



Dossier P. 9

# QUEL AVENIR POUR LES POLLINISATEURS ? UNE ABEILLE SE CONFIE

## cultures**bio**

n°122 / mars-avril 2022 / le mag du réseau Biocoop

BIEN-VIVRE  
P. 20

MOI, MA PEAU,  
LE MONDE

NOS COULISSES  
P. 30

ALIMENTS ULTRA-  
TRANSFORMÉS

TERROIRS &  
TERRITOIRES P. 40

L'EUROPE  
EN RETARD



INVITÉ  
P. 53

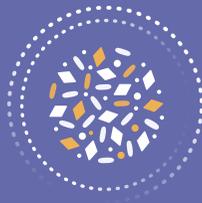
CAMILLE DE TOLEDO  
ET SI LES FLEUVES  
AVAIENT DES DROITS ?

**biocoop**  
LA BIO NOUS RASSEMBLE

# DIETAROMA

Expert depuis 1927

PHILAROMAL



LA FORCE DES **MICROBIOTIQUES**  
POUR RETROUVER UN CONFORT AU QUOTIDIEN



LA SOLUTION EXPRESS

20 Milliards • 8 Souches



LA FORMULE SANS GLUTEN

1 Milliard • 1 Souche

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière • [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

Thera Viva • 721 avenue des Granges, 69240 Thizy-Les-Bourgs • Tél : 04 78 86 47 70 • [contact@theraviva.fr](mailto:contact@theraviva.fr) • SIRET n° 315 211 698 000 40

# ARCYVERT®

Le spécialiste de l'entretien organique

## L'ENTRETIEN ÉCOLOGIQUE DE DEMAIN... C'EST MAINTENANT !

- Pionnier de l'entretien en magasins spécialisés Bio depuis 1979.
- Spécialiste de l'entretien organique : enzymes naturelles et agents biologiques.
- Innovant, naturel et efficace.



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

Il y a de la vie dans **ARCYVERT**



# NOS PRODUITS SONT FAITS AVEC SINCÉRITÉ POUR RÉGALER LES GOURMANDS ENGAGÉS.



TERRENEUVE.COM

Le VRAC, c'est la liberté. Il y a 15 ans, nous avons été les premiers à y croire, les premiers à vous proposer nos gourmandises au rayon vrac de votre magasin bio... Vous n'avez pas résisté ! Aujourd'hui, choisir nos biscuits boulangers en vrac, comme nos fruits secs généreusement enrobés de chocolat équitable, c'est toujours la meilleure idée pour vous faire plaisir, choisir la juste quantité au juste prix, réduire vos emballages et éviter le gaspillage.



**CROUSTICHOC EN PROMO EN MARS**

VENDUS EN MAGASINS BIO



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

Rejoignez-nous  
  
[www.belledonne.bio](http://www.belledonne.bio)

PAIN DE BELLEDONNE SAS - 73110 LA CROIX DE LA ROCHETTE  
SAS AU CAPITAL DE 262 400 EUROS - SIREN 408 555 563 RCS CHAMBÉRY - SIÈGE SOCIAL À LA CROIX DE LA ROCHETTE

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)

# Ultra trop

LE MOT DE PASCALE SOLANA / *Rédactrice en chef*



Vous avez dit ultra ? Ultra, ce préfixe latin qui indique un degré extrême ou excessif, quelque chose qui va au-delà, et que l'on adjoint à divers vocables, en signe de dépassement. Si quelqu'un vous dit que c'est ultra-bon de faire soi-même ses galettes avec des flocons de céréales achetés en vrac dans un contenant réutilisable chez Biocoop, comprenez : très positif pour vous et la planète ! C'est en faire un peu trop pensez-vous. Soit. Le français étant riche et précis, « bon » ou « malin », voire « écologique » ou « excellent », suffiraient. Prenez l'ultra-transformation. Vous penserez que ça dépasse les bornes. Affirmatif ! Nous avons demandé au chercheur Anthony Fardet d'expliquer ce concept issu du réductionnisme, une pensée qui réduit l'aliment à une somme de nutriments interchangeables d'une denrée à l'autre, alors que selon lui ce sont les liens entre l'ensemble des nutriments d'un aliment qui participent d'abord à la santé. Comment ne pas penser aux principes de l'agriculture biologique ! Même approche holistique. Reste que l'ultra-transformation produit des aliments industriels composés d'ingrédients déstructurés, recomposés avec des additifs. Biocoop s'est engagé à informer régulièrement sur ce sujet. Et pour concevoir ses produits à marque propre et reformuler les plus anciens en supprimant ou en limitant au maximum les marqueurs d'ultra-transformation, il s'appuie sur l'outil Siga, un repère pour le consommateur. Même si on se réjouit de la progression régulière des surfaces bio, force est de constater qu'il en reste toujours une majorité non bio. Autant de terres susceptibles d'être maltraitées. Ultra-concernant ! C'est pourquoi le réseau Biocoop soutient la Semaine pour les alternatives aux pesticides du 20 au 30 mars. Soutien approuvé par la communauté des pollinisateurs. Car, oui, nous avons retrouvé la descendante d'Isabeille qui s'exprimait dans *Culturesbio...* en 2014 : Abigabeille s'est confiée. Elle fait le printemps !

## Sommaire

**06 EN BREF**  
Actualités

**08 ÇA FAIT CAUSER**  
Vos questions ? Nos réponses !

**09 DOSSIER**  
Quel avenir pour les pollinisateurs ?  
Une abeille se confie

**17 PRATIQUE**  
Bouillon de légumes maison

**18 DÉCRYPTAGE**  
Ultra-transformation  
Les ingrédients controversés

**20 BIEN-VIVRE**  
Ma peau, entre le monde et moi

**24 C'EST DE SAISON**  
Le pak choï

**25 RECETTES**

**27 BONNE QUESTION !**  
C'est bon le tofu !?

**30 NOS COULISSES**  
Aliments ultra-transformés  
À ultra-éviter !

**37 NOS COULISSES**  
Commerçant et militant  
Et inversement

**40 TERROIRS & TERRITOIRES**  
L'Eure en retard

**48 COOPÉRATIFS**  
Biocoop et le miel « french  
connection »

**53 INVITÉ**  
Camille de Toledo  
Et si les fleuves avaient des droits ?

**58 RENDEZ-VOUS BIOCOOP**



## CLIMAT

## MARCHE ET LÈVE LES YEUX !

« Plus que jamais, levons les yeux ! Reprenons notre avenir en main et descendons dans la rue partout en France le 12 mars ! » C'est l'appel, signé par Biocoop, de la Marche climat organisée par différentes ONG dont Alternatiba.

L'appel citoyen de la Marche climat du 12 mars est aussi une allusion au film *Don't look up : déni cosmique* (Ne levez pas les yeux). Ce récent succès mondial inspiré par l'actuelle crise climatique dont personne ne se soucie vraiment évoque la chute prochaine d'une comète qui va ravager la Terre et le parcours de deux scientifiques face au déni ambiant. Dans la vraie vie, l'approche de la présidentielle sera l'occasion de demander encore et encore « le changement majeur dont nous avons besoin » face à la crise climatique, sociale et de la biodiversité.

Le Réseau Action Climat (RAC) qui a publié le bilan fouillé sur le climat et la transition énergétique du quinquennat le résume par « Un pas en avant » avec le Plan vélo par exemple, « Deux pas en arrière » avec 17 milliards d'euros pour soutenir le secteur aérien sans contreparties sociales et environnementales ou plus de 100 gares fermées. Selon le RAC, la plupart des indicateurs sont dans le rouge : les émissions de gaz à effet de serre n'ont pas baissé au rythme attendu, la France est le seul pays européen à ne pas avoir atteint son objectif d'énergies renouvelables en 2020, quant à celui d'économies d'énergie pour 2018, il a été décalé de 5 ans. Le Haut Conseil pour le climat a rappelé la nécessité de baisser deux fois plus vite les émissions pour atteindre les objectifs climatiques (à lire les réponses à ces critiques sur [reporterre.net/Cinq-ans-de-Macron-ses-proches-avant-le-vert-les-ecolos-voient-rouge](http://reporterre.net/Cinq-ans-de-Macron-ses-proches-avant-le-vert-les-ecolos-voient-rouge)). « Si la crise sanitaire a engendré une baisse temporaire des émissions de gaz à effet de serre, elle aurait pu être une occasion de reconstruire de manière plus durable. Mais la relance a surtout favorisé la reprise du monde d'avant », conclut le RAC.

L'an dernier à la même époque, une marche climat avait rassemblé plus de 110 000 personnes partout en France, dont 50 000 à Paris ! On va faire plus.

→ Localisation : [marcheclimat.fr/12mars](http://marcheclimat.fr/12mars)

## OSEZ CHANGER !

## Le fais mon printemps écolo

72 % des Français se déclarent en faveur d'une consommation plus responsable et veulent faire évoluer leurs comportements. Afin de les aider, l'Ademe a lancé l'opération « Osez changer ! ». Elle a accompagné 21 foyers volontaires pour désencombrer leur logement et les engager vers plus de sobriété avec des « home-organisers ». Quelques chiffres édifiants variables selon les foyers : 11 à 84 paires de chaussures pour les femmes et 9 à 32 pour les hommes, 4 à 28 écrans... Bien plus que ce qu'ils estiment posséder et avoir besoin. Au bout de 7 mois, passées les difficultés du début, les participants ont trouvé l'exercice de plus en plus facile, gratifiant, voire agréable. Le gain de place par logement est de 30 à 60 % ! Plus de 2 tonnes d'appareils électriques ont été donnés, vendus ou recyclés... Presque tous les foyers ont pris des engagements concrets.

## DOCUMENTAIRE

## La vie en bio

Lorsqu'il s'installe à la ferme de Cagnolle en Dordogne, Benoît La Baude n'y trouve qu'une terre sur laquelle rien ne pousse. L'abreuvant de matières organiques, plantant des arbres... il lui redonne vie. 12 ans plus tard en sortent de beaux légumes qui semblent pousser tout seuls. Ce film inspirant est l'occasion de voir de ses propres yeux des pratiques telles qu'on essaye d'en décrire au fil des numéros



dans la rubrique Terroirs et Territoires (p. 40).

→ [Une ferme sur sol vivant](#), de Romain Baudry, sur YouTube



## TERRE DE LIENS

# Il faut sauver les fermes !

C'est le combat de près de 20 ans de Terre de liens : préserver les terres agricoles et favoriser la transmission de fermes à des paysans engagés dans une agriculture biologique. En rachetant des fermes pour ensuite les louer à de nouveaux producteurs, ce mouvement de citoyens est une réponse à la disparition des fermes : une centaine par semaine, alors que les candidats à l'installation sont nombreux (voir le dossier de *Culturesbio* n° 121). 19 associations territoriales, une société foncière pour collecter de l'épargne et une fondation habilitée à recevoir des legs et donations de fermes constituent le réseau Terre de liens qui a déjà acquis 270 exploitations, préservé 7300 hectares et installé 403 paysans et paysannes.

Partenaire dès la création en 2003, Biocoop est un de ses soutiens fidèles. Des magasins en font régulièrement le bénéficiaire de leur carte de fidélité. Le Fonds de dotation Biocoop a déjà reversé près de 90 000 euros en 2018, via le Don militant. Et remet ça cette année : depuis le 1<sup>er</sup> février et pendant un an, l'arrondi en caisse des magasins participants est destiné à Terre de liens et à son réseau associatif. Les dons collectés permettront d'aider les paysans en région à accéder aux terres pour y produire une alimentation bio, locale et pleine de sens.

La disparition des fermes nous concerne tous : c'est le contenu de nos assiettes qui est en jeu.

→ Pour en savoir plus sur Terre de liens, les fermes acquises, les associations locales, les façons de soutenir : [terredeliens.org](http://terredeliens.org)

→ Pour transmettre une ferme, trouver une terre : [objectif-terres.org](http://objectif-terres.org)

## 767 C'EST LE NOMBRE DE MAGASINS BIOCOOP AU 1<sup>ER</sup> MARS.

Les Paysans associés, qui fournissent notamment fruits et légumes, viandes, lait, etc. à marque Biocoop, sont 3 350, auxquels s'ajoutent des milliers de producteurs locaux.



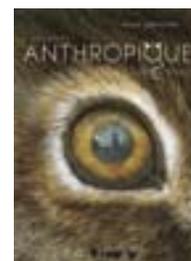
## PESTICIDES : LE THRILLER *Goliath*



Pourquoi faut-il aller voir *Goliath* de Frédéric Tellier avec Gilles Lellouche, Pierre Niney et Emmanuelle Bercot ? D'abord parce que c'est un beau film, un thriller avec des gentils et des méchants, tout ce qu'il faut pour passer un bon moment d'émotion intense. Ensuite pour l'histoire : une ouvrière militante dans un collectif anti-pesticides, un avocat spécialiste en droit environnemental et un jeune lobbyiste qui défend l'agrochimie, trois destins qui se croisent et s'embrasent dans une terrible enquête à suspense sur les pesticides et les OGM. Une plongée dans le lobbying féroce des renouvellements d'autorisation au plan européen et dans la détresse des victimes, agriculteurs en premier. On sent l'approche documentée et toute ressemblance avec la réalité n'est pas une coïncidence. Ce film qui vous remue, va remuer et faire remuer ! Parce que ces pesticides qui empoisonnent la vie, décidément on n'en veut plus.



## ROMAN GRAPHIQUE *Le vivant et moi*



Quelle est notre part de responsabilité dans la crise écologique ? Enna, le double de l'autrice, s'interroge, enquête, s'offusque, dénonce... et se moque de ses contradictions (est-ce bien raisonnable de porter du lapin quand on parle bien-être animal ?). Avec humour et un trait élégant (parfois gore !), ce roman documentaire incite à la prise de conscience sans culpabiliser.

→ *Journal anthropique de la cause animale*, Anne Defreville, Éd. Futuropolis

# Vos questions ? Nos réponses !

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

**Pour nous contacter :**

-   Biocoop
- 0800 807 102
- [culturesbio@biocoop.fr](mailto:culturesbio@biocoop.fr)
- Biocoop Culturesbio  
12, av. Raymond-Poincaré, 75116 Paris

## Viande sans déforestation

« La majorité du soja alimentant les animaux élevés en France provient de l'autre bout du monde et a souvent entraîné de la déforestation. D'où vient le soja utilisé pour l'alimentation des animaux labellisés bio et vendus chez Biocoop ? Est-il tracé ? »

@ Maryse

Depuis 2010, le soja bio de l'alimentation des animaux qui fournissent les viandes distribuées chez Biocoop sous logo Paysans associés est français, parfois européen (Italie surtout). La majorité des volailles ont droit à un soja 100% français, résultat d'un engagement pris il y a plusieurs années de n'utiliser que du soja français tracé. Il commence à porter ses fruits grâce à des partenariats avec des producteurs spécialisés dans ce type de culture et aux groupements de producteurs sociétaires de Biocoop. Les porcs et volailles sont de bien plus gros consommateurs de soja que les bovins qui peuvent consommer d'autres espèces végétales. Une des clés de la réussite des élevages, selon les valeurs de l'agroécologie, c'est l'autonomie alimentaire ou lien au sol. Nourrir les animaux avec ce qui pousse sur l'exploitation permet une osmose entre animal et végétal. L'environnement du cheptel est organisé avec le maximum d'espèces végétales : des graminées qui apportent sucres et énergie, et des légumineuses qui apportent les matières azotées. Dans une pâture bien conduite, les plantes s'autorégulent et travaillent en symbiose : les légumineuses fournissent de l'azote aux graminées qui, en retour, leur apportent le support de leur tige pour les faire monter vers la lumière. Ceci offre aux animaux un aliment complet, subtilement dosé, sans aucun produit de synthèse ajouté.

Les viandes commercialisées chez Biocoop sous logo Paysans associés répondent à un cahier des charges plus exigeant que le règlement UE sur la bio et favorisant l'autonomie alimentaire (fourrages, céréales, oléagineux, protéagineux) : au minimum 80% pour les ruminants et 50% pour les monogastriques (porcs, volailles...). Dans ce dernier cas, si le producteur ne peut atteindre ce niveau d'autonomie, il doit avoir au moins 50% de contractualisation de céréales, oléagineux, protéagineux, au plus près de son territoire.

## Je veux mon Culturesbio

Vous nous écrivez parfois pour nous demander où trouver Culturesbio. Tous les magasins Biocoop, et seulement les magasins Biocoop, le distribuent, et gratuitement. Demandez-le si vous ne le voyez pas. Et pourquoi pas aussi les anciens numéros que vous auriez ratés. Pour connaître tous les points de vente, consultez [biocoop.fr](http://biocoop.fr), rubrique Magasins. Vous n'en avez pas à proximité ? Patientez : le réseau, 767 magasins au 1<sup>er</sup> mars, s'étoffe régulièrement. Ce qui devrait plaire à Madame D. de Marseille qui nous écrit « *qu'il serait utile d'ouvrir un magasin Biocoop à Capetang* ». Quant à Culturesbio, si vraiment vous ne le trouvez pas en magasin, vous pourrez toujours le télécharger sur [biocoop.fr](http://biocoop.fr).





