

CULTURES **BIO**



N° 82 / JUILLET-AOÛT 2015 / LE MAGAZINE DE LA CONSOM'ACTION

DOSSIER P.14

BIÈRE ARTISANALE LA TENDANCE QUI MOUSSE



SANTÉ P.19

CET ÉTÉ JE MANGE LÉGER, ET J'AIME !

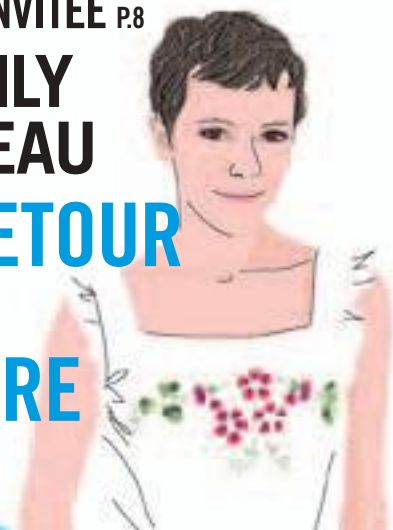
TERROIR ET TERRITOIRE P.39

LE BIO PAYS DE HAUTE-PROVENCE

L'INVITÉE P.8

EMILY
LOIZEAU

LE RETOUR À LA TERRE





une nouvelle façon de boire des jus naturellement!



Petites bouteilles légères en verre 25cl, bouchon à vis, 15 cm de hauteur, pratique à emporter & idéal pour le petit-déjeuner ou collation. Des relations commerciales à long terme, une entreprise à orientation durable avec une transparence maximale, plus d'info: www.voelkelfairtogo.de/fr

Voelkel
organic juices



Léger, léger

Pascale Solana, RÉDACTRICE EN CHEF



Été. Se sentir léger. Avec nous, dans les pas de Jean Giono, entre Manosque et Sisteron, « dans la houle échevelée de collines à perte de vue », là où « le ciel est pareil à l'eau claire » et où la bio pousse plutôt bien. Léger. Telle une bulle d'or qui zigzague vers une fine mousse blanche à la surface d'une bière, fraîche, pas trop glacée, pour en apprécier les saveurs (avec modération). Dégustant la fameuse « première gorgée » et ces minuscules plaisirs de la vie (à fond). Dans un transat, bouquinant, au hasard, ce *CULTURE(S)BIO*, plongé dans la culture bière, un monde en pleine effervescence. Juste avant ou après un repas bio, gourmand et facile à digérer. Léger, quoi ! Tout comme le site www.lacampagneresponsable.fr [Euh, le rapport ? Faudrait pas devenir lourd là !] La conception du site Internet de la dernière campagne de com' de Biocoop a été pensée autour de la réduction du poids informatique pour (al)léger au maximum l'empreinte écologique. La consommation énergétique des infrastructures du Web, serveurs, data centers, pourrait représenter en 2030 l'équivalent de la consommation énergétique mondiale de 2008. Pas facile à avaler pour la planète ! Alors quoi ? Un été léger, beau et bio, on a dit !



AGITATEURS

04 ACTUBIO
Brèves

06 ÇA FAIT CAUSER
Vos questions ? Nos réponses !

08 L'INVITÉ(E)
Emily Loizeau
Retour à la terre



11 DÉCRYPTAGE
Huiles végétales

13 VU, LU, ENTENDU
Actu-culture bio

14 LE DOSSIER
Culture bière
Le retour mousse costaud



RESPONSABLES

19 SANTÉ
Cet été je mange léger



22 C'EST DE SAISON
La courgette

23 BON ET BIO
Recettes et astuces

28 BIEN-ÊTRE
C'est à boire qu'il nous faut...

32 MAISON
Couture : quoi de neuf mon vieux ?

35 PRATIQUE
Esquimau maison



ENGAGÉS

36 RENCONTRE
L'art du fait maison
chez Bio Parme

39 TERROIR ET TERRITOIRE
Le bio pays
de Haute-Provence



43 COOPÉRACTIFS
Prenons demain en main

44 EN COULISSES
Internet au régime Biocoop
&
Des tomates qui n'ont pas à rougir

50 RENDEZ-VOUS BIOCOOP

Hi'pipi hourra

LES PESTICIDES QUE L'ON INGÈRE VIA L'ALIMENTATION PASSENT DANS L'ORGANISME. LA PREUVE PAR L'ANALYSE D'URINE.

L'étude a fait le buzz. Menée par l'institut de recherche suédois IVL début 2015, elle porte sur une famille de cinq personnes, les Palmber, qui s'est astreinte à manger 100 % bio pendant deux semaines. Les jours précédents, on a retrouvé dans leurs urines des traces de pesticides. Surprise ? Non. En 2010 déjà, l'association Générations Futures avait analysé des menus non bio, conformes aux recommandations du Plan national nutrition santé (salade, steak, riz, raisin, muesli, saumon), et avait découvert qu'on pouvait ingérer en une journée 128 résidus chimiques (www.menustoxiques.fr).

Quand les Palmber passent à la bio, les traces de pesticides se mettent à chuter. Surprise ? Toujours pas ! Pas d'angélisme non plus : ce n'est pas parce qu'il n'y a presque plus de pesticides dans les urines que le corps en est purgé. Si on avait cherché les mêmes résidus dans le sang ou les cheveux des Palmber, leurs traces auraient sûrement diminué moins vite. De plus, on ne retrouve que ce que l'on cherche : il y a probablement une kyrielle d'autres substances ingérées, absorbées par contact, respirées, qui résistent à une cure bio de 15 jours. Alors ? L'étude démontre l'impact à court terme de ce que l'on avale. D'où l'intérêt de manger bio !



FAIRE LA PAIX AVEC LA TERRE

Réfléchir à notre relation à l'humanité, à la nature et influencer sur la conférence climat COP21 de Paris, tel est l'objet de la manifestation du Val de Consolation (25) du 12 au 18 juillet. Avec une vingtaine d'intervenants, climatologues, penseurs, comme Pierre Rabhi, Marc Stenger (évêque de Troyes), Cheikh Bentounès (guide soufi)...

www.terre-du-ciel.org



T'AS LE BOURDON ?

En France, 24 % des espèces de bourbons sont menacées. Partenaire du Museum national d'histoire naturelle (MNHN), le groupe associatif Estuaire propose de participer au comptage de ces indispensables pollinisateurs. On peut s'entraîner à les distinguer sur Internet (on a testé : sympa !). Puis on observe 5 min par mois, ou plus, dans son jardin, sur son balcon, dans un espace public.

Chaque année, l'association transmet au MNHN les relevés de 800 observateurs grand-public. On peut mieux faire ! Observer les papillons, les vers luisants ou les escargots, c'est aussi possible, la science participative recrute.

www.observatoire-des-bourbons.fr



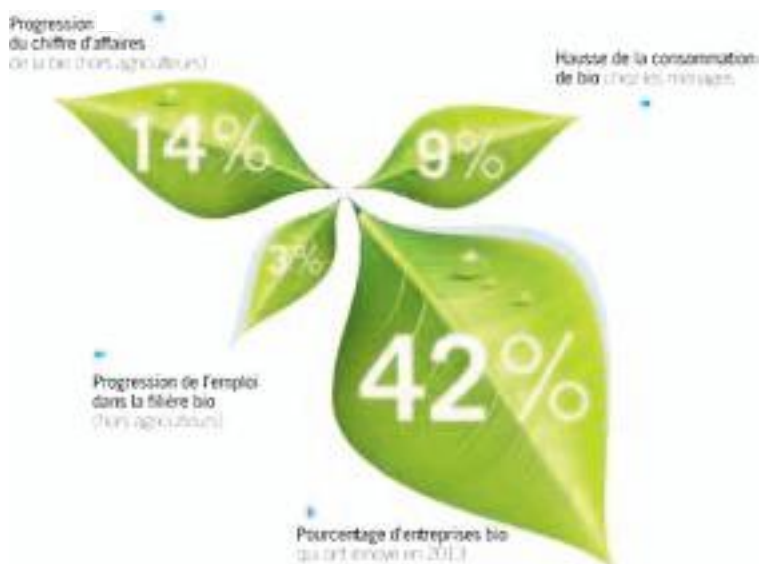


L'exception bio

UN SECTEUR ÉCONOMIQUE À PART ENTIÈRE. ET PROMETTEUR.

Si l'emploi a reculé de 1 % dans l'industrie alimentaire française entre 2012 et 2013 (Insee), il a progressé de 3 % dans l'aval de la filière bio (hors agriculteurs). Dans la même période, le chiffre d'affaires de l'ensemble de l'industrie agroalimentaire (IAA) progressait de 2 %, quand il grimpeait de 14 % chez les bio (hors agriculteurs). Cette performance, que met en lumière l'étude Asterès, est à rapprocher de la hausse de la consommation de bio de 9 % malgré la stagnation de celle des ménages (+ 0,3 %).

Si le chiffre d'affaires bio ne représente encore que 2,3 % de l'IAA (distinct du marché global, de 5 milliards d'euros), soit 2,86 milliards d'euros, l'activité bio est pressentie comme un secteur économique à part entière très prometteur que l'auteur de l'étude considère, à différents égards, comme une exception dans notre économie. Avec des entreprises de transformation plus dynamiques que leurs concurrentes conventionnelles, et plus innovantes : en 2013, 42 % ont lancé de nouveaux produits.



www.asteres.fr/etudes-publications/etude-asteres-la-transformation-bio-face-au-defi-de-la-croissance

LE FEUILLETON CONTINUE

Août 2010, 54 Faucheurs volontaires d'OGM avaient arraché 70 ceps de vignes transgéniques à l'Inra de Colmar. Procès en 2011 : l'institut de recherche obtient une indemnisation et des amendes ou sursis contre les faucheurs, lesquels font appel au pénal. Mai 2014, contre toute attente, la cour d'appel les relaxe. 5 mai 2015, la cour de cassation casse cette relaxe, estimant que les arguments sont insuffisamment justifiés. Procès renvoyé à la cour d'appel de Nancy...

