi-liquide à une purée fine puis grumeleuse et écrasée avant de mâchouiller ses premiers morceaux* », rapporte Brigitte Mercier-Fichaux. Certains repas, comme le déjeuner, viendront progressivement remplacer le biberon ou le sein. Céréales (riz, quinoa, sarrasin...), farines et crèmes épaissiront purées, soupes et compotes tandis que les légumineuses (lentilles, pois cassés...) et les sucres lents (pain, pâtes...) feront à leur tour leur





SANTÉ



entrée dans l'alimentation. Enfin, il est conseillé d'alterner les modes de cuissons (à la vapeur, à la poêle, au four...), en gardant toujours en tête que « plus la durée de cuisson augmente, plus les pertes nutritionnelles sont grandes. [...] C'est pourquoi il est important de privilégier les cuissons demandant le minimum d'eau », selon Solveig Darrigo-Dartinet. En dehors de ce cadre, pas de rythme imposé, ni de quantité minimum à respecter. Place à l'éveil des sens et à la stimulation des papilles !



Aller plus loin :

- *Les premiers repas de mon bébé bio*, Julie Balcazar, Éd. Terre vivante
- *Mon bébé mange bio*, Solveig Darrigo-Dartinet, Éd. Vigot
- *Bébé veggïe*, Ophélie Véron, Éd. La Plage



Rendez-vous sur biocoop.fr, rubrique Actualités pour découvrir une recette pour petits gourmets (à partir de 9 mois)



Brigitte Mercier-Fichaux
Diététicienne

« NE JAMAIS FORCER BÉBÉ À MANGER »

Quels conseils donneriez-vous aux (futures) mères qui font le choix de ne pas allaiter ?

L'essentiel est que la mère soit en accord avec ses choix, quels qu'ils soient, qu'elle les assume pleinement, sans contrainte. C'est la clé d'une alimentation infantile réussie. Traditionnellement, les parents qui n'allaitent pas s'orientent vers un lait de vache « modifié », plus digeste et moins riche, les besoins d'un bébé étant moins importants que ceux d'un veau. Ce « petit lait » ou lactosérum est ensuite déminéralisé puis enrichi en oméga 3. En bio, ces laits obéissent aux normes appliquées à tout lait infantile. Toutefois, en cas d'intolérance, le lait de chèvre modifié peut être une bonne alternative, tout comme les substituts à base de riz, de soja, controversé car pouvant être allergisant, et d'amande.

Comment réussir la diversification alimentaire (DA) ?

Ne jamais forcer un bébé à manger ! S'il détourne sa tête, n'y voyez pas les signes d'un début de caprice, c'est juste qu'il n'aime pas son plat. C'est le contraindre à finir son assiette qui peut le rendre capricieux et le pousser à mal réagir.

Une DA peut-elle être végétarienne ?

Le régime végétarien est possible du moment qu'il est équilibré. C'est-à-dire que son apport en protéines non carnées est au moins de 1,4 g/jour/kg.

Pour ou contre les petits pots tout faits ?

C'est un bon dépannage pour les parents pressés. Pour autant, il est important de tout mettre en œuvre pour faire des purées et des compotées de fruits frais maison. Ce n'est ni compliqué ni long à faire. Et ça permet aux enfants de découvrir de nouvelles textures et saveurs, grâce à l'ajout par exemple d'épices douces comme le safran, la coriandre ou encore le basilic.



C'EST DE SAISON

La tomme

Marie-Pierre Chavel

FÊTE DES FROMAGES CHEZ BIOCOOP. C'EST LE MOMENT DE (RE)DÉCOUVRIR DES RECETTES VIEILLES COMME LE MONDE OU PLUS RÉCENTES, COMME LES TOMMES SAVENT EN PROPOSER, EN BIO NOTAMMENT.

TERROIR

Vous la pensez originaire de Savoie ? Pourtant la tomme se fait un peu partout en France, ainsi qu'en Italie, en Suisse et sans doute ailleurs. Au lait de vache, de chèvre ou de brebis, pâte molle ou pâte pressée, non cuite au lait cru ou pasteurisé, cylindrique, rectangulaire..., chaque région a sa recette, exprimant son terroir.

PETITE HISTOIRE

Initialement, la tomme aurait été un fromage destiné à la consommation familiale fait avec le lait écrémé qui restait de la fabrication du beurre. En Savoie, à partir du XIX^e siècle, les fruitières faisaient de la tomme, en général 2 kg maximum, lorsqu'elles n'avaient plus assez de lait pour l'emmental (pas loin de 90 kg).

TOMME OU TOME ?

Les deux sont acceptés mais « tomme » est plus souvent utilisé. L'étymologie du mot se perd dans les patois et dialectes. On trouve « toume », « tomo » ou encore « toma » qui évoque un fromage des alpages ou un fromage frais. Mais rien sur le doublement de la consonne, qui n'est pas affaire de régionalisme puisque la tomme de Savoie et la tome des Bauges, par exemple, se partagent des mêmes départements.

LABELS DE QUALITÉ

La tomme de Savoie bénéficie d'une IGP (Indication géographique protégée), celle des Bauges d'une AOP (Appellation d'origine protégée). Ces labels européens garantissent qualité et origine. Mais n'empêchent pas de découvrir d'autres tommes...

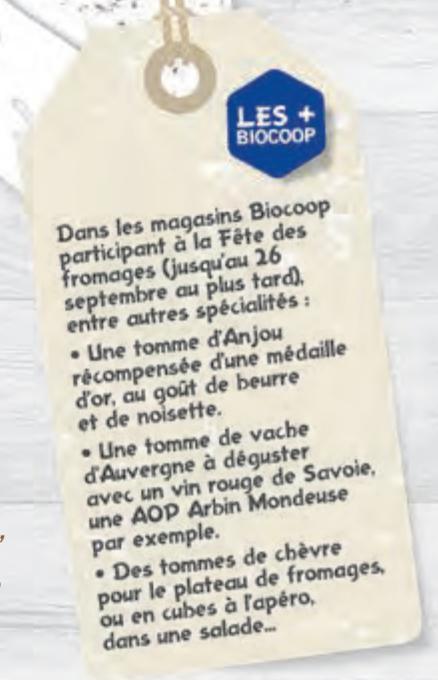
FABRICATION

Elle suit des étapes précises, de l'ajout des ferments dans le lait qui le font épaissir, jusqu'à l'affinage qui dure plusieurs semaines, voire plusieurs mois. Entre-temps, il y a notamment le décaillage qui consiste à découper le caillé en petits grains, généralement de la taille d'un grain de maïs, ou l'égouttage, pendant lequel les tommes sont retournées régulièrement. Chaque fromager personnalise sa tomme en jouant sur les ferments, la taille des grains, la durée de l'égouttage, de l'affinage...



MARIE GABORIT
de Maison Gaborit,
produits laitiers bio,
à Maulevrier (49)

« La tomme d'Anjou au lait de jersiaise, que nous avons créée, a une texture moelleuse. Douce, elle convient à toute la famille. On peut la râper ou la faire fondre, dans un gratin, un soufflé... »



Dans les magasins Biocoop participant à la Fête des fromages (jusqu'au 26 septembre au plus tard), entre autres spécialités :

- Une tomme d'Anjou récompensée d'une médaille d'or, au goût de beurre et de noisette.
- Une tomme de vache d'Auvergne à déguster avec un vin rouge de Savoie, une AOP Arbin Mondeuse par exemple.
- Des tommes de chèvre pour le plateau de fromages, ou en cubes à l'apéro, dans une salade...

TARTELETTES

À LA TOMME, AUX POMMES ET AUX RAISINS

€€€ 4 PERS. ⌚ 25 min 🕒 45 min

- 1 Dans un saladier, travailler les farines mélangées avec le sel et le beurre en petits morceaux pour obtenir des miettes de pâte. Ajouter 2 à 3 c. à s. d'eau froide et former une boule. Étaler la pâte au rouleau et placer dans 4 petits moules à tarte. Les mettre au réfrigérateur.
- 2 Laver les grains de raisin, les couper en deux et les épépiner. Mettre dans une casserole avec le sucre, ½ verre d'eau et 1 c. à s. de vinaigre de cidre. Laisser bouillir doucement environ 40 min, jusqu'à évaporation du liquide.
- 3 Parallèlement, couper les pommes en deux, les épépiner puis les recouper en tranches. Couper la tomme en tranches assez fines, enlever la croûte, recouper les tranches en 2 ou 3 lamelles. Préchauffer le four à th. 6.
- 4 Tapisser le fond de chaque moule avec de la tomme et couvrir avec de la pomme. Pour la dernière couche, alterner tranches de fromage et de pomme disposées en rosace. Faire cuire environ 25 min en laissant dorer. Servir les tartelettes tièdes avec la confiture de raisin.

→ Recette de Ulrike Skadow, créatrice culinaire

120 g
de farine de blé

30 g
de farine de châtaigne

75 g de beurre

1 pincée de sel

2 à 3 pommes acidulées

1 c. à s. de vinaigre de cidre

200 g de tomme de Savoie

600 g de raisin noir

2 c. à s. de sucre complet

VARIANTE ET ACCOMPAGNEMENT

Sans gluten

Faire la pâte avec 50 g de farine de riz complet, 50 g de farine de châtaigne, 50 g de féculé de maïs et 1 pincée de sel. Incorporer 75 g de beurre en morceaux en réalisant des miettes de pâte puis ajouter 1 œuf. Étaler avec les doigts directement dans les moules.