Abigabeille :



## « Nous voulons un monde mielleur »



« Propos » recueillis par Christophe Polaszek

Fin 2014, *Culturesbio* n° 78 publiait la première interview d'une abeille française, **Isabeille**, qui alertait la société sur la situation préoccupante de l'apiculture.

« *On nous ezztermine !* », vrombissait-elle. Tout en laissant entrevoir des progrès possibles pour préserver colonies et qualité du miel. Près de 8 ans après, nous avons retrouvé l'une de ses descendantes, **Abigabeille**, qui nous dresse un nouvel état des lieux. Le déclin des abeilles est-il inexorable ? Laissons-lui la parole... »

# « FACE AUX LOBBYS DES FIRMES PÉTROCHIMIQUES, NOS DÉFENSEURS LIVRENT UNE BATAILLE SANS FIN. POT DE FER CONTRE POTS DE MIELS »

Abigabeille



**a y est !** Notre ruche sort lentement de son hivernage. Pour endurer le froid, nous avons dû nous serrer en grappe autour de notre reine et faire vibrer nos ailes pour émettre de la chaleur. Température minimum dans la chambre : 20 °C ! Je suis une abeille d'hiver, un peu plus grande et grassouillette que mes sœurs d'été. Mon nom scientifique est *Apis mellifera*, la seule espèce parmi les 1000 abeilles répertoriées en France « qui fait du miel » et vit dans une ruche « domestique ».

## UNE RÉCOLTE MAIGRICHONNE

Dès qu'il fait plus de 10 °C dehors, je sors pour butiner les premiers pollens, ceux des noisetiers, des saules, ou encore des pissenlits... Premiers à fleurir, ils sont une aubaine ! Cet hiver, ma colonie a dû puiser dans ses maigres réserves de nourriture pour survivre. La récolte 2021 a été particulièrement difficile, surtout sur certaines floraisons comme l'acacia, le châtaignier ou le sapin. La faute à une météo détraquée, un printemps humide et des gelées tardives, un été parfois brûlant qui a desséché les fleurs et un automne pluvieux qui a dilué les nectars... Et dire que 2020 avait été une année exceptionnelle\*. Nos apiculteurs ne savent plus à quel essaim se vouer.

Beaucoup se demandent si leur cheptel passera la saison. En France, ils perdent de 20 à 30 % de leurs colonies chaque hiver. Ce taux était de 10 % il y a 20 ans... Heureusement, les apiculteurs sont de plus en plus nombreux (71 273 déclarés en 2020). Chaque année, ils reconstituent le cheptel, évitant ainsi la catastrophe. Mais à quel prix ! Tantôt, ce sont des colonies entières



qui se volatilisent sans qu'on ne retrouve un cadavre, phénomène inédit que les Américains ont baptisé «syndrome d'effondrement des colonies». Tantôt, c'est une ruche qui s'affaiblit, avec des abeilles de moins en moins productives. Ailleurs, c'est un tapis d'ouvrières retrouvées mortes devant la ruche...

### QUI SONT LES TUEURS ?

Les causes de cette hécatombe sont désormais clairement identifiées. La première étant liée aux pesticides, surtout les néonicotinoïdes, une catégorie extrêmement nocive pour les pollinisateurs et très utilisée en agriculture conventionnelle. Après une rude bataille contre les fabricants, nos défenseurs ont obtenu leur interdiction en 2018. Mais d'autres néonicotinoïdes restent autorisés et des dérogations sont encore prévues par la loi. Un vrai cauchemar !

Autres facteurs qui favorisent notre déclin : la prolifération des parasites, comme le *Varroa destructor*, un acarien qui décime nos ruches, ou de nouveaux prédateurs tels que le frelon asiatique. Sans parler **Suite p. 12** ➔

---

### MIEL BIO, KÉSACO ?

Des ruches entourées de cultures bio ou sauvages dans un rayon de 3 km et éloignées autant de toute pollution (autoroutes, décharges...), des abeilles nourries essentiellement de leur miel – sucre ou sirop de sucre bio en cas de disette – et soignées par des méthodes naturelles, aucun répulsif chimique, des ruches en bois non traitées sans peinture ni vernis synthétiques et des cadres en cire bio : l'apiculture biologique s'oblige à suivre un cahier des charges sévère.

---



➔ du dérèglement climatique qui décale les saisons – nous avons vu lavandes et tournesols fleurir en même temps –, ou encore de l'éradication des plantes jugées « mauvaises », comme les pissenlits, bleuets, nigelles, lamiers pourpres, mélilots et autres linaires. De quoi nous affamer !

Mais pas partout. Dans l'Aube par exemple, certaines de nos consœurs se régalaient de sainfoin, une plante oubliée chargée de nectar. Sa culture a été relancée par la coopérative Sainfolia, partenaire de Biocoop (lire p. 48). Les agriculteurs la cultivaient pour nourrir et soigner les animaux d'élevage, mais face au grand nombre de pollinisateurs qui rendaient visite aux fleurs, ils ont installé des ruches. Elles sont près de 400 aujourd'hui ! Résultat : mes copines fabriquent un miel de qualité tout en échappant à certains parasites. Le sainfoin est reconnu pour repousser le champignon *Nosema bombi* grâce à la molécule de caféine qu'il contient. Une jolie symbiose, et la preuve que l'apiculture et l'agriculture peuvent faire bon ménage, même dans une région blacklistée au niveau des pesticides.

### DES INTERACTIONS COMPLEXES

Malheureusement, il ne suffit pas toujours d'épandre moins de pesticides pour raviver la nature. Une parcelle en monoculture bio peut être autant un désert, pour nous butineuses, qu'un champ en conventionnel. En fait, tout dépend de la variété et de la richesse des habitats semi-naturels présents sur les exploitations, comme les haies, les bandes herbeuses, les forêts ou les jachères fleuries. Et que dire de l'installation massive de ruches en ville ou de ces entreprises de plus en plus nombreuses qui se targuent de disposer de leur rucher (pour se donner bonne conscience souvent) ? Ces louables intentions mettent parfois en danger nos colonies qui ne peuvent pas toujours se nourrir correctement.

---

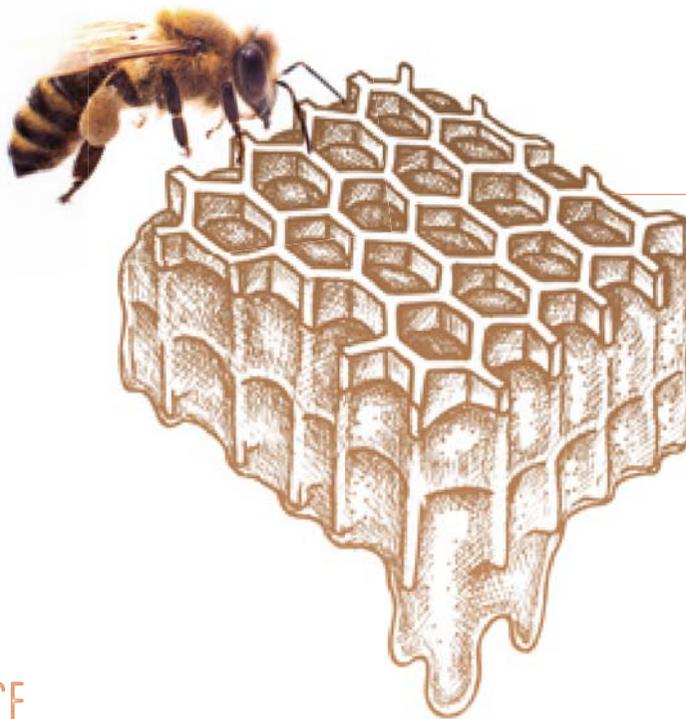
## L'ÉPANDAGE REPREND. MAIS ÇA N'ARRÊTERA JAMAIS !

Mars marque le retour des pesticides chimiques de synthèse dans les champs. Chaque année, la France en épand entre 60 000 et 80 000 t. Cette quantité n'a pratiquement pas changé depuis une vingtaine d'années, alors que l'objectif, en 2008, était de la diviser par deux en dix ans... Las, les néonicotinoïdes « tueurs d'abeilles » font également leur retour. La loi les avait interdits en 2018, mais des dérogations reconductibles tous les ans jusqu'en 2023 sont accordées à la culture de la betterave à sucre, victime d'une invasion de pucerons. Seule bonne nouvelle : l'interdiction des produits phyto par les collectivités dans les espaces verts depuis 2017, ainsi qu'aux particuliers et jardiniers amateurs depuis 2019. Elle sera étendue prochainement, au 1<sup>er</sup> juillet, aux copropriétés, parcs privés, cimetières, campings et stades pour sport amateur.

---

En dépit des alertes et d'une médiatisation exceptionnelle, nous continuons de tomber comme des mouches. En 2019, est paru dans la très sérieuse revue *Biological Conservation* un article compilant les résultats de 73 études publiées depuis 40 ans sur le sujet. Au total, les auteurs ont évalué que près de 40 % des espèces d'insectes sont en déclin, soit deux fois plus que les vertébrés et à un rythme encore plus rapide ! Certains trouveront pratique de ne plus avoir à nettoyer leur pare-brise couvert d'insectes. Mais en réalité, l'affaire est beaucoup plus grave car ce sont toutes les interactions entre la faune et la flore qui sont menacées. Par exemple, sans notre travail de pollinisation et celui de nos cousines sauvages, plus de pommes, de poires, ni d'abricots ou d'amandes. Plus de lavande ni de thym. Adieu cacao et café... Pire, le nombre de plantes et d'arbres diminuerait drastiquement alors





## « ASSOCIER L'ABEILLE DANS LES CULTURES COMME UNE SENTINELLE DE LA TRANSITION AGROÉCOLOGIQUE »



Pascale Gombault, présidente de la coopérative agroécologique Sainfolia



## « NOTRE SILENCE RISQUE DE RENDRE LES PRINTEMPS SILENCIEUX »

Abigabeille

qu'ils abritent et nourrissent des multitudes d'espèces, préviennent l'érosion des sols, réduisent les inondations, aident à lutter contre le dérèglement climatique... Doit-on vous piquer pour vous réveiller ? ●

\* En 2020, la production de miel en France était de 32 000 t. En 2021, elle est estimée à moins de 10 000 t, « la pire année de l'apiculture », selon l'Union nationale de l'apiculture française.

Merci à Pascale Gombault, agricultrice et présidente de Sainfolia, et à Yves Le Conte, apidologue à l'Inrae, qui avec leurs antennes ont traduit les propos d'Abigabeille, ainsi qu'à François Veillerette, directeur de Générations futures et spécialiste des questions sur les pesticides.



### Critères

Des miels certifiés bio, extraits à froid, sans surchauffe, et sans mélange d'origines.

### Filière

L'inquiétude sur l'évolution de la réglementation notamment sur les dérogations de pollinisation qui permettraient de déplacer des colonies avec peu de contraintes, la diminution de la production locale et la forte concurrence étrangère pousse Biocoop à s'engager dans la structuration d'une filière miel (voir p. 48).

### Agenda

**Du 20 au 30 mars, la Semaine pour les alternatives aux pesticides.** Des centaines d'événements pour s'informer, échanger... Dans toute la France, et dans les magasins Biocoop parfois, qui toute l'année vendent un « Jus de pomme militant » au profit de Générations futures, organisatrice de la Semaine. [semaine-sans-pesticides.fr](http://semaine-sans-pesticides.fr)



Interview

**YVES LE CONTE**

« LES MÉTHODES D'ÉVALUATION  
DES PESTICIDES NE SONT PAS  
ADAPTÉES AUX ABEILLES »

**Apidologue à l'Institut national de la recherche pour l'agriculture,  
l'alimentation et l'environnement (Inrae) et apiculteur**

### Comment se portent les abeilles ?

Aujourd'hui, c'est toujours très dur de faire de l'apiculture et d'en vivre. Quand j'étais étudiant, dans les années 80, les reines de mon rucher vivaient jusqu'à cinq ans, contre deux à trois ans aujourd'hui. On est au bout du système... Dans la province du Sichuan en Chine, ce sont les hommes qui pollinisent les plantes. Le geste sacré de la nature est rompu.

### Où en est la recherche ?

Soyons clairs, le problème majeur pour les abeilles, ce sont les pesticides. Ces dix dernières années, la recherche s'est intensifiée et a fait d'énormes progrès notamment dans la compréhension des « effets cocktails ». On s'est aperçu qu'une butineuse pouvait ramener jusqu'à 10 molécules chimiques différentes dans sa ruche. Et que ce n'est pas forcément un pesticide qui va l'affaiblir ou la tuer, mais l'ensemble des combinaisons de molécules. Malheureusement, les homologations de pesticides ignorent ce problème.

### Les pratiques qui vont dans le sens de l'agroécologie sont-elles bonnes pour les abeilles ?

Bien sûr, si l'intégralité de la production agricole française était cultivée en bio, les abeilles se porteraient beaucoup mieux qu'aujourd'hui, mais cela ne veut pas dire qu'elles ne rencontreraient aucun problème. Dans certaines zones de grandes cultures, les abeilles n'ont de ressources abondantes en fleurs

qu'en avril, avec la floraison du colza, puis en juillet, avec celle du tournesol. Entre les deux, c'est au mieux la disette, au pire la famine. Heureusement, des initiatives se développent et, pour peu que l'on se bouge un peu, la disparition des abeilles peut encore être endiguée, surtout si l'homme admet enfin qu'il aura du mal à se passer d'elles pour se nourrir correctement lui-même.



Aller plus loin

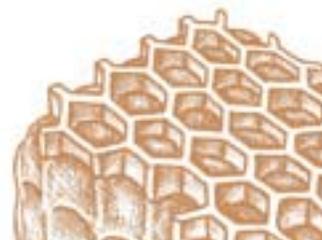
*Un avenir pour nos abeilles et nos apiculteurs*, Vincent Albouy et Yves Le Conte, Éd. Quæ

*Pour en finir avec les pesticides, des solutions pour y parvenir*, François Veillerette et Claude Aubert, Éd. Terre vivante

*Abeilles et vers de terre, pourquoi notre monde dépend de leur survie*, Florence Thinard et Benjamin Flouw, Éd. Gallimard jeunesse

*Je suis une abeille*, Gérard Freyssenge et Frédéric Médrano, préface de Nicolas Vanier, Ed. MSM

Le dessous des cartes « Un monde d'abeilles » sur Youtube, chaîne Arte :





# La cuisine végétale pour tous

Découvrez notre gamme de Tofus Grillés !  
Déjà cuisinés et faciles à préparer pour savourer le tofu... autrement !



A déguster au four,  
à la poêle ou froids



FABRIQUÉ EN  
PROVENCE



Nos nouveautés à retrouver dès avril dans votre magasin Biocoop :

100% Bio, depuis plus de 30 ans, nous rendons la cuisine végétale accessible à tous avec des recettes à la fois simples et gourmandes.

**Local**

Le soja 100% Bio de nos tofus vient d'agriculteurs et d'une coopérative à moins de 200 km de nos ateliers

**Alternatif**

Nous sommes une entreprise artisanale, organisée en Scop, implantée en milieu rural

**Engagé**

Nous avons jusqu'à **-70%\* de plastique** dans nos emballages tofus depuis 2021



Nos idées recettes sur [www.tossolia.fr](http://www.tossolia.fr) et aussi sur  

\* Réduction obtenue sur le tofu nature 500g en passant d'une barquette à un emballage film. Sur nos autres tofus, la réduction a été de 50%.

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE - [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)

RCS Manosque B 379 512 163 Siret Siret n° 37951216300039.  
Conception graphique : jenesuispasuneagence.fr  
SCOP TOSSOLIA - Le Quarré - 04 150 Revest-du-Bion

DISTILLERIE  
**Saint-Hilaire**  
AUVERGNE

**COSMETIQUES SOLIDES CERTIFIES BIO**  
FABRIQUE EN AUVERGNE

4 routines visage  
Peaux sèches, acnéiques,  
mixtes et grasses

Pack nomade  
Eco friendly



Beurres équitables  
Liste courte  
d'ingrédients

Nouveauté  
cosmétique



**Prendre soin par nature.**

Contactez-nous : [contact@helpac.fr](mailto:contact@helpac.fr) ou 04 71 76 13 81

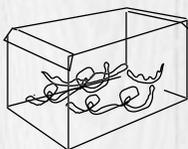
C'est le triple effet du fait maison : on utilise ce qu'on a sous la main et qui aurait pu finir à la poubelle, tout en maîtrisant la composition : que de bons ingrédients 100 % naturels. Et bio tant qu'à faire.

zéro déchet

# Bouillon de légumes maison

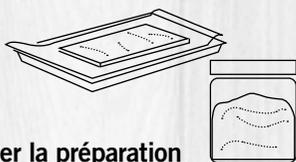
Marie-Pierre Chavel

1



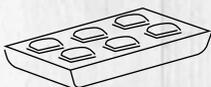
Stocker au frais épluchures, fanes, verts de poireau, pieds de champignon, tiges et feuilles de céleri... dans une boîte hermétique.

