

CULTURES **BIO**



N° 93 / MAI-JUIN 2017 / LE MAGAZINE DE LA CONSOM'ACTION



DOSSIER P.14

VIVRE SANS DÉCHETS C'EST POSSIBLE ?

SANTÉ P.19

LE CRU

SE MET À TABLE

BIEN-ÊTRE P.32

TOUT DOUX

LE SAVON DUR

L'INVITÉ P.8

BEN
LE RIRE
VERT





“L'idée du mardi”

PANÉ VEGGIE* EN FAMILLE!



Croquez veggie toute la semaine*

LUNDI



MARDI



MERCREDI



JEUDI



VENDREDI



SAMEDI



DIMANCHE



*végétarien

Tartex est une marque bio, végétarienne et gourmande qui propose plus d'une trentaine de spécialités veggies* vendues uniquement en magasins biologiques.

Plus d'infos et de nombreuses idées recettes sur notre site internet www.tartex.fr.



ÉDITO



On vote bio !

Pascale Solana, RÉDACTRICE EN CHEF



Vous pourriez prendre la parole à l'apéro, en croquant un craquelin rose, sarrasin et graines (p. 23, merci Ulrike) ou au café avec un gâteau maison choco-rapadura 100 % équitable. Et cru. Groupes, pas cuite la pâtisserie ? De plus en plus souvent, le cru passe à table : on a cherché à comprendre dans notre dossier. Retour sur votre prise de parole : « *J'y pensais depuis longtemps et...* » Suspens, enchaînement... « *Voilà, je m lance dans le zéro déchet.* »

Là, illustrez : vous avez adopté Picorette qui boulotte les épluchures, et... lever de rideau sur le jardin, la poulette et ses trucs en plume entrent en scène ! Vous avez recyclé votre vieux T-shirt adoré d'ado et Dragon Ball est devenu un sac de courses tendance grâce à notre Pratique DIY (p. 39). Vous n'achetez que du vrac, d'où les bonnes noisettes et les raisins secs de l'apéro. Peu importe par où et comment, l'important est de commencer, et dans la communauté zéro déchet, on recommande de choisir un moment symbolique. La Journée des Biotonomes, le 10 juin, 3^e édition d'une initiative du réseau Biocoop pour consommer mieux et moins ! Dans votre intervention apéritive, inutile de rappeler les poubelles qui débordent, le gaspillage – 29 kg de nourriture/an/Français dont 7 pas déballés – ou Nénette la Planète toute patraque, on sait. En revanche, vous pouvez citer Alizée Rodéchet, très emballée après avoir mis au régime sa poubelle cinq jours. Nous publions son journal de bord.

Sans blague, au cœur de la présidentielle 2017, *CULTURE(S)BIO* choisit le parti de la bonne humeur, avec le rire vert de Ben, l'humour décalé de Cobayes Squad (p. 5), voire les interventions YouTube du Pr. Feuillage sur la fin du pétrole ou l'écologie du pipi-caca, épisode scato mais pédago. Et au fait, ce vote ? Dans *CULTURE(S)BIO*, ce sera toujours la bio présidente.



AGITATEURS

04 ACTUBIO
Brèves

06 ÇA FAIT CAUSER
Vos questions ? Nos réponses !

08 L'INVITÉ
Ben
Le rire vert



11 DÉCRYPTAGE
Pâte à tartiner

13 VU, LU, ENTENDU
Actu-culture bio

14 LE DOSSIER
Ma vie sans déchets, c'est possible ?



RESPONSABLES

19 SANTÉ
Le cru se met à table



22 C'EST DE SAISON
Le vin rosé

23 BON ET BIO
Recettes et astuces

30 BIOTONOMES
Le rendez-vous

32 BIEN-ÊTRE
Tout doux, le savon dur

36 MAISON
Pas d'armoires sans savon noir

39 PRATIQUE
Sac en T-shirt DIY



ENGAGÉS

40 RENCONTRE
Biocoop Royan
Comme à la maison

43 TERROIR ET TERRITOIRE
À l'horizon picard
pointe la bio !



47 COOPÉRACTIFS
Commerce équitable
le reconnaître, c'est l'adopter

48 EN COULISSES
La bio présidente
&

Clap clap clap, le vrac
54 RENDEZ-VOUS BIOCOOP



Help !

IL FAUT SAUVER LES TERRES AGRICOLES MENACÉES PAR LE BÉTON.

Qu'est-ce qu'on va manger demain si les terres agricoles continuent à disparaître ? En France, entre 2000 et 2012, chaque année a vu ses espaces naturels, principalement des surfaces cultivables, amputés de 40 000 à 90 000 hectares. C'est en moyenne comme si un stade de foot disparaissait toutes les secondes ! Pour devenir quoi ? Des lotissements, des routes, des grandes surfaces. Exemple : d'ici 2024, le groupe Auchan, et un investisseur étranger, espère installer son projet Europa City dans le « Triangle de Gonesse », près de Paris. Soit un méga centre commercial, un parc d'attractions climatisé (avec peut-être des pistes de ski !), des hôtels... plantés sur 80 hectares de terres réputées pour leur fertilité. Un collectif d'associations appelle à se réunir sur le site le 21 mai pour dire non à ce projet démesuré. Car, ici comme ailleurs, la demande pour une alimentation de proximité (et bio) n'a jamais été aussi grande et les jeunes agriculteurs ne trouvent pas de terres où s'installer. De plus, le bétonnage des sols accélère les effets du changement climatique, détruit la biodiversité des paysages, de la faune, de la flore, cette dernière jouant un rôle important notamment dans la qualité de l'air. Préserver les terres agricoles et y développer la bio, c'est donc répondre aux besoins vitaux des consommateurs, créer des emplois pérennes et des cadres de vie agréables. Tel que l'envisage un autre projet pour le Triangle de Gonesse, celui du groupement Carma (dont font partie Biocoop et Terre de Liens, organisme œuvrant pour la préservation des terres agricoles) en y développant un vaste réseau de fermes maraîchères bio, cantines scolaires, d'ateliers de recherche ou de formations... Ambitieux mais pas déraisonnable !

M.-P. C.



Aller plus loin :

- Rassemblement du 21 mai : www.nonaeuropacity.com
- Projet Carma : www.terredeliens-iledefrance.org

ÇA SUFFIT !

Quand elles ne sont pas bétonnées (voir ci-contre), les terres agricoles risquent d'être accaparées. Entendez par là, rachetées par des grandes sociétés généralement dans des secteurs d'activité loin de l'agriculture et éventuellement étrangères. C'est ainsi qu'entre 2014 et 2016 un Chinois a racheté 1 700 ha de cultures céréalières françaises. Cette pratique fait le plus grand tort à notre modèle agricole basé sur l'agriculture familiale. Pour la contrer, une loi sur l'accaparement des terres agricoles a été promulguée le 20 mars dernier. Ce qui n'empêche pas de rester vigilant pour éviter la spéculation et la domination.



PRINTEMPS BIO

Elle revient la première quinzaine de juin qui met la bio à l'honneur ! Partout en France, tous les acteurs de la bio (dont des magasins Biocoop) se mobilisent pour informer le grand public, via de nombreuses animations : rencontres, dégustations, visites, débats, conférences, ateliers...

Découvrez ce qui se passe près de chez vous sur www.labiodes4saisons.eu

+ 20 %

Les ventes totales de produits bio en France ont atteint 7 milliards d'euros fin 2016 contre 5,76 fin 2015.

VOYAGES PARTAGE

Hopinéo est une plateforme collaborative conseillant des adresses en France et à l'étranger (hébergements, activités, organismes...) et des bonnes pratiques, pour un tourisme authentique et responsable. On peut aussi y proposer ses compétences en échange du gîte et du couvert chez un professionnel du tourisme ayant besoin d'aide pour améliorer sa démarche responsable.

<http://hopineo.org>



Les cobayes se rebiffent

BOTTER LES FESSES AUX PERTURBATEURS ENDOCRINIENS ET AUX POLLUANTS ENVIRONNEMENTAUX DE TOUS BORDS, TEL EST L'OBJECTIF DE COBAYES SQUAD, UNE DRÔLE DE WEB SÉRIE ! DÉCALÉ ET PERCUTANT.



Un jour, le *youtubeur* Mathieu Duméry, alias Professeur F., trouve un *beeper* dans son courrier (*sorry* pour les anglicismes). Le *beeper* lui parle. Il clique dessus, et là... la Cobayes Squad, brigade de protection du consommateur, débarque chez lui. Ainsi débute le premier épisode de la Web série éponyme. Elle est destinée à informer et à sensibiliser les 18-35 ans à la pollution environnementale et à ses conséquences sanitaires. Chacun des sept épisodes aborde une problématique : pesticides et OGM dans les aliments du frigo, nanoparticules dans les cosmétiques, parabènes dans les préservatifs, ondes électromagnétiques dans le salon..., avec des explications et des alternatives. Des scientifiques et experts d'ONG reconnues ont cautionné les contenus présentés par des stars de la Toile, des animateurs radio ou des acteurs qui ont en commun la jeunesse et la pêche pour faire rire et vulgariser des sujets « grav' techniques » !

L'initiative de cette série – à voir et à revoir sur YouTube quel que soit son âge – revient au mouvement Génération Cobayes : 60 000 jeunes dont 12 000 actifs qui, précisément, ne veulent pas être les cobayes du futur !



LES SAIGNEURS DES NANO

Bien qu'insuffisamment évaluées, les nanotechnologies sont déjà largement utilisées, selon l'association Agir pour l'environnement qui lance une traque citoyenne pour repérer la présence des particules ultrafines, de l'échelle de l'atome, dans les produits du quotidien.

Consignes et liste sur infonano.org

LA BIO GARDE LA LIGNE

L'étude Nutrinet Santé, publiée dans le *British Journal of Nutrition* le 7 février, montre que les mangeurs bio disposent d'un régime alimentaire de meilleure qualité que les autres et risquent moins d'être en surpoids et de devenir obèses. En raison notamment d'aliments plus nutritifs et sans pesticides, ces derniers pouvant favoriser le stockage des graisses.

(Source : www.reporterre.net)



PAS CLICHÉ

Que signifie la nature pour vous ? Répondez avec une photo dans le cadre du concours Nature@work (prononcer *at work*) de l'Agence européenne de l'environnement. Elle devra s'inscrire dans l'un des trois thèmes proposés : la nature offre, la nature protège et la nature inspire. Date limite pour concourir : 15 août.

www.eea.europa.eu/fr/highlights/que-signifie-la-nature-pour

BIOOOO IN THE USA...

Plus de 82 % des Américains achètent régulièrement des aliments bio, selon une étude de l'institut Nielsen pour l'organisation du commerce des produits bio (OTA). Dans plusieurs États de l'Ouest, c'est plus de 90 %. Les moins consommateurs sont, pour beaucoup, situés dans le Midwest, où se trouvent les régions les plus agricoles du pays. En première position l'État de Washington, en dernière, le Dakota du Sud. (Source : AFP)





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

Le prix chez Biocoop

Des consommateurs, dont Johan et Marie sur Facebook à propos des amandes ou des endives, nous interpellent sur les disparités de prix entre les magasins du réseau.

Chez Biocoop, on ne cherche pas à avoir des prix bas ou élevés mais des prix justes.

Depuis 30 ans, l'entreprise s'attache à créer et entretenir des rapports équitables entre magasins et producteurs bio. Les magasins s'approvisionnent en direct ou via l'une des quatre plateformes qui facilitent la logistique. Les producteurs s'engagent à produire une alimentation de qualité tout en protégeant l'environnement. Ils sont encouragés à être en groupement pour permettre la structuration des filières et un développement équilibré de la bio, des contractualisations de production et des concertations sur les prix.

La notion de régionalisation est l'une des clés de lecture de la politique de prix menée par Biocoop. Elle explique en partie les différences de tarif pour un même fruit ou légume entre les magasins du réseau (chacun ne dépendant pas du même groupement). De ce critère découle un autre, plus aléatoire : la météo. La baisse, voire la perte, de production peut faire grimper les prix en magasins. Enfin, ces derniers sont indépendants et libres de leur politique commerciale, qu'ils fixent notamment en fonction de leurs coûts de fonctionnement et en appliquant une marge mesurée dont le plafond est défini par le cahier des charges de Biocoop. Une spécificité qui nous est propre et qui joue sur le prix de vente de nos produits.

« Y a-t-il du gluten dans le seitan ? »

@ Jean

ALIMENT TRADITIONNEL DES MOINES

BOUDDHISTES, en Chine et au Japon, le seitan ressemble à de la viande par sa texture, sa couleur et sa richesse en protéines. Il s'agit pourtant d'un produit végétal, fait avec une farine de blé ou d'épeautre, dépourvue de son et d'amidon pour ne garder que la protéine. Alors, oui, il contient du gluten et ne convient pas à ceux qui doivent renoncer à cette protéine.

Le seitan est cuit dans un bouillon à base de sauce soja et d'épices. Il se mange doré à la poêle, mijoté avec des légumes, dans une bolognaise, en brochette... Il est idéal pour remplacer les protéines animales. Dans cette optique, dans le cadre d'une alimentation sans gluten, on lui préférera les légumineuses (légumes secs, soja, arachide...), le sarrasin, les algues (spiruline), le quinoa, le riz complet...



« Je suis surprise que le but ultime du Pacte bio (voir **CULTURE(S)BIO n° 92**) soit de faire de la France le premier pays bio d'Europe. Le but n'est-il pas que tout le monde progresse le plus rapidement possible ? Je suis déçue que cette initiative, belle par ailleurs, mette au premier plan une sémantique de compétition. »

@ Nora, Anduze (30)

La compétition n'a pas que des effets positifs, nous sommes d'accord avec vous. Cependant, la volonté d'être « premier » peut servir de motivation dans le chemin à parcourir, finalement plus important que l'objectif lui-même. Celui du Pacte bio témoigne d'une volonté d'améliorer et de développer la bio partout et pour tous. Ce à quoi Biocoop ne peut qu'adhérer.



Céliane

Gluten free



NOUVEAU



Madeleines pépites de chocolat

Riches en Vitamine E*

Antioxydant
Riche en Vitamine E*



Découvrez les produits Céliane
en magasins BIO



FABRIQUÉ EN
FRANCE



CONTACT@CELIANE.COM
ABCD NUTRITION, 60 750 NOVILLERS





AGITATEURS



Ben

LE RIRE VERT

Propos recueillis par Albano Saldanha

BEN EST UN MIROIR. CELUI DE NOS CONTRADICTIONS FACE À UNE SOCIÉTÉ DE CONSOMMATION QUE L'ON VOUDRAIT PLUS RESPONSABLE ET VERTUEUSE. AVEC SON ONE-MAN-SHOW *BEN, ÉCO-RESPONSABLE*, L'HUMORISTE CÉDRIC BEN ABDALLAH FAIT LE CHOIX DE L'HUMOUR, DU DÉCALÉ ET DE L'ABSURDE POUR NOUS INTERROGER SUR LES FAÇONS D'ÊTRE, NON PAS ÉCOLO, MAIS « ÉCO-RESPONSABLE ». LASSÉ DES DISCOURS POLITIQUES, DE L'ENTRE-SOI (LA BONNE CONSCIENCE BOBO – MAIS EST-CE UN GROS MOT ?), IL PRÔNE L'ACTION INDIVIDUELLE ET DÉLIRANTE.



Bio express

Ben naît le 20 juin 1979 à Nanterre (92) et grandit à Nevers (58). Il arrête ses études alors qu'il est en Terminale et décide d'aller vivre à Paris. À cette époque, il ne se prédestine pas particulièrement à un avenir d'humoriste et enchaîne les petits jobs. En 2001, il écrit ses premiers sketches. Il présente son premier one-man-show en février 2006.

Chroniqueur télé et radio, il joue dans la série *Les Invincibles*, diffusée sur Arte, et plus récemment dans la série *Nina*, sur France 2. Ben poursuit ses spectacles sur scène et participe à nombre de festivals d'humour. Toutes les dates de sa tournée sont sur sa page Facebook *Ben – Éco-responsable*.