Vin

Cette recette gourmande se marie très bien avec un vin de la cuvée Varenne du Poirier 2015 du Domaine Les Grandes Vignes. Un anjou blanc aux arômes de prune compotée et d'agrumes pour une bouche croquante, fraîche et dense.



MUFFINS

AUX FANES DE RADIS ET AU CHÈVRE

€€€ 6 MUFFINS

🕒 15 min 🍳 20 à 25 min



85 g
de farine de blé T80



12 cl de « lait » végétal



65 g de fromage de chèvre (type bûche)



25 g d'huile d'olive



40 g
de farine de lupin



1 œuf



2 ou 3 belles poignées de fanes de radis (tiges incluses)



Sel, poivre



Graines de tournesol et de pavot



1/2 c. à c. de bicarbonate de soude alimentaire

1 Mélanger les farines, le bicarbonate, l'œuf, le lait et l'huile dans un saladier. Saler, poivrer.

2 Ajouter le fromage de chèvre coupé en cubes et les fanes de radis émincées.

3 Remplir des empreintes à muffins graissées et farinées (sauf si elles sont en silicone) aux trois quarts.

4 Parsemer de graines de tournesol et de pavot.

5 Enfourner dans un four préchauffé à 180 °C pendant 20 à 25 min.

→ Extrait de *La cuisine zéro déchet*, Stéphanie Faustini, Ed. Rue de l'échiquier



QUINOA

ET SA POIRE POCHÉE

€€€ 4 PERS. 🕒 40 min 🍳 15 min



150 g de quinoa



30 cl
de boisson à base de riz



50 g de purée de noisette



25 g de noisettes entières émondées



250 g
d'eau



2 poires passe-crassane



50 g de sucre de canne clair



1 citron

1 Préchauffer le four à 180 °C (th. 6)

2 Dans une casserole, faire chauffer la boisson à base de riz. Rincer le quinoa à l'eau froide et le verser dans la casserole. Laisser cuire à feu doux pendant 8 min.

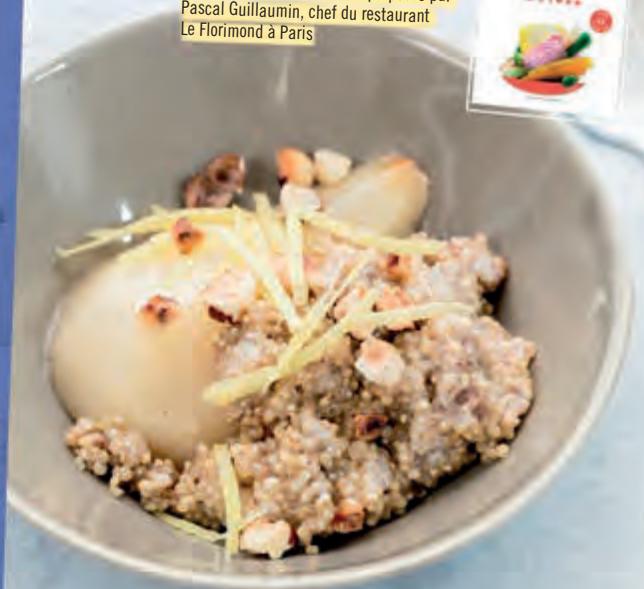
3 En fin de cuisson, ajouter la purée de noisette. Verser dans un récipient et réserver.

4 Éplucher les poires, les couper en deux et les épépiner.

5 Préparer le zeste de citron. Faire bouillir l'eau, le sucre, le zeste et le jus du citron. Faire cuire les poires dans cette préparation, puis laisser refroidir. Faire torrifier les noisettes concassées 3 min au four.

6 Dans une assiette, déposer 1 cuillerée de quinoa noisetté, 1 demi-poire et parsemer de noisettes torrifiées.

→ Extrait de *Ça chauffe dans nos assiettes*, Yves Leers et Jean-Luc Fessard, Ed. Buchet Chastel. Recette proposée par Pascal Guillaumin, chef du restaurant Le Florimond à Paris





HOUIMOUS DE POIS CASSÉS

€€€ 8 PERS. Trempage 8 h

🕒 15 min 🕒 45 min



LA RECETTE DE SYLVIE JÉZÉQUEL

Diététicienne, vendeuse-conseils au magasin Biocoop Les 7 Épis de Lorient (56)

« Mon créneau, c'est la cuisine bio, saine et équilibrée pour tous les jours. Ma formation initiale est la diététique car l'alimentation m'a toujours intéressée. Et plus encore quand j'ai eu des enfants. C'est là que j'ai découvert la bio, Biocoop et les nombreux produits que l'on trouve en magasins. 19 ans après mon premier diplôme, je fais la formation d'animatrice en cuisine bio. Je me suis éloignée de certaines recommandations officielles. La bio n'est pas abordée dans les études de diététique, alors que le mode de production joue un rôle dans la qualité nutritionnelle des aliments. »

- 100 g de pois cassés
- 1 gousse d'ail
- 3 c.à.s. de jus de citron
- 2 c.à.s. de purée de sésame
- 1 c.à.s. de tamarind (sauce soja)
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.c. de cumin
- 1 c.c. de curcuma

- 1** Faire tremper les pois cassés une nuit (8 h) dans un grand volume d'eau salée. Égoutter et recouvrir d'eau pour faire cuire 45 min à feu doux.
- 2** Égoutter partiellement (conserver le jus pour un potage ou une sauce) et mixer tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une purée lisse. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- 3** Laisser refroidir pour que la purée fige légèrement.
- 4** Cet houmous peut se servir avec une assiette de crudités de saison et une céréale de votre choix, en tartine ou avec une galette de pomme de terre et farine de sarrasin (recette sur le blog de Sylvie : www.forme-et-papilles.fr).

LES BONNES QUESTIONS



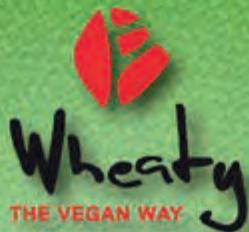
L'HUILE DE COCO PEUT-ELLE REMPLACER LE BEURRE ?

Issue du fruit du cocotier, l'huile de coco bio s'utilise aussi bien cuite, en cuisine, que crue, sur une tartine grillée. Son parfum exotique et sa bonne tenue à la chaleur (elle se fige en dessous de 25 °C et supporte les cuissons à 180 °C) en font une alliée en pâtisserie ou pour la réalisation de plats vegan (poêlées, fritures...). Outre sa facilité d'utilisation, elle représente une alternative intéressante au beurre sur le plan nutritionnel. Avec 90 % d'acides gras saturés (contre 60 % environ pour le beurre), l'huile de coco est riche en « bon gras » qui protège le système cardiovasculaire.



QU'EST-CE QUE LE NIGARI ?

Originaire du Japon, le nigari est un concentré naturel de chlorure de magnésium, obtenu à partir de sel marin non raffiné. Il est traditionnellement utilisé pour fabriquer le tofu. Riche en oligo-éléments et minéraux, il est aussi antibactérien, désinfectant et antiviral. La diététicienne Brigitte Fichaux le conseille, dissous dans de l'eau, en cas de fatigue ou d'inconforts intestinaux passagers, à la place du chlorure de magnésium médical. Depuis l'accident de Fukushima, le nigari est soumis à des analyses réglementaires et des contrôles complémentaires de la part des fournisseurs de Biocoop afin d'écartier tout risque de radioactivité.



Wheaty, bien dans
votre assiette



Végé'weenies

Végane et bio à base de seitan,
cette saucisse légèrement fumée saura se
prêter à toutes vos envies.
Un vrai régal pour petits et grands !

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



www.wheaty.fr



Collagène Marin
Acide Hyaluronique
Végétal



POUR
UNE CURE
DE JEUNESSE

L. B. M. B. D
1 rue de la Plaine ZA de la Hoguez - 14970 BENOUVILLE
Tél : 02.31.35.05.25



Dans le laboratoire Biofloral en Auvergne, la quintessence de la nature prend tout son sens.

SA FORCE EST DANS LA NATURE

Claudine Colozzi

SITUÉ AU CŒUR DES MONTAGNES D'Auvergne, LE LABORATOIRE BIOFLORAL ÉLABORE DES PRODUITS NATURELS ET VIVANTS À BASE DE PLANTES, CERTIFIÉS 100 % BIO, DONT LE CÉLÈBRE ÉLIXIR DU SUÉDOIS, L'ORTIE-SILICE ET LES FLEURS DE BACH. SA CONVICTION ? LE BIEN-ÊTRE RÉSULTE D'UNE SYMBIOSE ENTRE L'HOMME ET LA NATURE.

Fondé en 1999 par Ulrich Rampp, arrivé de Bavière à vélo vingt ans plus tôt, le laboratoire Biofloral est installé dans une petite vallée d'Auvergne. Cette situation géographique exceptionnelle et la richesse du terrain volcanique contribuent au développement de plantes riches en principes actifs.

Convaincu que la symbiose entre l'homme et la nature est essentielle, Ulrich Rampp a puisé dans les connaissances héritées des siècles passés, telles que celles d'Hildegarde de Bingen, de Paracelse et du docteur Bach, pour élaborer ses produits.

Recherche d'innovations

Le laboratoire Biofloral, dont la fabrication artisanale est garantie sans ajout de molécules de synthèse ni de conservateurs chimiques, est doté de certifications attestant de ses engagements et de la qualité de ses produits : labels AB, Ecocert, Demeter, Cosmébio. Pressage à l'ancienne, filtrage manuel sur tamis, macération de plusieurs mois, toutes les références sont élaborées manuellement avec beaucoup de soin et d'amour.