NOUVELLE DÉFINITION

C'est dans le Larousse 2015 : « Ensemble des troubles physiques dus, selon la description des personnes atteintes, à une sensibilité excessive aux ondes et aux champs électromagnétiques ambiants. » De quel mot s'agit-il ?

Réponse : électrosensibilité

VILLES CULTIVÉES

À Lisbonne, les parcs deviennent des potagers. La municipalité a attribué des parcelles à 500 familles. Une façon d'augmenter leurs revenus, tout en améliorant la résilience de la ville, et de répondre au changement climatique (www.reporterre.net). L'agriculture urbaine est aussi l'objet de réflexions ou de colloques. Lire « L'agriculture urbaine, une utopie ? » dans *Les 4 Saisons du Jardin bio* n° 212.



OGM

En autorisant fin avril l'importation en Europe de 19 nouvelles plantes génétiquement modifiées, la Commission européenne a porté à 70 le nombre d'OGM autorisés à la vente sur son territoire. En parallèle, un projet de réglementation devrait permettre à chaque État membre d'interdire au cas par cas l'utilisation sur son sol d'un OGM, autorisé au niveau européen, dans l'alimentation humaine ou animale.

Plus d'infos sur www.infogm.org





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

« Bien sûr, bio c'est mieux. Mais il faut aussi parler de saisons et d'agriculture familiale de proximité. Quand on a les trois à la fois, on avale moins de cochonneries que la moyenne, on contribue moins à la pollution par les transports et on préserve le tissu social rural qui nous entoure ! »

 **Françoise Lechemindespeintres**

BIO, LOCAL ET DE SAISON

Merci Françoise d'insister sur le fait qu'il est essentiel de tenir compte de la saison et de faire le choix du bio *et* du local. Parce que s'ils ne sont pas bio, rien ne garantit que la tomate poussée près de chez soi n'a pas été traitée aux pesticides, que l'agneau élevé par le voisin n'est pas bourré d'antibiotiques, ou encore que les pratiques agricoles du paysan du coin n'ont pas des effets désastreux sur l'environnement. On se réjouirait de la mode du « manger local » si derrière ne se cachaient pas le meilleur et aussi parfois le pire. Ce pire qui commence à inquiéter les acteurs de la bio. Par exemple, quand des collectivités territoriales recherchent des fournisseurs bio *ou* locaux pour leur service de restauration collective (cantines scolaires, hôpitaux...). Souvent, les produits locaux, étant a priori moins chers ou parce qu'ils ne demandent pas une adaptation de la part de ceux qui vont les utiliser, gagnent le marché, au détriment des produits bio. Et c'est fort dommage ! Non seulement pour le développement de l'AB qui est ainsi freiné, mais aussi pour les consommateurs qui croient systématiquement bien manger grâce au local.



EN VACANCES...

... on a le temps d'observer les oiseaux, d'apprendre à mieux les connaître et donc mieux les aimer. Une belle occupation à faire en famille et avec le site de Yann Le Meur, un lecteur de Bretagne passionné par la nature. Il nous remercie pour notre « revue très bien faite » et pour notre « aide à la protection des oiseaux ». Nous le félicitons pour son beau travail, ses conseils, ses plans pour fabriquer nourrissoirs, nids et nichoirs.

En savoir plus :
<http://vivre-avec-les-oiseaux.pagesperso-orange.fr>



« Est-ce que Biocoop met aussi de l'éthique dans ses relations avec ses fournisseurs ou applique-t-il les mêmes méthodes que la grande distribution classique ? »

 **Jocelyn**

LES RELATIONS AVEC SES FOURNISSEURS SONT UN DES ASPECTS PARTICULIERS DE BIOCOOP.

Elles sont plus proches d'un partenariat durable que de la relation classique fournisseur/distributeur. Depuis une dizaine d'années, par exemple, des groupements de producteurs 100 % bio sont sociétaires de la coopérative. Représentés au conseil d'administration, ils interviennent dans les décisions prises par Biocoop. Autre exemple, la marque Ensemble, Solidaires avec les producteurs est du commerce équitable Nord-Nord : les producteurs et Biocoop sont liés sur la durée par contrat, les prix sont discutés pour être justes tant pour les producteurs, les transformateurs, les distributeurs et les consommateurs, etc.

Plus d'infos sur www.biocoop.fr/producteurs

NOUVEAU

Jersey frais

fromages à tartiner ou à cuisiner

Ail et fines herbes



Sel de Guérande



INGRÉDIENTS NOBLES EXCLUSIVEMENT
Fromage frais et crème fraîche de Jersiaises,
sel de Guérande, épices...
Les Jersey Frais sont particulièrement
crémeux et fondants.



La terre libère ses saveurs

Découvrez des recettes gourmandes
sur notre nouveau site :

www.bernardgaborit.fr

Roulés au saumon fumé

Pour 4 personnes
Préparation 5 mn - Très facile

- 2 pots de 110gr de Jersey Frais nature au sel de Guérande
- 4 galettes de sarrasin
- 4 tranches de saumon fumé Bio
- 400gr de feuilles de laitue
- Aneth
- Ciboulette
- Poivre

Tartinez le fromage sur les galettes, poivrez, puis déposez les tranches de saumon, puis les feuilles de laitue. Ciselez l'aneth et la ciboulette par-dessus. Enroulez, puis placez au réfrigérateur sous film alimentaire pour maintenir les roulés bien compacts. A proposer coupés en tronçons avec des pics pour l'apéritif ou en entrée.



49360 MAULÉVRIER - 02 41 55 56 54



AGITATEURS



Emily Loizeau

LE RETOUR À LA TERRE

Propos recueillis par Sarah Portnoï

EN 2013, EMILY LOIZEAU SE LANÇAIT SUR LA ROUTE SANS UNE GOUTTE DE PÉTROLE : CONCERTS À LA BOUGIE ET CHARRETTES À CHEVAUX POUR TRANSPORTER INSTRUMENTS ET MUSICIENS. LOIN DU SIMPLE COUP MÉDIATIQUE, CETTE TOURNÉE 100 % ÉCOLO ÉTAIT LE CRI DU CŒUR D'UNE ARTISTE ANIMÉE PAR UNE CONSCIENCE AIGUË DE L'ÉTAT DE NOTRE PLANÈTE.



Bio express

Née d'un père français et d'une mère anglaise, petite-fille de la comédienne anglaise Peggy Ascroft, Emily Loizeau baigne dans l'art depuis qu'elle est toute petite. Elle étudie le piano et le violon tout en s'intéressant à la chanson et au théâtre. Ses textes mêlent des influences allant de Georges Brassens à Bob Dylan. Après un premier EP (mini-album), *Folie en Tête*, elle sort son premier album *L'autre bout du Monde* en 2006. Suivront *Pays Sauvage*, produit en 2009 dans son studio en Ardèche, et *Mothers and Tygers* en 2012. En 2014, elle sort le disque *Revisited Piano Cello*, qui revisite quelques-unes de ses plus belles chansons au piano et au violoncelle, et crée pour le festival Arte Temps d'Images, le spectacle *Run, Run, Run*. Cet hommage à Lou Reed sera repris à l'espace culturel parisien Le Centquatre en octobre prochain.

Son nouvel opus sortira en 2016, dans la foulée d'une pièce de théâtre musicale qu'elle prépare actuellement, toujours au Centquatre.

Quel a été l'élément déclencheur de cette tournée sans énergies fossiles ?

C'est une idée que j'avais en tête depuis un moment. Un jour, j'ai entendu à la radio une interview de Christophe de Margerie, l'ancien P.-D.G. de Total [disparu en 2014, NDLR]. À l'époque, j'étais dans les Cévennes, particulièrement sensible à la lutte contre les projets d'exploitation du gaz de schiste. L'interview se terminait par une blague de l'animateur, suggérant à de Margerie de se mettre au reggae, car le pétrole était has-been. Et celui-ci a répondu que sans pétrole et sans électricité, il n'y aurait plus de musique. Cela a été le déclic, je ne pouvais pas le laisser dire ça. Cette mini-tournée, c'était ma façon de rappeler que la musique avait toujours existé et qu'on pouvait en faire sans pétrole ni forages. En cinq jours, nous avons donné trois concerts dans les Cévennes, dans de petites chapelles éclairées par des bougies en cire d'abeille ou des leds à énergie solaire. Au-delà de la musique, cela a aussi été l'occasion d'avoir de véritables échanges avec les gens et de parler de tout ce que l'on pouvait faire sans recourir aux énergies fossiles.

Était-ce une façon de proposer une vision de la vie plus conforme à votre éthique ?

L'idée n'était pas de dire « revenons au temps des cavernes », mais plutôt d'ouvrir des espaces de débat et de montrer qu'il existe des solutions pour continuer à faire les choses que l'on aime, mais différemment. Le refus des énergies fossiles n'est absolument pas une réflexion passiste ou un rejet de la modernité. Bien au contraire, c'est un projet totalement avant-gardiste. Ce qui est dépassé, c'est de s'imaginer que l'on va pouvoir continuer éternellement comme on le fait aujourd'hui, en consommant toujours plus de ressources et en détruisant la planète. À mon sens, cette réflexion



« C'EST LE RÔLE DE N'IMPORTE QUEL CITOYEN DE SE SENTIR RESPONSABLE DE L'ÉTAT DU MONDE. »

devrait être menée par nos dirigeants, et ce n'est pas assez le cas. C'est d'ailleurs décourageant, surtout quand on pense à nos enfants et à ce qui les attend. Mais nous, en tant que citoyens, nous pouvons aussi proposer des solutions, et celles-ci peuvent être joyeuses. Il ne s'agit pas de donner des leçons et de culpabiliser les gens en leur disant qu'ils ne devraient pas vivre comme ils le font, mais d'inventer des alternatives positives. Toutes proportions gardées, cela peut se comparer au bouleversement qu'est en train de vivre l'industrie de la musique. L'ère du téléchargement marque la fin d'un monde, et pour les artistes il y a de quoi avoir peur. Mais on assiste en même temps à l'émergence de quelque chose de neuf, et c'est à nous de trouver les moyens d'en faire un souffle nouveau et pas une catastrophe.

