



Nos coulisses P. 30

BIOCOOP 1986-2021

35 ANS D'ENGAGEMENTS

Cultures**bio**

n°120 / novembre-décembre 2021 / le mag du réseau Biocoop

DOSSIER
P. 9

L'AGRICULTURE
BIOLOGIQUE
EN MOUVEMENT

BIEN-VIVRE
P. 20

DÉMAQUILLEZ-
MOI

TERROIRS &
TERRITOIRES P. 40

HAUTES-ALPES
L'ASCENSION
DE LA BIO



INVITÉE
P. 53

JANE GOODALL
LA FEMME QUI MURMURE
À L'OREILLE DES SINGES

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

Acorelle

Les PARFUMS qui
vous FONT DU BIEN

Fragrances 100% d'origine naturelle
& certifiées bio, aux sillages uniques,
facettés et longue durée.



100%
D'ORIGINE
NATURELLE



La nouvelle
GAMME PARFUM,
enfin disponible dans votre réseau bio.



DYNAMISANTS



ÉQUILIBRANTS



APAISANTS



LABORATOIRE ODYSUD - 47310 ESTILLAC
05 53 66 90 89 - www.acorelle.fr

Retrouvez-nous
sur nos réseaux



pour toute
la famille!



CitroPlus®

EXTRAIT DE PÉPINS DE PAMPLEMOUSSE

contribue à la fonction normale du système immunitaire

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



BIO 5-HTP Griffonia en comprimés

Le premier 5-HTP au monde en qualité biologique

Le haricot noir africain pousse à l'abri des influences néfastes de l'environnement dans la forêt vierge africaine et répond aux exigences strictes de la réglementation biologique. Après une récolte minutieuse, ses graines sont soigneusement traitées. Le 5-HTP (5-Hydroxytryptophane) est converti dans le corps en sérotonine, connue comme « l'hormone du bonheur ».

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour.
www.mangerbouger.fr

GSE Vertrieb GmbH | Bühler Straße 32 | 66130 Saarbrücken
tel: 0681 / 95 45 70 | fax: 0681 / 95 45 729 | info@gse-vertrieb.de | www.gse-vertrieb.de

UN CHOCOLAT CARRÉMENT DIFFÉRENT



**CARRÉMENT
SAIN**

ON CONSERVE
LES BIENFAITS
NATURELS DU CACAO

**CARRÉMENT
ÉTHIQUE**

ON RÉMUNÈRE
AU-DESSUS
DU PRIX
ÉQUITABLE

**CARRÉMENT
GOURMAND**

ON GARANTIT
UNE SAVEUR
INCOMPARABLE

Ombar
chocolat cru
bean to bar



www.ombar.fr
@OmbarFrance

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière
www.mangerbouger.fr

Idéal et réalisme

LE MOT DE PASCALE SOLANA / *Rédactrice en chef*



Que faisiez-vous il y a 35 ans ? En train de surveiller le nuage radioactif de Tchernobyl censé s'arrêter aux frontières de la France ? Ok boomer 😊, certains n'étaient même pas nés ! Pour la petite histoire, personne n'y a cru. On se doutait que les problèmes écologiques, a fortiori un accident nucléaire, n'auraient pas de frontière. La dégradation continue de l'environnement, le changement climatique, à présent on connaît. Mais il a d'autres histoires, des contre-histoires comme des contre-

pouvoirs, très joyeuses, telles celles liées à l'agriculture biologique. Reconnaissons. Cette année-là, 1986, 45 associations et coopératives de consommateurs branchés bio se mutualisent. On ne va pas refaire le film, mais c'est tout de même la naissance de Biocoop ! Donc oui, de l'histoire, un peu, beaucoup, passionnément, dans ce numéro anniversaire, vous n'y échapperez pas. Nous racontons des positions bataillées (p. 30). Et aussi les fondamentaux et perspectives de la bio à l'occasion de son 20^e congrès mondial qui s'est tenu en France (p. 9). Poursuivons. 1990, 75 magasins, aujourd'hui une coopérative avec 733 magasins, 20 groupements de producteurs, des salariés et des consommateurs. Dans le même temps, les surfaces bio sont passées de 0,25 % à 9,5 %. Même en pesant à peine 1 % de l'alimentaire en France, Biocoop représente 20 % du marché du commerce équitable et 19 % de celui du vrac. En pesant 12 % du marché bio, Biocoop travaille avec près d'un paysan bio français sur cinq et a participé à la relocalisation de près de 40 filières bio. L'utopie a fait preuve de pragmatisme et la volonté de rendre réel l'impossible demeure 35 ans plus tard. L'agriculture biologique est reconnue comme une solution, et l'économie sociale et solidaire est le moteur de ce mouvement coopératif. Mais l'urgence de la décennie, c'est le climat et la biodiversité. Voilà pourquoi Biocoop a reformulé son objectif comme régulièrement en assemblée générale : « Agir ensemble pour changer le monde ». Encore du rêve. En offrant par exemple des produits pour consommer plus responsable. Et du concret.

Sommaire

06 EN BREF
Actualités

08 ÇA FAIT CAUSER
Vos questions ? Nos réponses !

09 DOSSIER
L'agriculture biologique
en mouvement

17 PRATIQUE
Écorces d'agrumes confites

18 DÉCRYPTAGE
Le bon thon

20 BIEN-VIVRE
Démaquillez-moi

24 C'EST DE SAISON
Le cornichon

25 RECETTES

27 BONNE QUESTION !
Café ou déca ?

30 NOS COULISSES
Biocoop 1986-2021
35 ans d'engagements

40 TERROIRS & TERRITOIRES
Hautes-Alpes
L'ascension de la bio

48 COOPÉRACTIFS
Animal
Deux ados face à la 6^e extinction
de masse

53 INVITÉE
Jane Goodall
La femme qui murmure à l'oreille
des singes

58 RENDEZ-VOUS BIOCOOP

RENCONTRE

SHOW-BIZ BIO

L'édition 2021 de Tech and Bio, le salon qui réunit agriculteurs bio et non bio autour de la technique, a mis à l'honneur le biocontrôle, méthodes alternatives pour protéger les plantes.



Drones, désherbeuses téléguidées, attelages de traction animale et autres techniques agricoles bio et alternatives font salon tous les deux ans à Valence. L'événement veut permettre aux bio de parfaire leurs techniques grâce aux dernières innovations, mais aussi aux conventionnels de s'approprier le meilleur de

ces techniques sans pour autant engager de conversion dans l'immédiat. À l'initiative des Chambres d'agriculture, il s'inscrit dans un contexte de hausse régulière des conversions (+ 13 % entre 2019 et 2020). « *On n'est pas là pour faire de l'idéologie* », a insisté devant la presse Loïc Guines, président de la Chambre d'agriculture d'Ille-et-Vilaine, ex-président de la FNSEA, en bio depuis 2018. Il souhaite « *accompagner les agriculteurs pour qu'ils aient des revenus et transférer des connaissances bio vers l'agriculture conventionnelle. Nous voulons rendre les paysans heureux* » !

Au cœur de cette 8^e édition, le biocontrôle, produits et méthodes utilisant des macro-organismes (insectes...), micro-organismes (champignons...), phytohormones et substances naturelles pour protéger les plantes. Le secteur connaît une progression mondiale. En France, il représente 35 % des ventes d'insecticides, 26 % des anti-limaces, 13 % des fongicides, 3 % des herbicides. Parmi les fabricants, des PME, des start-up et des majors telle Bayer, comme dans l'association IBMA.

Le biocontrôle offre la possibilité de remplacer les produits chimiques par des produits naturels sans vraiment changer le système agricole, comme dans la démarche HVE (Haute Valeur environnementale). Peut-on s'abstraire d'une approche globale quand on sait par exemple que l'éradication n'est pas durable, que des résistances finissent par apparaître ou que poursuivre l'usage des produits chimiques de synthèse porte atteinte à la vie ? Le biocontrôle n'a de sens que dans une combinaison de solutions cherchant à favoriser l'équilibre d'un écosystème dans son ensemble, paysage compris.

DOCUMENTAIRES

Alimentterre



En partenariat avec Biocoop, le festival Alimentterre propose neuf films pour s'interroger sur la faim dans le monde et réfléchir à des systèmes alimentaires

durables et solidaires. À voir par exemple, *Le Festin, Tong-Tong* (2018), sur le combat de paysans sénégalais contre l'accaparement des terres ; *Manger autrement, l'expérimentation* (2018) qui démontre que notre alimentation monopolise deux fois plus de terres que ce dont nous disposons, et teste des alternatives avec trois familles ; ou encore *Douce France* (2020) où des jeunes de cités découvrent qu'ils peuvent agir sur leur territoire pour changer leur alimentation (voir *Culturesbio* n° 114, sur biocoop.fr).

→ Jusqu'au 30 novembre, en salle ou en ligne. Certaines projections sont organisées avec des magasins Biocoop. alimentterre.org

ON EN PARLE

Commerce équitable

Le 25 novembre à Paris (ou en ligne) se tiennent les Assises nationales du commerce équitable. Malgré les bouleversements de l'année 2020, il a poursuivi sa croissance avec une augmentation des ventes de 12 %. L'intérêt des consommateurs perdure et de nouvelles entreprises s'engagent, tant sur les filières françaises qu'internationales : + 8 % de croissance pour les produits internationaux et + 22 % pour ceux d'origine France.

→ Info et programme : assises-commerce-equitable.eventmaker.io



CARTES À JOUER

Mission biodiversité

Les petits gestes pour la planète sont toujours bienvenus. Sneaky Cards Mission Biodiversité en propose 14 sous forme de mission. Réalisez-les et passez le jeu à votre voisin qui en fera de même et ainsi de suite... Sur l'appli Sneakycards, avec le code du jeu et de chaque carte mission, suivez leur cheminement de par le monde.

Ce jeu du Parc naturel régional de l'Avesnois est gratuit et disponible sur lilo.org/sneaky-cards, Lilo étant un moteur de recherche qui finance des projets sociaux et environnementaux.

20 ans

C'EST L'ÂGE DE L'AGENCE BIO.

Ce groupement d'intérêt public sans équivalent travaille au développement et à la promotion de l'agriculture biologique

auprès des consommateurs, des professionnels dont les paysans, et des médias. En 2001, comme nous l'annoncions dans le n° 11 de *Consom'action*, devenu *Culturesbio*, la France comptait 9260 producteurs bio. Aujourd'hui, l'Agence bio en dénombre 53255.

NUMÉRIQUE

Voyage au bout d'un like

4 % des émissions planétaires de CO₂, 10 % de l'électricité mondiale : c'est le poids du monde du numérique, indispensable pour communiquer, travailler, consommer. À l'heure de la 5G, des voitures connectées et de l'intelligence artificielle, cette enquête révèle l'anatomie d'une technologie qui n'a de virtuel que le nom. Et qui, sous couvert de limiter l'impact de l'homme sur la planète, s'affirme déjà comme un des défis environnementaux majeurs de notre siècle.

→ *L'enfer numérique*, Guillaume Pitron, Éd. Les liens qui libèrent



SYLVESTRE

Comment j'ai mangé mon sapin de Noël



C'est l'histoire d'une Anglaise qui tombe raide dingue des arbres. Forcément, elle ne supporte pas qu'on jette les sapins comme des Kleenex passé Noël. Et d'imaginer tout ce que l'on peut faire pour s'en passer, les remplacer ou, sinon, comment les choisir, les recycler, les replanter, voire... les manger. Car oui, elle propose des recettes pour cuisiner avec des arbres (sapin, genévrier...) avec les indispensables précautions d'usage : pâte de fruits, œufs marinés à la betterave et au sapin, poisson fumé...

→ *Comment j'ai mangé mon sapin de Noël*, Julia Georgallis, Éd. Rouergue



BIODYNAMIE

L'agriculture de la vie



Selon Jens-Otto Andersen, considérer nos aliments comme une addition de nutriments, et plus largement les organismes vivants sous le seul angle de leurs constituants biochimiques est réducteur. Il faut s'intéresser à leurs processus de vie. Avec des exemples tirés de la recherche ou de la vie quotidienne, l'auteur au parcours scientifique et agricole développe le concept de vitalité et partage l'approche globale propre à l'agriculture biodynamique.

→ *Vitalité, de la terre à la table*, Jens-Otto Andersen, édité par MABD (bio-dynamie.org)

Vos questions ? Nos réponses !

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

Pour nous contacter :

-   Biocoop
- 0800 807 102
- culturesbio@biocoop.fr
- Biocoop Culturesbio
12, av. Raymond-Poincaré, 75116 Paris

Franchement pas une franchise

« Pourquoi être au salon Franchise Expo ? Les magasins Biocoop ne sont pas des franchises ! »

 Amandine Remy

Faciles à reconnaître, les magasins du réseau partagent un logo, une charte graphique, une marque. **Pourtant, Biocoop n'est pas une franchise.**

Dans ce modèle, le « franchiseur » autorise le « franchisé » à utiliser son concept, sa marque en contrepartie d'une redevance et du respect d'un livre de normes : le modèle à suivre. « *Chez Biocoop, nous sommes dans une logique de coopération, compare Gilles Baucher, directeur Réseau. La coopérative appartient à ses sociétaires. Nous coconstruisons un projet.* »

Pas de redevance pour les magasins mais une cotisation pour régler de façon mutualisée les services rendus par la coopérative (plateformes de distribution, marketing, gestion, communication...).

« *Avec la franchise, la création de valeur se fait souvent chez le franchiseur, poursuit-il. La coopérative Biocoop n'a pas vocation à faire des profits. S'il y a des bénéfices, elle les met en réserve pour financer des projets profitables à tous ou les redistribue.* » Dans ce cas, le conseil d'administration décide à qui sera reversée la « prime coopérative » : aux magasins, sous la forme notamment d'une baisse des cotisations ou d'un montant à allouer à des chantiers précis (développement du vrac par exemple) ; et/ou aux groupements de producteurs qui peuvent recevoir une somme pour leur fonctionnement, sans conditions d'utilisation.

Pas de livre de normes non plus mais un cahier des charges coconstruit au fil des ans, concernant surtout les produits. Les magasins doivent aussi avoir « un air de famille » sans pour autant être uniformisés.

Biocoop est un modèle unique (voir p. 13), régulièrement présent au Salon de la franchise pour montrer qu'une alternative existe.

Consommateur, un rôle principal !

Le dossier Nouveau monde, nouveaux imaginaires du numéro 116 de *Culturesbio* (à retrouver sur biocoop.fr) continue de faire causer. Thomas G., par exemple, adhère à l'idée évoquée d'acheter d'occasion, mais lui trouve des limites, notamment, écrit-il, parce qu'il faut soutenir les marques qui font des efforts en produisant français avec des tissus non synthétiques, bio, sans PVC, en recyclant les textiles... Belle posture civique, qui n'empêche pas de privilégier le neuf pour certains achats et l'occasion pour d'autres. Il revient aussi sur la position de Cyril Dion concernant les lobbys et gouvernements. « *Ils ont leur part de responsabilité, mais bien plus grande est notre responsabilité individuelle, estime notre lecteur. Ce discours est profondément désresponsabilisant, or nous avons besoin du contraire.* » Dans un long courrier, Émile R., de l'association couplée au magasin Biocoop Jojoba à Forcalquier (04), propose aux consommateurs justement de se regrouper dans une association telle Que Choisir pour faire face aux règles imposées par l'industrie : « *Si nous nous coordonnions en masse, nous pourrions refuser de consommer des produits qui viennent d'autres continents au nom du refus de la pollution et de la surconsommation d'énergie, et imposer des changements qui tiennent compte de nos choix sanitaires, économiques, politiques, environnementaux, humains.* »



L'agriculture biologique en mouvement

Pascale Solana

À l'heure où partout dans le monde l'agriculture biologique apparaît comme un modèle pour le futur, Rennes accueillait en septembre son 20^e congrès mondial. L'occasion de revenir sur les questions qui animent « la » bio. Elles convergent toutes vers l'agir local, sur la ferme, dans sa région, et le penser global, pour la biodiversité, le climat, le bien commun. En réaction à une agriculture réductionniste, l'agriculture bio revendique dans ses fondements une vision holistique et inscrit ses pratiques comme partie d'un tout, la planète.