Sur le tract de votre spectacle, vous vous définissez comme « éco-sensible », mais pas éco tout court, pourquoi ?

Quand on dit écologiste, on a en tête le parti politique, un parti dont les scores filent d'ailleurs un peu la honte... En tout cas, ce ne sont pas eux qui m'ont donné envie de m'intéresser à l'écologie et surtout, je ne veux être associé à aucun parti.

Qu'est-ce qui vous agace dans le terme écologie ?

Il n'y a pas qu'une seule façon de présenter l'écologie. Il y a bien sûr les politiques qui sont plus ou moins sincères. Et surtout la grande majorité d'entre nous qui ne s'investit pas dans la politique citoyenne, mais qui agit au quotidien avec des actions citoyennes. Je n'essaie pas de convaincre le public car je ne crois pas que ce soit possible, j'essaie d'abord d'être en accord avec ce que je pense.

Être éco-responsable plutôt qu'écologiste, ce n'est pas une forme de *greenwashing* ?

Non pas du tout, c'est simplement pour ne pas tromper le public sur ce que je suis. Je ne vais pas faire la morale au type qui roule au diesel. S'il le fait, c'est qu'il n'a pas forcément le choix. En revanche, j'ai beaucoup d'espoir avec les nouvelles générations. Elles ont intégré des réflexes qu'on n'avait pas : le tri des déchets, l'utilisation de l'eau, de l'énergie... Pour ma génération, ce n'était vraiment pas un sujet. Je vois aussi que pour beaucoup de jeunes, il est inenvisageable d'acheter une voiture, ce n'est plus du tout un truc important pour devenir adulte, c'est presque de la science-fiction.

« LA BIO REDONNE DE L'ESPACE AUX CITOYENS EN NE LES TRAITANT PLUS COMME DE SIMPLES CONSOMMATEURS. »

Dans votre spectacle, vous parlez de la fin de la croissance en tant qu'horizon économique viable. Vous considérez-vous « décroissant » ?

Je ne sais pas, je fais partie d'une génération à qui l'on a appris à aller au supermarché sans se poser de questions. Mais je ne comprends pas qu'on puisse consommer davantage, le « toujours plus » et la croissance infinie ne peuvent être viables pour la planète. On pourrait parler de croissance verte*, à la limite, c'est ce qui se rapprocherait le plus de la consommation responsable pour arrêter de tout cramer. Ou plutôt de transition vers un autre modèle...

Quels sont selon vous les clichés associés à la bio ?

C'est le côté « bande d'idiots naïfs qui se racontent une blague ». Pourtant, manger une pomme produite dans des conditions respectueuses de l'environnement, c'est plutôt louable non ? Ce qui m'agace aussi, c'est le « retour sur investissement du bio », un bénéfice pour sa petite personne, là tout de suite : si je mange bio, je vais vivre 150 ans ! Peut-être et même tant mieux (quoique !), mais ce n'est pas le fond du problème ni le but. Ce qu'il faut,

« J'AI DE L'ESPOIR AVEC LES NOUVELLES GÉNÉRATIONS. ELLES ONT INTÉGRÉ DES RÉFLEXES : TRI DES DÉCHETS, UTILISATION DE L'EAU... »

→ c'est d'abord un projet qui encourage un mode de production différent et qui ne laissera pas à nos enfants des sols pourris par des années d'agriculture intensive.

Mais alors, c'est quoi la bio selon Ben ?

La bio qui redonne de l'espace aux citoyens en ne les traitant plus comme de simples consommateurs mais bien comme des citoyens avisés à qui l'on donne les clés pour trouver des réponses aux interrogations : ça vient d'où ? C'est fait par qui ? Est-ce que je peux appeler le mec [producteur, NDLR] et lui poser des questions ?

Quand on va faire des courses, on génère un monde, un environnement. On peut choisir de le financer

différemment... Dans quel monde voulons-nous vivre ? C'est cette question-là que je me pose. Il ne faut plus attendre de la politique qu'elle change les choses, elle ne changera rien. Ce sont les marchés qui font la loi. Mais nous pouvons influencer sur le cours des choses : si nous décidons de ne plus acheter ça par exemple [il désigne son smartphone, NDLR], le pouvoir de cette entreprise qui le fabrique n'existe plus, du jour au lendemain. Le pouvoir est là, il est dans la consommation.

Manger bio requiert-il un effort ? De quel ordre ?

Si on pousse le raisonnement jusqu'au bout, oui ! Il faut prendre conscience des limites que cela impose et on n'est pas habitués à ça, respecter les limites, et on ne nous a pas du tout appris ces limites. J'achète des produits de saison, moins d'emballages, des produits locaux... C'est parfois compliqué. Mon fils et moi, on adore les bananes mais il n'y en a pas trop dans la région alors on mange davantage de pommes, et quand j'achète des bananes – je ne suis pas parfait –, j'essaie de savoir comment elles sont venues, bateau ou avion. C'est une exigence.

Avez-vous une recette bio préférée ?

Ce sont les mêmes que les pas bio... mais avec des produits bio ! En famille, on cuisine beaucoup en cuisson vapeur à basse température, sans sauce ni assaisonnement et c'est un délice !

Que vous chuchote à l'oreille l'écureuil sur votre affiche ? Pouvez-vous nous assurer qu'il a été correctement traité durant les prises de vue ? ;)

Il me dit : « *Mais souris ! Tout le monde te voit, alors souris.* » Et oui, je vous garantis qu'il a été correctement traité !

* Croissance économique et développement qui veillent à ce que les actifs naturels continuent de fournir les ressources et services environnementaux dont dépend notre bien-être. (Définition de l'OCDE)



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



PÂTE À TARTINER

LA STAR DES TARTINES

Eugénie Rieme

AU CHOCOLAT, PRALINÉE, AVEC OU SANS LAIT, SA SEULE ÉVOCATION EN FAIT FONDRE PLUS D'UN. MAIS IL Y A PÂTE À TARTINER ET PÂTE À TARTINER ! INGRÉDIENTS, PROPORTIONS, ORIGINES DES MATIÈRES PREMIÈRES..., SUR QUOI JOUE LA DIFFÉRENCE ?

LA BASE

Une pâte à tartiner, c'est généralement du chocolat, des noisettes, de l'huile et du sucre. Peuvent s'y adjoindre d'autres éléments (lait, émulsifiants et arômes, le plus courant étant la vanille).

FRUITS SECS

Matières premières (noisette, noix de cajou, amande...) dont la part oscille de 10 % à 55 %, selon les recettes. Plus leur pourcentage est élevé, plus le produit fini sera cher mais équilibré sur le plan nutritionnel et gustatif. La quantité de fruits secs joue aussi sur la texture.

CACAO

En poudre, beurre et masse de cacao. Non dégraissé, il sera plus fort en arôme et meilleur sur le plan nutritionnel mais moins texturé que dégraissé.

HUILE VÉGÉTALE

L'huile de palme est la plus utilisée car bon marché. Mais sa production intensive est à l'origine de la destruction par le feu de forêts vierges (en Asie du Sud-Est, notamment), source de pollution au CO₂ et menace pour la biodiversité. L'alternative : l'huile de palme durable certifiée RSPO ou d'autres huiles (coco, colza, tournesol...).



ÉMULSIFIANTS

Les plus courants sont la lécithine de soja (le fameux E322) ou de tournesol. Ils permettent le mélange des ingrédients et évitent le blanchiment du chocolat.

SUCRE

En conventionnel, il est souvent de betterave. En bio, la diversité est de mise : sucre de canne (roux, complet ou non, intégral), agave (sirop ou inuline). Ils influent sur la texture ou font gagner en subtilité et donc en goût.

SANTÉ

Souvent dénigrée car concentrée en lipides et glucides (entre 500 et 650 Kcal pour 100 g), la pâte à tartiner est aussi riche en vitamine E (efficace contre le vieillissement et les maladies cardiovasculaires), potassium, magnésium, calcium et fer. L'huile de palme, aux propriétés antioxydantes, ne contient naturellement pas de gras « trans » responsable du « mauvais cholestérol » (LDL) et possède moins d'acides gras saturés que le beurre.

LES + BIOCOOP

- Des recettes exclusivement bio aux ingrédients et pourcentages de fruits secs (33 % en moyenne) variés.
- Pour changer, testez les chocolat-cajou ou chocolat-amande, ou encore les versions sans chocolat à la purée de fruits secs (noisette et noisette-coco).
- Toutes les pâtes à tartiner sont :
 - avec du cacao (et prochainement du sucre) issu du commerce équitable ;
 - généralement sans lécithine. Sinon, sans lécithine de soja non bio pour limiter le risque OGM ;
 - sans huile de palme pour 80 % de l'offre. Poursuivez vos pâtes à tartiner comme pour tout autre produit transformé. Biocoop n'autorise que de l'huile de palme certifiée bio et durable (RSPO).

Belledonne

BISCUITERIE
ARTISANALE

Biscuits BOULANGERS®

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

Biscuit
P'TIT DÉJ'
& CÉRÉALES


Nouvelle Recette!

Belledonne
BISCUITERIE
ARTISANALE

Je réduis mon gluten

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



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



Cocktail de bulles

EXIT LES SODAS INDUSTRIELS, PLACE AUX BOISSONS PÉTILLANTES 100 % MAISON ET NATURELLEMENT PARFUMÉES.



Un bon rafraîchissement, sans sucre ni gaz ajoutés, sans additifs ni colorants et fait maison, ça vous dit ? Alors cédez à la tendance et faites-vous plaisir avec deux ouvrages sur les limonades, kéfir et autres boissons fermentées. Due aux micro-organismes présents dans l'environnement ou ajoutés – comme le kombucha, le « champignon de longue vie » qui donne une boisson au thé appréciée des Orientaux –, la fermentation se nourrit du sucre des aliments et les rend plus digestes, plus riches et goûteux. Vous connaissez peut-être le désaltérant kéfir de fruits, obtenu avec des cristaux spécifiques. Et le kvas russe, à base de pain, ou le bora bora, ce cocktail exotique sans alcool ?

Les recettes traditionnelles sont nombreuses, même en France avec la frênette (macération de feuilles de frêne) ou le vin (ou champagne) de sureau à faire au printemps selon la recette de Marie-Claire Frédéric par exemple : mettez 4 corymbes de fleurs de sureau dans 2 L d'eau non chlorée, ajoutez 2 citrons en rondelles et 200 g de sucre. Couvrez d'une gaze et laissez macérer au soleil (ou au chaud) pendant 5/6 jours en remuant régulièrement. Filtrez et versez dans des bouteilles très propres, de type limonade. Réservez une semaine au frais en soulageant la pression de temps en temps puis dégustez ou conservez plusieurs mois, bouteille fermée.

→ *Boissons fermentées*, Linda Louis, Éd. La Plage, 9,95 €

→ *Boissons fermentées naturelles*, Marie-Claire Frédéric, Guillaume Stutin, Éd. Alternatives, 13,50 €



FAIRE SON LAIT

Ce n'est pas parce que l'auteure et le photographe collaborent depuis longtemps au magazine qu'on parle de leur ouvrage, mais parce que leurs recettes sont gourmandes et qu'ils nous expliquent comment faire les laits végétaux.

« Pas sorcier » mais magique ! Une alternative au lait animal à essayer pour la santé, le plaisir, la créativité (voir p. 24).

→ *Je cuisine gourmand avec les laits végétaux*, Ulrike Skadow, Éd. Albin Michel, 15,90 €

EN BREF

Mook méga militant biennuel ou première revue consacrée au véganisme et à l'antispécisme, édité en simultané en France et au Québec.

→ *Véganes*, revue contreculturelle, n° 1, Éd. La Plage, 19,50 €

Pour comprendre les risques des régimes, renverser les idées reçues sur le poids et trouver des solutions.

→ *Les régimes, c'est fini*, Céline Touati, Éd. Jouvence, 6,90 €



PAUSE DÉJEUNER

Marre de la cantine insipide ou indigeste ? Préparez vous-même, avec des restes notamment, vos déjeuners ou goûters pour le bureau. Depuis le pain (de mie, suédois...) à la boisson (detox water), l'auteure livre des menus vite faits bien faits, et des idées de contenants. Pas idiot !

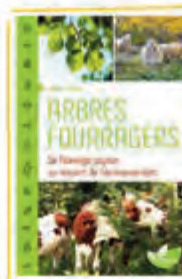
→ *Je mange sain et bio même au boulot*, Marie Chioca, Éd. Terre vivante, 12 €



DU CRU GOURMAND

Des gâteaux 100 % végétaux, ultrafaciles et rapides à faire (sans four !). Des ingrédients non cuits : fruits secs mixés, huile de coco, miel, sirop d'érable, etc. Leurs photos sont si jolies qu'on a déjà testé les cœurs coulant caramel, le donut-chocolat et la tartelette fraise : une tuerie !

→ *Gâteaux vegan, recettes végétales crues*, Audrey Fitzjohn, Éd. Marabout, 7,99 €



ARBRES À BROTER

Avant la mécanisation de la récolte d'herbe, longtemps le feuillage des arbres a nourri le bétail. Avec le changement climatique, les ruptures de pâture, l'urgence écologique, cette pratique est d'actualité. L'ouvrage, qui comprend aussi des fiches sur chaque espèce d'arbres fourragers, le démontre.

→ *Arbres fourragers*, Jérôme Goust, Éd. Terran, 19 €



DOSSIER



MA VIE SANS DÉCHETS C'EST POSSIBLE ?

Alizée Rodéchet

C'EST UNE TENDANCE, VOIRE UN IMPÉRATIF ÉCOLOGIQUE : RÉDUIRE LE VOLUME DE SES POUBELLES. CE QUI IMPLIQUE UN CHANGEMENT D'HABITUDES. PRÊT À LE FAIRE ? NOTRE REPORTER S'Y EST ESSAYÉE. DU VÉCU, COCO !



Imaginez un citoyen, trentenaire, bio et branché sur la communauté Zéro déchet, admirant ceux qui parviennent à limiter leur impact environnemental. À *CULTURE(S)BIO*, on a le profil : Alizée Rodéchet ! On a proposé à cette maman d'un bébé de 9 mois de vivre l'expérience. « *Yep, qu'elle a répondu. En 5 jours et 5 objectifs : couche-courses-compost-cosmétiques-cuisine, mes 5 C ! Et promis, je vous dis tout.* »



J1 Le jour où Alizée Rodéchet teste la couche lavable

Matin. Tôt. Trop ! Pitchoun gazouille. La course contre la montre commence. Remontée par la lecture de *Famille (presque) zéro déchet* (Éd. Thierry Souccar) – un bébé engendrerait plus d'une tonne de déchets jusqu'à sa propreté ! Quoi ? Ma miniportion ? –, j'investis dans des lingettes réutilisables en coton bio et un jeu de couches lavables. Défi n° 1, équiper Bébé avant le départ pour la crèche. J'opte pour un modèle « semi-lavable » (supposé) facile d'utilisation : une culotte (vert amande pour le fun) à scratches et une sorte de nacelle intérieure en microfibre, absorbante et lavable (ou jetable selon les modèles) et, par-dessus, un voile récupérateur du cadeau !

Toilette, biberonné, habillé, le sac à langer pourvu de changes, Pitchoun est paré pour la journée.

Soir. L'auxiliaire de puériculture a quelque chose d'important à me dire. « *Môdâme, les couches lavables, OK mais à la maison !* » À ce moment, moi, Alizée Rodéchet, je me promets de revenir à l'assaut. Avec des couches jetables soit, mais en coton bio et non blanchies

au chlore. Et avec l'énergie pour faire rentrer du bio dans les menus. Non mais !



J2 Alizée Rodéchet fait ses courses

Matin. Pitchoun fait la danse de Saint-Guy dans son lit. La couche lavable a tenu ses promesses. Enfin presque... On fera mieux la nuit prochaine.