Pensez-vous que ce soit le rôle des artistes de porter un message ?

Je suis très partagée. À mon sens, c'est le rôle de n'importe quel citoyen de se sentir responsable de l'état du monde, dès lors qu'il vit sur cette terre et, sans doute, encore plus s'il y fait des enfants. Je ne pense pas qu'un artiste ait ce devoir plus qu'un autre, mais comme il bénéficie de plus d'attention et d'éclairage, c'est naturel qu'il ait envie de transmettre un message s'il le porte en lui. Ceci dit, je respecte profondément ceux qui choisissent de ne pas le faire. Personnellement, je suis d'une nature assez sauvage et je me méfie des bannières. J'estime que certaines choses sont d'ordre privé et je n'ai pas non plus envie de revendiquer tous



« NOS DIRIGEANTS DOIVENT RÉALISER QU'IL FAUT VRAIMENT FAIRE QUELQUE CHOSE. »

→ mes engagements. Je trouve aussi un peu dangereux de prendre la parole sur trop de sujets, car à force on risque de perdre en crédibilité. Je suis aussi toujours très partagée car j'ai conscience que l'investissement pour une cause, s'il est trop médiatisé, peut donner le sentiment que l'artiste s'en sert pour promouvoir sa propre image. Pour toutes ces raisons, je suis très vigilante.



D'après vous, quelles sont les urgences absolues ? Les sujets qu'on ne peut plus passer sous silence ?

Évidemment, la question du gaz de schiste me touche particulièrement, car elle impacte entre autres les Cévennes, une région où je vis et que j'aime. Une région particulièrement sauvage, belle et protégée, qui risque d'être irrémédiablement défigurée et polluée. Mais je trouve la pollution en ville tout aussi alarmante. J'ai des amis à Paris dont les enfants souffrent de pathologies directement liées à la pollution ! Je me demande parfois jusqu'où on devra arriver pour que nos dirigeants réalisent enfin qu'il faut vraiment faire quelque chose.

Je pense la même chose des OGM. Pour moi, c'est le mal absolu. Cela me met hors de moi quand je vois l'Union européenne céder face au lobbying des grandes entreprises qui les produisent. Maintenant, chaque pays va décider unilatéralement s'il autorise ou pas les OGM sur son territoire, autant dire que c'est la porte ouverte à tous les abus. Des entreprises comme Monsanto vont pouvoir contrôler ce que l'on mange, se prendre pour Dieu, et on ne peut pas lutter ! Je trouve ça désespérant, c'est une forme de terrorisme ou de dictature.

Au quotidien, quelle est votre démarche pour lutter contre ces dérives ?

J'essaie de manger bio depuis longtemps, pour préserver ma santé et, aujourd'hui plus que jamais, celle de mes enfants. J'essaie aussi de plus en plus de consommer local. Ça m'exaspère toujours de voir, dans certains magasins, des produits bio venant de l'autre bout de la planète. Le bio bon marché de grande surface, cultivé industriellement, importé par avion, emballé sous plastique... , certes, il est bio mais absolument pas écologique ! En ce moment, j'ai la chance de travailler au Centquatre (www.104.fr) à Paris, qui est un lieu de production et de création artistique qui accueille aussi régulièrement un marché de producteurs locaux. Faire ses courses dans ce genre d'endroit ne coûte finalement pas beaucoup plus cher, et c'est une démarche de consommation qui change tout. Je trie évidemment. Je rêverais d'un système de compostage pour les grandes villes. Je suis près des Buttes-Chaumont et je me dis qu'il y aurait quelque chose à inventer. J'essaie aussi de consommer autant que possible par recyclage. Mais j'ai encore beaucoup de progrès à faire de ce point de vue !

Quels sont vos projets ?

Je suis en train de monter une pièce de théâtre adaptée d'un roman que j'écris. Je vais aussi en composer la musique qui sortira en 2016 sous forme d'album. En fait, le spectacle sera une sorte d'hybride entre musique et théâtre, une façon de revenir à mes racines tout en explorant quelque chose de nouveau. J'ai monté un petit collectif avec un scénographe et trois comédiens pour inventer une manière de mettre cela en scène.

Auriez-vous envie de refaire une mini-tournée écolo, comme en 2013 ?

Absolument. D'ailleurs José-Manuel Gonçalves, le directeur du Centquatre, va organiser plusieurs événements en rapport avec la COP21, la conférence internationale sur le climat qui se tiendra à Paris à la fin de cette année. Je ne sais pas encore si je pourrai y participer vu mon planning mais je l'espère. C'est aussi ce que j'apprécie dans ma collaboration avec le Centquatre : le lieu est ouvert sur le quartier, il tisse du lien, et les gens y sont tout aussi engagés au niveau artistique que social. J'aimerais beaucoup y réinventer le concept de ma tournée écolo sous un angle urbain. On doit pouvoir parler d'écologie sans chevaux ni roulottes !



Retrouvez l'intégralité de l'interview sur www.achetons-responsable.fr



HUILES VÉGÉTALES POURQUOI BIO ?

Claire Chevrier

LES MATIÈRES GRASSES SONT INDISPENSABLES À NOTRE CORPS. LES HUILES VÉGÉTALES BIO, PAR LEUR GRANDE VARIÉTÉ ET LEUR QUALITÉ NUTRITIONNELLE, PARTICIPENT À NOTRE BONNE SANTÉ. OLIVE, TOURNESOL MAIS AUSSI AVOCAT, BOURRACHE, CARTHAME, LIN, PÉPINS DE COURGE, SÉSAME, ETC., SANS COMPTER LES MÉLANGES, SONT AUTANT DE SAVEURS À DÉCOUVRIR.

PREMIÈRE PRESSON À FROID

Les fruits ou les graines bio sont presque toujours pressés en une seule fois sans avoir été chauffés, afin d'en préserver les arômes, les acides gras et les vitamines. En conventionnel, pour augmenter le rendement, les fabricants peuvent chauffer les graines, transformant les acides gras insaturés qui sont alors moins bien assimilés par l'organisme.

VIERGE

L'huile vierge est extraite uniquement à froid, avec des procédés mécaniques (broyage ou pression), filtrée sans traitements chimiques. Elle n'est pas raffinée : la majorité des huiles bio sont vierges, sauf celles qui ont été désodorisées à la vapeur d'eau pour atténuer un goût trop prononcé.

INTÉRÊT NUTRITIONNEL

Les huiles végétales bio apportent des vitamines et des acides gras dits « essentiels », car le corps ne les produit pas lui-même. Les varier permet de bénéficier de leurs différentes richesses : oméga 3 (cameline, chanvre, noix...), oméga 6 (carthame, soja, sésame), vitamine E (tournesol, carthame, noisette, etc.). Les mélanges tout prêts, très pratiques, jouent sur leur complémentarité.



UTILISATION

Si les huiles d'arachide, de coco, d'olive et de palme supportent bien la cuisson à la poêle, d'autres (tournesol, arachide, carthame, colza, sésame) sont à réserver à l'assaisonnement ou à la cuisson douce. Outre des huiles de base (olive, tournesol, colza), on peut utiliser des huiles précieuses ou gourmandes (argan, noisette...) pour varier apports nutritionnels et plaisirs.

CONSERVATION

Fragiles, les huiles bio seront protégées de la lumière, de la chaleur et de l'humidité pour garder toute leur valeur nutritionnelle. Celles de noix, de chanvre, de colza et de cameline devront être conservées au frais après ouverture.

Hausse des prix en Italie

Les récoltes d'olives 2014 ont été très médiocres chez nos voisins transalpins. Les mauvaises conditions climatiques ont favorisé l'apparition d'un champignon sur les feuilles et les fleurs, et le développement de la mouche de l'olive dont les larves mangent la pulpe des fruits. Biocoop propose donc de s'orienter vers des huiles d'autres origines (Espagne, Grèce). Certains magasins Biocoop du sud-est de la France proposent aussi des huiles locales.



En savoir plus : *Les huiles et vinaigres bio et le Tableau d'utilisation des huiles*, des publications Biocoop sur www.biocoop.fr

LA ROUTINE

CHARCUTEZ-LA !

Soyciss' végétales
maxi format



NOUVEAU Soyciss',
les saucisses version végétale

Envie d'une **MAXI** saucisse pour un **MAXI** plaisir ? Découvrez les 2 nouvelles Soyciss' bio végétales au format XXL : plus grandes, plus savoureuses, elles vous donnent envie de revisiter le traditionnel saucisse-purée de façon équilibrée ! Goût classique ou au paprika doux, elles sont prêtes en quelques minutes seulement... Qui a dit que c'était compliqué de se faire du bien au quotidien ?



Variez, équilibrez !

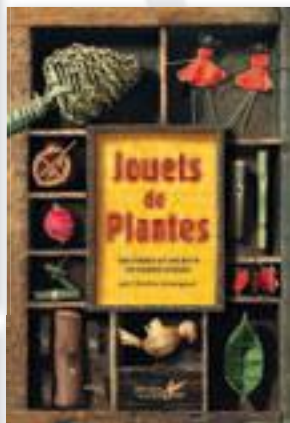


En vente dans votre magasin bio



Graines d'artistes

CURIEUX ET INVENTIFS, LES ENFANTS N'ONT PARFOIS BESOIN QUE DE QUELQUES IDÉES OU D'UN PEU D'ENCOURAGEMENT POUR DÉVELOPPER LEURS TALENTS.