3



Verser la préparation sur une plaque recouverte de papier cuisson sur une épaisseur de 0,5 cm. Enfourner à 100 °C pendant 5 h en retournant à mi-cuisson. Quand elle est bien sèche, réduire la pâte en poudre, la verser dans un bocal en verre hermétique et consommer dans les 3 mois.

4



Autre idée : verser la préparation dans des moules à glaçons et mettre au congélateur. Utiliser les glaçons au fur et à mesure des besoins.

2



Quand vous en avez environ 400 g, les couper en morceaux et les mixer longuement avec 3 ou 4 gousses d'ail et 100 g de légumes frais juste lavés (carotte...). Ajouter des épices (thym, curcuma, paprika, poivre...), 4 c. à s. d'huile d'olive, du sel. Mixer à nouveau pour obtenir une pâte homogène.

pratique

## Astuce

Profiter du four allumé pour faire cuire des légumes avec un filet d'huile, des meringues, etc.



→ Recette adaptée de *Zéro déchet dans ma cuisine*, Géraldine Olivo et Delphine Paslin, Éd. Alternatives  
L'épluchure transformée en chips, l'eau du riz en cosmétiques, les coquilles d'œuf en engrais, la farine périmée en colle... on allège les poubelles avec ces 40 astuces fûtées.



De légumes mais aussi de bœuf ou de poule, le bouillon prêt à l'emploi se décline en vrac dans bon nombre de magasins Biocoop.

# ULTRA-TRANSFORMATION

## LES INGRÉDIENTS CONTROVERSÉS

Marie-Pierre Chavel

Issus de procédés technologiques ou de chimie de synthèse, ils ne sont pas anodins même quand ils sont obtenus à partir de produits agricoles. Ils sont utilisés dans l'alimentation industrielle sans lui apporter le moindre intérêt nutritionnel. C'est même parfois l'inverse. En bio, ils sont autorisés parce que jusqu'à maintenant on ne savait pas les remplacer. Petite liste non exhaustive.

décryptage

### ARÔMES

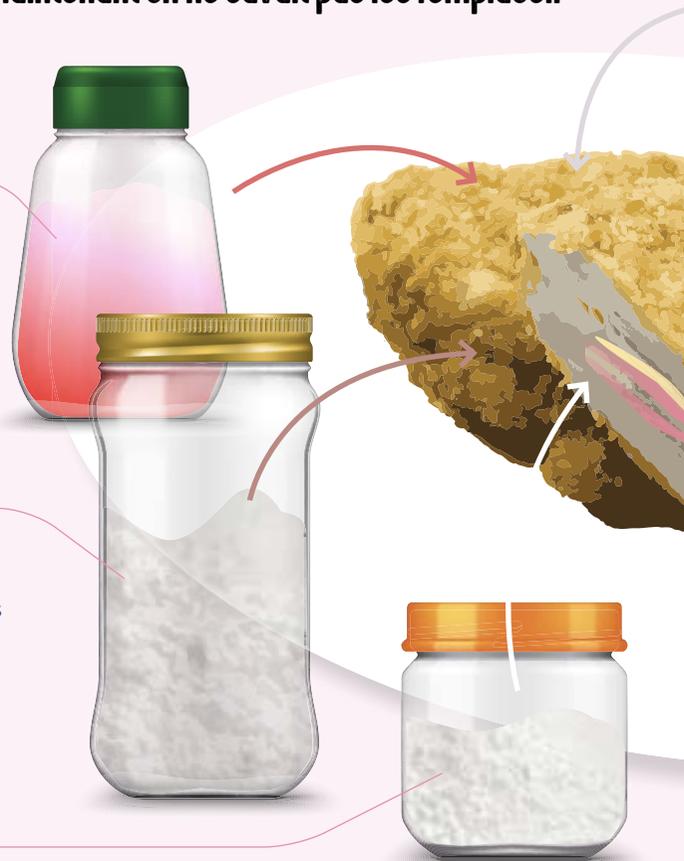
Substances de synthèse ou dites naturelles si totalement d'origine végétale, animale ou microbiologique. Ils garantissent des goûts standards et homogènes aux produits. Un arôme naturel peut provenir d'un produit différent de celui qu'il représente. Exemple : l'arôme de fraise peut être issu de molécules de copeaux de bois.

### CARRAGHÉNANES

Extraits d'algues rouges, objet de nombreuses controverses. Ils font fonction d'épaississant, de gélifiant, d'émulsifiant pour lier entre eux des ingrédients non miscibles. Ils entrent dans la composition de nombreux plats préparés, boissons végétales, crèmes dessert, crème fleurette, glaces, yaourts aux fruits...

### MALTODEXTRINE

Sucre à index glycémique très élevé, obtenu par hydrolyse de l'amidon, de blé, maïs, riz, ou de fécule, de pomme de terre notamment. Poudre blanche au goût neutre, elle sert de support à d'autres ingrédients (arôme...), d'agent de charge (pour donner du volume) ou encore de conservateur. Elle est présente dans des boissons végétales, boissons pour sportifs, bonbons, laitages, sauces, soupes...



## PECTINE

Molécule présente naturellement dans un grand nombre de végétaux (betterave, tournesol, agrumes...). Extraite généralement de la pomme, gélifiante et épaississante, elle est systématiquement utilisée comme texturant alimentaire dans les confitures et autres gelées de fruits industrielles. On la trouve aussi dans des yaourts.

## SELS NITRITÉS

Nitrites et nitrates de potassium et de sodium (E249, E250, E252 et E251 sur les étiquettes) sont utilisés pour la conservation de la viande, particulièrement de la charcuterie, et pour donner une couleur rose au jambon notamment. Diverses études considèrent qu'ils sont un potentiel risque pour la santé.



## Un engagement fort

Pour une alimentation bio et saine, Biocoop revisite les recettes de sa marque et crée les nouvelles avec des formules plus simples, des ingrédients moins transformés, et en limitant, voire supprimant, les substances controversées.

## Charcuterie

**80 % des produits de charcuterie – 100 % d'ici l'été – sont sans sels nitrités, remplacés par un bouillon d'épices.**

Éliminés également les lactose, dextrose, amidon... pour ne garder qu'une viande de qualité et des aromates. La charcuterie est plus grise et les dates de consommation plus courtes.

## Cordon bleu

**Le top de la simplicité quand ailleurs c'est souvent le top de l'ultra-transformation.**

Avec du vrai fromage (pas de la préparation fromagère avec phosphates), de la chapelure de pain, du blanc de dinde (pas de viande reconstituée), sans additif, acide ascorbique, sucre ajouté, dextrose ni lactose.

## Confitures

**Biocoop est la première marque de distributeur à proposer des confitures sans pectine.** Elles sont à base de fruits aromatiques, plus gros et plus nombreux que dans la recette initiale. La fraise reste un peu liquide, comme une confiture maison.

## Exit aussi...

L'amidon de blé, l'arôme de vanille et le sirop d'orge malté dans les biscuits et goûters ; le sirop dans les céréales du petit-déjeuner ; les carraghénanes et la pectine dans les crèmes dessert et les flans ; les arômes dans les yaourts ; la gomme de guar dans les tofus marinés ; la levure phosphatée dans les pâtes à pizza, etc.

## SIROP DE GLUCOSE-FRUCTOSE

Sucre fabriqué à partir d'amidon de céréales. Sur un emballage, il peut être nommé sirop de maïs, sirop de blé, etc. Son indice glycémique est plus élevé que celui du saccharose. Il apporte moelleux, volume, goût, brillance aux gâteaux, crèmes glacées, confiseries...



Allez plus loin :  
Aliments ultra-transformés,  
ce n'est pas une fatalité, p. 30

# Ma peau, entre le monde et moi

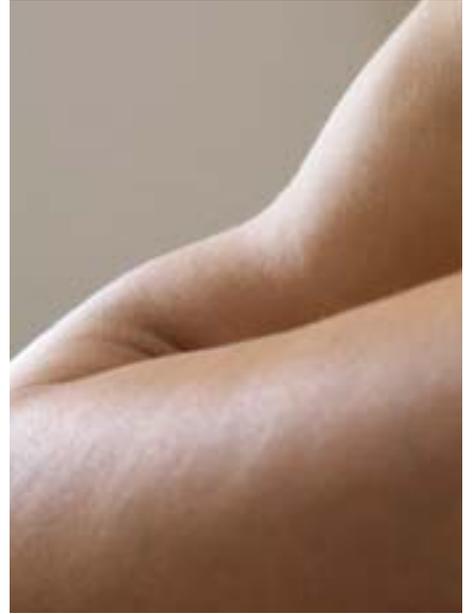
Véronique Bourfe-Rivière

**À LA FOIS PROTECTION INDIVIDUELLE ET INTERFACE AVEC NOTRE ENVIRONNEMENT, LA PEAU JOUE UN RÔLE MAJEUR DANS NOTRE VIE QUOTIDIENNE. PRENONS-EN SOIN !**

# U

n tiers des Français de plus de 15 ans souffrent d'un problème dermatologique, selon l'enquête Objectifs Peau menée en 2016 par la Société française de dermatologie. « *Le sujet de la peau est multifacette*, affirme Stéphane Héas, sociologue. *On a tous quelque chose à en dire,*

*d'autant que c'est notre organe le plus visible!* » C'est aussi le plus étendu du corps humain : malgré sa finesse, il pèse environ 3 kg. Il est vital et sa perte conduit rapidement à la mort, rappelle le professeur Laurent Misery, chef du service de dermatologie du CHRU de Brest (29), auteur de *Votre peau a des choses à vous dire* (Éd. Larousse). Avec ses trois couches, à partir desquelles se développent poils, cheveux et ongles, la peau protège notre corps, faisant barrière contre les éléments extérieurs. Son microbiote, composé de nombreuses bactéries, est encore assez méconnu. Elle joue un rôle immunitaire majeur : « *La peau reconnaît les organismes ou les composés chimiques étrangers et sait les détruire s'il le faut, elle est donc sélective* », explique le professeur Misery. Directement liée au



cerveau, elle lui transmet en permanence les informations qu'elle capte, grâce au toucher notamment, un sens... essentiel.

## QUESTION DE COULEUR

La peau nous aide à avoir conscience de nous-mêmes, d'où le fameux « peau à peau » si important pour les bébés prématurés, corrélé à la théorie du Moi-peau du psychanalyste Didier Anzieu – qui montre que la peau est un organe psychique qui nous met en relation avec le monde. Certains d'entre nous n'aiment pas être touchés, car c'est traverser la frontière entre notre intérieur et notre extérieur. Malgré nous, la peau laisse transparaître nos émotions – oh ! Le rouge qui monte aux joues –, et les connexions entre les diverses maladies et notre psychisme sont inextricables... Sa couleur, ses particularités nous impactent profondément tout au long de notre vie. Le sociologue Stéphane Héas souligne que son « *extériorité* » et sa « *visibilité massive* » induisent « *son poids dans les relations sociales ou intimes. Quelles* →

# Frontière

→ que soient les cultures, la couleur de peau peut conduire à des exclusions, des violations de droits, voire des éliminations ».

## CHACUN SON SOIN

Parce qu'elle se voit, on la pare, on la dorlote : « Une femme française utilise en moyenne 16 cosmétiques par jour, et un homme, 8 », assure Laurent Misery, pour qui « les cosmétiques sont indispensables à l'hygiène et utiles pour améliorer l'état cutané ».

Pour ce qui est des crèmes quotidiennes, il est clair : d'un point de vue dermatologique « c'est totalement inutile, sauf si on en utilise dans un but précis, par exemple contre la sécheresse ou le vieillissement ».

Mais c'est sans compter le plaisir de prendre soin de soi ! À condition bien sûr de veiller à la qualité et à la composition des produits. Le professeur Misery recommande « d'éviter les nanoparticules de dioxyde de titane, même s'il n'est pas clairement démontré que ce soit un problème ». Selon sa catégorie sociale et culturelle, on n'a pas « le même rapport au corps, à l'apparence », rappelle Stéphane Héas. À chacun son idée et ses pratiques avec sa peau !

Et vous, quelles sont les vôtres ? ●



Aller plus loin :  
Société française en sciences humaines sur la peau :  
[sfshp.wordpress.com](http://sfshp.wordpress.com)



## Labels

**Tous les cosmétiques et produits d'hygiène corporelle sont certifiés par des labels**

de type Cosmos, Cosmébio, Ecocert ou Natrue. Biocoop privilégie ceux garantissant les pourcentages d'ingrédients bio les plus élevés avec des compositions courtes.

## Marque Biocoop

**8 produits rechargeables dans leur flacon d'origine** : gel douche, shampoing douche, shampoing crème, crème lavante, savon, déodorants en roll-on senteur bambou ou agrumes et dentifrice sans dioxyde de titane ni silice.

## Pour Bébé aussi

**En contenant 100 % recyclables** : un gel lavant, une crème hydratante et une huile de massage à l'huile d'olive et eau végétale d'olive – coproduit d'huilerie – et une eau nettoyante à base d'eau végétale.

## Substances bannies

**Parabènes, huiles minérales, filtres solaires chimiques, ingrédients issus de la pétrochimie, phénoxyéthanol...**

sont exclus des cosmétiques à marque Biocoop. À compter de 2024, Biocoop n'acceptera plus dans ses rayons des cosmétiques et produits d'hygiène contenant du dioxyde de silicium, du dioxyde de titane et de l'oxyde de zinc (sauf si ces molécules sont présentes naturellement dans un ingrédient), quelle que soit la marque.

# Pancakes et sardines huile de colza aux 4 graines



👤 4 pers. | ⌚ 15 min | 🍲 30 min

**Ingrédients :** 100 g de farine de blé, 100 g de farine de sarrasin, 40 g de beurre demi-sel, 25 cl de lait, 10 g de miel, 1 sachet de poudre à lever, 1 œuf, 3 boîtes de Sardines à l'huile de colza et aux 4 graines Phare d'Eckmühl, 4 c. à s. de fromage blanc, 1 filet de citron jaune.

● Dans un saladier, battre l'œuf et le miel. Ajouter le lait, la farine de blé, la farine de sarrasin, la poudre à lever et homogénéiser au fouet. Ajouter le beurre fondu et homogénéiser à nouveau.

● Faire chauffer un peu de matière grasse dans une poêle, y déposer une petite louche de pâte. Faire cuire d'un côté puis de l'autre. Répéter jusqu'à épuisement de la pâte (vous aurez environ 12 pancakes).

● Dans un bol, mélanger un peu de fromage blanc avec un filet de citron. Étaler cette crème citronnée en topping sur chaque pancake. Ajouter les sardines et servir !



Recette proposée par Phare d'Eckmühl  
[pharedeckmuhl.com](http://pharedeckmuhl.com)

« Pionnier des poissons en conserve issus de la pêche responsable, Phare d'Eckmühl, implanté en Bretagne, propose des poissons riches en oméga 3, vitamine D ou calcium selon les espèces. »

# Dahl express à la patate douce, saveurs indiennes

publi-recettes



👤 2 pers. | ⌚ 5 min | 🍲 20 min

**Ingrédients :** 1 barquette Atelier des légumineuses, lentilles corail aux poivrons jaunes et curry Carte Nature, 2 c. à c. d'huile de coco, 1 carotte, ½ patate douce, 1 petite c. à c. de bouillon végétal en poudre (ou ½ cube émietté), 10 cl de lait de coco, brins de persil.

● Précuire la carotte et la patate douce à l'eau bouillante environ 10 min, la chair doit rester un peu ferme.

● Faire chauffer l'huile de coco dans une petite cocotte et y jeter la carotte et la patate douce découpées en dés, faire revenir 3 min en remuant.

● Ajouter le bouillon, le lait de coco et 150 ml d'eau, laisser mijoter 5 min.

● Ajouter la barquette de lentilles corail, mélanger et faire cuire encore 1 min.

● Décorer avec du persil et déguster avec un peu de riz basmati cuit ou de belles tranches de pain grillé.



