

# CULTURES **BIO**



N° 86 / MARS-AVRIL / LE MAGAZINE DE LA CONSOM'ACTION



**DOSSIER** P.14

## **CLICHÉS CONTRE LA BIO : PARLONS-EN !**

**SANTÉ** P.19

## **SE PRENDRE UN BON SAVON**

**EN COULISSES** P.44

## **NOUVEAUX MAGASINS ILS ONT DIT OUI À BIOCOOP**



**INVITÉ** P.8

**JACQUES PERRIN**

## **ODE À LA NATURE**



# NAJEL



**SAVON D'ALEP 30% HBL\*\***  
*peaux sèches et sensibles*



**SAVON D'ALEP 40% HBL\*\***  
*peaux sensibles et réactives*



**SAVONS D'ALEP 12% HBL\*\***  
*peaux normales à mixtes*



**SAVON D'ALEP 5% HBL\*\***  
*certifié BIO*  
*tous types de peaux*

AL NAJJAR  
**MAÎTRE SAVONNIER**  
depuis 1895

\*COSMÉTIQUE ÉCOLOGIQUE ET BIOLOGIQUE CERTIFIÉE PAR ECOCERT GREENLEAF SELON LE RÉFÉRENTIEL ECOCERT  
\*\*HUILE DE BAIES DE LAURIER



**FABRICANT  
DE SAVONS D'ALEP**

**INDICATION GÉOGRAPHIQUE PROTÉGÉE**

DANS NOTRE

**SAVONNERIE FAMILIALE  
SITUÉE À ALEP EN SYRIE**

LE SAVON D'ALEP EST LE PREMIER SAVON DUR, il est l'ancêtre de tous les savons. Il ne se fabrique pas, il se cuisine par les maîtres savonniers d'Alep selon une recette ancestrale et artisanale, dont le savoir-faire se transmet de génération en génération. Le savon d'Alep est exclusivement fabriqué avec de l'huile d'olive, de l'huile de baies de laurier et de la soude qui va permettre la saponification des huiles (transformation en molécules de savons). L'huile d'olive saponifiée nettoie parfaitement la peau tout en l'adoucissant et l'huile de baies de laurier a des vertus apaisantes et antiseptiques.





ÉDITO



# Si ta tata tique

Pascale Solana, RÉDACTRICE EN CHEF



« Bio, bio, pfff... Ta bio, t'en fais tout un plat. Tonton et moi, du pesticide, de l'additif et du colorant chimique, on en a eu toute not' vie dans l'assiette. Des traces, quasi rien ! On n'est pas morts... Et même bien contents, parce que primo, c'est pas ta bio qui nourrira la planète. Deuxio, trop cher ! » Pugilat familial ordinaire. Et Tata, elle répond quoi quand elle apprend que de plus en plus d'études font le lien entre maladies chroniques et pesticides ? Que l'espérance de vie a

reculé en 2015, selon l'Insee ? Impossible de ne pas penser à ces millions de molécules chimiques qui ont envahi la planète ces 50 dernières années. Tonton arguera doctoralement : « On vit plus longtemps aujourd'hui ! » Même que la doyenne des Français a soufflé ses 114 printemps à l'automne. Sauf que l'espérance de vie est tirée vers le haut par les personnes nées avant la Seconde Guerre mondiale. Comment pronostiquer pour les générations nées dans un environnement si différent ?

Les remarques comme celles de Tata sont fréquentes. Alors ici on décortique ludique les idées reçues. Plus il y aura de consommation bio, de cultures bio, et moins il y aura de substances toxiques dans l'environnement. Attention ! Si en plus l'aïeule découvre l'envers de la mousse des produits d'hygiène conventionnels, le coup de blues est possible. Comme beaucoup, après avoir vu en février le documentaire *Cash Investigation* sur les produits chimiques (voir sur le Net), elle peut s'écrier : « Mais qu'est ce qu'on peut faire ? » C'est à ce moment-là que vous brandirez votre *CULTURE(S)BIO* pour le lui offrir, généreusement ! Et que vous lui causerez alternatives, sérieusement. Et puis, vous l'invitez à votre table pour partager le meilleur de vos plats maison. Bio. Hihi !



## AGITATEURS

04 ACTUBIO  
Brèves

06 ÇA FAIT CAUSER  
Vos questions ? Nos réponses !

08 L'INVITÉ(E)  
Jacques Perrin  
Ode à la nature



11 DÉCRYPTAGE  
C'est quoi un poisson bio ?

13 VU, LU, ENTENDU  
Actu-culture bio

14 LE DOSSIER  
Parlons bio, parlons bien !



## RESPONSABLES

19 SANTÉ  
L'envers de la mousse



22 C'EST DE SAISON  
Le chocolat

23 BON ET BIO  
Recettes et astuces

28 BIEN-ÊTRE  
Du poil de la bête

32 MAISON  
Toilettes, la révolution sèche

35 PRATIQUE  
Graines germées maison



## ENGAGÉS

36 RENCONTRE  
Vivre la bio locale  
à Biocoop Païs'en Bio

39 TERROIR ET TERRITOIRE  
Le Boulonnais entre caps et marais



43 COOPÉRATIFS  
« Tout est bon dans... »  
cette collection

44 EN COULISSES  
Ils ont dit oui à Biocoop !  
&  
Circuit bio, plus court, plus près

50 RENDEZ-VOUS BIOCOOP



# Le dernier voyage d'un écologiste

**JEAN-MARIE PELT**, INLIASSABLE DÉFENSEUR DE LA NATURE, S'EN EST ALLÉ. HOMMAGE.

**L'homme qui connaissait le langage des plantes, celui qui savait nous conter de belles histoires sur leur vie sociale, Jean-Marie Pelt nous a quittés le 23 décembre 2015, au solstice d'hiver, quand les jours s'allongent.**

Né en 1933, cet écologiste de renommée internationale, botaniste, ethnopharmacologue\* a effectué de nombreuses missions scientifiques à travers le monde (Afghanistan, Togo, Maroc...). Il était un de ces savants humanistes prônant le décloisonnement des disciplines et une vision globale des problèmes. Beaucoup d'entre nous dans le réseau Biocoop connaissaient ce défenseur de l'agriculture biologique, généreux en conférences et débats, curieux d'échanges en toute simplicité. Maire adjoint de Metz, qui lui doit son envolée végétale, cet amoureux de la Lorraine était un précurseur de l'écologie urbaine.

Jean-Marie Pelt a beaucoup écrit, dénonçant ce qui menaçait la vie, comme les OGM, ou appelant à la responsabilité individuelle. Des publications très régulières aux titres comme des messages : *L'Homme renaturé*, *Le Tour du monde d'un écologiste*, *Heureux les simples*, *Cessons de tuer la terre pour nourrir l'homme !*, *Le Monde a-t-il un sens ?...* Fondateurs de la pensée écologiste, ces livres constituent une véritable œuvre.

On se souviendra de la voix de cet homme de radio, médiatique professeur, de son sourire un peu énigmatique, de son regard d'enfant derrière les épais verres de lunettes, invitant à nous interroger sur la beauté du monde comme dans sa dernière contribution d'écrivain\*\*.

Dans ses démonstrations, il mettait souvent en lumière le fait que dans la nature, la vie doit davantage à l'alliance et à la coopération qu'à la rivalité et à la compétition. N'oublions pas.

P. S.

\* Qui s'intéresse aux médecines et remèdes traditionnels

\*\* *Manifeste pour la beauté du monde*, Éd. du Cherche-Midi



## ALTERNATIVES AUX PESTICIDES

Chaque année du 20 au 30 mars, c'est la Semaine pour les alternatives aux pesticides organisée par Générations futures : des centaines de manifestations dans toute la France et à l'étranger (débat, films...), dont certaines en collaboration avec des magasins du réseau Biocoop. La 11<sup>e</sup> édition met l'accent sur la santé.

Plus d'info sur [www.semaine-sans-pesticides.fr](http://www.semaine-sans-pesticides.fr) et p. 43



## QUI CHAUFFE PAYE !

Le 31 mars 2017, les logements collectifs devront être équipés d'un système d'individualisation des frais de chauffage et de consommation d'eau, afin que chacun paye ce qu'il consomme (loi pour la transition énergétique du 17 août 2015).

## 5 600 DE PLUS

Le marché de gros de Rungis a investi 2 millions d'euros dans une halle de 5600 m<sup>2</sup> entièrement dédiée aux produits bio. Elle devrait notamment permettre à des restaurants de s'approvisionner plus facilement.

Pas de grand changement pour Biocoop qui, depuis 30 ans, construit patiemment ses circuits, filières et partenariats, afin de s'assurer une qualité et des volumes conformes à ses exigences, et son objectif de développement d'une bio cohérente.

# Assiette holiste

COMPLEXITÉ, SYNERGIE..., LÀ RÉSIDE LE RÉEL POTENTIEL SANTÉ DES ALIMENTS.

Pour beaucoup, l'atout santé de l'orange se réduit à la vitamine C, celui du lait, au calcium, de l'avoine, au son... Une vision largement conditionnée et encouragée par les marques et la publicité. Pourtant, les aliments sont complexes et « *c'est leur synergie qui détermine leurs effets protecteurs*, assure Anthony Fardet de l'Inra et de l'université de Clermont-Ferrand (63), *bien que souvent, par facilité, la science et la nutrition fractionnent, isolent les éléments pour mieux les étudier* ». C'est, selon le chercheur, ce qui a conduit l'industrie agroalimentaire à séparer, « cracker » les ingrédients, à recomposer les aliments, additionner, ôter ou encore à créer de « superaliments », barres énergétiques, laits enrichis et autres produits sans ou avec... au risque qu'ils ne soient plus du tout adaptés à nos besoins et nos modes de vie ! Il prône l'holisme (du grec ancien *holos* signifiant « *la totalité, l'entier* ») dans les sciences de l'alimentation. Parce que le tout est bien plus que la somme des parties et parce que la biodiversité est source d'équilibre. Et si chaque repas était un écosystème ?

À lire sur [Reporterre \(www.reporterre.net\)](http://www.reporterre.net) ou dans *Les cahiers de nutrition et de diététique (www.em-consulte.com)*



## VIVRE PLUS, OU MOINS

France, 2015. L'espérance de vie a diminué de 0,3 an pour les femmes et 0,4 an pour les hommes par rapport à 2014, selon l'Insee. L'Institut national de la statistique et des études économiques impute cette baisse à une épidémie de grippe, une canicule et une vague de froid. Pour le Réseau environnement santé, c'est oublier l'augmentation des maladies chroniques (diabète, cancers, cardiopathies...) liées à la pollution, aux pesticides, à la précarité, etc. En moyenne, une Française vit 85 ans, un Français, 78,9 ans. Pour combien de temps encore et en quel état de santé ?

## LA FIN DU GASPILLAGE ?

Votée à l'unanimité par L'Assemblée nationale en décembre, puis le Sénat, en février, la loi sur le gaspillage alimentaire oblige les supermarchés à donner leurs invendus à une association caritative. Voilà qui va réduire le volume de denrées consommables jetées chaque année, de la fabrication jusqu'aux consommateurs : l'équivalent de 20 kg et 140 € par Français.

## C'EST PAS UN POISSON !

Le 1<sup>er</sup> avril se tient la 10<sup>e</sup> Journée internationale de l'allaitement organisée par la Leche League à la Cité des sciences et de l'industrie à Paris. Utile, quand on sait que généraliser l'allaitement sauverait plus de 800 000 enfants par an (*The Lancet*, janvier 2016).





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

« En hiver, même bio, les tomates sont en culture hors-sol. »

 Claudine Marret

**TOMATES BIO HORS-SOL ? QUE NENNI !**

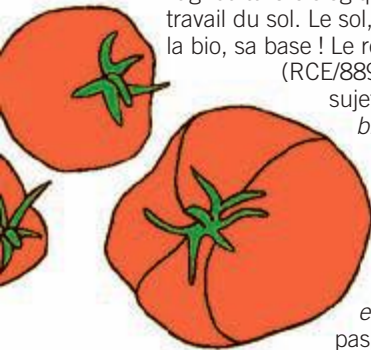
Accordons-nous sur les termes. En agriculture, le hors-sol désigne des plantations poussant sans le support du sol. Dans le cas de l'hydroponie, principal système de culture hors-sol, très utilisée dans la production industrielle de tomates, la terre est remplacée par un substrat neutre et inerte (laine de roche, billes d'argile...), irrigué par une solution que le « producteur » enrichit de divers éléments nutritifs (azote, potassium...).

Ce procédé est en totale contradiction avec l'agriculture biologique qui est avant tout un travail du sol. Le sol, c'est le terreau même de la bio, sa base ! Le règlement européen de l'AB (RCE/889/2008) est très clair sur ce

sujet, affirmant que « la production biologique végétale repose sur le principe selon lequel les plantes doivent être essentiellement nourries par l'écosystème du sol » et concluant sans ambages, Article 4 :

« La production hydroponique est interdite. » Donc, non, l'hiver, pas plus que l'été, les tomates bio ne sont issues de cultures hors-sol.

D'ailleurs, en France, l'hiver n'est pas la saison de la tomate, c'est pourquoi Biocoop n'en vend pas en cette période.



« Je vous écris au nom de la petite équipe de "Pour penser" concernant l'édito du n° 85 de **CULTURE(S)BIO** : nous avons beaucoup aimé l'idée de la cocotte (chez nous, on dit également flip-flap, coin-coin, tic-tac, salière, 4 doigts, pousse-pousse...). Ce petit origami accompagne Pour penser depuis plus de 10 ans. En 2014, nous avons d'ailleurs lancé une opération pendant laquelle plus de 100 000 flip-flap ont été distribués un peu partout en France. Donc, même si ce n'était pas un clin d'œil volontaire, sachez que ça nous a bien amusés de voir circuler ainsi l'idée d'utiliser ce petit jeu pour diffuser des messages qui nous semblent importants. »

@ Albert de Pétigny



C'était le cadeau de fin (ou début) d'année de **CULTURE(S)BIO** à tous ses lecteurs : une cocotte à plier, avec ses petits messages écolos caractérisant les **Biotonomes**. Biocoop a initié cette communauté autour de la consommation responsable lors d'une journée festive d'octobre 2015, qui se renouvellera le 21 mai prochain ([www.biotonome.fr](http://www.biotonome.fr)). Peut-être y retrouverons-nous Pour penser à l'endroit (que nous sommes ravis de compter parmi nos lecteurs).

Cette petite maison d'édition, membre fondateur du collectif des éditeurs écolo-compatibles avec les éditions La Plage et Rue de l'échiquier entre autres, propose des livres pour enfants, petits et grands, sur l'écologie, le vivre ensemble ou l'épanouissement personnel. Imprimés localement sur papiers labellisés, ils sont disponibles dans certains magasins Biocoop et sur [www.pourpenser.fr](http://www.pourpenser.fr)



Saine lecture pour bambin précoce, au magasin Biocoop Casabio de Chambéry (73). Il n'est jamais trop tôt pour s'intéresser à la bio !





**FER, EXTRAIT DE FEUILLES DE CURRY ET VITAMINE C EXTRAITE DE FRUIT D'AMLA**

**ACIDE FOLIQUE ISSU D'UN EXTRAIT D'ÉCORCE DE CITRON**

**SILICE ISSUE D'UN EXTRAIT DE POUSSES DE BAMBOU, SÉLÉNIUM ISSU DES GRAINES DE MOUTARDE ET VITAMINES DU GROUPE B**

**VITAMINES B ISSUES D'UN EXTRAIT DE GOYAVE, DE FEUILLES DE BASILIC, D'ÉCORCE DE CITRON ET DE LA MICROALGUE CHLORELLA**

**MYRTILLE ET VITAMINES B ISSUES D'UN EXTRAIT DE GOYAVE, DE FEUILLES DE BASILIC, D'ÉCORCE DE CITRON**

**VITAMINE D ISSUE DE LA POUDRE DE CHAMPIGNONS**

## Vitamines et minéraux issus de la nature

L'extraction de micronutriments à partir de plantes est un concept totalement nouveau et innovant, car jusqu'à aujourd'hui, pratiquement toutes les vitamines et les minéraux utilisés dans les compléments alimentaires étaient fabriqués par des processus chimiques complexes.