D

Le espoir, des solutions inspirantes, des ateliers pratiques et des exposés pointus, le 20^e Congrès mondial de la bio en aura brassé. Un congrès pour « se replonger dans les racines éthiques, historiques et scientifiques de la bio, et la présenter comme modèle pour le futur », explique Michel Reynaud, président de l'orga-

nisme de certification Ecocert. Une grande démo pour prouver que « la bio, ça fonctionne », pour reprendre Nicolas Hulot, parrain de l'événement qui a lieu tous les 3 ans sur un continent différent. L'origine remonte à 1972 et à la création de l'internationale des mouvements de la bio, l'Ifoam, lorsque Roland Chevriot, le président de l'association Nature et Progrès, invite dans une lettre tous les bio du monde à se rassembler à Versailles : « À l'heure où l'expansion industrielle est remise en cause et où les notions de qualité et de survie sont évoquées, leur écrit-il, il me semble nécessaire que le mouvement de l'agriculture biologique se fasse connaître et coordonne ses actions... » L'Ifoam rassemble aujourd'hui la grande majorité des organisations nationales d'agriculture bio dont la biodynamie, soit plus de 800 membres. Organe référent, elle a posé quatre principes autour de la santé, l'écologie, l'équité, la précaution pour leur servir de base (voir p. 13).

LE VIVANT, L'HUMAIN, LA JOIE !

« Depuis les pionniers, on est toujours dans cette dynamique, reliés au vivant et en rupture avec les paradigmes dominants ! s'exclame Véronique Chable, chercheuse sur les semences anciennes à l'Inrae (Institut national de la recherche pour l'agriculture et l'environnement). Car le vivant, l'humain et la joie, c'est la base de la bio ! »

Covid oblige, là où l'on attendait comme d'habitude des délégations de paysans, chercheurs, techniciens, transformateurs, distributeurs et autres venus du monde entier, le partage d'idées se sera souvent effectué dans des salles à auditoires et conférenciers comptés – 400 de 50 pays différents tout de même – reliés pendant 5 jours par écrans dans des lieux et fuseaux horaires

Tour du monde bio

TOTAL DES SURFACES BIO

72,3

MILLIONS HA
SOIT 1,5 % DES SURFACES TOTALES

multiples, soit 1 800 participants en ligne et des centaines de milliers d'échanges virtuels. On y était. On a rencontré, écouté. Ici Mwatiuma Juma, pilier du mouvement bio africain venue de Zanzibar en Tanzanie où sa ferme en permaculture depuis 45 ans est un modèle. À l'écran, le ministre de l'Agriculture du Danemark Rasmus Prehn, véritable VRP de la bio remerciant la filière de « réinventer le modèle agricole » et expliquant comment ses compatriotes sont devenus les plus gros consommateurs bio du monde (en valeur/personne). En direct d'Inde, l'ex-informaticien Shashi Kumar raconte comment il encourage les tout petits paysans à passer aux pratiques bio. Il veut freiner l'exode rural et maintenir des productions proches des villes. En quelques années, ces microfermes sont devenues viables et sa laiterie Akshayakalpa, leader de la production bio en Inde. En écho, Olivier Clanchin, patron de la laiterie bretonne Triballat Noyal, 1 800 employés, 18 sites en France, s'emploie, lui, à traduire la globalité du système agronomique bio dans le management. [Suite p. 12](#) ➔

MARCHÉ DES ALIMENTS BIO

106

MILLIARDS €

1. **Océanie**



2. **Union européenne**



3. **Amérique latine**



1^{er}. **États-Unis**

44,7

MILLIARDS €



2^e. **Allemagne**

12

MILLIARDS €



3^e. **France**

11,3

MILLIARDS €



Aller plus loin :
Toutes les informations
du Fibl, Institut
de recherche de
l'agriculture biologique,
via ce QR code



PRODUCTEURS



3,1

MILLIONS

1. **Inde**

2. **Ouganda**

3. **Éthiopie**

Chiffres 2019 fournis par 187 pays – source Fibl.

➔ Pour la chercheuse américaine Katrin Kaeufer de l'Institut de technologie du Massachusetts, qui travaille sur l'avenir de nos économies et auteure de *Leading From The Emerging Future From Ego-System To Eco-System Economies* (non traduit - 2013), ces dynamiques multiformes générées autour de l'agriculture bio sont les signes d'un basculement sociétal. Elles émergent aussi dans d'autres secteurs, l'éducation, la santé ou la finance, « *c'est un mouvement !* ». On est en train de passer d'une conception centrée sur l'agriculteur dont la mission est de produire avec des méthodes industrielles, explique-t-elle, à une agriculture qui vise un impact sociétal positif et où l'alimentation devient aussi un moyen de soigner les gens, le climat... « *La marge sort du rang et innove à partir de perspectives écosystémiques.* » On voit des logiques de fonctionnement basées sur des « *écosystèmes obsolètes* » centrés sur le bien-être de l'individu évoluer vers « *une conscience écosystémique* » préoccupée du bien commun.

BOURREAU, VICTIME OU SAUVEUSE

Fil conducteur du congrès : la crise écologique où l'agriculture qui représente un quart des émissions de gaz à effet de serre joue un rôle important. « *Elle peut être la cause ou la victime*, a rappelé Nicolas Hulot, *ou la solution.* » Ce que la bio ambitionne d'être notamment « *grâce à son approche holistique* » soulignée par de nombreux intervenants tel le ministre danois.

La question aujourd'hui est moins de revenir sur sa contribution à la sécurité alimentaire mondiale, de plus en plus documentée – les connaissances scientifiques acquises s'inscrivent désormais dans les discussions des Nations unies par exemple – que faire connaître ses capacités d'atténuation du changement climatique et de maintien de la biodiversité. Le Fibl, institut suisse de recherche bio, a montré combien l'exploitation biologique des sols réduit l'impact de l'agriculture sur le climat par sa capacité supérieure à celle de l'agriculture conventionnelle à fixer le carbone dans le sol où les micro-organismes, plus diversifiés et plus actifs, peuvent contribuer à une meilleure adaptabilité des cultures face à des stress climatiques. Les systèmes de cultures bio sont mieux adaptés au changement climatique. Mais du fait de rendements plus faibles, des surfaces plus grandes sont nécessaires, tout comme une protection plus efficace des plantes ou encore le développement de variétés améliorées et adaptées. Ce secteur dominé par le privé accuse du retard. Certains s'inquiètent aussi du phénomène de concentration d'entreprises au plan mondial, que Phil Howard, de l'université du

LA PLANÈTE BIO

Plus d'une centaine de pays suivent aujourd'hui une réglementation. L'Australie compte le plus de surfaces bio, grâce à ses prairies d'élevage extensif, et l'Inde, le plus de producteurs. Mais c'est la part représentative de la bio ou le croisement de données – marché, agriculteurs, surfaces... – qui permet d'apprécier son développement d'un pays à l'autre. Exemple : c'est en Afrique – moins de 3 % de surfaces bio – que se trouvent les pays avec le plus de producteurs bio. Le plus gros marché est représenté par les États-Unis, devant l'Europe, mais les surfaces y augmentent lentement. L'Espagne est gros producteur mais petit consommateur... En Europe, la France est leader en surfaces – 9,5 %, plus de 2,55 millions d'hectares, devant l'Espagne – et les conversions continuent de croître (12 % des fermes).

Ce développement relativement équilibré et la structuration de la filière (Agence bio, Inao, interprofessions...) qui résulte de l'engagement de ses acteurs placent la France parmi les exemples inspirants même s'il reste encore 90,5 % de ses cultures non bio !

Michigan, surveille. Dans l'alimentaire, les semences, le vin ou la bière par exemple, il s'est aperçu que derrière l'apparente diversité des marques et des sociétés, se trouvaient souvent les mêmes groupes qui rachètent des entreprises artisanales ou spécialisées, comme le montrent ses présentations en forme de spirales, de conglomerats et de liens tous azimuts.

CHANGER D'ÉCHELLE, PAS DE VISION

En France, comme partout dans le monde, la bio organise son changement d'échelle. L'Inrae lui consacre un « métaprogramme » avec, signe des temps, une approche transdisciplinaire (durée de 7 à 10 ans, 300 équivalents temps plein). Ce qui suppose des transferts de savoirs, de techniques, de la recherche, du soutien aux filières et des aides publiques qui doivent prendre en compte ses services environnementaux, au risque d'atteindre le plafond de verre des conversions. Un risque surtout si, après avoir porté sa croissance, le marché reste le seul moteur du développement. « *Si ses pratiques vertueuses ne sont toujours pas rémunérées,*



observe Michel Reynaud, face aux produits de l'agriculture conventionnelle qui polluent sans payer et qui restent moins chers, c'est la double peine ! »

La reproduction de schémas contre lesquels la bio s'est construite en rêvant de les changer est un autre risque lié à sa généralisation. D'aucuns craignent de la voir supplantée par une « agriculture de substitution » avec un catalogue de transition fait de techniques propres inspirées de la bio pour remplacer les polluantes. Alors qu'en même temps que les pratiques, c'est tout un modèle qui a rationalisé et industrialisé jusqu'à la transformation des aliments pour aboutir à la domination d'une forme de distribution qu'il faut repenser. ●

« UNIQUE AU MONDE ! »



Michel Reynaud
Vice-président d'Ecocert,
organisme certificateur historique

« Le modèle de Biocoop est unique au monde ! Des consommateurs qui deviennent commerçants et s'organisent en coopérative avec des producteurs jusqu'à devenir un grand acteur de la distribution spécialisée bio. Même si elle reste petite dans le marché, elle est incontournable et son rôle est important. C'est sans doute un combat de tous les jours mais c'est hyper inspirant ! Si la bio venait à voir disparaître les magasins spécialisés et si Biocoop n'était pas là, on perdrait un contre-pouvoir. Tous les opérateurs qui ont en commun les mêmes valeurs, le même objectif et la volonté de changer le monde, le savent. Le mouvement bio doit rester fort pour gérer le changement d'échelle et la transition. »

LES 4 PRINCIPES DE LA BIO

La santé : soutenir et améliorer la santé des sols, des plantes, des animaux, des hommes et de la planète comme étant indivisibles, être basée sur les cycles et les systèmes écologiques vivants ; **l'écologie** : s'accorder avec eux, les imiter et les aider à se maintenir ; **l'équité** : se construire sur des relations qui assurent l'équité par rapport à l'environnement commun et aux opportunités de la vie ; **la précaution** : être conduite de manière prudente et responsable afin de protéger la santé et le bien-être des générations actuelles et futures ainsi que l'environnement. (AG Ifoam, Italie, 2008)



Interview

JACQUES CAPLAT

« AGRICULTURE HOLISTIQUE VS RÉDUCTIONNISTE »

Agronome et ethnologue, Jacques Caplat préside la branche française d'Ifoam. Nous l'avons rencontré lors du Congrès mondial de la bio. Il nous éclaire sur la démarche de l'agriculture biologique.

On dit de la bio qu'elle est holistique et systémique, pouvez-vous préciser ?

Considérer un système dans son ensemble comme un organisme est dans les fondements de l'agriculture biologique. Elle s'intéresse aux interrelations d'un écosystème au lieu de lister et d'isoler ses composants de façon analytique, comme le fait l'agriculture conventionnelle ou industrielle, de fait réductionniste.

Est-ce pour cela que son « champ » dépasse l'agriculture et que certains, tel Biocoop, lui associent un projet sociétal ?

Certainement. En agriculture bio, on considère que tout est relié. Par exemple, les techniques entre elles et avec les écosystèmes, le milieu, le sol, les animaux, le climat..., l'humain ! Aucun geste technique n'existe indépendamment d'une culture humaine, de situations économiques, de questions de justice, de lois..., tout est lié. Le système politico-économique induit des techniques agricoles. Un exemple : au lendemain de la Seconde Guerre mondiale, quand les politiques publiques choisissent de faire peser les contributions sociales sur la main-d'œuvre plutôt que sur la valeur ajoutée ou sur le capital, elles favorisent la machine et l'agrandissement des exploitations. Aujourd'hui, quand on rencontre des difficultés à gérer des problèmes de parasites en arboriculture bio, c'est parce que le système avantage la machine sur

l'humain. Certains choix techniques de la bio peuvent alors se révéler non adaptés économiquement et moins rentables.

En changeant d'échelle, peut-elle être rattrapée par la standardisation, disons-le, par l'industrialisation ?

Si on la considère juste comme une agriculture sans chimie, il y a un vrai risque. Les fondateurs de la bio, du moins ceux qui ont laissé des écrits, tels Pfeiffer ou Howard, ont posé les bases d'une approche agronomique globale. Elle s'inscrit dans la suite de la révolution systémique qui s'est produite dans toutes les sciences au début du 20^e siècle et qui a vu des modes de pensée plus holistiques émerger dans différents domaines. La physique quantique, par exemple, qui prend le relais de la physique d'Aristote où un point est soit dans le cercle soit hors du cercle, alors qu'en physique quantique, il peut être à l'intérieur et à l'extérieur en même temps...

La suppression des produits chimiques ne suffit-elle pas pour faire de la bio ?

Non. L'agriculture sans produit chimique, c'est un moyen quand le but est de créer des agrosystèmes en relation avec les écosystèmes. Voilà pourquoi au lieu de nourrir la plante avec des engrais chimiques qui déstabilisent son équilibre, on apporte de la matière organique au sol qui apportera de la stabilité à long terme. Quant à l'agriculture dite de précision*, c'est une mise en équation de l'intervention agricole paramètre par paramètre. Ainsi, utiliser un pulvérisateur avec la bonne dose, au bon endroit, c'est considérer que la plante n'a besoin que de cela et juste à ce moment-là alors qu'il y a tant de paramètres et d'interactions dans la nature. Un modèle simplifié rassure mais c'est une falsification scientifique. En fait, le problème est que ces approches ne changent en rien la façon de concevoir le vivant.



Une agriculture qui répare la planète vient de paraître chez Actes Sud. L'ouvrage est cosigné par Jacques Caplat, Vandana Shiva, figure mondiale du mouvement écologiste et altermondialiste, et André Leu, paysan australien président d'Ifoam de 2011 à 2017. Il revient sur trente ans d'expériences de l'association paysanne indienne Navdanya fondée par Vandana Shiva, approches souvent désignées par le terme d'« agroécologie » mais que la militante préfère appeler « agriculture biologique régénérative » actant un retour aux sources historiques de la bio tout en affirmant une ambition nouvelle, réparer les dommages... Elles sont complétées par des exemples français et européens, des explications agronomiques étayées d'études scientifiques.

* Ensemble de pratiques parfois high-tech pour limiter l'utilisation d'intrants chimiques

La gamme **sensitive Sonett** prend soin de ma peau



Sonett excelle :

Tous nos produits sont
sans parfums synthétiques
sans tensioactifs pétrochimiques
sans nanotechnologie
sans OGM
sans enzymes
sans conservateurs de synthèse
100% de savons bio
100% d'huiles essentielles bio
100% biodégradables
émissions CO₂ compensées

Pour peaux sensibles.

La lessive sensitive Sonett est non parfumée, sans huiles essentielles. Produit doux et efficace, conçu spécialement pour les personnes à peaux sensibles et les bébés. Les huiles utilisées dans nos savons bio sont à 100% d'origine biologique contrôlée ou biodynamique.

Sonett – si bon

www.sonett.eu



PRODUITS
BIO

Jardin
Veda

SANS
ADDITIF
COLORANT
CONSER-
VATEUR
NANO-
PARTICULE



fatigué
de vous
sentir
stressé ?

54%

DES FRANÇAIS SE SONT DIT SOUVENT STRESSÉS EN 2021...

Optez pour Ashwagandha & Safran bio

Retrouvez notre programme ayurvédique et notre gamme complète sur fitoform.com/jardin-veda

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE • WWW.MANGERBOUGER.FR

FABRIQUÉ EN



FITOFORM 
COMPAGNIE



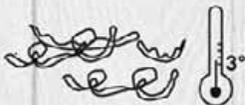
Antigaspi et pro-gourmand ! Les écorces d'orange, de citron et autres agrumes ne se jettent plus. Elles se confisent pour parfumer entremets, pâtisseries, tajines... Les résidus de pesticides se nichant souvent sous la peau, mieux vaut choisir des fruits bio.

Écorces d'agrumes confites

Marie-Pierre Chavel

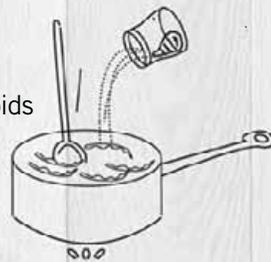
1

Réserver au frais les écorces d'agrumes au fur et à mesure de leur consommation.



4

Peser les écorces précuites, les remettre avec le même poids de sucre dans la casserole, couvrir d'eau froide et cuire doucement environ 30 min.



2

Quand on obtient la quantité désirée, gratter l'intérieur des écorces au couteau pour retirer la peau blanche. Puis les couper en fins bâtonnets.



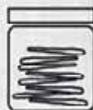
3

Les placer dans une casserole, couvrir d'eau froide et porter à ébullition 1 à 2 min. Égoutter et recommencer 2 fois l'opération pour faire disparaître l'amertume.