Recette proposée par Carte Nature  
[carte-nature.fr](http://carte-nature.fr)

« Carte Nature est un fabricant français de recettes "Traiteur" disponibles au rayon frais, concoctées artisanalement par nos cuisiniers dans le Gers et la Loire. »

achetons responsable

# Le pak choï

Pascale Solana

**Le connaissez-vous ? Tendre, craquant, facile à consommer, il est vraiment très chou ce petit pak choï : normal, les choux sont sa famille !**

## UNE GRANDE FRATRIE

Herbacée crucifère de la famille des Brassicacées, pak choï ou bok choy est une des variétés de chou de Chine d'où il tient ses origines. Dans la famille chou chinois, il y a aussi le grand frère, pé tsai, vert clair, plus grand et de forme allongée. Avec ses feuilles à l'extrémité frisée, il ressemble à une grosse salade et se consomme de la même façon que son cadet.

## LOOK TROMPEUR

La base du pak choï est renflée et charnue. Avec ses tiges blanchâtres, juteuses et craquantes, ses feuilles vert foncé à nervures, il ressemble à un pied de blette, mais en petit. Une fois coupée la base d'où partent les tiges, on peut tout consommer jusqu'aux feuilles. Le pak choï est tendre et croquant à la fois, avec un goût peu prononcé, légèrement sucré.

## CUIT

Mais pas trop pour conserver croquant et qualités nutritionnelles. Au wok bien sûr mais aussi coupé dans la largeur ou la longueur, braisé, poêlé avec de l'ail, ou cuit à l'étouffée avec un peu de vinaigre pour rehausser le goût et des épices, des graines de carvi par exemple, ou un condiment, oignon, lamelles de cornichon...

## CRU

En salade, en tronçons comme les endives, ou en fines lanières comme un chou vert, et bien assaisonné, avec une vinaigrette classique ou une sauce à base de purée d'oléagineux (purée d'amande ou de sésame, vinaigre pour allonger, échalotes, persil, sel, poivre).

## VITE, VITE...

Quand on a peu de temps, sa préparation et sa cuisson ultrarapides permettent de disposer d'un légume chaud : à la vapeur, servi tiède avec juste un filet d'huile, il se suffit à lui-même.



**YOANN MORIN**  
Responsable communication à Biobreizh,  
coopérative de Paysans associés de Biocoop  
« La culture des choux asiatiques est relativement récente. Elle

apporte de la diversité pour le maraîcher dans son travail et dans les rotations. Exemple, il est difficile de faire des tomates après des pommes de terre, plantes de la même famille. Une large palette de légumes différents est alors intéressante. Ici en Bretagne, le pak choï est une culture délicate et sous serre. Il craint l'excès d'eau. Un cœur craquant mais fragile! »



## L'alternative printanière

Mars est un mois de jonction difficile au niveau des fruits et des légumes. Les printaniers et primeurs tardent à poindre sur les étals. Quand les poireaux d'hiver et autres légumes racines ne parviennent plus à combler notre envie de verdure et de croquant, quand l'asperge, star éphémère, ou le tendre artichaut violet se font attendre, le pak choï est encore là !

## Paysans associés

Quand il n'est pas produit par des maraîchers locaux, il provient des collectifs de producteurs associés de Biocoop, Biobreizh, Solébio, Uni-vert...

# Omelette au pak choï à la vietnamienne

Ulrike Skadow

€€€ 4 PERS. ⌚ 15 min 🍴 15 min

2 à 3 pak choï  
8 shiitakés frais  
3 gousses d'ail  
2 c. à s. de graines  
de sésame complet  
10 brins de persil  
2 c. à s. de tamari

3 c. à s. d'huile  
de sésame  
8 gros œufs à  
température  
ambiante  
1 c. à s. de paillettes  
d'algues séchées

- 1 Nettoyer et laver les pak choï en séparant les branches. Émincer séparément les feuilles et les tiges. Couper les shiitakés en tranches après avoir ôté les pieds (les réserver pour un bouillon par exemple). Éplucher et hacher l'ail.
- 2 Torrifier les graines de sésame à la poêle sans matière grasse pendant quelques minutes en remuant. Quand l'odeur de sésame se répand, mettre les graines à refroidir dans une assiette. Laver, sécher et ciseler les fines herbes.
- 3 Dans une poêle, faire dorer les shiitakés à feu moyen pendant 3 min avec 1 c. à s. d'huile de sésame. Ajouter les tiges émincées de pak choï et un filet d'huile et faire revenir 5 min à feu doux. Ajouter les feuilles de pak choï et l'ail haché et cuire encore 2 min. Déglacer avec 1 c. à s. de tamari puis couvrir et réserver hors du feu.
- 4 Dans un saladier, battre les œufs en omelette avec le tamari restant. Faire chauffer 1 c. à s. d'huile de sésame dans une très grande poêle (28-30 cm de diamètre). Ajouter les œufs battus et cuire rapidement l'omelette en mélangeant et en soulevant les bords avec une spatule pour laisser s'écouler le liquide en dessous.
- 5 Quand l'omelette est presque cuite, mais encore un peu baveuse sur le dessus, éteindre le feu. Répartir le pak choï aux shiitakés et les paillettes d'algues sur l'omelette et la plier en deux. Parsemer d'herbes ciselées et de graines de sésame, et servir tout de suite.

## Conseil

Si vous n'avez pas de poêle assez grande, préparez 2 omelettes plus petites.

## Astuce

Vous pouvez utiliser des shiitakés séchés : réhydratez-les 30 min dans un bol d'eau tiède, puis pressez-les à la main pour exprimer l'eau avant de les découper. Récupérez leur eau de trempage pour réaliser un bouillon parfumé !



# Parmentier au maïs

€€€ 4 PERS. ⌚ 25 min



bon et bio

- 400 g de maïs en conserve
- Huile de tournesol
- 10 cl de lait
- 250 g de champignons
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 pincée de paprika
- 1 pincée de cumin
- 10 g de raisins secs
- 8 olives

- 1 Éplucher et ciseler ail et oignon. Nettoyer et couper les champignons en fines tranches.
- 2 Dans une poêle, faire revenir l'oignon, l'ail et les champignons avec l'huile. Saler, poivrer et ajouter le cumin et le paprika. Réserver le mélange.
- 3 Verser le maïs dans un bol, ajouter l'huile, le lait, saler et poivrer, puis mixer jusqu'à l'obtention d'une purée.
- 4 Préchauffer le four à 180 °C. Dans un plat, étaler une couche de mélange de champignons, ajouter les olives et les raisins secs puis couvrir avec la purée de maïs. Enfourner environ 15 min jusqu'à ce que le dessus soit doré.

→ Extrait de *Manger vrai*, Pamela Ebner et Siga, Éd. Thierry Souccar

Une bible pratico-pratique (recettes, idées de menus, guide pour choisir sucres, laitages, protéines végétales...) pour manger vrai, végétal et varié, et faire fi de l'alimentation ultra-transformée (voir p. 30).



# Moelleux coco et ananas rôti

€€€ 8 PERS. ⌚ 30 min ⏳ 50 min



- 1 ananas bien mûr
- 130 g d'huile de coco
- 2 c. à s. de rhum
- 300 g de farine T110
- 1 sachet de poudre à lever
- 3 œufs
- 3 sachets de sucre vanillé (20 g)
- 50 g de noix de coco râpée
- 200 g de compote de pomme sans sucres ajoutés
- Beurre (pour le moule)

- 1 Préchauffer le four à 180 °C. Éplucher l'ananas et le couper en rondelles. Dans une poêle, faire rôtir les tranches d'ananas avec 30 g d'huile de coco. En fin de cuisson, éteindre le feu et déglacer avec 1 c. à s. de rhum.
- 2 Beurrer un moule à manqué d'environ 18 cm de diamètre. Déposer au fond une grande rondelle d'ananas que l'on peut découper en forme de fleur. Découper 3 autres rondelles en 8 triangles et les déposer sur les parois du moule. Découper en tout petits morceaux le reste de l'ananas rôti.
- 3 Mettre la farine et la poudre à lever dans un saladier, mélanger. Faire un puits, ajouter 100 g d'huile de coco préalablement fondue, les œufs, le sucre vanillé, la 2<sup>e</sup> cuillerée de rhum, la compote de pomme et la noix de coco râpée. Bien mélanger. Ajouter en dernier les morceaux d'ananas et mélanger de nouveau.
- 4 Verser dans le moule et enfourner 50 min. Vérifier la cuisson à l'aide d'une pointe de couteau et prolonger la cuisson 5 min si nécessaire.

→ Extrait de *Réussir ses pâtisseries sans sucres ajoutés*, Marie et Maud Chioca, Éd. Terre vivante

Des desserts presque sans sucre (concession au sucre vanillé), c'est gonflé ! Et le résultat ? Au-delà de « nos espérances les plus folles », avouent les autrices.



# Madeleines salées au fromage de chèvre

€€€ 12 MADELEINES ⌚ 15 min

🍴 10 min



La recette d'Olivia A. Bugnon

Cuisinière au magasin Biocoop Cosne  
centre-ville à Cosne-sur-Loire (58)

« J'ai toujours cuisiné et tout le monde me poussait à en faire mon métier. Alors je me suis lancée, bien que je sois maquilleuse de formation. J'ai travaillé dans le restaurant bio de Julie Lescure, qui avait parallèlement un magasin Biocoop à Cosne-sur-Loire. Elle a fermé le restaurant et a ouvert, plus tard, à la même place, un deuxième magasin. Quand elle m'a proposé d'y travailler, je n'ai pas hésité. Il est charmant et convivial. Les clients viennent pour la relation privilégiée que nous avons avec eux. Ils sont ravis de trouver mes préparations à emporter : des quiches, des veloutés, des wraps, de nombreux desserts... Chaque jour, je m'inspire des produits de saison. De beaux fruits et légumes, il n'y a rien de plus motivant pour travailler ! »

- 160 g de farine
- 160 g de beurre
- 4 œufs
- 3 crottins de chèvre
- 1 sachet de poudre à lever



- 1 Mélanger la farine avec la poudre à lever, le beurre fondu puis les 4 jaunes d'œuf.
- 2 Fouetter légèrement les 4 blancs puis les incorporer au mélange.
- 3 Ajouter les 3 crottins écrasés (on peut aussi mettre des tomates séchées ou des lardons). Assaisonner selon votre goût.
- 4 Déposer une cuillerée de pâte dans chaque alvéole d'un moule à madeleine (ou faire des petits tas sur une plaque de cuisson). Mettre au four préchauffé à 250 °C pendant 4 min puis à 210 °C pendant 6 min. Démouler aussitôt et déguster à l'heure de l'apéro, avec une sauce à l'avocat.



## C'est bon le tofu !?

Lorsqu'on veut diminuer sa consommation de viande, on pense souvent au tofu. Ce « caillé de soja », sorte de fromage végétal, peut surprendre par sa texture et par son goût, très variables selon les marques. Ne vous arrêtez pas à la première expérience.

On distingue le **tofu soyeux**, plutôt crémeux comme un flan, qui s'utilise en soupes, sauces ou tartinades, dans les gratins, terrines, gâteaux, et entremets, et le **tofu ferme**, à la texture proche de celle de la feta. Il est plus friable encore lorsqu'il a été **fermenté**, c'est-à-dire enrichi de bactéries lactiques pour favoriser sa digestibilité. En cube ou émietté, il peut remplacer la viande dans des préparations de légumes et/ou de céréales. **Nature**, il a une saveur très subtile. Il gagne à être **aromatisé**, dans la sauce des légumes ou en le faisant mariner par exemple dans un mélange de miel, de shoyu et de graines. Coupé en cubes ou lamelles, on pourra ensuite le dorer au four ou à la poêle.

Il existe aussi du tofu déjà aromatisé (herbes, olives, fumé, etc.). À couper en morceaux sur une salade, dans des pâtes, une sauce... Roulé dans une fécule et doré à la poêle, on en fait aussi de délicieux petits beignets.

Mixé avec des fruits ou des légumes, le tofu soyeux permet des préparations souples. Il a gagné ses lettres de noblesse en étant mélangé à du chocolat fondu et foisonné (battu) 5 min au mixer. Placée au réfrigérateur 12 h, cette « mousse » fait des heureux !

Bon à savoir : les tofus marinés à marque Biocoop ne sont pas ultra-transformés !

bonne question !

## Mini carrot cake aux noix, épices et Fleur de sel de Guérande



👤 8 pers. | 🕒 30 min | 🍳 30 min

**Ingrédients :** 300 g de carotte, 250 g de farine semi-complète, 150 g de sucre de canne, 150 g d'huile, 4 œufs, un mélange de 140 g de raisins blonds secs et cerneaux de noix, 2 c. à c. de quatre-épices (éviter les notes anisées), 1 sachet de poudre à lever, 1 pincée de Fleur de sel Le Guérandais, 150 g de fromage frais à tartiner, 25 g de beurre, 50 g de sucre glace.

- Dans un saladier faire mousser les œufs avec le sucre. Ajouter l'huile, la farine, la poudre à lever, les épices et la fleur de sel. Bien fouetter.
- Ajouter les carottes rincées et râpées, et le mélange raisins secs-noix (réserver quelques cerneaux pour la décoration).
- Verser dans des moules à cake individuels au 2/3 de la hauteur. Enfourner pendant 30 min à 180 °C (th 6).
- Pendant la cuisson, préparer le glaçage en mélangeant le fromage, le beurre ramolli à température ambiante et le sucre glace.
- À la sortie du four, laisser refroidir les cakes avant de les couvrir de glaçage et d'un cerneau de noix.



Recette proposée par Le Guérandais  
**leguerandais.com**

« Sublimez vos plats en quelques pincées avec notre Fleur de sel 100 % naturelle. »

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

## Banana bread



👤 6 pers. | 🕒 10 min | 🍳 40 min

**Ingrédients :** 4 bananes mûres, 2 œufs, 100 g de sucre, 120 g de beurre, 200 g de farine, 1 sachet + ½ sachet de Poudre à lever sans phosphate et 1 sachet de Sucre Vanillé à la vanille Bourbon Culinat.

- Préchauffer le four à 180 °C. Casser les œufs dans un grand saladier, ajouter le sucre et le sucre vanillé. Fouetter jusqu'à ce que le mélange blanchisse.



- Éplucher 3 bananes, les écraser dans une assiette à l'aide d'une fourchette. Réserver la 4<sup>e</sup> pour décorer le cake. Incorporer la purée de banane dans le mélange œufs/sucre. Ajouter la farine, le beurre, la poudre à lever sans phosphate, une pincée de sel. Mélanger le tout pour obtenir une pâte homogène. Pour plus de gourmandise, vous pouvez ajouter des pépites de chocolat à votre préparation.
- Beurrer et fariner un moule à cake. Couper en 2 dans la longueur la banane restante, la déposer dans le fond du moule et verser la pâte par dessus. Enfourner pour environ 45 min.
- Laisser refroidir, démouler avant de déguster.

Recette proposée par Culinat  
**culinat.com**

« Un cake ultra-moelleux parfumé à la banane pour un goûter plein de saveurs facile à réaliser. »

# Cookies au beurre de cacahuète



**18 à 20**  
cookies

🕒 **25 min**

🔥 **8 à 10 min**

**Ingrédients :** 220 g de Beurre de cacahuète Crunchy, 100 g de Sucre de canne complet rapadura, 1 sachet de Sucre vanillé rapadura, 100 g de Chocolat noir Rapunzel, 1 c. à c. de poudre à lever, 40 g de flocons d'avoine, 40 g de farine, 2 œufs.

- Préchauffer le four à 180 °C. Concasser le chocolat.
- Dans un saladier, mélanger les ingrédients secs : la farine, les flocons d'avoine, la poudre à lever et le sucre vanillé.
- Dans un autre récipient, mélanger avec un batteur le beurre de cacahuète, le sucre et les œufs jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Ajouter ensuite les ingrédients secs et le chocolat.
- À l'aide d'une cuillère, placer des boules de pâte de 3 à 4 cm de diamètre sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson et les aplatir légèrement. Cuire pendant 8 à 10 min.



Recette proposée par Rapunzel  
**rapunzel.fr**

« L'amour du bio ! Rapunzel, pionnier du bio depuis 1974, est une entreprise socialement et écologiquement responsable qui propose des produits alimentaires 100 % bio et végétariens. »

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

publi-recettes

# Œufs de Pâques surprise au chocolat moelleux



**6 à 8** œufs

🕒 **30 min**

🔥 **10 min**

**Ingrédients :** 100 g de chocolat dessert Noir Corsé 72 % Kaoka, 80 g de beurre, 30 g de farine, 2 c. à s. de poudre d'amande, 6 ou 8 œufs, 2 c. à s. de sucre, 1 c. à c. de poudre à lever.

- Percer les œufs à la base à l'aide d'un couteau pointu. Vider l'intérieur dans deux bols : 1 bol avec 2 œufs pour cette recette et l'autre bol avec les œufs restants, à utiliser dans un autre plat. Stériliser toutes les coquilles à l'eau bouillante salée pendant 20 min. Les égoutter puis les laisser sécher sur un linge propre.
- Faire fondre lentement le chocolat et le beurre dans une casserole. Dans un saladier, battre les 2 œufs et le sucre. Ajouter le chocolat fondu, la farine, la poudre d'amande, la poudre à lever et le sel. Bien mélanger.
- Verser un peu de beurre fondu dans les coquilles pour les graisser. Les remplir à moitié avec la pâte. Les déposer dans un moule à muffins pour éviter qu'elles ne se renversent.
- Cuire au four à 180 °C pendant 10 min. Vérifier la cuisson avec un cure-dent. Laisser refroidir.
- Les disposer dans une boîte à œufs, le trou en dessous pour le cacher.