Les élixirs floraux Biofloral s'inspirent de la méthode originale du Dr Bach. « *L'infusion solaire florale est additionnée de cognac biodynamique, en dilution 1/240°, et, avant chaque conditionnement, l'élixir floral est à nouveau dynamisé avec les rayons du soleil pour assurer une bonne action énergétique* », précise Thierry Gatines, directeur général du laboratoire. Respect des traditions, mais aussi recherche d'innovations. Parmi les produits élaborés par Biofloral, des perles bio aux huiles essentielles. Cette galénique innovante permet un dosage précis (1 goutte d'huile essentielle équivaut à 6 perles) et une prise plus sécurisée dans l'utilisation quotidienne.

Des jardins en biodynamie

Conforme à ses valeurs, Biofloral s'engage dans le respect de l'environnement avec des bâtiments en éco-construction (utilisation de l'énergie solaire, récupération des eaux de pluie...) et une attitude écologique responsable : compostage, tri et recyclage des déchets, réduction des emballages. Il y a quatre ans, le fabricant a étendu ses activités en créant Les Jardins d'Espaladous. Il y réalise ses propres cultures en biodynamie : lavande, mauve, calendula, thym, sauge... plus de 60 variétés de plantes fleurissent à la belle saison. Ces jardins abritent aussi un institut de recherche et un centre de formation permettant aux professionnels d'acquérir une parfaite connaissance des produits Biofloral et notamment le titre de Conseiller Fleurs de Bach agréé Biofloral. Dans ce site unique, propice au ressourcement, Biofloral organise également des séjours bien-être pour les particuliers.



www.biofloral.fr
www.espaladous.com





BIEN-ÊTRE



RESPIREZ, C'EST LA RENTRÉE

Eugénie Rieme

AUTOMNE. IL EST TEMPS DE REPRENDRE LE TRAIN-TRAIN QUOTIDIEN. AVEC L'AIDE DE LA COACH FLORENCE SERVAN-SCHREIBER, SPÉCIALISÉE EN PSYCHOLOGIE POSITIVE, NOUS AVONS LISTÉ QUELQUES CONSEILS ET EXERCICES PRATIQUES À SUIVRE POUR S'ORGANISER TOUT EN RESTANT ZEN.

Détendu, reposé, ressourcé... Si les bienfaits des vacances sont prouvés et éprouvés, ils n'en demeurent pas moins éphémères. Pourtant, il existe des moyens, dit la coach et auteure Florence Servan-Schreiber, pour prolonger cet état de bien-être. La psychologie positive, vous connaissez ? Pour cette « *professeure de bonheur* », comme elle se plaît à se présenter, il est important d'« *avoir une meilleure conscience de ce qui peut nous faire du bien* ». Ce qui suppose une écoute de soi. Dans nos vies bien remplies de *working girls-boys*, les moments de relâchement se font rares, quand ils ne sont pas totalement absents. Et avoir conscience de sa fragilité ne suffit pas toujours à se prendre en main. La solution peut être aussi de faire appel à un coach « bien-être ». Son rôle : « *Accompagner l'intéressé(e) à avoir une meilleure image de lui (elle)-même, en nommant ses points forts et en lui suggérant de nouvelles pratiques à adopter au quotidien.* » Une démarche qui peut paraître anodine mais qui entend apporter sérénité à ceux qui la suivent.

Cohérence cardiaque

« *Pour retrouver son calme, se détresser ou se préparer avant un événement important, la cohérence cardiaque est une bonne alternative, ajoute la coach. Cet exercice consiste à entrer en cohérence avec sa respiration, en inspirant puis expirant successivement pendant cinq secondes. Et ce durant trois minutes. À la clé : sensation de tranquillité et apaisement assurés.* » Outre le travail

sur la respiration, l'experte en épanouissement personnel recommande de pratiquer une activité physique régulière, « *pour entretenir le mental* ». Entre nous, rien de neuf, mais c'est toujours bon de le rappeler, pas vrai ? Pour Corinne Allieux Goldfarbe, auteure de *Trouver son rythme grâce à la naturopathie* aux éditions Jouvence, le sport, qu'il soit doux ou tonique, « *entraîne un sentiment de liberté et de lâcher prise, favorise le moral, la confiance en soi, la concentration et la mémoire, et diminue le stress* ». Effectué tôt le matin – avant 10 h et si possible en plein air –, il favorise l'éveil et la bonne mise en route du corps, et un meilleur endormissement, le soir venu. Ces conseils d'hygiène de vie s'appliquent aussi aux enfants. « *En apprenant à jouer avec leur respiration, ils seront ainsi mieux préparés pour leur vie à venir* », conclut Florence Servan-Schreiber. Parole de coach !



Aller plus loin :

- *Power Patate et La fabrique à kifs*, Florence Servan-Schreiber, Éd. Marabout
- *10 respirations thérapeutiques au service de votre santé*, Jean-Marie Defossez, Éd. Jouvence Santé
- www.cohérence-cardiaque.com



Et si le moment de pause était accompagné d'une tisane détente ?
Demandez conseil à votre magasin préféré !



CitroPlus®

EXTRAIT DE PÉPINS DE PAMPLEMOUSSE

contribue à la fonction normale du système immunitaire

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

Pour Apport en vitamine B12

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



Pour Apport en 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



HUILE DE PÉRILLA

CHAMPIONNE DES OMÉGA 3

De toutes les huiles végétales, celle de périlla est la plus riche en oméga 3, indispensables au bon fonctionnement du cerveau et au maintien d'une cholestérolémie normale. C'est une excellente alternative aux huiles de poissons. Issue d'une culture biologique et renouvelable, l'huile Vegan 3 Périlla, dans son enveloppe de gélatine végétale, est saine, écologique et vegan. Elle est riche en antioxydants et offre un apport équilibré en acides gras essentiels.

Vegan 3 Périlla, 90 gélules

Salvia : www.salvia-nutrition.com



C'EST NOUVEAU

AGAR-AGAR GLUTEN FREE

Nat-Ali a fait le choix de passer son sachet de

gélifiant alimentaire à base d'algues agar-agar sous licence Afdiag (Association française des intolérants au gluten) avec l'estampille du blé barré, garantie d'un produit sans gluten. Cette démarche valorise son travail qualité dans la gestion des contaminations croisées au sein de son atelier de production. Par cet engagement, Nat-Ali marque sa différence sur le marché de l'agar-agar dont elle est le précurseur depuis 1913.

Agar-Agar, origine France, 2x4 g

Nat-Ali : www.nature-aliments.com

BIO ET ONCTUEUX

UN AMOUR DE ROQUEFORT

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



Roquefort bio AOP, 100 g

Gabriel Coulet : www.gabriel-coulet.fr

APÉRO VEGAN

DES CRACKERS À CROQUER

Les nouveaux biscuits Dao vegan au sriracha (sauce traditionnelle thaïlandaise à base de piments) sont des petits crackers pleins de saveurs et très croquants. Ils sont nés de l'association de Dao avec La Marche Avant, fabricant de la sauce sriracha biologique L'Intrépide, délicatement pimentée et extrêmement savoureuse. Sur le paquet, Grand-oncle Sam, musicien qui vit aux États-Unis, personnifie cette sauce très répandue outre-Atlantique. À partager sans modération, à l'apéritif ou en collation.

Dao Sriracha, 100 g

DAO : www.biscuitsdao.com



COLORATION CHEVEUX

INSPIRATION CHÂTAIGNE

Après l'été, les cheveux sont abimés, les pointes en particulier. Et si une coloration-douceur rétablissait la teinte de vos cheveux et les répareit ? Le soin colorant Châtaigne enrobe vos cheveux de pigments naturels 100 % végétaux, et apporte du volume et de la brillance.

Votre couleur est sublimée, la fibre capillaire est protégée. On fond pour cette teinte craquante aux reflets resplendissants !

Soin colorant Châtaigne, 100 g

Logona : www.logona-cheveux.fr



BOISSON VÉGÉTALE

RICHESSE DE L'AMANDE

Nutritif et écologique, il a tout d'un grand, le lait d'amande en poudre La Mandorle ! À base d'amandes déshuilées, il concentre tous les bienfaits de ce fruit solaire et nourricier pour vous accompagner dans un quotidien qui fait la part belle au végétal. Particulièrement concentré en protéines d'amande grâce à son procédé unique, il est aussi riche en calcium et magnésium. Ne vous fiez pas à son poids plume, il permet de réaliser jusqu'à 4 ou 5 litres de boisson.

Lait d'amande, boîte de 400 g

La Mandorle : www.lamandorle.com





ACHETONS RESPONSABLE



SAIN, NATUREL ET GOURMAND

POISSON PANÉ

Les poissons panés Food4Good sont élaborés avec un maximum de poisson et un minimum d'ingrédients (blé, eau, amidon de blé, sel et levure) ! La fine panure est biologique et sans matière grasse ajoutée. Aussi, pensez bien à mettre de l'huile lors de la cuisson, de préférence à la poêle plutôt qu'au four pour faire ressortir tout le croustillant de la panure. Au rayon surgelé.