Cela fait longtemps que tous ces micronutriments sont présents dans la nature, mais ce n'est qu'aujourd'hui que l'on parvient à les extraire des plantes.

Les vitamines et les minéraux chimiques n'ont rien à voir avec le bio et sont souvent difficiles à digérer pour l'organisme humain et pour cette raison GSE Vertrieb n'utilise que de vitamines et minéraux à base de plantes pour sa nouvelle gamme „Phyto Vitamins“.

Ce produit est vegan, sans gluten ni lactose, sans conservateurs ni additifs. Le flacon en verre brun permet de conserver les précieux composants.



### GSE PHYTO VITAMINS

- 100 % biologique
- 100 % vegan
- sans minéraux et vitamines chimiques



# AGITATEURS



**Jacques Perrin**

## ODE À LA NATURE

Propos recueillis par Marie-Pierre Chavel

---

**IL NOUS A FAIT VOLER À CÔTÉ DES OISEAUX DANS *LE PEUPLE MIGRATEUR*, PLONGER DANS LES FONDS MARINS AVEC *OCÉANS*. AVEC *LES SAISONS*, CORÉALISÉ AVEC JACQUES CLUZAUD, IL NOUS OFFRE À PRÉSENT LE SPECTACLE PRODIGIEUX DU MONDE SAUVAGE DANS LA FORÊT EUROPÉENNE. IL Y A 14 000 ANS, LES ARBRES, LES OISEAUX, LES LOUPS, LES CHEVAUX, LES OURS, LES LYNX Y TENAIENT LE PREMIER RÔLE. JUSQU'À CE QUE L'HOMME S'IMPOSE. ÉBLOUI PAR LA NATURE, JACQUES PERRIN NOUS ENCHANTE AVEC SA POÉSIE.**

---



## Bio express

Enfant de la balle, Jacques Perrin a eu son premier rôle à 5 ans ! Depuis, il explore toutes les facettes du 7<sup>e</sup> art, l'utilisant régulièrement pour afficher son engagement politique.

Acteur, il tourne dans plus de 80 films, avec notamment Costa-Gavras, Jacques Demy, Pierre Schoendoerffer ou encore Xavier Beauvois.

À 27 ans, il se lance dans la production avec *Z* de Costa-Gavras, qui obtient deux Oscars. Viendront ensuite une trentaine de films, documentaires ou fiction, dont *Les Choristes* et *Faubourg 36* de Christophe Barratier. Il découvre le monde animalier en 1989 avec *Le peuple singe* de Gérard Vienne qu'il produit. Comme, plus tard, *Microcosmos* de Claude Nuridsany et Marie Pérenou. Puis il coréalise, avec des outils permettant d'être au plus près des animaux, *Le Peuple Migrateur* et *Océans*, César 2011 du meilleur film documentaire.



Le bison d'Europe, désormais protégé, a connu l'âge de glace puis l'avènement de la forêt et des saisons.

### Quel a été le point de départ des *Saisons* ?

C'est l'envie de raconter des histoires et des histoires tangibles. Quand on est un adulte qui veut parler des animaux sauvages aux enfants, on n'a pas beaucoup de mots. Il faut que chacun fasse appel à ses souvenirs. Parce qu'aujourd'hui, il ne reste pas grand-chose de la vie sauvage. L'homme a pris toute la place. Et ce spectacle qui devrait nous éblouir nous fait peur. Je voudrais faire ressentir aux plus jeunes et à chaque spectateur toute la diversité de la nature, les emmener dans la forêt, qu'ils regardent les arbres. S'ils veulent comprendre, alors la diversité pourra triompher.

### On entend régulièrement que la forêt française se porte bien. Quel est votre constat ?

Elle se porte mieux. On a reboisé, planté de nouveaux arbres, favorisé des écosystèmes... Il y a aussi des endroits où on a laissé la nature s'exprimer. Alors elle pousse dans le désordre le plus total, sans concept ordonnancé, pas comme un jardin à la française. Elle est libre, rebelle et généreuse. Et quand on suit un rameau, une petite branche, on devrait y voir un écureuil. Mais notre forêt est morte, c'est un décor inanimé. Les animaux sont partis, et ne sont pas revenus.


### Que faire pour qu'ils reviennent ?

Ne toucher à rien, laisser faire. Il y a deux ans, nous avons inauguré la réserve de vie sauvage du Grand Barry au pied du Vercors, dans la Drôme. Une cen-

« LA NATURE NOUS OUVRE L'ESPRIT. ON DEVIENT MEILLEUR À SON CONTACT. »

taine d'hectares sur lesquels on laisse la nature proliférer, redevenir sauvage. Les scientifiques y ont installé des caméras à détecteur de mouvement, elles se mettent en marche à l'approche d'un animal et permettent d'observer des renards, des lynx... sans les déranger. On a même vu un loup, qu'on ne voyait plus, et toute la diversité des oiseaux qui nichent. Ce sont les spectateurs de la nature, ils assistent à la naissance du faon, regardent un autre mammifère qui défile... Le passereau est aux aguets, comme le geai sur sa branche ; la chouette hulotte perchée sur son arbre observe. C'est comme un grand immeuble avec ses habitants qui se penchent à la fenêtre pour admirer le spectacle.

### La nature en est un ?

Il faut prendre le temps de la regarder mais ce n'est pas suffisant. Des enseignants qui la connaissent devraient y emmener les élèves et expliquer ce qu'ils voient. Certains le font. Mais nous manquons d'intercesseurs, de gens qui parlent au nom du 

## « LA TERRE APPARTIENT À TOUS. CEUX QUI EN PRENNENT SOIN DOIVENT ÊTRE ENCOURAGÉS. »



→ loup ou des autres animaux. Notre conseiller scientifique sur *Les Saisons*, Gilbert Cochet\*, parle au nom de la diversité. Il connaît admirablement les forêts, les rivières... Les pêcheurs savent raconter la mer. Les écouter est merveilleux. Tous ces intercesseurs nous font découvrir un autre monde, plein de poésie et qui, peu à peu, nous sera moins mystérieux. La nature n'a pas besoin des hommes mais nous avons besoin d'elle. Elle nous rend plus patients, nous apprend à nous passionner, elle nous ouvre l'esprit. On devient meilleur à son contact. Elle fait des choses qui nous paraissent utiles et d'autres qui ne servent à rien. Et alors ? Il n'y a jamais de mauvais regards sur cela. Alors que nous, nous essayons toujours d'être acceptables, d'être bien au regard des autres.

### Il y a pourtant plusieurs scènes dans *Les Saisons* où les animaux se montrent violents, pas comme des modèles...

C'est la violence de la fuite, de la prédation, pour survivre. Chez l'homme, la violence est gratuite, pour de l'abstrait, une frontière, une couleur ; et elle

n'apporte rien de mieux. Le monde cruel, c'est nous. J'aime ce poème de Walt Whitman\*\* qui dit : « *Je pense que je pourrais vivre parmi les animaux, tant ils sont paisibles et réservés.* »

### Qu'est-ce qui vous a amené à faire des films sur l'environnement ?

J'ai fait des films engagés politiquement, puis j'ai compris que ce qui prime avant tout, c'est l'environnement. Si on oublie l'orchestre symphonique de la nature, toute sa diversité, qu'allons-nous devenir ? Quand nous serons 9 milliards d'habitants, serons-nous 9 milliards de nécessiteux, sans rien à manger ? Les scientifiques comme René Dumont\*\*\* n'ont pas été entendus. Mais aujourd'hui nous n'avons plus le choix, il faut agir autrement. L'étendue des terres abîmées, par les pesticides entre autres, est grande. Il existe dans le monde beaucoup d'initiatives de protection de la nature, des gens qui vivent décemment d'un lopin de terre, des citoyens de la planète qui montrent l'exemple... Unissons-nous ! J'en suis sûr, les politiques vont prendre le train en marche et on va y arriver.

### Que doivent faire les politiques ?

La terre appartient à tous. Ceux qui en prennent soin doivent être encouragés. Il faut donner des primes à ceux qui replantent des haies, qui s'inquiètent du passereau et de la biodiversité. Il faut créer de l'emploi autour de l'environnement, faire en France un conservatoire des espèces européennes comme il en existe un en Pologne... Et pourquoi les politiques ne nous parlent-ils pas plus poétiquement de la nature, plutôt que de nous parler de rendements agricoles ?

### Océans comme *Les Saisons* se terminent sur le regard d'un enfant. Vous avez un message pour la nouvelle génération ?

Les jeunes sont bien plus préoccupés par l'environnement que nous ne l'étions à leur âge. Nous avons été portés par les Trente Glorieuses, nous n'avons rien fait. On est maintenant à l'ère des fonds de pension où tout doit être rentable, et on fait n'importe quoi. Alors non, je n'ai pas de message pour les enfants mais pour leurs aînés. Parce que pour avoir un avenir meilleur, c'est à eux d'agir, et maintenant.

\* Naturaliste français, agrégé de sciences naturelles, correspondant au Muséum d'histoire naturelle et expert auprès du Conseil de l'Europe.

\*\* Poète humaniste américain (1819-1892).

\*\*\* Agronome français (1904-2001). Premier écologiste à se présenter à une élection présidentielle (1974), il s'est engagé notamment pour le développement rural des pays pauvres.



Retrouvez l'intégralité de l'interview sur [www.achetons-responsable.fr](http://www.achetons-responsable.fr)





# C'EST QUOI UN POISSON BIO ?

Nathalie Lemercier

---

**SOURCE DE PROTÉINES DE CHOIX**, LE POISSON A TOUTE SA PLACE DANS UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE. EN BIO, IL RÉPOND AU CAHIER DES CHARGES EUROP EN\* TRÈS PRÉCIS, QUI REJETTE LA PÊCHE ABUSIVE ET LIMITE LES RISQUES DE CONCENTRATION EN MÉTAUX LOURDS. ET CE N'EST PAS UN POISSON D'AVRIL !

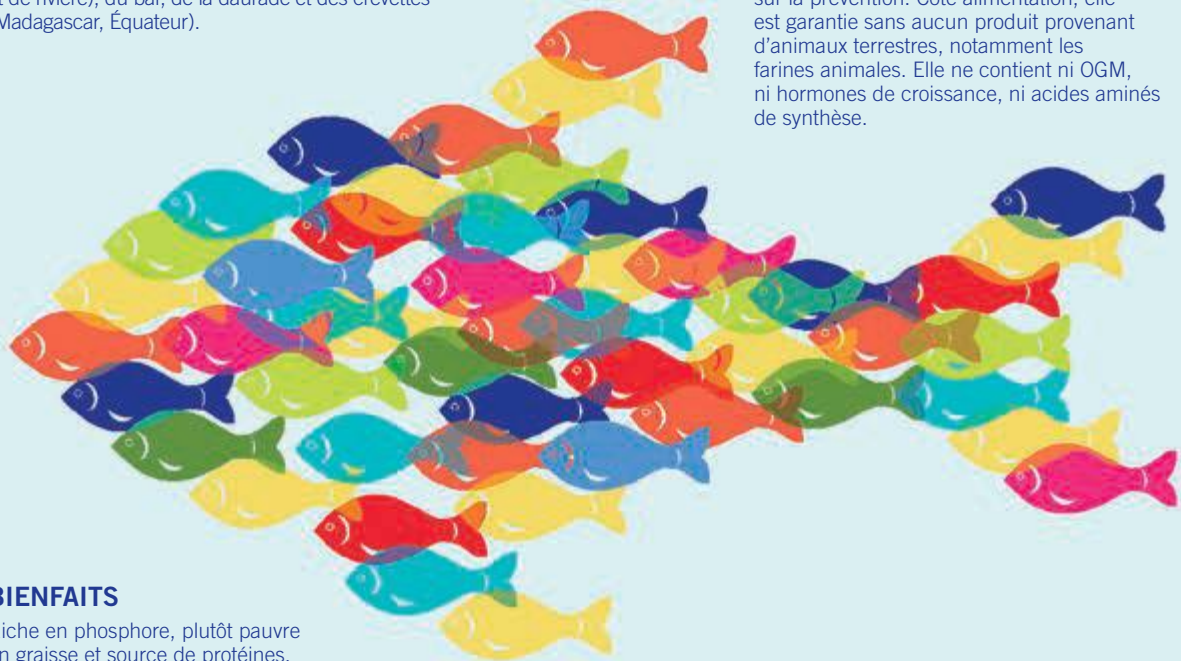
---

## PAS SAUVAGE

Non, le poisson bio n'est pas sauvage. Il provient obligatoirement d'un élevage (pisciculture) puisqu'il est impossible de contrôler l'alimentation et le milieu de vie (qualité des eaux) d'un poisson sauvage. Sur le marché de la bio, on trouve principalement du saumon (Écosse, Irlande), de la truite (de mer et de rivière), du bar, de la daurade et des crevettes (Madagascar,  quateur).

## ÉLEVAGE

Les poissons bio sont élevés dans des cages flottantes installées dans leur milieu naturel (mer, rivière ou lac) ou dans des bassins. Dans tous les cas, la qualité de l'eau y est contrôlée. Côté soins, le principe consiste à limiter les traitements et à se concentrer sur la prévention. Côté alimentation, elle est garantie sans aucun produit provenant d'animaux terrestres, notamment les farines animales. Elle ne contient ni OGM, ni hormones de croissance, ni acides aminés de synthèse.



## BIENFAITS

Riche en phosphore, plutôt pauvre en graisse et source de protéines, le poisson peut se consommer plusieurs fois par semaine et diversifie vos menus. Il contient aussi des vitamines A, B et D indispensables à la santé et à la croissance. Il est riche en oméga 3 (acides gras polyinsaturés), protecteurs du système cardiovasculaire, surtout quand il est gras comme le saumon, ou encore le thon, le maquereau, le hareng, la sardine ou l'anchois mais ces derniers, provenant de la pêche, sont considérés comme sauvages.

\* Règlement n  710/2009.

### LES + BIOCOOP

- La sélection de poissons sauvages répond à une grille d'analyse Biocoop qui croise des informations scientifiques, écologiques, légales et de terrain. Les critères prennent en compte les volets environnement, économie et social : l'espèce, le mode de pêche, la période, la gestion de la pêcherie, le respect du droit du travail...
- Biocoop sélectionne les espèces pêchées sur une liste positive : celles qui n'y figurent pas sont interdites. La liste est actualisée tous les ans en fonction des stocks disponibles. Le bar vient d'ailleurs d'être supprimé.
- Poissons transformés en conserve, en terrine, quenelles, en soupe ou surgelés : les exigences et le suivi du cahier des charges établi par Biocoop sont les mêmes. Les ingrédients agricoles ayant servi à la préparation (l'huile par exemple) doivent être certifiés bio.