5

Laisser refroidir et sécher. Dans un bocal bien fermé, ces écorces confites se conservent telles quelles plusieurs semaines au frais. On peut aussi les enrober de chocolat noir pour en faire des orangettes. Miaaaaam, la bonne idée cadeau !



pratique

 **biocoop**
LA BIO NOUS RASSEMBLE

Solidarité paysanne

Tous les sucres et chocolats vendus chez Biocoop sont issus du commerce équitable, garantissant entre autres un juste revenu aux producteurs. Il en est de même pour les agrumes corses du groupement de producteurs Uni-Vert, sociétaire de Biocoop et son principal fournisseur de l'île de Beauté. Tous les autres agrumes proviennent du bassin méditerranéen.

LE BON THON

Véronique Bourfe-Rivière

Qui n'a pas sa petite conserve de thon dans son placard ? Produit de la mer le plus consommé au monde, il est le plus pêché, avec parfois des conséquences dévastatrices. Mais il y a thon et thon. Suffit de trouver le bon !

LES ESPÈCES

Il en existe plus d'une douzaine.

- Le **listao**, ou **bonite** à ventre rayé, maximum 1 m de long et 30 kg, est le plus pêché, partout dans le monde (plus de 2 Mt/an, soit près de 60 % de la pêche).

Il est tout petit face à l'albacore ou thon jaune (jusqu'à 200 kg et 2 m de long) qui représente 26 % des thons pêchés (eaux tropicales et équatoriales).

- Le **thon blanc**, ou **germon**, pèse environ 50 kg et 2 % de la pêche mondiale, essentiellement en Atlantique Nord. Chair fine très prisée des gourmets.

- Le **thon obèse**, pas si gros (100 kg), vit un peu partout sur la planète et représente 9 % de la pêche. Hélas pour lui, il s'accommode très bien en sashimi, tout comme les 3 espèces de **thons rouges** : celui **du Sud**, celui **du Nord**, et celui **du Pacifique**. Ils sont très gros, celui du Nord peut mesurer près de 4 m et peser 1 t ! Ces espèces très demandées sont très rentables et très « *surpêchées* ».

LE ROI

Le thon est la principale espèce vendue par les bateaux français (133 000 t en 2018, selon France Agrimer). Plus de 5 Mt de thon sont pêchées dans le monde.

Si les thons rouges se consomment frais, les autres sont presque exclusivement dédiés à la conserverie.

LA PÊCHE

Depuis les années 1950, les industriels rivalisent d'ingéniosité pour exercer la pêche au thon de façon très lucrative. Ils utilisent différentes techniques : le chalut ou la senne (sorte de grosse épuisette) qui ramassent tout sur leur passage. Le DCP, dispositif de concentration des poissons : les thons se regroupent naturellement autour d'objets flottants, les pêcheurs les attirent autour de radars et les attrapent avec des filets géants... en même temps que des thons immatures et des poissons d'autres espèces, y compris protégées. Lesquels sont ensuite rejetés, morts pour la plupart.

Seules les méthodes de pêche artisanale, avec de petits chalutiers ou à l'aide de cannes ou lignes sélectives, ont un faible impact écologique.

décryptage

SANTÉ

Riche en protéines, le thon est source d'acides gras omega 3, de phosphore – essentiel dans la formation et le maintien de la santé des dents et des os –, de vitamines A, B, notamment B12, et D. Il est riche en sélénium, un antioxydant reconnu qui protège nos cellules contre le stress oxydatif. Il est peu gras et peu calorique.

Facile à cuisiner, on parseme le thon en conserve sur une salade, on le glisse dans un appareil à quiche ou à cake salé, dans la sauce crème ou tomate qui enrobera nos pâtes... Ou on le mélange à de la sauce mayonnaise ou du fromage blanc pour en faire une tartinade.



Durable et artisanale

Quel que soit le poisson, Biocoop propose une pêche durable (préservation des ressources) et artisanale de préférence, la plus proche possible, par des pêcheurs propriétaires de leurs bateaux. Donc pas de radars flottants pour le thon, mais du listao entre autres pêché à la canne dans les Açores. Le responsable de la filière pêche, Franck Bardet, s'y est rendu. « *Ce sont exactement les mêmes conditions de transformation qu'en Bretagne, assure-t-il, avec de très bonnes conditions de travail et une réelle qualité de soin apportée au produit.* »

Biocoop propose aussi depuis juin 2021 de l'albacore labellisé équitable pêché à la canne dans les Maldives, du thon germon de l'Atlantique Nord, mais encore quand même du listao pêché avec de petits chaluts « *car le thon est le premier poisson vendu chez Biocoop, 3 fois plus que les sardines. De plus en plus, nous allons nous désengager de la pêche industrielle.* »

Conserve

Biocoop essaye de « valoriser le poisson au maximum, en proposant des filets, des tranches, des miettes ». En bocaux de verre ou en conserves métalliques sans phtalates.

PROTECTION

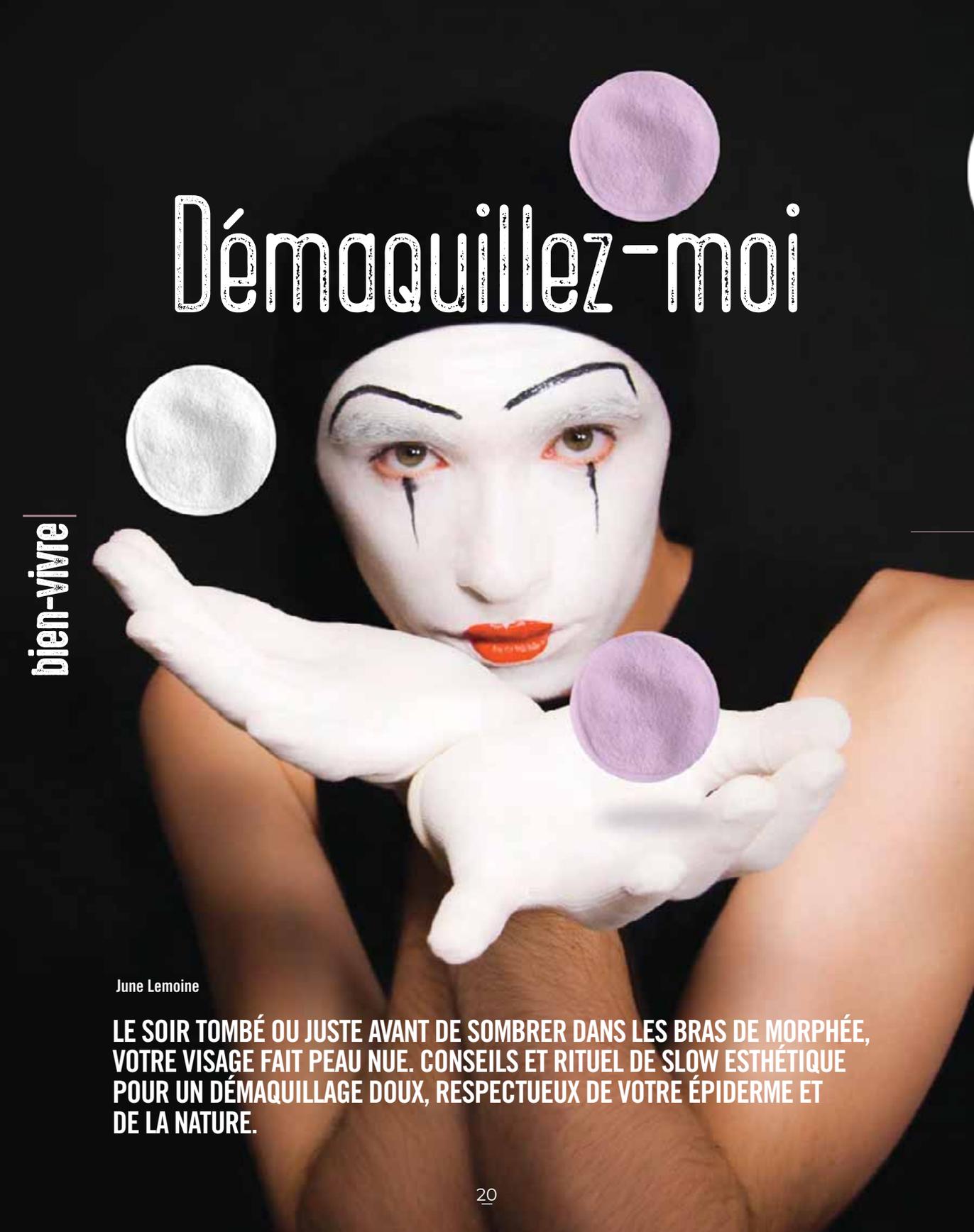
Les stocks de thons rouges, longtemps surpêchés, se reconstituent un peu grâce aux mesures de protection (quotas, périodicités), mises en place notamment dans le golfe de Gascogne et en Méditerranée par la Commission internationale pour la conservation des thonidés de l'Atlantique (Cicta).

Les Japonais engraisent les thons rouges dans des fermes marines, ce qui en a permis la sauvegarde.

PAS DE THON BIO

Il n'existe pas de thon bio, qui devrait être un thon d'élevage. Celui qui est vendu en magasins bio est un thon sauvage, mais les ingrédients qui l'aromatisent éventuellement (huile, citron, tomate...) sont issus de l'agriculture biologique.

Démaquillez-moi



bien-vivre

June Lemoine

LE SOIR TOMBÉ OU JUSTE AVANT DE SOMBRE DANS LES BRAS DE MORPHÉE, VOTRE VISAGE FAIT PEAU NUE. CONSEILS ET RITUEL DE SLOW ESTHÉTIQUE POUR UN DÉMAQUILLAGE DOUX, RESPECTUEUX DE VOTRE ÉPIDERME ET DE LA NATURE.



L

ÉTIQUETTE

C'est ce qui permet de choisir le produit avant l'achat, alors on s'y attarde. Dans le circuit bio, les produits portent des labels garantissant la composition naturelle ou bio, en somme, une approche écologique avec des variations dans les critères (pourcentage d'ingrédients bio...). Les

risques de réaction allergique sont moindres avec une liste d'ingrédients courte.

COTON, LINGETTES OU DOIGTS ?

Les disques en coton (bio !) sont un classique, mais pourquoi ne pas tenter les lingettes démaquillantes lavables ? Si vous avez craqué pour un mascara conventionnel persistant, après utilisation, vous pourrez toujours « déposer sur la lingette du percarbonate avant de bien la rincer et de la passer en machine pour la retrouver comme neuve », explique Catherine Dain, esthéticienne au magasin Biocoop La Caba (49). Mais le mieux, selon elle, demeure... les doigts ! Là, pas de risque de micro-agressions.

LES TEXTURES

Eaux micellaires et florales, laits, mousses, huiles ou même démaquillants solides, le choix est vaste et... importe peu, même si mousses et laits doivent être rincés à la perfection (sans pour autant en faire une fixette, au risque de

décaper la peau !). On pourra préférer les produits solides pour leur transport facile et leur packaging généralement zéro déchet. Pour Catherine Dain, les huiles végétales sont les plus adaptées aux peaux les plus fragiles : « L'huile de jojoba très proche du film hydrolipidique convient à la plupart des peaux. » Et pour une peau très sèche ? « L'huile fine de chanvre ou la cameline alimentaire. On peut finir avec du gel d'Aloe vera. » Un hydrolat floral peut parfaire le rinçage à l'eau claire et apporter des principes actifs à la peau.

MAQUILLAGE LOURD OU ATMOSPHÈRE POLLUÉE

Il est des situations qui appellent un nettoyage plus en profondeur. On peut alors utiliser du savon d'Alep ou « un nettoyant comme le ghassoul, ou rhassoul, une argile saponisante qui dépollue et reminéralise la peau. Absorbant les impuretés, il purifie et éclaire le teint », selon l'esthéticienne. Pour les peaux acnéiques, elle irait vers « l'argile verte ou des savons à base de propolis, comme ceux de Ballot Flurin, très doux et équilibrants ».

SLOW ESTHÉTIQUE

Exit le layering en 36 points, se démaquiller sous la douche en deux-trois →

Laisser sa peau respirer

→ mouvements suffit ! Mais Catherine Dain, adepte de la slow esthétique, recommande de profiter de laisser sa peau respirer pour respirer nous aussi, présents à soi. Le maquillage, jeu ou bouclier, ne doit pas être le moyen de se dissimuler à soi-même. Moment idéal pour s'aimer sans artifices, se démaquiller, c'est se retrouver. ●



Certifications

Chez Biocoop, les cosmétiques sont tous certifiés sur la base d'un cahier des charges concernant les cosmétiques naturels et bio, tel le cahier Cosmos Organic, par des labels comme Cosmos, Cosmébio, Ecocert ou Natrue. Biocoop privilégie ceux garantissant les pourcentages de produits bio les plus élevés et les listes d'ingrédients courtes.

Exigences renforcées

Chaque cosmétique est examiné au cas par cas car certaines familles de produits nécessitent des exigences spécifiques.

Zéro déchet

Des lingettes ou disques démaquillants réutilisables (marque Anaé) et des cosmétiques solides dans un emballage en carton pour alléger les poubelles.

DIY

Gammes d'ingrédients, matériel, flacons pour faire soi-même ses cosmétiques.

Marque Biocoop

Des produits d'hygiène (cotons bio, lingettes démaquillantes...) qui allient exigences, bio, voire commerce équitable.

SE DÉMAQUILLER EN 3 GESTES



CATHERINE DAIN, esthéticienne au magasin Biocoop La Caba à Angers (49)

1- Appliquer une huile de jojoba du front vers le bas, et du nez vers les bords du visage, pour respecter la circulation lymphatique. Pour les yeux, on pensera bien à aller du coin interne vers l'externe. Étaler avec des gestes doux et lents, sans frotter.

2- Rincer à l'eau tiède.

3- Compléter par un hydrolat de rose (adoucit et tonifie), camomille (apaise et décongestionne) ou bleuet (yeux fragiles).



Gratin aux poires et sablés chocolat au lait



👤 8 pers. | 🕒 40 min | 🍲 15 min

Ingrédients : 12 Sablés chocolat au lait Belledonne en vrac, 8 poires, 25 cl de lait, 4 c. à s. de sucre roux, 4 œufs, 1 c. à c. de cannelle en poudre, 1 pincée de sel.

● Préchauffer le four à 180 °C. Peler et couper les poires en petits morceaux.

● Beurrer des ramequins allant au four et y répartir les morceaux de poire.

● Battre les œufs avec le sucre dans un saladier. Ajouter le lait, la cannelle, le sel et mélanger. Verser le tout sur les morceaux de poire dans les ramequins.

● Émietter finement les sablés au chocolat au lait et parsemer sur les gratins.

● Enfourner pendant 40 min jusqu'à ce que les gratins soient bien dorés. Servir bien chaud.



Recette proposée par Belledonne
belledonne.bio

« Les biscuits Belledonne sont faits avec la simplicité des bonnes choses, pour vous combler jour après jour. »

Crumbcake au safran

publi-recettes



👤 6/8 pers. | 🕒 20 min | 🍲 30 min

Ingrédients : 2 pincées de Safran stigmates entiers Cook et 2 c. à c. rases de Vanille poudre Cook, 15 cl de lait, 105 g de beurre, 125 g de poudre d'amande entière, 160 g de farine de blé, 180 g de sucre de canne, 1 c. à c. de poudre à lever, 60 g d'huile de pépins de raisin (ou tournesol), 1 œuf, sel.



● Préchauffer le four à 180 °C. Mélanger le safran et le lait chaud. Laisser infuser au moins 15 min.

● Dans un grand bol, mélanger la poudre d'amande, 40 g de farine de blé, 100 g de sucre, la poudre à lever, 1 c. à c. de vanille et 1 pincée de sel. Faire un puits et y loger 50 g de beurre fondu, l'huile et l'œuf. Filtrer le lait au safran par-dessus et mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.

● Verser dans un moule à manqué chemisé de papier cuisson d'environ 20 cm de diamètre.

● Faire la pâte à crumble en mélangeant dans un saladier 80 g de sucre, 120 g de farine, 1 c. à c. de vanille et 1 pincée de sel. Puis incorporer 55 g de beurre en travaillant du bout des doigts. Recouvrir le gâteau du crumble. Enfourner 30 min.



Recette de Delphine Pocard proposée par Cook
arcadie.fr

« Découvrez nos autres recettes et nos engagements sur notre site. »

Le cornichon

Véronique Bourfe-Rivière

Une tradition veut qu'on l'accroche dans le sapin de Noël tel un porte-bonheur. On préfère le manger : gros ou petit, au vinaigre ou aigre-doux, il fait craquer presque tout le monde. Surtout s'il est bio et français.

c'est de saison

PETIT CONCOMBRE

Courge issue de la même espèce que le concombre, récoltée juste après la floraison, le cornichon est une petite corne.