Tranches panées de lieu noir de pêche française MSC, 8x50 g
Food4Good : www.food4good.fr

NOIR, C'EST NOIR

UN CHOCOLAT CORSÉ

São Tomé, jadis appelée l'île Chocolat, a été la première terre d'Afrique où furent plantés des cacaoyers importés du Brésil. La variété de fèves amelonado et la terre de cet archipel authentique offrent un cacao d'une typicité incroyable. Fruité et corsé, ce chocolat vous surprendra par sa richesse aromatique soutenue, sa volupté et son équilibre en bouche. Il est issu du travail de près de 2 260 familles de producteurs santoméens, partenaires de longue date de Kaoka.

Noir São Tomé,
75 % cacao, 100 g
Kaoka : www.kaoka.fr



LE BON GRAS

POUR MON BÉBÉ

Élaboré par des nutritionnistes en France, ce mélange associe six huiles complémentaires pour en finir avec les déficits courants en oméga 3 et DHA chez Bébé. Dans la continuité du lait maternel (ou adapté), cette huile garantit tous les acides gras essentiels à sa croissance. Une cuillerée par repas couvre ses besoins quotidiens en vitamine E, en oméga 3 et surtout DHA, indispensable au bon développement du cerveau, du cœur et de la rétine.

Mélange 6 huiles Bébé, 4 à 36 mois, 25 cl
Quintesens : www.quintesens-bio.com

SOUS LA DOUCHE

LA RENTRÉE QUI MOUSSE

Laissez-vous tenter par le Gel moussant neutre Centifolia qui séduira petits et grands. Formulé avec de l'eau florale biologique de lavande, ce gel moussant 3 en 1 (douche-bain-shampooing) est source de douceur pour votre peau. Sans sulfate, sans parfum ni huile essentielle, sa formule hypoallergénique convient même aux peaux sensibles. Sa mousse délicate lave et apaise pour le plus grand bonheur de toute la famille.

Gel moussant neutre, 250 ml ou 1 L
Centifolia : www.centifoliabio.fr



PRODUIT VAISSELLE



L'EFFICACITÉ À L'ACTION

À base d'oxygène actif, ces tablettes nettoient efficacement toute votre vaisselle : elles dissolvent les graisses et éliminent

les résidus alimentaires. Faciles à doser, elles sont ultraéconomiques. Sans parfum. Fabriquées en France. Certifiées Ecodétergents par Ecocert Greenlife.

Tablettes lave-vaisselle, 50 doses
Étamine du lys : www.etamedulys.fr

DOUX ET ÉCOLO

LE DÉO FRAÎCHEUR

Véritable concentré d'innovation, le déodorant Fraîcheur délicate cumule les avantages : formule douce, parfums 100 % d'origine naturelle, efficacité prouvée. Pour une sensation de confort et de bien-être, sa combinaison unique d'actifs végétaux régule les odeurs et la transpiration sans la bloquer. Il est également astucieux et écologique grâce à son système de recharge.

Fraîcheur délicate, déodorant soin à l'amande douce, 50 ml
Coslys : www.coslys.fr





MAISON

PÉDAGOGIE MONTESSORI ENTRE AUTONOMIE ET SENSORIALITÉ

Eugénie Rieme

LIBERTAIRE SANS ÊTRE TROP PERMISSIVE, LA PÉDAGOGIE MONTESSORI INTERPELLE LES PARENTS EN QUÊTE D'UN APPRENTISSAGE À L'ÉCOUTE DES RYTHMES ET DES BESOINS DE L'ENFANT.

Aide-moi à faire seul. C'est en partant de ce principe que Maria Montessori (1870-1952), première femme médecin d'Italie, a construit sa méthode pour accompagner l'enfant dans son développement naturel, l'aidant à s'autonomiser et à prendre confiance en lui. Un concept qui encourage les petits à agir, favorisant ainsi leur développement cognitif, et que la scientifique qualifie « *d'esprit absorbant* ». Aujourd'hui, la méthode Montessori, appliquée dans plus de 20 000 écoles, est connue dans le monde entier.

Avec elle, chaque nouvelle acquisition correspond à une « *période sensible* » (l'ordre, le langage, le mouvement...) durant laquelle l'enfant réalise les bonnes actions au bon moment. C'est par l'observation que l'adulte va déceler l'une ou l'autre de ces fenêtres temporelles. Et ainsi mettre à la disposition de l'enfant le bon matériel. La méthode, allant du concret à l'abstrait, évite au bambin de se retrouver dans une situation d'échec. « *D'où l'importance d'avoir un matériel autocorrectif, en adéquation avec ses facultés. Un petit qui revient en arrière n'est pas en phase régressive. Il a juste besoin de gagner de l'assurance pour se rassurer sur ses capacités* », explique Laurence Loiseau-David, auteure de *Je fabrique mon matériel Montessori*.

Du matériel adapté à chaque âge

Le concept s'appuie sur des matériaux nobles (tissu, bois, métal, verre...), adaptés au niveau psychomoteur et sensoriel de l'enfant. Jusqu'à 3 ans, très peu de matériel est requis car tous ses sens sont en éveil. « *Un nourrisson n'a*

pas besoin d'être entouré de jouets. Un hochet, une balle de préhension, une petite voiture, etc. suffisent à développer sa psychomotricité fine », reprend l'auteure. Entre 1 et 3 ans, son intérêt se porte davantage sur les tâches de la vie quotidienne, laver la table, étendre le linge... « *Ces exercices l'aident à se construire et lui procurent un sentiment de fierté et d'utilité.* » Et la confiance nécessaire pour affronter le monde...



Aller plus loin :

Montessori à la maison 0-3 ans, Nathalie Petit, Éd. Actes Sud, Collection Je passe à l'acte, 8 €



LA CARTE À LACER « COCCINELLE »

Un support fait maison pour développer la motricité et la coordination.

Fournitures : feutrine de 2-3 mm d'épaisseur rouge, noire et blanche, pièce de tissu (type cantonnière), lacet noir, 6 œillets de 4-5 mm de diamètre, pince ou marteau, fil, aiguille, feutre

- 1 Découper 2 carrés de feutrine blanche et un carré de cantonnière de 15 x 15 cm.
- 2 Coupez la tête dans la feutrine noire, en ôtant la partie « yeux ». Coupez une autre tête complète dans de la cantonnière ou la feutrine blanche.
- 3 Couper les 2 ailes dans de la feutrine rouge. Coupez un triangle arrondi à la base dans la feutrine noire pour combler l'écartement des ailes.

4 Sur un carré de feutrine blanche, poser le triangle puis les ailes et coudre le pourtour des ailes au point droit. Positionnez ensuite la tête blanche et la tête noire, et coudre.

5 Tracer les pattes au feutre et les piquer au point zigzag très serré.

6 Poser ce carré de feutrine sur le carré de cantonnière, lui-même étant sur le 2^e carré de feutrine. Piquer les 3 épaisseurs ensemble à 1 ou 2 mm du bord.

7 Marquez l'emplacement des œillets au feutre. Perforer puis placer les œillets avec la pince ou le marteau.

8 Passer le lacet dans les œillets.



Adaptée de *Je fabrique mon matériel Montessori*, Laurence Loiseau-David, Éd. La Plage, 19,95 €





40 ans Sonett – si jeune

P U R E M E N T E C O L O G I Q U E

40 ans
Produits de lavage et de nettoyage d'excellente qualité
 écologique, sans aucuns OGM, nanotechnologies, tensioactifs pétrochimiques, enzymes, et sans parfums synthétiques, colorants ou conservateurs.

40 ans
Sens des responsabilités et soin accordé à l'eau, porteuse de vie, grâce à l'utilisation de préparations dynamisées, à l'utilisation de matières premières biologiques et à la biodégradabilité intégrale de tous les composants.

40 ans
Engagement pour une conception de l'entreprise orientée
 dans l'intérêt du bien commun ; du bien privé à la fondation d'intérêt général, pour l'intégration et l'égalité des chances.

Sonett – excelle
 Rendez-vous sur notre nouveau site web : www.sonett.eu



 **sonett**
 PUREMENT ECOLOGIQUE



WELEDA
Depuis 1921



100%
d'origine naturelle

WELEDA
Dès 1921

ONAGRE
Peaux matures
Elixir redensifiant

Le Soin Naturel Authentique

Efficacité testée cliniquement :

+18,5% Élasticité*

-11% Profondeur des rides*

L'Onagre bio, source d'éclat pour les peaux matures

L'Elixir redensifiant à l'Onagre bio est un véritable soin intensif qui permet à la peau de retrouver éclat, fermeté et vitalité. Ce complexe à base d'huiles d'onagre bio et d'inca inchi bio, riches en acides gras essentiels, associé à un extrait de centella asiatica, renforce la structure de la peau. Les rides sont estompées et la peau est raffermie.

En accord avec l'être humain et la nature

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

Pharmacies, parapharmacies et magasins de produits naturels ainsi qu'à l'Espace Weleda (Paris 8^{ème}).

*23 personnes, 28 jours



Label international NATRUE
qui définit la cosmétique naturelle et bio

BIO DEPUIS TOUJOURS



PRATIQUE



2 **Ajouter** une petite poignée de jeunes feuilles de roncier sauvage, 1,5 à 2 bouteilles de vin rouge fruité (vin de Loire ou du Sud, cépages cabernet, syrah ou malbec) et 100 g de sucre.



1 **Écraser** deux belles poignées de mûres bien noires. Si vous manquez de fruits, ajouter un trait de sirop de fruits rouges ou noirs.

3

Laisser 48 h au frais, à l'abri de la lumière. Filtrer avec un tamis ou une passoire en pressant bien les fruits. Mettre en carafe.