# L'Herbier de France

depuis 30 ans au cœur de la nature



## L'exigence qualité

Une large variété de plantes aromatiques et médicinales

Une sélection rigoureuse et un contrôle approfondi de chaque lot entrant

Un engagement durable dans 3 filières françaises certifiées BIOPARTENAIRE® et 1 filière locale en cours de certification



Rejoignez-nous sur 

Disponibles dans votre Biocoop et sur [www.arcadie.fr](http://www.arcadie.fr)

L'Herbier de France est une marque d'Arcadie - Produits issus de l'Agriculture Biologique - Certifiés par Écocert Environnement 





# Ces films qui font sens...

... ET QUI FONT DU BIEN ! APRÈS LES AVOIR VUS, ON A LA PÊCHE, ON SE DIT QUE TOUT EST POSSIBLE, QUE LE MONDE VA CHANGER, EN MIEUX, À COMMENCER PAR SOI-MÊME !



*En quête de sens* raconte le voyage initiatique de deux amis à peine trentenaires. Marc de la Ménardière, réalisateur de documentaires, et Nathanaël Coste, à l'aube d'une brillante carrière commerciale newyorkaise, décident de prendre la route pour trouver réponses à leurs questions : comment la société occidentale en est-elle arrivée là ? Comment contribuer à faire changer les choses ? De l'Inde au Mexique, interrogeant le bouddhisme ou le chamanisme, de San Francisco à Paris, ils rencontrent des philosophes, des sages, des chercheurs ou des agriculteurs qui incarnent et pensent le monde de demain : Vandana Shiva, Pierre Rabhi, Frédéric Lenoir, Satish Kumar ou Hervé Kempf.

Ceux qui ont aimé *Sacrée Croissance* de Marie-Monique Robin (2014, en DVD) et *Demain* de Cyril Dion et Mélanie Laurent, soutenus par Biocoop, aimeront cette enquête sur le sens de l'existence, pleine de fraîcheur, d'humour et de proximité. Vous n'avez pas vu *Demain* ? Fin janvier, moins de deux mois après sa sortie, le film cartonnait avec plus de 500 000 entrées. C'est dire l'élan généré. Depuis un an, *En quête de sens*, produit sans « adjuvant aucun » et avec des fonds très modestes, projeté parfois en partenariat avec des magasins Biocoop, fait lui aussi un joli tour de France grâce au bouche à oreille. Bonne nouvelle, on peut le regarder et s'interroger sur le sens de la vie vautré dans son canapé... (DVD, 20 €, en magasin Biocoop ou sur [www.enquetedesens-lefilm.com](http://www.enquetedesens-lefilm.com)).

## EN BREF

Une petite cure de cru pas gnangnan, avec des quiches, des nouilles, des tartes et des sorbets ? Oui, c'est possible !

→ *La cuisine antiraplala, printemps-été*, Amy Webster, Éd. Soliflor, 15 €

Un beau livre de recettes pour faire voyager les gourmands, qui met à l'honneur les cultures de tous les continents.

→ *Cuisine des jardins du monde*, collectif, Éd. Plume de carotte, 19 €

Pour accueillir les claques de la vie et les transformer plutôt que de s'épuiser à s'arc-bouter contre, parfois en vain. Du vécu.

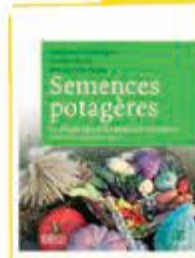
→ *Bienvenue douleur*, Pilar Sordo, Éd. Payot, 7 €

## JARDIN

Qui veut produire soi-même ses semences et participer ainsi à la sauvegarde du goût et de la biodiversité s'intéressera à ce gros ouvrage technique et pratique. Idéal pour les Biotonomes\* !

→ *Semences potagères*, collectif, Éd. du Rouergue, 38 €

\* Communauté prônant la consommation responsable initiée par Biocoop (octobre 2015). Prochain rendez-vous, le 21 mai 2016. [www.biotonome.fr](http://www.biotonome.fr)



## ZE GUIDE

Une expérience de vie durable, sobre et heureuse. Tous les actes du quotidien : courses, cuisine, travail... y sont repensés dans une perspective zéro déchet. À lire pour savourer le ton et les dessins humoristiques. Ou, mieux, pour passer à l'acte. Le Graal, c'est une poubelle de 15 litres pour cinq semaines. Chiche ?

→ *Famille (presque) zéro déchet*, Jérémie Pichon, Bénédicte Moret, Éd. Thierry Souccar, 15 €

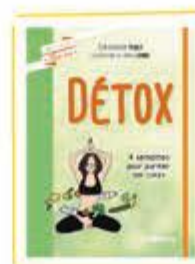


## GRAND NETTOYAGE

Le printemps, saison du grand ménage ! Hop, c'est dans la poche, avec un carnet pratique, futé et même pas cher, qui propose un programme détox de quatre semaines, avec exercices, quiz et conseils sur mesure. Et un best-seller sur l'intestin pour mieux comprendre le pourquoi du comment.

→ *Détox*, Christopher Vasey, Éd. Jouvence, 9,90 €

→ *Le charme discret de l'intestin*, Giulia Enders, Éd. Actes Sud, 14,99 €





# PARLONS BIO PARLONS BIEN !



**BIO... TROIS LETTRES QUI FONT CAUSER** AUTOUR DE LA MACHINE À CAFÉ, DANS LES RÉUNIONS ET LES DÎNERS. PETIT FLORILÈGE DE CONTREVÉRITÉS ET D'ARGUMENTS POUR BRILLER EN SOCIÉTÉ. OU POUR INFORMER, TOUT SIMPLEMENT.





## « LOCAL, C'EST MIEUX QUE BIO ! »



T'EN VEUX ?  
ELLE EST PAS BIO MAIS  
LOCALE, DONC BIEN  
PLUS ÉCOLO !

HEU... BEN...  
À VOIR...

Ce qui est mieux, c'est local, bio et sans suremballage ! S'il réduit le transport (moins d'énergie, de pollution), le local n'est pas forcément écologique : il n'empêche pas une nourriture pour animaux venue de loin, issue d'OGM, le hors-saison, les serres chauffées, les pesticides, les antibiotiques...



Mieux que la moyenne nationale<sup>1</sup>, 87 % des produits alimentaires, hors exotiques, sont français : des fruits et légumes de saison, non suremballés (sauf nécessité tels fruits rouges). Si possible, les magasins se fournissent à 150 km maximum. Les produits exotiques voyagent par bateau.

## « À QUOI BON, C'EST POLLUÉ MÊME AUTOUR DES CULTURES BIO ! »



BIO, BIEN... ÇA SERT À RIEN.  
DE TOUTE FAÇON C'EST POLLUÉ  
DANS LES CHAMPS À CÔTÉ.

29 traitements  
chimiques

La certification bio ne signifie pas pur et parfait. Elle est d'abord une obligation de moyens, pas de résultats, relatifs à une production agricole et à la transformation d'ingrédients. Les exploitations bio observent des périodes de conversion avant d'être certifiées et sont, dans la mesure du possible, protégées (haies...). En cas de contaminations détectées, les récoltes sont déclassées. Plus de bio, c'est moins de contamination...



Biocoop sélectionne rigoureusement ses fournisseurs, privilégie ceux 100 % bio, encourage les agriculteurs à se rassembler en groupements, ce qui facilite contrôles et traçabilité, et développe la bio.

## « LA BIO, C'EST CHER ET POUR LES BOBOS ! »



LE BIO, JE PEUX PAS  
TU COMPRENDS ?  
J'AI PAS LES MOYENS.

Ah les apparences ! Les prix du conventionnel n'incluent pas les frais de dépollution (pesticides dans 92 % des cours d'eau surveillés<sup>2</sup>) ou de santé (liés à une mauvaise alimentation, l'utilisation des pesticides) payés avec nos impôts. Et n'offrent pas un salaire décent aux agriculteurs. Les différentiels bio – pas systématiques – se justifient par le fort besoin en main-d'œuvre, les faibles volumes commercialisés, le prix des contrôles, le revenu correct des producteurs. Pour économiser : cuisiner soi-même, local, de saison, avec peu de viande...



Du local et beaucoup de vrac (30 % moins cher) ; la gamme Ensemble : un prix abordable pour le consommateur et une juste rémunération pour les producteurs, les transformateurs et le distributeur ; la sélection La Bio je peux : des prix en baisse grâce à la réduction des marges de Biocoop et des fournisseurs.



## « CUISINER BIO C'EST COMPLIQUÉ ET PAS GOURMAND. »



Ne pas confondre bio et diététique : des saucisses-frites bio ne sont pas forcément diététiques. Un soda à l'aspartame peut être considéré diététique, mais pas bio... Les ingrédients bio sont de plus en plus choisis par les grands chefs, preuve de leur intérêt gustatif. Il faut les (re)découvrir ! Tout changement d'habitudes semble compliqué, au début...

LE + BIOCOOP

Un assortiment pour tous les goûts et les modes alimentaires, pour cuisiniers débutants ou chevronnés. Lieux d'échanges, les magasins peuvent organiser conférences et ateliers, proposent des livres et de l'info tel *CULTURE(S)BIO*.

## « LA BIO NE POURRA JAMAIS NOURRIR LA PLANÈTE ! »

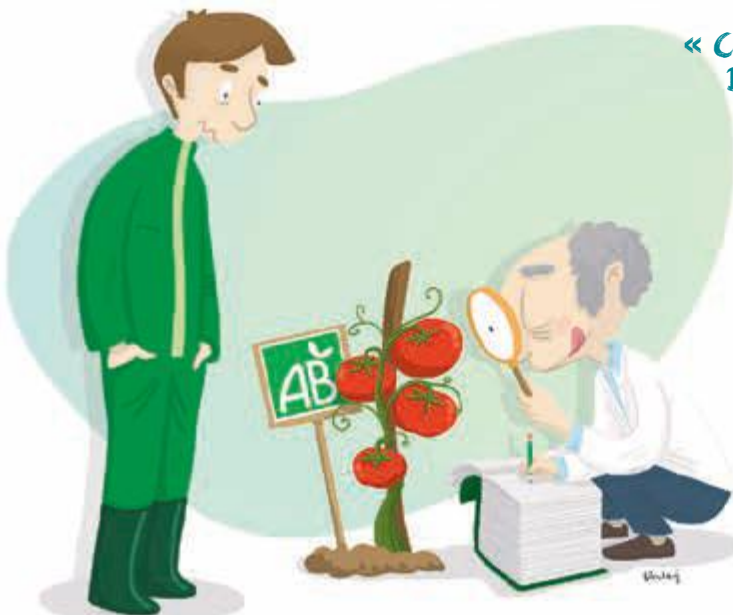


L'agriculture conventionnelle n'a pas réglé la malnutrition qui touche 1 milliard d'êtres humains. 40 % des céréales produites servent à nourrir le bétail. Les matières premières agricoles sont soumises aux spéculations et les cultures pour l'export se substituent aux cultures vivrières. Expériences, études et chiffres favorables à la bio se multiplient : certains montrent que généraliser la bio baisserait légèrement les rendements dans les pays du Nord, mais les augmenteraient au Sud<sup>3</sup>.

LE + BIOCOOP

Biocoop milite pour le développement d'une agriculture bio paysanne, capable de nourrir et d'employer autant, sinon plus, que l'agriculture industrielle. Elle donne aussi aux paysans de l'autonomie (possibilité d'utiliser leurs semences...).

## « CE N'EST PAS TRAITÉ, DONC C'EST BIO ! »



La bio ne se résume pas à « sans chimie ». C'est une approche agronomique exigeante, des techniques préventives et pointues pour la culture et l'élevage. Donc le sel ne peut être certifié bio ni les objets du quotidien, aussi naturels ou écologiques soient-ils. Seule la certification accordée par un organisme de contrôle garantit qu'un produit est bio.

LE + BIOCOOP

Que du bio certifié. Les produits non bio sont ceux qui ne peuvent être certifiés comme tel (sel, poissons sauvages...) ou ceux issus de fermes en conversion bio (c'est alors indiqué).





## « LA BIO N'EST PAS MEILLEURE POUR LA SANTÉ ! »



Aujourd'hui, le danger des pesticides est avéré. De nombreux travaux prouvent que les produits bio en comportent bien moins que les non bio<sup>4</sup>. Une étude suédoise, réalisée sur une famille passant au bio pendant 2 semaines, a montré une nette diminution des traces de pesticides dans les urines<sup>5</sup>.

Les produits bio (légumes notamment) sont souvent plus riches en matière sèche, en minéraux (magnésium, zinc et fer), en vitamine C (pomme de terre, tomate, épinard...), en antioxydants et polyphénols (de 18 à 69 % en plus). Ils contiennent moins de métaux lourds. Et moins d'additifs, voire aucun !

**LE +**  
**BIOCOOP**

En diffusant de l'info, des conseils, des recettes..., Biocoop encourage à être acteur de sa santé et à faire des choix en connaissance de cause.

## « LES PRODUCTEURS PAYENT POUR LA CERTIFICATION. TOUT S'ACHÈTE ! »



Le mode de production bio est parmi les plus contrôlés. Tout producteur ou transformateur bio se déclare auprès de l'Agence bio. Puis, outre les contrôles publics, un des neuf organismes indépendants privés, surveillés et agréés par l'État (Agricert, Ecocert, Certipaq bio, Certisud, Qualité France, Certis, Bureau Alpes Contrôles, Qualisud, Biotek Agriculture), passe au crible toute l'activité lors de visites prévues et inopinées. Il vérifie le respect des cahiers des charges du règlement européen bio. Le coût du contrôle annuel qui donne la certification est à la charge du producteur ou du transformateur bio. Ne serait-il pas plus juste de payer quand on pollue plutôt que pour prouver qu'on ne pollue pas ?

**LE +**  
**BIOCOOP**

En plus de la certification bio obligatoire, Biocoop applique des conditions d'achat très exigeantes, parfois au-delà du règlement bio, conformes à ses valeurs.

## « BIO, UNE ARNAQUE MARKETING, PAS TOUJOURS NATURELLE, MÊME SOUVENT INDUSTRIELLE. »



Distinguer bio et naturel (peu transformé, non traité), artisanal (fabriqué par un artisan), à l'ancienne, traditionnel (fabriqué selon des usages anciens repertoriés, sans additif), fermier, industriel (notion large désignant des process). Et ne pas confondre brut (céréales, fruits, légumes) et transformé (soupes, purées...).

Lors de la transformation bio, quelques additifs d'origine naturelle sont permis s'ils sont indispensables et répertoriés. Ceux qui ne sont pas listés ne sont pas autorisés ! Les process bio visant à conserver les qualités intrinsèques de l'ingrédient (pas de solvants...) rendent superflus les artifices chimiques (exhausteurs de goût...).

**LE +**  
**BIOCOOP**

Beaucoup de producteurs ou de transformateurs sont plus exigeants que les cadres bio légaux déjà contraignants. C'est aussi ce qui explique la différence entre une marque, une entreprise et une autre.



À lire :

- *La bio en questions, 25 bonnes raisons de devenir bioconsom'acteur*, dans les magasins Biocoop, à partir d'avril et dans la limite des stocks disponibles, ou sur [www.bioconsommacteurs.org](http://www.bioconsommacteurs.org)
- *L'agriculture paysanne expliquée aux urbains*, BD de Claire Robert, sur [www.achetons-responsable.fr](http://www.achetons-responsable.fr)

<sup>1</sup> Manger bio et local est de plus en plus possible : la France fournit 76 % des produits bio consommés sur son territoire. Sur les 24 % restants, près de la moitié sont exotiques, l'autre moitié provient de l'Union européenne.

<sup>2</sup> Service de l'observation et des statistiques (SDES) du ministère de l'Écologie, 2015.

<sup>3</sup> *L'agriculture biologique pour nourrir l'humanité et Changeons d'agriculture*, Jacques Caplat, Éd. Actes Sud.

<sup>4</sup> Quatre fois moins selon une méta-analyse publiée dans le *British Journal Of Nutrition*, 2015.