Après-midi. Direction le magasin Biocoop, mes sacs réutilisables sous le bras et mes boîtes et bocaux en verre de récup', dont ceux hérités de Belle-mamie, dans mon *tote bag*, le très tendance petit sac en coton (bio pour moi ☺). Les fruits et légumes de saison, hop, dans l'cabas. Les sachets en papier en libre-service (biodégradables et imprimés avec des encres végétales) sont parfaits pour les pâtes, riz, lentilles corail, cookies, amandes et autres produits en vrac. Je prends juste ce dont j'ai besoin. Surtout depuis que je sais que nous jetons 29 kg de nourriture par an, dont 7 kg encore emballés. Sans compter les 21 kg gaspillés lors des repas pris à l'extérieur. Au total, selon l'Ademe (ademe.fr), ça fait 50 kg de nourriture jetés par personne et par an !

Me voilà au rayon traiteur. En attendant mon tour, je dégage mes propres récipients. Moment de solitude... Les autres clients ne comprennent pas. Il y en a même un qui me regarde bizarrement. Je ne me dégonfle pas et j'explique ma démarche. Mon interlocuteur sourit. Et pour un peu, il applaudirait quand le vendeur dépose mes fromages dans ma boîte. Fière comme Artaban, je sens que j'ai fait mouche. Et un de rallié à la cause, un !



Le jour où Alizée Rodéchet se met au compost

Matin très très tôt. Le démon se réveille (la 5^e fois en moins de 6 h). Changement de couche. Pas de fuite. Yes ! Crèche, boulot, mais pas dodo car ce soir mission compost à l'étude.

Soir. Je rêve d'une petite poule qui picorerait sur un mur ses 150 kg de déchets/an. Mais pas dans mon 3-pièces au 4^e. Je réfléchis à la piste composteur individuel. Entre 80 et 180 €, nous dit l'Ademe. Ou trois fois rien en recyclant un vieux bac en plastique et/ou en bois muni d'un couvercle. La taille dépend de la quantité de déchets alimentaires : comptez un seau de 5 litres pour une famille de 4, selon *Famille (presque) zéro déchet*. Qui dit composteur, dit vers de terre. D'après *Je réussis mon compost et lombricompost* (Éd. Terre vivante), il faudrait entre 500 g et 1 kg de vers eisenia pour boulotter les résidus de cuisine d'une petite famille (100 kg/an/pers.). Vu le poids de la bestiole, ça en fait des vers ! Mon instinct citadin (et le fantasme d'une invasion de bébés lombrics) me souffle l'idée du composteur collectif, plus raisonnable pour mon équilibre psychologique, et un plan d'attaque. 1 : se rapprocher de la mairie. Elles sont de plus en plus nombreuses à accompagner, voire à équiper, les volontaires. 2 : prêcher la bonne parole auprès des voisins, l'union fait force.



Alizée Rodéchet fabrique ses cosmétiques

Matin. RAS du côté de la couche de Pitchoun. Enfin !

Journée. Aux dires de Mathilde, la voisine pro du fait maison, et à lire la pléthore de titres – *Le Scénario Zero waste* de Zero Waste France (zerowastefrance.org) ou *Zéro Déchet* de la célèbre Béa Johnson, pour ne citer qu'eux –, fabriquer soi-même serait facile et peu chronophage... Dubitative quant à l'efficacité, la sérial testeuse que je suis s'impose l'atelier DIY « spécial beauté ». Recette n° 1, le dentifrice. Composition simplissime : 1 c. à s. de bicarbonate, 3 d'argile blanche et 5 gouttes d'huile essentielle (HE) de menthe. On mélange. Recette n° 2, le lait démaquillant : 100 ml d'huile d'amande douce, 2 c. à c. de cire d'abeille, 60 ml d'eau de fleur d'oranger, 2 c. à c. de glycérine, 20 gouttes d'HE de romarin. Merci *Famille (presque) zéro déchet* pour les doses !





Alizée Rodéchet (ré)apprend à cuisiner

Matin. Toujours trop tôt. Change du Petitou. On prend le pli et même du plaisir.

Fin de matinée. J'enfile Ze tablier. Et la révélation s'impose : cuisiner sans déchet signifie ne plus acheter de produits transformés. Du tout ? Et passer plus de temps en cuisine (1 h par jour minimum). J'ai peut-être été gourmande côté objectif. Bon, commençons simple et cherchons des alliés. J'installe dans mes favoris Marmiton, Dorian cuisine, Cuisine campagne, Biocoop et autres sites amis. Si ça marche dans les disco-soupes (disco-soupe.org), ces gueuletons de rue où on apprend à mitonner potages et smoothies de fanes et d'épluchures, ça va marcher dans ma cuisine ! Je trouve une super recette de pelures et carottes en tempura (voir p. 24) dans *Tout est bon dans... la carotte*, tiré d'une collection qui décline différents légumes chez Rue de l'échiquier. Demain, je tente les muffins carotte, pomme, betterave.



5 jours, 5 C : le bilan

C COMME COUCHE LAVABLE

Motivation souhaitable, surtout s'il faut convaincre. Mise en place assez simple mais, conseil du débutant, préparer le montage la veille, bien éveillé, si on est pressé et endormi le matin ! À défaut d'être utilisées à la crèche, les couches serviront la nuit, le week-end et... chez ma mère, elle va adorer !

C COMME COURSES

Défi réussi. Tout en économisant ! « *Le vrac, c'est entre 10 et 45 % moins cher* », dixit Benoît Roger, chef de marché alimentaire chez Biocoop. Une idée pour faire encore moins de déchets : la couture n'étant pas mon fort, je me promets d'investir dans des pochons en tissus pour remplacer les sacs en papier au rayon vrac.

C COMME COMPOST

#pastémérairepourdeuxsous. Le compost collectif est repoussé à plus tard et je vais encore réfléchir à l'adoption des lombrics. Mais je reste motivée : j'ai lu dans *Qui descendra les poubelles* (Éd. Rue de l'Échiquier) que 1/4 à 1/3 de ce qu'on jette est compostable...

C COMME COSMÉTIQUES

Le plus compliqué, c'est moins de fabriquer que de chasser la matière première ! Trouver de l'huile essentielle de petit grain pour confectionner un rouge à lèvres ou de l'arrow-root pour un déo... pas évident, sauf dans un magasin Biocoop. Coût ? Super-rentable, vu le peu de produits utilisés et l'absence d'emballages.

C COMME CUISINER

Stop à tout produit transformé ? Non. Pas pour moi. Pas maintenant. Pas pour tout. Pour les yaourts, oui ! En fouinant à la recyclerie, je dénicherai bien une yaourtière : moins de gaspillage de pots. Et je vais poursuivre dans la voie du vrac. On y trouve des trucs dingues. Allez voir p. 50.

CONCLUSION

Alizée ma fille, tu t'en sors pas si mal même si le zéro déchet est encore loin. Contre toute attente, il y a des découvertes et du plaisir.

Derrière cette plume, ça aurait très bien pu être vous, lecteur, lectrice, pas forcément citadin(e) ni trentenaire d'ailleurs, qui se lèverait un matin en décidant de dire stop aux déchets, plutôt curieux(se) et voulant tenter l'affaire de façon pragmatique. Vous verrez, le plus dur, c'est de se lancer. Parole de Biotonome !




CULTIVÉS AVEC PATIENCE CUISINÉS AVEC PASSION



Produits disponibles dans votre magasin Bloccoop.

Découvrez tous nos produits sur www.danival.fr

DANIVAL - Le Moulin d'Andiran - 47170 ANDIRAN - (Lot-et-Garonne)
Tél. : 05 53 97 00 23 - Mail : infos@danival.fr

Retrouvez-nous sur Facebook 

La cuisine de Danival





RESPONSABLES



LE
CRU

SE MET À TABLE

Lise Dominguez

SANTÉ. LES ADEPTES DU MANGER CRU NE TARISSENT PAS D'ÉLOGES SUR LE SUJET. MAIS QU'EST-CE QUE MANGER CRU ? INTÉGRER UN PEU PLUS D'ALIMENTS CRUS DANS SON ALIMENTATION EST-IL BON POUR SA SANTÉ ? CERTAINS PRATICIENS DE SANTÉ VANTENT LE CRU INTÉGRAL. D'AUTRES SONT PLUS MESURÉS, VOIRE S'Y OPPOSENT. COMMENT S'Y RETROUVER ? FAISONS LE POINT SUR LE CRU, LE VIVANT OU ENCORE LE RESSOURÇANT !





SANTÉ



**LA FÈVE DE CACAO CRU,
REINE DE L'ANNÉE**

On dit du cacao qu'il est le minéral du cœur de par sa teneur exceptionnelle en magnésium. Très prisées par les amateurs d'alimentation vivante pour sa richesse en antioxydants, les fèves de cacao crues conservent plus de nutriments que si elles étaient torréfiées. Celles commercialisées par le réseau Biocoop sont bio et récoltées dans les forêts équatoriales par des paysans organisés en coopératives.

Une carotte à croquer en guise de déjeuner, des aliments toujours consommés froids... Très peu pour vous ? Les préjugés sur le crudivorisme, mouvement large et diversifié, ont la vie dure. Les adeptes du cru se reconnaissent à ce qu'ils excluent tout aliment cuit au-delà de 42 °C. Même la pâtisserie ! Car la chaleur élimine enzymes, vitamines et minéraux, à quelques exceptions près comme le lycopène, un antioxydant dont le taux augmente dans la tomate cuite. Rien n'est parfait... Mais ils peuvent se régaler par exemple d'un steak tartare, voire d'un œuf gobé. Ils n'ont recours qu'à des aliments crus (fruits, légumes, poisson, viande, céréales) de préférence biologiques, et qui n'ont subi aucune transformation hormis la germination, la fermentation et la déshydratation, afin de conserver leur richesse. Comment les cuisinent-ils pour les rendre digestibles, se demandent déjà les intestins fragiles ?

Le cru – viande, fruits et baies – était le régime de nos ancêtres chasseurs-cueilleurs à l'époque paléolithique. Il est donc adapté, selon ses partisans, à nos systèmes digestifs d'humains.

La diététicienne-nutritionniste Florence Foucaut met toutefois en garde tous les crudivores, qu'ils soient omnivores, végétariens ou végétaliens, contre la consommation de viande crue et de graines germées pour de simples raisons d'hygiène. Elle conseille donc la cuisson de la viande qui détruit l'*Escherichia coli*, E. Coli pour les intimes, cette bactérie responsable d'intoxication alimentaire, et conseille de bien s'assurer de la fraîcheur et de la qualité des graines germées.

Cru et vivant

Tendre vers la pratique alimentaire d'Irène Grosjean, qui mange exclusivement cru, est une option qui séduit de plus en plus de personnes. Cette naturopathe mange cru ET « vivant » ! De son point de vue, « on a oublié que l'on est fait pour manger cru, et vivant je précise, car le jambon cru n'est pas vivant ! C'est nettement plus riche et plus nutritif. Cela fait 60 ans que je mange sans viande et 87 que je suis en bonne santé ! » En effet, l'alimentation vivante favorise les aliments (fruits et légumes, graines germées, oléagineux, etc.) avec un fort taux de nutriments nécessaires au

corps humain. Elle est donc, selon ses défenseurs, porteuse de vie. L'octogénaire au régime alimentaire de type végétalien, trouve ses lipides dans les oléagineux et ses protéines dans les graines germées. Ces dernières, indique-t-elle, sont 20 à 40 fois plus riches en protéines que la viande, 4 fois plus riches en calcium que les produits laitiers et 3 fois plus riches en fer que le foie d'animal. Pour la plupart des omnivores que nous sommes, ce modèle alimentaire semble être l'Everest à atteindre. Convient-il à tout le monde d'ailleurs ?

Alimentation ressourçante

Nos systèmes digestifs contemporains sont-ils adaptés au cru comme l'étaient ceux de nos ancêtres ? Non, selon Taty Lauwers, conférencière et auteure. Cette spécialiste de l'alimentation qu'elle appelle « ressourçante » ne remet pas en cause la créativité et la gourmandise de l'alimentation vivante, portée aussi par certains diététiciens, mais le crudivorisme à 100 %. « Y avoir recours comme outil de nettoyage de l'organisme d'accord, mais le suivre sur le long terme est un contresens. » L'assiette ressourçante qu'elle vante est proche d'une alimentation intuitive où « l'on apprend à écouter ce qui est bon pour soi, selon son tempérament ». Elle inclut donc les légumes et les fruits, le cuit, la viande et des laitages tant que ce sont « des nourritures vraies, c'est-à-dire à base d'aliments sains, frais et de qualité, comme le beurre cru bio ».

La voie du milieu ?

La Française Liliane Papin, spécialiste de médecine chinoise et acupunctrice, propose peut-être la voie du milieu. « On peut se servir, dit-elle, des principes du taoïsme ancien sur lesquels se fonde la médecine chinoise pour avoir du succès dans la pratique alimentaire que l'on choisit, quelle qu'elle soit, car on peut manger cru et manger mal. »

Le conseil en diététique chinoise, sachant que l'estomac est comme une casserole qui a besoin de feu pour décomposer le bol alimentaire, et que le feu digestif dépend de l'énergie de la rate et des reins ? Si ceux-ci sont faibles





SANTÉ



François Couplan

Ethnobotaniste amoureux des plantes sauvages

« LES PLANTES, SOURCE DE VIE »

La nature est prodigue en plantes sauvages comestibles. Il faut savoir les connaître et les reconnaître. C'est la voie que l'ethnobotaniste François Couplan a empruntée pour nous faire partager un savoir millénaire souvent oublié et négligé : les vertus gustatives et médicinales des plantes sauvages. Le temps d'un stage ou d'une formation, on peut redevenir cueilleur comme l'étaient nos ancêtres. Pourquoi nous invite-t-il à utiliser les plantes sauvages dans notre alimentation ?

« Parce que ce sont des aliments de santé absolument exceptionnels [...] une mine de vitamines, de minéraux, d'oligo-éléments, de flavonoïdes et autres antioxydants. »

À consommer sans modération, crus bien sûr !

www.couplan.com

(symptômes de lourdeur digestive, flatulences, ballonnements et/ou fatigue après les repas, froid aux extrémités du corps...), ne cherchez pas plus loin : votre organisme manifeste simplement son besoin de chaleur pour digérer. Le cru ne sera alors pas forcément adapté à votre constitution. À l'inverse, si votre feu digestif est fort, vous pouvez vous permettre de manger du cru ou peu cuit. Toujours selon la diététique chinoise, le compromis serait alors de manger des aliments, si crus, à température du corps, découpés finement et bien mastiqués, cuits à température douce (vapeur ou à l'étouffée) ou semi-cru, comme le wok le propose. Avec toutefois une exception pour les céréales qui doivent être toujours bien cuites. Si votre feu digestif est faible, optez pour le cuit, en évitant toutefois les très hautes températures. Les aliments seront peut-être moins riches mais plus digestibles et donc assimilés correctement. Soyez toujours à l'écoute de votre corps. C'est lui qui vous dictera si entre le cru et vous, c'est cuit ou pas !



Aller plus loin :

- www.santenuropathie.com
- www.taty.be
- <http://eastwestholisticmedicine.com> (en anglais)
- <https://digitoenergie.wordpress.com/remedes-naturelles/la-dietetique-chinoise/>



Dr Liliane Papin

Acupunctrice herboriste en médecine chinoise et professeure certifiée en macrobiotique et alimentation crue. Directrice du centre d'alimentation crue du Dr Cousens en Arizona, aux États-Unis

« VERS UNE ALIMENTATION PLUS CONSCIENTE »

Vous recommandez une alimentation vivante et crue. N'est-ce pas contradictoire avec les principes de l'alimentation chinoise où le cru n'a pas sa place ?

Le cru fait partie de l'alimentation chinoise qui mange du cru sans le savoir ! La cuisson au wok saisit les aliments et conserve le cru à l'intérieur, et les Chinois consomment beaucoup de légumes lactofermentés (transformés pour la conservation mais sans cuisson) pour mieux digérer. L'alimentation actuelle en Chine est loin de représenter les principes taoïstes végétariens qui en font la base. Le riz a été introduit au XIX^e siècle seulement, et c'est pour des raisons d'hygiène que le cru est peu consommé en Inde ou en Chine.

Comment conciliez-vous alimentation vivante et médecine chinoise dans votre centre en Arizona ?