48 h



4

Rectifier le sucre avant de servir. Cette boisson est plus rafraîchissante peu sucrée.



SANGRIA DE L'ÉTÉ INDIEN

ASTUCE SPEEDY

Pour consommer la sangria plus rapidement, chauffer 1/3 du vin entre 80 et 100 °C (éteindre avant ébullition). Y faire infuser les feuilles, pas trop longtemps car elles contiennent beaucoup de tannin. Filtrer, laisser refroidir et remettre avec les autres ingrédients. C'est prêt. Tout se consomme dans le roncier. Les subtiles fleurs blanches ou roses au printemps, les grosses tiges épluchées, au délicieux goût de rose assez astringent, les bourgeons et les jeunes feuilles en salade ou en infusion, et ses fruits savoureux.

→ Merci à Olivia Gautier, de l'hôtel-restaurant bio Les Orangeries (86), pour sa recette et son savoir

LES + BIOCOOP

DU GOÛT

- La Cuvée des Vernes, IGP collines rhodaniennes, 100 % syrah, pour une sangria haut de gamme ; un côtes-de-thongue syrah ou un pays d'Oc cabernet sauvignon
- Des sirops de framboise-mûre, fruits rouges, myrtille...

PROFITER DES DERNIERS JOURS DE L'ÉTÉ POUR FAIRE UN APÉRITIF AU DÉLICAT PARFUM DU FRUIT DU RONCIER SAUVAGE, LA MÛRE. À DÉGUSTER AVEC MODÉRATION, DANS LA BELLE ET DOUCE LUMIÈRE D'UN SOLEIL COUCHANT (SANS FORCÉMENT FREDONNER UNE CHANSON DE JO DASSIN).



ENGAGÉS

« Chez Biocoop, on va jusqu'au bout ! Les gens pensent que ce qu'ils font n'a pas d'impact puisque nous sommes nombreux sur la planète. Mais le moindre choix peut avoir une dimension écologique et chaque pas en avant compte. »

Nora Bartelheimer

« Ici, je suis dans mon élément. On essaye de renouveler les produits en fonction des nouvelles propositions des producteurs locaux et des saisons. C'est une synergie passionnante. »

Lucile Corneille

BIOCOOP ANDUZE SUR UN PIED D'ÉGALITÉ

Christophe Polaszek



GARD. DE BOIS-COLOMBES (92) À ANDUZE (30), TROIS JEUNES COPAINS, NORA BARTELHEIMER, LUDOVIC BÉGERT ET ANTOINE KOLLEN, ONT DÉCIDÉ DE PORTER LA BIO DANS UNE RÉGION TRÈS SENSIBILISÉE À LA CAUSE. S'INSCRIVANT DANS L'ÉCONOMIE SOCIALE ET SOLIDAIRE, LEUR SCOP* EST BASÉE SUR L'ÉQUITÉ.

ÉQUITÉ ET PARTAGE

Pas de hiérarchie dans l'équipe du magasin Biocoop d'Anduze, mais une gestion à l'horizontale où chacun est en salaire égalitaire. Le prochain salarié sera rémunéré comme les autres parce qu'il contribue tout autant au fonctionnement de la Scop*. Tous participent aux décisions sur le principe « un homme = une voix ».



RENCONTRE



« J'ai le sentiment qu'on a énormément de sourires au quotidien et que cela dénote bien la réussite humaine du projet. Qui est de faire avancer l'écologie en mettant l'humain au cœur de notre modèle. »
Antoine Kollen

« Derrière nos produits, il y a une histoire et tout un collectif de producteurs qui agissent en petits réseaux pour montrer leur amour de la terre. Nous incarnons le lien qui les unit aux consommateurs. »
Delphine Simoneau

C'est l'histoire de trois salariés d'un magasin Biocoop de la région parisienne qui rêvaient d'horizons plus verts. Un jour, l'opportunité se présente à Anduze, au pied des Cévennes, où un solide collectif d'habitants les attendait. Changement palpable. « Dans le 92, nous accueillons des consommateurs à plus hauts revenus. Ici, les gens sont certes moins aisés, mais ils ont tout autant fait le choix de la bio. Preuve qu'elle est accessible à tous », souligne Nora Bartelheimer, cogérante du magasin.

Les trois amis ouvrent en avril 2016 dans un ancien local à bois de 200 m². Désormais six – bientôt sept – à satisfaire une clientèle toujours plus importante, ils nouent des relations privilégiées avec plus d'une soixantaine de producteurs locaux. Pour faire un choix éclairé et raisonné, de petites étiquettes signalent dans les rayons la distance qui sépare la zone de production locale du magasin (moins de 80 kilomètres pour la plupart). « Anduze est aux confins

de plusieurs vallées. Les habitants d'en haut passent forcément devant chez nous. S'ils cherchent quelque chose de spécifique, nous essayons de le commander pour eux », ajoute Nora.

Un espace détente est proposé dans le magasin, les enfants peuvent y jouer, les adultes récupérer les objets (livres, DVD, vêtements...) laissés généreusement à disposition par d'autres clients. Un projet de panneaux photovoltaïques sur le toit est à l'étude. Un souhait ? « Convaincre toujours plus de monde que la bio c'est l'avenir. » Les pieds sur terre, les pieds dans la terre...

* Société coopérative et participative



BIOCOOP ANDUZE
 5, CHEMIN DE PIERRASCAS
 30140 ANDUZE
 TÉL. : 04 66 61 40 33

LÉA NATURE
LABORATOIRE



EAU THERMALE
JONZAC

1%

**FOR THE
PLANET**

MEMBER

Entreprises donnant
1% de leur chiffre
d'affaires à la protection
de l'environnement

Bébé Bio

La protection rapprochée
de la peau de Bébé

Hypoallergénique¹
Haute tolérance
Sans sulfates²
Formule lavante biodégradable
Parfum 100% d'origine naturelle



N°1*

de la cosmétique bio
et hypoallergénique¹

BIO-AFFINITÉ JONZAC

- Soins cosmétiques certifiés bio
- Hypoallergéniques¹
- Eau thermale hyperminéralisée
- Toutes peaux, même sensibles



JONZAC. L'ÂME SŒUR DE VOTRE PEAU

eauthermalejonzac.com

 @EauThermaleJonzac

¹Formulé et testé pour minimiser les risques de réactions allergiques. ²sans sulfate ajouté. *IMS Health Pharmatrend & Paratrend PEC – marché de la cosmétique bio en pharmacie et parapharmacie reconstitué à partir d'une liste de produits fournis par LEA Nature – CMA Mars 2016 – en volume.

Saint-Père, vu depuis la colline de Vézelay, inscrite au Patrimoine mondiale de l'Humanité.



TERROIR ET TERRITOIRE

AU SUD-EST DE PARIS L'YONNE AVANCE BIO

Marie-Pierre Chavel



DES QUATRE DÉPARTEMENTS BOURGUIGNONS, L'YONNE A LE PLUS GRAND POURCENTAGE DE TERRES BIO. DES CÉRÉALIERES ET LEURS FERMES DE PLUSIEURS CENTAINES D'HECTARES, DESSINANT DES PATCHWORKS JAUNES, VERTS, BRUNS, TROUVENT DANS CE MODE DE PRODUCTION L'OXYGÈNE QU'ILS N'ONT PLUS TOUJOURS EN CONVENTIONNEL. D'AUTRES ACTIVITÉS BIO, TELS L'ÉLEVAGE, LA VITICULTURE, LE MARAÎCHAGE, L'APICULTURE, APPORTENT LEUR TOUCHE CHAMPÊTRE À CE DÉPARTEMENT ATTACHANT, MONDIALEMENT CONNU POUR SES VINS.



TERROIR ET TERRITOIRE

« LES VITICULTEURS BIO ONT COMPRIS QUE POUR GARDER LA TYPICITÉ DE LEURS VINS, IL FAUT PORTER ATTENTION AU SOL. »

Bernard Krempf
président de Bio Bourgogne

Bienvenue dans l'Yonne. Avec la région parisienne au nord-ouest, Dijon au sud-est et la Champagne au nord, ce département peu peuplé est discret. Le TGV ne s'y arrête pas, l'autoroute le traverse à toute allure, supplantant la nationale qui autrefois facilitait les étapes à Sens ou Auxerre, la préfecture. Pourtant le 8-9 mérite le détour. Pour ses vieilles églises, ses châteaux dont celui de Guédelon, en cours de construction avec les méthodes et matériaux du XIII^e siècle, ses vastes espaces naturels, ses vignobles, comme Chablis, les collines de Vézelay inscrites au patrimoine mondial de l'Humanité... et sa bio, qui s'échine à faire sa place depuis un bout de temps. « *Les choses évoluent lentement mais ça bouge* », constate Benoît Gaussens, actuel directeur de la coopérative Germinal créée en 1974 et réunissant aujourd'hui trois (bientôt quatre) magasins Biocoop. La bio icaunaise (de l'Yonne) représente 5,2 % de la surface agricole et 8,7 % des exploitations (289 fermes). Pour Marie Giraldu, du groupement des agriculteurs bio de l'Yonne, elle est suffisamment développée pour être attractive : « *Il suffit qu'il y ait un producteur bio dans un secteur pour en attirer d'autres.* »

Céréales et compagnie

Dans cette région agricole, aux climats variés, ce sont les grandes cultures (céréales, oléagineux, protéagineux*) qui le plus souvent façonnent le paysage. En 1983, sept céréaliers bio, les pionniers, ont créé la Cocébi, première coopérative de céréales 100 % bio, partenaire de Biocoop. Depuis, c'est le secteur qui compte le plus de conversions, pour un marché plutôt local ou national, alors que la production conventionnelle va d'abord à l'export, laissant derrière elle des terres épuisées par le trio blé/orge/colza. En bio, on diversifie. À Vermenton, la famille Bounon, sociétaire de la Cocébi depuis 1991, cultive sur 400 hectares 25 variétés différentes (épeautre, sarrasin, luzerne, lentille, pois...). « *La terre est fertile mais il y en a peu et la réserve en eau est faible*, explique Jean-Marie, le père. *Alors on choisit des plantes adaptées.* » Les rendements sont inférieurs au conventionnel mais le revenu est plus sûr. « *Les prix sont plus stables et les contrats, pluriannuels* », poursuit Nicolas, le fils, qui cependant avertit : « *S'il y a trop d'importations, on ne fera pas le poids !* »



En 1983, l'Yonne a vu la création de la Cocébi, première coopérative de céréales 100 % bio de France.