<sup>5</sup> Étude de la chaîne d'épicerie Coop et de l'Institut environnemental suédois : [www.coop.se/organiceffect](http://www.coop.se/organiceffect)

# AUTHENTIQUE SEITAN



Qu'est-ce que le seitan?  
Pourquoi l'appeler «seitan authentique»?



Le mot seitan signifie "fait de protéines". L'histoire a commencé il y a plus de 1000 ans chez les moines Bouddhistes. C'est en cherchant à ne manger que des protéines végétales qu'ils ont créé le seitan avec leurs propres cultures de blé et d'épeautre. Les Bouddhistes ont toujours cuit le seitan dans un bouillon savoureux. Aujourd'hui, les Maîtres de seitan Bertyn produisent encore le même seitan. Ils utilisent des céréales anciennes comme l'épeautre Oberkulmer Rotkorn et le blé Manitoba. Dans une sauce soja traditionnelle, vieillie 15 mois dans des fûts de chêne.

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



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

DAO

FABRIQUÉ EN PROVENCE

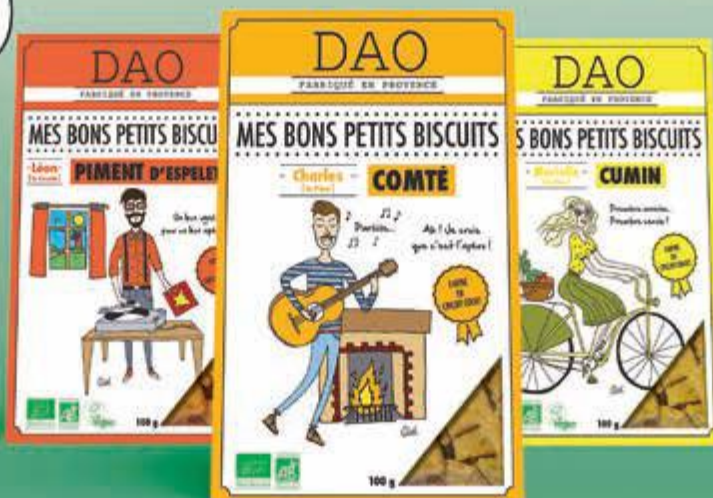
## DU NOUVEAU CHEZ DAO !

FARINE EN CIRCUIT COURT

Nous avons le plaisir de vous présenter Charles, Marielle et Léon, trois membres de la famille DAO

Nés de notre amour pour la BD et de notre rencontre avec l'illustratrice Cloé, ces personnages rigolos représentent les différents parfums de notre gamme.

Fidèles à nos convictions, nous nous approvisionnons en farine auprès de Hugues et Nicolas, agriculteurs de notre région.



Nos recettes contiennent maintenant moins de sel mais le goût demeure authentique!

Les parfums Cumin et Piment d'Espelette sont à présent certifiés VEGAN







**RESPONSABLES**

# L'ENVERS DE LA MOUSSE

Pauline A. Dominguez



---

**SANTÉ.** GEL DOUCHE, SHAMPOOING, LOTION, SAVON..., TOUS LES JOURS, DU SOIR AU MATIN, NOUS RÉPÉTONS LE MÊME RITUEL. MAIS TOUS CES PRODUITS LAVANTS QUE L'ON APPLIQUE QUOTIDIENNEMENT, AU RISQUE D'Y LAISSER SA PEAU, PEUVENT AVOIR UN EFFET IRRITANT, VOIRE ALLERGÈNE. SE LAVER POUR CHASSER LES IMPURETÉS, À QUEL PRIX ?

---

**C**haque jour, dès le matin dans la salle de bain, la peau doit supporter des dizaines de substances. Selon les estimations de l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses), notre épiderme est en contact avec plus de 200 produits chimiques différents au quotidien. Depuis le Centre médical de l'Institut Pasteur (Paris 18<sup>e</sup>), l'allergologue spécialisé en médecine environnementale, Nhàn Pham-Thi, reçoit de plus en plus de patients qui se plaignent d'irritations en tout genre. « *Il y a une augmentation dans la population de l'hypersensibilité cutanée avec des peaux plus réactives et perméables.* » Beaucoup de produits lavants contiennent trop d'ingrédients toxiques et superflus qui fragilisent l'épiderme. Des agents moussants, des conservateurs, des parfums et même des filtres UV ! « *Ces produits d'hygiène corporelle n'assurent pas une fonction qui devrait être primordiale : créer une barrière de protection pour la peau* », poursuit le Dr Pham-Thi. Si bien que ces dernières années, dans les rayons hygiène et santé des magasins, les formules « sans » se multiplient. La chasse aux substances toxiques est déclarée.

### Les MIT, pire que les parabens ?

Ennemi public numéro un ? Les mystérieux MIT. Ils remplacent peu à peu les parabens, dénigrés pour leurs effets allergisants et suspectés d'être cancérigènes. Ces conservateurs de synthèse ont, eux aussi, un fort potentiel allergène. « *Les MIT provoquent de l'eczéma de contact qui se traduit par des inflammations et lésions cutanées*, précise l'allergologue pour qui les MIT seraient tout aussi problématiques que les parabens. *C'est une aberration d'avoir remis sur le marché ce conservateur déjà décrié par le passé.* » Il va jusqu'à dire : « *C'est un peu comme si on avait remplacé la "grippette" par le choléra.* »

Mais peut-on se passer de conservateurs quand on sait qu'un gel douche par exemple est composé à 80 % d'eau et que l'eau est un milieu où se développent naturellement les bactéries ? En cosmétique conventionnelle, les conservateurs synthétiques sont encore largement utilisés, souvent de manière excessive. Les cahiers des charges des labels garantissant des cosmétiques naturels avec un maximum d'ingrédients bio (Cosmebio, BDIH, Natrue, Nature et Progrès, Ecocert...)\* ont déterminé des règles et des seuils à ne pas dépasser. Les contraintes varient légèrement. Certains autorisent le recours à quelques conservateurs synthétiques dits « doux » et à condition qu'ils soient utilisés à dose minimale. D'autres (Nature et Progrès par exemple) proscrirent tout usage de molécule de synthèse. Tous interdisent les parabens dans la formulation des produits finis.

Pour les fabricants, il est encore difficile de se passer de ces conservateurs qui d'ailleurs influent sur le coût du produit. Des laboratoires y travaillent, convaincus que d'ici quelques

### SUS AUX TOXIQUES !

- **Les conservateurs dont il faut se méfier**  
Méthylisothiazolinone et Méthylchloro/isothiazolinone (MIT) : utilisés pour remplacer les fameux parabens, ils présentent un fort potentiel allergisant.  
Iodopropyl : un conservateur très allergisant.

- **Les tensioactifs à éviter**  
Sodium Lauryl sulfate (SLS) et Ammonium Lauryl sulfate (ALS) : des boosters de mousse souvent d'origine synthétique. Irritants.

- **Les filtres UV inutiles**  
Benzophénone et Benzotriazolyl : des produits chimiques en plus, dont on pourrait se passer. Ils sont utilisés pour protéger le produit des UV quand le flacon est transparent.

années les conservateurs naturels pourront être généralisés. Reste à savoir si cette généralisation touchera l'ensemble du marché.

### La mousse, ça décape !

Quoi qu'il en soit, les conservateurs ne lavent pas. Pour laver, il faut que ça mousse, se dit-on quand on verse le gel douche dans le creux de sa main. Faux, disent les spécialistes. Tout cela est psychologique. Les tensioactifs créateurs de mousse décapent et irritent la peau, en particulier les sulfates. « *Ce sont eux qui fournissent cette mousse à laquelle nous sommes habitués. Ils sont aussi les moins onéreux pour les fabricants. Purs, ces tensioactifs sont très irritants mais en les associant à d'autres molécules on peut diminuer l'irritation* », explique Laurent Le Faucheur, directeur scientifique des laboratoires Florame, pionnier en cosmétique bio. On peut aussi diminuer la quantité de produit utilisé ; moins de mousse, moins d'irritations...

Troisième substance indésirable : les parfums. « Fleur de tiaré », « verveine citron », « orchidée sauvage »... Qui n'a pas acheté son shampoing séduit par son odeur envoi-vante, épicée ou fruitée ? À chaque étage en magasin, les flacons attirent l'œil et séduisent le nez tout en répondant à notre besoin de nature. Reste à regarder au verso pour voir →







→ l'envers du décor : les parfums synthétiques peuvent provoquer des allergies. Les parfums naturels ou bio telles les huiles essentielles, aussi. « *Il ne faut pas se fier aux parfums agréables dont l'abondance peut faire oublier la présence d'ingrédients potentiellement irritants* », affirme l'allergologue qui juge les parfums superflus... Pour les personnes sujettes aux allergies mieux vaut donc des formules « hypoallergéniques » et sans parfum.

### Changer nos habitudes

Résumons. Pour repérer un produit lavant respectueux de notre santé et de l'environnement, principe numéro un : ne pas se fier aux mots inscrits en gras sur le devant de l'emballage qui mettent en avant telle ou telle plante, ou telle propriété énergisante, relaxante... Les ingrédients inscrits en gros au recto sont le plus souvent en quantité infime comme on peut le vérifier au verso du produit. Les composants sont toujours classés par ordre de présence quantitative. Pour le reste, comme le souligne l'Observatoire des cosmétiques sur son site Internet : privilégier les listes courtes d'ingrédients pour s'assurer d'un produit sans trop d'artifices nocifs. Les mentions « dermatoprotecteur » et « hypoallergénique » sont également de bons indicateurs.

« *Un bon produit lavant doit respecter l'épiderme. Pour l'impact écologique, mieux vaut éviter les silicones et les produits éthoxylés, peu biodégradables* », ajoute Laurent Le Faucheur. Les labels et marques « bio » qui respectent un cahier des charges rigoureux garantissent quant à eux l'absence des principaux agents toxiques.

Reste à s'interroger sur nos habitudes. « *En utilisant moins de produits au quotidien, moins de quantité de gel douche, on minimise les risques d'irritation et d'allergies* », conclut l'expert de Florame. N'oublions pas que laver reste une « agression » pour la peau, comme le rappelle l'Observatoire des cosmétiques. Pour le Dr Pham-Thi, il faut revoir nos habitudes : « *Comment laver et à quelle fréquence ? Pourquoi laver autant ?* » Tout est une question d'équilibre. Se laver moins mais mieux. Nettoyer avec peu pour sauver sa peau.

\* Voir CULTURE(S)BIO n° 78, p. 11 sur [www.biocoop.fr](http://www.biocoop.fr)

## Mathilde Florentin-Murillo

Responsable marketing en charge des produits cosmétiques et d'hygiène corporelle chez Biocoop

## « NOUS AVONS SUPPRIMÉ LES ALS, SLS ET MIT. »

### Pourquoi avoir demandé à vos fournisseurs le retrait des ALS et SLS dans leurs produits ?

*Les ALS (Amonium Lauryl sulfate) et SLS (Sodium Lauryl sulfate) sont l'objet de controverses quant à leur potentiel irritant et allergisant\*. Depuis 2009, nous refusons ces substances dans les produits d'hygiène corporelle en contact avec les muqueuses, les gels moussants intimes par exemple. Plus récemment, nous avons étendu cette exigence à tous les produits d'hygiène corporelle que nous référençons.*

### Comment avez-vous procédé pour les remplacer ?

*Depuis deux ans, nous travaillons main dans la main avec nos fournisseurs et nous les encourageons à trouver de nouvelles formules. Nous souhaitons aller plus loin que le cahier des charges défini par Cosmébio et Ecocert déjà très contraignant, mais qui tolère encore certains sulfates. Nous avons fait un inventaire de tous les produits qui contenaient ces deux tensioactifs et, depuis le début de cette année, nous recevons uniquement de nouvelles formules. Nos fournisseurs ont réussi à trouver des alternatives respectueuses de la peau et de l'environnement avec des ingrédients dérivés du sucre, de la noix de coco ou d'acides aminés. Ces tensioactifs naturels demeurent plus coûteux que ceux qu'on trouve dans les produits conventionnels.*

### Et qu'en est-il des MIT ?

*Comme les parabens, ces conservateurs ne sont pas autorisés dans les cahiers des charges de cosmétiques naturels et bio. Et Biocoop vient d'étendre cette condition aux produits d'entretien pour la maison.*

\* Le SLS est d'ailleurs utilisé comme un irritant de référence dans les contrôles de tolérance cutanée et provoque des picotements en cas de contact avec les yeux.



Aller plus loin :

• *La vérité sur les cosmétiques*, Rita Stiens, Éd. Leduc.s, 2012

• L'Observatoire des cosmétiques  
[www.observatoireDESCOSMETIQUES.COM](http://www.observatoireDESCOSMETIQUES.COM)

• Avis sur les fragrances allergènes dans les produits cosmétiques, adopté le 26 juin 2012 par le Comité scientifique de sécurité des consommateurs indépendants de l'Union européenne :  
[http://ec.europa.eu/health/scientific\\_committees/docs/citizens\\_fragrances\\_allergens\\_fr.pdf](http://ec.europa.eu/health/scientific_committees/docs/citizens_fragrances_allergens_fr.pdf)





C'EST DE SAISON

# Le chocolat

**QU'EST-CE QUI FAIT LA QUALITÉ D'UN CHOCOLAT ?** CELLE DE SES INGRÉDIENTS PARDI, ET BIO BIEN SÛR ! LE CACAO, LA QUANTITÉ DE BEURRE, LES ÉVENTUELS ARÔMES... ET SI ON LE CHOISIT ÉQUITABLE, C'EST ENCORE MIEUX.

## CACAO

Principal ingrédient du chocolat, on l'obtient à partir du fruit du cacaoyer, la cabosse. Ses fèves fermentées développent leurs arômes. Puis, séchées, décortiquées, torréfiées et broyées, elles donnent le cacao, une pâte composée d'une matière sèche (future poudre de cacao) et du beurre de cacao. Dans le chocolat, ce dernier peut être remplacé par d'autres matières grasses végétales, à hauteur de 5 %.

## FABRICATION

La pâte de cacao est malaxée avec du sucre, et du lait en poudre pour le chocolat au lait. Puis le conchage, un malaxage à chaud souvent facilité par l'ajout de lécithine de soja, parfois de colza ou tournesol, lisse la texture et développe encore les arômes. Le tempérage (passage à diverses températures) donne ensuite brillant, dureté et fondant au chocolat qui peut alors être moulé, fourré, aromatisé avec des fruits secs, des épices, des arômes...

## TENEUR EN CACAO

Elle tient compte à la fois de la pâte et du beurre de cacao. Aussi, deux chocolats à 70 % peuvent être plus ou moins forts, selon qu'ils sont riches en l'un ou en l'autre. Le noir contient au minimum 35 % de cacao, le lait, 25 %. Le blanc ne comprend pas de pâte mais seulement du beurre de cacao. Plus le chocolat est riche en cacao, moins il l'est en sucre.

## BIO

Pas d'édulcorants ni d'arômes artificiels dans le chocolat bio. Son sucre de canne non raffiné contient plus d'oligoéléments que le blanc du conventionnel. Le nombre d'auxiliaires de technologie est limité. Enfin, comme toutes les graisses, le beurre de cacao capte les résidus de pesticides. D'où l'intérêt de le consommer bio.

## SANTÉ

Ses nutriments confèrent au cacao des vertus antistress (sérotonine, magnésium, phényléthylamine), stimulantes (caféine, théobromine), antioxydantes (flavonoïdes). Il est source de fer et de fibres, et pauvre en cholestérol.



Chez Biocoop, les chocolats sont toujours :

- Issus du commerce équitable, fondé sur des valeurs de respect et de solidarité avec les petits producteurs (tablettes et cacao des chocolats de Pâques).
- Sans autre matière grasse que le beurre de cacao.
- À la lécithine bio pour éviter les possibles entrées d'OGM via la lécithine de soja non bio, autorisée par la législation. Les tablettes à marque Biocoop sont sans lécithine.