Si on le laissait grossir on obtiendrait un concombre. Mais certaines variétés ont été sélectionnées pour être consommées petites : petit vert de Paris, de Meaux, de Bourbonne, russe...

REVIENS !

Les Français en consomment **30 000 tonnes chaque année**, dont 80 % poussés en Inde, presque tout le reste en Europe de l'Est, sauf 1 % en France, grâce à la relance de cette culture il y a 5 ans.

CULTURE

Le cornichon aime la chaleur et l'humidité, il est très sensible au mildiou, un parasite difficile à gérer en bio ! La récolte demande beaucoup de main-d'œuvre, un cornichon doublant de volume en 24 h, il faut cueillir tous les jours. En France, elle se fait l'été. Les principaux pays producteurs sont d'ailleurs ceux où il fait chaud – ce qui permet plusieurs récoltes par an – et où la main-d'œuvre est bon marché : Chine, Iran, Turquie, Inde.



CONSERVE

Les cornichons sont soit conservés au vinaigre, soit lactofermentés. Lavés, brossés, dégorgés dans du sel, mis en bocal avec des aromates (estragon, oignons, graines de moutarde) et un tant pour tant d'eau et vinaigre bouillants. C'est juste le liquide qui change pour la lactofermentation : de l'eau, du sel et du sucre. Pas d'auxiliaire technologique pour donner au cornichon une fermeté exceptionnelle, pas d'arôme de synthèse comme généralement dans les condiments conventionnels.

SANTÉ

Peu calorique, riche en fibres et en eau, le cornichon dynamise le système digestif, surtout s'il a été lactofermenté, car il s'est enrichi en probiotiques naturels excellents pour le microbiote.



AGATHE PÉLERIN
Responsable de catégorie condiments chez Biocoop

« Nous allons développer une gamme plus large car il y a une réelle attente des consommateurs pour le cornichon français. »



Relocalisation

Parce qu'elle développe des partenariats avec ses producteurs, la coopérative Biocoop s'est investie aux côtés du groupe franco-suisse Reitzel lorsqu'il a fait le pari en 2016 de relancer le cornichon français. Les magasins du réseau ont eu la primeur de leurs cornichons Bravo Hugo à leur lancement en 2019. Et ne cessent de les soutenir depuis.

En rayon

3 références de cornichons français et bio chez Biocoop : au vinaigre, malossols (les gros) et aigres-doux à l'aneth.

Chou en paupiette revisité à l'aigre-doux

Ulrike Skadow

€€€ 4 PERS. 🕒 30 min 🍳 50 min

1 chou lisse (ou frisé) 80 g de cerneaux
2 oignons de noix
1 c. à s. de sucre 3 c. à s. d'huile d'olive
complet 1 c. à c. de paprika
1 belle patate douce fumé (ou classique)
(500 g) 2 c. à c. de concentré
100 g de tofu fumé de tomate
20 cornichons Sel, poivre

- 1 Nettoyer le chou. À l'aide d'un petit couteau, sectionner la base des premières feuilles au niveau du tronc. Blanchir le chou 8 min à l'eau bouillante salée puis le rafraîchir sous l'eau froide. Détacher délicatement les 8 premières feuilles et les laisser sécher sur un torchon.
- 2 Éplucher les oignons, les émincer et les faire blondir avec 1 c. à s. d'huile d'olive. Saupoudrer le sucre et laisser légèrement caraméliser. Ajouter 10 cl d'eau puis laisser mijoter jusqu'à ce que le liquide soit presque absorbé. Émietter grossièrement la moitié des cerneaux de noix et les incorporer aux oignons.
- 3 Éplucher la patate douce, la couper en cubes et faire cuire 15 min à la vapeur. Mixer grossièrement les cubes de patate douce cuits avec le tofu fumé émietté. Assaisonner avec le paprika, du sel et du poivre.
- 4 Supprimer la côte épaisse à la base des feuilles de chou sur 2 cm en coupant en V. Étaler 1 grosse c. à s. de purée de patate douce en bas de chaque feuille et couvrir d'un peu d'oignon aux noix. Enfoncer 1 ou 2 cornichons horizontalement dans la farce puis enrouler les feuilles en repliant les côtés. Attacher les roulades (ou paupiettes) avec du fil de cuisine.
- 5 Dans une cocotte, faire revenir les roulades des deux côtés avec l'huile restante. Diluer le concentré de tomate dans 15 cl d'eau et verser sur les paupiettes. Découper les cornichons restants en rondelles et les ajouter avec les derniers cerneaux de noix. Couvrir et laisser mijoter 25 min. Retourner les paupiettes 2 fois et rajouter un peu d'eau si nécessaire.
- 6 Servir avec du riz ou du kasha (sarrasin grillé, rincé, à cuire à feu très doux 8 à 10 min dans deux fois son volume d'eau).

Astuce

Utilisez le reste du chou pour faire une soupe ou une salade façon coleslaw.



Cheesecake de truite fumée

€€€ 6 PERS. ⌚ 25 min 🍴 12 min
REPOS 3 à 4 h



- 100 g de poudre d'amandes
- 1 œuf
- 5 ml d'huile d'olive
- 2 feuilles de gélatine
- 4 tranches de truite fumée
- 400 g de ricotta
- 10 ml de jus de citron
- 2 c. à s. de ciboulette ciselée
- 100 ml de crème liquide
- Quelques myrtilles (surgelées ou séchées, hors saison)
- Sel, poivre

1 Mélanger la poudre d'amandes, l'œuf et l'huile d'olive. Étaler la pâte, entre deux feuilles de papier cuisson ou en humidifiant ses doigts, dans un moule de 18 à 20 cm chemisé de papier cuisson. Pour la cuisson à blanc, c'est 12 min à 200 °C.

2 Préparer la crème en commençant par mettre les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide afin de les réhydrater.

3 Découper 3 tranches de truite fumée en petits morceaux et les mélanger à la ricotta. Ajouter le citron, le sel, le poivre et la ciboulette. Faire chauffer doucement la crème liquide. Ajouter la gélatine dans cette dernière pour la dissoudre. Déposer la préparation sur le mélange ricotta-truite.

4 Enfin, verser l'ensemble sur le fond de pâte précuite et laisser prendre au réfrigérateur 3 à 4 h minimum. Parsemer de quelques brins de ciboulette, deux ou trois myrtilles et une tranche de truite pour décorer avant de servir.

→ Extrait de *50 nuances de gras*, Monsieur Keto, Éd. Thierry Souccar

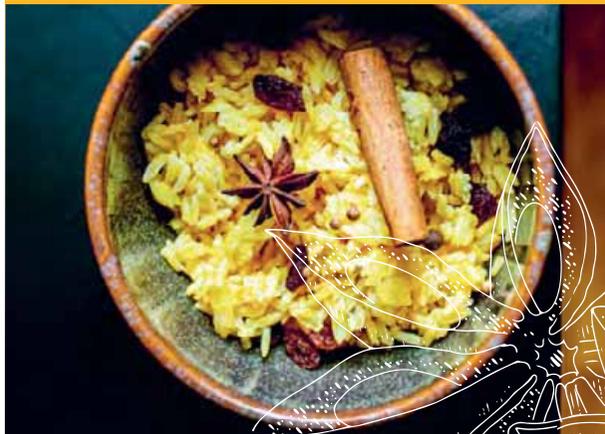
On peut surveiller sa ligne sans renoncer aux plaisirs de la table. La preuve avec ce recueil de recettes créatives, appliquant les principes de l'alimentation cétogène, pauvre en sucres, modérée en protéines et riche en lipides pour apporter de l'énergie. 1 portion de cette recette = 17,8 g de lipides, 9,9 g de protéines, 2,1 g de glucides.



26

Geelrys (Riz jaune aux raisins d'Afrique du Sud)

€€€ 4 PERS. ⌚ 5 min 🍴 15 min



- 200 g de riz basmati
- 2 c. à s. d'huile végétale
- 1 c. à s. de sucre brun
- 1 c. à c. de curcuma
- 1 c. à c. de cannelle
- 1 anis étoilé
- 1 c. à c. de graines de coriandre
- 1 c. à c. d'ail semoule
- 100 g de raisins secs
- 48 cl d'eau
- Sel et poivre

1 Placer le riz dans un récipient, le recouvrir d'eau, remuer avec les mains en frottant les grains puis l'égoutter. Répéter l'opération jusqu'à ce que l'eau soit claire – cela permet d'éliminer l'excès d'amidon tout en le nettoyant.

2 Mettre le riz rincé dans une casserole avec l'huile, le sucre, le curcuma, la cannelle, l'anis étoilé, les grains de coriandre, l'ail semoule et les raisins secs. Ajouter l'eau puis saler et poivrer. Remuer pour bien mélanger, couvrir la casserole et porter à ébullition.

3 Une fois l'ébullition atteinte, réduire le feu et laisser cuire environ 10 min (ou jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée).

→ Extrait de *Cuisines d'Afrique vegan*, Marie Kacouchia et Fatou Wagué, Éd. La Plage

Un tour du continent africain en 80 recettes authentiques ou revisitées, saines et faciles à réaliser. Plus qu'un ouvrage culinaire, ce recueil est une ode au métissage culturel et à la diversité en cuisine.



Fondant chocolat châtaigne sans sucre ajouté

€€€ 6 PERS. ⌚ 15 min 🍳 40 min



La recette de Priscillia Ousseni

Cuisinière et pâtissière du magasin Biocoop L'Aile du papillon au Crès (34)

« J'étais éducatrice spécialisée. À la naissance de mes enfants, j'ai eu envie de me reconverter. Un bilan de compétences a décelé mon intérêt pour la diététique et les bons produits. Comme j'avais envie de travailler avec mes mains, j'ai fait un CAP cuisine puis un an en pâtisserie, pendant lesquels la bio a été très peu abordée. Mais elle fait partie de moi depuis très longtemps. Le magasin du Crès est mon premier emploi dans ce domaine : je ne pouvais pas mieux tomber ! Nous sommes trois au snack et chacun apporte ses spécificités. J'aime cuisiner le végétal, sans préférence pour le sucré ou le salé. Dans ce fondant, la courge peut très bien remplacer la châtaigne : elle s'entend à merveille avec le chocolat. »

- 100 g de chocolat noir
- 500 g de purée de châtaigne
- 3 œufs
- 2 pincées de sel



- 1 Préchauffer le four à 160 °C.
- 2 Faire fondre doucement le chocolat au bain-marie. Hors du feu, ajouter la purée de châtaigne, les œufs, le sel. Mélanger le tout.
- 3 Verser la préparation dans un moule chemisé de papier cuisson, enfourner environ 40 min.
- 4 Le gâteau doit être fondant à la sortie du four. Il se figera en refroidissant. Ne pas le mettre au frigo afin de conserver sa texture fondante.

Astuce

Pour une version plus sucrée, on peut ajouter 80 g de sucre ou remplacer la purée par de la crème de marrons, déjà sucrée.



Café ou déca ?

On hésite parfois car la caféine, contenue notamment dans le café, est reconnue pour influencer sur les systèmes nerveux et cardio-vasculaire. Elle peut générer des troubles du sommeil, de l'hypertension, des problèmes hépatiques et, chez la femme enceinte, retarder la croissance du fœtus. Elle passe aussi dans le lait maternel. Pour limiter ses effets indésirables, l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation) recommande de ne pas consommer plus de 400 mg/jour de caféine, soit environ 2 à 3 grandes tasses de café. Et le café décaféiné ? Il aura moins d'arômes et de puissance que le non décaféiné mais il permet d'éviter les effets de la caféine (dont il ne doit contenir qu'un maximum de 0,1 %). Autant le choisir bio : la seule méthode autorisée pour une décaféination naturelle est à l'eau et au dioxyde de carbone. Les cafés conventionnels, outre le fait que la plante a été cultivée avec des produits interdits en bio, peuvent être décaféinés avec des solvants chimiques ou d'autres procédés susceptibles de laisser des résidus. Même décaféiné, le café garde des inconvénients comme la malabsorption du calcium ou du fer. Mais selon la Fédération française des diabétiques, il contribuerait à réduire le risque de diabète.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site de la Fédération française des diabétiques



bonne question !

Couronnes feuilletées au sucre et à la cannelle



8 petites couronnes | ⌚ 15 min | 🍲 15 min

Ingrédients : 1 Pâte feuilletée carrée pur beurre Biobleud, sucre de canne blond, cannelle, sucre glace.



- Travailler sur une pâte très froide. Si besoin, la remettre au réfrigérateur ou au congélateur quelques minutes pendant la réalisation des couronnes.
- Dérouler la pâte. Saupoudrer de cannelle et de sucre blond. La couper en 2 dans la hauteur et en 4 dans la largeur pour obtenir 8 rectangles.
- Rouler chaque rectangle dans la longueur puis le recouper également dans la longueur afin d'obtenir deux rouleaux. Coller ces deux rouleaux ensemble par une extrémité et les torsader entre eux. Former ensuite une couronne en rassemblant les deux extrémités de la torsade. Procéder de la même manière avec les autres rectangles.
- Placer les couronnes sur le papier cuisson et faire cuire à 190 °C pendant 15 min. Saupoudrer de sucre glace et déguster tiède, c'est meilleur !

**Bio
bleud**
Cuisinons ensemble !

Recette proposée par Biobleud
biobleud.fr

« Notre raison d'être : contribuer au développement d'une alimentation bio, saine et vertueuse pour les humains et la planète, avec des impacts environnementaux et sociétaux positifs. »

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

Gaufres au lait d'amande



4 pers. | ⌚ 10 min | 🧠 1 h | 🍲 4 min

Ingrédients : 300 ml de Lait d'amande La Mandorle, ½ sachet de poudre à lever, 210 g de mix de farine sans gluten (par ex. : ¾ de riz et ¼ de sarrasin), 40 g d'huile de coco, 50 g de sucre de coco, 1 pincée de vanille en poudre, 1 « yaourt » végétal, fruits secs au choix (goji, bananes séchées, raisins secs...), sel.



- Mélanger la farine avec la poudre à lever, le sucre de coco, la vanille et 1 pincée de sel. Verser progressivement le lait d'amande et l'huile de coco. Laisser reposer la pâte pendant 1 h.
- Faites cuire les gaufres dans un gaufrier préalablement chauffé et huilé, pendant environ 4 min chacune.
- Parsemer chaque gaufre de « yaourt » végétal et de vos fruits secs préférés.
- Déguster en dessert ou au goûter.

Recette proposée par La Mandorle
lamandorle.com

« 1^{er} fabricant de lait d'amande bio en France, La Mandorle propose une gamme de produits sans lait ni gluten, élaborée selon un procédé breveté. »

Mielizia, ensemble pour la biodiversité !



Du nord au sud de l'Italie, les **600 apicultrices et apiculteurs Mielizia BIO** récoltent du pollen de fleurs et plus d'une quinzaine de miels monofloraux et polyfloraux : acacia, oranger, clémentinier, sainfoin, châtaignier, trèfle, tilleul, forêt, eucalyptus, coriandre, tournesol. Autant de miels uniques, aux saveurs et arômes caractéristiques de l'Italie.

Depuis 1979, nos apicultrices et apiculteurs rassemblés au sein de la **plus grande coopérative productrice de miels et pollen en Europe**, veillent quotidiennement sur les abeilles. Avec nous, vous contribuez à protéger les abeilles et l'environnement : **Mielizia, ensemble pour la biodiversité depuis 1979 !**



COFFRET DE NOËL

Voyager au fil des saisons à la découverte des miels monofloraux typiques de l'Italie : Oranger, Forêt, Clémentinier, Coriandre.



Mielizia
BIO
INSIEME PER LA
BIODIVERSITÀ



CONAPI SOC. COOP. AGRICOLA
Via Idice 299 - 40050 Monterenzio (BO) - Italia - Società cooperativa - N° TVA : IT00625981204

www.mielizia.com      

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière - www.mangerbouger.fr

Biocoop 1986-2021

35 ans d'engagements

nos coulisses



Faire progresser la bio pour faire avancer le monde. Cette ambition d'envergure guide Biocoop et ses partenaires depuis 35 ans. Avec un objectif : montrer qu'une société écologique et solidaire est possible. Retour sur quelques combats et engagements qui ont marqué la petite histoire de la bio.

Marie-Pierre Chavel



Incroyable ! Il y a 35 ans, il n'y avait pas grand-chose dans les magasins du tout nouveau réseau Biocoop. Il y avait même parfois du non bio. Ce serait impossible aujourd'hui. Mais à l'époque, le logo AB est émergent, les quelques produits « bio » sont basiques, bruts, rarement transformés. Des coopé-

ratives de consommateurs en quête d'une alimentation saine et d'un mode de vie alternatif s'étaient constituées au niveau local puis régional à partir des années 1970, certaines avec des producteurs, afin de mutualiser leurs achats bio. Pour peser face au secteur de l'agroalimentaire de plus en plus industrialisé, fin 1986, elles décident de se fédérer au sein d'une association nationale qui deviendra plus tard une coopérative puis une marque : Biocoop. Son premier engagement sera de développer une alimentation exigeante, via une agriculture paysanne bio de proximité. Et ça va tout changer.