Les enfants s'ennuient ? Emmenez-les dehors et très vite vous les verrez empiler des cailloux, tresser des herbes, dessiner sur le sable. Ces gestes peuvent s'inscrire dans le courant du *land art* et donner de véritables œuvres artistiques naturelles, tels des damiers colorés, des monstres en coquillages, des arbres habillés. Avec *40 Activités de land art*, la plasticienne Isabelle Aubry invite les enfants dès 3 ans et les adultes à « *poser un regard sensible sur l'environnement* » pour réaliser ensemble ces tableaux éphémères, saison après saison. Chacun a sa « fiche », tout en belles photos, explications et infos pédagogiques variées. Sensibiliser les plus jeunes à l'art est également l'objet de *Parents d'artistes*. L'auteur, Jean Van't Hul, incite les parents à encourager les enfants à créer, à explorer le potentiel de leur environnement, de leur corps de façon artistique. Avec des conseils pour aménager des espaces et 60 activités pour les 1-8 ans, loin du coloriage « *qui ne doit pas dépasser* » ! (Les deux livres : Éd. La Plage, 24,95 € l'un). Utiliser ce qu'offre la nature pour en faire une fronde, une poupée, un sifflet est aussi tout un art à (re)découvrir dans le format poche (la bonne idée !) de *Jouets de Plantes* (Christine Armengaud, Éd. Plume de Carotte, 17 €). Une chouette réédition.

EN BREF

Pour une cuisine gourmande et authentique, exotique et créative.

→ *Viêt Nam*, Anne-Laure et Céline Pham, Éd. La Plage, 12 €

Des techniques énergétiques, mentales, respiratoires pour vivre mieux.

→ *Petit cahier d'exercices de stimulation des forces de guérison par l'amour*, Anne van Stappen et Marie-Claire Barsotti, Éd. Jouvence, 6,90 €

Un roman dans l'industrie pharmaceutique. Avec des clés pour comprendre les jeux de pouvoirs.

→ *Autopsie d'une manipulation*, Fabien Rodhain, Éd. Jouvence, 16,60 €



HORS DE SA COQUILLE

Pratique, sain, bon marché, l'œuf a tout pour plaire. Trop classique ? Tout faux, Coco ! Testez-le à la mode chinoise, italienne, indienne, iranienne, en omelettes, en crêpes, en gâteaux, en soupe, en neige, en gelée, de caille, d'oie, de cane... Même votre cholestérol appréciera !

→ *Je cuisine les œufs*, Amandine Geers et Olivier Degorce, Éd. Terre vivante, 12 €



VEGAN

Du vegan en veux-tu en voilà chez La Plage, avec 3 titres déjà, presque une collec'. Des recettes 100 % végétales, sans viande ni œufs ou produits laitiers, originales et joliment photographiées (voir p. 24). Des cupcakes tout mimi aux noix de pecan, du mille-feuille aux framboises, des cannellés à la rose...

→ *25 assiettes Vegan, 25 desserts Vegan et 25 glaces Vegan*, Marie Laforêt, Éd. La Plage, 9,95 €



RÉVOLUTIONNAIRE

Ce n'est pas la surpopulation qui est responsable de la crise écologique actuelle, expliquent deux journalistes australiens, mais le système économique et social, gaspilleur et inéquitable. Dans cet ouvrage très argumenté, ils esquissent les pistes d'une révolution incontournable.

→ *Une planète trop peuplée ?*, Ian Angus et Simon Butler, Éd. Ecosociété, 20 €



Culture bière

LE RETOUR MOUSSE COSTAUD

Pascale Solana

INDUSTRIELLE ET PLANÉTAIRE PENDANT LA SECONDE MOITIÉ DU XX^e SIÈCLE, LA BIÈRE RENOUVE AVEC SA TRADITION. ELLE REDEVIENT LOCALE, ARTISANALE ET PARFOIS MÊME BIO, POUR LE PLUS GRAND PLAISIR DES AMATEURS.

Il y en a qui réussissent à brasser avec un lave-linge bidouillé ! C'est ce qu'expliquent sur la Toile de joyeux bricolo-recycleurs passionnés de bonne bibine maison, inventeurs d'un « biéromatique »*. Dans le Berry, l'association des brasseurs amateurs ABAB assure sur son site que faire sa bière « est un passe-temps agréable, fascinant et, en plus, bon marché ». À Montreuil dans le 93, Jérôme Martinez qui produit une bière urbaine et bio, la Montreuilloise, accueille chaque semaine un public de tout âge, hommes, femmes, venu écouter le maître brasseur : l'eau, l'orge maltée, avec le sucre que les levures vont transformer en alcool, et enfin le houblon qui, telle l'épice, donne la touche d'amertume. La même base ou presque depuis près de 10000 ans. Ensuite, les stagiaires passent à l'action. Ils infusent, touillent, chauffent, refroidissent, rincent, transvasent et re-touillent. Et reviennent tout fiers, 15 jours plus tard, récupérer leur mini-brassin. Les uns renouvelleront la magie de l'aventure dans leur cuisine, quitte à annexer la baignoire ! D'autres comme



Matthieu Breton
Patron de la brasserie finistérienne Coreff.
Née en 1985, dans la reconquête des brasseries
artisanales, elle fait figure de doyenne.

« C'EST UN PRODUIT VIVANT »

Quelle évolution percevez-vous autour de la bière ?

Les Français deviennent plus exigeants. Autrefois, on soutenait le produit parce qu'il était bio, local, par solidarité, notamment dans les fest-noz. Aujourd'hui, le droit à l'erreur n'est plus possible. Le choix ne cesse de s'élargir. Tant mieux. Le plus complexe, c'est la stabilité et la régularité de la recette. Car une bière est une recette. Et avant tout un produit vivant. Il n'y a que la nature qui vous dit quand il est prêt.

Y a-t-il assez d'orge bio en France ?

La France a toujours été le poumon européen de l'orge brassicole. En Bretagne, nous avons créé une filière d'orge, De la Terre à la Bière, qui associe brasseurs et paysans bio. 7 ou 8 brasseries nous ont rejoints. Pour la malterie, c'est plus difficile, car elle a disparu avec les brasseries après la Seconde Guerre mondiale.

Avec quoi aimez-vous la bière ?

Avec de bons copains ! Parce qu'elle est une boisson de partage et de convivialité ! [rires] J'aime associer une ambrée avec une viande ou des plats mijotés à la bière brune par exemple. Ce n'est pas qu'une boisson pour la soif ! On peut échanger les perceptions. Est-elle houblonnée, caramélisée... ? Comme le vin, c'est un produit de plaisir et de dégustation.

Sabrina, de Menton (06), qui s'est essayée sur une bière citronnée avec les fruits bio de ses arbres, songent à en faire leur métier, peut-être, et pensent changement de vie. Dans la famille des brasseurs pros, on trouve beaucoup d'anciens amateurs mais aussi des ingénieurs, des entrepreneurs, des paysans... À côté des stages, cinq à six centres, dont les universités de La Rochelle, Cergy-Pontoise ou Nancy, proposent des formations : « *Tous affichent des listes d'attente !* », remarque Robert Dutin qui publie chaque printemps *Le Guide des brasseurs et des bières de France***. Jérôme Martinez confirme : ses sessions pour amateurs sont complètes sur six mois.

Effervescence tous azimuts

Ces exemples témoignent de l'engouement croissant des Français pour la bière et du renouveau de la brasserie artisanale. Même si le mouvement est fort et rapide, Robert Dutin, qui l'observe depuis une dizaine d'années, préfère parler « *d'évolution plutôt que* →





BIÉROLOGUE ET ZITHOLOGUE

La biérologie est à la bière ce que l'œnologie est au vin. Jusqu'à présent, les deux disciplines s'ignoraient. Mais, signe de mutation, on voit aujourd'hui des experts en vin s'intéresser à la bière. Des chefs commencent à l'inclure dans les recettes ou leurs cartes. Des bars à bière ou « bistrologiques » se spécialisent (La Fine Mousse à Paris...). Et le breuvage de plus en plus diversifié ose flirter avec toutes sortes de mets. Même du fromage ! Elisabeth Pierre, auteur du superbe Guide Hachette des bières, propose d'étonnantes associations. « Bières et chocolats : deux de mes mots préférés ! », écrit la

zythologue (l'autre mot savant pour biérologue) sur son blog www.lafilledelorge.com/le-blog. « Que de plaisirs, de découvertes [...] dans ces accords », poursuit-elle, mariant sans vergogne des chocolats crémeux avec des bières amères, houblonnées, du chèvre avec des bières blanches, des pâtes persillées sur des brunes... Il est conseillé alors de commencer par la gorgée de bière pour sentir son profil sensoriel. Évidemment, selon le moment ou le besoin, soif de fin d'après-midi, apéro ou bon repas, le choix de la bière variera.

→ de révolution parce que nous ne partons pas de zéro. La France a une longue tradition brassicole ». Au XIX^e siècle, la révolution industrielle a favorisé le développement des brasseries (4 000 en 1900, l'apogée). « Jusqu'à la Seconde Guerre mondiale, il y en avait partout. » Puis, en 30 ans, les petites et moyennes unités vieillissantes disparaissent dans un jeu de fusion-absorption. Progressivement dans l'Hexagone, c'est d'un côté le désert brassicole, de l'autre, la concentration, dans le Nord et l'Est, chapeauté par des géants mondiaux de l'agroalimentaire. La boisson populaire s'internationalise, s'industrialise et se standardise à tous niveaux.

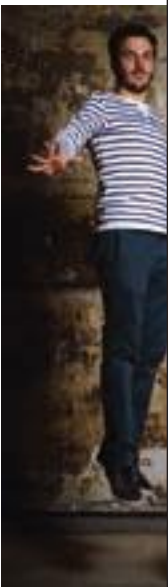
Pic d'ouvertures

Le coup d'envoi de la renaissance des brasseries part de Bretagne avec deux créations au milieu des années 1980. Elle va s'intensifier jusqu'au pic d'ouvertures de ces dernières années : 88 en 2013, 92 en 2014, relève Robert Dutin. « Et ce n'est pas terminé ! Il y a actuellement 700 brasseries, dont près de 220 artisanales. Sans que l'on en comprenne encore la raison, c'est Rhône-Alpes qui en compte le plus. » Aujourd'hui pas une région sans sa bière ! Même Paris et l'Île-de-France dont le festival de brasserie artisanale créé en 2014, la Beer Week, fait côtoyer des campagnards, des urbaines, des mousses de pros ou d'amateurs, et encore des bio.