Recette proposée par Kaoka  
**kaoka.fr**

« Entreprise familiale française, Kaoka défend avec conviction un chocolat de qualité, bio, équitable et accessible à toutes et tous depuis 1993. »

achetons responsable



# Aliments ultra-transformés

## à ultra-éviter !

**Industrielle, composée d'ingrédients dénaturés ou de synthèse et bourrée d'additifs : c'est l'alimentation ultra-transformée.**

On la sait responsable de nombreuses maladies chroniques, pourtant elle envahit les épiceries, même bio. Comment en est-on arrivé là ? Que dit ce concept de notre agriculture ? Peut-on revenir en arrière ? Les réponses du Dr Anthony Fardet, chargé de recherche en alimentation préventive, durable et holistique\* à l'Inrae.

Propos recueillis par Marie-Pierre Chavel



Interview

## ANTHONY FARDET

Chargé de recherche en alimentation préventive, durable et holistique\* à l'Inrae

### Qu'est-ce qui vous a amené à travailler sur l'ultra-transformation des aliments ?

Une question : pourquoi malgré toutes les données que la recherche produit, les maladies chroniques continuent à augmenter. En 2013, des livres m'ont éclairé sur le réductionnisme nutritionnel. Puis j'ai découvert le concept d'ultra-transformation, issu du réductionnisme. J'ai compris alors que le degré de transformation était la dimension manquante pour expliquer la relation alimentation-santé.

### C'est quoi le réductionnisme ? Et quel est le problème ?

C'est une pensée qui réduit l'aliment à une somme de nutriments interchangeable d'une denrée à l'autre et qui considère que le potentiel santé de l'aliment est la somme du potentiel santé de ses nutriments. Or ce sont les liens entre l'ensemble des nutriments d'un aliment, ce qu'on appelle la matrice, qui participent d'abord de la santé. La cause première des maladies, ce ne sont pas les nutriments eux-mêmes mais la dégradation de la matrice qui dérégule leur devenir métabolique. Plus de 75 études épidémiologiques réalisées dans le monde entier montrent que les consommateurs réguliers ou en excès de produits ultra-transformés ont plus de risques de maladies chroniques, diabète, obésité, hypertension notamment, et de mortalité précoce. Le réductionnisme nutritionnel est la base des scores de composition dans le monde, dont le Nutri-Score, ce qui n'améliorera pas la situation.

### Comment passe-t-on du réductionnisme nutritionnel à l'alimentation ultra-transformée ?

Négliger le rôle des liens entre les nutriments amène à fabriquer de nouvelles matrices alimentaires (boissons végétales, steaks végétaux...) avec

## HARO SUR LES SIROPS DE CÉRÉALES

Ces sucres sont peu à peu bannis des produits à marque Biocoop. « Dans nos mueslis croustillants, le sirop de riz est remplacé par du miel pour agglomérer les ingrédients, explique Emmanuelle Joye, chargée de R&D ingrédients et spécifications. Il a fallu 2 ans de travail pour trouver une recette qui conserve de grosses pépites qui ne ramollissent pas. Côté goût, pas de changement car il est apporté par des céréales de qualité de nos groupements de producteurs, le chocolat – on a augmenté le nombre de pépites –, de bons fruits secs bio... On espère aussi pouvoir remplacer le sirop de glucose-fructose du pain d'épices et des minicakes au chocolat par du jus concentré de raisin non rectifié. Naturellement riche en fructose, il apporte du moelleux. »

peu de vrais ingrédients. Ce ne sont que des combinaisons de marqueurs d'ultra-transformation, les MUT, qui sont des molécules purifiées, extraites de leur matrice

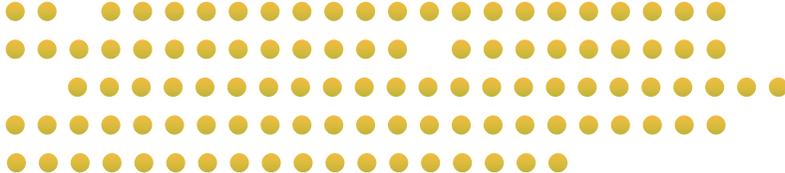
## Réductionnisme

d'origine ou synthétisées : arômes, additifs cosmétiques – qui modifient goût, texture, couleur –, et

ingrédients ultra-transformés généralement obtenus par le cracking : l'aliment est déconstruit pour en isoler les nutriments, qui pourront être encore modifiés. Ça donne les sucres invertis, la maltodextrine, les isolats de fibres et de protéines, les graisses raffinées, etc. Dernière catégorie de MUT, les traitements technologiques qui dénaturent la matrice, comme la cuisson-extrusion et le soufflage utilisés pour faire les galettes de riz soufflé, les céréales du petit-déjeuner aux formes ludiques...

### Si notre alimentation n'est plus issue de la nature, que devient notre agriculture ?

De plus en plus d'agriculteurs ne fournissent plus de nutriments avec une bonne qualité matricielle mais des MUT, leurs →



➔ soja, blés, pois étant convertis en ingrédients ultra-transformés, bon marché. L'arôme de fraise coûte moins cher que la vraie fraise. La guerre des prix de la grande distribution stimule l'ultra-transformation. Pour s'adapter à ce système, l'agriculteur s'est mis à la monoculture intensive et fournit les « ingrédientistes » qui se portent très bien. C'est devenu plus rentable de vendre une dizaine d'ingrédients issus du blé – gluten, amidon, etc. – que la farine complète de départ peu transformée.

### Pour vous, une bonne alimentation passe par la règle des 3 V. De quoi s'agit-il ?

C'est très simple. D'abord, prioriser les aliments **Vrais**, pas ou peu transformés, avec un maximum de 2 ultra-transformés par jour. Puis, **Végétaliser** son alimentation, en ne dépassant pas 3 produits animaux par jour. Enfin, **Varier** les aliments vrais. Pour conserver l'effet matrice, on peut aussi préférer les formes solides aux formes liquides et le complet au raffiné, et réduire sel, sucre et gras ajoutés donc sans matrice.

La règle des 3 V inclut aussi autant que possible le BLS (bio, local, de saison) et est flexitarienne\*\*. Elle soutient les systèmes de polyculture-élevage extensif, plus résilients face au changement climatique que les monocultures intensives parce qu'ils prennent en compte les liens entre toutes les parties du paysage agricole. Ces systèmes plus durables de taille moyenne sont l'avenir ! ●

\* Qui prend en compte le sujet dans sa globalité.

\*\* Végétarienne qui se permet de consommer de la viande occasionnellement.



Allez plus loin : *Pourquoi tout compliquer ? Bien manger est si simple*, Dr Anthony Fardet, Éd. Thierry Souccar



### BIOCOOP ET L'ALIMENTATION EXIGEANTE

**74 %\* des produits industriels des commerces conventionnels sont ultra-transformés.**

Dans les magasins bio, c'est 43 %. Encore trop pour Biocoop qui défend une alimentation simple et saine, et travaille désormais les recettes de sa propre marque avec **Siga**. Cet **indice scientifique** note les aliments de 1 à 7 en fonction de leur équilibre nutritionnel (comme Nutri-Score) et leur degré de transformation (ignoré par Nutri-Score), selon cette échelle :

- 1 Produits bruts (légumes, poissons...).
- 2 Produits ayant subi une 1<sup>re</sup> transformation (farine, fromage...).
- 3 Produits bruts cuisinés, sans déséquilibre nutritionnel ni marqueur d'ultra-transformation.
- 4 Avec 1 déséquilibre nutritionnel.
- 5 Avec 1 marqueur d'ultra-transformation (un additif par exemple).
- 6 Avec 1 marqueur d'ultra-transformation et 1 ou plusieurs déséquilibres nutritionnels.
- 7 Avec multiplication des marqueurs d'ultra-transformation et des déséquilibres en gras, sel, sucre...

Suite à un travail entamé il y a 2 ans, la marque Biocoop remporte déjà des « médailles d'or » Siga avec de nombreux produits notés de 1 à 4. Bientôt, elle ne proposera plus de produits notés 7. Il restera des 5 et 6 car il n'y a pas de mal à consommer ponctuellement et modérément des aliments ultra-transformés et qu'il est permis de se faire plaisir. Tant qu'on sait ce qu'on mange !

\* Selon les travaux du Dr Fardet.



Allez plus loin : L'appli Siga, pour connaître les notes des produits Biocoop Les ingrédients controversés, p. 18

## BURGERS MAISON

## PETITS PAINS ARTISANAUX

Les Pains hamburger Nature & Cie sont fabriqués de manière artisanale en Loire-Atlantique dans l'atelier de la PME familiale et indépendante. Source de fibres, sans huile de palme, sans gluten, ces pains à la fois moelleux à l'intérieur et croustillants à l'extérieur sont élaborés avec des œufs français et de la farine de riz complet. Côté saveur, ils vous garantissent le goût authentique du levain.

**Pains hamburger sans gluten, 2 x 200 g**  
Nature & Cie : [nature-et-cie.fr](http://nature-et-cie.fr)



## MÉNAGE ÉCOLO

## UN CONCENTRÉ D'EFFICACITÉ

La recharge à diluer, connaissez-vous ? C'est une formule très concentrée réduite à l'essentiel pour un nettoyage efficace de toutes les surfaces de votre cuisine. Au lieu de le jeter lorsqu'il est vide, vous gardez le flacon spray, vous y versez le contenu de la recharge et vous complétez avec de l'eau du robinet. Vous économisez ainsi 80 % de plastique tout en conservant la qualité du produit. Super, non ?



**Recharge à diluer, Cuisine brilliance, 50 ml**

Étamine du Lys : [etaminedulys.fr](http://etaminedulys.fr)

## ZÉRO DÉCHET

## LE DÉMAQUILLANT SOLIDE

Fabriqué par Saint-Hilaire dans son laboratoire en Auvergne et formulé sans huile essentielle, le Démaquillant douceur solide est adapté à toutes les peaux, même les plus sensibles. Nomade, sans emballage superflu et économique (il équivaut à deux flacons de 200 ml), il efface toutes traces de maquillage et hydrate en douceur. Vegan, avec seulement quatre ingrédients, tous d'origine 100 % naturelle, ce trésor de bienfaits est bienveillant envers la peau et la planète.

**Démaquillant douceur, 50 g**  
Saint-Hilaire : [sainthilairebio.com](http://sainthilairebio.com)



## MAIS KESKECÉ ?

## BOISSON DÉTOX VIVANTE

Késako « Kéfruit » ? C'est le nom de cette boisson fermentée Karma à base de grains de kéfir de fruits qui a la particularité d'être sans sucre résiduel, le sucre de canne équitable étant totalement « consommé » lors du processus de fermentation. Fabriquée avec du gingembre fraîchement pressé, un soupçon de piment, Karma Kéfruit Ginger est une boisson détox pleine de vie. Non pasteurisée, elle est parfaite pour bichonner son microbiote.

**Kéfruit Ginger, sans sucres, 1 L**  
Karma : [biogroupe.com](http://biogroupe.com)



## FILETS DE CABILLAUD PANÉS

## KASHA ET GRAINES BIO



Découvrez les nouveaux filets de cabillaud panés façon granola. Food4Good a sélectionné le kasha (graine de sarrasin décortiquée et toastée) et des graines de courge, millet, lin brun et tournesol, toutes bio, cultivées et transformées en France. Sous cette panure gourmande, un vrai filet de cabillaud moelleux, provenant de filières certifiées MSC pêche durable. Emballage 100 %

carton FSC. Des panés croustillants, prêts en quelques minutes : cuisinez vite, mangez bien !

**Cabillaud d'Islande aux multigraines bio, 2 x 120 g**  
Food4Good : [food4good.fr](http://food4good.fr)

## MITES ALIMENTAIRES

## PIÉGÉES !

La tendance du vrac alimentaire fait le bonheur d'un insecte redoutable pour nos placards : la mite ! Pour vous permettre de continuer à consommer de manière écologique et économique sans être infesté, Ariès lance un nouveau modèle de piège à mites alimentaires plus esthétique, plus discret, avec un support pour masquer les insectes capturés. Consommez responsable en toute sérénité !

**Mites alimentaires, support + 3 pièges**  
Ariès : [aries-france.com](http://aries-france.com)





# COOK épicez votre quotidien

avec nos produits bio et engagés

Quoi de plus plaisant que de cuisiner avec des épices et aromates non seulement goûteux, mais également issus d'une démarche cohérente d'engagement dans le développement durable ? Cook s'engage envers vous pour vous proposer des produits aussi éthiques que savoureux.

.....  
**207 produits**  
.....

76 PRODUITS LABELISÉS



Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière, [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

 COOK une marque  ARCADIE société éthique et bio depuis 1990

.....  
Suivez nos engagements  
[arcadie.fr](http://arcadie.fr)  [arcadie.bio](https://www.facebook.com/arcadie)  
.....



# Le chocolat à dévorer tout cru !

Sarah Taylor

**Élaboré à base de fèves de cacao non torréfiées**, Ombar est un chocolat certifié biologique, vegan, équitable, sans gluten ni sucre raffiné et tout simplement délicieux... Qui l'eût cru ?

Il y a 15 ans, Richard Turner, fondateur de Ombar, goûtait des fèves de cacao non torréfiées ramenées d'Équateur par un ami. Enthousiasmé, il affina pendant plusieurs années, dans sa cuisine de Cambridge, une recette de chocolat bio cru, vegan et sans aucun additif : la première tablette Ombar était née. Cette histoire de passion du chocolat et du bien-manger dépassa vite les frontières anglaises. Aujourd'hui, Ombar exporte vers une vingtaine de pays, principalement européens. « *Notre process est resté très artisanal*, souligne Karine Sanchez, responsable Export chez Ombar. *Les fèves de cacao non torréfiées arrivent déjà concassées dans notre petite usine de Cambridge, qui peut produire jusqu'à 33000 tablettes par jour. Nous testons chaque lot pour écarter tout risque bactériologique, puis notre équipe transforme ces fèves crues en tablettes de chocolat, un process "bean to bar"\* qui fait la spécificité du chocolat Ombar. Tout se fait sur l'unique ligne de fabrication du site, en alternant les parfums chaque jour selon un ordre précis pour que les goûts les plus délicats ne passent pas directement après des arômes plus forts.* »

## Aux côtés des producteurs

Depuis sa création, Ombar fait venir son cacao depuis une toute petite zone en Équateur appelée Esmeraldas, réputée pour produire des fèves de cacao dont le goût fruité et floral exceptionnel s'exprime d'autant mieux qu'elles ne sont pas torréfiées. « *Nous les achetons à des coopératives*



Ombar sélectionne ses fèves de cacao en Équateur.

*de petits producteurs à qui nous payons un prix fixe au-dessus des minimums fixés par les labels de commerce équitable, et indépendamment des fluctuations du cours du cacao*, précise Karine Sanchez. *Sur place, nous accompagnons les communautés dans l'amélioration de leur production, nous aidons parfois les familles dans leur quotidien, et nous nous impliquons aussi dans la reforestation, en lien avec l'association locale Jocotoco.* » Certifiée bio et vegan par Organic Food Federation et Vegan Society, toute la gamme Ombar arbore également le label équitable Fair For Life. Prochaine étape dans le courant de l'année pour l'entreprise de 20 personnes, au management essentiellement féminin : la certification internationale B Corp, octroyée aux sociétés commerciales répondant à des exigences sociétales et environnementales, de gouvernance et de transparence envers le public.

\* De la fève à la tablette.



CHOCOLAT NOIR CRU CRÈME  
DE COCO, 35 G ET 70 G



CHOCOLAT NOIR CRU FONDANT  
COCO VANILLE, 35 G



CHOCOLAT NOIR CRU  
72 % ET 90 %, 35 G

achetons responsable

# Eco mil

# Cuisine

## Indispensable dans toutes les bonnes cuisines !

Les Ecomil Cuisine ont des textures onctueuses, des goûts uniques et inégalés. Elles sont idéales pour la préparation de sauces chaudes déglacées à la poêle, ne caillent pas à la cuisson et aux ajouts d'ingrédients acides (citron, vin, moutarde). Elles permettent une liaison rapide, un rendu homogène et onctueux. Essayez-les aussi dans vos soupes, gratins, légumes, pâtisseries, et desserts, ainsi que dans le thé ou le café.