100 % BIO

Patrick Colin, alors salarié de la coop bio Caba à Angers (49), aujourd'hui directeur Amont chez Biocoop, raconte avec l'enthousiasme des débuts :

Changer le monde

« Notre principale préoccupation était et reste de refuser l'impossible. » La barre très haute doit motiver les fournisseurs. « On leur demandait de faire plus de produits bio ou de mettre plus de bio dans leurs recettes. Ils répondaient souvent : impossible, trop cher, ça ne se vendra jamais ! »

Les plus convaincus suivent. Tel Roc'Helou qui accepte de faire ses biscuits avec du beurre bio. Ou Biochamps, laiterie ariégeoise 100% bio depuis 1982 qui travaillait déjà en local avec des magasins du réseau et qui se fait référencer sur la centrale de Rennes avec des produits au soja. « On partageait des valeurs et des exigences avec Biocoop qui avait une idée très précise de la bio, relate Yan Roest, actuel directeur général. Nos produits étaient bio, bons et surtout rares. Biocoop nous a permis d'exister. »

Beaucoup de ces fournisseurs historiques sont aujourd'hui derrière les produits à marque Biocoop. Ils évoluent avec la coopérative. « Elle élève régulièrement son niveau d'exigences : on s'adapte, on monte en compétences, on emmène nos fournisseurs et nos clients dans cette logique, →

BIOCOOP EXPRESS

1986 Création de l'association loi 1901 Biocoop.

2000 Lancement de la marque Ensemble en partenariat avec le groupement de producteurs Biolait et la Fédération nationale d'agriculture biologique.

2002 Biocoop devient une société anonyme coopérative. Magasins, salariés, producteurs et consommateurs sont représentés au conseil d'administration.

2018 Nouvelle signature : Biocoop, la bio nous rassemble.

2020 La marque Biocoop remplace la marque Ensemble.

2021 35 ans et 733 magasins (au 30/09).

➔ commente Lionel Dosne, le président de Castelain, le chocolatier des tablettes Biocoop. *Il y a 10 ans, nous faisons 10 % de bio. Aujourd'hui, nous sommes à 95 % et même 100 % avec les tablettes.* »

INFLUENCEUR

Produire bio est une chose, mais encore faut-il qu'elle soit de saison et avec le moins d'impact possible sur l'environnement. Biocoop l'écrit très tôt dans son cahier des charges... et essaye de le faire inscrire dans les textes réglementaires. Serge le Heurte, animateur de la section agricole de la coopérative, se souvient d'avoir « bataillé » aux côtés de la Fédération nationale d'agriculture biologique (Fnab) pour que le « *lien au sol* » – fait de nourrir les élevages avec des céréales et du fourrage produits sur l'exploitation ou à proximité avec les déjections animales comme fertilisant – soit reconnu par le label AB. « *Cette règle de bon sens agronomique devait être dans les textes car elle maintient la cohérence de l'agriculture biologique* », explique-t-il. Et pour l'éleveur, c'est plus d'autonomie et moins de coûts de production.

Si pour d'autres LE bio n'est qu'un levier de croissance, pour Biocoop LA bio, au-delà de la pratique agricole et de l'écologie, est un projet de société plus juste. Parmi les membres fondateurs du collectif Commerce équitable France, la coopérative promeut une relation commerciale fondée sur le dialogue, la transparence, l'équité, le respect avec les pays du sud de la planète – les premiers à bénéficier d'un commerce équitable labellisé. En toute logique, elle applique les principes de ce commerce alternatif aux relations qu'elle entretient avec les producteurs français partenaires, les « *Paysans associés* » réunis en groupements, 20 à ce jour, et représentés au conseil d'administration de Biocoop. Ensemble, ils coconstruisent des filières équitables pour sécuriser les approvisionnements du réseau et relocalisent des productions : après plusieurs années de travail, fini les lentilles et les graines de moutarde du Canada, ou les graines de lin d'Europe de l'Est ! Elles sont désormais cultivées et transformées en France.

« **REFUSER
L'IMPOSSIBLE** »

Patrick Colin, responsable Amont chez Biocoop



SOPHIA LAKHDAR

Administratrice de l'association Bio Consom'acteurs et de Biocoop

« **Promouvoir ou être déjà dans la consommation responsable, c'est être citoyen et citoyenne pleinement. L'acte d'acheter est un acte politique ! La présence d'une association de consommateurs au conseil d'administration de Biocoop permet d'échanger sur l'ensemble de la consommation responsable.** »

Forte de ce modèle original sous nos latitudes, initié au début des années 2000, la coopérative participe à l'introduction du commerce équitable d'origine France dans la loi sur l'économie sociale et solidaire de 2014. Pour aller encore plus loin, l'année dernière elle crée avec la Scop Ethicable le label Bio équitable en France qui peut labelliser des produits français issus d'une agriculture bio sociale, cohérente et vertueuse. Il en faut des garde-fous pour éviter les dérives ! Parfois facilitées par des failles dans le règlement AB. Il ne dit rien par exemple des serres chauffées. « *Pendant des années, il n'est jamais venu à l'idée d'un acteur de l'agriculture biologique de chauffer des serres pour faire des*



légumes. Ça n'avait pas de sens. Et puis c'est arrivé ! », rapporte Serge le Heurte. Levée de boucliers à la Fnab soutenue par Biocoop notamment pour les faire interdire. Bataille qui se solde, en 2019, par un compromis qui cadre date de commercialisation et énergie utilisée. On ne peut pas gagner à tous les coups ! Biocoop continue à ne proposer que des légumes de saison, sans chauffage artificiel.

CONVERGENCE DES LUTTES

L'engagement de Biocoop se superpose avec ceux d'acteurs qui partagent la même vision d'un monde écologique et solidaire, tels Enercoop qui développe les énergies renouvelables, Bio Consom'acteurs qui sensibilise à la consommation responsable, Générations futures qui se bat contre les pesticides, La Nef pour la finance éthique, le Gesra pour une alimentation saine pour tous, Solidarité Paysans qui aide les agriculteurs en difficulté ou Terre de Liens, soutien à l'installation et à la transmission des fermes. « De plus en plus, les terres agricoles servent à la construction de logements, de supermarchés, ou à l'agrandissement de fermes. Un producteur qui s'installe fait vivre une famille, un village. Une grosse ferme qui s'agrandit encore fait vivre juste un tracteur ! », constate Nathalie Roques, administratrice de la fédération Terre de Liens. Afin d'aider à l'achat de terres pour des projets bio, le réseau Biocoop a participé à la création du mouvement Terre de Liens en 2003 et continue de lui apporter de la visibilité via de l'info, des animations, et un soutien financier via des campagnes d'arrondi en caisse ou des dons liés →



MARC POUSIN

Président du groupement de producteurs Volailles bio de l'Ouest

« Être Paysans associés chez Biocoop, c'est se réapproprier le commerce. On est responsable de notre produit jusqu'au bout. Le label Bio équitable en France augmente la crédibilité de notre système et renforce les liens. Tous les acteurs de la filière se parlent. Il se distingue des démarches qui mettent du local, du bien-être animal, du solidaire à toutes les sauces sans contenus derrière. Ce n'est pas le monde des Bisounours et c'est peut-être plus facile dans la volaille que dans les fruits et légumes, mais on a mis en place des choses pour apporter de la sérénité. Pour un paysan, c'est quand même pas mal ! »



CLAUDE GRUFFAT

Gérant du magasin L'Épi vert à Blois (41) et président de Biocoop de 2004 à 2019

« La première réussite de Biocoop, c'est sa bio cohérente qui ne renonce pas à l'éthique face au commerce. La lécithine de soja non bio était autorisée et il y en avait partout en bio. Quand on a su qu'elle pouvait être issue d'OGM, on a déréférencé 300 produits, on s'est retrouvé avec des étagères vides en magasin ! On promettait aux clients une alimentation sans OGM et on est allés au bout de notre démarche. Chez Biocoop, on était les seuls à soutenir publiquement Les Faucheurs volontaires, accusés d'incivilités et poursuivis au tribunal. Ce genre d'action a permis de faire comprendre notre combat et de forger la confiance des consommateurs. »

➔ à la carte de fidélité de certains magasins. « *Terre de Liens est maintenant reconnue par les structures professionnelles. La notion d'accaparement des terres est connue de la société, poursuit Nathalie Roques. Nous devons encore nous faire entendre auprès des décideurs locaux, nationaux, européens...* »

Rares sont les combats qui aboutissent rapidement, comme l'illustre Jacques Dandelot, membre du collectif anti-OGM Les Faucheurs volontaires, soutenu par Biocoop notamment par la vente de La Bière des Faucheurs. « *La mobilisation citoyenne a abouti à la loi interdisant la culture de maïs transgénique en France. Mais il y a des millions de tonnes de plantes transgéniques, tel le soja, véritables catastrophes écologiques et économiques, qui sont autorisées à l'importation pour l'alimentation des élevages industriels. Il y a aussi les plantes mutées – ou VRTH –, du colza et du tournesol. Un arrêté de la Cour de Justice de l'UE précise que ce sont des OGM, qu'ils doivent être légiférés comme tels. À ce jour, le gouvernement, hors la loi, n'applique pas cet arrêté. Le sujet est devenu très complexe pour le commun des mortels. Mais s'ils sont moins visibles, les Faucheurs volontaires continuent.* »

LES 35 PROCHAINES ANNÉES

Ne pas lâcher, c'est tout Biocoop ! Qui continue d'approfondir tous les travaux engagés et en entame d'autres, comme la sauvegarde de la biodiversité : « *Après la bio, les relocalisations, le commerce équitable, c'est le pas de plus à faire, affirme Patrick Colin. En augmentant la diversité dans nos rayons, on augmente aussi l'impact sur la diversité des cultures et donc sur la biodiversité. On préserve le patrimoine génétique diversifié des cultures en développant des produits issus de semences paysannes ou non hybrides et indépendamment des multinationales de la semence. On a déjà fait des tests sur le radis, l'aubergine avec des variétés "population" qui demandent moins d'eau et*

moins d'intrants que les hybrides, car elles s'adaptent mieux au terroir et au climat. »

La question climatique justement, c'est « *le combat de la décennie* », pour le président de Biocoop Pierrick De Ronne. Développer la bio ou ne plus vendre de l'eau en bouteille plastique est indispensable mais plus suffisant. La coopérative doit aussi réduire ses émissions de gaz à effet de serre, se pencher sur les emballages et tout ce qui est issu de la pétrochimie... « *On est une toute petite entreprise à l'échelle de ces défis. On n'y arrivera pas tout seul, il y aura des alliances avec d'autres structures qui se posent les mêmes questions. Il faut que l'on soit en capacité de montrer qu'un autre monde est possible.* » ●

50%

C'EST LA PART

de l'offre de Biocoop qui devrait être en vrac ou en emballage recyclable d'ici à 2025.



« Le coopératif permet les alliances pour le bien commun »



Pierrick De Ronne

Président de Biocoop,
gérant des magasins Bionacelle (07),
Bourguibio et Les Arcades (42)

L'économie sociale et solidaire, dite ESS, cherche à concilier activité économique et équité sociale. Elle est au cœur du projet de Biocoop au même titre qu'une alimentation bio et exigeante, et la transition écologique, avec de beaux chantiers devant elle.

L'an dernier, vous disiez dans le n° 112 de *Culturesbio* que les transformations sont longues à aboutir dans le mieux coopératif. Depuis, où en est Biocoop avec l'ESS ?

Des résolutions ont été votées lors de notre assemblée générale de juin, sur les écarts de rémunération en magasin, la redistribution du résultat aux salariés de chaque magasin, le baromètre pour mesurer tous les ans leur situation sociale, le parrainage d'une action locale ou encore pour aller toujours vers plus de transparence sur la répartition de la valeur jusqu'au prix final en magasin...

Mais ça ne s'arrête pas là !

Avec son modèle coopératif et sa gouvernance partagée, Biocoop est unique. Réussir à rassembler autour d'un engagement qui est notre charte toutes ses parties prenantes, salariés, magasins, producteurs, consommateurs et fournisseurs à partir de 2023, est sa grande force.

Mais pour être cohérent avec les enjeux du projet Biocoop, le statut des structures sociétaires doit au minimum avoir des références au partage du pouvoir et de la valeur. La prochaine étape serait que tous les magasins aient le statut ESS, une garantie aussi pour le monde extérieur à Biocoop.

Beaucoup de distributeurs s'inspirent des valeurs de Biocoop. Comment continuer à se démarquer ?

Le temps long fait la différence. Actuellement, il y a une telle demande en bio que l'avantage est aux fournisseurs. Mais la loi du marché prendra le dessus à un moment donné et peut-être plus rapidement

qu'on le croit. On commence à voir le prix du lait ou des farines bio baisser, d'autres produits bio augmentent fortement, ce qui crée des tensions entre producteurs et distributeurs. Sur ce temps court, on pourra tester les différences entre un modèle qui existe depuis 35 ans et qui a fondé des relations sur la coopération, le commerce équitable, et un modèle basé uniquement sur l'offre et la demande, les parts de marché, et qui fait de la bio juste un levier de croissance.

Biocoop représente un 1% de l'alimentaire français. Est-ce suffisant pour affronter les mastodontes du marché ?

Biocoop travaille aujourd'hui avec 10 000 producteurs, 1200 fournisseurs, 8200 salariés. Ce n'est pas rien. Biocoop est un acteur majeur et incontournable de la construction d'un autre modèle, c'est un garde-fou, le seul qui permette de dire que la grande distribution ne pourra pas faire ce qu'elle veut sur le marché de la bio !

BIOCOOP
représente

20%

du marché du
commerce équitable
en France

Fabriqué
en France

RELOOKING POUR VOTRE CHOCOLAT KAOKA® !

(on vous rassure : on ne change que ça !)

Un chocolat de grande qualité

Nos années de travail agronomique avec nos partenaires producteurs, notre maîtrise de toutes les étapes ainsi que la conception de recettes exigeantes constituent le goût Kaoka® : des chocolats riches en pâte de cacao pour un goût intense, sans lécithines et sans vanille.

Un nouveau logo

Marque engagée et militante, Kaoka propose des chocolats 100% bio et équitables, et ce, depuis près de 30 ans!



Un chocolat respectueux de l'environnement

Saviez-vous que nous sommes porteurs de projets agroforestiers, de rénovation des plantations et de préservation de la biodiversité?

Plus d'infos sur :
www.kaoka.fr

Une fenêtre ouverte sur nos filiales bio & équitables

Depuis 1993, Kaoka veille à ce que la culture du cacao soit une véritable voie de développement économique pour ses partenaires producteurs.



NOUVEAUTÉS

DEUX TABLETTES BIO ET ÉQUITABLES ORIGINE PÉROU :

- Noir 85% cacao pour les amateurs de chocolat intense
- Noir 100% - une pure pâte de cacao (sans beurre de cacao et sans sucre ajoutés) pour les amoureux du cacao à l'état brut.

SAS KAOKA - 340 rue Eugène Guérin - 84200 CARPENTRAS

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE - WWW.MANGERBOUGER.FR

DISTILLERIE
Saint-Hilaire
 AUVERGNE

Le meilleur des plantes

Sarah Taylor

En 1988, Gérard Chambon fondait une petite distillerie artisanale à Saint-Hilaire, en Haute-Loire, afin de produire des huiles essentielles de résineux, abondants dans la région.

Aujourd'hui, l'entreprise propose aussi des cosmétiques, des compléments alimentaires et produits d'ambiance bio, sous la marque Distillerie Saint-Hilaire.

Les premières huiles essentielles de résineux élaborées par Gérard Chambon ayant rencontré le succès, la gamme s'est rapidement étendue à d'autres essences, comme la lavande et la menthe. « C'est ainsi qu'est née l'entreprise Helpac, pour Huiles essentielles du Livradois pour la pharmacie, l'aromathérapie et la cosmétique, raconte Stéphane Sallé, son actuel directeur. L'entreprise a depuis développé un réseau de producteurs partenaires en Auvergne puis dans d'autres régions françaises, et dispose également de sept hectares de terres à Saint-Hilaire. » Helpac a noué un partenariat avec Biocoop et propose sous la marque Distillerie Saint-Hilaire, jusqu'alors connue sous le nom de De Saint-Hilaire, une vaste gamme d'huiles essentielles, d'huiles végétales, d'eaux florales et, depuis peu, de cosmétiques solides bio. « Dans notre laboratoire d'Auzon, à quelques minutes de Saint-Hilaire, les matières premières utilisées dans la distillerie sont analysées, et nous développons aussi de nouveaux produits, souligne Stéphane Sallé. Constatant que l'offre en cosmétiques solides se limitait souvent aux savons et shampoings, nous avons voulu créer des hydratants, des démaquillants et des déodorants. La gamme s'élargira encore dans les années à venir ! »



Champs de lavande à Chadeleuf (63), Stéphane Sallé, le directeur de Distillerie Saint-Hilaire, en compagnie d'Hervé et Thibault Malgat, agriculteurs partenaires.