Nous intégrons notre connaissance très raffinée des aliments dans la médecine chinoise, leur nature froide, yin, et chaude, yang, leurs saveurs, le lien entre les symptômes et les organes, l'équilibre entre l'énergie et la matière. Le gingembre réchauffe, la cannelle est un tonique du yang... Nous pouvons les associer au cru et les saupoudrer dans une soupe. L'essentiel est d'être à l'écoute de son corps et de faire un pas vers une alimentation plus consciente, ce qui va même au-delà de la santé personnelle, et doit impliquer les animaux et notre planète.



Aller plus loin :

Les trésors de la médecine chinoise pour le monde d'aujourd'hui, Dr Liliane Papin et Ke Wen, Éd. Le Courrier du Livre



C'EST DE SAISON

Le vin rosé

Marie-Pierre Chavel

AUX BEAUX JOURS, C'EST LE ROI DE L'APÉRO, Y COMPRIS EN BIO. LE ROSÉ SE CONSOMME CEPENDANT EN TOUTE SAISON ET SOUS DIVERSES APPELLATIONS.

PROVENANCE

En 20 ans, la qualité de ce vin longtemps dénigré a beaucoup progressé, s'équilibrant entre couleur et rondeur en bouche. Le sud de la France, où le soleil limite les risques de maladie de la vigne, en a fait sa spécialité. Parmi les rosés en AOP (appellation d'origine protégée), ceux de Provence représentent 42 % de la production nationale. Beaucoup d'autres régions ont leurs appellations : bergerac rosé, bordeaux rosé, cabernet d'Anjou rosé...

EN VOGUE

Le rosé a le vent en poupe, accompagnant des repas moins structurés qu'autrefois et l'émergence des saveurs exotiques. Entre 2002 et 2015, sa consommation a augmenté de 45 % alors que celle du rouge décline. La France est premier producteur et premier consommateur mondial de vins rosés (CIVP, 2017).

BIO À LA TERRE

L'élaboration du vin bio démarre à la vigne où le sol est entretenu mécaniquement et nourri de matières organiques. Les traitements curatifs étant rares, c'est la prévention qui prime sur cette culture pérenne. Les produits chimiques de synthèse sont interdits. En cas de maladie (mildiou, oïdium), ils sont remplacés par du soufre, du cuivre ou même par leurs alternatives (tisane d'ortie, de prêle, etc.). 9,6 % du vignoble français est bio, 24 % en Provence.



CHRISTELLE RAPÉ
domaine Les Fouques,
à Hyères (83)

« Le côté de Provence rosé est léger et fruité. Il se boit à l'apéritif, accompagne la charcuterie, les poissons, les crustacés les viandes blanches, les desserts, la cuisine chinoise... Sa température idéale : 12 °C. »

BIO À LA CAVE

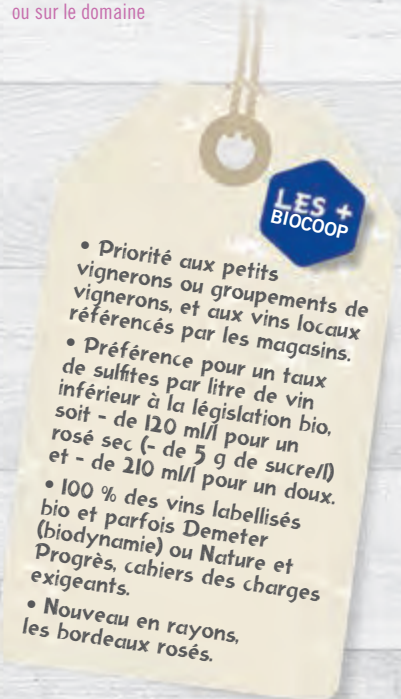
Les intrants y sont restreints, les levures endogènes* ou bio si possible, les sulfites (SO₂), pour stabiliser le vin, moins présents qu'en conventionnel...

* Présentes naturellement sur le raisin ou sur le domaine

143 NUANCES DE ROSE*

Sa couleur dépend du cépage et de la durée de macération du raisin, lorsque le rouge de la peau (les anthocyanes) teinte la pulpe, initialement incolore. Le vin est obtenu par pressurage direct des grappes entières, par macération pelliculaire (les baies légèrement éclatées macèrent avant pressurage pour libérer les arômes – méthode peu répandue) ou encore par saignée (une partie du jus d'une cuve de rouge est mise à fermenter à part).

* Selon le Centre de recherche et d'expérimentation sur le vin rosé



- Priorité aux petits vigneron ou groupements de vigneron, et aux vins locaux référencés par les magasins.
- Préférence pour un taux de sulfites par litre de vin inférieur à la législation bio, soit - de 120 ml/l pour un rosé sec (- de 5 g de sucre/l) et - de 210 ml/l pour un doux.
- 100 % des vins labellisés bio et parfois Demeter (biodynamie) ou Nature et Progrès, cahiers des charges exigeants.
- Nouveau en rayons, les bordeaux rosés.

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

APÉRÔ ROSÉ

€€€ 4 PERS.

PÂTE À LA BETTERAVE ROUGE, AU CHÈVRE ET AUX FIGES

🕒 10 min ≈ 20 min ✳ 2 h

- 1 Mettre les figes dans un bol, couvrir d'eau chaude et laisser tremper 20 min. Éplucher la betterave, la râper finement et la mélanger avec le jus de citron.
- 2 Mixer le fromage de chèvre avec les figes réhydratées coupées en morceaux. Incorporer la betterave râpée, le thym et un peu de sel et de poivre. Couvrir et mettre au frais pour 2 h.

CRAQUELINS À LA FARINE DE SARRASIN ET AUX GRAINES

🕒 10 min 🌀 20 min

- 1 Dans un saladier, mélanger la farine de sarrasin avec les graines de lin mixées en poudre grossière, les noisettes concassées et le sel. Ajouter l'huile d'olive et suffisamment d'eau pour obtenir une pâte compacte. Laisser reposer 30 min.
- 2 Préchauffer le four à 180 °C. À l'aide d'un rouleau légèrement huilé, étaler la pâte sur une plaque couverte de papier cuisson jusqu'à obtenir 3 mm d'épaisseur. Découper la pâte en carrés de 5 cm de côté.
- 3 Cuire au four 15 min, puis retourner les carrés et les laisser 5 min de plus. Déguster une fois refroidi.

→ Recette de Ulrike Skadow, créatrice culinaire

INGRÉDIENTS POUR LE PÂTE À LA BETTERAVE

- 1 petite betterave rouge crue (80 g)
- 2 c. à c. de jus de citron
- 4 figes séchées
- 200 g de fromage de chèvre frais
- sel, poivre
- 1/2 c. à c. de thym séché

INGRÉDIENTS POUR LES CRAQUELINS

- 160 g farine de sarrasin
- 50 g de graines de lin
- 30 g de noisette
- 1 c. à c. rase de sel
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 8 c. à s. d'eau





SOUPE DE FANES DE RADIS

AU LAIT D'AMANDE

€€€ 4 PERS. ⌚ 15 min 🍴 20 min



- Les fanes de 2 bottes de radis
- 1 grosse pomme de terre farineuse (200 g)
- Sel, poivre du moulin
- 20 cl de lait d'amande crémeux (éventuellement fait maison)
- 30 g de beurre (ou de margarine)

- 1 Trier, laver et essorer les fanes de radis. Mettre quelques petites fanes de côté pour la décoration. Éplucher la pomme de terre et la couper en petits cubes.
- 2 Faire chauffer le beurre dans une casserole, ajouter les fanes de radis et laisser revenir jusqu'à ce qu'elles tombent. Ajouter les dés de pomme de terre et couvrir d'eau. Saler, poivrer et laisser mijoter doucement à couvert pendant 15 à 20 min, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- 3 Mixer la soupe en versant le lait d'amande. Rectifier l'assaisonnement.
- 4 Servir la soupe chaude ou froide, parsemée des fanes réservées ciselées.

→ Extrait de *Je cuisine gourmands avec les laits végétaux*, Ulrike Skadow, Ed. Albin Michel



PELURES ET CAROTTES EN TEMPURA

EN TEMPURA

€€€ 4 PERS. ⌚ 10 min 🍴 10 min

- 4 carottes
- 1 jaune d'œuf
- farine
- 15 cl eau glacée
- 2 c. à s. de sauce de soja
- 5 cl jus d'orange (ou le jus d'1/2 orange en saison)
- 1 pointe de sauce pimentée (facultatif)
- 1/2 c. à c. de sucre en poudre
- Sel, poivre du moulin
- 10 brins de ciboulette ciselée
- Huile pour friture

- 1 Brosser, laver et sécher soigneusement les carottes. À l'aide d'un couteau, les peler en prélevant des bandes assez épaisses. Couper ensuite les carottes en fins bâtonnets. Étaler le tout sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier absorbant.
- 2 Dans un saladier, mélanger rapidement le jaune d'œuf, la farine et l'eau glacée, sans essayer d'obtenir une pâte homogène. Conserver la pâte à tempura au réfrigérateur. Faites chauffer un bain de friture à 180 °C.
- 3 Sortir la pâte du réfrigérateur, la fouetter rapidement. Tremper les bâtonnets de carotte dans la pâte, les plonger dans l'huile chaude et les laisser cuire pendant 2 min, en les retournant une seule fois. Égoutter au fur et à mesure sur du papier absorbant. Saler et poivrer.
- 4 Procéder de la même façon pour les pelures, en les faisant cuire 1 min seulement.
- 5 Mélanger la sauce de soja avec le jus d'orange, la sauce pimentée (facultatif), le sucre et la ciboulette. Proposer les tempura en apéritif, avec la sauce en coupelle.

Léger

Plus la pâte à tempura est froide, plus les beignets seront légers. Grâce au choc thermique, ils n'absorberont que très peu d'huile de friture.

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





BON ET BIO

AUBERGINES FARCIES

AU REBLOCHON ET À L'AGNEAU

€€€ 4 PERS. ⌚ 20 min 🍳 40 min



1/3 de reblochon



4 aubergines moyennes



400 g de selle ou d'épaule d'agneau bachée



1 tomate



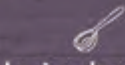
3 gousses d'ail



1 oignon



10 cl lait



1 c. à c. de cumin en poudre



2 branches de thym



2 c. à s. d'huile d'olive

1 c. à c. de paprika



1 c. à c. de coriandre en poudre



2 tranches de pain de mie

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

2 Éplucher et hacher l'oignon. Laver et couper la tomate en morceaux. Couper des gros chapeaux dans les aubergines. Les évider en laissant 1 cm de chair à l'intérieur. La récupérer et la hacher.

3 Faire tremper le pain dans le lait, l'essorer, réserver. Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle, faire revenir l'oignon, ajouter la tomate en morceaux, la viande, la chair d'aubergine, l'ail écrasé, le thym, les épices. Assaisonner.

4 Laisser cuire 10 min. Couper le reblochon et le mélanger à la viande, ainsi que le pain trempé dans le lait.

5 Couper la base des aubergines pour qu'elles tiennent à la verticale. Les remplir avec la farce. Les caler ensemble dans un plat à four et faire cuire 30 min environ. Déguster bien chaud.

→ Extrait de www.reblochon.fr

MOUSSES DES ÎLES

€€€ 3 PERS. ⌚ 5 min ✨ 30 min + 2 h



3 petites bananes bien mûres (250 g)



180 g de tofu soyeux



3 c. à s. de crème de coco (en briquette)



250 g de fruits de saison : fraises, cerises, framboises, etc.



1 c. à c. rose de téguments de psyllium blond (facultatif)

1 Au blender (ou à l'aide d'un mixeur), mixer les bananes avec le tofu soyeux, la crème de coco et éventuellement les téguments psyllium (si on souhaite que la mousse fige mieux), jusqu'à obtenir une crème bien onctueuse.

2 Répartir la préparation dans trois grandes verrines.

3 Les entreposer au réfrigérateur pendant 2 h minimum.

4 Au moment de servir, garnir généreusement chaque verrine des fruits fraîchement découpés.

→ Extrait de *Je craque pour le cru !*, Sarah Brenaimé, Ed. Terre vivante





ROULEAUX DE PRINTEMPS

€€€ 4 PERS. ⌚ 45 min



LA RECETTE DE MÉLANIE PACAUD-BAREK

Responsable du rayon frais au magasin Biocoop Cahors Cathédrale (46)

« Mes parents m'ont donné le goût de la gastronomie française et vietnamienne. Le week-end pour me détendre, j'aime cuisiner et faire des expériences. Adapter les recettes vietnamiennes avec les produits bio est parfois un challenge mais on y arrive. Depuis que j'ai découvert la bio, j'ai adopté une nouvelle hygiène de vie, une consommation responsable avec moins de gaspillage. C'est un univers très large, un apport important pour la santé et même l'éducation de mes enfants. Je suis curieuse d'en apprendre davantage. »

- 1 paquet de feuilles de riz 28 cm
- 1 carotte
- 1 barquette de gambas cuites (ou 1 paquet de filet de tofu à la japonaise)
- Des graines germées de haricots mungo
- Coriandre et/ou menthe
- 1/2 concombre
- 1 mangue
- 1 salade
- 150 g d'arachides grillées
- Sauce nem
- 1 paquet de somen (nouilles de blé japonaise) ou de vermicelles de riz rouge

- 1** Couper les gambas en 2 dans la longueur (ou le tofu en fines lamelles). Passer les somen 3 min à l'eau bouillante puis rincer à l'eau froide.
- 2** Tailler la carotte, la mangue et le concombre pelés en fins bâtonnets. Laver les graines germées, la salade et les herbes. Mixer les arachides grillées.
- 3** Tremper la galette de riz dans un récipient d'eau chaude (type moule à tarte) et la placer sur un torchon humide.
- 4** Poser 1/2 feuille de salade au centre de la galette, à 3 cm du bord inférieur. Ajouter dessus un peu de chaque ingrédient (sauf gambas ou tofu) puis saupoudrer le tout d'1 c. à c. d'arachides mixées.
- 5** Rabattre la partie inférieure de la galette sur la garniture, puis les bords vers l'intérieur. Rouler un tour en serrant bien. Placer 2 demi-crevettes et terminer le rouleau délicatement. Déguster avec la sauce nem.

LES BONNES QUESTIONS



VITAMINE D, OÙ LA TROUVER ?

Les poissons gras (maquereau, hareng, sardine – même en boîte –, saumon...), les coquillages, le jaune d'œuf cru ou encore le beurre, la crème fraîche et le lait entier également crus sont de bonnes sources de cette vitamine de la croissance, indiquée également, en complément d'une alimentation saine et équilibrée et d'une consultation médicale, contre la fatigue musculaire, la décalcification, etc. L'organisme peut aussi la synthétiser lui-même sous l'action des ultraviolets. La méthode : exposer son visage et ses mains 20 à 30 min par jour à la lumière naturelle mais pas derrière une vitre !



DEVINETTE : MAIS QUI SONT-ILS ?

À l'occasion de la Quinzaine du commerce équitable (voir p. 47), dans chacune des recettes présentées dans les p. 23 à 26, cherchez-le ou les ingrédients du commerce équitable Nord/Sud ou *made in France* que l'on peut trouver dans le réseau Biocoop.

- Réponse**
- Selon la météo et qu'à partir de juin pour certains, aubergines, betteraves, carottes, concombres, fraises, pommes de terre, radis, salades, tomates peuvent être sous logo Ensemble (voir p. 47).
 - Les farines de blé et de sarrasin, le beurre, le lait et les œufs existent aussi sous la marque Ensemble.
 - Bananes, crème de coco, figues, mangues et poivre proviennent du commerce équitable Nord/Sud.



ACHETONS RESPONSABLE



Récolte de la canne à sucre aux Philippines.

LE GOÛT A DU SENS

Magali Gloire-Savalle

DEPUIS PLUS DE 40 ANS, ARTISANS DU MONDE CONJUGUE GOÛT, QUALITÉ, SOLIDARITÉ ET ÉQUITÉ. AVEC 100 % DE SES PRODUITS ÉQUITABLES, LE MOUVEMENT PORTE UN VRAI PROJET : FÉDÉRER TOUS LES CITOYENS AUTOUR DE LA PROMOTION ET DE LA CONSTRUCTION D'UN MODÈLE DE COMMERCE ALTERNATIF TOUJOURS PLUS JUSTE POUR LES PRODUCTEURS.