À lire, Le chocolat bio sur [www.biocoop.fr](http://www.biocoop.fr), rubrique Publications



# CHOCOLAT CHAUD

## AU LAIT DE NOISETTE FAIT MAISON

€€€ 4 BOLS ☉ 1 nuit + 10 min

- 1 La veille, rincer soigneusement les noisettes et les mettre à tremper dans de l'eau froide.
- 2 Le lendemain, jeter l'eau (qui contient des substances un peu déminéralisantes), rincer les noisettes et les mixer dans un blender avec 1 l d'eau de source bouillante (afin d'extraire les substances aromatiques de la vanille), le cacao, le miel, le sel et la gousse de vanille préalablement fendue et coupée en tout petits morceaux. Mixer au moins 1 min, pour extraire le maximum de substances nutritives et aromatiques.
- 3 Au-dessus d'une bouteille ou d'un grand bocal chapeauté d'un entonnoir, filtrer la bouillie ainsi obtenue une première fois dans une passoire tamis pour retirer un maximum de peaux et de pulpe. Ce premier filtrage grossier facilite beaucoup le deuxième filtrage plus fin.
- 4 Filtrer une deuxième fois (toujours au-dessus d'une bouteille munie d'un entonnoir) dans un filtre à café perpétuel, en mélangeant éventuellement à la cuillère pour accélérer le processus.
- 5 Quand tout le lait est passé, savourer aussitôt ou faire légèrement réchauffer si besoin. Le lait restant peut se conserver jusqu'à 5 jours au frais. Secouer la bouteille avant utilisation.



→ Extrait de *La cuisine de la minceur durable*,  
Marie Chioca et Brigitte Fichaux,  
Ed. Terre vivante

### LES INGRÉDIENTS

100 g de noisettes  
décortiquées



1/2 gousse de vanille  
(facultatif mais recommandé)



3 c. à s.  
de cacao amer  
en poudre



6 c. à s.  
de miel d'acacia  
ou de sucre de coco,  
ou 4 c. à s. de sirop d'agave



eau de source

une petite  
pincée de sel







# CAROTTES GLACÉES

## À L'ORANGE ET AU SIROP D'ÉRABLE

€€€ 4 À 6 PERS.

🕒 20 min 🍳 1 h



1 kg de carottes



1 orange



1 c. à s. de sirop d'érable



100 g de beurre



2 branches de menthe



1 feuille de laurier



sel et poivre du moulin

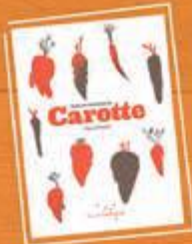
**1** Peler et couper les carottes en tronçons de 5 cm. À l'aide d'un couteau, prélever le zeste de l'orange, puis l'émincer en fines lanières. Presser l'orange. Laver et effeuiller la menthe puis la réserver au frais.

**2** Dans une sauteuse, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter les carottes, le sirop d'érable, le laurier, le zeste et le jus d'orange. Faire cuire à feu doux pendant 1 h, jusqu'à ce que le liquide s'évapore et que la sauce soit sirupeuse. Vérifier l'assaisonnement ; saler et poivrer si nécessaire.

**3** Parsemer de feuilles de menthe ciselées au dernier moment, juste avant de servir.

### Pour varier

À défaut de sirop d'érable, utiliser du miel. Remplacer la menthe par de l'estragon.



→ Extrait de *Tout est bon dans la carotte*, Joyce Briand, Ed. Rue de l'échiquier

# QUICHE AUX ASPERGES

€€€ 4 PERS.

🕒 20 min 🍳 20 min



150 g d'asperges vertes



2 gros oignons nouveaux



1 c. à s. d'huile d'olive



100 g de tofu ferme



125 ml de crème de soja



1 c. à s. de tahin



1 c. à s. de tahin



2 c. à s. de tamari



1 pâte brisée



1/2 c. à c. d'ail en poudre



1/4 c. à c. de curcuma moulu

**1** Couper les pointes des asperges, réserver et couper les tiges en tronçons. Emincer les oignons nouveaux.

**2** Faire sauter les légumes dans une poêle à feu vif avec l'huile d'olive, pendant 5 min, pour qu'ils soient bien dorés.

**3** Mixer le tofu avec la crème de soja, le tahin, le tamari et les épices. Assaisonner et incorporer les légumes à la préparation.

**4** Foncer 4 moules à tartelette de pâte brisée et cuire à blanc pendant 5 min.

**5** Répartir l'appareil à quiche et cuire à 150 °C pendant environ 20 min. La pâte doit être bien dorée.

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







# PARMENTIER DE PATATE DOUCE

## POULET CACAHUËTE

€€€ 4 À 6 PERS.

🕒 20 min 🍳 15 min



### LA RECETTE D'OLIVIER ANDRÉ

Responsable du rayon frais à Biocoop Tarbes Ouest (65)

« J'ai une longue histoire avec la bio. Mes parents ont été parmi les premiers adhérents du magasin Biocoop de Tarbes. J'ai fait l'École hôtelière de Toulouse puis 10 ans en restauration traditionnelle, avant de créer un magasin et un restaurant bio. Aujourd'hui, dans le magasin Biocoop, je propose des tartes salées ou sucrées, sans trop de viande ni de lait que je remplace souvent par du "lait" de soja. Manger de tout un peu est pour moi la recette d'une alimentation équilibrée. »



- 1 Éplucher et couper en dés les patates douces. Cuire le quinoa 10 à 15 min à l'eau salée. Réserver. Faire revenir dans l'huile le poulet coupé en cubes. Assaisonner et mettre dans un autre récipient.
- 2 Dans les sucs de cuisson, faire revenir échalotes, ail haché, cacahuètes concassées, patates douces et 3 pincées de cumin. Laisser cuire 15 min à couvert, remuer régulièrement pour que ça n'attache pas. Ajouter le poulet et garder au chaud.
- 3 Mélanger le quinoa avec les œufs, le fromage râpé, le sel et le poivre. Étaler sur une plaque huilée, enfourner 10 min à 180 °C.
- 4 Le quinoa refroidi, en faire des disques à l'emporte-pièce. Poser sur chacun 3 à 4 c. à s. de parmentier de patates douces puis un peu de fromage râpé. Passer 1 min au grill du four.
- 5 Servir avec une salade de mesclun.

## LES BONNES QUESTIONS



### QUELLES DIFFÉRENCES ENTRE PAMPLEMOUSSE ET POMÉLO ?

Le pamplemousse (*Citrus maxima*), originaire d'Asie, est rare ici. Il est un peu allongé, avec une peau épaisse jaune-vert, et un goût amer et acide.

Présent sur nos étals, le pomélo (*Citrus paradisi*) est issu d'une hybridation du pamplemousse. Son goût est plus doux et ses bienfaits, plus intéressants. Sa peau fine est jaune-rosé, sa chair, légèrement sucrée. Plus elle est rouge, plus elle contient de vitamines C et B5, de provitamine A et de nombreux antioxydants dont le lycopène, pigment responsable de la couleur rouge. Peu calorique, le pomélo a une action positive sur le cholestérol.



### DÉTOX DE PRINTEMPS : QUELS LÉGUMES CHOISIR ?

En rondelles avec quelques grains de gros sel à l'apéro ou râpé en entrée, le radis noir met du goût dans l'assiette. La betterave rouge se savoure râpée ou en jus, avec des carottes si l'on a un extracteur. Une excellente boisson au p'tit déj. Confit dans un jus de citron, le fenouil coupé en lamelles fait une salade toute simple. Ces légumes sont les alliés du foie. En cure pendant quelques jours, ils stimulent la sécrétion de la bile et permettent une élimination rapide des toxiques liposolubles. On les consomme de préférence crus, avec du citron ou de l'huile d'olive, deux bons draineurs hépatiques.

AUJOURD'HUI, C'EST

# MA JOURNÉE SANS COUTEAU

SI TOUT LE MONDE SE PASSAIT DE VIANDE  
UNE FOIS PAR SEMAINE, LA PLANÈTE IRAIT MIEUX



Pour le bien de la planète, nous vous proposons une action toute simple. Laissez les couteaux dans le tiroir et remplacez la viande et les autres produits d'origine animale par un repas vegan. Ne serait-ce qu'une fois par semaine. Ça n'a l'air de rien comme ça, mais si tout le monde s'y met, cette petite action peut avoir de grandes répercussions. Alors choisissez votre jour, piochez dans nos recettes 100% vegan, et surtout, faites passer le message. #SansCouteau







# FITOFORM PLUS PHYTO LA VIE !



**ENTREPRISE FAMILIALE BASÉE À CARPENTRAS (84)**, FITOFORM FORMULE ET DISTRIBUE DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES EN PHYTOTHÉRAPIE ET DES PRÉPARATIONS DE PHYTO-HERBORISTERIE\*. UN SAVOIR-FAIRE ANCESTRAL QU'ELLE FAIT VIVRE AVEC INNOVATION ET RIGUEUR.



**Isabelle Senente-Cozzi  
et David Senente**  
Directeurs de Fitoform

Chez les Gozzi, la phyto-herboristerie est un héritage familial. « *Savoir reconnaître la bonne partie d'une plante, la bonne variété, le bon terroir, cela s'enseigne en famille, autour de la table*, souligne David Senente, directeur de Fitoform. *Et cela s'inscrit dans un accompagnement global de la santé, qui passe par la nutrition et le bien-être au sens large.* » Sommeil, digestion, élimination, ménopause ou circulation, la gamme Fitoform offre aux clients des magasins Biocoop des solutions naturelles et bio qui rendent la vie plus saine. Elle incarne la phyto-herboristerie moderne, synthèse d'une connaissance ancestrale des plantes et d'une technologie qui permet de tirer le meilleur de leurs principes actifs.

## Rigueur

Fitoform est à ce jour la seule entreprise de compléments alimentaires bio en France certifiée ISO 22000, garantissant ainsi son système de management de la sécurité alimentaire. Elle étudie très strictement les qualités de chaque produit selon leurs bienfaits pour la santé. Elle s'astreint aussi à la plus grande rigueur en matière d'allegation santé et d'information sur les risques d'allergies. Dans le laboratoire de Carpentras, où sont effectués tous les contrôles, la recherche et le développement tiennent aussi une grande place : les équipes de Fitoform identifient les meilleurs principes actifs et les méthodes d'extraction les plus adaptées.

« *Nous ne voulons pas recourir à des ingrédients comme le gaz carbonique pour accélérer le processus*, précise David Senente. *Au contraire, nos méthodes d'extraction*

*sont les plus simples possibles et respectueuses de la plante : c'est un équilibre entre le choix du solvant, l'eau par exemple, et le temps de contact nécessaire avec la plante, à la juste température.* »

## Terroir et naturalité

Chez Fitoform, ce respect de la plante se retrouve bien au-delà des techniques d'extraction. « *Savez-vous qu'une plante récoltée à 11 h ou à 17 h n'a pas les mêmes qualités, les mêmes concentrations, ni même la capacité à être extraite ? Et ces propriétés varient d'une plante à l'autre*, complète Isabelle Gozzi-Senente, directrice de Fitoform. *Nous souhaitons que le client puisse se dire qu'en choisissant Fitoform il bénéficie d'un concentré de connaissances en phyto-herboristerie, acquises au fil de l'expérience.* »

Enfin, l'entreprise fait particulièrement attention aux terroirs où les plantes peuvent le mieux s'épanouir. Elle privilégie ainsi les fournisseurs français et travaille avec de nombreux petits producteurs bio de la Drôme, de l'Ardèche, du Vaucluse ou du Maine-et-Loire. Des plantes heureuses au service de votre bien-être, c'est le credo de Fitoform.

\* Le phyto-herboriste allie la phytothérapie et la parfaite connaissance de la préparation des plantes.



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





# DU POIL DE LA BÊTE...

Sarah Portnoï

**AVOONS-LE, S'ÉPILER N'EST PAS LE MOMENT LE PLUS POILANT DE LA ROUTINE BEAUTÉ.** MAIS À MOINS D'ASSUMER FIÈREMENT LE MOLLET CHEVELU ET LA TRESSE D'AISSELLE, IL FAUT Y PASSER. PAS QUESTION POUR AUTANT DE PRENDRE SA PEAU À REBrousSE-POIL !

La vie, vous la préférez avec ou sans poils ? Tout est affaire de goût ! Si vous avez choisi l'aisselle lisse et la gambette nette, et pour vous messieurs velus, le dos glabre et la poitrine d'éphèbe, voici comment y parvenir tout doux, tout bio. Commencez par remplacer vos crèmes dépilatoires et décolorantes conventionnelles. Objectif : privilégier les ingrédients naturels, au maximum bio, et éviter les substances agressives et autres dérivés de la pétrochimie tels que silicones, parfums et colorants de synthèse.

## Prendre le problème à la racine

Pour emporter poil et bulbe, et s'assurer des semaines de douceur, rien de tel qu'une cire certifiée (BDIH, Ecocert, Cosmébio, Nature et Progrès...) d'origine naturelle, à base de résine de pin et de cire d'abeille par exemple, ou au sucre (cire orientale).

Prête à l'emploi en bandes ou en roll on, elle est simple à utiliser. En pot, elle doit être préalablement chauffée et demande un peu plus de dextérité. Avec la cire orientale, le résultat est très net et dure longtemps. De plus, elle se rince à l'eau. Pratique ! Vous redoutez de vous lancer seul(e) dans l'opération arrachage ? Demandez conseil au spécialiste du rayon cosmétique, voire à l'esthéticienne (certains magasins Biocoop en comptent dans leurs équipes).

## Raser ou pas ?

Le rasage est plutôt à réserver au menton des messieurs, car la repousse est rapide et drue. Il est aussi recommandé pour les poils têtus qui restent obstinément sous la peau : un petit coup de rasoir de temps à autre les aidera à « percer ». Le must écolo, c'est d'utiliser un rasoir fabriqué avec des pots de yaourts recyclés et de piocher dans la vaste gamme de pains de rasage pour homme ou femme, et de mousses bio.

Le plus dur passé, le premier geste sera « d'a-pai-ser ». Il existe moult huiles et baumes bio tout doux pour la peau, dont certains spécifiquement conçus postépilation. Et c'est tant mieux ! Pour conserver une peau toute douce et éviter les poils incarnés, pensez au gommage une fois par semaine.

**Aurélie Giat, esthéticienne du magasin Biocoop Le Grain d'Or, à Trélissac (24)**

## QUI A PEUR DU GRAND MÉCHANT POIL ?

*« L'épilation reste un sujet épineux. Au masculin, aisselles ou torsos glabres se rencontrent de plus en plus souvent, notamment chez les sportifs, mais les hommes qui acceptent de souffrir avec la cire sont encore rares. Chez les jeunes filles, la question de l'âge idéal pour commencer à s'épiler est vivement débattue. Certains dermatologues conseillent d'attendre la fin de la puberté. Quoi qu'il en soit, il est impératif de fuir le rasoir, pour ne pas transformer un duvet naissant en poil dru. Enfin, chez les garçons comme chez les filles, le meilleur moment pour chasser le poil est la lune descendante. Tentez l'expérience, vous verrez une vraie différence sur la vitesse de repousse ! »*





Rester jeune,  
tout naturellement.



Découvrez les bienfaits de la cranberry bio et de l'huile d'argan bio pour une peau visiblement rajeunie. Le Soins de Jour Riche de lavera prend soin des peaux matures, plus exigeantes. Résultat : un teint naturellement frais et rayonnant, jour après jour.