Bien sûr, les bières bio restent un marché de niche. « Une cinquantaine d'établissements en proposent », estime Robert Dutin. Mais elles ont leur place dès les



LA BIÈRE, UN MONDE DE PASSIONNÉS, PROS ET AMATEURS, OÙ SE CÔTOIENT DES MOUSSES URBAINES, CAMPAGNARDES OU BIO.





LES + BIODOOP

- Au plan national, Biocoop propose une dizaine de bières bio de brasseries artisanales, telles Castelain (Jade) ou Moulin d'Asq du Nord, Coreff ou Ar-Men de Bretagne, Mélusine de Vendée...
- Au plan local, les magasins sélectionnent aussi des bières de micro ou nanobrasseries : La Volcelest ou La Mousse à Zigui en région parisienne, L'Affoleuse, La Voie maltée ou Les bières du Pilat en Rhône-Alpes, la Zithum dans le Sud-Ouest, etc.

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



▲ L'atelier de Jérôme Martinez à Montreuil (93).

◀ Portraits de brasseurs lors de la Beer Week 2014, festival de la bière artisanale d'Île-de-France.



origines de ce mouvement créatif parce que ceux qui les brassent pensent proximité, circuits courts, qualité, caractère, voire terroir lorsqu'elles sont fabriquées avec de l'orge bio et des spécialités régionales (châtaigne...). Les bières artisanales sont des boissons très typées en goût, en couleur, en texture... et c'est ce qui plaît. Cet été, selon où vous allez buller, vous croiserez peut-être une brasserie. Beaucoup se visitent. « Les brasseurs sont des passionnés, toujours heureux de faire découvrir ce qui les anime », assure Robert Dutin. Le tourisme brassicole a de l'avenir.

* <http://lparisbeerweek.com/2014/programme/participant/l-express-de-lyon/>
** www.interfacebrasserie.com

La suite de l'article sur www.achetons-responsable.fr



Jérôme Martinez
Microbrasseur bio sous mention Nature et Progrès

« La différence entre une bière bio et une non bio porte moins sur le goût que sur le choix des matières premières certifiées et sur l'approche générale. Exemple, le grain et l'écorce de l'orge, dont on fait le malt, le houblon, qui est une fleur, peuvent être directement impactés par les intrants chimiques. La qualité des ingrédients a autant d'importance que le produit fini. Aujourd'hui, la principale difficulté des microbrasseurs bio est de trouver des micromaltes bio en France et de proximité. Les circuits sont à recréer. »

Pico ou micro?

Pico brasserie
<300 hl/an

Microbrasserie
<1 000 hl/an



Brasserie industrielle
>10 000 hl/an

Certains géants de l'industrie peuvent produire 6,5 millions hl/an

Brasserie artisanale
<10 000 hl/an



Du sucre? Non, merci!



Boisson au chanvre
sans sucres
Bio 1L*



Lait d'amande
sans sucres
Bio 1L



Lait d'amande
sans sucres calcium
Bio 1L



Lait de coco
sans sucres
Bio 1L



Sans sucres
Sans édulcorants
Sans lactose et sans gluten



(*teneur en THC (tétrahydrocannabinol) inférieure à 0,20% conformément au règlement (CEE) n° 1164-89).

Ces boissons bénéficient des allégations « sans sucres » car elles contiennent moins de 0,5 g de sucres totaux pour 100 g ou 100 ml ; et « sans édulcorants » car elles ne contiennent pas d'ingrédients utilisés pour leur propriétés édulcorantes (Selon le règlement (CE) n° 1924/2006). Cependant, elles contiennent des sucres naturellement présents à hauteur de 0,1 g pour 100 g ou 100 ml.

Promotions et où acheter sur www.ecomil.com/fr/

Importé en France par www.eurolabo.com

Disponible en magasins bio-diététiques



RESPONSABLES



CET ÉTÉ
JE MANGE LÉGER
ET J'AIME !

Christine Angiolini

BIEN-ÊTRE. AVEC LES BEAUX JOURS, ON A TOUS ENVIE D'UNE CUISINE LÉGÈRE ET SAVOUREUSE. ENCORE FAUT-IL SAVOIR CE QUI SE CACHE DERRIÈRE CETTE APPELLATION, ET QUELS SONT LES BONS GESTES ET ASTUCES POUR MANGER LÉGER. ON VOUS DIT TOUT !



SARDINES
MARINÉES AU
CITRON ET À LA
CIBOULETTE

Le bon équilibre alimentaire

Quelle que soit la saison, il est essentiel d'apporter chaque jour à notre corps des protéines, des lipides et des glucides. Et de faire la part belle aux fruits et légumes à chaque repas. Pour composer une assiette équilibrée, on associe par exemple légumes crus ou cuits + viande, poisson, fromage, œuf ou tofu + céréales et/ou légumineuses + sauce à base d'huiles de première pression à froid* (colza, olive, noix, cameline...) + jus de citron. « On veillera à ne pas abuser des crudités, qui sont souvent difficiles à digérer et peuvent provoquer des ballonnements », conseille la diététicienne.

Autre astuce : mêler les féculents aux légumes.

« Ce duo permet de diminuer la part de féculents dans l'assiette, de bénéficier de l'apport des fibres des légumes et d'abaisser l'index glycémique de votre repas », ajoute-t-elle. Ainsi, on a plus d'énergie et moins de fringales dans la journée !

Quant aux viandes et poissons, ils se marient aux légumes. Les premiers sont des aliments acidifiants et les seconds, des aliments alcalinisants.

L'équilibre acide-base est très important pour notre santé et contribue à nous préserver d'une kyrielle de troubles : fatigue, douleurs musculaires et articulaires, baisse de l'immunité...

Enfin, l'été est aussi la période des légumes gorgés de caroténoïdes, de précieux antioxydants. On les trouve dans les légumes rouges et orange (tomate, abricot, pastèque, etc.) et les légumes vert foncé. On n'oublie pas d'ajouter un peu de gras (filet d'huile de première pression à froid) avant de les consommer, afin que les caroténoïdes soient mieux assimilés.

Les végétariens penseront aux associations céréales et

L'été, on vit sur un autre rythme. Le soleil brille, le mercure grimpe. Le corps se dénude peu ou prou. On lézarde volontiers sur la plage.

On fait du sport en plein air. Le soir, familles et amis s'attardent en terrasse, se délectant à la pensée d'une assiette pleine de saveurs et de couleurs. Et de repas tout à la fois gourmands et légers.

Au fait, qu'est-ce qu'une cuisine légère ? S'il n'y a pas de définition officielle, ce n'est pas en tout cas, une cuisine « light » où l'on égrènerait nerveusement les calories de son assiette. Rien à voir non plus avec une cuisine qui traquerait toute trace de gras. Mais alors, de quoi s'agit-il ?

Pour Brigitte Mercier-Fichaux, diététicienne et coauteure de *La Cuisine de la minceur durable* (Éd. Terre vivante), « cela signifie surtout "miser" sur des aliments faciles à digérer ».

Qui dit cuisine légère dit aussi cuisine santé. En clair : inviter à sa table un maximum d'aliments non transformés, riches en micronutriments.

Puisqu'il fait chaud, on est instinctivement attirés par les aliments rafraîchissants, comme les légumes et les fruits qui contiennent de l'eau mais aussi des vitamines, des antioxydants, des fibres... « On peut d'ailleurs faire une monodiète de trois jours avec des jus de légumes si l'on se sent un peu fatigué ou si l'on est un peu serrée dans son bikini », ajoute la diététicienne.

Avec un quart de carottes, un quart de betteraves, un quart de tomates et un quart de céleri-branche (3 kg en tout). On passe ce mélange à l'extracteur de jus. Et l'on boit ce breuvage d'un litre et demi au cours de la journée.

Il est toutefois déconseillé de faire une monodiète sans préparation et si l'on est très fatigué, voire de santé fragile (lire *Le grand ménage du corps*, CULTURES(S)BIO n° 80 sur www.biocoop.fr).

Recette
d'Angélique Houlbert,
diététicienne-
nutritionniste

Pour 4 personnes

2 douzaines de filets
de sardine

Le jus de 2 citrons

4 c. à s. d'huile d'olive
de première pression
à froid

2 gousses d'ail
coupées en deux
Ciboulette

Dans un bol, faire infuser
les gousses d'ail avec
l'huile d'olive et le jus de
citron pendant 20 min.

Laver les filets de
sardines et les sécher.

Les mettre dans
un plat et recouvrir
de la marinade
après avoir
enlevé la
gousse d'ail.

Ajouter la
ciboulette
ciselée.

Réserver au frais
1 h au moins avant
de déguster.



Pour la diététicienne Brigitte Mercier-Fichaux, la cuisine légère privilégie les aliments faciles à digérer.

LES BONS GRAS, C'EST QUOI ?

Les huiles végétales de première pression à froid* (dont les huiles de colza, noix et cameline), les poissons gras (maquereaux, sardines...), tous riches en omega 3.

Et les oléagineux (avocats, noix, noisettes, amandes...). Et le beurre, qui fait partie des acides gras saturés (avec la crème, les fromages...), faut-il l'éliminer ? « Les seules mauvaises graisses sont les industrielles, explique Brigitte Mercier-Fichaux. Le beurre au lait cru bio comme toutes les autres sources naturelles d'acides gras saturés ne sont pas à bannir. Il suffit simplement de les limiter à un quart de notre consommation de lipides. » Pour une alimentation légère, mieux vaut consommer le beurre cru.

légumineuses. Car les céréales (orge, millet, riz, blé...) sont pauvres en lysine et les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots secs...) en méthionine. Ces acides aminés sont dits « essentiels » parce que n'étant pas produits par le corps ils doivent absolument être apportés par l'alimentation. Le fait de les associer offre des protéines végétales de bonne qualité.