Philippe Goulley
Viticulteur à La Chapelle-Vaupelteigne
sur cinq hectares

La belle cave voûtée et ses fûts couleur miel servent de décor, un mardi de juin, à la dégustation d'un « petit chablis » léger, vif, légèrement citronné, parfait pour accompagner des huîtres ou des sushis. Mais pour l'heure, on se régale des propos de Philippe Goulley. « *Les Romains ont amené la vigne à Chablis. Le sol argilo-calcaire garde des traces de la vie maritime d'il y a 120 millions d'années* », dit-il en exhibant une pierre, « *un kimméridgien de l'époque jurassique* ». Le viticulteur a converti le domaine familial en bio en 1991 pour retrouver la vie microbienne des sols. Il remplace les désherbants chimiques par un léger labour, et passe pour un marginal. « *Les irréductibles pensent que c'est sacrilège d'avoir un brin d'herbe dans les rangs.* » Mais même eux respectent aujourd'hui son travail. « *Je limite les interventions. C'est le meilleur moyen de ne pas se tromper.* » 80 % de sa production part à l'étranger où « *les blancs sont appréciés parce qu'ils se boivent en dehors des repas* ». Peut-être aussi parce qu'ils sont bons ? « *Philippe fait partie de ces très beaux vigneron qui savent sublimer l'expression de leurs terroirs* », selon Pierre Trieau, acheteur vin chez Biocoop.
www.goulley.fr

« ON EST SI PEU NOMBREUX EN MARAÎCHAGE BIO QUE QUAND ON PLANTE, ON SAIT QUE C'EST DÉJÀ VENDU ! »

Yoann Defert

polyculteur-éleveur et maraîcher à Saint-Père



Rustiques, les vaches aubrac de Yoann Defert demandent peu de soins et d'interventions humaines.

MAGASINS. À Auxerre, Sens et Tonnerre, les magasins Biocoop Germinal.
PARTENAIRES. La Cocébi, au conseil d'administration de Biocoop depuis 2010, avec à ce jour plus de 150 producteurs (Bourgogne et départements voisins), fournit céréales, oléagineux et légumineuses notamment pour la marque Ensemble. Biolait collecte le lait bio d'éleveurs de l'Yonne.
FOURNISSEURS. Domaine Philippe Goulley avec son chablis premier cru Montmains, sélectionné pour la Fête des vins (voir p. 46). Ou encore le Domaine Bersan.

Chablis, et ses vins blancs réputés, accueille depuis 2016 « Maddam », la brasserie bio de Vianney et Alexis Madelin, fils de vigneron bio du pays.

Vallons et coteaux

À l'ouest d'Auxerre, entre bocage, forêts et étangs, et au sud, dans le Morvan vert et vallonné, polyculture et élevage prennent le relais. Une bonne part des bêtes bio est collectée par la coopérative Éleveurs bio de Bourgogne ou vendue directement à des petites boucheries, comme celle du magasin Biocoop Germinal de Sens. Toute sa viande provient du département. L'agneau bio est encore rare, le porc moins, le bovin pas du tout : la Bourgogne est le berceau de la charolaise ! Mais la limousine fait son trou. Ainsi que l'aubrac. « Elle est plus rustique, demande peu d'interventions et s'en porte bien », commente Yoann Defert, polyculteur-éleveur et maraîcher à Saint-Père, près de Vézelay, « un bastion bio assez hétéroclite. Mais on sent la pression des conventionnels ; il faut qu'on reste, sinon... ». Sinon, fini les paysages foisonnants, les cultures variées, et le veau élevé sous la mère pendant six mois, mangeant de l'herbe et du foin, donnant une délicate viande rosée...

À propos de rosé... parlons vins. Dans l'Yonne, ils sont rouges (irancy) et plus encore blancs, comme les saint-bris et surtout chablis. On ne peut pas encore dire que dans ce vignoble les bio attirent les bio. « Sur près de 300 domaines, on est une dizaine en bio, soit environ 200 hectares sur 5 000 », regrette Philippe Goulley, fournisseur de Biocoop en local et national. La raison : les quatre appellations de chablis sont prisées dans le monde entier. Pourquoi changer ? Cependant, selon le viticulteur, les jeunes générations évoluent, s'interrogent sur les matières actives dangereuses, le travail du sol... Le sol justement, pour le président de Bio Bourgogne**, Bernard Krempp, c'est le principal levier pour le développement de la bio dans l'ensemble des productions de la région. « Ça ne va pas de soi quand on est passé par une formation agricole classique », dit-il, préconisant des formations adaptées et un accompagnement technique compétent. « La bio, ça ne s'improvise pas. »

* Plantes dont les graines sont riches en protéines : légumes secs, luzerne...

** Association pour la promotion et le développement de l'agriculture biologique



Sur www.biocoop.fr, rubrique Actualités, visite chez Yoann Defert en polyculture-élevage et maraîchage à Saint-Père

Notre passion et notre expérience de Maître chocolatier au service de vos envies.

Découvrez nos nouvelles recettes : généreuses, étonnantes, subtiles et toujours respectueuses d'un savoir-faire ancestral.

Dardenne

Maître chocolatier depuis 1897
dans les Pyrénées



- ✓ Idéal pour la ligne
- ✓ Peu de graisse et de glucides
- ✓ Concentré de protéines végétales
- ✓ Délicieux pour toute la famille
- ✓ Texture tendre comme un filet de bœuf
- ✓ Facile et rapide à préparer

► Regardez la vidéo "Qu'est-ce que le seitan?" sur www.seitan-authentique.fr



www.bertyn.eu

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



COOPÉRACTIFS

CINÉMA

0 PHYTO, 100 % BIO



Cantine bio à Barjac (30).

DEPUIS 2014, 0 PHYTO, 100 % BIO EST LA CAMPAGNE DES ASSOCIATIONS AGIR POUR L'ENVIRONNEMENT, GÉNÉRATIONS FUTURES ET BIO CONSOM'ACTEURS POUR ENCOURAGER LES COLLECTIVITÉS À RÉDUIRE LES PESTICIDES ET À PROMOUVOIR LA BIO. AUJOURD'HUI, C'EST AUSSI UN LONG-MÉTRAGE DONNANT LA PAROLE AUX VILLES PIONNIÈRES DES CANTINES BIO ET DU ZÉRO PESTICIDE. RENCONTRE AVEC GUILLAUME BODIN, OUVRIER VITICOLE DEVENU RÉALISATEUR.



Guillaume Bodin
Réalisateur

Qu'est-ce qui vous a amené à faire des films ?

Le domaine viticole en biodynamie où je travaillais, à Mâcon (71), me laissait apporter ma caméra dans les vignes. D'interview en interview, entre autres à la Romanée-Conti en Bourgogne, j'ai fait mon premier film, *La Clef des terroirs*, sur des vignerons travaillant au plus près de la nature. Le deuxième, *Insecticide mon Amour*, traitait de l'obligation de certains pesticides sur le vignoble bourguignon. Après, comme les associations m'avaient commandé des vidéos sur le site 0 Phyto, 100 % Bio, j'ai proposé un documentaire pour le cinéma. Je pense que les salles sont de bons lieux de débat.

De quoi avez-vous débattu lors des avant-premières ?

Il y a peu de questions sur les pesticides dans les villes, car les gens ne se rendent pas compte que leur commune en utilise jusqu'au jour où elle arrête et que l'herbe pousse sur les trottoirs. En revanche, ils s'intéressent beaucoup à la restauration collective bio, demandent comment agir, comment faire avec un prestataire externe comme Sodexo. Ils s'interrogent aussi sur la bio de la grande distribution.

Elle n'est pas inutile car plus il y a de bio, moins il y a de paysans, travailleurs, consommateurs... touchés par les pesticides. Mais on peut faire ses achats dans des circuits plus engagés, ça ne coûte pas beaucoup plus cher si on repense sa façon de consommer.

Qu'est-ce qui vous a marqué pendant ce tournage ?

Je ne pensais pas aller autant dans les cimetières ! Ils ne sont pas concernés par la loi qui interdit aux collectivités d'utiliser des pesticides depuis janvier 2017. Pour certaines personnes, y laisser pousser de l'herbe, c'est manquer de respect aux morts ! Versailles est 0 phyto même dans ses cimetières, devenus de véritables jardins où il est agréable de se promener...

Votre film laisse-t-il de l'espoir ?