Au service des consom'acteurs

Fin 2021, Distillerie Saint-Hilaire sera certifiée Fair For Life, un label international de commerce équitable. Cette certification coïncide avec le renouveau de la marque. « En ajoutant le terme "distillerie" à notre nom, nous soulignons notre identité de fabricant, précise Stéphane Sallé. Nous avons également réinventé le design de nos emballages, avec un logo plus visible sur les étiquettes et les bouchons, ainsi que des codes couleurs permettant d'identifier instantanément chaque produit. » Les nouvelles étiquettes portent également un QR-code grâce auquel les consommateurs peuvent accéder à toutes les informations sur la composition, les propriétés et le mode d'emploi des produits.



DÉMAQUILLANT
DOUCEUR SOLIDE, 50 G



BAUME HYDRATANT VISAGE
SOLIDE PEAUX SÈCHES, 30 G



HUILE ESSENTIELLE
D'HÉLICHRYSE, 5 ML

achetons responsable

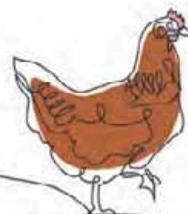
Soutenez

NOS INCROYABLES PAYSANS

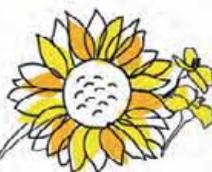
Mangez de la mayonnaise !



La 1^{ère} mayonnaise aux
graines de moutarde
françaises



Des œufs bio issus
de poules élevées
en plein air dans
nos campagnes



De l'huile de tournesol
et de colza français

Une mayonnaise
concoctée en France
avec amour



QUINTESENS

www.mangerbouger.fr

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

PROPOLIS ET ÉLIXIR DU SUÉDOIS



UN 2 EN 1 DE SAISON

La propolis, utilisée par les abeilles pour assainir et protéger la ruche, est réputée pour favoriser le bien-être de la gorge et des voies respiratoires. Les 59 plantes biologiques de l'Élixir du Suédois stimulent, quant à elles, l'organisme par leur action tonique et digestive. Le spray et les gommes Suédois Propolis Biofloral seront ainsi des alliés pendant cette fin d'année où la protection immunitaire est de rigueur !

Suédois Propolis, spray 20 ml et gommes 45 g
Biofloral : biofloral.fr

ESCAPADE DE NOËL

COCO COSMÉTIQUES

Offrez à vos proches une escapade dans les îles avec le coffret de Noël Trio de coco ! Il se compose d'un lait, d'une huile et d'un gommage pour le corps, à base d'huile de coco. Les compositions sont 100 % naturelles, sans aucun conservateur de synthèse et labellisées Cosmos

Organic. En offrant un moment de bien-être et d'évasion, vous soutenez la reforestation : plus d'arbres ont été plantés qu'utilisés pour produire le coffret d'Ylaé.

Trio de Coco, coffret corps
Ylaé : ylaé.fr



CANALISATIONS DÉGAGÉES

CANALISATIONS LIBÉRÉES

Facile d'entretenir ses canalisations de façon durable et responsable ! À chaque écoulement d'eau, les Bâtonnets canalisations Arcyvert libèrent dans les tuyauteries des enzymes naturelles qui dissolvent les salissures en particules biodégradables. Ces enzymes poursuivent alors leur nettoyage dans les fosses septiques, les stations d'épurations ou les rivières. Parfumé aux cinq plantes, indolore pour les poissons et la planète, emballage recyclé et recyclable.

Bâtonnets Canalisation, 12 bâtonnets
Arcyvert : arcyvert.com



LIQUIDE VAISSELLE

LE SAIN DES SAINS

Safe, une gamme de produits d'entretien qui ne fait aucun compromis avec la santé. Tous ses ingrédients, sans exception, sont d'origine naturelle et biodégradables. Ses formules sans huiles essentielles, sans colorant ni conservateur ou résidus toxiques sont adaptées aux peaux sensibles. Certifiés Ecocert et labellisés Safelife, les produits Safe sans parfum excluent plus de 180 allergènes et 120 perturbateurs endocriniens de leurs formules. Élu Meilleur produit Éco 2021.

Liquide vaisselle sans parfum, 500 ml
Safe : safe-entretien.com



COLORANT ADORÉ

POUR CHEVEU SOIGNÉ



Le Soin Colorant Natessance nourrit et sublime votre cheveu en lui apportant une délicate teinte marron nuancée et naturelle aux reflets dorés. Certifié Cosmos Natural et doté d'une formule permanente brevetée, le soin colorant Marron doré apporte tous les bienfaits nécessaires à votre chevelure grâce à son ingrédient phare, l'huile de carthame. 99 % d'ingrédients d'origine naturelle et pigments 100 % végétaux. Sans alcool, ammoniaque ou résorcine.

Soin colorant Marron doré, 150 ml
Natessance : natessance.com

L'INSTANT RONRON

TENDRES FILETS EN SAUCE BIO

Nouveau ! YarraH lance ses repas bio. Des repas bio complets et nutritifs pour chat avec de tendres morceaux de filet en sauce, riches en viandes. Présentés dans un sachet pratique et léger, ils se déclinent en trois recettes savoureuses : dinde, poulet et bœuf. Ils sont sans pesticides ni OGM, sans sucre ajouté, colorants ou arômes chimiques.



Filets en sauce, 85 g
YarraH : yarraH.fr

achetons responsable

Hautes-Alpes L'ascension de la bio

Marie-Pierre Chavel

terroirs & territoires

Les vergers de la vallée de la Durance, en juin. La pomme est la spécialité du sud de Gap depuis les années 1950. Elle s'est développée avec la création du barrage de Serre-Ponçon en 1960. Les premières pommes bio sont arrivées 25 ans plus tard.

La tête dans les Alpes, les pieds tournés vers la Provence, ce petit département rural séduit par ses paysages grandioses. Partout des montagnes, qui ne facilitent pas le travail des paysans. Pas plus que le climat, froid l'hiver, sec l'été. Portée par une population éprise de son environnement, la bio, parfois timorée, s'y est adaptée. **Elle apporte de la diversité dans une agriculture par endroits très spécialisée.**

B

leu, blanc, vert. Ce sont les couleurs que l'on retient, été comme hiver, de ce département numéroté 05. Le bleu du ciel où, dit-on, le soleil brille 300 jours par an, et le bleu du lac de Serre-Ponçon, immense retenue d'eau sur la Durance qui irrigue l'agriculture ; le blanc des filets qui habillent les arbres fruitiers sur des kilomètres carrés ou celui du manteau neigeux que revêt de longs mois durant ce territoire variant de 470 à 4102 m d'altitude ; enfin, le vert des pâturages au nord et des vergers au sud, et le vert qui symbolise la bio. En 2020, le département est le premier de France en part de terres agricoles certifiées AB (38,8 %). Un chiffre à relativiser : ce sont pour moitié des alpages. En nombre de fermes, peut mieux faire ! Mais la bio s'est déjà bien développée dans le maraîchage, quasi inexistant en conventionnel. Et elle fait progresser les productions plus traditionnelles.

MA POMME

À notre nuancier, pourrait s'ajouter le jaune de la golden, fleuron de la région. Mais les bio ont diversifié les couleurs avec des variétés profitant elles aussi du soleil et des nuits fraîches pour parfaire leurs qualités. « *La golden est très fragile, elle nécessite énormément de traitements chimiques* », assure Philippe Bilocq, arboriculteur et vigneron bio à La Saulce. Il se souvient d'avoir « *essuyé les plâtres* » en se lançant en 1993. « *Il y avait beaucoup de maladies, mais pas de solutions bio, on testait à nos dépens.* » Désormais, il utilise les filets pour protéger les fruitiers du carpocapse, minuscule ver capable de détruire une récolte, et aussi de la grêle. [Suite p. 44](#) →



Passé le village de Théus, on monte, encore, encore, et encore... En haut, à 1 400 m, la récompense. Pauline Caprini et Jean-Pascal Laurin, paysans-herboristes, ont installé leur ferme dans une vieille bâtisse familiale isolée avec vue à 360°. Le lieu, où tout est beau jusqu'au site Web, est propice à une vie simple en adéquation avec la nature. « *C'est notre projet de vie* », expliquait Pauline Caprini en juin, à quelques semaines d'accoucher de leur premier enfant. La région offre une grande diversité de plantes sauvages (mélèze, laurier, genévrier, millepertuis, etc.). Malgré le printemps tardif, la sécheresse l'été, jouant avec la pente, ils cultivent aussi la rose à parfum – « *une passion* » –, la mélisse, la menthe poivrée, l'hysope... sans mécanisation. Ils en font des eaux florales, teintures-mères, gemmothérapie et huiles essentielles extraites avec un bel alambic en cuivre fabriqué pour eux par un maître compagnon de plus de 83 ans. « *On fait revivre les savoir-faire traditionnels. Il n'y a pas de ressources écrites, tout passe par l'oral. La distillation, les molécules, le terroir, les plantes, c'est infini, ça ne s'apprend pas en six mois. Il y a un engouement pour les plantes médicinales. Les gens veulent prendre soin d'eux.* » Une partie des produits des Sens de Théus se trouve dans les magasins Biocoop de Briançon, Gap, Tallard et Villard-de-Lans (38).



De fin mars à mi-mai, si la température tombe à 0 °C, on arrose les fruitiers pour protéger les boutons du gel grâce au glaçon qui se forme autour. À - 7 °C, le système ne fonctionne plus : en avril dernier, Philippe Bilocq a perdu 90 % de ses pommes et 100 % des poires !



Magasins

À Briançon, Embrun, Éourres, Gap (3 points de vente), Saint-Jean-Saint-Nicolas, Tallard, soit **8 magasins**.

Paysans associés

Biolait est l'un des 20 groupements de producteurs sociétaires de Biocoop. Une partie du lait 100 % bio qu'il collecte entre dans la composition de produits laitiers de la marque Biocoop.

À La Saulce, Philippe Bilocq, du domaine Saint-André, produit 18 variétés de pommes bio : reinette (photo), fuji, chanteclerc, topaz, opal, etc. Les arboriculteurs en conventionnel produisent essentiellement de la golden.





« Notre priorité : soutenir les paysans et bien nourrir les gens. **Ensemble, on essaye de faire un joli monde.** »

ISABELLE PLUME

Associée salariée, Scop Biocoop L'Épine
Vinette, Briançon

Engagé et solidaire



MICKAËL OLIVON

Vigneron, domaine Les Hauts Lieux, Embrun

« Il faut aimer être pionnier pour faire de la vigne ici », s'amuse le « vigneron de montagne » comme il aime s'appeler.

Cette situation, il l'a choisie pour retrouver « l'essence initiale de la vigne ». Il s'explique : « Au départ, elle était installée sur les coteaux, où aucune autre culture ne peut être valorisée. Le paradoxe actuel : la vigne colonise des parcelles où l'on pourrait mettre des cultures premières, indispensables, comme les légumineuses. » Nantais passé par la Bourgogne pour étudier la viticulture et l'œnologie, ce trentenaire au verbe facile a été conseiller viticole dans le nord de la Vallée du Rhône. Une année de mildiou (maladie liée à un champignon), il constate que les vignerons bio sont moins impactés que les conventionnels. « Ça m'a renforcé dans ma conviction que le conventionnel est désormais dans une impasse. C'est une aberration écologique et financière. » Alors il part à vélo pendant un an pour étudier comment faire sans pesticides dans les vignobles de pente. Attiré par les Hautes-Alpes, il y reprend la cave d'un ancien viticulteur bio, déjà fournisseur de divers magasins Biocoop, loue et rachète des parcelles, et les travaille comme il l'entend. « Je me libère de la tradition, je fais vivre mon bon sens paysan, dit-il avec une assurance qui ressemble à un défi. Les conditions météo sont un vrai potentiel par rapport au réchauffement climatique. Été pas trop chaud, arrière-saison très belle, printemps plus tardif, pas de gel quand la vigne pousse, pas de ravageurs grâce à l'altitude... Pas besoin de phyto chimiques ! »

Sur 3 hectares divisés en 14 parcelles (!), il fait deux cuvées de rouge et deux de blanc, la première est sortie en 2018. Malgré la qualité de son travail, Mickaël Olivon n'en vit pas encore. Il fait donc un temps partiel au magasin Biocoop L'Épine Vinette à Briançon. Toute l'équipe est déjà venue faire les vendanges chez lui. Quoi de mieux pour apporter du conseil en magasin ?

1^{er}

DÉPARTEMENT
FRANÇAIS EN PART DE
SURFACES AGRICOLES
BIO (38,8 %), EN RÉGION
PACA, ÉGALEMENT
CHAMPIONNE.



Suite de la p. 41 → « La bio apporte de nouveaux procédés, comme les couverts végétaux pour lutter contre certains insectes », constate Bertille Gieu, conseillère de l'association de producteurs bio Agribio05 (et maraîchère). Une chance pour les conventionnels qui doivent réduire leur utilisation d'intrants chimiques.

Sur sa petite exploitation, 7,5 ha de vergers, Philippe Bilocq produit 18 variétés de pomme, dont la goldrush qui clôt les récoltes à l'automne. Il les vend en circuit court, notamment aux magasins Biocoop alentour (La Juncha et ceux de la coopérative de consommateurs Le Grenier à Gap et Tallard).

Entre 2016 et 2018, la surface du verger bio haut-alpin a presque triplé, au profit surtout du circuit long et de l'alimentation infantile. « Les industriels ont relocalisé la production car il y a une forte demande », reprend Bertille Gieu. Tant mieux : moins chères, les pommes de l'étranger sont une sévère concurrence, selon Philippe Bilocq.

LES LAITIERS REPRENENT DU POUVOIR

Les industriels du lait sont également présents dans le 05, depuis 1935. Ils en ont parfois fait voir de toutes les couleurs aux éleveurs, les poussant à produire plus pour pouvoir fournir Marseille, imposant leurs conditions. Sans matière première, des fromageries locales ont alors disparu. « On a voulu en créer une il y a 30 ans mais on nous a mis des bâtons dans les roues », dénonce Pascal Allemand, éleveur bio à Chaillol. Puis les choses ont évolué. « Plus personne ne faisait de beurre, de crème fraîche », rapporte Fabien Fléchar, président du directoire de la coopérative Le Grenier. Désormais, il y en a au lait cru bio d'une grande qualité. » Des

fromageries, bio ou pas, ont rouvert (voir p. 45). Depuis 2016, les éleveurs bio peuvent vendre leur lait à Biolait, collecteur 100 % bio au projet démocratique, social, écologique... « Biolait a ouvert une fenêtre dans le paysage des agriculteurs très fermé par les industriels », estime Marc Lourdaux d'Échanges Paysans, plateforme de distribution de produits agricoles partenaire de Biocoop Restauration.