Cacao du Pérou, café du Mexique, sucre Mascobado des Philippines... Avec ces produits et bien d'autres, Artisans du Monde importe les saveurs et les espoirs du monde. Pionnière du commerce équitable en France, la marque s'emploie depuis 1974 à réveiller les consciences et bousculer les lignes en faveur d'un commerce international plus humain et plus équilibré. Défense des droits sociaux, protection de l'environnement, distribution exclusive des produits en magasin bio ou équitables : les partis pris sont tranchés et la cause est belle. Le projet est soutenu par tout un mouvement fédérant producteurs, consommateurs, distributeurs et un réseau de 6 000 bénévoles passionnés, convaincus qu'un monde plus juste est possible.

Arôme et tradition

Le plaisir des gourmands et des amateurs de qualité est au rendez-vous. Les produits Artisans du Monde sont nés de rencontres avec les meilleurs artisans aux savoir-faire uniques et traditionnels. Quelques exemples ? Les chocolats, fabriqués sans lécithine avec des cacaos d'Amérique du Sud parfaitement tracés, tirent leur finesse et leurs goûts incomparables du temps de conchage, ou malaxage, trois à six fois supérieur à celui des chocolats avec émulsifiant. Issus de l'agroforesterie*, cultivés à l'ombre d'arbres fruitiers qui contribuent à l'alimentation des producteurs, les grains de café vert sont lentement torréfiés à basse température pour révéler toutes leurs notes aromatiques. Dans leur version déca, ils conservent leurs arômes d'origine grâce à une méthode de décaféination naturelle utilisant uniquement de l'eau et du CO₂.

Une nouvelle charte graphique qui donne du sens

D'un bout à l'autre de la chaîne, au-delà des critères des labels, la démarche Artisans du Monde est exigeante et vise le progrès permanent. En Asie, Afrique, Amérique latine, la marque donne la priorité aux relations directes et s'engage durablement aux côtés des producteurs pour leur permettre d'être les acteurs de leur propre développement. Fière de son action, elle a aujourd'hui choisi de la revendiquer plus haut et plus fort sur ses emballages : les qualités intrinsèques des produits, leur processus de fabrication, leurs producteurs s'affichent désormais plus ouvertement pour mieux informer les consommateurs. Le logo est devenu un étendard porté par la communauté Artisans du Monde, comme une invitation à s'engager, tous ensemble, dans une dynamique de commerce équitable.

* Pratique agricole qui associe arbres, cultures et/ou élevage sur une même parcelle.



Aller plus loin : www.artisansdumonde.org



Cook
en bio, les saveurs du monde



photo Frédérique Barral

nos mélanges gastonomes

Les épices, herbes et aromates permettent de réduire la consommation de sel, de produits gras ou carnés, et contribuent à une alimentation saine, goûteuse, naturelle et plus écologique.





SUPER DIET

EXPERT EN
COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Marie-Pierre Chavel

PIONNIER DE LA PHYTOTHÉRAPIE BIO, PASSIONNÉ, LE LABORATOIRE FABRICANT DE WAVRECHAIN-SOUS-DENAIN (59) CONCENTRE DEPUIS 56 ANS TOUTES LES VERTUS DE LA NATURE DANS DES PRODUITS MARIANT TRADITION, INNOVATION ET CRITÈRES DE QUALITÉ ÉLEVÉS.



Olivier Coureaut
Naturopathe et responsable
des formations produits

L'allié de votre santé. Super Diet l'est depuis 1961, lorsque le naturopathe René Haussin crée son laboratoire pour mettre ses propres formules à la disposition de ses patients. Forte de cet héritage et d'un engagement de la première heure dans la bio, l'entreprise a continué à développer son expertise, guidée par la passion des plantes et une démarche qualitative exigeante. « Elles sont notre ligne directrice depuis les débuts de Super Diet », affirme Olivier Coureaut, naturopathe et responsable des formations produits chez le fabricant.

Savoir-faire traditionnel et recherche

Les premières formules élaborées par le fondateur et qui ont fait la réputation du laboratoire, tel le pur jus de radis noir bio qui soutient le foie, continuent d'être plébiscitées. Elles sont régulièrement complétées par de nouveaux produits obtenus notamment par des process ancestraux comme la décoction et l'infusion. Très concentrés (ex. : 1 ampoule de radis noir = 1 radis), les compléments alimentaires Super Diet ont la même efficacité quelle que soit leur présentation. Pour maximiser les principes actifs des plantes, ils contiennent très peu d'additifs : de la gomme d'acacia bio et de l'amidon de riz bio en guise d'excipients dans les formules sèches, de l'eau osmosée dans les extraits liquides.

Les gélules sont en gélatine marine bio. Une innovation Super Diet, toujours en recherche d'excellence pour ses produits et leurs ingrédients, mais également sur le plan social et sur le plan environnemental.

Relations solidaires

La matière première provient en priorité de producteurs bio locaux ou nationaux. « Depuis 30 ans, nous entretenons des partenariats solidaires avec une trentaine d'entre eux. Nous nous engageons sur les volumes et les prix trois ans à l'avance, explique Olivier Coureaut.

Nous pouvons aussi apporter notre aide dans leur développement. » Les plantes font l'objet de nombreux contrôles de qualité par des experts externes ou internes. « Avoir notre propre usine nous permet une traçabilité de la sélection des matières premières jusqu'à la commercialisation. » Super Diet se félicite également de sa double certification (ISO 9001, ISO 22000) relative à la satisfaction des clients et à la sécurité des denrées alimentaires.



Super Diet :
www.superdiet.fr

LE 10 JUIN

Les

Rendez-vous des

BIOTONOMES



TANT DE SOLUTIONS POUR
CONSOMMER MIEUX & MOINS !

3^e ÉDITION DES BIOTONOMES

Les **Rendez-vous des BIOTONOMES** sont une manifestation militante, initiée par les magasins Biocoop. Cet événement résolument positif s'organise autour d'animations originales, d'ateliers pratiques et pédagogiques, de rencontres et d'échanges avec les producteurs et les associations locales.

Être **BIOTONOME**, c'est :

CONSOMMER MIEUX = ACHETER RESPONSABLE

- Bio, local, de saison -
- Équitable, solidaire -
- Sans emballage, en vrac -

CONSOMMER MOINS = NE PAS ACHETER

(dé-consommer)

- Faire soi-même -
- Upcycler, réparer -
- Refuser, réduire -

LE 10 JUIN
ce sont près de
250 ÉVÉNEMENTS
qui seront organisés
partout en France

une initiative du réseau





@Caroline-Laurentideau



DES ANIMATIONS INÉDITES PARTOUT EN FRANCE

- ⇒ Vélo-smoothie pour savourer des smoothies bio bien mérités.
- ⇒ Ateliers pour apprendre à faire soi-même des produits bio, proposés par des associations et des particuliers maîtres du « do it yourself ».
- ⇒ Dégustations offertes par nos producteurs partenaires bio et locaux.
- ⇒ Distribution de sacs à vrac et de dépliants d'information, co-écrits avec l'ONG Zéro Waste, pour apprendre à faire ses courses sans emballages jetables.
- ⇒ Déambulation d'une signalétique militante pour expliquer la fin des ventes d'eau conditionnée en bouteille plastique.
- ⇒ Expérience ludique de réalité virtuelle : à travers une application mobile, vous pourrez vous immerger dans la consommation responsable.
- ⇒ Et beaucoup d'autres surprises !



ET À PARIS ?

- ⇒ À Paris, le rendez-vous des Biotonomes est donné au **CAFÉA** (148 rue du Faubourg Saint-Martin, 10 arr.) ce même 10 juin de 10h à 18h. Les magasins parisiens vous accueilleront dans l'ancienne chapelle du couvent des Récollets et vous inviteront à participer à des animations surprenantes :

JEU DE LA MARCHANDE

Apprenez à faire vos courses en réduisant votre empreinte carbone.

Animées par Philippe Green, auteur du guide « Ecofrugal », pour découvrir comment consommer autrement en faisant des économies.
Places limitées.
Inscription sur Facebook
Biocoop / événement Biotonome Paris.

MODE DE VIE ZÉRO DÉCHET

Réduisez à la source vos déchets à travers l'autopsie d'une poubelle.

Rencontres des Biotonomes

LES VÉLOS-MACHINES À RECYCLER LE PLASTIQUE

Apportez un emballage en plastique (PeHD ou HPDE), pédalez pour broyer et mouler le plastique et repartez avec votre objet recyclé.



Biocoop
#Biotonome



Biocoop

Toutes les infos sur www.biotonome.fr



BIEN-ÊTRE

TOUT DOUX LE SAVON DUR

Sarah Portnoi

UN TEMPS BOUDÉ PAR LES PEaux SENSIBLES, LE SAVON SOLIDE OU PAIN DE SAVON CONNAÎT UN RETOUR EN GRÂCE DANS LES SALLES DE BAIN. ALORS, LA SAVONNETTE, ON GARDE OU ON JETTE ?

L'histoire raconte que, 2000 ans avant notre ère, les Sumériens fabriquaient déjà une pâte à base d'huile, d'argile et de cendres, lointain ancêtre de notre savon. Depuis, la recette s'est perfectionnée, mais le savon reste produit en mélangeant, à chaud ou à froid, de la soude ou de la potasse avec une matière grasse. Cette réaction, la saponification, s'obtient aussi bien avec une graisse animale que végétale, comme l'huile d'olive du célèbre savon de Marseille, l'huile de noix de coco ou encore le beurre de karité. Fabriquer un savon solide est plutôt simple, on peut même le faire chez soi, avec des ingrédients bio et en choisissant la saponification à froid qui ne nécessite aucun chauffage. La réaction se fait à température ambiante et présente en plus l'avantage de préserver les propriétés nourrissantes des huiles utilisées.

Histoire d'eau

Pour obtenir un savon liquide, il suffit d'ajouter de l'eau à la recette du savon solide. Mais les microbes et les bactéries adorent l'eau ! Voilà pourquoi les gels douche nécessitent le plus souvent des additifs et des conservateurs, dont leurs cousins solides et les savons liquides saponifiés au pH basique peuvent se passer. Le savon dur est donc plus écolo, d'autant qu'il se dispense également de l'emballage plastique

nécessaire aux savons liquides. Il est aussi très économique : plus concentré qu'un gel douche, il durera beaucoup plus longtemps. S'il est encore parfois accusé de décaper la peau ou de l'assécher, c'est souvent parce qu'on en utilise trop ! Votre beau savon bio est un concentré de bonnes choses : des huiles et beurres végétaux, des huiles essentielles ou encore du miel, de l'argile ou du cacao, le tout saponifié à froid. Usez-en sans en abuser et il vous fera la peau douce !



- Lancement de 4 nouvelles gammes régionales de savon artisanal, pour un impact environnemental plus léger et un soutien au tissu économique de proximité. Ex. : les savons Nature en Bulles, dans les magasins Biocoop du quart Sud-Est.
- Pas de sulfate, de conservateur ni de colorant dans les savons sans savon, comme le Pain dermatologique surgras de Secrets de Provence qui nettoie grâce à des tensioactifs doux végétaux (coco et sucre).

SAVON SANS SAVON

Pendant la Seconde Guerre mondiale, le général MacArthur demanda à des chimistes de fabriquer un produit qui permettrait aux GI's en mission dans le Pacifique de se laver à l'eau de mer. C'est ainsi que naquit le savon sans savon, ou *syndet* (*synthetic detergent*), dérivé du pétrole. Il existe désormais en version naturelle.



Sur biocoop.fr, notre recette du savon maison, p. 35 de CB n° 83 ou dans la rubrique Actualités



**POUR APPOINT
EN VITAMINE B12**

**POUR APPOINT
EN FER**

BIO CHLORELLA

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

BIO SPIRULINA

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

✓ 100% BIOLOGIQUE

✓ 100% VEGAN

✓ SANS MINÉRAUX ET VITAMINES SYNTHÉTIQUES



Vitamines et minéraux issus de la nature

L'extraction de micronutriments à partir de plantes est un concept totalement nouveau et innovant, car jusqu'à aujourd'hui, pratiquement toutes les vitamines et les minéraux utilisés dans les compléments alimentaires étaient fabriqués par des processus chimiques complexes. Cela fait longtemps que tous ces micronutriments sont présents dans la nature, mais ce n'est qu'aujourd'hui que l'on parvient à les extraire des plantes.

Les vitamines et les minéraux synthétiques n'ont rien à voir avec le bio et sont souvent difficiles à digérer pour l'organisme humain et pour cette raison GSE Vertrieb n'utilise que des vitamines et minéraux à base de plantes pour sa nouvelle gamme „Phyto Vitamins“. Ce produit est de qualité végétane, sans gluten ni lactose et sans conservateurs. Le flacon en verre brun permet de protéger les précieux composants.



QUINTESENS

Cholestérol, mémoire, cœur...

6 HUILES ASSOCIÉES POUR VOTRE SANTÉ¹

Vers 50 ans, votre métabolisme évolue. Pour prévenir les effets de l'âge, vous devez satisfaire de nouveaux besoins nutritionnels. Utilisée en cuisine au quotidien, l'huile 50+ vous apportera tous les nutriments essentiels pour rester en bonne santé plus longtemps.

Le seul mélange d'huiles COMPLET et ADAPTÉ à vos besoins dès 50 ans²



De l'huile d'olive pour le cœur :
Ses Oméga-9 participent à la **prévention des maladies cardio-vasculaires.**



De l'huile de lin pour réguler le cholestérol :
La plus riche des huiles en Oméga-3 ALA, un Acide Gras Essentiel qui contribue au **maintien d'une cholestérolémie normale.**



De l'huile de tournesol pour protéger vos cellules du vieillissement prématuré :
La plus riche des huiles en **Oméga-6** et en **Vitamine E**. Vitamine anti-âge par nature, elle protège l'organisme des radicaux libres.



De l'huile marine³ pour la mémoire :
Une huile **exceptionnelle pour la santé.** La seule qui vous apporte le précieux **DHA** (l'Oméga-3 du cerveau !) indispensable également au bon fonctionnement du **cœur** et de la vision.



De l'huile de bourrache pour la peau :
Riche en Acide Gras **Gamma-Linolénique**, elle contribue à maintenir la beauté et la tonicité de la peau.



De l'huile de pépin de courge pour la prostate :
Les phytostérols contenus dans cette huile ont des **effets bénéfiques sur la prostate** et le confort urinaire.



La plus complète des huiles anti-âge pour une cuisine savoureuse et pleine de vitalité.



¹ Formule déposée, conçue par des nutritionnistes. ² ANC : Apports Nutritionnels Conseillés dès 50 ans (Source ANSES 2011).

³ Huile de poisson, issue de la pêche durable, désodorisée (par simple traitement vapeur) et filtrée afin de supprimer les dioxines, les PCB et les métaux lourds.



UNE RECETTE IRRÉSISTIBLE

MOELLEUX ET SANS GLUTEN

La petite entreprise française Nature et Cie renouvelle ses cakes sans gluten de A à Z. Vous pourrez découvrir une nouvelle recette à la texture inimitable. L'accent est mis sur la gourmandise, les saveurs prennent toutes leurs dimensions avec ce moelleux incomparable. Les cakes arborent également un nouvel emballage plus coloré.

Cakes au chocolat 180 g et Cakes aux fruits confits 180 g
 Nature et Cie : www.nature-et-cie.fr

PROTÉINES VÉGÉTALES

SUPER SEITAN

Déjà au XII^e siècle, Hildegarde de Bingen disait : « L'épeautre est le meilleur des grains, il est riche, nourrissant et plus doux que tous les autres grains. Il est bon et agréable de le consommer sous quelque forme que ce soit. » C'est la proposition qui est faite par Bertyn avec le seitan Tamari Steak. À base d'épeautre et de blé complet (blé ancien), il vous assure un goût inégalé et un apport important en protéines végétales et acides aminés. Goûtez aussi au Pepper Steak et Shoyu Steak. 100 % végétal. Au rayon frais.