Au rythme des trois repas

Côté petit-déjeuner, privilégiez les protéines (viande, œuf, poisson, produits laitiers) et les sucres lents (pain complet, céréales complètes) avec un bon gras (beurre bio cru, purée d'amande). « Le petit-déjeuner reste un pilier de l'équilibre alimentaire. Car si l'on supprime les protéines et les lipides du matin, on risque de commettre un excès alimentaire sur le coup de 18/19 h », dit Brigitte Mercier-Fichaux. Bien sûr, si l'on a dansé toute la nuit et qu'on se réveille vers 11 h, on zappe sans culpabilité le petit-déjeuner, que l'on remplace par un brunch avec par exemple une source de protéine végétale ou animale (tofu, houmous, œuf, fromage frais, poisson...), un fruit de saison et un laitage non sucré. Le déjeuner idéal ? Le trio protéines/féculeux/légumes verts ! L'après-midi, un goûter n'est pas interdit. « On choisit plutôt une collation sucrée, type fruit frais, voire quelques fruits secs, après une activité physique », ajoute Brigitte Mercier-Fichaux. Cela permettra de ne pas grignoter n'importe quoi juste avant le dîner ! Le dîner, justement : ceux qui ont paresse toute la journée dans un transat pourront se contenter de légumes (ratatouille, salade composée, gaspacho...). Les courageux qui ont crapahuté, nagé ou couru pourront convier à leur table le trio légumes verts/céréales/légumineuses.

* Voir p. 11

→ La cuisine de la minceur durable,
Éd. Terre vivante,
Marie Chioca et Brigitte Fichaux, 22 €



Plus d'informations sur
www.achetons-responsable.fr



Angélique Houibert
Diététicienne-nutritionniste
et directrice de l'ouvrage
La Meilleure façon de manger
(Éd. Thierry Souccar)

« MANGER LÉGER RIME AVEC ALIMENTATION ÉQUILBRÉE »

Quels sont les besoins de notre corps durant l'été ?

Lorsqu'il fait chaud, on n'a pas besoin d'autant de calories que lorsqu'il fait froid. Mais nous devons aussi composer avec l'activité physique effectuée pendant les vacances. Si on fait une longue randonnée en montagne, si on enchaîne les longueurs dans une piscine, on brûle des calories et notre corps a besoin de faire le plein de nutriments. Par ailleurs, l'été, les besoins en antioxydants sont supérieurs puisque la peau est exposée au soleil. Ils sont surtout présents dans les fruits et légumes riches en caroténoïdes : tomate, carotte, abricot, patate douce, légumes verts... Les végétaux riches en polyphénols (framboises, fraises, myrtilles, mûres, groseilles...) protègent quant à eux les capillaires sanguins et aident à une meilleure circulation veineuse. Intéressant l'été, période où l'on a souvent les jambes lourdes et qui gonflent. Enfin, pour éviter la déshydratation, il faut boire beaucoup. L'eau et les tisanes, mais aussi les légumes et les fruits comblent nos besoins.

Tout le monde peut-il manger léger ?

Oui, à condition que manger léger rime toujours avec alimentation équilibrée ! Ensuite, à chacun de gérer les quantités, notamment celles de glucides, selon son âge, sa morphologie et ses activités physiques. Les enfants et adolescents peuvent manger léger, mais ils ont des besoins spécifiques, car ils sont en pleine croissance. Bien sûr, il leur faut des glucides (pain au levain, pâtes semi-complètes), mais aussi de bons gras et de bonnes protéines pour leur cerveau. Cette règle est valable pour tout un chacun : il ne faut pas restreindre nos apports en gras, mais privilégier les bons gras : huile de lin, de noix, de cameline, petits poissons gras, olives... Et penser aux oléagineux (noisettes, noix, amandes...). Les seniors peuvent eux aussi adopter ce type d'alimentation. Les personnes de plus de 80 ans ont moins d'appétence pour les aliments et ont tendance à consommer beaucoup de sucre et de sel, car ce sont des exhausteurs de goût. Il est donc très important d'agrémenter leurs plats d'herbes aromatiques et d'épices pour les rendre savoureux.



C'EST DE SAISON

La courgette

ISSUE DE LA GRANDE FAMILLE DES CUCURBITACÉES, COMME LA CITROUILLE ET LE CONCOMBRE, SES COUSINS, LA COURGETTE EST L'UNE DES STARS DE LA TRÈS SAINE CUISINE MÉDITERRANÉENNE. MAIS PAS QUE !

LÉGÈRE

Gorgée d'eau et riche en fibres, c'est l'alliée de la ligne et d'une bonne digestion. Une courgette de 250 g n'apporte qu'une cinquantaine de calories. Ses fibres sont d'autant plus douces pour l'intestin que la courgette est jeune.

LES GOÛTS ET LES COULEURS

La courgette peut être ronde ou tout en longueur. La couleur de sa peau, généralement plus foncée que celle de la chair, varie du vert foncé au vert très pâle, en passant par le jaune. Elle égaie l'assiette. La fleur aussi, qui peut également se consommer.



SANTÉ

La courgette contient de la rutine, qui agirait dans les mécanismes de régulation du cholestérol, et des caroténoïdes, dont la lutéine, un puissant antioxydant. Les caroténoïdes se trouvent surtout dans la peau : ne pas hésiter à la manger quand le légume est bio (en conventionnel, c'est là que logent les résidus de pesticides). La courgette est également source de cuivre et de vitamines B9, des soutiens du système immunitaire.

QUE CALOR !

Envie de fraîcheur ? La courgette peut se manger crue, râpée ou en tagliatelles, avec une pointe de menthe pour une salade craquante et originale.

HISTOIRE

Les courges sauvages, ancêtres de la courgette, étaient consommées pour leurs graines par les nomades cueilleurs d'Amérique centrale 10 000 ans avant J.-C. Les conquistadores les rapportent en Europe au XVI^e siècle mais la courgette, alors appelée « courge d'Italie », n'arrive en France qu'au début du XX^e siècle, via les pays méditerranéens où on la trouve depuis deux siècles déjà.

ÉCOLO

La courgette se contente de peu de chaleur pour pousser. Résultat, elle se porte à merveille en plein champ ou en serre non chauffée. Idéal pour une culture bio respectueuse de l'environnement !

• Les courgettes « Ensemble, Solidaires avec les producteurs » proviennent de groupements de producteurs avec lesquels Biocoop s'engage : prix d'achat au cultivateur et prix de vente en magasin tiennent compte du coût réel de la production et fluctuent peu au fil de la saison.

• 80 % des courgettes vendues par la centrale sont d'origine France. Le reste vient d'Espagne ou d'Italie selon l'avancée de la saison, d'exploitations sélectionnées par Biocoop. Vendues seulement en vrac, elles sont en rayon d'avril à novembre (à quelques jours près, selon la météo).

• Certains magasins proposent aussi celles de producteurs locaux.



TAGLIATELLES

DE COURGETTE, SAUCE TOMATE CRUE

€€€ 4 PERS. ⌚ 10 min

- 1 Laver les courgettes et les tomates puis les sécher.
- 2 Couper les tomates en tout petits dés et les déposer dans un bol avec le persil ciselé, le jus du demi-citron, le sel et l'huile d'olive.
- 3 Bien mélanger.
- 4 À l'aide d'un rasoir à légumes ou d'un économètre, réaliser, en taillant sur la longueur, des rubans de courgette.
- 5 Dans un saladier, assaisonner les courgettes avec la sauce aux tomates en remuant délicatement avec des couverts à salade.

→ Extrait du site www.interfel.com

LES INGRÉDIENTS



2 petites courgettes



2 tomates



1/2 bouquet de persil plat



1 pincée de sel



1/2 citron



CURRY

DE LÉGUMES D'ÉTÉ ET DHAL DE LENTILLES CORAIL

€€€ 4 PERS. ⌚ 30 min 🍴 20 min

CURRY

- 1 poivron
- 1 oignon
- 1 aubergine
- 1 gousse d'ail
- sel, poivre
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à c. de curcuma moulu
- 1 c. à c. de coriandre moulue
- 1 c. à c. de cumin moulu
- 1/2 c. à c. de cardamome moulue
- 1 c. à c. de fenugrec moulu
- 2 c. à c. de tamari
- 400 ml lait de coco
- 1 c. à s. de feuilles de coriandre ciselées

DHAL

- 200 g de lentilles corail
- 2 échalotes
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- sel, poivre
- 20 cl crème de riz
- 500 ml bouillon de légumes
- 2 c. à s. de coulis de tomate

- 1 Émincer l'oignon et l'ail et couper les légumes en morceaux de taille moyenne. Faire sauter avec l'huile d'olive à feu vif quelques minutes, ajouter les épices puis cuire à feu moyen environ 5 min.
- 2 Ajouter le tamari puis le lait de coco et cuire à feu doux jusqu'à ce que les aubergines soient fondantes. Assaisonner et ajouter la coriandre juste avant de servir.
- 3 Dans une casserole, faire revenir les lentilles avec les échalotes dans l'huile d'olive à feu vif quelques minutes.
- 4 Ajouter le bouillon et cuire 15 min à feu moyen. Ajouter la crème et le coulis et cuire encore 5 min.
- 5 Assaisonner et servir.