**lavera. Active la beauté naturelle.**

lavera : une expertise reconnue dans l'élaboration de produits cosmétiques naturels et une garantie de qualité depuis plus de 25 ans. Pour en savoir plus, rendez vous sur [www.lavera.fr](http://www.lavera.fr).





# COSLYS

Simplement nature

Gamme visage peaux normales à mixtes

**Test d'efficacité  
pour un teint parfait :  
résultats**

**92%**

dés femmes sont séduites



**La gamme Coslys a reçu ★★★★★**

**Une efficacité reconnue du programme de soin\***

Adoucit votre peau : 81%

Illumine votre teint : 90%

Laisse un teint frais : 92%

En magasins spécialisés bio  
Découvrez toute la gamme sur :

**[www.colys.fr](http://www.colys.fr)**

\*Auto-évaluation réalisée sur un panel de 37 femmes âgées de 30 à 40 ans, après 30 jours d'application quotidienne.





ALLERGIES SAISONNIÈRES

## LA PÉRILLA EN RENFORT

Sensibilité au pollen, nez qui coule, radicaux libres... Contre les désagréments du printemps, l'Huile complète de périlla bio est votre meilleure alliée naturelle ! Sa formule unique est une synergie entre l'huile végétale de périlla, la plus riche en oméga 3, et son huile essentielle. Cette dernière est un véritable bouclier naturel, idéal pour mieux supporter les allergies et autres aléas liés aux beaux jours.

**Huile complète de périlla, 120 capsules**  
**Salvia : [www.salvia-nutrition.com](http://www.salvia-nutrition.com)**



CHOCOLAT ÉQUITABLE

## UN NOIR INTENSE

Amateurs de sensations fortes, faites fondre sur votre palais un morceau de ce chocolat 90 % pure pâte de cacao (sans beurre de cacao ajouté) et laissez-vous envahir par son intensité. Le goût

puissant de ce pure origine Équateur dévoile peu à peu ses arômes floraux. Sans oublier que la qualité exceptionnelle de ce chocolat est due au travail de près de 1 100 familles de producteurs équatoriens, en partenariat avec Kaoka depuis près de 15 ans.

**Noir 90 % cacao pure pâte, 100 g**  
**Kaoka : [www.kaoka.fr](http://www.kaoka.fr)**

PEAU LISSE

## L'ÉPILATION AU NATUREL

Les seules bandes de cire froide 100 % naturelles, hypoallergéniques et bio sont chez Acorelle ! Prêtes à l'emploi, elles permettent une épilation facile, rapide et sans risque du visage, des zones sensibles et du corps. Adaptées aux peaux délicates, elles offrent un arrachage parfait et une peau douce jusqu'à quatre semaines. Pour ses 10 ans, Acorelle vous offre un échantillon d'Huile SOS visage-corps, pour apaiser et réparer la peau après épilation.

**20 bandes de cire froide Corps, Aisselles et Maillot, Visage**  
**Acorelle : [www.acorelle.com](http://www.acorelle.com)**



POISSONS SURGELÉS

## PANÉ ÉCO-RESPONSABLE

Avec Food4Good, redécouvrez le plaisir d'un poisson pané généreux, sain et gourmand. Fabriqués en Bretagne, ces bâtonnets contiennent plus de 70 % de bons filets de cabillaud de l'Atlantique (espèce *Gadus morhua*), issu d'une pêche française éco-certifiée MSC Pêche durable. Leur fine panure bio se compose uniquement de farine et d'amidon de blé, d'eau, de sel et de levure, sans matière grasse ajoutée. Ils sont si bons que vos enfants réclameront du poisson !

**Bâtonnets panés, cabillaud de pêche française, 350 g (14x25 g)**  
**Food4Good : [www.food4good.fr](http://www.food4good.fr)**



FLEURS DE BACH

## BOISSONS ÉLIMINATION

Partenaires quotidiens de votre santé, les Infusions et Grands Élixirs Biofloral agissent en profondeur grâce à leur formule unique et innovante associant Fleurs de Bach et plantes actives. En cure de printemps, l'Infusion et l'Élixir Élimination agissent sur les toxines accumulées dans l'organisme, et rééquilibrent les besoins en minéraux. Cette synergie est également idéale pour accompagner une cure d'amincissement.

**Infusion bio Élimination, 20 sachets**  
**Élixir bio Élimination, 37,5 cl**  
**Laboratoire Biofloral : [www.biofloral.fr](http://www.biofloral.fr)**

INFINIMENT DOUCE

## EAU MICELLAIRE APAISANTE

Eau thermale Jonzac, la marque de soins bio hypoallergéniques à base d'eau thermale, propose une eau micellaire qui nettoie et démaquille visage et yeux sensibles. Enrichie en eau thermale de Jonzac, bisabolol (agent apaisant naturel) et eau florale de camomille bio, elle soulage les sensations d'inconfort, tels les picotements, tiraillements et rougeurs passagères. Elle procure une sensation de fraîcheur immédiate et une douceur infinie.

**Eau micellaire apaisante, 500 ml**  
**Eau thermale Jonzac : [www.eauthermalejonzac.com](http://www.eauthermalejonzac.com)**





MAISON

# TOILETTES LA RÉVOLUTION SÈCHE

Marie-Pierre Chavel

**FINI LA CABANE AU FOND DU JARDIN.** ÉCOLOGIQUES ET ÉCONOMIQUES, LES TOILETTES SÈCHES SE MODERNISENT. ELLES REMPLACENT AVANTAGEUSEMENT LES SANITAIRES CLASSIQUES, GROS CONSOMMATEURS D'EAU POTABLE, SOUILLÉE PUIS RETRAITÉE POUR POUVOIR ÊTRE RÉINJECTÉE EN MILIEU AQUATIQUE. ABERRANT !

**Elles sont partout !** Au festival Les Vieilles Charrues (Finistère), sur des autoroutes, dans des écoles. Et bientôt à l'aéroport Roissy-Charles-de-Gaulle, espère Florent Brun de l'association Toilettes du monde. Les toilettes sèches font encore sourire mais intéressent de plus en plus. C'est même moderne d'en avoir dans sa maison. Mais si ! Parce que l'époque est aux économies et que le principe fait gagner 20 litres d'eau par jour et par personne – calculez à l'échelle de votre foyer... – et transforme nos excréments en ressource : du compost pour le jardin.

**Comment ça marche ?** Le modèle le plus utilisé est la TLB, toilette sèche à litière biomaitrisée. Souvent un simple caisson avec une lunette de W.-C. dessus et à l'intérieur un réceptacle pour se soulager. Ensuite on y jette le papier toilette et un peu de litière qui absorbe urines et odeurs. « Elle maintient l'équilibre azote/carbone », explique Florent Brun. C'est généralement un mélange de sciure et de copeaux, ou du carton déchiqueté, des branchages broyés et autres matières carbonées (marron dans la nature). L'azote est apporté par l'urine. Un réceptacle de 20 à 80 litres est à vider sur le compost une ou deux fois par semaine. Des fosses à gros volumes permettent d'espacer, voire de s'affranchir de cette contrainte.

**Encore mieux : les toilettes sèches nouvelle génération.**

Qu'elles séparent les urines, pour diminuer le volume à traiter, ou non, exit la vidange : les matières sont déshydratées par ventilateur ou chauffage intégrés, ou traitées par lombricompostage\* dans un local dédié. Elles peuvent y arriver par tapis roulant et en ressortir en humus prêt à l'emploi !

Ces systèmes sophistiqués sont accessibles à partir de 2 500 €. La TLB avec seau en inox coûte 10 fois moins. On peut même la faire soi-même. À chacun de voir ce qui lui convient en prix, encombrement et praticité.

**Dans tous les cas, votre p'tit coin sera confortable** et facile d'entretien (n'y mettre que du compostable, pas de couches donc). Nourrissez-le de papier toilette écolo sans colorant ni parfum, en fibres recyclées, non chloré, doux pour la planète. Et pour votre siège !

\* Digestion des déchets organiques par les vers de compost.



## EAU PROPRE

Les toilettes sèches ont un double atout sanitaire. Les déjections composent 80 % de la pollution des eaux usées. Sans cette souillure (nitrates, phosphore, hormones et autres résidus médicamenteux), le traitement de l'eau devient plus facile, l'eau remise dans la nature est plus propre.

Sans eau enfin, pas de « plouf » gênant aux waters et surtout pas d'éclaboussures chargées parfois de germes pathogènes (merci la gastro !).



Sur [www.achetons-responsable.fr](http://www.achetons-responsable.fr), comment tirer la chasse sans (trop) gaspiller d'eau.



Pour aller plus loin

Conseils, explications, législation sur :

• Toilettes du monde : [www.toilettesdumonde.org](http://www.toilettesdumonde.org)

• Réseau de l'assainissement écologique : [www.rae-intestinale.fr](http://www.rae-intestinale.fr)  
• *Un petit coin pour soulager la planète*, Christophe Élain, Éd. Eauphane, 10 €. Les bénéfices vont à des projets de toilettes sèches pour des populations défavorisées.



**SUPER DIET**

Fabricant Français depuis 1961

**DÉTOX**



# Grand nettoyage de printemps!

- Une association exclusive de 15 PLANTES issues de l'agriculture biologique
- Une action sur les 5 émonctoires\*\* : peau, foie, intestins, reins et poumons
- Recommandé avant un programme minceur
- Une prise facilitée : 1 ampoule par jour
- Produit fabriqué en France

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

Citroyell®

Avec l'association  
des 15 plantes  
et fruits



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



Quel est le petit malin  
qui a mis  
du goût  
à la place du  
gluten?



NOUVEAU



Valpi bio

Croquez la vie sans Gluten

Chez Valpibio, nous sélectionnons des ingrédients de qualité, naturellement sans gluten, pour des recettes gourmandes et bio. Retrouvez toutes les saveurs de la cuisine orientale avec notre Couscous facilement égrenable. Il est idéal pour vos délicieux plats sans gluten, chauds ou froids. Tous nos produits en exclusivité au rayon sans gluten de votre magasin bio. Plus d'informations sur [www.valpiform.com](http://www.valpiform.com)







## PRATIQUE

### MATÉRIEL

La plupart des magasins Biocoop vendent des germeurs. On peut aussi utiliser :

- Un bocal en verre fermé par de la gaze et un élastique ; le poser tête en bas sur un égouttoir ou une coupelle.
- Une passoire recouverte d'un linge (grosses graines).

Nettoyer soigneusement le matériel après chaque germination.

# 3

**Arroser et égoutter** matin et soir au moins, de 1 à 6 jours selon les variétés.



# 4

**Consommer** les graines quand le germe pointe ou à la formation d'une petite feuille (pousse). Crues, avec crudités, soupes, légumes, ou légèrement cuites à la vapeur pour compléter un plat. Accommoder selon ses goûts.



# GRAINES GERMÉES MAISON

LA GERMINATION EST LE PROCESSUS DE VIE QUI TRANSFORME LA GRAINE EN PLANTE. D'OÙ LA VALEUR NUTRITIVE DÉCUPLÉE DES GRAINES GERMÉES, RICHES EN VITAMINES C, B, K, P, E, EN FER, MAGNÉSIUM, CALCIUM, ZINC ET EN PROTÉINES. POUR UN COUP DE STARTER BIO, LANCEZ-VOUS DANS LA GRAINE GERMÉE QUI, EN PLUS, METTRA DU BEAU DANS VOTRE CUISINE.

# 5



**Consommer** 4 à 5 jours au frigo, en bocal hermétique. Jeter ou composter dès que les graines commencent à virer.

# 2

**Les égoutter et les placer** dans le germeur à température ambiante.



# 1



**Rincer et tremper** les graines quelques heures dans une eau de qualité.



### GRAINES

- Privilégier les mélanges prêts à germer. Ne pas utiliser de graines à semer non destinées à l'alimentation, pour éviter tout risque de contamination.
- Au trempage, certaines graines dites « mucilagineuses » deviennent gluantes (roquette, radis, moutarde...) et sont plus difficiles à faire germer en bocal : optez pour la coupelle ou mélangez-les à de la luzerne.
- Pour débiter, lentille, blé ou alfalfa (luzerne) germent facilement. Avec ses petites feuilles qui sortent en 6 jours, l'alfalfa est détoxifiante et parmi les plus nutritives (fer, calcium, phosphore, protéines avec tous les acides aminés essentiels ; idéal pour les végétariens).



# ENGAGÉS

# VIVRE LA BIO LOCALE À BIOCOOP PAÏS'EN BIO

Nathalie Lemerrier



**AUDE.** QUAND ON ÉVOQUE CASTELNAUDARY, ON PENSE AU CASSOULET. LA COMMUNE BORDÉE AU SUD PAR LES COLLINES DU PIÉMONT PYRÉNÉEN, ET AU NORD PAR LES CONTREFORTS DU MASSIF CENTRAL FAIT AUSSI ENTENDRE D'AUTRES ENVIES. DES PRODUCTEURS Y DÉFENDENT ARDEMMENT LA BIO LOCALE AFIN DE REDYNAMISER LEUR TERRITOIRE ET DE DÉVELOPPER LE LIEN SOCIAL.

« **L**e point de départ de l'aventure, c'est la volonté des producteurs de créer ensemble un magasin de produits biologiques locaux sous la forme d'une coopérative », souligne Cécile Rousseau, agricultrice et aussi l'une des trois cogérantes de la Société coopérative d'intérêt collectif (Scic). Grâce à cette structure de dix-huit personnes dont dix producteurs, Païs'en Bio a vu le jour en mai 2013 dans une petite zone commerciale visible depuis la nationale qui relie Carcassonne à Toulouse. Dans ce magasin Biocoop, salariés, producteurs, consom'acteurs et associations de développement de l'agriculture de proximité se retrouvent pour un projet commun et engagé. Et ce n'est pas Maxime Pigache, ingénieur agronome, sociétaire et responsable du magasin depuis plus d'un an, qui le démentira : « *Je me suis lancé dans l'aventure car elle correspondait à mes valeurs, celles de l'économie sociale et solidaire.* » Cet engagement, tout le monde en bénéficie au quotidien. Le pain proposé est au levain et 100 % local. Cinq boulangers dont deux paysans boulangers (ils produisent leurs céréales) fournissent le magasin. « *Chacun a sa manière de travailler, pré-*

*cise-t-il. Cela donne une spécificité au pain et permet au client d'avoir du choix mais aussi de changer ses habitudes.* » Sur 198 m<sup>2</sup>, le magasin propose 25 % de produits issus de la région et dans toutes les gammes : jus de fruits, pâtes, bière, fruits et légumes, pâtés végétaux, chocolat, vin, œufs, fromage, confiture, miel, cosmétiques. « *Notre objectif est de montrer qu'une autre façon de vivre et de produire est possible sur le territoire.* » Un beau projet à faire connaître sans modération.



**BIOCOOP PAÏS'EN BIO**  
114, AVENUE  
MONSEIGNEUR-DE-LANGLE  
11400 CASTELNAUDARY  
TÉL. : 04 68 23 81 68

## LE SENS DU PARTAGE

- En développant les échanges entre producteurs et consommateurs.
- En créant un lieu de convivialité où chacun vient pour discuter et s'informer, notamment dans l'espace librairie.
- En projetant la création d'une zone de gratuité et de troc devant le magasin.