Cuisine Noix de cajou sans  
sucres bio 200 ml



Cuisine Coco  
bio 200 ml



Cuisine Amande  
bio 500 ml

Europ Labo SAS - 3, rue Gutenberg - F - 67610 La Wantzenau  
SIREN 302 382 916 - RC B 302 382 916 Strasbourg

[www.ecomil.com/fr](http://www.ecomil.com/fr)

 [facebook.com/ecomiloficial](https://facebook.com/ecomiloficial)

 [instagram.com/ecomiloficial/](https://instagram.com/ecomiloficial/)

Importateur exclusif France: [www.eurolabo.com](http://www.eurolabo.com) - Disponibles en magasins bio et diététiques

« Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière » [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

# Commerçant et militant, et inversement

**Commerce et militance.** L'association des deux termes a de quoi surprendre. Si d'aucuns la considèrent comme antinomique, Biocoop la revendique comme une identité singulière. Explications.

Patrick Sovel

**NOS COULISSES**

# C

e sont les deux jambes de Biocoop : le commerce et la militance. Depuis les premiers groupements de consommateurs et magasins qui ont porté le développement de la bio dès 1986 à travers le commerce, ces deux activités tentent de s'équilibrer entre terrain et projet résumé dans une charte (p. 58) et traduit dans des cahiers des charges contrôlés.

Si d'ordinaire l'expression du commerçant passe par l'offre, le prix ou le service, pour Biocoop s'y ajoute l'approche militante du sélectionneur sur l'origine et les ingrédients des produits, et les modes de production et de fabrication cohérents, équitables, capables de faire vivre des territoires. En résulte une offre bio à 100% pour tout ce qui peut être certifié et du « commerce », néologisme inventé par Biocoop pour promouvoir un commerce basé sur la coopération, la cohérence, la confiance... En résultent aussi des choix drastiques: refus du

transport de marchandises par avion, de l'eau en bouteilles plastique, des OGM ; préférence pour le local et l'origine France ; travail de précurseur sur l'ultra-transformation (voir p. 30), etc. Ainsi, sur ses produits à marque, Biocoop peut afficher que ses « valeurs sont à l'intérieur » !

Côté commerce, jusqu'où aller ? Jusqu'à la mécanique des promotions par exemple ? Arme de commercialité largement utilisée en GMS, elle s'est ancrée dans le paysage de la consommation, souvent au détriment de la qualité et des relations avec les producteurs, le but principal étant d'afficher des prix toujours plus bas. Si elle permet l'accessibilité, elle doit avoir du sens et une cohérence avec le projet revendiqué, à savoir pour Biocoop, contribuer à une consommation responsable,

permettre une alimentation biologique exigeante, faire émerger les valeurs de l'économie sociale et solidaire.

À en juger par le changement dans la société, initié par la grande distribution en relation avec l'agriculture

productiviste des soixante dernières années, le commerce est un moteur. N'est-il pas temps de revisiter ses codes et sa finalité ? →

## Impliqués



**Alice Limagne et Mathieu Negri**

**Gérants de Biocoop Gambetta à Paris 20<sup>e</sup>**

« On a voulu créer un commerce convivial où l'on vient avec plaisir et dont on ressort avec le sourire. Avec un espace où le client peut se poser, boire un café offert, prendre un livre dans la boîte à dons... 4 m<sup>2</sup> non marchands à Paris, c'est cher mais on y tient, nos clients y ont trouvé leurs habitudes. Un tiers du magasin est consacré aux produits bruts : fruits et légumes, service à la coupe, vrac. L'idée est de pousser ce mode de consommation et de mettre en avant que manger bio ne coûte pas plus cher si on cuisine. D'ailleurs, les salariés disposent d'une grande cuisine. La réduction des emballages est importante aussi. Au rayon traiteur par exemple, nous ne proposons pas de contenants jetables, les clients apportent les leurs ou nous leur prêtons des boîtes en verre consignées. »



**Yann Clugery**

**Président du directoire de la coopérative Finisterra, 9 magasins Biocoop dans le Nord Finistère**

« Être commerçant chez Biocoop, pour moi, c'est garantir des produits bio au consomm'acteur, établir une relation de confiance avec lui, sans oublier les producteurs et transformateurs. C'est un cercle vertueux dans lequel toutes les parties doivent pouvoir vivre correctement de leur travail. Être commerçant, c'est proposer des produits bio à des prix justes. Notre premier acte militant : la structure juridique de Finisterra, une coopérative de consommateurs. Ce n'est pas une entreprise capitalistique mais ancrée dans l'économie sociale et solidaire. Pour preuve, un de nos magasins est installé depuis 7 ans dans un quartier dit difficile de Brest où devait s'ouvrir un magasin "hard discount". À la place, nous nous sommes engagés à offrir à la population la possibilité de manger sain et bio. »

**COMMERÇANT >**

**Commerce :** activité consistant à acheter, vendre, échanger des marchandises, valeurs, services...



Aller plus loin :  
À paraître prochainement,  
le Rapport de développement durable 2021 sur biocoop.fr



## Héliène Debaets et Armelle Chatard

Cogérantes du magasin Biocoop  
Le Thor (84)

« Si c'était juste pour faire du commerce, nous ne serions pas là ! Le magasin est un outil pour créer du lien et militer. On le fait en expliquant la charte Biocoop à nos clients, en organisant des rencontres producteurs/consommateurs, des partenariats avec des événements sportifs pendant lesquels on peut parler de la bio, de son intérêt au niveau de l'agriculture, de l'alimentation. À la course La Run des filles à L'Isle-sur-la-Sorgues, on a fait du ravitaillement zéro déchet avec des fruits plutôt que des produits emballés. On mène des actions avec des associations actives dans l'écologie, le social, etc. On prend en stage des personnes éloignées de l'emploi ou en situation de handicap. Notre rôle sociétal de gérantes de magasin : partager nos richesses et nos savoirs. »

**Militance** : synonyme de militantisme, consiste à s'investir afin de défendre des idées, des valeurs, des actions...

## Zenon Mezinski

Cogérant du magasin Biocoop La Plantula à Prades (66)

« Depuis les débuts en 1985 de notre Scop, on a pour vocation de développer la bio locale. On a 1500 produits locaux en magasin. Nous sommes dans une zone de montagnes, avec des petits producteurs, en maraîchage notamment, très qualitatifs. Certains ont démarré et se sont développés en même temps que nous. Pour ne pas leur mettre de pression, on fait peu de marge sur leurs produits. Ce qui les rend accessibles et les valorise auprès des clients. Notre région, le Conflent, est une zone économique peu dynamique. Ça a du sens de baisser les prix. Nous sommes installés dans un bâtiment écologique que nous avons fait construire. Un choix assez coûteux mais qu'il nous paraissait important de faire. Être commerçant et militant, ce n'est pas contraignant, c'est indispensable ! »

## PREUVES ET RÉOLUTIONS

Régulièrement, la coopérative Biocoop fait évoluer ses engagements en matière de transition écologique, d'économie sociale et solidaire, et d'alimentation bio exigeante via des résolutions votées en assemblée générale par tous les sociétaires. Quelques exemples de votes en 2021.

### Offrir une alimentation bio exigeante

- Suppression des sels nitrés dans les produits à marque Biocoop d'ici à fin 2022 alors qu'aucune obligation légale ne l'impose.

### Tendre vers le zéro déchet

- Engager les magasins dans la réutilisation du verre en créant des partenariats avec des spécialistes du réemploi (collecte, lavage...).

### S'approvisionner au plus près

- 83 % des produits à marque Biocoop contiennent au moins 80 % d'ingrédients produits en France dans leur composition. En 2023, les produits à marque seront composés à 100 % d'ingrédients français\* et prioritairement produits par les Paysans associés.

### Participer à l'ancrage territorial

- Parrainage par les magasins d'une action locale sociale ou sociétale en lien avec le projet Biocoop.

### Soutenir une bio paysanne et de proximité

- Inciter à la production des semences paysannes, populations et variétés anciennes.

\* Productibles en France.

Sur le plateau du Neubourg, chez les Hervieu. À gauche, prairies et grandes cultures, le domaine de Ludovic. À droite, les vergers, celui de Céline.

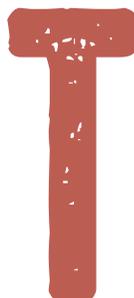
terroirs & territoires

# L'Éure en retard

Pascale Solana



En France, sur 2 tonnes de céréales produites, 1 tonne est exportée. Et si la Normandie figure au 5<sup>e</sup> rang des régions productrices\*, l'Eure fertile est sans doute sa capitale. Dans ce contexte d'excellence agricole intensive bien ancrée qui englobe d'autres grandes cultures, quel pouvait être l'élan pour l'agriculture biologique ? **Retard sur l'Eure bio disons-le, tandis que certains acteurs historiques continuent de jouer leur rôle pour faire avancer les aiguilles plus vite.**



**T**erre de conquêtes ! » C'est Alain Pirot, administrateur de la coopérative de consommateurs Nymphéa, trois magasins Biocoop dans l'Eure, qui s'exclame. André Essahli, administrateur et salarié en charge de la vie politique et de la communication, précise : « *de terres bio !* » Les chiffres le confirment, le terrain aussi, en ce qui concerne la bio, l'Eure est dans le peloton de queue\*\*. Sur le plateau du Neubourg au nord-ouest d'Évreux ou sur celui de Saint-André plus au sud, dans le gris humide de l'hiver normand, des terres à blé, maïs, betterave à perte de vue, pas même arrêtées par des haies. Les exploitations n'ont cessé d'enfler. Parfois des bosquets, des clochers en fines flèches, des éoliennes ou des silos percent les lignes d'horizon. Mais ce département en forme de cœur conserve aussi ses images d'Épinal, la Normandie, briques rouges et colombages, celles des impressionnistes, des coteaux surplombant la Seine, des affluents dans les vallées en creux, des plateaux qui hébergent plus volontiers de l'élevage et des pommiers, surtout à l'ouest.

### EN RUPTURE

Les fermes bio semblent en rupture. Elles recherchent variété de cultures, arbres, animaux, ruchers. Un exercice périlleux, comme Céline Hervieu, arboricultrice près de Beaumontel, en a fait l'amère expérience : en 2021, neuf de ses dix ruches ont disparu d'un coup sous les épandages voisins. Mais que dire sans risquer de déclencher l'ire et d'être accusée d'agribashing, soupiret-elle. À la frontière du département, près de Verneuil, Guillaume Cohu a converti la ferme familiale **Suite p. 44 →**

\* Passion Céréales - Eurostat

\*\* 254 fermes bio, au dernier rang des départements normands



En quittant la RN154 au sud d'Évreux, l'imposante bâtisse, vaisseau au milieu des champs à Marcilly-la-Campagne, intrigue. À mesure qu'on approche, l'univers de science-fiction s'impose, surtout à la tombée du jour : telle une créature échappée de la série *The Witcher*, on l'entend rugir. De jour et de nuit si besoin, elle avale, trie, nettoie, digère et recrache grains ou farines. Le curieux qui s'aventure dans ses entrailles suit les borborygmes des flux en grimpant une série d'escaliers aux côtés de tuyauteries diverses jusqu'au sommet, d'où les grains redescendent à toute vitesse vers d'autres chaînes pour l'ensachage ou les meules. Chaque année, 25 000 tonnes de céréales dont des blés anciens, d'oléagineux, de protéagineux, collectés auprès de 280 agriculteurs 100 % bio de l'Eure et départements alentour, passent par le ventre de Biocoop. La coopérative, qui défend une agriculture paysanne, est leur outil commun. Le prolongement de leur ferme. « *Biocoop est notre client le plus important en termes de débouchés*, expliquent le directeur Frédéric Goy (à gauche sur la photo) et Guillaume Martin, responsable de la meunerie (à droite). *Mais c'est surtout un partenaire historique qui a permis d'établir une chaîne de valeurs communes du champ au consommateur !* » Les produits à marque Biocoop estampillés Paysans associés en sont la concrétisation. Comme le label Bio équitable en France créé en 2020 et qui, complétant le label bio, garantit des échanges commerciaux équitables et des pratiques de responsabilité sociétale des entreprises (RSE) par tous les partenaires de la chaîne.



### Magasins

À Évreux, Louviers, Saint-Marcel. Et aussi à Menneval et Pont-Audemer, soit 5 magasins dans l'Eure.

### Paysans associés

Biocer est un groupement de céréaliers parmi les 19 groupements de producteurs associés de Biocoop.



Lots en attente d'analyses à la coopérative Biocer

« Biocoop, un partenaire historique qui a permis d'établir une chaîne de **valeurs communes du champ au consommateur !** »

FRÉDÉRIC GOY

Directeur de la coopérative céréalière Biocer

## Pratiques bio équitables



**2,3%** DES CULTURES EUROISES SONT BIO.  
LA MOYENNE NATIONALE EST DE 9,5 % (AGENCE BIO, 2021).



CÉLINE ET LUDOVIC HERVIEU

En polyculture-élevage ovin, Ferme de Pierrelaye, Beaumontel

Des moutons qui paissent, des fruitiers en fleurs, des ruchers, des champs de céréales, des prairies, au printemps, c'est sûr, la ferme de Céline et Ludovic Hervieu est un appel aux peintres avec ses beaux bâtis à colombages ! Visitée l'hiver, sous le crachin même, avec quelques membres de Biocoop Nymphéa, avec une terre en dormance et des moutons au chaud, on sent une harmonie que Céline et Ludovic ont plaisir à décrypter. « Je me sentais mal à l'aise dans le modèle conventionnel. Ça ne me semblait pas cohérent sur le long terme », se souvient Ludovic qui, cinq ans après la reprise de la ferme familiale en 2003, entame une conversion bio. Sur le plateau du Neubourg, l'exploitation vieille de deux siècles qui compte 300 hectares est 100 % bio. Le couple se partage le terrain de cultures : Céline, les vergers de pommiers et de poiriers avec différentes variétés à déguster dans les magasins Biocoop locaux. Ludovic, les animaux, les légumes de plein champ et les grandes cultures – lin, quinoa, blé, épeautre, engrain, lentille, orge... – qu'on retrouve dans les farines et autres produits transformés à marque Biocoop. Justement, Ludovic vient d'être contrôlé par un organisme externe pour vérifier que ses pratiques concordent avec les critères du label Bio Équitable en France affiché par sa coopérative Biocer et par Biocoop. Il décrit l'inspection, sur le social, sur ses cultures, ses rotations, base d'une bonne fertilisation, par exemple. « Dans mes champs, je sème le blé et le trèfle, puis je récolte la céréale tandis que le trèfle, fixateur d'azote dans le sol, continuera de pousser avant d'être brouté par mes brebis dont les déjections enrichiront la terre. » Alors quand on oppose au bio la « HVE », l'agriculture à soi-disant « haute valeur environnementale », et d'autres certifications vertes, lui répond qu'il n'est pas d'accord.

Suite de la p. 41 → en bio en 2018. L'an dernier, il a vécu une histoire similaire, ainsi qu'une dizaine d'autres bio dans l'Ouest. « 10 000 € de pertes quand on démarre, ce n'est pas rien », lâche-t-il. Ce jeune agriculteur est un membre actif de la coopérative Biocer, sociétaire de Biocoop. Un Paysan associé donc. 1/3 du volume de sa récolte de sarrasin a été contaminé par le prosulfocarbe, un herbicide. Les volumes pollués ont été écartés de la consommation. En bio, le sarrasin peu gourmand permet d'équilibrer les rotations de cultures des systèmes céréaliers notamment et concourt à notre diversité alimentaire. Biocoop, qui veut réintroduire cette plante mellifère disparue de nos campagnes au XX<sup>e</sup> siècle encourage les Paysans associés à la recultiver (voir CB n° 118). « De plus, on peut le semer tardivement, quand on a loupé d'autres semis à cause du climat, et se rattraper », explique Ludovic Hervieu, céréalier lui aussi adhérent de Biocer. Seulement voilà, le sarrasin se récolte jusqu'à l'automne, lorsque les céréaliers non bio désherbent les sols pour leurs semis de blé. L'épée de Damoclès plane aussi sur les pommiers et les légumes. « Parce que nous sommes en coopérative, nous avons pu mettre les moyens sur des contrôles très pointus pour des partenaires bio exigeants comme Biocoop », commente Guillaume Cohu, convaincu qu'ailleurs, dans des structures non bio, ce type de molécules très volatiles n'est détecté... que si on les cherche. « Pour le consommateur, cette histoire malheureuse est une chance finalement », dit-il.

## QUAND LE BLÉ RUISSELLE

Interdire les phytosanitaires dans les productions intensives, ce n'est pas encore l'Eure ! « L'agriculture bio euroiste est émergente et elle cherche à innover notamment

dans la diversification des productions », explique Fabien Bocquet de l'association Bio en Normandie. Mais les productions qui sortent du cadre doivent trouver leurs circuits. Le céréalier bio Ludovic Hervieu, qui élève des moutons pour enrichir naturellement ses terres, a dû se résoudre à les revendre dans le circuit non bio, faute d'abattoir certifié à proximité. « Je refuse d'aller jusqu'en Vendée pour mes bêtes ! », explique-t-il.