Oui, car il y a beaucoup et de plus en plus de communes engagées dans la réduction des pesticides et dans les cantines bio, même sans loi. Et beaucoup d'associations se battent sur ces sujets. Alors que dans des pays, les multinationales font du lobbying. Il faut rester positifs mais connaître les enjeux qui se trament...



Pour voir ou organiser une avant-première de 0 Phyto, 100 % Bio, rendez-vous sur www.dahu.bio



L'IDÉAL !

« Manger bio et local, c'est l'idéal » revient avec ses visites de fermes, dégustations de produits bio et locaux, ciné-débats... Plus de 500 événements partout en France, notamment dans des magasins Biocoop, pour informer et interpeller sur les enjeux de l'AB et des circuits courts. Du 16 au 24 septembre.



bioetlocal.org



ON SÈME, ON AIME

Mêmes dates pour la Semaine des semences paysannes. Des foires, des formations, des échanges autour de l'autonomie des paysans, la biodiversité, l'industrialisation des semences... (voir p. 4)



semencespaysannes.org





EN COULISSES



VIN BIO ET CIE

Eugénie Rieme

À L'OCCASION DE LA FÊTE DES VINS DE BIOCOOP, DU 5 SEPTEMBRE AU 13 OCTOBRE*, LEVONS LE VOILE SUR TOUT CE QUE VOUS AVEZ TOUJOURS VOULU SAVOIR SUR LE VIN BIO.

C'est quoi un vin bio ?

Un vin est certifié bio s'il respecte la réglementation bio européenne concernant la culture des vignes et la vinification. Cela suppose notamment une absence de produits chimiques de synthèse et issus d'OGM, ainsi qu'un recours à des techniques manuelles ou mécaniques (travail du sol, désherbage...). Biocoop ne référence que du bio et donne sa préférence aux vins de vignerons indépendants, avec peu d'additifs (levures, sulfites, sucre...), souvent moins que ce qu'autorise le règlement AB.

Et la biodynamie ?

Cette philosophie prend en compte l'univers dans sa globalité et s'accompagne de prescriptions techniques. Pour planifier leurs travaux, les biodynamistes se fient aux cycles lunaires, à la position des constellations et au moment de la journée par exemple. Chez Biocoop, les labels Demeter et Biodyvin font foi.

Avec ou sans sulfites ?

Les sulfites stoppent la fermentation du vin et le protègent de l'oxydation au contact de l'air. Un vin bio en contient moins qu'un vin conventionnel (voir tableau), il peut même ne pas en contenir. Les labels Nature et Progrès et Demeter garantissent un taux plus bas que ceux de la législation. Biocoop va également dans ce sens : les deux tiers des vins rouges de sa Fête des vins n'en contiennent que 60 mg/l.

Un vin naturel ?

Il est issu de raisins cultivés et vinifiés naturellement, sans intrants chimiques. Sans certifications officielles, les vins naturels ne sont pas soumis à des contrôles mais peuvent suivre le cahier des charges AB ou de la biodynamie, ils sont alors naturels et certifiés bio. Les logos AVN (Association des vins naturels) et S.A.I.N.S (Sans aucun intrant ni sulfite ajouté), entre autres, permettent de les identifier.

Vegan ?

Le recours à des produits d'origine animale est courant dans la viticulture et la vinification, sauf si l'on veut faire un vin vegan. Dans ce cas, exit par exemple le fumier de cheval pour enrichir les sols, le blanc d'œuf ou la caséine issue du lait pour « coller » le vin, c'est-à-dire en extraire les fines particules susceptibles de nuire à sa brillance et à sa limpidité. On leur préférera des produits d'origine végétale, dont la bentonite (argile) pour le collage. Les vins vegan sont de la Fête des vins Biocoop.

* Dans les magasins participants, pour la durée de leur choix dans cette période

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

SULFITES, LE COMPARATIF

| VINS | Teneur maximum de SO ₂ en mg/l | | |
|---|---|-----------------------|----------------------|
| | Biocoop | Règlement UE vins bio | Règlement UE non bio |
| Rouges secs (sucre < 2 g/l) | 100 | 100 | 150 |
| Blancs rosés secs (sucre < 2 g/l) | 120 | 150 | 200 |
| Rouges doux (sucre > 5 g/l) | 150 | 170 | 200 |
| Blancs / rosés doux (sucre > 5 g/l) | 210 | 220 | 250 |
| Moelleux et liquoreux (classe des 300 mg/l sucre) | 250 | 270 | 300 |
| Moelleux et liquoreux (classe des 400 mg/l sucre) | 360 | 370 | 400 |
| VDN Vin de liqueur | 100 | 100-170** | 150-200** |

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

bio Conseils

La Sagesse de la Nature



Découvrez les infusions bienfaites et aromatiques Bioconseils pour un moment privilégié de bien-être et d'équilibre.



La culture des plantes biologiques

Notre démarche, c'est le choix d'un mode de production respectueux de l'environnement, sans utilisation d'OGM**, sans engrais ni pesticides chimiques. **Conformément au mode de production biologique.



**FABRIQUÉ EN
VENDEE
AVEC CŒUR**

Une fabrication locale française

Les produits sont conçus et fabriqués en France, dans nos propres ateliers, basés à Montaigu en Vendée.

Des emballages écologiques

Nos infusettes, sans colle et sans agrafe, sont en papier écologique non blanchi au chlore. Imprimées avec des encres végétales, nos étuis sont compostables.



EN COULISSES



LA LESSIVE BIO NE FAIT PAS TACHE !

Marie-Pierre Chavel

COMPARER CE QUI N'EST PAS COMPARABLE, EST-CE RAISONNABLE ? IL EN RESSORT FORCÉMENT DES RÉSULTATS INCOMPLETS, VOIRE INJUSTES. CONFRONTÉE À DES LESSIVES ISSUES DE LA PÉTROCHIMIE, LA LESSIVE BIOCOOP, TESTÉE DANS LES ESSAIS COMPARATIFS D'UNE REVUE, EN A FAIT RÉCEMMENT L'EXPÉRIENCE. RETOUR SUR SES CARACTÉRISTIQUES.

Elles peuvent laver plus blanc que blanc, les lessives des grandes marques du conventionnel ! Rien que leur composition fait blêmir : azurants optiques pour refléter les UV – mais allergènes et potentiellement cancérigènes –, enzymes souvent d'origine OGM, phosphates et séquestrants polluant les cours d'eaux, tensio-actifs chimiques irritant la peau et toxiques pour

la vie aquatique... Certes, une lessive qui dissout les taches, ravive les couleurs, parfume délicatement tout en épargnant les peaux sensibles, les cours d'eaux et leurs habitants, ça n'existe pas. Entre écologie et magie, il faut choisir. Biocoop opte pour le meilleur compromis possible entre préservation de la santé et de l'environnement, propreté et prix.

d'origine végétale et renouvelables. Contrairement aux lessives et autres produits d'entretien qui portent l'écolabel européen : il accepte tous les produits de synthèse et de nombreux dérivés pétrochimiques. À noter aussi que la certification Ecocert porte sur tout le cycle de fabrication du produit, depuis l'extraction des matières premières jusqu'aux rejets.

Pour autant, les lessives écolo ne sont pas systématiquement à recommander aux personnes souffrant d'allergie. Celle de Biocoop, par exemple, est parfumée avec des huiles essentielles de lavande et de lavandin qui contiennent naturellement du linalol, un allergène connu. La mention est clairement portée sur l'étiquette.

TOUJOURS PROPRE

Parfois, pour une action optimale, les lessives écolos peuvent avoir besoin d'un petit coup de pouce. Il existe divers détachants écologiques efficaces, blanchissants, absorbants, neutralisants...
À retrouver sur www.biocoop.fr, rubrique Produits d'entretien avec de nombreux conseils et astuces pour laver sans salir !

Pas de pétrole, des idées

Sa lessive, labellisée Ecocert, est garantie sans OGM, sans chlore, sans azurants optiques, sans colorants ; son parfum est exclusivement naturel et ses tensio-actifs strictement



LES P'TITS NOUVEAUX DES RAYONS

- Étanchez votre soif de bio avec un multifruits pur jus Biocoop, avec plus de 50 % d'ingrédients français (pomme, poire, pêche, abricot), de la banane équitable, du raisin et de l'orange d'Espagne.
- Également pour le goûter, des madeleines vendues par deux. Idéal pour réduire les emballages (et éviter de se goinfrer).
- Adieu Pays-Bas et Italie... Tous les champignons en conserve du catalogue Biocoop sont désormais d'origine française.

TONUS & ÉNERGIE*

SUPER DIET

Fabricant Français depuis 1961

Le réflexe **phyto bio** pour la vitalité physique & mentale*



*Qualité Ginseng Bio
Panax C.A. Meyer
6 ans d'âge !
+ Acérola Bio
+ Gelée royale Bio*

SUPER DIET s'engage pour la sauvegarde des abeilles



Les abeilles jouent un rôle capital pour la biodiversité de notre planète. Elles sont menacées et disparaissent depuis plusieurs années. En parrainant des ruches¹, SUPER DIET aide les abeilles à développer de nouvelles colonies.

Demandez conseil à votre point de vente. Vendu en magasin bio.





ACHETONS
RESPONSABLE



Serena Alunni, apicultrice bio dans la région des Marches en Italie.