## RENCONTRE



« Je consomme bio et local depuis des années et mon compagnon est maraîcher bio. Quand je réalise la sélection des cosmétiques, je cherche à mettre en avant des marques de la région auxquelles je crois. C'est vraiment très précieux de pouvoir travailler ainsi. »

**Laetitia Van Eersel**

« Ce qui m'intéresse, c'est de participer à un projet militant et politique qui permet aux producteurs locaux de vendre leur production dans de bonnes conditions. Au rayon fruits et légumes dont je m'occupe, nous sommes approvisionnés par une vingtaine d'entre eux toute l'année. »

**Lilian Lassere**



« Dès le début, nous avons souhaité construire un axe local fort en donnant la parole aux producteurs du coin. Rejoindre Biocoop, qui travaille en concertation avec ses magasins, c'était vraiment idéal pour nous. »

**Cécile Rousseau**

« Une autre façon de vivre et de produire est possible sur le territoire. »

**Maxime Pigache**



THÉS  
DE LA  
PAGODE

CRUS DE LÉGENDE

VOTRE ALLIÉ ANTIOXYDANT

chun cha®

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

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

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



## UN THÉ VERT GRAND CRU :

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

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

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

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

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

#### UNE CUEILLETTE TRÈS PRÉCIEUSE

CUEILLETTE IMPÉRIALE

CUEILLETTE FINE



Bourgeon + 1 feuille



Bourgeon + 2 feuilles





TERROIR ET TERRITOIRE

# LE BOULONNAIS ENTRE CAPS ET MARAIS

Véronique Bourfe-Rivière



FALAISES BALAYÉES PAR LES VENTS MARINS, MONTS ET MARAIS VERTS TOUTE L'ANNÉE..., LE TRIANGLE CALAIS-BOULOGNE-SAINT-OMER EST UN TERROIR OÙ LA BIO EST ENCORE TIMIDE. MAIS FRÉMISSANTE, PRÊTE À DÉCOLLER.



## TERROIR ET TERRITOIRE

« LE PARC SE FIXE  
LE CAP DE 20 %  
DE BIO EN 2025. »

**Mathieu Boutin**  
du Parc naturel régional  
des caps et marais d'Opale



À Clairmarais, marché de producteurs locaux sur l'eau.



Dans le marais audomarois,  
les légumes sont transportés  
en bachove, grosse barque  
à fond plat.

**D**ans le Pas-de-Calais, face à la Manche, s'étend le Parc naturel régional (PNR) des caps et marais d'Opale, sur 140 000 ha. Plages, forêts et bocages y sont préservés. Bordant l'extérieur du parc, Calais, son port et son tunnel, et Boulogne, bel ensemble historique, son aquarium et son port de pêche, le premier de France. Plus loin dans les terres, la dynamique Saint-Omer, bâtie au cœur d'un marais maraîcher remarquable.

Dans le triangle délimité par ces trois villes – bien plus petit que le département –, on mène une politique de développement durable depuis une dizaine d'années déjà, car la nature y est un patrimoine exceptionnel, avec notamment des coteaux calcaires et des pelouses naturelles très rares. Les trois quarts de ce secteur sont des terres agricoles sur lesquelles l'élevage domine.

« Sur les 1 200 exploitants agricoles du parc, 900 élèvent des bovins ou sont en polyculture élevage », explique Mathieu Boutin, chargé de mission Agriculture durable au PNR. Souvent les vaches pâturent dans des vergers, essentiellement de pommiers.

Car le Nord-Pas-de-Calais était, il y a encore 60 ans, la première région française productrice de pommes. Aujourd'hui, des arboriculteurs bio de la région travaillent avec deux centres de recherches, un du Nord et un de Gembloux, en Belgique voisine. Leur association, Nova Fruits, patrimoine et créations partagés, cherche à créer de nouvelles variétés de pommes bio, satisfaisant à la fois la demande des consommateurs et les besoins de la culture bio, des exigences parfois difficiles à concilier. Alors que dans la région, ce sont les principales cultures, le PNR, avec son terroir particulièrement humide, ne compte que peu de céréales (30 000 ha) et encore moins de maraîchage.



### Guillaume Douchet

**Maraîcher à Beuvrequen (62), adhérent à la coopérative Norabio, elle-même sociétaire de Biocoop**

#### Le développement bio ici, c'est une réalité pour vous ?

Oui, et heureusement ! J'ai été seul sur le secteur pendant une dizaine d'années, c'était vraiment dur. Je suis parfois allé jusqu'à Lille [140 km, NDLR] pour vendre mes produits. Aujourd'hui, c'est beaucoup plus facile, les clients viennent tout seuls et j'ai moins de frais de transport. Je livre les lycées et collèges du secteur, quelques magasins, et j'ai un point de vente ici sur place.

#### Être en bio, c'est difficile ?

Je dépends beaucoup de la météo, impossible de prévoir, d'une année à l'autre les rendements changent. Par rapport à un agriculteur conventionnel, j'ai moins de solutions techniques quand arrivent des maladies ou des ravageurs ; il n'est pas rare que je perde des récoltes. Mon terrain n'étant pas plat, je ne peux pas travailler au tracteur, je dois tout faire à la main. C'est parfois très dur !

#### Vos consommateurs s'intéressent-ils à votre travail ?

Pas assez, ils connaissent mal nos contraintes. Ils aimeraient de beaux légumes fermes et bien calibrés comme en supermarché..., mais bio ! Les variétés les mieux adaptées à la culture bio ne sont pas toujours à leur goût, alors que pourtant elles sont délicieuses, même si elles sont plus petites, plus molles ou un peu tordues.





L'association Nova Fruits travaille sur de nouvelles variétés de pommes bio, compatibles avec les exigences de l'AB et le goût des consommateurs.



À la ferme des Leduc, Isabelle s'est lancée dans la fabrication de fromages bio au lait cru. Tandis que ses frères Nicolas et Mickaël s'occupent de l'élevage (40 vaches) et des vergers (9 ha).



**2 MAGASINS**  
Biocoop Opale bio à Boulogne depuis 2004, Biocoop de l'Audomarois à Saint-Omer depuis 2012. Voir les adresses de tous les magasins sur [www.biocoop.fr](http://www.biocoop.fr)



**PARTENAIRE**  
Norabio, coopérative de producteurs sociétaire de Biocoop, a plusieurs adhérents dans ce terroir. Elle met en marché toute la diversité des productions bio régionales (fruits et légumes, crèmerie, épicerie).

### Programme d'actions

Et la bio ? Mathieu Boutin sourit : « *Le parc doit être l'un des derniers territoires bio de France, avec ses 680 hectares et 22 exploitations, dont aucun céréalière !* » Il s'inscrit dans le Nord-Pas-de-Calais, déjà en queue de peloton avec moins de 1 % de sa SAU (surface agricole utile) en bio, alors que huit régions françaises sont au-delà de 5 % ! « *Mais les choses vont changer, se félicite Mathieu Boutin, car dans notre nouvelle charte, le parc se fixe le cap de 20 % de bio en 2025 !* »

Le diagnostic de territoire en cours devrait aboutir à un programme d'actions d'ici la fin 2016. Le parc, le groupement des agriculteurs bio du Nord-Pas-de-Calais et la chambre d'agriculture espèrent obtenir des financements, notamment de l'Agence de l'eau, pour lancer la dynamique. Mathieu Boutin est confiant. « *On est au bout d'un système. Le prix du lait s'effondre, de nombreux éleveurs vont voir l'intérêt de passer en bio !* »

### Une production mieux valorisée

Chez les Leduc, Nicolas, 42 ans, a fait le pas en 2004, en reprenant la ferme de ses parents, 65 ha d'un seul tenant à Brunembert, au cœur du PNR. Son frère, Mickaël,

gère les 9 ha de vergers et leur production. « *En bio, c'est plus contraignant qu'en conventionnel, témoigne Nicolas, mais je veux être bien dans mon élément, ne pas subir le système. On essaye d'être complètement autonomes en produisant nous-mêmes l'alimentation de nos 40 vaches.* »

En 2011, leur sœur Isabelle les a rejoints et s'est mise à la fabrication de fromages au lait cru. « *Notre production est ainsi bien mieux valorisée que vendue à la coopérative laitière.* » Elle a lancé cinq fromages dont une délicieuse mimolette fermière. Le succès dépasse largement leurs espérances. Logique, dans une région où la production bio est encore si timide ! Et tant mieux pour les magasins bio du secteur qui vont pouvoir augmenter leur part de produits locaux. Même si Boulogne compte 22 % de chômeurs, les consommateurs bio y sont de plus en plus nombreux, assure Stéphane Huret, gérant de Biocoop Opale Bio, aux débuts difficiles. Des magasins concurrents s'installent depuis peu et tout le monde travaille bien...

« LES CONSOMMATEURS CONNAISSENT MAL NOS CONTRAINTES. »

**Guillaume Douchet**  
Maraîcher bio



La suite du reportage sur [www.achetons-responsable.fr](http://www.achetons-responsable.fr)

# Galette forestière, comment résister à l'appel de la forêt ?



Change - Nutrition & Nature 323 753 508 RCS Toulouse - Crédits photos : B. Gardiner, Theistock - Suggestion de présentation.



## Galette façon poêlée forestière.

20 ans déjà que CéréAlpes change des céréales en recettes gourmandes et ensoleillées. Avec sa galette forestière, redécouvrez un subtil mariage de saveurs : cèpes en persillade, pommes de terre fondantes et haricots verts pleins de fraîcheur... Votre escapade gustative est prête en 2 minutes à la poêle ! Découvrez aussi nos 22 galettes et autres spécialités qui allient plaisir et diététique sur [www.cerealpes.fr](http://www.cerealpes.fr)



**CéréAlpes**  
DES CÉRÉALES ET DU SOLEIL





# « TOUT EST BON DANS... » CETTE COLLECTION

Pascale Solana

**QUAND LA SAUCE PREND AUTOUR DE LIVRES DE CUISINE** ENTRE UN RÉSEAU ASSOCIATIF D'INSERTION PROFESSIONNELLE, LES JARDINS DE COCAGNE, UN ÉDITEUR, RUE DE L'ÉCHIQUIER, ET BIOCOOP...

C'est carotte et patate qui ouvrent la collection « Tout est bon dans... » lancée par Rue de l'échiquier, éditeur indépendant spécialisé dans l'ESS (économie sociale et solidaire) et l'écologie, et que l'on peut commander dans les magasins Biocoop\*. Suivront *Tout est bon dans la tomate*, *Tout est bon dans la courgette* puis le poireau, la courge... Conçus comme des cahiers joliment illustrés, ces livres permettent d'accommoder le tout d'un légume, de la pelure à la fane, sans gaspiller. En surprenant et en se régaland ! Chaque livre présente le réseau Jardins de Cocagne pour mieux faire connaître l'action d'insertion professionnelle de ses près de 130 chantiers de maraîchage bio. Soit plus de 380 ha, 4 000 jardiniers, 800 salariés permanents et 25 000 consommateurs adhérents qui achètent un panier hebdomadaire.

Si un certain nombre de magasins Biocoop sont dépositaires de paniers ou clients de jardins, au plan national, Biocoop a offert un livre à ses salariés et magasins après l'avoir acheté au prix de vente public (8 €). « *Ce qui a permis de reverser la moitié du montant des ventes à Jardins de Cocagne, soit un peu plus de 5 000 €* », explique Thomas Bout, l'éditeur qui a aussi publié un ouvrage d'entretiens avec Jean-Guy Henckel, initiateur du réseau Cocagne en 1991.

« *À travers son fonds de dotation, Biocoop soutient la formation de futurs encadrants maraîchers des Jardins de Cocagne, pour leur transmettre les spécificités de l'accompagnement de publics en insertion et de la culture bio* », ajoute Dalila Habbas, chargée des partenariats chez Biocoop. Une manière de développer l'agriculture biologique, de la rendre accessible et d'encourager les circuits courts.

\* Participant au lancement



Pour en savoir plus et trouver le Jardin de Cocagne le plus proche de chez vous : [www.reseaucocagne.asso.fr](http://www.reseaucocagne.asso.fr)



Retrouvez l'interview de Jean-Guy Henckel des Jardins de Cocagne sur [www.achetons-responsable.fr](http://www.achetons-responsable.fr)



En moyenne, un salarié en insertion sur deux retrouve un emploi ou poursuit une formation qualifiante après être passé par un Jardin de Cocagne. Ici, celui de Thaon-les-Vosges (88).

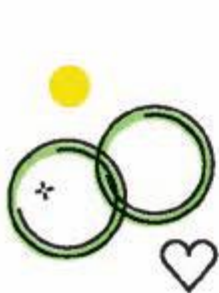
## JUS DE POMMES CONTRE PESTICIDES

**CE JUS DE FRUIT EST MILITANT.** Pas seulement parce qu'avec cette boisson Biocoop défend la production et la transformation d'ingrédients bio en région – les groupements sociétaires de Biocoop ont fourni les pommes, par exemple –, mais aussi parce que pour chaque bouteille vendue, 0,15 € est reversé à Générations futures. L'association œuvre pour l'information sur l'impact des pesticides sur l'environnement (voir p. 4). C'est un partenaire de Biocoop historique, pour qui, grâce à vous, la vente du jus de pommes a déjà permis de collecter, de mars à décembre 2015, près de 7 000 €. Il faut dire qu'il est très bon !





EN COULISSES



# ILS ONT DIT OUI À BIOCOOP !

Nathalie Lemerrier



MARC, CÉLINE ET VÉRONIQUE ONT SAUTÉ LE PAS EN CHANGEANT D'ORIENTATION PROFESSIONNELLE POUR OUVRIR UN MAGASIN BIOCOOP. POURQUOI, COMMENT, LEUR DEVISE ? CONFIDENCES EXPRESS.



"sens"

**Marc Verron**  
BIOCOOP DU BOCAGE À VIRE (14)

Ex-chef de marché textile dans la grande distribution d'articles de sport, 45 ans

**Quel a été le déclic ?**

*Je voulais créer mon entreprise et être autonome dans un domaine qui me parle et qui ait du sens. Or pour moi, le sport et le bien manger, c'est un véritable équilibre de vie.*

**Pourquoi avoir choisi Biocoop ?**

*Je ne voulais pas seulement vendre mais pouvoir choisir les produits en connaissant leur traçabilité et leur histoire. Biocoop est une coopérative militante de longue date qui accompagne des producteurs locaux dans le développement de produits sains pour la santé et pour l'environnement. Nos actions respectent une charte exigeante et précise.*

**Quelle est la qualité première pour ouvrir un magasin Biocoop ?**

*Être convaincu de là où l'on veut aller avec une grande énergie : être militant, tenace.*

**Et si c'était à refaire ?**

*Je referais la même chose avec un magasin éco-conçu.*

**Votre devise depuis que l'aventure Biocoop a commencé ?**

*Croire en ce que tu fais : Biocoop, les produits, les producteurs et ton équipe.*



"éthique"

**Céline Poncet**  
BIOCOOP BREG OSIO  
À BOURGOIN-JALLIEU (38)

Ex-professeur agrégée de génie mécanique, 43 ans

**Quel a été le déclic ?**

*J'ai démissionné suite à de nouvelles pratiques mises en place dans la matière que j'enseignais. Consommatrice de bio de longue date, il était alors évident pour moi de travailler dans la bio*

**Pourquoi avoir choisi Biocoop ?**

*Biocoop, c'est un peu ma maison depuis le départ. J'y faisais mes courses depuis longtemps et c'est là que je voulais entrer afin de mettre en cohérence ma vie professionnelle et mes compétences.*

**Quelles sont les qualités premières pour ouvrir un magasin Biocoop ?**

*Être dynamique et très polyvalent.*

**Et si c'était à refaire ?**

*Je referais la même chose. Je vis exactement au quotidien ce que je ressentais en tant que cliente, je n'ai vraiment pas été trompée.*

**Votre devise depuis que l'aventure Biocoop a commencé ?**

*Travailler dans le bon sens pour apporter ma part du Colibri\*.*

\* Clin d'œil au mouvement citoyen des Colibris dont Pierre Rabhi est l'un des initiateurs.  
[www.colibris-lemouvement.org](http://www.colibris-lemouvement.org)



"réveil"

**Véronique Jeannin**  
BIOCOOP LA BELLE VERTE  
À PARIS (15<sup>e</sup>)

Ex-chef de projet en informatique commerciale, 56 ans

**Quel a été le déclic ?**

*Le plan de départ volontaire de mon entreprise a été le déclic, j'ai décidé de prendre mon destin en main. Je me suis lancée en m'associant avec mes deux filles : Margot, 28 ans, et Sarah, 27 ans.*

**Pourquoi avoir choisi Biocoop ?**

*Mon projet était centré sur Biocoop uniquement, la lecture de la charte a été une évidence. Ouvrir un magasin au sein du réseau était LE moyen pour moi de mettre en cohérence mes idées et mes actions. C'est un choix militant et politique.*

**Quelles sont les qualités premières pour ouvrir un magasin Biocoop ?**

*L'enthousiasme, le pragmatisme et la persévérance !*

**Et si c'était à refaire ?**

*Je referais la même chose.*

**Votre devise depuis que l'aventure Biocoop a commencé ?**

*Conjuguer militantisme et gourmandise.*

**Pour créer votre magasin :**  
[www.biocoop.fr/magasins](http://www.biocoop.fr/magasins)

**D'autres confidences express sur**  
[www.achetons-responsables.fr](http://www.achetons-responsables.fr)





# Du pain qui VOUS veut du... **Bien!**

IDÉAL POUR VOS PETITS DÉJEUNERS EN TARTINES OU VOS DÉJEUNERS EN SANDWICHS.