Tamari Protein Steak, 250 g
 Bertyn : www.bertyn.be/fr



ADIEU DOULEURS

BOUGEZ EN SOUPLESSE

Dol'aroma associe les meilleures huiles essentielles reconnues pour soutenir les muscles et articulations et agir sur les douleurs. Le saro, le combava ou encore le curcuma agissent en interne pour améliorer naturellement la mobilité du corps. Une synergie sûre 100 % bio et subtilement dosée, déjà utilisée par les randonneurs et les amoureux du sport !

Dol'aroma, Muscles Articulations, 90 capsules
 Salvia : www.salvia-nutrition.com



BIO ET ONCTUEUX

UN AMOUR DE ROQUEFORT

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

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



LA LESSIVE QUI VA BIEN

TENACE CONTRE LES TÂCHES

La lessive poudre d'Étamine du Lys est recommandée dès 30 °C pour le linge blanc ou de couleur claire, en machine et à la main. À base d'agents de blanchiment oxygénés, elle évite la grisaille du linge. Les enzymes, non issues d'OGM, s'attaquent aux tâches difficiles et incrustées (sang, graisse, etc.) pour une propreté impeccable. Fabriquée en France. Non testée sur les animaux. Certifiée Écodétergents par Ecocert Greenlife. Parfumée à l'huile essentielle de lavandin.

Lessive poudre, 2 kg
 Étamine du Lys : www.etaminedulys.fr



LE PEEL-OFF MAGIQUE

BEAUTÉ DE FÉE

Un mélange subtil de thé vert et de thé blanc aux vertus complémentaires. Les Fées ont inventé ce masque protecteur, antioxydant, régénérant, particulièrement adapté aux peaux fatiguées, irritées ou matures. Mélangez le contenu d'un sachet avec un peu d'eau et donnez comme par enchantement un coup d'éclat à votre teint avec ce soin aux vertus bienfaitantes. Un véritable élixir de jeunesse !

Masque détox oxygénant, 2 doses à reconstituer
 Secrets des Fées : www.secrets-des-fees.com



PAS D'ARMOIRES SANS SAVON NOIR

Eugénie Rieme

DANS LA FAMILLE SAVON, IL Y A LES PETITS DURS TOUT DOUX POUR LA TOILETTE ET LES GROS MOUS POUR LE MÉNAGE. TEL LE SAVON NOIR. IL EST NATUREL, ÉCOLOGIQUE ET ÉCONOMIQUE. MAGIQUE, NON ?



FAIT MAISON

À usages multiples, recettes variées. Voici celle du liquide vaisselle maison :

20 gouttes d'huile essentielle (HE) de menthe, lavande... (antiseptiques, bactéricides, antifongiques et désodorisantes), 2 c. à s. de cristaux de soude (désinfectant), 2 c. à s. de vinaigre blanc (nettoyant), 50 g de savon noir liquide, 2 c. à c. de bicarbonate de soude (dégraissant), 50 g de savon de Marseille en copeaux (moussant) et 1 L d'eau.

1. Faites chauffer le savon noir et le savon de Marseille dans de l'eau jusqu'à ébullition.
2. Retirez du feu et ajouter dans cet ordre : bicarbonate, vinaigre, cristaux de soude, HE.
3. Une fois la préparation refroidie, mixez-la pour obtenir une texture plus onctueuse. Si elle vous semble trop solide, diminuer la quantité de savon de Marseille et augmenter celle de savon noir lors de la prochaine préparation.

Adapté de *Famille presque zéro déchet*, Éd. Thierry Souccar.

Le savon noir se compose d'ingrédients d'origine végétale et biodégradables. À savoir : de la potasse (cendres de bois) additionnée à une ou plusieurs matières grasses. La recette, très proche de celle utilisée en cosmétique, se caractérise notamment par le choix des huiles : d'olive, de tournesol, de lin... Cette dernière, typique du savon noir ménager, dit aussi « savon mou », est utilisée pour ses propriétés siccatives : elle assure un séchage rapide et fait office de bouche-pores sur les revêtements de sol. Par ailleurs, le savon ménager a un pH plus alcalin (décapant) que le savon de toilette (plus doux).

La consistance du savon noir ménager est obtenue par réaction chimique (saponification) et varie en fonction de sa concentration en potasse et matières grasses. Plus elle est élevée, plus l'action nettoyante sera efficace. Le savon ménager ne présente pas de toxicité pour l'organisme ni pour l'environnement. Il est tout de même recommandé d'éviter tout contact avec la peau et les yeux. Autre avantage : son prix. Une bouteille permet de fabriquer assez de liquide vaisselle pour une année entière !

Multifonction

Dégraissant et détachant – il élimine tâches et salissures sur tout type de surfaces (plaques de cuisson, parquets, vitres, revêtements plastifiés, etc.) –, le savon noir ménager est aussi désinfectant et antibactérien. Pour ceux qui veulent réduire le nombre de flacons dans leur droguerie personnelle, c'est LE produit à avoir. Liquide ou en pâte, il s'adapte aux zones à nettoyer, s'utilise dilué dans de l'eau et ne nécessite pas de rinçage.

Répulsif

L'action du savon noir ménager ne s'arrête pas sur votre pas-de-porte ! Au jardin par exemple, il permet d'éloigner les araignées, de protéger les plantes des pucerons... Il s'avère également être un puissant insecticide naturel. À pulvériser mélangé à de l'eau.



bio

Conseils

La culture du thé vert biologique et équitable



Bioconseils a sélectionné un thé vert équitable cultivé en biodynamie au Kérala au sud de l'Inde.

La plantation de Nelliampathy, ou «colline des groseillers» en Malayalam, langue du Kérala, s'étend sur une superficie de 350 hectares et **emploie de 180 à 380 personnes aux travaux agricoles en fonction des saisons.**

La pratique de l'**agriculture biodynamique** y rejoint parfaitement l'agriculture védique traditionnelle. Produisant leur propre compost, leurs graines et leur bétail, les fermiers indiens se réfèrent instinctivement au calendrier des plantations et à la connaissance des rythmes naturels et cosmiques.

À Nelliampathy, les **familles** sont logées dans la plantation et disposent de maisons individuelles, avec eau et électricité. Un petit jardin permet la culture de légumes et de fleurs. Les enfants sont accueillis tous les jours dans une **école**. Un dispensaire permet de délivrer les **premiers soins**.



LÉA NATURE
LABORATOIRE



EAU THERMALE
JONZAC

1%

**FOR THE
PLANET**

MEMBER

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

Bébé Bio

La protection rapprochée
de la peau de Bébé

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



N°1*

de la cosmétique bio
et hypoallergénique¹


BIO-AFFINITÉ JONZAC

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



JONZAC. L'ÂME SŒUR DE VOTRE PEAU

eauthermalejonzac.com

 @EauThermaleJonzac

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



PRATIQUE

2



Découper le col, les épaules et les manches en suivant le gabarit préalablement dessiné et découpé sur un carton. Couper le bas du T-shirt le long de l'ourlet.

3



Découper des franges de la longueur souhaitée (ici environ 12 cm) et d'une largeur d'environ 2 cm sur toute la largeur du T-shirt.

4



Nouer chaque frange du devant une à une avec celles du dos en faisant un double nœud pour fermer le bas du sac.

5



Nouer la bretelle du devant droit avec celle du devant gauche, puis faire la même chose pour le dos pour faire les anses du sac.

1



Mettre le T-shirt bien à plat et le plier en deux dans la hauteur, en mettant les manches l'une contre l'autre.

SAC EN T-SHIRT DIY

MATÉRIEL

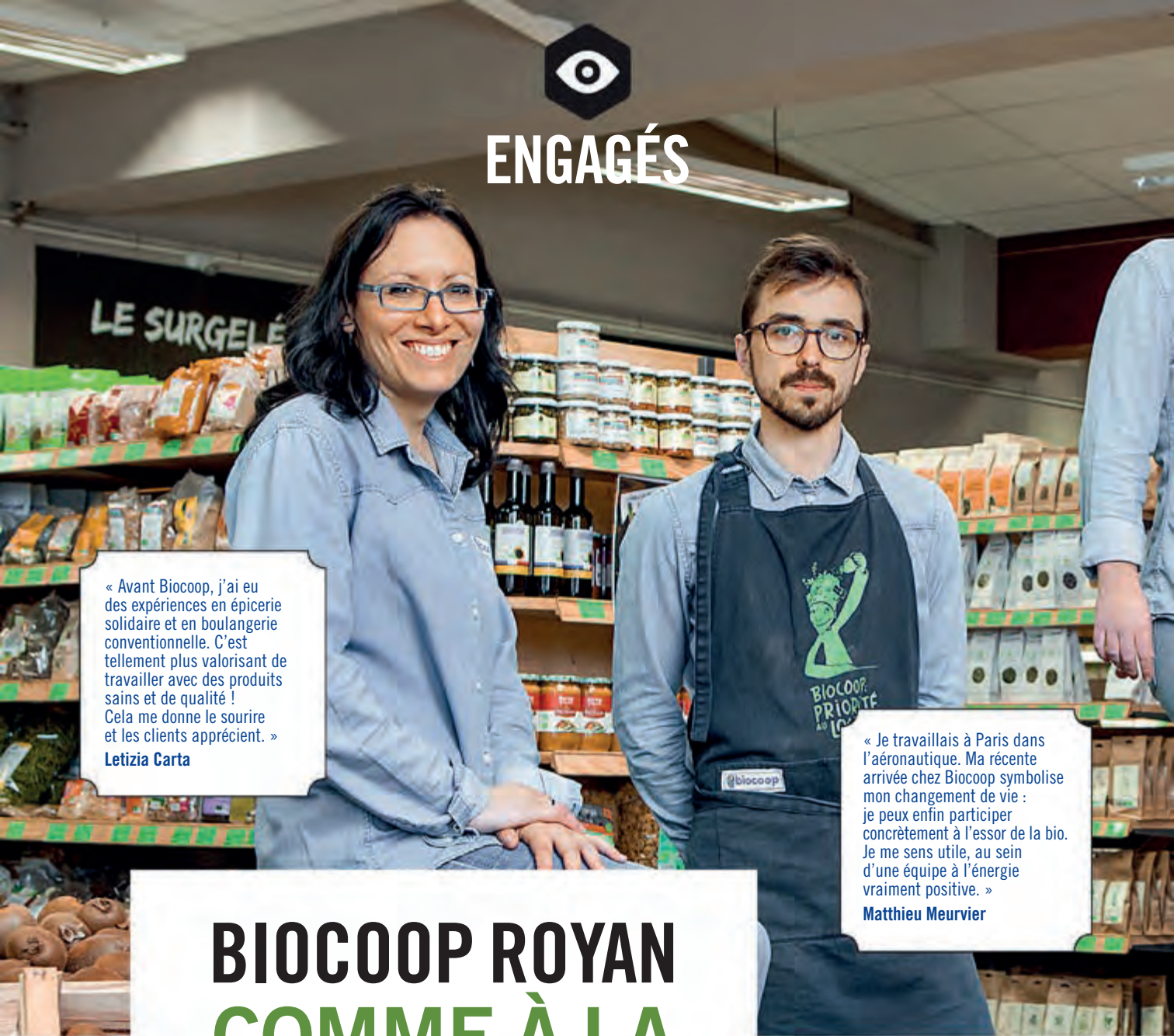
- 1 vieux T-shirt
- 1 paire de ciseaux
- 1 règle
- 1 gabarit fait-main sur un carton



VOUS AVEZ DU MAL À VOUS SÉPARER DE VOTRE VIEUX T-SHIRT FÉTICHE ? REDONNEZ-LUI UNE SECONDE VIE EN LE TRANSFORMANT EN SAC (POURQUOI PAS DE PLAGE ?), EN MOINS DE 15 MIN, AVEC JUSTE UNE PAIRE DE CISEAUX ET SURTOUT SANS MACHINE À COUDRE. UNE SOLUTION *DO IT YOURSELF* (DIY) FACILE, RAPIDE ET 100 % PERSONNALISÉE !



ENGAGÉS



« Avant Biocoop, j'ai eu des expériences en épicerie solidaire et en boulangerie conventionnelle. C'est tellement plus valorisant de travailler avec des produits sains et de qualité ! Cela me donne le sourire et les clients apprécient. »

Letizia Carta

« Je travaillais à Paris dans l'aéronautique. Ma récente arrivée chez Biocoop symbolise mon changement de vie : je peux enfin participer concrètement à l'essor de la bio. Je me sens utile, au sein d'une équipe à l'énergie vraiment positive. »

Matthieu Meurvier

BIOCOOP ROYAN COMME À LA MAISON

Magali Gloire-Savalle



CHARENTE-MARITIME. ROYAN, 20 000 HABITANTS À L'ANNÉE, MULTIPLIE SA POPULATION PAR CINQ EN PÉRIODE ESTIVALE. OUVERT EN AVRIL 2016, LE MAGASIN BIOCOOP MISE SUR LA CONVIVIALITÉ, LE SERVICE, LE SOURIRE ET, SURTOUT, SUR UNE BIO ACCESSIBLE À TOUS.

CULTURE ET PARTAGE

- À l'entrée du magasin, une grande malle pour échanger des livres.
- Un partenariat avec l'association culturelle Créa de Saint-Georges-de-Didonne, qui organise chaque été le festival « Humour et Eau Salée ». Prochain RDV du 28 juillet au 4 août.
- La participation à un projet de monnaie locale, la beunèze.



RENCONTRE

« Ici, j'allie mon métier d'esthéticienne et mon affinité avec les produits bio et naturels. Je voudrais faire comprendre que manger bio, c'est bien mais on peut aller plus loin. En cosmétique aussi, la bio est ce qu'il y a de mieux ! »

Anaïs Corbe



Sandrine Brossard



Franck Brossard

Elle était gérante de la coopérative poitevine Le Pois Tout Vert et active dans le réseau Biocoop aux niveaux régional et national, elle était salariée Biocoop depuis 2007. Franck et Sandrine Brossard, 30 ans d'expérience de la bio à eux deux, ont décidé d'ouvrir leur propre structure à Royan, la ville des vacances d'enfant de Sandrine. « *Nous avions envie de monter un projet à nous, en couple. Nous sommes complémentaires et nous avons la même approche de la bio, accessible et créatrice de lien* », explique Sandrine. Leur magasin est à cette image : accueillant et joyeux. À l'entrée, des mange-debout invitent à déguster thé, café, tisane et biscuits offerts toute la journée. « *Nous voulons que les gens se sentent bien. Tous les gens* », insistent-ils. Car Royan, ville balnéaire, vit à un double rythme : celui des habitants à l'année, dont la moitié sont retraités, et celui des congés d'été et des petites vacances scolaires, avec de nombreuses familles. Deux ambiances différentes, et des besoins différents.

« *Il faut s'adapter, au niveau du contenu comme de la taille du panier !* » Le sourire, lui, est toujours de la partie. Un point qui a compté pour constituer l'équipe de trois collaborateurs, « *polyvalente, convaincue et toujours avec le petit mot gentil !* ». Côté offre, Sandrine et Franck ont choisi de mettre en avant le vrac, le frais et le local : fromage, pain, charcuterie à la coupe, mais aussi miel, cognac et pineau de pays. Les produits traiteur y tiennent une place de choix. Quiches, plats végétariens ou fondant au chocolat sans gluten sont préparés par Sandrine dans son labo séparé du magasin juste par une paroi vitrée. Les clients en redemandent !



BIOCOOP ROYAN
24, RUE ANTOINE LAURENT DE LAVOISIER
17200 ROYAN
TÉL. : 05 46 22 11 36

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



Croquez la vie sans Gluten

Chez Valpibio, nous sélectionnons des ingrédients de qualité, naturellement sans gluten, pour des recettes gourmandes et bio. Retrouvez tous les bienfaits nutritionnels des légumineuses avec ces délicieuses torsades Valpibio. Elles seront idéales pour toutes vos recettes de pâtes sans gluten. Retrouvez tous nos produits en exclusivité au rayon sans gluten de votre magasin bio. Plus d'informations sur www.valpiform.com




Champs de blé avant moisson,
Ferme du Tilleux (grandes
cultures et légumes de plein
champ) à Thieux dans l'Oise.