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



SOUPE

PÉTILLANTE DE FRUITS À LA BIÈRE

€€€ 4 PERS. ⌚ 15 min ❄️ 2 h



- 1 melon
- 2 pêches
- 200 g de cerises
- 1 barquette de framboises
- 10 cl jus d'orange
- 250 g de fraises
- 1 c. à s. de sucre de canne
- 3 c. à s. de bière
- 1 bâton de vanille

- 1 Rincer les fruits. Couper le melon en 2 et vider les pépins. À l'aide d'une cuillère adaptée, prélever des billes de melon. Couper les pêches en lamelles.
- 2 Mélanger tous les fruits dans un saladier. Arroser du jus d'orange, de la bière. Saupoudrer de sucre.
- 3 Fendre la gousse de vanille en 2 et racler l'intérieur à l'aide d'une pointe de couteau pour récupérer les grains. Les diluer dans la salade. Ajouter la gousse de vanille.
- 4 Mélanger délicatement la salade et la placer au réfrigérateur 2 h.
- 5 Servir cette soupe pétillante bien fraîche avec des mouillettes de brioches grillées et déguster avec un verre de bière.

→ Recette proposée par Brasseurs de France



PETITS FARCIS

D'ÉTÉ

€€€ 2 PERS. ⌚ 20 min 🍴 20 min



LA RECETTE DE MARTINE FAYOLLE

Chef à Biocoop Welcome Bio Cuisine à Paris (11^e)

« Je suis curieuse de tout, de toutes les cuisines du monde, je suis pour les mélanges ! Beaucoup d'échanges se font autour de la table. Cela fait 30 ans que je cuisine bio, par respect de l'humain et de la planète. Mes recettes sont saines : beaucoup de légumes, cuisson à la vapeur, pas de friture, sauces légères, avec ou sans gluten, parfois un peu de viande ou poisson. Je ne prévois rien à l'avance, j'invente tous les jours. »



2 tomates ananas + 2 noires



1 concombre



1 poivron



70 g de roquette



100 g de tomates séchées



100 g de noix de cajou



1 datte



quelques olives noires



1 bouquet de menthe



1 citron et 1/2



2 c. à c. de tamari



3 anchois à l'huile

1 c. à c. de graines de cumin grillées à la poêle

1 Faire tremper 2 h les noix de cajou, à part, les tomates séchées et la datte. Puis mixer l'ensemble dans un peu d'eau de trempage.

2 Ajouter le jus d'1 citron, le cumin, la menthe ciselée, 50 g de roquette, les anchois, mixer à nouveau.

3 Passer le poivron au grill jusqu'à ce qu'il noircisse, puis le faire suer dans un contenant fermé pour ôter sa peau. Le couper en lamelles, saler, arroser d'huile d'olive.

4 Évider tomates et concombre. Farcir avec la préparation. Remettre le chapeau des tomates.

5 Sur une assiette, disposer le reste de roquette arrosée d'huile d'olive, de tamari et du jus d'un 1/2 citron, les olives, le poivron puis les légumes farcis. C'est prêt !

LES BONNES QUESTIONS



COMMENT FAIRE UNE CONFITURE PEU SUCRÉE ?

Pour la texture, compter 300 à 500 g de sucre par kg de fruits auxquels vous ajouterez en fin de cuisson, lors des dernières minutes d'ébullition, environ 2 g d'agar-agar dilué dans un peu d'eau froide.

Pour la conservation, versez la confiture bouillante dans des bocaux parfaitement propres. Fermez et retournez-les jusqu'à refroidissement. Ils se garderont quelques semaines au frais (debout). Pour conserver un an environ, il faut stériliser : plongez les pots chauds et hermétiquement fermés 10 min dans de l'eau bouillante. Rangez-les à l'abri de la lumière et de la chaleur.



QUELLES VARIANTES À LA VINAIGRETTE ?

Diversifiez les vinaigres ou préférez-leur un jus d'agrumes. Parfumez avec quelques gouttes d'un fruit de saison (fraise, framboise), du gingembre, un zeste de citron, quelques pincées d'épices (cumin, curcuma), des herbes fraîches (menthe, coriandre, ciboulette), une goutte d'huile essentielle. On peut aussi y diluer de la moutarde, un chutney, un peu de miel, de tapenade, de pistou, de ketchup, de sauce soja... Variez les huiles (voir p. 11) ou remplacez en une partie par une cuillerée de crème fraîche ou végétale, du fromage blanc, du yaourt, une purée d'oléagineux, etc. Ils donneront une belle consistance épaisse.



La Nature pour de bon !



NOUVEAU
Gamme infantile



Approuvé
par un comité
de pédiatres



AB® - Produits & Services - www.ab.fr - 02 98 53 85 83 - Carottes, pommes, France



ACHETONS RESPONSABLE

PUBLI-RÉDACTIONNEL



le Plaisir du goût



GRAND CRU DE BORDEAUX

Marie-Pierre Chavel



**Vincent Lassalle
Saint-Jean**
Président de Maison
Meneau

CETTE TRÈS ANCIENNE ENTREPRISE A AMORCÉ SA CONVERSION EN BIO IL Y A PLUS DE 20 ANS. AVEC SES SIROPS AU GOÛT AUTHENTIQUE QUI FONT LE BONHEUR DES PETITS ET DES GRANDS, ET SES RECETTES INNOVANTES, ELLE EST DÉSORMAIS SPÉCIALISÉE DANS LES BOISSONS BIO ET RESPONSABLES. PAS MILLÉSIMÉES MAIS DE GRANDE QUALITÉ.

La difficulté n'arrête pas Vincent Lassalle Saint-Jean. « *Quand il y a contrainte, il y a opportunité* », affirme ce féru d'histoire, capable de tenir des heures sur celle de Maison Meneau qu'il dirige avec son frère, à la suite de leur père. Elle a été créée en 1879 sur le port de Bordeaux : elle y faisait venir du sucre des zones tropicales pour faire des liqueurs et, plus tard, des jus de fruits. Aujourd'hui, l'entreprise est réputée pour ses délicieux sirops bio, équitables et artisanaux. Les fruits proviennent d'Aquitaine, du bassin méditerranéen ou de plus loin. Les exotiques continuent d'arriver par bateau uniquement. Parce que Maison Meneau est une « Entreprise responsable » certifiée par Ecocert. Protection de l'environnement et économie d'énergie font autant partie de ses principes que qualité et équité.

Matières premières nobles

Les années 90 ont été décisives. « *Notre unité de production vieillissait, se souvient le président. Mais notre lien au terroir et au port était fort.* » Maison Meneau décide alors de « *donner de la noblesse aux matières premières* » et crée ses premiers sirops bio en 95, avec juste du sucre, des plantes et des fruits cueillis à maturité. Puis développe un commerce équitable avec certains fournisseurs. « *Nous ne voulions pas aller vers la surconsommation, mais vers la transparence et la place donnée à l'homme.* »

Au Paraguay par exemple, dans le cadre du label Bio Équitable, le fabricant français accompagne 210 producteurs de canne à sucre, participe à la valorisation de la filière poulet, dont le guano fait un engrais naturel pour la canne, aide à la création de cabinets dentaires. En France, il est engagé dans la démarche Bio Solidaire avec des vignerons bio d'Aquitaine.

Plaisir et bien-être

Avec ses 19 salariés, sur son site de Saint-Loubès près de Bordeaux, la PME complète son offre de sirops avec des vins aromatisés, des smoothies et autres boissons rafraîchissantes vendues en bouteille en verre, recyclable et sain, pour une conservation maximale. Elle crée ses recettes « *pour le plaisir du goût et le bien-être des consommateurs* ». Vincent Lassalle Saint-Jean conseille de boire de l'eau et, une fois sur quatre, un sirop. Qu'on peut aussi utiliser pour sucrer un laitage, parfumer une pâtisserie ou un cocktail, toujours avec modération.



Maison Meneau : www.meneau.com
Blog : <http://bio-comme-meneau.com>

C'EST À BOIRE QU'IL NOUS FAUT...

Sarah Portnoï

NOTRE CORPS EST CONSTITUÉ À 65 % D'EAU. EN ÉTÉ, AVEC LA CHALEUR, MAINTENIR CE TAUX D'HYDRATATION VITAL DEMANDE PLUS DE VIGILANCE QUE D'HABITUDE. POURTANT, NOUS IGNORONS PARFOIS LE SIGNAL DE SOIF OU NOUS LUI APPORTONS DE MAUVAISES RÉPONSES. ALORS, QUAND BOIRE ? ET QUE BOIRE ? PUISONS À LA SOURCE DU SAVOIR...

Faut-il vraiment boire plus en été ?

Quand il fait chaud, on transpire davantage. Il faut donc remplacer ce liquide perdu en absorbant au minimum un litre et demi d'eau par jour, alimentation comprise. La quantité de boisson nécessaire dépend donc du régime alimentaire. Les fruits et légumes hydratent déjà beaucoup, mais si on mange essentiellement de la viande et des féculents (ce qui est loin d'être le régime idéal !), il faudra boire davantage.

Avec ou sans bulles ?

La boisson de base doit rester l'eau plate, peu minéralisée. Seule exception : la pratique d'une activité d'endurance, comme la randonnée, la course ou encore le travail sur un chantier. Dans ces conditions, on perd de l'eau mais aussi beaucoup de sels minéraux, comme le sodium, ce qui peut entraîner une hyponatrémie*. Il est donc nécessaire de refaire le plein avec des boissons contenant ces sels minéraux, comme l'eau de coco ou la plupart des eaux gazeuses.

BOIS SANS SOIF !

Nous ne sommes pas tous égaux devant la soif ; les personnes âgées, par exemple, la perçoivent beaucoup moins. Et si on tarde à écouter ce signal, le corps souffre : malaise, manque d'énergie, baisse de la concentration ou des performances sportives. Dans les cas les plus graves, la déshydratation peut même favoriser la survenue de cystites, d'infections urinaires ou de calculs rénaux. Il faut donc être vigilant. Et prévoyant : l'idéal est d'emporter de l'eau ou une thermos de tisane avec soi pour penser à boire à petites gorgées toute la journée. C'est bien mieux que d'attendre le soir ou la fin de la séance de sport pour engloutir un litre d'une traite...