Côté viande, la bio doit se structurer et travailler sur la qualité, selon Agribio05. La production est plus importante que la capacité de transformation. « Sans outil de transformation, la valorisation quitte le territoire », déplore Fabien Fléchar. Alors la coopérative Le Grenier a sa propre salle de découpe pour ses magasins et pour des collègues des Alpes-Maritimes. À Briançon, Biocoop L'Épine Vinette a prospecté pour trouver les bons producteurs. De viande et autres denrées. « Certains frappent à notre porte mais on s'est dit qu'il devait y en avoir d'autres », explique Isabelle Plume, associée salariée responsable du service arrière. Nous encourageons les producteurs qui ont des pratiques bio sans être certifiés à entrer dans la démarche, pour crédibiliser les produits et assurer à ceux qui viennent chercher dans les Hautes-Alpes une vie saine qu'ils y trouveront des produits garantis AB. » Avec cet argument, entre autres, le magasin œuvre au développement de la bio. Les consommateurs aussi : ils sont 2000 dans la coopérative Le Grenier dont 1800 actifs « gardiens des valeurs de Biocoop », selon Fabien Fléchar. Et Gap est la ville de France qui compte, toutes enseignes confondues, le plus de magasins bio par habitant. Que d'encouragements pour que la bio haut-alpine prenne encore des couleurs et atteigne des sommets. ●



À la Fromagerie du Champsaur, Romane Hascoat transforme le lait bio de l'élevage de Philippe Allemand – 28 vaches de race abondance – pour en faire la meule de Chaillol et le carrassou vendus exclusivement dans les magasins Biocoop La Juncha et Le Grenier.



côté producteurs |

« Le bon timing »

DELPHINE SOLER

Fromagerie du Champsaur, La Fare-en-Champsaur

« Nous avons ouvert la fromagerie en mai 2016 avec mes associés : quatre fermes, soit six éleveurs et éleveuses. C'était leur idée. Il leur fallait quelqu'un pour la transformation. Après avoir été conseillère à la chambre d'agriculture, j'ai passé un an à me former à la fabrication des fromages. Les éleveurs étaient tous en conventionnel. Nous savions qu'il y avait une demande de bio. Ça tombait bien, Pascal Allemand voulait se convertir. Il travaillait déjà dans ce sens, sans certification. Au même moment, Biocoop La Juncha allait ouvrir. C'était le bon timing ! On a suivi de près le montage du magasin. C'était intéressant de voir comment cette équipe dynamique s'organisait. Après discussion avec Claire Denizot (ci-contre) et les éleveurs, on a fait en bio la meule de Chaillol, une pâte pressée cuite, et plus tard le carrassou – "petit carré" en patois du Champsaur –, une pâte molle à croûte orange, que l'on vend essentiellement chez Biocoop, à La Juncha et à deux magasins Le Grenier. Seulement 15 % du lait qu'on transforme est bio : ce n'est pas suffisant pour livrer plus de magasins. Les autres éleveurs ne sont pas encore prêts à la conversion. Chacun a ses freins, son rythme, on ne met pas de pression. Et concrètement, ce n'est pas facile : la région est très agricole mais les terres sont prises, il n'y a pas de place pour faire des céréales, il faut donc acheter l'alimentation bio, c'est un coût ! La fromagerie totalise maintenant cinq équivalents temps plein. Des salariés préfèrent le temps partiel pour profiter de la nature, de leurs enfants, faire de l'escalade... Je fais la collecte et partage la transformation avec une autre fromagère. Au début, on transformait 90 000 L par an. Maintenant, presque 340 000 L. On est contents de ce qu'est devenue la laiterie en 5 ans. À terme, on pourrait transformer tout le lait de nos éleveurs. Et pourquoi pas augmenter la part bio ! »



côté magasin |

La bio en fête

CLAIRE DENIZOT

Cogérante Biocoop La Juncha, Saint-Jean-Saint-Nicolas

« Ici, on gagne peut-être moins qu'ailleurs mais la vie est moins chère et surtout on a tout ça... », dit Claire Denizot (sur la photo, à gauche au premier rang) en embrassant du regard le paysage arboré dans lequel se niche le magasin. La Juncha (terme désignant un temps de travail collectif et solidaire, suivi d'un moment pour fêter le travail accompli), à 1 200 m d'altitude, est un peu seule sur une route entre deux villages. Mais c'est un lieu de vie joyeux, où l'on vient se rencontrer, profiter du coin lecture, ou voir l'expo d'un artisan ou artiste local. Au départ, en 2012, La Juncha est un café-épicerie géré par une association dynamique. « On faisait du local, pas forcément bio mais tout le monde était dans la démarche. Toutes les semaines, on organisait des spectacles, des concerts... », raconte Claire Denizot. En 2017, l'association s'essouffle, repense son statut et décide de devenir un magasin Biocoop en Scop. « L'économie sociale et solidaire, la coopération, l'éthique..., c'étaient nos valeurs. Tous les anciens clients nous ont soutenus, encouragés : il y avait réellement besoin d'une épicerie bio dans la vallée, qui réunit près de 10 000 habitants. » Le magasin ouvre en 2019. Le local y est toujours une priorité et beaucoup des fournisseurs historiques ont suivi. « Si on a facilité leur passage en bio, on s'en réjouit. » La Fromagerie du Champsaur a créé un fromage bio pour l'ouverture du magasin. « C'est formidable de collaborer avec les fournisseurs et d'avoir des produits presque sur mesure. » En deux ans, la Scop est passée de quatre à neuf salariés, aux profils très variés, apportant de fait une diversité de conseils dans le magasin. Là aussi, plusieurs ont fait le choix d'un temps partiel au profit d'une autre activité plus au contact de la nature, de ce « ça » auxquels les Haut-Alpins sont tellement attachés. On les comprend !



ENGAGÉE
DEPUIS
1990



DÉCOUVREZ NOS NOUVEAUTÉS AU LAIT DE BREBIS DU SUD-OUEST



LAITERIE LE GALL 29556 QUIMPER Cedex 9 | www.grandeur-nature.bio Rejoignez-nous sur  

SIRET : 376 380 010 00011, R.C. Quimper 376 380 010, SAS au capital de 1 000 000 €, Articles R. 123-237 et R. 123-238 du Code de commerce



POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE WWW.MANGERBOUGER.FR

Mot compte triple

L'indispensable pour votre foie en ce début d'automne

Une aide précieuse pour stimuler les fonctions hépatiques
par la synergie de plantes et actifs marins BIO



VERLAVY LBMBD - 1 rue de la Plaine - 14970 Bénouville - Tél : 02.31.35.05.25

SIREN : 411 904 295 - RCS : 411 904 295 CAEN - Forme Juridique : SAS - Lieu du siège social : Bénouville - Capital 60000€

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière - www.mangerbouger.fr

adventures for little foodies
Sienna
 & friends

L'éveil du goût

Sarah Taylor

Jeune entreprise familiale belge, basée à Bruxelles, Sienna and Friends propose une gamme d'aides culinaires adaptée aux goûts et aux besoins nutritionnels des tout-petits. Au menu : une grande diversité de saveurs pour développer leur palais avant une première exposition au sel et au sucre, et pour leur apprendre dès le plus jeune âge que sain et bon vont ensemble !



Des repas sains et savoureux pour vos petits, en un tour de main

Fondatrice de Sienna and Friends, Aurélie d'Hulst a souvent constaté que les parents peinaient à trouver chaque jour le temps de cuisiner pour leurs jeunes enfants. Et ceux qui le faisaient hésitaient à utiliser des herbes et des épices, craignant que ces produits ne soient pas adaptés aux plus petits. « C'est pourtant entre six mois et deux ans que les enfants sont les plus ouverts à la découverte des goûts !, affirme-t-elle. Après, ils entrent dans la phase du non, où il est beaucoup plus difficile d'introduire de nouveaux aliments. C'est tellement dommage, quand on connaît la curiosité naturelle des tout-petits et le plaisir qu'ils peuvent trouver à la stimulation de leurs papilles gustatives. De plus, faute de saveur dans leur alimentation, ils risquent plus tard de se tourner par défaut vers le trop salé et le trop sucré. Je suis avant tout une maman inquiète de la façon dont mange une partie de la génération de ses enfants ! »

Bien manger, pour la vie

Sienna and Friends est donc née pour aider les jeunes parents à cuisiner davantage et à donner plus de goût à leurs plats, pour éduquer le palais de leurs enfants à l'âge où tout est possible. Épices, sauces, pâtes et soupes, la marque a développé une gamme d'aliments pour bébés 100 % bio, faisant la part belle aux herbes et épices, comme l'ail, le persil, le romarin ou le cumin. À utiliser seules ou

mélangées à des produits frais, ces préparations facilitent la cuisine maison et y apportent une grande variété de saveurs. « *Tous nos ingrédients viennent au maximum de pays européens proches, souligne Aurélie d'Hulst. Nous privilégions la Belgique et la France, et aussi la Hollande ou l'Italie. Bien évidemment, aucun additif n'entre dans la composition de nos produits, nous n'ajoutons pas non plus de sel ni de sucre. Notre ambition est d'œuvrer pour un monde meilleur en offrant aux enfants un bon départ alimentaire dans la vie !* » Car en apprenant à bien manger quand on est petit, on devient plus facilement un adulte capable de se nourrir sainement.



PÂTES MINI DITALINI
AUX LÉGUMES 350 G



MIX ÉPICES PROVENÇALES,
AIL ET PERSIL 39 G



SAUCE AUX LÉGUMES
THAI CURRY 130 G

achetons responsable

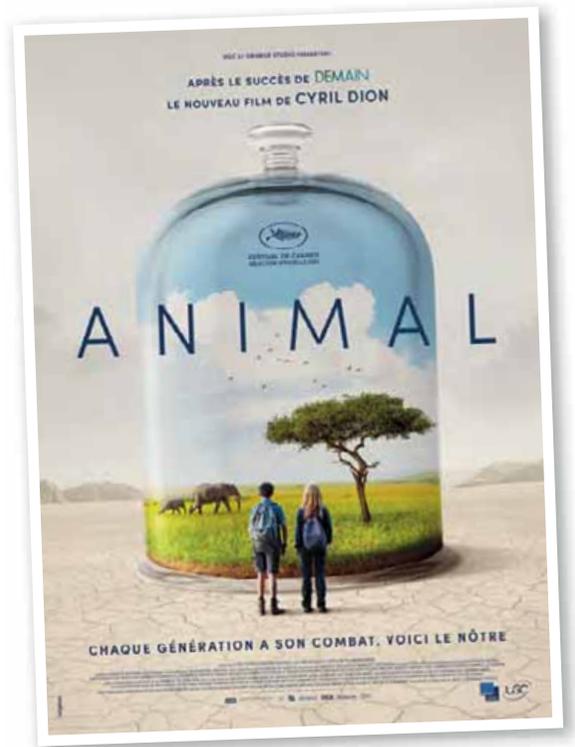
Animal

Deux ados face à la 6^e extinction de masse

Gaïa Mugler

Le dernier documentaire de Cyril Dion, *Animal, transporte.*

Aux quatre coins du monde comme au bout de nos émotions. En salle le 1^{er} décembre, il remet en cause notre rapport au vivant en 1 h 45 d'enquête, de beauté et d'espoir. Et Biocoop soutient !



Après le succès de *Demain*, Cyril Dion repart à la recherche des solutions, toujours avec des prises de vues à couper le souffle et cette capacité à remuer tant les méninges que le cœur. À travers le regard de deux jeunes de 16 ans, la Londonienne Bella Lake et le Français Vipulan Puvaneswaran, activistes de la cause animale et écologique, *Animal* nous suggère, comme le dit Bella, de « se considérer comme des animaux ». En investiguant sur les causes de la sixième extinction de masse, ce sont les victoires de celles et ceux qui travaillent à régénérer la Terre qu'ils découvrent. De la ferme du Bec Hellouin en Normandie aux parlementaires européens cyniques, de la pollution due au plastique à la lutte citoyenne, pédagogique et juridique d'Afroz Shah en Inde, de l'expérience de Jane Goodall (voir p. 53) à celle de l'économiste Éloi Laurent (lire *Culturesbio* n° 118, sur biocoop.fr), de la déforestation jusqu'aux indigènes du Costa Rica, pays reboisé à 50 % en moins de 45 ans, tous les freins au changement, mais surtout tous les moteurs, sont explorés. *Animal* est le récit de nos relations et de leur pouvoir. C'est surtout une invitation à changer notre rapport au monde, à « nous changer plutôt que changer la planète », comme l'espère Bella. À agir, à notre tour. ●

Rencontre

VIPULAN PUVANESWARAN

Activiste de la cause animale et écologique,
protagoniste du film *Animal*

Qu'est-ce qui t'a amené à participer à *Animal* ?
Aux grèves pour le climat, j'ai croisé plusieurs fois Cyril Dion. Et il y a deux ans, il m'a proposé de participer au film. J'ai hésité, à cause de l'avion, mais la finalité étant positive, j'ai accepté. Et je ne regrette pas !

Qu'est-ce qui t'a le plus marqué ?
La reforestation du Costa Rica, qui ne relevait pas de plantations monoespèces comme en France. Et la rencontre avec le philosophe Baptiste Morizot, qui propose de repenser le monde en termes de relations, ça m'inspire encore aujourd'hui ! Ses livres *Manières d'être vivant* et *Les Diplomates* sont dans mon top 4 avec *Le capitalisme dans la toile de la vie* de Jason Moore et *Apprendre à voir* d'Estelle Zhong Mengual.

Un impact indirect du film sur toi ?
J'étais environnementaliste et je suis devenu écologiste ! Autrement dit, je ne considère plus la lutte pour le climat comme supérieure. Vouloir protéger une nature vue comme extérieure à soi, c'est l'héritage du cartésianisme qui sépare nature de culture, c'est être « *adversaire complice* », pour reprendre Bourdieu, de l'idéologie capitaliste qui voit la nature comme une matière inerte à exploiter. Le terme urgence climatique introduit même un biais performatif en ce qu'il insère une hiérarchie des luttes. Or à présent, être vraiment écologiste, c'est combattre toutes les oppressions. Il faut reprendre l'écologie dans son étymologie : science qui étudie le vivant dans son milieu de vie. Penser en termes de relations, en somme.

Le film t'a-t-il inspiré des pistes d'action que tu privilégies désormais ?
La création d'espaces écolos, comme la ferme du Bec Hellouin. Des espaces de relations libérées et libératrices entre humains, et entre humains et non-humains, comme des Zad, le plateau de Saclay, un site de permaculture, un squat. À Paris, ce sera par exemple lutter contre la gentrification et la bétonisation amenées par les JO, contre l'expulsion des jardins d'Aubervilliers... Comme diraient Antoine Chopot et Léna Balaud dans leur livre *Nous ne sommes pas seuls*, l'idée est de s'ancrer

dans le territoire et créer des espaces de sens pour toute la communauté des vivants.

Ton rapport aux animaux, c'est...
Me « *repenser en tant que vivant parmi les vivants* », comme dit Baptiste Morizot. Voir et comprendre que je ne suis pas tout seul sur un territoire donné, sur Terre. Si je vois une laissée de loup, je pense d'abord que je suis sur son territoire. Cesser de mettre le vivant dans des cases et des cages. Mais je ne suis pas antispéciste* dans le sens de Singer, fondateur du courant, dans sa conception historique. Je parlerais plus volontiers du multispécisme d'Anna Tsing, comme Morizot, qui propose d'ajuster les égards plutôt qu'une stricte égalité qui, quelque part, impose des cases et des cadres purement théoriques. Quant à l'injonction à « *se réapproprier notre animalité* », elle est problématique car on a employé la sémantique du sauvage et de l'animalité pour rabaisser une part de la population. Je préfère inviter à « *redevenir un vivant parmi les vivants* ».

* Philosophie qui considère que tous les êtres vivants sont égaux et doivent être traités comme tels.



Allez plus loin :
En attendant la sortie du film, découvrez...
• des avant-premières sur animal-seances.com
• un site pour suivre son actu :
<https://ugcdistribution.fr/film/animal>

Vipulan Puvaneswaran et Bella Lake contemplant, émus, des animaux sauvages en Afrique, lors du tournage il y a deux ans.



AUTOUR DU RIZ



Nos feuilles de riz complet participent aussi à la biodiversité



Au Vietnam, 300 paysans riziculteurs pratiquent une culture agroécologique où plants de riz et crevettes se côtoient. Cet élevage fournit un compost riche en nutriments qui nourrit les jeunes pousses de riz. La pêche des crevettes apporte aux cultivateurs un complément de revenu et une source de protéines.

L'Asie cuisinée maison

La Compagnie du Riz - RCS Grenoble 451 010 933 - SARL 20 000 €
généraliste, 105 av. L. Cabanis photos : Shutterstock



IDÉES RECETTES SUR

Autour du Riz. Biologique depuis toujours.
Priorité au commerce équitable.
Exclusivement en magasins bio.

www.autourduriz.com  



Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. www.mangerbouger.fr



BIO ET ONCTUEUX

UN AMOUR DE ROQUEFORT

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

Roquefort bio AOP, 100 g
Gabriel Coulet : gabriel-coulet.fr

VIRUCIDE

OPÉRATION MAINS PROPRES



Grâce à sa formule 100 % naturelle et sans alcool, la mousse désinfectante pour les mains Hygios élimine 99,99 % des bactéries et virus enveloppés (celui de la Covid-19 inclus) tout en laissant la peau hydratée. Fabriquée en France, sa formule est 100 % végétale et minérale, 100 % biodégradable, sans pétrochimie et sans odeur. Testée dermatologiquement, elle est non collante, hydratante et utilisable dès l'âge de 3 mois. Élu Meilleur produit Éco 2021.

Mousse désinfectante mains, 50 ml
Hygios : hygios.com

À L'APÉRO

C'EST DAO

Délicatement cuits au four pour un croquant parfait au bon goût de comté gratiné, nos crackers bio sont... craquants. Ils sont élaborés avec un partenariat local et solidaire depuis 10 ans entre agriculteurs, meunier et biscuitier. La biscuiterie familiale Dao, dans les Alpes-de-Haute-Provence, est alimentée entièrement avec des énergies renouvelables. Entre amis, pour une pause gourmande ou à l'apéro, dégustez Dao !