Mielizia
Bio

UNE HISTOIRE D'ABEILLES

AVEC SES 90 000 RUCHES RÉPARTIES DU PIÉMONT À LA SICILE ET SES 600 APICULTEURS ET APICULTRICES UNIS PAR L'AMOUR DES ABEILLES, LA COOPÉRATIVE CONAPI OFFRE LE MEILLEUR DES MIELS ITALIENS. DONT DES BIO TOUT EN SAVEURS ET SUBTILITÉS, SOUS LA MARQUE MIELIZIA BIO.

C'est de l'union des mots miel et *delizia* (délice, en français) qu'est née la marque Mielizia de Conapi, la plus grande coopérative d'apiculteurs d'Italie et l'une des plus importantes au monde.

Fondée en 1979, elle réunit des producteurs animés par l'esprit coopératif et la volonté de protéger les abeilles et l'environnement de façon durable. « Nos apiculteurs sont des cultivateurs de biodiversité, explique Laura Betti, du département Vente et Marketing. Ils travaillent en symbiose avec leurs abeilles, en créant les conditions idéales pour que ces merveilleux insectes puissent produire de bons miels et pollens, exempts de résidus chimiques. » Conapi compte de nombreux jeunes apiculteurs dans ses rangs, et déjà plus de 40 % de producteurs biologiques, travaillant pour la gamme Mielizia Bio. Presque comme dans une ruche, la moitié des sociétaires sont des femmes et elles gèrent plus de 20 % des exploitations !

Tous les arômes de l'Italie

De mai à octobre, cette ruche coopérative récolte le fruit de son travail : en fonction des années, jusqu'à 2600 tonnes de miels différents : oranger, tilleul, acacia, châtaignier, tournesol, ainsi que des variétés plus surprenantes comme le sainfoin ou la coriandre. « Chaque miel a son identité propre, souligne Laura Betti. Nous aimons parler de "miels" au pluriel, car ils sont tous très différents et typiques. » Étroitement contrôlés pour s'assurer de l'absence de toute trace de pesticides, ces nectars parfumés

sont mis en pot avec délicatesse. Ils ne sont jamais chauffés à plus de 40 °C, la température naturelle maximale des ruches. Ainsi choyés, ils conservent leurs atouts nutritionnels et toute la palette des saveurs qui racontent l'histoire de leur territoire.

Terroirs et transparence

Comme pour mieux laisser deviner ces nuances, la gamme Mielizia Bio s'habille désormais d'étiquettes transparentes. Elles indiquent la zone géographique de production, ainsi que les caractéristiques et les utilisations possibles de chaque variété. Toujours en quête de nouvelles solutions pour mieux préserver l'environnement, Mielizia Bio travaille également avec Biocoop sur le projet « miel en vrac », destiné à limiter les emballages dans les magasins.



mielizia.com/fr





le goût du vrai fait sa rentrée

farine demi-complète de blé
ou d'épeautre complet



sucres de canne roux Bio
issus du Commerce Équitable



une pointe
de miel Bio



sel marin de Camargue



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





RENDEZ-VOUS BIOCOOP

TRANSITION ÉCOLOGIQUE



Alternatiba Paris installe son Village à Stalingrad (XIX^e) pour présenter, dans de nombreux domaines (alimentation, mobilité, déchets, énergie, etc.), des initiatives locales qui préservent le climat. Débats, conférences, concerts... Et cours de cuisine avec Biocoop Welcome Bio. 30 septembre et 1^{er} octobre.

En savoir plus : <http://alternatiba.eu/paris>

PROJET À SUIVRE



À Autrèches (60), l'Hermitage, 30 ha dont des terres agricoles, devient un lieu d'expérimentation, de formation et d'inspiration autour de l'agroécologie, le vivre ensemble, la transition énergétique, le numérique. Un projet citoyen soutenu par le magasin Biocoop Comptoir Bio qui a participé au rachat de la propriété (crowdfunding) et fournit des produits bio.

Facebook
Projet Hermitage

ALIMENTERRE



Les huit documentaires (*Hold-up sur la banane, Nourrir une métropole...*) du festival Alimenterre s'intéressent aux problématiques agricoles et alimentaires tels que les OGM, la disparition des terres arables, les pesticides, les conditions de travail... Projections dans toute la France, certaines avec des magasins Biocoop. Du 15 octobre au 30 novembre.

www.festival-alimenterre.org

ACTION PROPRETÉ



Avec l'association Respect Planet, les magasins Biocoop Aix-les-Bains et Grézy-sur-Aix (73) ont organisé fin juin le nettoyage du Sierroz. 56 participants ont sorti du lit de la rivière 5,9 t de ferraille et débris divers en une matinée ! Un film a été réalisé pour sensibiliser les scolaires au recyclage. RDV en 2018 pour une nouvelle action.

<http://aixlesbains.biocoop.net> et <http://gresy-sur-aix.biocoop.net>

www.respect-planet.com

MAGASINS

Nouveaux dans le réseau : L'Épine Vinette Grand Magasin à Briançon (05) 1, Biocoop Marans (17), Biocoop Lascaux à Montignac (24), Biocoop Chapeau Rouge à Quimper (29), Biocoop les Arcades à Saint-Étienne (42) 2, Biocoop Saint Martin à Saint-Martin-Boulogne (62) 3.

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



CULTURE(S) BIO

Directeur de la publication : Gilles Piquet-Pellorce • Directeur de la communication : Patrick Marguerie • Rédactrice en chef : Pascale Solana • Collaborateurs : Claudine Colozzi, Lise Dominguez, Christophe Polaszek, Sarah Portnoi, Eugénie Rieme, Albano Saldanha, Ulrike Skadow • Secrétaire de rédaction : Marie-Pierre Chavel • Publicité : Ingrid Kaiser (i.kaiser@biocoop.fr) • Diffusion : Christine Mullié (c.mullie@biocoop.fr) • Conception : Crédits photos : p. 6, 14-17, 44 : iStock ; p. 3, 4-5, 25, 46 : Shutterstock ; p. 32, 43 : Freepik ; p. 6, 11, 13, 22, 30-31, 35, 43, 50 : DR ; Couverture, p. 3, 8, 19-21, 28 : Marie Bastille / Arnaud Tracol ; p. 9 : Biocoop / P Solana ; p. 10 : Éd. Terre vivante ; p. 22 : Maison Gaborit ; p. 23 : Nicolas Leser ; p. 24 : Stéphanie Faustin / Blog Tomate sans graines, Claire Curt ; p. 25 : Sylvie Jézéquel ; p. 27 : Biofloral ; p. 32 : Éd. La Plage ; p. 36-37 : Nanda Gonzague ; p. 39-41 : Biocoop / MP Chavel, P.Gouley, Maddam ; p. 43 : Guillaume Bodin, Nicolas Spiess ; p. 48 : Mielizia ; p. 50 : Biocoop SA Coop, Jean-Robert Dantou, Jean Gaschet • Siège/Rédaction/Publicité : 12 avenue Raymond-Poincaré, 75116 Paris. Tél. : 01 44 11 13 60. Fax : 01 44 11 13 61. E-mail : [culture\(s\)bio@biocoop.fr](mailto:culture(s)bio@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 : 371 700 exemplaires • Biocoop cotise à EcoFolio pour le soutien à la collecte et au recyclage des imprimés. Triez vos déchets.

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

www.biocoop.fr

Service Clients : 0 800 807 102





CRUS DE LÉGENDE

VOTRE ALLIÉ ANTIOXYDANT

chun cha®

Issu des jardins d'altitude de la région du Zhejiang, le thé vert Chun Cha® se distingue par sa **forte teneur en catéchines**, ces antioxydants si efficaces pour lutter contre les radicaux libres responsables du vieillissement de nos cellules.

Il aide ainsi l'organisme à résister aux agressions quotidiennes (stress, pollution...). Il est également connu pour son effet « **brûle-graisses** ».

Le thé Chun Cha® procure ainsi un réel bien-être pour le corps et l'esprit.



UN THÉ VERT GRAND CRU :

- Riche en antioxydants
- Idéal pour aider l'organisme à résister aux agressions de la vie quotidienne
- Adapté pour accompagner un régime minceur

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

Les Thés de la Pagode® vous font découvrir les meilleurs thés bio d'Asie. Sélectionnés avec soin et passion, ces thés sont tous issus de jardins préservés.

Ils bénéficient d'une cueillette fine (le bourgeon et les deux premières feuilles) ou impériale (le bourgeon et la première feuille) pour vous apporter tous les bienfaits du thé. En effet, c'est dans cette partie du théier que se concentrent 80% des antioxydants !

Cette teneur naturelle en antioxydants est l'assurance des vertus de bien-être et de la saveur délicate des Thés de la Pagode®.

UNE CUEILLETTE TRÈS PRÉCIEUSE

CUEILLETTE IMPÉRIALE

CUEILLETTE FINE



Bourgeon + 1 feuille



Bourgeon + 2 feuilles

✈ VOYAGE

LA ROUTINE

ENVOYEZ-LA BALADER !

Grinioc Curry & Coco



Nutrition & Nature 328 763 558 853 Toulouse - Crédits photos : H. Bourroulle, Getty Images - Suggestion de présentation : changeo.



Grinioc Curry & Coco ou Grinioc Abricot & 4 Épices, mettez de l'exotisme dans votre cuisine !

Blé complet, petits légumes et saveurs créoles ou riz complet, abricots et parfums orientaux, variez les destinations et les plaisirs avec ces 2 recettes originales qui vont transporter vos sens !



Variez, équilibrez !



En exclusivité dans votre magasin bio