TERROIR ET TERRITOIRE

À L'HORIZON PICARD POINTE LA BIO

Pascale Solana



AUX PORTES DE PARIS ET AU BAS DES HAUTS-DE-FRANCE QU'ELLE A RALLIÉS ADMINISTRATIVEMENT, LA PICARDIE RASSEMBLE AISNE (02), OISE (60) ET SOMME (80). SA FERTILITÉ LUI VAUT D'ÊTRE PARMIS LES MEILLEURS DANS LE MODÈLE AGRICOLE INTENSIF... ET D'AVOIR NÉGLIGÉ LA BIO. MAIS SA CULTURE GERME AU LOIN, DANS SES GRANDS HORIZONS. LE PARI ? QU'ELLE POUSSE ENCORE, SANS FORÇAGE NI EMBALLEMENT, POUR BIEN S'ENRACINER ET SE DÉVELOPPER HARMONIEUSEMENT.



« PENSER QUE LES BIO DE DEMAIN SONT LES CONVENTIONNELS D'AUJOURD'HUI ! »

Nadou Masson

agricultrice (60), présidente d'Agriculture biologique en Picardie

Des courbes et contre-courbes aplaties pour horizon que colorent des mers jaunes de colza, de blé et d'orge, vertes de betteraves à sucre, de maïs et de pommes de terre, ou brunes luisantes de labours... Au fil des saisons, les grands espaces du plateau picard fendus de petites vallées humides sont, à leur manière, propices à la contemplation. Tels des phares rappelant la présence de l'homme sur des immensités où il aurait disparu, des clochers, des silos en tubulures, des bosquets, des cheminées de briques vestiges d'industries ou d'arrogants mats éoliens prometteurs jaillissent pour rejoindre, lorsque le brouillard le veut bien, des ciels zébrés de nuages. Tout y semble taillé XXL : arbres des forêts (Compiègne, Chantilly...), cathédrales et corps de fermes, engins agricoles, exploitations – 300 hectares, voire 500 et plus – et rendements. Ils font partie des plus élevés de France, autour de 90 quintaux/hectare de céréales quand la moyenne est de 75. Depuis bien longtemps, fertilité oblige, une bonne part des terres a été aménagée pour la production végétale jusqu'à la démesure, tandis que l'obsession de l'automatisation et la compétition industrielle contaminent l'élevage, comme l'illustre la célèbre Ferme des 1 000 vaches.

Taille XXS

Et la bio ? *Extra-small* ! 0,87 % pour la surface agricole utile, contre 5,7 % en France fin 2016, et 2,2 % des exploitations. La Picardie figure en bas du classement des régions. « On n'est pas assez ! Il faut que des jeunes s'installent », lance Laurence Bourgeois, maraîchère, présidente de Bio d'ici d'abord, société coopérative d'intérêt collectif (Scic) créée en 2010 pour regrouper et distribuer l'offre bio, disparate, d'un territoire sans grandes agglomérations, parfois oublié entre deux aimants, l'Île-de-France et le Nord. « Dans l'élan du Grenelle, on pensait que la restauration collective dynamiserait la bio, comme en Champagne avec l'hôpital de Reims », explique Ludovic Pradel, salarié de la Scic dont les débuts ont été difficiles. La ville d'Amiens compte parmi les clients réguliers,



Ces jolies salades bio ? C'est, en saison, 1 500 plants mis en terre à la main tous les 15 jours par Laurence (ci-contre).



Nadou Masson

Présidente d'ABP, agricultrice à Nanteuil-le-Haudouin (60) près de l'aéroport Paris-Charles-de-Gaulle

« L'agriculture a oublié qu'elle travaillait pour nourrir des mangeurs et pas un marché », s'exclame cette femme à l'énergie communicative, qui voit dans la bio une opportunité sociale autant qu'économique pour sa région. « Il y a 50 ans, sur une ferme de 260 hectares comme la nôtre, 8 familles travaillaient. » Depuis, adieu chevaux et charretiers, futaies et froment, les machines n'ont cessé de grossir, d'automatiser, les structures de s'agrandir par les sorties de course d'agriculteurs à la retraite. Et elle, fille et femme d'agriculteur, pourquoi est-elle revenue vers la terre, en bio ? « Dans la pharmacie, mon premier métier, quand je préparais un traitement, c'était sur ordonnance et très contrôlé. Pas dans l'agriculture... » De ce constat, elle engage en 1999 l'exploitation dans une conversion par étapes au fil des ans. Aujourd'hui, près de 30 hectares de légumes et 130 de céréales sont bio. Son credo : « Cesser d'opposer les petits et les gros », créer des points de rencontres et des outils pour se compléter, d'où l'intérêt de coopératives comme Norabio ou Bioer dont elle est membre, ou encore redévelopper un peu de la vente à la ferme pour rapprocher les hommes.



Laurence Bourgeois, en bio depuis plus de 15 ans, cultive près d'Amiens 4 hectares de légumes et une passion pour les salades et les tomates.



Grandes cultures, élevages au Nord-Est et au Sud-Ouest ou, plus singuliers, sève de bouleau et champagnes... caractérisent la bio picarde.

« BIOCOOP ? DES MAGASINS QUI JOUENT LE RÉGIONAL. ÇA COMPTE ! »

Laurence Bourgeois
maraîchère (80), présidente
de Bio d'ici d'abord

MAGASINS. 2 dans l'Aisne, 3 dans l'Oise et 2 dans la Somme.
AGRICULTEURS. Adhérents de Biocer ou Norabio, coopératives sociétaires de Biocoop (produits à marque Ensemble), ils approvisionnent les plateformes Biocoop. Ceux du collectif Bio d'ici d'abord fournissent les magasins picards.

comme les magasins Biocoop picards qui trouvent une part de leur offre locale : légumes, fruits, fromages, champignons, sève de bouleau, biscuits ou encore champagne...

Chez les champions du volume et de la spécialisation, il y a peu de logistique pour une bio en germe. Manque de lieux de stockage, de tri, de conditionnement..., tout est à faire. Au royaume de la betterave sucrière, le sucre de betterave bio se fait attendre, et la France importe : « En région, les unités de transformation actuelles reposent souvent sur des investissements lourds qui nécessitent de gros volumes de production pour assurer le seuil de rentabilité », souligne Fanny Vandewalle de l'association Agriculture biologique en Picardie (ABP).

Ne vois-tu rien venir ?

Pour autant, la bio est en marche. + 62,5 % de fermes – et des grosses –, entrées dans la démarche bio entre 2015 et 2016, sans compter les exploitations déjà certifiées qui ont engagé des surfaces supplémentaires. Comme chez Laurence Bourgeois dont le maraîchage représente une petite activité annexe à l'exploitation céréalière non bio, la mixité AB/AC des terres est une singularité notamment dans la Somme avec les ateliers œufs bio. Nadou Masson, présidente d'ABP, assure que « la prise de conscience est là », encouragée par la forte demande des consommateurs ou des transformateurs, la baisse de prix de la betterave, due aux quotas, qui pourrait laisser place aux légumes bio ou encore la crise

du lait. « Quand les enfants devenus adultes préfèrent manger bio, [...] quand les traitements phyto se retrouvent systématiquement dans les captages d'eau », ça motive. Autant que l'exemplarité : « Après avoir visité de grands vergers bio dans la Drôme il y a six ans, des collègues ont compris que c'était possible pour eux aussi », poursuit Nadou Masson qui accueille sur sa ferme le salon technique Terr'Eau les 7 et 8 juin (www.terreaubio.fr).

La Picardie ne sera pas bio d'un coup de baguette. Il faut encore convaincre, moins convertir que changer de paradigme. « Quand on nous dit que pour passer en bio nos bovins, on doit s'agrandir encore, on répond : "Et pourquoi pas moins de vaches ?!", précise-t-elle. D'autres foncent tête baissée mais il ne s'agit pas de reproduire le système. L'offre et la demande doivent être accompagnées afin que le paysan ne redevienne pas la variable d'ajustement. » Plus que jamais, la transition passe par la structuration de filières à laquelle participe Biocoop à travers les groupements agricoles Biocer ou Norabio (contractualisation, négociations ouvertes...). L'enjeu dépasse la productivité et le marché. Il s'agit de recréer un lien entre l'agriculteur et le mangeur, et de remettre l'homme au cœur de son territoire.

BRÛLE-GRAISSE*

SUPER DIET

Fabricant Français depuis 1961



Le réflexe **phyto bio** pour garder la ligne! **

- Une association de 4 PLANTES issues de l'agriculture biologique
- Le Guarana participe à l'action BRÛLE-GRAISSE*
- Le Thé vert est reconnu pour aider à GARDER LA LIGNE** cet été !

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

CBS/M&J/17 RCS 451 778 022 - N° de Client - Fobio - Produits non contractuels - *Le Guarana participe à l'action brûle-graisse - **Gardez la ligne au thé vert au point de vente de garde la ligne.



POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR WWW.MANGERBOUGER.FR



COMMERCE ÉQUITABLE LE RECONNAÎTRE C'EST L'ADOPTER

Marie-Pierre Chavel

DU 13 AU 28 MAI, C'EST LA QUINZAINE DU COMMERCE ÉQUITABLE. L'OCCASION DE MIEUX CONNAÎTRE LES PRINCIPAUX REPÈRES QUI IDENTIFIENT LES PRODUITS PROVENANT D'UN VRAI COMMERCE ÉQUITABLE, CELUI QUI ŒUVRE POUR UN MONDE PLUS JUSTE ET PLUS SOLIDAIRE. PETIT ABÉCÉDAIRE.

En partenariat avec la Plate-forme pour le commerce équitable, Biocoop vous invite aux Équi'tables du printemps pour découvrir des produits avec lesquels vous voyagerez, via vos papilles, tout en soutenant leurs producteurs. Comment faire ? Organisez ou participez à un petit-déj', brunch, goûter, pique-nique, apéro ou dîner composés d'aliments équitables. Où, quand, avec qui ? Les réponses sur www.mouvement-equitable.org ou, pourquoi pas, dans votre magasin du réseau. Le Commerce équitable (CE) répond à des critères précis : les producteurs, organisés collectivement, ont une démarche environnementale (pas forcément bio), ils bénéficient d'un prix minimum garanti et rémunérateur, leur groupement reçoit une prime de développement à usage social notamment... S'il n'y a pas encore de certification officielle pour garantir que votre chocolat préféré est équitable, ces logos jouent le rôle de garantie.



Aller plus loin :

- Le commerce équitable selon Biocoop, sur www.biocoop.fr, rubrique Publications
- Le Guide international des labels de commerce équitable : www.commerceequitable.org



Artisans du Monde. Marque pionnière du CE en France (voir p. 27).



Bio partenaire. Reconnu par Biocoop pour le CE avec les pays du Sud seulement, car pas de dimension collective de la production au Nord.



Ensemble, Solidaires avec les producteurs. Marque propre à Biocoop (voir *CULTURE(S)BIO* n° 92, p. 44), en partenariat avec des groupements de producteurs 100 % bio, dans le cadre d'un commerce équitable *made in France*.



Fair For Life. Fusion des cahiers des charges d'Ecocert (organisme français de contrôle et certification) et du certificateur suisse IMO. Les 2 logos peuvent être utilisés conjointement jusqu'en juin 2019.



Fairtrade Max Havelaar. Le plus connu des logos équitables. À l'étranger, prend le nom de Fairtrade International (FLO).



SPP (Symbole producteurs paysans). Certifie uniquement des organisations de petits producteurs, d'Amérique du Sud surtout. Démarche la plus proche des valeurs de Biocoop.



WFTO (World Fair Trade Organization). Réseau international de producteurs, exportateurs, importateurs, distributeurs... engagés à 100 % dans le CE.



EN COULISSES

LABIO PRÉSIDENTE

À L'OCCASION DES PRÉSIDENTIELLES, BIOCOOP A RÉDIGÉ, AVEC LES INTERNAUTES, UN PROGRAMME QUI POURRAIT PESER SUR LES CHOIX DE LA SOCIÉTÉ ET CONDUIRE VERS UN AVENIR PLUS RADIEUX. CE LIVRE BLANC COLLABORATIF SERA REMIS AU NOUVEAU GOUVERNEMENT. EN VOICI LES PRINCIPALES #PROPOSITIONS.

#1

Baisser la TVA sur les produits bio qui souffrent de coûts de production élevés et qui rendent des services à la société non pris en compte.

#2

Doubler ou presque le nombre d'agriculteurs d'ici 2030 pour dynamiser la filière bio et revitaliser les territoires.

#3

Rendre son indépendance et son autonomie alimentaire à la France.

#4

Augmenter les aides pour accélérer et accompagner les conversions à l'agriculture bio.

#5

Valoriser les citoyens et les entreprises qui prennent des initiatives civiques et environnementales.

#6

Développer le vrac, pour réduire les emballages, le surcoût des produits et le gaspillage alimentaire.

#7

Développer le commerce équitable 100 % origine France, qui valorise les paysans locaux et leur production à des prix justes.

#8

Créer un étiquetage totalement transparent pour les produits alimentaires y compris transformés.

#9

Repenser les modèles de l'entreprise.

#10

Déployer l'économie circulaire en mettant l'accent sur le recyclage.

#11

Mieux gérer les déchets en les réduisant et en recyclant au maximum.

#12

Améliorer le bien-être animal en limitant la taille des exploitations et en respectant le rythme biologique des animaux.

#13

Arrêter immédiatement pesticides et engrais chimiques sur les zones de captage d'eau potable qu'ils polluent.

#14

Interdire les importations des produits contenant des OGM et la production d'OGM sur notre sol.

#15

Interdire tout engrais chimiques et pesticides dont l'ONU a pointé du doigt les conséquences délétères sur la faune, la flore et l'être humain.

ALLEZ-Y !

Quoi, vous n'avez pas vu les pages 30 et 31 ? Quel dommage ! Et si vous y retournez ? Si, si, on y tient. Parce que Biotonomes, c'est *l'événement Biocoop of the year*. Il s'agit d'une journée d'animations et de rencontres, le 10 juin, pour consommer mieux et moins. Une telle invitation, ça ne se refuse pas. Parole de Biotonome !

431

magasins Biocoop
fin 2016. Fin 2017,
on en attend 60 de plus.

MERCI LES FILLES

De vraies Biotonomes ! En mai, sur le site de Biocoop, Jane propose en tuto ses trucs anti-moustique. En juin, elle laisse la place à la cuisinière naturopathe Angèle Ferreux et ses recettes *healthy*.



www.biocoop.fr,
rubrique Actualités

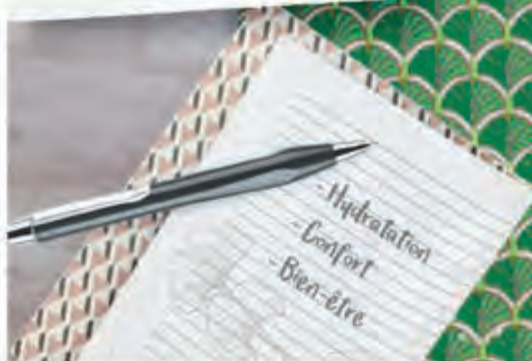
GINKGO BILOBA

- L'arbre de la vitalité -

Famille : Ginkgoaceae

Les feuilles de cet arbre asiatique se caractérisent par leurs fortes concentrations en flavonoïdes, source importante d'antioxydants.

L'extrait de Ginkgo Biloba va permettre de renforcer l'hydratation de la peau et sa souplesse.



NOUVEAUX
PACKS,
FORMULES
INCHANGÉES!