Biscuit apéritif comté, en vrac
Dao : biscuitsdao.com

JUS LACTOFERMENTÉS

LE COCKTAIL DE BIEN-ÊTRE



Voelkel Cocktail Bien-Être est un jus de plantes et de légumes 100 % naturels et bio. Issue de la pression de plantes non hybrides ou de semences paysannes cultivées en biodynamie pour préserver la saveur, cette délicieuse composition est la boisson idéale pour accompagner un jeûne à base de jus ou un régime hypocalorique. Certifié Demeter.

Cocktail Bien-Être avec des jus lactofermentés, 700 ml
Voelkel : voelkeljuice.de/fr

C'EST DU SOLIDE

HYDRATANT VISAGE ZÉRO DÉCHET

Composé de beurres équitables, d'huile végétale de prune française et d'huiles essentielles, ce joli dôme deviendra un incontournable de votre routine beauté ! 100 % bio, d'usage économique, packaging carton : trois bonnes raisons de choisir ses cosmétiques solides pour une beauté respectueuse de la peau et de la planète. Existe pour peau sèche, grasse, mixte ou acnéique.

Hydratant visage, cosmétique solide bio, 30 g
De Saint Hilaire : de-sainthilaire.com



achetons responsable

POPO ÉCOLO

LE TOP DE LA COUCHE

Tidoo, c'est la référence des couches et des culottes d'apprentissage en magasins bio. Plébiscitées par les parents depuis 2013, les couches et culottes Tidoo prennent soin à la fois des bébés et de la planète : elles sont entièrement fabriquées en France, sans aucune substance nocive, sans lotion, chlore ou parfum. Labellisées FSC et Nordic Swan, elles sont élues Meilleur produit de l'année 2021.

Couches et culottes d'apprentissage écologiques
Tidoo : tidoo.com





Votre allié antioxydant

chun cha®

THÉ VERT BIO GRAND CRU DU ZHEJIANG

UN THÉ GRAND CRU

pour lutter contre
le vieillissement cellulaire

-  **NATURELLEMENT RICHE EN ANTIOXYDANTS**
-  **IDÉAL POUR AIDER L'ORGANISME À RÉSISTER AUX AGRESSIONS DE LA VIE QUOTIDIENNE**
-  **UN GOÛT ROND ET DOUX, LA MARQUE D'UNE CUEILLETTE PRÉCIEUSE**



30 infusettes | 4 min | 70°C

Cueillette impériale
Bourgeon + 1^{re} feuille

Cueillette fine
Bourgeon + 2 feuilles



Chun Cha® est un thé vert Grand Cru certifié Agriculture Biologique. Il se distingue par sa forte teneur en épigallocatechines-gallates (EGCG). Les EGCG jouent un rôle majeur pour notre santé en nous protégeant du stress oxydatif qui fragilise les cellules de l'organisme. Pour lutter contre ce stress oxydatif et piéger les radicaux libres, notre corps peut ainsi s'appuyer sur les antioxydants apportés par le thé Chun Cha®.

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

La cueillette fine ou impériale vous apporte tous les bienfaits du thé. C'est dans le bourgeon et les deux premières feuilles du théier que se concentrent 80% des antioxydants !

www.thedelapagode.com



En vente dans vos magasins Biocoop - THÉS DE LA PAGODE - 4 avenue Bertie Albrecht - 75008 Paris - Tél. : 01 48 04 54 07
Société par actions simplifiée au capital de 1 829 600€ - SIRET : 42881531000043 - RCS PARIS

À consommer dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain. www.mangerbouger.fr

invitée



Jane Goodall

La femme qui murmure à l'oreille des singes

Propos recueillis par Gaïa Mugler

Elle est l'une des premières à avoir cessé de se cacher les yeux, les oreilles et la bouche. Pendant des années, hors des labos et loin des cages, l'éthologue britannique Jane Goodall a observé et écouté les chimpanzés, leur intelligence, leur personnalité... Puis elle a parlé. Ses recherches ont bouleversé notre rapport au monde animal. Aujourd'hui encore, elle étudie et défend la vie sauvage.

« Chacun de nos petits choix éthiques a un impact sur la planète. »

Que peuvent nous enseigner les animaux sauvages ?

L'observation des singes m'a conduit à davantage observer les humains. D'ailleurs, en observant les mères chimpanzés s'amuser avec leurs petits, j'avais décidé que j'en ferais de même. À l'aéroport, j'adore regarder les mères réagir à leur enfant agité, chacune à sa façon ! L'intellect humain a évolué au point qu'on envoie des gens sur la Lune. Sans doute est-ce grâce au langage, à la possibilité d'évoquer ce qui est absent, de penser le long terme. Il est donc très étrange que les créatures les plus intellectuelles soient celles qui détruisent notre unique foyer. Il est plus important que jamais de comprendre que ce n'est que lorsque tête et cœur – c'est-à-dire l'amour, le respect, la compassion – travaillent ensemble que nous pouvons atteindre notre vrai potentiel humain.

Est-ce qu'on sait enfin tout sur les singes ?

On apprend sans cesse de nouvelles choses sur les chimpanzés de Gombe, un parc naturel en Tanzanie. Il s'agit d'une étude de long terme et chaque chimpanzé est un individu, avec son propre comportement. On commence à se poser de nouvelles questions, aussi. Est-ce que différents types de maternages affectent le comportement des petits plus tard dans leur vie ? Quels traits de caractère influencent la probabilité qu'un mâle grimpe dans la hiérarchie ? Il y a tant à apprendre encore !

Et sur les chimpanzés, qu'est-ce que le public ignore ?

Ils ont des cultures, des comportements passés par apprentissage et observation. Les chimpanzés de Gombe mâchent la fibre des inflorescences du palmier à huile et la chair de ses fruits. Au Mahale, le long du lac Tanganyika, pas du tout ! En Afrique de l'Ouest, si, mais ils martèlent les graines avec des cailloux. Et les chimpanzés sont très territoriaux. Il y a même eu une époque à Gombe où l'on a pu parler d'une sorte de guerre primitive !

Vous êtes ambassadrice de la conférence de Glasgow 2021 sur les changements climatiques, dite COP 26. Le changement climatique affecte-t-il déjà les chimpanzés ?

Oui. Le rendement fruitier de différentes variétés d'arbres est touché, de sorte qu'à certaines périodes de l'année, il y a moins de nourriture. Mais les chimpanzés ont une grande capacité d'adaptation. À Gombe, ils restent jusqu'au matin dans leurs nids de nuit. Au Sénégal et au Mali, où il fait bien plus chaud, ils cherchent à manger la nuit si la lune est levée. De même en Ouganda, mais parce que les humains ont tant rogné sur leur territoire qu'ils sont forcés de piller les champs pour se nourrir.

Est-ce qu'on peut faire quelque chose ?

Certains font des dons. Notre programme Roots & Shoots* fait de la levée de fonds, par exemple. Chacun de nos petits choix éthiques a un impact sur la planète. Pensez aux aliments que vous achetez. Ce produit a-t-il impliqué de la cruauté envers les animaux ? Est-il bon marché parce que son producteur est sous-payé ? Si oui, ne l'achetez pas ! La pression du consommateur peut faire la différence. Allez vers un régime aussi végétalien que possible : l'élevage industriel implique de la déforestation. Vous pourriez vous élever contre la conversion – et donc la destruction – du dernier

« Il est plus important que jamais de comprendre que ce n'est que lorsque tête et cœur travaillent ensemble que nous pouvons atteindre notre vrai potentiel humain. »

morceau de nature en un centre commercial de plus. Ou écrire aux législateurs pour protester contre la chasse. Ou faire du bénévolat dans un sanctuaire ou une association qui s'occupe d'animaux sauvages blessés. Oh oui, il y a plein de choses à faire !

* Roots & Shoots (racines et pousses) est un programme éducatif international, humanitaire et environnemental, pour et par les jeunes, initié en 1991 par Jane Goodall.



Allez plus loin :
Retrouvez toutes les conférences de Jane Goodall sur le site de l'institut : janegoodall.fr



Si vous étiez...

Un biome

Une forêt tropicale, qui abrite tant d'espèces animales et végétales merveilleuses !

Une histoire pour enfants

Celle du Dr Dolittle : j'ai toujours rêvé de pouvoir parler aux animaux.

Un sentiment

La joie qu'on partage ou l'émerveillement, qui mène à réfléchir sur le sens de la vie.

Une force de la nature

Un orage, à cause des éclairs et du craquement du tonnerre qui me rend euphorique.

Un aliment

Une mangue bien sucrée, très mûre, mais pas trop : elle donne du plaisir à tous, y compris à de nombreux animaux.

BIO EXPRESS

- 1960. À 26 ans, l'éthologue et primatologue Jane Goodall **part seule étudier les chimpanzés** dans leur milieu naturel. Ses découvertes ont eu un **impact majeur** sur notre vision des animaux.
- 1977. Elle **crée l'Institut Jane Goodall**, implanté en France en 2004 et dirigé par Galitt Kenan. Plusieurs programmes permettent de s'engager et de soutenir l'action de l'institut (pédagogie, parrainage de réserves, etc.). Docteure, **messagère de la paix des Nations Unies**, elle a reçu de très nombreuses distinctions.

Elle est l'**auteure d'ouvrages** dont *Nous sommes ce que nous mangeons* (2008), *Graines d'espoir* (2015) (Actes Sud), *Le Rêve de Jane* (2020, L'avion de papier), *Le Livre de l'espoir* (octobre 2021, Flammarion) et d'innombrables publications scientifiques. Elle est l'une des personnalités phare du documentaire de Cyril Dion *Animal*.

NOUVEAU

SARRASIN x CABILLAUD x GRAINES

L'alliance du meilleur de la terre et de la mer



LAISSEZ-VOUS TENTER PAR LES
1ERS POISSONS PANÉS

aux
5 GRAINES BIO

L'alliance savoureuse d'un vrai filet de cabillaud
et du croustillant du kasha (sarrasin toasté)
et des graines bio.



MARQUE
RÉSERVÉE
AUX RÉSEAUX
SPÉCIALISÉS
BIO

Bebivita
Simplement Bio



NOUVEAU
Développé
en collaboration
avec Biocoop

Pour chaque produit, nous
avons sélectionné de bons
ingrédients biologiques pour
une alimentation saine et
savoureuse. Chez Bebivita,
vous trouverez de délicieux pots
parfaitement adaptés au goût
des bébés.

www.bebivita.fr

EMBALLAGE
RÉDUIT
SANS ÉTUI
CARTON



BON POUR BÉBÉ ET LA PLANÈTE.

BOUGER, JOUER EST INDISPENSABLE AU DÉVELOPPEMENT DE VOTRE ENFANT. www.mangerbouger.fr



MAGASINS

Nouveaux dans le réseau :

Biocoop Royan Lavoisier (17), Biocoop Les 4 Grains à Notre-Dame-de-Sanilhac (24), Biocoop La Canopée La Boucle à Besançon (25), Corner Biocoop Evreux à Conches-en-Ouche (27), Biocoop Pont-Audemer (27), Biocoop Aucamville (31), Biocoop Seysses (31) **1**, Biocoop de Lauragais à Villefranche-de-Lauragais (31), Biocoop La Bastide à Bordeaux (33), Biocoop Salagou à Clermont-l'Hérault (34), Biocoop Au Grand Bionheur à Saint-Chamond (42), Les Hameaux Bio Barbara à Nantes (44) **2**, Biocoop Rezé-Saint-Paul à Rezé (44), Biocoop de la Pierre Verte à Pierry (51), Biocoop L'Aigle (61) **3**, Biocoop Air² à Aire-sur-la-Lys (62) **4**, Biocoop Bruay-la-Buissière (62), Biocoop Chalon Bourgogne à Châtenoy-le-Royal (71), Biocoop Saint-Sulpice à Saint-Sulpice-la-Pointe (81), Biocoop Clamart (92).



Toutes les adresses des magasins sur biocoop.fr rubrique Magasins.

Culturesbio

Directeur de la publication et de la communication : Patrick Marguerie • Rédactrice en chef : Pascale Solana • Collaborateurs : Véronique Bourte-Rivière, June Lemoine, Gaïa Mugler, Ulrike Skadow, Sarah Taylor • Secrétaire de rédaction : Marie-Pierre Chavel • Publicité : Ingrid Kaiser (i.kaiser@biocoop.eu) • Diffusion : Christine Mullié (c.mullie@biocoop.fr) • Conception : SEQUOIA • Crédits photos : Couverture : iStock ; couverture, p. 53 : Bénédicte Govaert ; p. 5 : Pierre Morel ; p. 6-7 : iStock et DR ; p. 9-14 : Deneufchatel ; p. 17, 18-19, 20-22, 24, 27b, 30-35 : iStock et DR (logos) ; p. 23a : Belledonne ; p. 23b : Delphine Pocard ; p. 25 : Nicolas Leser ; p. 26a : S'Cuiz in ; p. 26b : Fatou Wagué ; p. 28a : Cooklicot ; p. 28b : La Mandorle ; p. 32, 35 : Portraits SightBySight ; p. 33 portrait a : DR ; p. 33 portrait b : Benjamin Boccas ; p. 37 : Saint-Hilaire ; p. 40-41, 42a, 44, 45a : Marie-Pierre Chavel-Biocoop ; p. 42b, 42c, 42d : Philippe Bilocq ; p. 43 : Vincent Verrier pour Biocoop l'Épine Vnette ; 45b : Juncha ; p. 47 : Sienna & Friends ; p. 49 : CAPA Studio_Bright Bright Bright_UGC Images_Orange Studio_France 2 Cinéma_2021 ; p. 55 : the Jane Goodall Institute/By Bill Wallauer • Siège/Rédaction/ Publicité : 12 avenue Raymond-Poincaré, 75116 Paris. Tél. : 01 44 11 13 60. Fax : 01 44 11 13 61. E-mail : culturesbio@biocoop.fr • Éditeur : Biocoop SA Coop • ISSN : 2417-6559 • Impression : IMAYE GRAPHIC - 96 bd Henri Becquerel - ZI des Touches - BP 52207 - 53022 Laval • Papier 100 % recyclé Ultra Mag Plus Semi gloss • L'imprimerie est certifiée Imprim'vert et ISO 14001 • Tirage : 400 000 exemplaires • Biocoop cotise à EcoFolio pour le soutien à la collecte et au recyclage des imprimés. Triez vos déchets.

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

Chaque n° de Culturesbio est téléchargeable sur biocoop.fr rubrique Culturesbio.
Service Clients : 0 800 807 102

Notre charte



Notre réseau de magasins Biocoop a pour objectif de :

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

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

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

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

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

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

Créez
votre magasin
BIO

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

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

www.biocoop.fr



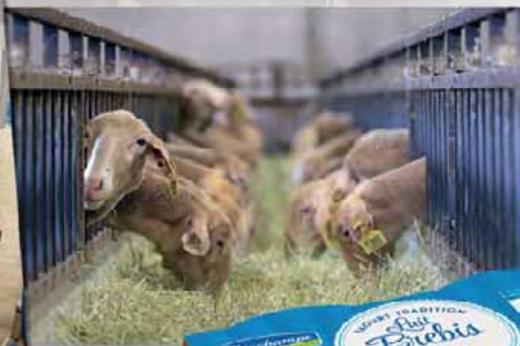
Une laiterie bio historique

✓ FABRICATION TRADITIONNELLE

- Respect des propriétés natives du lait.
- Pasteurisation douce au bain-marie, en petites cuves.

✓ LOCAL & SOLIDAIRE

Notre lait de brebis vient de la coopérative **Aveyron Brebis Bio**.



*Une recette des plus simples,
pour un produit d'excellence !*

NOUVEAUTÉ

Depuis 1974



Artisans du Monde

Pour un commerce équitable



LA 1^{ÈRE} CAPSULE
100% VÉGÉTALE
COMPOSTABLE CHEZ VOUS



(RE)DÉCOUVREZ NOS CAFÉS D'EXCEPTION
PURE ORIGINE & 100% ARABICA

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière
www.mangerbouger.fr



Solidarité Monde / Artisans du Monde - 14, rue de la Blaine - 92100 Montreuil - France - Tél. 01 43 60 11 60 - France - 331 437 647 R.C.S. Bobigny, Montreuil
S.A. 1 440 835 00 Euros Articles R. 123-237 et R. 123-238 du Code de commerce. Capsules compatibles avec les machines NESPRESSO® • •
Marque appartenant à un tiers, n'ayant aucun lien avec Solidarité Monde. Photos non contractuelles.