Côté légumes, certains céréaliers commencent à introduire dans leurs cultures un ou deux hectares d'une ou deux variétés tandis que les maraîchers (ceux qui cultivent une succession de végétaux sur une même parcelle dans la saison) peinent à se structurer. Le projet d'une légumerie bio régionale pourrait créer une dynamique.

En attendant, « l'Eure ne mange pas ce qu'elle produit ! », s'exclame Guy Bagland, président de l'association locale Terre de liens. Et la part de légumes consommés produite y est infime ! Aimanté par la proximité de Rouen (76), premier port céréalier d'Europe, le modèle agricole dominant reste l'export. « Le blé ruisselle, ironise André Essahli de Biocoop Nymphéa, la terre vaut de l'or. » Mais les conversions progressent et, avec la taille des exploitations, les surfaces aussi. Et certains modèles rayonnent, tel Biocer, un ovni il y a 30 ans. La coopérative céréalière partenaire de Biocoop est devenue un des fers de lance de l'AB (p. 42). Économie, santé, écologie, les raisons des conversions sont multiples, remarque Frédéric Goy, son directeur. « De plus en plus, les jeunes qui vont reprendre demandent aux parents la conversion en bio des fermes. » Les temps finissent par changer. Ainsi, la vigne revient dans l'Eure, du côté de Bourg-Achard et de Giverny. Premières vendanges pour 2023. Et bio ! ●



Mais que fabrique Fabienne Almazor Perona dans son minuscule atelier ? Des savons baume ultradoux, sans cuisson pour en conserver la qualité, et des sérums aux huiles sèches, karité, baobab... sous l'œil attentif de Fabienne Echard, référente cosmétiques au magasin Biocoop de Saint-Marcel. Cette naturopathe de formation devenue savonnière par passion est aussi cliente de Nymphéa où les deux Fabienne se sont naturellement rencontrées. Une illustration du fameux lien social que les trois magasins (lire p. 45) souhaitent entretenir.



côté producteurs |

## L'humain au cœur

**STÉPHANE, RENAUD DESMONTS ET CLAIRE DE CONTES**  
*Céréaliériste et maraîchers, Ferme de Grohan, Le Plessis-Grohan*

« Biocoop, c'est un peu la maison ! On partage les mêmes valeurs. J'ai connu la Grange, premier magasin d'Évreux, avec les caisses de noix pas calibrées ! » Stéphane Desmonts (à gauche) est administrateur de la coopérative Nymphéa. Il livre les magasins deux fois par semaine. Installé au sud d'Évreux, il est aussi céréaliériste et maraîcher sur une exploitation de 90 hectares. Avec son frère Renaud et Claire de Contes, sa compagne, ils consacrent 16 hectares aux légumes de toutes sortes, en pleine terre et sous 5000 m<sup>2</sup> de serres, et emploient plusieurs salariés. Chauffées, les serres ? Non, bien sûr ! Proscrit chez Biocoop, mais surtout il ne s'est « jamais posé cette question ! ». Stéphane cherche une bio cohérente qu'il commence à découvrir jeune homme lors d'un cursus agricole classique en alternance « où l'on apprend d'abord les phyto et la chimie ». Il l'approfondira au contact de son beau-père céréaliériste, un pionnier bio il y a 45 ans et à l'origine de la coopérative Biocer qui s'était aperçu que « seul, en bio, on ne pouvait rien faire », se souvient-il, lui-même adhérent de Biocer. L'activité de la ferme s'organise autour de la vente directe avec d'un côté, dit-il, « l'humain qui me motive. Rencontrer les équipes, voir le consommateur... ». De l'autre, le collectif Biocer qui permet « de se concentrer sur son rapport à la terre plutôt que sur la transformation ou la commercialisation de la production où les céréaliéristes n'excellent pas toujours », répond-il quand on lui demande son intérêt à être en coopérative, outre le modèle agricole qu'elle promeut. En 2019, en association avec Biocoop Nymphéa, les trois de Grohan ont ouvert un corner, un tout petit magasin... dans une grange ! Avec les basiques à marque Biocoop et des produits locaux dont les leurs « qui viennent d'être distingués par Gault et Millau ». Du service, de l'humain, du bio là où on n'aurait pas cru, voilà ce que permet le partenariat.



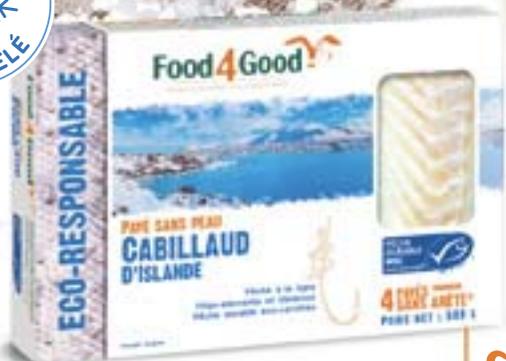
côté magasin |

## Nymphéa, un bio tableau

**JULIE LUPPI, CAMILLE MANIEZ, MARIE-ASTRID LAPORTE, DJAD TINE MAILY (de gauche à droite)**  
*L'équipe du magasin de Louviers*

Nombre de magasins affichent leur attachement au territoire dans leur petit nom accolé au nom de famille Biocoop. À quelques encablures de Giverny où Claude Monet peignit les *Nymphéas* de son jardin d'eau, la coopérative de consommateurs d'Évreux n'y a pas dérogé. Elle est parmi les historiques ayant signé la charte commune de Biocoop en 1986 ! Mais depuis l'ouverture du premier magasin ébroïcien surnommé la Grange, parce qu'il en avait vraiment l'air, l'eau a coulé sous le petit pont de l'impressionniste. La coopérative a conservé son statut et sa gouvernance collective – 10 administrateurs, 13000 sociétaires, une quarantaine de salariés. Elle a évolué et compte désormais 3 magasins ouverts à tous : l'un au Vieil-Évreux dont le déménagement en 2019 a permis une réalisation particulièrement réussie avec « le plus grand rayon vrac de Biocoop », décrit fièrement par André Essahli, directeur de la communication et en charge de la vie politique. Le deuxième à Saint-Marcel avec ses fauteuils cosy en palettes de récup' à l'entrée créés par un coopérateur, et le troisième à Louviers. Nymphéa cultive toujours le collectif qui rend « plus résilient », selon André Essahli, et le lien social. En témoigne le dernier projet, un corner à la ferme (ci-contre). « Notre approvisionnement local représente environ 15 % des achats. » Score méritant au regard de la disponibilité. La coopérative s'active pour continuer d'aider au développement bio. « Avec Terre de liens qu'on parraine, explique André Essahli, on forme un véritable écosystème. » Guy Bagland de Terre de liens, membre de Nymphéa, confirme : « Aller voir un banquier avec un magasin Biocoop qui vous suit, ça aide ! » En 2021, Terre de liens aura permis la reprise de 5 fermes euroises. Et Nymphéa continue de tisser du lien. Une réflexion sur la consigne avec une structure d'insertion est en cours.

## UN PAVÉ DE CABILLAUD DURABLE SUR TOUTE LA LIGNE



Food4Good a sélectionné un pavé de Cabillaud issu d'une pêcherie à la **pointe de la durabilité en Islande.**

- ❄ Pêche à la ligne certifiée pêche durable
- ❄ Économe en émissions carbone
- ❄ Utilisant très peu de plastique

**Seulement 24g de plastique pour 500g de poisson**  
(et 35 g d'étui carton FSC)

### Savoureux & sans arête

Retrouvez tous les détails sur la durabilité de notre Cabillaud d'Islande sur [www.food4good.fr](http://www.food4good.fr)

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour - [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



# Une histoire de passion

Sarah Taylor

**Marque pionnière de la crèmerie au lait de brebis bio, La Bergerie est avant tout une belle aventure humaine, démarrée en Lozère il y a plus de 25 ans et qui se poursuit aujourd'hui avec toujours autant d'engagements.**

En 1994, alors qu'aucune filière bio locale n'existe encore, quatre éleveurs de brebis de Lozère s'associent pour créer La Bergerie, première marque française de crèmerie au lait de brebis bio. « 50 éleveurs partenaires ont depuis emboîté le pas à ces fondateurs, qui font toujours partie de l'aventure, raconte Florian Jeuland, en charge de la marque. Toutes ces exploitations de Lozère et d'Aveyron sont le plus souvent familiales et gérées par plusieurs générations de passionnés. » Poursuivant son développement, La Bergerie a ensuite rejoint Triballat Noyal, entreprise familiale pionnière de la bio dès 1975, qui produit notamment la marque de crèmerie au lait de vache bio Tante Hélène, présente dans les rayons de Biocoop aux côtés de la dizaine de références de La Bergerie. « Depuis 2012, La Bergerie s'est aussi dotée d'un atelier de fabrication éco-conçu, dans le village de La Tieule en Lozère, au cœur d'une zone HQE\*, poursuit Florian Jeuland. 30 collaborateurs élaborent nos recettes dans ces installations à taille humaine, équipées de panneaux solaires, d'une isolation renforcée ou encore d'un dispositif de récupération de l'eau. »

## Innovation et continuité

Venant souligner le partenariat fort et durable qui l'unit depuis des années à ses éleveurs, le lait de brebis bio de La Bergerie vient d'être certifié commerce équitable. « Le label Biopartenaire®



En Aveyron et en Lozère, les brebis pâturent à moins de 60 km de l'atelier de La Bergerie.

atteste d'un prix de vente rémunérateur, d'un engagement contractuel sur plusieurs années et d'un dialogue régulier avec nos éleveurs, souligne Zoé Guyader, en charge des relations agricoles pour La Bergerie. Au quotidien, nous les accompagnons et les conseillons sur toute une série de thèmes, allant de la qualité du lait, à la santé et l'alimentation des brebis, en passant par les questions administratives. » Cette certification équitable figure en bonne place sur les nouveaux emballages de La Bergerie, à découvrir à partir d'avril. On y retrouve aussi, aux côtés d'un logo modernisé, les engagements historiques de la marque : un lait bio, local et 100% issu de brebis de race Lacaune. Enfin, cerise sur le yaourt, un nouveau site internet proposera des recettes, des portraits de producteurs, et encore plus d'informations pour les consommateurs.

\* Haute qualité environnementale

 [labergerie.bio](http://labergerie.bio)

 **biocoop**  
LA BIO NOUS RASSEMBLE



FROMAGE BLANC  
AU LAIT DE BREBIS 400 G



YAOURT DE BREBIS SUR LIT  
DE MYRTILLES 2 X 125 G



YAOURT DE BREBIS SUR LIT DE  
CHÂTAIGNES DES CÉVENNES  
2 X 125 G

achetons responsable



# Biocoop et le miel « french connection » !

Propos recueillis par Pascale Solana

**Souvent vous nous demandez, à juste titre, pourquoi monter des filières, encourager les regroupements d'agriculteurs alors qu'il y a tant de producteurs locaux, là, juste à côté ? Nous, on répond : l'un n'exclut pas l'autre. Exemple avec la filière miel toute neuve ! Son intérêt pour le consommateur, le producteur et l'écologie, par Franck Bardet, responsable des filières animales chez Biocoop.**



Interview

## FRANCK BARDET

Responsable des filières animales chez Biocoop

### Des miels locaux et bio, tout le monde en voit dans son magasin Biocoop. N'est-ce pas suffisant ?

Il y a de très gros écarts de production d'une année à l'autre. Par exemple, la récolte 2020 a été bonne mais 2021 est une année noire, pour des questions climatiques. Certains apiculteurs n'ont récolté que 20% de leur production habituelle. Ensuite, il n'y a pas suffisamment d'apiculteurs locaux pour approvisionner du 1<sup>er</sup> janvier au 31 décembre tous nos magasins, c'est pourquoi nous complétons avec des miels de deux coopératives en Espagne et en Italie. Enfin, les conditions pour faire du miel en bio sont draconiennes [lire notre dossier, NDLR], donc il y a peu de candidats. D'autant qu'il faut être dans une zone à potentiel suffisant pour en vivre. Ce n'est pas le cas partout. Notre démarche n'est pas de contrer l'approvisionnement local, bien au contraire, elle l'accompagne. Il faut aussi être attentif à la provenance territoriale des miels et sur ce point nous sommes transparents.

### Vous voulez dire qu'il existe du faux local ?

Il y a des miels dont l'étiquette mentionne le lieu de l'atelier de mise en pot, alors qu'ils viennent de loin. Par exemple, un miel de lavande d'une région où il n'en pousse pas, ça pose question. Celle de la transhumance des abeilles.

### Quel est le problème et la position de Biocoop sur la transhumance des abeilles ?

Cette pratique se développe. Nous ne voulons pas l'encourager et travaillons à relocaliser. Traditionnellement, la transhumance consiste à déplacer des animaux au fur et à mesure de la saison vers un espace plus nourricier. Or aujourd'hui, le déplacement des ruchers d'une région à l'autre vise l'augmentation de la productivité en captant de la ressource en principe disponible ailleurs. En principe, car en se multipliant, cette pratique pose des problèmes.

### Comme le « miel au pétrole » dont Biocoop ne veut pas !

En effet. Ces déplacements massifs de ruchers en camions remorqués, par exemple du Jura aux Alpes-de-Haute-Provence, sont dommageables en termes de carburant, d'émissions de CO<sub>2</sub>, et discutables en termes de bien-être humain et animal. Cela peut devenir un cercle vicieux au niveau des investissements à rembourser. Les installations éclair de centaines de ruchers impactent les pollinisateurs et les apiculteurs

## DÉGUSTER LE MIEL

- Comme le vin ou le fromage, le miel a ses terroirs, ses spécificités. Lors d'une dégustation, on retranscrit ses sensations visuelles, olfactives, gustatives et tactiles. Ainsi, le miel bio des Campagnes limousines jaune orangé, ambré, onctueux et nappant affiche des notes olfactives de fleurs séchées, fruitées, boisées, une saveur sucré-acide équilibrée avec amertume et astringence légères. On parle de nez typé intense, de fraîcheur en bouche, de persistance aromatique progressive, d'onctuosité et de rondeur pour le miel de lavande Aristote. Et pour le miel de sainfoin ? À vous de découvrir le subtil sainfoin...
- Biocoop s'implique pour une apiculture à contre-courant de la mouvance productiviste actuelle. 15 nouvelles références origine France débarquent en rayon.

autochtones. Nous préférons les ruchers sédentaires d'apiculteurs qui travaillent à proximité de leurs abeilles, c'est-à-dire pas à plus de 50 km.

### Est-ce que cela suffit pour nourrir les abeilles ?

Le rucher sédentaire peut être suppléé en sucre bio pendant les périodes difficiles. Il y a encore à réfléchir pour trouver la situation optimum entre les extrêmes. Nourrissement contre transhumance massive ne doit pas être une position dogmatique.

### Avec quels apiculteurs bio avez-vous entamé cette relocalisation et comment ?

En 2021, on a mis en place un partenariat avec trois groupements engagés, 100 % bio, constitués de ruchers de petites tailles, maximum 40 ruches, pour ne pas exercer de pression trop forte sur le milieu. On s'est engagés sur des volumes et des prix avec Aristote dans le Luberon, Miels du Limousin et Sainfoin dans l'Aube qui produit du miel de sainfoin. Cette plante à fleurs roses qui avait disparu des exploitations est intéressante pour les assolements\* et la biodiversité.

### Avez-vous eu d'autres exigences ?

Oui. La sélection massale par exemple. Ces apiculteurs sont aussi des éleveurs capables de renouveler leur cheptel à partir de l'existant, de sélectionner leurs reines au lieu de les importer. Elles sont en phase avec leur milieu. En fait, les « exigences » Biocoop proviennent généralement des groupements. Ils ont déjà des singularités et des savoir-faire qu'ils font progresser. C'est l'intérêt du collectif. ●

\* Division des terres en « soles » et répartition des cultures.

Vitamine B12 -  
faites le plein d'énergie



100% biologique,  
végan et naturel!

### Vitamine B12 compact

La vitamine B12 est disponible surtout dans les produits d'origine animale. La vitamine B12 de GSE est issue d'extrait de shiitaké biologique et convient donc parfaitement au régime végan.

### Chlorella

Cette algue de la famille des algues vertes doit son nom à sa teneur naturelle en chlorophylle et contient de la vitamine B12, qui contribue à réduire la fatigue, aide au fonctionnement normal du système nerveux et des fonctions psychologiques.

Ces produits sont sans gluten ni lactose.