## NOS PAINS de MIE

### CÉRÉALES & GRAINES

Élaboré à partir de blé, tournesol, lin brun et millet.  
Source de fibres.  
**500 g**



### NATURE

Source de sucres lents.  
**500 g**

### COMPLET

Source de fibres & de sucres lents  
**500 g**



### BAGUETTES VIENNOISES

DÉJÀ fendues!  
Goût fondant.  
**340 g**



### Bien 6 Pains suédois



### PAINS SUÉDOIS

Texture MOELLEUSE et goût légèrement sucré.  
**180 g**





EN COULISSES



# CIRCUIT BIO PLUS COURT, PLUS PRÈS

**CONNAISSEZ-VOUS PÉTAOUCHNOK ? NON ?** BIOCOOP NON PLUS ! LE RÉSEAU PRIVILÉGIE LES PRODUITS D'ORIGINE FRANÇAISE ET LES CIRCUITS COURTS. IL ACCOMPAGNE LE DÉVELOPPEMENT DES PRODUCTEURS ET DES TRANSFORMATEURS BIO DEPUIS TOUJOURS. EXPLICATIONS DE SYLVIA LEPETIT ET MARYLINE DELABROSSE, CHEFS DE PRODUIT.

## Que fait Biocoop pour soutenir le développement de la filière bio française ?

Nous nous engageons par des contrats. Se lancer dans la bio est déjà une aventure en soi pour les agriculteurs, mais l'écoulement de leur production est aussi un enjeu de taille. Pour les aider, nous garantissons des volumes et des prix d'achat sur plusieurs années. Récemment, Biocoop et le fabricant de desserts en pot Charles et Alice se sont engagés sur la production d'un volume de purée pomme-fraise, pour trois ans. Cela garantit au producteur l'écoulement de sa récolte et permet d'offrir aux consommateurs un produit de qualité, avec de la fraise bio et française ; ce qui est rare dans un produit transformé, mais réalisable !

## La promotion des circuits courts est un autre levier d'action ?

Elle complète notre démarche. En novembre 2015, nous avons lancé des yaourts nature régionaux\*, avec deux filières totalement indépendantes pour le nord et le sud de la France, garantes d'un lait collecté, transformé et distribué au plus près du consommateur. Ce produit régional permet une économie de transport d'environ 60 000 km par rapport à un produit national. Les yaourts vanille arriveront en mai.

## Quels sont les effets de ce soutien ?

Il contribue à la relocalisation de certaines productions, notamment face au raz de marée bio espagnol ou italien. Parmi nos nouveautés justement un coulis de tomates bio cultivées dans le sud de la France. De plus, le cahier des

charges Biocoop oblige producteurs et transformateurs à tendre vers un degré de qualité supérieure à ce qui leur est demandé habituellement. Conséquence ? Tout le secteur agroalimentaire peut progresser. C'est le cas des fabricants à qui l'on demande d'utiliser des arômes non seulement naturels mais bio. Souvent, une fois le système en place, le transformateur propose ces arômes bio à d'autres enseignes !

## Filière courte, origine française : cela s'applique à tous les produits en magasins ?

Le plus possible et surtout pour les produits distribués sous les marques Biocoop et Ensemble, Solidaires avec les producteurs. La force du réseau Biocoop, c'est aussi sa proximité avec les acteurs de la bio dans chaque territoire. L'une des valeurs fondamentales du cahier des charges Biocoop est d'ailleurs le référencement de produits locaux en magasins. Quatre chargés de développement local sont là pour justement aider à ce référencement.

\* Voir *CULTURE(S)BIO* n° 84 p. 44, sur [www.biocoop.fr](http://www.biocoop.fr)

## « RECOLZALISER » !

L'huile de colza Ensemble, Solidaires avec les producteurs arrive en magasin ce printemps. Le colza est une plante particulièrement sensible aux insectes, et la cultiver en bio à proximité de champs conventionnels est un challenge. En effet, si les terres avoisinantes sont traitées aux pesticides, la parcelle bio devient particulièrement attirante pour les petites bêtes ravageuses, qui s'y précipitent ! Élaborée à 100 % avec du colza bio français, l'huile Ensemble est le fruit d'un engagement à long terme de Biocoop et de ses producteurs partenaires. Le réseau les accompagne en leur garantissant des prix rémunérateurs afin de les inciter à augmenter les surfaces de façon durable. À ce jour en France, le colza bio (environ 2000 ha) occupe 0,1 % seulement des surfaces totales de colza (un peu plus d'1,5 million d'ha).







isola<sup>®</sup>  
Bio



## Boissons végétales biologiques

- ✓ sans gluten
- ✓ naturellement sans lactose
- ✓ sans sucres ajoutés

SEULEMENT  
DANS LES  
MAGASINS  
SPÉCIALISÉS



FABRIQUÉES EN ITALIE  
  
WWW.ISOLABIO.COM



**ACIDO-BASIQUE**

**L'INFUSION ÉQUILIBRE**

L'équilibre acido-basique contribue à l'entretien de la forme. Les plantes alcalinisantes et dépuratives (romarin, persil, frêne, fenouil, ortie) constituent des alliées de choix pour accompagner l'organisme dans les processus naturels d'élimination ou de détoxification. Le romarin est un booster pour les foies paresseux. Le frêne et le persil participent au travail d'élimination exercé par les reins. Le fenouil favorise le bien-être digestif.

**Équilibre acido-basique, 20 sachets**  
Laboratoires Yves Ponroy

**BIEN-ÊTRE INTESTINAL**

**LA BELLE FLORE**



Ferzym flore + Bio rééquilibre la flore intestinale qui pourrait être altérée par une thérapie antibiotique, une diarrhée, les déséquilibres alimentaires, le stress. C'est le premier symbiotique bio : il contient des fibres prébiotiques (acacia bio) et des ferments lactiques probiotiques. Le procédé *dual coated* utilisé garantit une absorption totale, car il est gastrorésistant et permet l'assimilation complète au niveau des villosités intestinales. Un sachet par jour suffit.

**Ferzym Flore + Bio, boîte de 15 sachets**  
Laboratoire Biothalassol : [www.biothalassol.com](http://www.biothalassol.com)



**BAUME LABIAL**

**DOUCE BOUCHE**

Le Baume à lèvres Repair à la grenade bio et à l'huile de noix du Brésil bio de Lavera soulage immédiatement les lèvres gercées et/ou rendues sensibles par le froid. Sa formule riche hydrate intensément les lèvres tout en prévenant leur dessèchement, et leur apporte un confort immédiat.

Les lèvres sont douces et naturellement belles. Baume incolore, parfum discret. Labellisé Natruet et Vegan.

**Baume à lèvres Repair, 4,5 g**  
lavera : [www.lavera.fr](http://www.lavera.fr)

**BOISSON VÉGÉTALE**

**LE GOÛT DU RIZ**

Isola Bio Riz Brun est une boisson biologique entièrement végétale et sans gluten, avec une recette simple et des ingrédients sélectionnés, sans sucre ajouté. Elle est pauvre en sel, pauvre en matières grasses, et est indiquée pour les végétariens et végétaliens. Le goût authentique du riz pour tous ceux qui, chaque jour, choisissent un régime complet !

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



**TOILETTES SAINES**

**UN PETIT COIN DE PARADIS**

Le Gel WC pinède d'Etamine du Lys nettoie, parfume et assure une hygiène parfaite. Sa formule active prévient et élimine le tartre. Son secret : des acides citrique, glycolique et lactique obtenus par fermentation de sucres, des bases lavantes issues de betterave, du coprah. L'huile essentielle de pin, 100 % pure et naturelle, apporte un vent de fraîcheur. Convient aux sanibroyeurs et fosses septiques. Biodégradabilité rapide et complète. Certifié Ecocert.

**Gel WC Détartrant, 750 ml**  
Etamine du Lys : [www.etamedulys.fr](http://www.etamedulys.fr)



**LES SENS EN ÉVEIL**

**FRAÎCHEUR SOUS LA DOUCHE**

Enrichi en Aloe vera hydratant et régénérant, le gel douche bio ressourçant de Natessance offre une texture gélifiée ultra-rafraîchissante qui tonifie la peau tout en éveillant les sens. La douche redevient un vrai plaisir même pour la peau grâce à sa formule sans sulfate toute douce. Délicatement parfumée, la peau pétille de notes végétales et printanières.

**Gel douche Aloe vera, 1 litre**  
Natessance : [www.natessance.com](http://www.natessance.com)









## RENDEZ-VOUS BIOCOOP



### NOUVEAU

Les derniers-nés des magasins du réseau : Biocoop Gambetta à Bordeaux (33), Des Grains de Blé à Cestas (33), Biocoop du Viviers à Jacou (34) **1**, Biocoop Scarabée à Bruz (35), Biocoop Bio Rigollots à Vincennes (94) **2**, Biocoop Le Boulou (66), Au Panier Vert à Moutiers (73) **3**, Biocoop d'Aligre à Paris XII<sup>e</sup> **4**.

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



### PARENTS BIO

C'est nouveau au magasin Biocoop Le Fenouil Université au Mans (72) : les ateliers Parents-Bébé bio pour devenir le parent que l'on souhaite tout en restant le plus naturel possible. Animés par Mélanie Schmidt-Ulmann, auteure et consultante en parentalité naturelle, ils traitent de trois thématiques différentes sur la journée (13 h 30, 15 h, 16 h 30), telles que préparer l'arrivée de Bébé sereinement, bien récupérer après la naissance, tout sur l'allaitement, etc. Renseignements et inscription en magasin. Participation : 3 €. Les samedis 26 mars et 2 avril.

### OÙ MANGER À PORNIC ?

En avril, le magasin Biocoop Les Hameaux Bio de Pornic (44) se dote d'un restaurant : Rest'O Bio, la cantine des producteurs. Au menu, une cuisine fraîche, locale le plus possible, de saison et bio, il va s'en dire ! La carte, avec un plat végétarien et un avec viande, sera renouvelée chaque jour. Le surplus sera donné aux Restos du Cœur. Déjà, lors du financement participatif qui a permis la création du restaurant, Biocoop Les Hameaux Bio offrait un repas aux Restos du Cœur pour chaque don de 10 € et plus.

### CRU OU CUIT ?

Apprendre à cuisiner, découvrir des recettes et des aliments à manger crus notamment, c'est ce que propose le magasin Biocoop Porte des Alpes de Bron (69) dans ses divers ateliers. Exemple : 19 mars, chou kale en jus ou smoothie et salade ; 2 avril, les algues ; 16 avril, lasagnes de légumes. Participation : 5 €.



### AVEYRON

Foire bio à Saint-Affrique : habitat écolo, énergie alternatives, ateliers cuisine, greffes ou four solaire, débats, conférences... Avec le magasin Biocoop Lou Cousou. Le 3 avril.

Renseignements : [info@alternabio.org](mailto:info@alternabio.org)



### CULTURES BIO

Directeur de la publication : Gilles Piquet-Pellorce • Directeur de la communication : Patrick Marguerie • Rédactrice en chef : Pascale Solana • Collaborateurs : Collaborateurs : Véronique Bourf-Rivière, Pauline A. Dominguez, Nathalie Lemerrier, Sarah Portnoï • Secrétaire de rédaction : Marie-Pierre Chavel • Publicité : Ingrid Kaiser ([i.kaiser@biocoop.fr](mailto:i.kaiser@biocoop.fr)) • Diffusion : Christine Mullié ([c.mullie@biocoop.fr](mailto:c.mullie@biocoop.fr)) • Conception : [makhela.esoudia](http://makhela.esoudia) • Crédits photos : p. 3, 5, 19-21, 25, 32, 46 : iStock ; p. 6, 19-21, 44, 46 : Shutterstock ; Couverture, p. 14-17 : Bénédicte Moret ; Couverture, p. 8, 28 : Séverine Assous ; p. 8-10 : Roméo Balancourt, Galatée Films Mathieu Simonet, Galatée Films Eric Travers ; p. 11 : Freepik ; p. 4, 13, 22, 31, 35, 48 : DR ; p. 27 : Senente/Fitoform ; p. 39-41 : Philippe Turpin/Photononstop, Carl Peteroff/PNR Caps et Marais d'Opale, PNR Caps et Marais d'Opale, Véronique Bourf-Rivière/Biocoop ; p. 37 : Laurent Moynat ; p. 23 : Marie Chioca ; p. 24 : Marie Laforêt ; p. 25 : Olivier André ; p. 5, 50 : Au Panier Vert, Biocoop Aligre, Biocoop Bio Rigollots, Biocoop Casabio Chambéry, Biocoop du Viviers Les grains de blés. • Siège/Rédaction/Publicité : 12 avenue Raymond-Poincaré, 75116 Paris. Tél. : 01 44 11 13 60. Fax : 01 44 11 13 61. E-mail : [culturesbio@biocoop.fr](mailto:culturesbio@biocoop.fr) • Éditeur : Biocoop SA Coop • ISSN : 2417-6559 • Impression : IMAYE GRAPHIC - 96 bd Henri Becquerel - ZI des Touches - BP 52207 - 53022 Laval • Papier 100 % recyclé Eural premium • L'imprimerie est certifiée Imprim'vert et ISO 14001 • Tirage : 283 350 exemplaires • Biocoop cotise à EcoFolio pour le soutien à la collecte et au recyclage des imprimés. Triez vos déchets.

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

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





0 % LAIT - 0 % GLUTEN - 0 % SOJA

LA MANDORLE



Expert Bio-Végétal

Spécialiste du Lait d'Amande depuis plus de 25 ans, LA MANDORLE vous livre le meilleur de ce fruit solaire et nourricier. En version concentrée poudre, il deviendra votre partenaire nutrition. Le Lait d'Amande LA MANDORLE s'utilise en boisson et en cuisine.



MON GESTE FORME & ÉQUILIBRE

1. DOSEZ 2. VERSEZ 3. SECQUEZ

Un verre de 3 doses permet de couvrir **16% des AR<sup>(1)</sup> en Protéines**, près de **14% en Calcium** et **20% en Magnésium**.



"Plaisir & Santé au Naturel"



Fabriqu<sup>e</sup> en France  
à Sablé-sur-Sarthe

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