En vente en magasins Bio - Plus d'infos sur
WWW.CENTIFOLIABIO.FR

CENTIFOLIA
LA COSMÉTO-BOTANIQUE

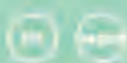
60 ANNÉES DÉDIÉES À LA VIE

Lima a 60 ans et ne s'est jamais senti plus en forme. Nous sommes heureux de vous voir de plus en plus nombreux **partager nos convictions pour une alimentation biologique en harmonie avec toutes les formes de vie présentes sur terre.**

Depuis sa création, Lima s'est toujours efforcée de proposer une alimentation saine et végétale pour le bien-être de tous et de notre environnement. Cela se traduit par des gammes d'aliments certifiés bio, Vegan, répondant à des règles nutritionnelles qui privilégient des aliments végétaux, complets, sans sucres ajoutés, et bien plus....

Sans oublier le goût !

POUR NOUS C'EST ÇA "LA VIE EN PLUS"



www.limafood.com



LA VIE EN PLUS



EN COULISSES



CLAP CLAP CLAP LE VRAC

Eugénie Rieme

ACHETER JUSTE SELON SON BESOIN, MOINS CHER ET EN RÉDUISANT SES EMBALLAGES, VOILÀ CE QUE PERMET LE VRAC. DERNIÈRES INNOVATIONS EN DATE CHEZ BIOCOOP.

Avec aujourd'hui plus de 300 références alimentaires et non alimentaires, le vrac est inscrit dans l'ADN de Biocoop depuis plus de 30 ans ! Du temps où les consommateurs se regroupaient pour acheter en direct auprès d'agriculteurs d'énormes sacs de grains qu'ils se partageaient. Depuis, l'offre, variable selon les magasins, n'a cessé de se développer avec parfois l'arrivée de produits inattendus. Après les céréales, les sucres, la lessive ou les biscuits, voici... ratatatam... l'huile, le miel, le sirop d'agave et le vin !

Huile d'olive

Deux huiles vierges extra, le top qualitatif, venues d'Andalousie. L'une très fruitée, l'autre, plus classique, pour le quotidien. On se sert via un distributeur équipé de bouteilles en verre de 75 cl, utilisées comme « récipient-mesure ».

Miel

Trois variétés : châtaignier, forêt et montagne. Provenant d'Espagne ou d'Italie (un châtaignier), ils ont des notes boisées, florales ou piquantes. Jusqu'à 35 % moins cher que le miel conditionné.

Sirop d'agave

Jus sucré issu de la sève des agaves, cactus poussant au Mexique. D'usage similaire à celui du miel, il se différencie par son goût suave, plus neutre. Jusqu'à 25 % moins cher qu'en pot ou flacon.

Vin

Trois rouges, trois régions d'origine* :

- AOP bordeaux rouge, 12°. Arôme léger, porté sur le fruit. Cépages (par ordre de volume) : cabernet franc, cabernet

sauvignon et merlot. Idéal avec de la charcuterie, du fromage, des pâtes.

- AOP côtes-du-rhône rouge, 13,5°. Puissant, corsé et épicé. Cépages : grenache noir, syrah, carignan. Recommandé avec de la viande rouge et du fromage.
 - IGP méditerranée rouge, 11°. Charnu et aromatique. Cépages : merlot, grenache noir, syrah, caladoc, carignan, alicante. En apéritif et pour accompagner les plats méditerranéens.
- Ils sont vendus en service assisté (via une machine) et mis en bouteille en magasin.

Environ 40 % moins cher qu'en bouteille bouchée.

Contenants

Conformément à la réglementation, seuls les contenants prévus spécifiquement pour ces produits sont à autorisés. Ils sont réutilisables.

* À consommer avec modération, l'abus d'alcool est dangereux pour la santé.



BIOCOOP EMBALLE DURABLEMENT

Vous les avez vu les contenants en verre et les pochons en tissu portant la marque de Biocoop « Ce qui dure nous re(a)ssemble », pour transporter vos céréales, fruits secs et autres achats de vrac ? Emballant, non ? Et réutilisables ! Sinon, gratuits et en libre-service, les sacs kraft Biocoop, auxquels vous trouverez toujours une seconde vie...

NOUVEAU !

Le Pain des fleurs

CRAQUANT PAR NATURE !

DÉCOUVREZ NOS 2 NOUVELLES SAVEURS
AVEC UNE SÉLECTION D'INGRÉDIENTS ESSENTIELS



LÉGÈRES, BIO, SANS GLUTEN

... IRRÉSISTIBLES !

*Sans produit laitier, ni oeuf,
ni levure, ni arôme*

(* Avoine bio issue d'une filière tracée garantissant l'absence de contamination par du gluten d'autres céréales. Consommable par la majorité des coeliacs. A introduire dans le régime sans gluten progressivement et sous surveillance médicale.



...ET RETROUVEZ NOS 12 SAVEURS SUR WWW.LEPAINDESFLURS.BIO

produits disponibles en magasins spécialisés bio - Ekibio SAS - 07340 Peaugres - www.lepaindesflurs.bio





JUS DE FRUITS

GOURMANDISES GLACÉES

Les sucettes de glace Bio Ice sont élaborées à partir de jus de fruits, donc sans saccharose. Délicieuses et rafraîchissantes, elles conviennent aux petits comme aux grands et sont idéales pour la saison estivale. Il suffit de les mettre 3 h au congélateur pour obtenir des glaces individuelles aux parfums variés : fraise, citron, orange et griotte. Bonne dégustation !

Bio Ice, sucettes de glace

La Finestra sul cielo : www.alimentationbio.com



P'TIT-DÉJ SOLUBLE

VITALITÉ AU SAUT DU LIT

Fidèle à sa devise « Plaisir et santé au naturel », La Mandorle revisite le petit-déjeuner de

toute la famille avec son muesli soluble Mat'iMande. À base de lait d'amande, il est enrichi en céréales germées et en lithothamne. Véritable formule vitalité, il vous apportera des nutriments indispensables au quotidien (protéines, calcium, magnésium). À préparer avec de l'eau en ajustant la quantité en fonction de la consistance souhaitée. Sans lait. Garanti sans gluten.

Mat'iMande, 400 g (15 bols)

La Mandorle : www.lamandorle.com

HUILE BIO ET ÉCOLO

L'EMBALLAGE QUI EMBALLE

Parce que les emballages impactent durablement la planète, Quintesens innove et choisit le Tetra Pak pour son huile d'olive vierge extra bio. Cet emballage recyclable, à base de carton issu d'une ressource naturelle 100 % renouvelable, est 12 fois plus léger et émet 3 fois moins de gaz à effet de serre qu'une bouteille en verre classique. Opaque et hermétique, il préserve plus longtemps le fruité et les polyphénols de cette délicieuse huile.

Huile d'olive vierge extra bio, 1 L

Quintesens : www.quintesens-bio.com



À LA FLEUR DE LYS

SUBLIME CHEVELURE

Le shampooing restructurant de la gamme Sublime Kératine combine une base lavante d'origine végétale sans sulfate et de la phytokératine pour apporter un véritable soin aux cheveux. Cette alliance permet de renforcer la fibre capillaire et de la protéger de la chaleur du sèche-cheveux ou du fer à lisser. Les cheveux sont plus lisses, assouplis et mieux protégés.

Shampooing restructurant pour cheveux fragilisés et indisciplinés, 250 ml

Coslys : www.coslys.fr



SAVON

ÇA SENT LA ROSE

Le Savon mains à la Rose Sonett est un savon purement végétal, à l'huile d'olive bio, parfumé aux huiles essentielles bio. Il s'utilise partout pour laver les mains, le visage et le corps.

Tous les produits Sonett sont fabriqués sans tensioactifs pétrochimiques, sans nanotechnologie, sans OGM, sans enzymes ni conservateurs de synthèse. Produits 100 % biodégradables, certifiés par Ecogarantie, CSE, Vegan.

Savon mains à la Rose, 300 ml ou 1 L

Sonett : www.sonett.eu



CUISINE SANS LAIT

LA CRÈME DU GRATIN

Gourmande, originale, la crème Isola Bio Gratin Riz est idéale pour préparer des plats salés. Elle apporte sa saveur de noix de muscade aux recettes les plus simples. Découvrez une nouvelle manière de cuisiner ! Donnez une touche de créativité à vos gratins et omelettes, à vos sauces et vinaigrettes, à vos crêpes et autres recettes traditionnelles. Depuis plus de 15 ans, des terres d'Isola Bio à votre table, des recettes simples, savoureuses et biologiques.

Gratin Riz, 20 cl

Isola Bio : www.isolabio.com



Wheaty, bien dans
votre assiette



Végé'weenies

Végane et bio à base de seitan,
cette saucisse légèrement fumée saura se
prêter à toutes vos envies.

Un vrai régal pour petits et grands !

*Bio *Vegan

*Sans lactose *Sans œufs

*Sans huile de palme



www.wheaty.fr



Boostez vos révisions !

*Le DHA favorise
la mémoire et
la concentration*



Laboratoire Verlavy

Z.A. de la Hogue - 14970 Bénouville

Tél : 02.31.35.05.25



TEMPS FORTS

Il y en a 3 entre mai et juin, relayés par un grand nombre de magasins Biocoop :

- La Quinzaine du Commerce équitable (du 18 au 24 mai),
- Printemps bio (du 1^{er} au 15 juin),
- Biotonomes (le 10 juin).

EXPO-VENTE

À découvrir à Biocoop des Olonnes (85), les chaussures écologiques Bionat. Le 7 juin.

www.biocoopdesolonnes.fr

CUISINE DU CH'NORD

Déguster des recettes simples à refaire chez soi et échanger autour de l'alimentation, de l'éthique, de l'écologie... telle est la vocation des ateliers de Véronique Bourfe-Rivière, nourritrice collaboratrice de **CULTURE(S)BIO**, dans les magasins Biocoop :

- Le 10 mai à Saveurs et Saison (Villeneuve-d'Ascq),
- Le 20 mai à Vert Tige Wazemmes (Lille),
- Le 10 juin à Vert Tige Sébastopol (Lille).



CULTURES BIO

Directeur de la publication : Gilles Piquet-Pellorce • Directeur de la communication : Patrick Marguerie • Rédactrice en chef : Pascale Solana • Collaborateurs : Lise Dominguez, Magali Gloire-Savalle, Sarah Portnoï, Eugénie Rieme, Albano Saldanha, Ulrike Skadow • Secrétaire de rédaction : Marie-Pierre Chavel • Publicité : Ingrid Kaiser (i.kaiser@biocoop.fr) • Diffusion : Christine Mullié (c.mullie@biocoop.fr) • Conception : • Crédits photos : Couverture : Arnaud Tracol ; p. 3, 4-5, 6, 19-21, 24-26, 47, 48, 50 : Shutterstock ; p. 19-21, 32, 48 : iStock ; p. 11-17, 22-23, 24-27, 29, 32, 35, 36, 39, 47, 52 : DR ; p. 4-5 : Cobayes Squad, European Environment Agency, Hopineo ; p. 8-10 : François Darmigny, Constance Decorde, Arnaud Tracol, Lilan Papin, Agence Yam ; p. 27 : Artisans du Monde ; p. 30-31 : ICOM ; p. 40-41 : Théophile Trossat ; p. 43-45 : Fred Boucher-ABP ; p. 47 : Bio Partenaire, Ecocert, Fair Trade Max Havelaar France, Symbole des Producteurs Paysans, World Fair Trade organization ; p. 50 : Matthieu Chanel/Biocoop • Siège/Rédaction/Publicité : 12 avenue Raymond-Poincaré, 75116 Paris. Tél. : 01 44 11 13 60. Fax : 01 44 11 13 61. E-mail : culturesbio@biocoop.fr • Éditeur : Biocoop SA Coop • ISSN : 2417-6559 • Impression : IMAYE GRAPHIC - 96 bd Henri Becquerel - ZI des Touches - BP 52207 - 53022 Laval • Papier 100 % recyclé Eural premium • L'imprimerie est certifiée Imprim'vert et ISO 14001 • Tirage : 363 850 exemplaires • Biocoop cotise à EcoFolio pour le soutien à la collecte et au recyclage des imprimés. Triez vos déchets.

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

www.biocoop.fr

Service Clients : 0 800 807 102

TOUJOURS 20 ANS



La coopérative Biovivéo (magasins Biocoop d'Athis-Mons, de Montgeron et de Soisy-sur-Seine (91)) poursuit les festivités pour son 20^e anniversaire avec des journées sur le commerce équitable dans les 3 magasins (13 et 20 mai), des ateliers pour continuer à écrire l'histoire de la coopérative et sa charte (2 et 3 juin) et une soirée festive (3 juin).

Plus de renseignements sur www.bioviveo.coop

INNOVATION ÉLECTROSENSIBLE

Pour rendre le magasin accessible aux personnes sensibles aux ondes électromagnétiques une demi-journée par semaine, Biocoop Le Pois Tout Vert Demi-Lune (86), qui n'utilise pas de Wifi, demande à ses clients et salariés d'éteindre leurs téléphones portables chaque lundi matin. En caisses, les scanners sont également mis hors tension.

MAGASINS

Nouveaux dans le réseau : Biocoop Vesonbio à Besançon (25), Vivez Nature Fronton (31), Biocoop Carnot à Toulouse (31), Biocoop Bordeaux Lac (33),

Le Bouscat (33), Les Pieds sur terre à Janzé (35) **1**, Biocoop des Vallons à St-Jean-de-Soudain (38), La Fleur d'or au Puy-en-Velay (43) **2**, Biocoop Cholet Ouest (49), Biocoop Laval Est (53), Biocoop Wattignies (59) **3**

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



| THÉS |
DE LA
PAGODE

CRUS DE LÉGENDE

FAITES UNE CURE DÉTOX

sou tsian®

Le **Sou Tsian®** est un thé prestigieux **de la grande famille des thés Wulong**. Cueilli au printemps, le thé Sou Tsian® doit sa **saveur boisée empreinte de châtaigne, de noisette et de miel**, à une courte fermentation. Semi-fermenté, le thé Sou Tsian® a une teneur plus faible en théine que le thé vert. Ainsi, il se déguste tout au long de la journée pour une cure de détoxification encore plus efficace.

Réputé pour **ses propriétés drainantes et amincissantes**, il favorise l'élimination des toxines et combat la rétention d'eau. Sou Tsian® permet de **purifier l'organisme** par une cure détox afin de retrouver une **sensation de bien-être**.



VOTRE ALLIÉ AU QUOTIDIEN POUR :

- 🌿 Combattre la rétention d'eau
- 🌿 Éliminer les toxines
- 🌿 Purifier l'organisme

À consommer toute la journée grâce à sa faible teneur en théine.

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

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

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

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

UNE CUEILLETTE TRÈS PRÉCIEUSE

CUEILLETTE IMPÉRIALE

CUEILLETTE FINE



Bourgeon + 1 feuille



Bourgeon + 2 feuilles

EXAMENS, CONCOURS, ...

Focalisez-vous sur la réussite !

Appréhensions, nervosité, doutes, découragement ... la période d'examens est propice à de forts bouleversements émotionnels qui peuvent vous empêcher d'utiliser pleinement votre potentiel.

● **COMPLEXE EXAMENS ÉTUDES BIOFLORAL**

Grâce à la synergie de 5 Fleurs de Bach, il vous permet de gagner en concentration, en sérénité, en confiance et d'augmenter votre capacité de mémoire pour aborder les échéances de manière plus détendue.

● **COMPLEXE SECOURS NUIT PAISIBLE BIOFLORAL**

En ces périodes intenses de stress et de fatigue, le sommeil est capital pour conserver sur la durée vigilance et persévérance. Grâce à ce complexe, évacuez les pensées négatives, lâchez-prise et trouvez rapidement un sommeil profond et réparateur.



● **PASTILLES DE SECOURS BIOFLORAL**

Véritables alliées anti-stress, elles vous aident à surmonter l'anxiété et la panique du Jour J. Incontournable dans son sac à dos ou sur le coin du bureau.



Le spray : pratique, pour un usage en toutes circonstances. Existe aussi en granules, sans alcool.

Le granule, sans alcool, pour une utilisation nomade et discrète.



Je désire recevoir gratuitement le catalogue **BIOFLORAL** et des échantillons disponibles

Nom : Prénom :

Adresse : CP : [] [] [] [] [] []

Ville : Tél : Email :