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour.  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)





## BOISSON FERMENTÉE

### QUI FAIT LE KÉFIR DE LAIT ?

Avec la préparation de ferments lyophilisés Natali, réalisez votre kéfir de lait. Composé de ferments lactiques et d'extrait de grains de kéfir de lait, 1 sachet permet de faire 1 L de boisson sans appareil particulier, en 24 h à température ambiante. Avec 1 verre de boisson, vous pourrez la repiquer 5 fois, sans ajout de ferments. Les bactéries et les levures contenues dans le kéfir contribuent au bien-être digestif.

**Ferments lyophilisés, Boisson kéfir de lait, 2 sachets**  
**Natali : [nature-aliments.com](http://nature-aliments.com)**

## SMOOTHIE FRUITS ET LÉGUMES

### PETIT MAIS PUISSANT



Laissez-vous séduire par le goût fruité du Smoothie vert Voelkel, aux mangues gorgées de soleil, au chou aromatique et aux épinards croquants. Chaque bouteille contient tous leurs bienfaits. Avec ses ingrédients issus de l'agriculture biodynamique, le smoothie contribue à une agriculture durable. Grâce à la petite taille de sa bouteille, il constitue un repas léger à déguster à la maison comme en déplacement.

**Smoothie vert mangue, chou kale et épinard, 0,25 L**  
**Voelkel : [voelkeljuice.de/fr](http://voelkeljuice.de/fr)**

## BIO ET ONCTUEUX

### UN AMOUR DE ROQUEFORT

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

**Roquefort bio AOP à la coupe**  
**Gabriel Coulet : [gabriel-coulet.fr](http://gabriel-coulet.fr)**



## PEAUX FRAGILES

### LE SOIN POUR TOUS



Avec son brevet exclusif Cicathermale® alliant l'eau thermale de Jonzac régénérante à l'extrait de Centella asiatica bio réparatrice, la Crème réparatrice apaisante Eau Thermale Jonzac contribue à apaiser et réparer les peaux fragilisées (irritations superficielles, égratignures, squames de sécheresse), même celles des bébés. Certifiée bio, avec 99 % d'ingrédients d'origine naturelle, sans alcool, silicone, huile minérale ni parfum.

**Crème réparatrice apaisante + Cica, 100 ml**  
**Eau Thermale Jonzac : [eauthermalejonzac.com](http://eauthermalejonzac.com)**

## DÉJEUNER SUR LE POUCE

### AUX SAVEURS D'ASIE

Pratique et 100 % recyclable, cette « cup » permet de déguster un authentique ramen japonais prêt en 6 min sans cuisson. Il allie la saveur typique du miso au parfum délicat des shiitakés. Dans la liste courte d'ingrédients, on trouve des nouilles de riz complet coupées en morceaux pour une dégustation nomade. Elles sont fabriquées avec l'exceptionnel riz de terroir des microfermes des hauts plateaux de Chang Raï en Thaïlande. La signature premium d'Autour du Riz !

**Mon ramen japonais, 280 g**  
**Autour du riz : [autourduriz.com](http://autourduriz.com)**



## ALLERGIES SAISONNIÈRES

### SEREIN AVEC LA PÉRILLA

La périlla est l'une des rares plantes permettant d'extraire de l'huile végétale à partir des graines et de l'huile essentielle à partir des feuilles. La synergie des deux est un véritable bouclier naturel contre les agressions liées aux pollens, poussières et graminées, tout en contribuant à renforcer le système immunitaire et en aidant à apaiser les voies respiratoires.

**Allerg'aroma, pollen, voies respiratoires, 40 capsules**  
**Salvia : [salvia-nutrition.com](http://salvia-nutrition.com)**



LES INCONTOURNABLES  
DE VOS APÉROS  
BIO ET ENGAGÉS !



A RETROUVER AU RAYON VRAC !



COMTÉ



PIZZA



EMMENTAL &  
GRAINES DE MOUTARDE



CUMIN



OIGNONS



TOMATE BASILIC

DAO

FABRIQUÉ EN PROVENCE

Plus d'informations sur notre biscuiterie familiale  
[www.biscuitsdao.com](http://www.biscuitsdao.com) /  

[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr) - Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour.

SARL LOU BIO 244 150€ - SIRET : 45369226100036 - RCS Manosque



# Camille de Toledo

## Et si les fleuves avaient des droits ?

Propos recueillis par Gaïa Mugler

**Écrivain, artiste et diplômé en science politique, Camille de Toledo a animé le Parlement de Loire.** Le but ? Imaginer comment le droit français pourrait accorder une personnalité juridique au fleuve et, au-delà, aux entités vivantes et non vivantes qui lui sont associées. Un changement de paradigme où les écosystèmes seraient reconnus et entendus par la loi...

## « Faire face aux contraintes bioclimatiques implique une très grande transversalité dans les savoirs. »

**Vous avez orchestré les auditions du Parlement de Loire, dont est issu le livre *Le Fleuve qui voulait écrire*. Qu'est-ce que ce projet ?**

C'est un processus instituant qui part de la fiction pour proposer de changer notre rapport à la nature à travers nos lois. On y imagine comment redessiner nos institutions pour habiter la Terre autrement.

**Les personnes auditionnées étaient des juristes, mais on y a aussi vu des sociologues, des philosophes, des biologistes, des artistes... Pourquoi cette diversité ?**

Faire face aux contraintes bioclimatiques implique une très grande transversalité dans les savoirs. Le droit est souvent abstrait alors que nous affrontons des problèmes très concrets. Comment l'anguille peut vivre si on construit des barrages qui l'entravent, par exemple ? L'interdépendance de tous les éléments entre eux doit être entendue par le design de nos lois, d'où le besoin d'ouvrir le Parlement à des acteurs variés, pour réécrire le droit, pour l'adapter aux savoirs les plus à jour des sciences de la nature.

**Le projet a-t-il une chance d'aboutir ?**

Sur le site de l'ONU, la liste des pays reconnaissant les droits de la nature s'allonge. Et ce qu'il faut bien comprendre, c'est que, depuis les années 1970, nos sociétés ont écrit un droit protecteur. Il est porté par une matrice culturelle où l'humain

est un « berger du monde », au sommet de la hiérarchie des êtres. Les choses de la nature, dans ce cadre, sont considérées comme des ressources à préserver. Mais avec les droits de la nature, plus récents, quelque chose change. C'est un droit plus « perspectiviste », qui part de matrices culturelles autres, animistes, indigènes... Là, les entités de nature sont reconnues par le droit comme des sujets. On admet scientifiquement et légalement leur sensibilité, leur intériorité. Soudain, la rivière ou la forêt deviennent des sujets légaux et peuvent aller en justice pour défendre leurs intérêts. Si la France et l'Europe ont plutôt bien contribué au droit protecteur – le droit de l'environnement –, nous avons du retard dans cette bascule vers les droits de la nature. On va se heurter ici à des résistances culturelles fortes. Mais les dernières avancées des sciences – sciences dures comme sciences humaines – poussent à transformer le droit. C'est à mes yeux le sens de l'histoire, la reconnaissance des voix de la Terre.

**Pourquoi vous êtes-vous intéressé à ces sujets ?**

Le Polau\*, à l'origine du projet, m'a contacté alors que je travaillais déjà sur ce que je nomme le « soulèvement légal de la Terre ». J'ai une double formation, en arts narratifs et en droit-science politique. Je m'intéresse depuis longtemps au rapport entre le langage et ce que j'appelle « la vie nue\*\* », que les codes qu'on rédige détruisent souvent.

**Quel intérêt pour nous de donner des droits à un fleuve ?**

Du point de vue utilitariste, aucun. L'économie politique dans laquelle nous vivons voit le monde de la nature comme une ressource. Mais, depuis le rapport Meadows en 1972\*\*\*, même l'utilitarisme informé reconnaît que nous atteignons des limites dans l'usage de la Terre. Il y a désormais cette nouvelle proposition du droit qu'est le droit perspectiviste qui réanime des entités qui

## « Nous avons émotionnellement besoin de nos paysages, d'être en relation avec eux. »

avaient été désanimées : des lacs, des rivières, des forêts... Il y a une raison pratique pour permettre à la nature de se défendre. Mais il y a également un intérêt affectif : nous avons émotionnellement besoin de nos paysages, d'être en relation avec eux. Or, il est plus aisé d'avoir une relation avec un sujet qu'avec un objet.

### Comment peut-on contribuer à ce projet ?

Partout où vous êtes, vous pouvez relayer ces réflexions et vous rapporter à des milieux essentiels à votre vie, une forêt, une vallée... pour amorcer cette bascule, pour voir ces entités comme des « personnes » agissantes, expressives, qui méritent d'être entendues, soignées.

\* Pôle Arts et Urbanisme : structure ressource et de projets à la confluence de la création et de l'aménagement des territoires.

\*\* Vie détachée de ses récits, en dehors de sa perception par le regard humain, déshabillée de notre langage alphabétique.

\*\*\* « Des limites à la croissance », ce rapport porté par un collectif international de scientifiques (le Club de Rome) fut le premier à établir le lien entre la croissance économique capitalistique et les problèmes environnementaux.



## Si vous étiez...

Un élément de nature ?

Un cèdre !

Un aliment ?

Du riz sauvage.

Un ou une juriste du passé ?

Olga Petit.

Un roman ?

*Vies pøtentielles.*

Un instrument de musique ?

L'orgue Kurzweil.

Un mouvement de danse ?

L'échappé.

*Camille de Toledo a souhaité apporter des réponses simples à ces questions. En titillant ainsi notre curiosité, il nous invite à imaginer, à recomposer avec lui son portrait.*

## BIO EXPRESS

• Docteur en littérature comparée, diplômé en droit et science politique, Camille de Toledo est **écrivain, enseignant** à l'Ensav (Bruxelles), **vidéaste et photographe**. Né en 1975 à Lyon, il vit depuis dix ans à Berlin.

• En 2019-2020, il **anime le Parlement de Loire**, dont le processus instituant est relaté dans *Le Fleuve qui voulait écrire* (Les Liens qui Libèrent, 2021).

• Il est **l'auteur de nombreux romans et essais** dont *Vies pøtentielles* (2011), *Le Livre de la faim et de la soif* (Gallimard, 2017), *Thésée, sa vie nouvelle* (Verdier, 2020), **prix de la création de l'Académie française et prix Franz Hessel**. Il prépare avec le philosophe Matthieu Duperrex et la juriste Sarah Vanuxem un livre sur le « travail de la nature ».



*Les cuisines  
du monde  
nous  
rapprochent*



# DANS CE PLAT, IL Y A...

Le patient travail  
de 200 petits producteurs  
du nord de la Thaïlande

Des nouilles  
de riz de terroir  
séchées à basse  
température

Les bienfaits  
d'un savoureux  
miso équitable



Découvrez la recette sur  
[www.autourduriz.com](http://www.autourduriz.com)

La Compagnie du Riz - RCS Grenoble 451001853 - SIREN 201 000 000  
Site: 11721, Cédric Pélissier, Betty Stano



Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

# LITHOTHAMNE

## Soulagez votre digestion

• Déminéralisation • Régulateur de pH • Cicatrisant de l'estomac



- ✿ Riche en calcium marin et acides aminés
  - Contre les brûlures digestives
  - Contre les remontées acides
- ✿ Un concentré de 19 oligo-éléments pour reminéraliser votre organisme
- ✿ Riche en minéraux :
  - iode, soufre, fer, magnésium, manganèse, cuivre, silice, bore, sélénium, zinc, argent.
  - Stimule le transit intestinal
  - Anti-acide

VERLAVY, une marque exclusive au réseau Biocoop

Disponible dans les magasins Biocoop

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

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière - [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

## Jardin Veda

Fatigué de vous sentir stressé ?  
Optez pour  
Ashwagandha & Safran bio



**SANS**  
ADDITIF  
COLORANT  
CONSERVATEUR  
NANO-PARTICULE

Programme et gamme sur [fitoform.com/jardin-veda](http://fitoform.com/jardin-veda)

FABRIQUE EN

FITOFORM  
COMPAGNIE



SAS Fitoform • ZAC de la Prato - 84210 Pernes les Fontaines • SIREN : 387 535 644 • Photos non contractuelles

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE • [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)



1



2



3



4

## MAGASINS

### Nouveaux dans le réseau :

Biocoop Pin Parasol à Antibes (06), Biocoop Tulle (19) **1**, Biocoop Nantes Schuman (44), Biocoop Caba Fleur d'eau à Angers (49), Biocoop Le Héron Bleu à Allaire (56), Coquelicot Schiltigheim (67), Biocoop Les Elbeuf à Saint-Pierre-lès-Elbeuf (76) **2**, Biocoop du Mantois à Freneuse (78), Biocoop Lescure-Albi (81) **3**, Biocoop Caussade (82) **4**



Toutes les adresses des magasins sur [biocoop.fr](http://biocoop.fr) rubrique Magasins.

## Culturesbio

Directeur de la publication et de la communication : Patrick Marguerie • Rédactrice en chef : Pascale Solana  
 • Collaborateurs : Véronique Bourde-Rivière, Gaia Mugler, Christophe Polaszek, Ulrike Skadow, Sarah Taylor  
 • Secrétaire de rédaction : Marie-Pierre Chavel • Publicité : Ingrid Kaiser (i.kaiser@biocoop.eu) • Diffusion : Christine Mullié (c.mullie@biocoop.fr) • Conception : **SCABIA** • Crédits photos : Couverture, p. 7, 9-14, 17, 18-19, 20-21, 24a, 27b, 28b, 30, 32, 38-39, 48 : iStock ; p. 5 : Pierre Morel ; p. 13a : Sainfolia ; p. 14a, p. 24b, 26b, 27a, 31, 38a, 38b, 39a, 49, 55 : DR ; p. 23a : madamcadamia ; p. 23b : Carte Nature ; p. 25 : Nicolas Leser ; p. 26a : S'cuiz in ; p. 28a : Overview ; p. 28b : Sounthip Luong ; p. 29a : Rapunzel ; p. 29b : Kaoka ; p. 35 : Omba ; p. 40-45 : Solana/Biocoop ; p. 47 : Thomas Levy ; p. 53 : Bénédicte Goavert ; p. 55 : Tonatiuh Ambrossetti pour la Fondation Michalski, 2019 • Siège/Rédaction/ Publicité : 12 avenue Raymond-Poincaré, 75116 Paris. Tél. : 01 44 11 13 60. Fax : 01 44 11 13 61. E-mail : [culturesbio@biocoop.fr](mailto:culturesbio@biocoop.fr) • Éditeur : Biocoop SA Coop • ISSN : 2417-6559 • Impression : IMAYE GRAPHIC - 96 bd Henri Becquerel - ZI des Touches - BP 52207 - 53022 Laval • Papier 100 % recyclé Ultra Mag Plus Semi gloss • L'imprimerie est certifiée Imprim'vert et ISO 14001 • Tirage : 320 000 exemplaires • Biocoop cotise à EcoFolio pour le soutien à la collecte et au recyclage des imprimés. Triez vos déchets.

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

Chaque n° de *Culturesbio* est téléchargeable sur [biocoop.fr](http://biocoop.fr) rubrique Culturesbio.

Service Clients : **0 800 807 102**

## Notre charte

Notre réseau de magasins Biocoop a pour objectif de :

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

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

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

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

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

**biocoop**  
 LA BIO NOUS RASSEMBLE

## Créez votre magasin BIO

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

**biocoop**  
 LA BIO NOUS RASSEMBLE

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

# YARRAH

Depuis 30 ans engagé dans la  
Bio avec vous



Depuis 30 ans engagé  
dans la Bio avec vous

Une gamme complète  
Bio, contrôlée de la  
ferme à la gamelle

Des produits Bio &  
de qualité supérieure  
pour vos chats et  
chiens dans le respect  
du bien-être animal

Yarrah B.V  
Van Leeuwenhoekstraat 26  
3846 CB Harderwijk  
Pays-Bas  
RSIN 806614468  
Tel vert: 00800 34 44 38 88  
info@yarrah.com

[WWW.YARRAH.COM](http://WWW.YARRAH.COM)





LES JARDINS DE  
**GAÏA**  
GRANDS THÉS BIO



## THÉS, TISANES BIO ET ÉQUITABLES, DEPUIS 1994 NOS ENGAGEMENTS FONT LA DIFFÉRENCE :

- ♥ Une agriculture à taille humaine pour la préservation de la biodiversité
- ♥ Plus de 28 ans de partenariat avec les producteurs
- ♥ Un savoir-faire et des créations originales
- ♥ Entre transmission et soutien : une vraie philosophie du thé
- ♥ Une PME familiale, indépendante et implantée en Alsace

NOS ACTES, PRODUITS, ÉCOLE DE THÉ, FONDS DE DOTATION :  
[www.jardinsdegaia.com](http://www.jardinsdegaia.com) | [www.dotationgaia.com](http://www.dotationgaia.com)



SIREN 398560375 - RCS Colmar B 398 560 375 - Wittenheim - SARL au capital de 1 500 000 €  
Antéris R. 723-237 et R. 723-238 du Code de commerce