Enfin, il faut savoir que notre estomac ne laisse passer l'eau dans le corps que lorsqu'elle est à 37 °C. Boire glacé ne réhydrate donc pas immédiatement, car le liquide doit d'abord se réchauffer. Avec les boissons chaudes, ce temps de stagnation disparaît, c'est pourquoi on recommande de boire chaud en été, même si cela semble paradoxal. Les nomades du désert le savent bien et consomment du thé du matin au soir.

Le thé, les tisanes...

On pourrait croire que les infusions de toutes sortes, réputées pour être diurétiques, n'aident pas à se réhydrater puisqu'elles nous font éliminer. Mais c'est faux : si elles stimulent effectivement la fonction de détoxification des reins, elles ne vont pas nous « dessécher » pour autant. Ce sont d'excellentes boissons quand il fait chaud.

Et le petit apéro ?

L'alcool, en revanche, déshydrate bel et bien car il perturbe l'équilibre hormonal qui régule l'activité des reins et fait uriner plus que nécessaire. La modération, toujours de mise avec l'alcool, sera donc encore plus importante les jours de grande chaleur !

Les sodas, sirops et jus de fruits

Attention au sucre ! Même un pur jus de fruits bio en contient et ne peut en aucun cas remplacer l'eau comme boisson quotidienne. Sinon les kilos ne tarderont pas à s'installer... Sodas, sirops et jus sont des gourmandises !

* Pathologie se caractérisant par un déficit de sodium (natrium en latin) dans le sang.

Merci à Brigitte Mercier-Fichaux, diététicienne, pour son aide à la rédaction de cet article.

lavera

NATURKOSMETIK

Nature pure

Une belle chevelure –
grâce à la force de la
nature



Fabriqué et produit en Allemagne

lavera Naturkosmetik
**GARANTIE DE
QUALITÉ**

- 100 % cosmétiques naturels certifiés aux ingrédients végétaux bio de grande qualité
- 100 % sans silicones, paraffines, phtalates, microbilles de plastique ni huile minérale
- 100 % sans parabènes
- 100 % sans substances synthétiques dans parfums, colorants et conservateurs

Tolérance cutanée de tous les produits lavera prouvée sous contrôle dermatologique

lavera s'engage contre les tests sur les animaux

Découvrez le secret d'une belle chevelure – le Shampooing Soins Réparateur conjugue l'efficacité au naturel. Il nettoie les cheveux secs et abîmés en toute douceur grâce aux agents lavants particulièrement doux. Sa formule de soin conçue spécialement par lavera contient des extraits de rose bio, un complexe de quatre actifs à base d'amande, de soja, de riz et d'avoine bio ainsi que de la kératine végétale – pour des cheveux souples.

www.lavera.fr



lavera. Active la beauté naturelle.

Les sardines de Bretagne au tartare d'algues bio

NOUVEAU



Nom latin : *Sardina Pilchardus*

Lieu de vie :
le long des côtes bretonnes

Méthode de pêche :
bolinche, petit filet tournant

Certificat :
MSC, pêche durable



Ports de débarquement :
ports bretons, essentiellement
à Douarnenez, Concarneau ou
St Guérolé.

Fabrication : à Douarnenez
(Finistère) selon la norme à
l'ancienne. La norme à l'ancienne
garantie une sélection et un
étêtage du poisson manuellement
ainsi qu'une mise en boîte manuelle,
poisson par poisson.

Phare d'Eckmühl

www.pharedeckmuhl.com

Wenceslas CHANCERELLE • 29 177 DOUARNENEZ Cedex • Tél. 02 98 92 42 44 • Fax 02 98 92 93 96 Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière

QUOI DE NEUF MARILOU ?



Ça sent très bon La nouveauté !

Thé vert, vanille ou immortelle ?
Les nouveaux déodorants spray
sans gaz Marilou Bio sont efficaces,
abordables, écologiques et assurent
une sensation de fraîcheur tout au
long de la journée.

Ils assurent une protection optimale
grâce à un actif naturel qui agit par
inhibition enzymatique **sans
bloquer le processus naturel
de transpiration.**

www.mariloubio.com



ACHETONS RESPONSABLE



ENCAS POUR ADULTES

GOURDES 100 % FRUITS

Pour profiter pleinement de l'intérêt nutritionnel des fruits bio tout en se faisant plaisir, Vitabio a élaboré une toute nouvelle gamme d'encas pour adultes : des gourdes 100 % fruits, sans sucres ajoutés, à emporter partout et à déguster à tout moment de la journée. Au choix, deux recettes savoureuses, riches en fibres et naturellement source de vitamine C. 4 gourdes par boîte. Produit en France.

Pomme-Mangue-Acérôla 100 % Fruits et Pomme-Coyave-Cranberry 100 % Fruits, 4x120 g

Vitabio : www.vitabio.fr

BIO ET ÉQUITABLES

SI BONS SIROPS

Maison Meneau, c'est 135 ans de passion et de partage dans le respect du « plaisir du goût ». Cet artisan siropiier depuis 1879 est le spécialiste des sirops certifiés 100 % bio, au sucre de canne bio équitable (certification ESR). Pour l'été 2015, Maison Meneau complète sa gamme de sirops bio équitables avec les parfums exotiques ananas et citron vert, à découvrir dans votre magasin Biocoop.



Sirop d'ananas bio équitable et Sirop de citron vert bio équitable, 50 cl

Maison Meneau : www.meneau.com

ÇA MOUSSE

BIÈRE ARTISANALE

A l'Aven est une bière blonde légère titrant 5° d'alcool et aromatisée avec du chanvre. Comme toutes les bières de la brasserie Mélusine, elle est fabriquée uniquement avec des produits naturels : de l'eau, du houblon, des malts de céréales et du chanvre... Le chanvre amène une note à la fois acidulée et florale. Agréable, fraîche, peu amère, presque une blanche en plus branchée...

A l'Aven, bière chanvrée, 33 cl

Mélusine : www.brasserie-melusine.com

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



ÉCLAT DE LA PEAU

EAU MICELLAIRE POUR TOUS

Grâce à ses micelles, des agents lavants doux non ioniques qui vont capter les impuretés, l'eau micellaire nettoie la peau de toute la famille en douceur. Formulée avec des actifs naturels, elle hydrate tout en apportant confort et fraîcheur. Elle se compose notamment d'extraits de Ginkgo biloba bio, de jus d'Aloe vera bio et d'un tensioactif doux issu du sucre. Sans sulfate.

Eau micellaire pour toute la famille, 500 ml

Centifolia : www.centifoliabio.fr



NOUVEAUX DÉO

AGRUMES ET AMANDE DOUCE BIO

Véritables concentrés d'innovations, les nouveaux déodorants Coslys cumulent les avantages : 12 h de tenue garantie, efficacité prouvée, formules plus douces, parfums revisités, recharge écologique et économique. Fini les mauvaises odeurs, ils régulent la transpiration sans la bloquer, protègent la peau, procurent une sensation de fraîcheur. Sans alcool ni sels d'aluminium, le recours aux huiles essentielles est quasiment abandonné.

Déodorant Fraîcheur veloutée et Déodorant Fraîcheur vitaminée, 50 ml. Recharge, 50 ml

Coslys : www.coslys.fr





MAISON

QUOI DE NEUF

MON VIEUX ?

Marie-Pierre Chavel

Tout simple, le joli sac à faire dans une jambe de pantalon. Explications à télécharger sur www.achetons-responsable.fr

COUTURE. REDONNER VIE À SES VIEUX HABITS EN EN FAISANT DES VÊTEMENTS POUR SES ENFANTS, C'EST FACILE, ÉCONOMIQUE ET ÉCOLOGIQUE. JEUNE CRÉATRICE ÉCOLO, MARIE PAINPARAY PROPOSE UN LIVRE DE MODÈLES POUR TOUT-PETITS, EXPLICATIONS À L'APPUI.

Comment vous est venue l'idée de ce livre ?

J'avais fait une chemisette à ma fille de 3 ans dans une ancienne chemise de son père. Il l'aimait beaucoup et était très fier de la voir portée par sa fille. Il y avait un lien symbolique. J'ai fait ensuite d'autres choses et je me suis rendu compte que cela permettait de coudre de manière simple, ludique, et surtout de recycler. Tous les ans, les Français jettent 700000 tonnes de textiles, 15% seulement sont recyclées. Ça donne envie de pleurer ! Et si on ne jette pas, on s'encombre de trucs qui ne servent à rien.

Vous êtes couturière ?

Je suis styliste. Ma mère est prof de travaux manuels, elle enseigne la cuisine et la couture. Alors pour moi, depuis mes 12 ans, la couture est une évidence.

Le recyclage aussi ?

Oui, j'essaie de réduire mon impact sur la planète. Ce que je fais, ce ne sont que des gouttes d'eau mais j'aime l'idée de changer l'échelle du recyclage, de faire du circuit court, de l'armoire à la commode via la machine à coudre. Car recycler demande parfois beaucoup d'énergie, comme celle qu'il faut à un camion pour aller à la déchetterie.

Vos modèles demandent-ils de savoir bien coudre ?

Pas nécessairement. On évite les opérations compliquées, tout ce qui est boutonnage par exemple est récupéré sur le vêtement d'origine. Mais il faut être minutieux et patient, bien suivre les explications et ne pas se précipiter. Le niveau de difficulté est signalé par 1, 2 ou 3 boutons. Il y a des choses très simples. Comme le sac. Mais la subtilité du serrage et la grande poche sur le devant lui donnent l'air plus complexe. Ma fille a plein de sacs de ce genre. Elle les remplit, les vide, transporte sa dinette... C'est un super jeu ! Quand on est plus à l'aise, qu'on a compris le principe, il y a beaucoup de variations possibles aux modèles : plus long, plus court, poignets resserrés, etc.

Quelles matières se prêtent bien à la transformation ?

Les cotons, le lin, le jean, certains lainages se tiennent bien. Les mailles (T-shirts, gilets...) peuvent être moins faciles à travailler ; il faudra plus de minutie. La maille ne doit pas être trop grosse ni déformée.

Avez-vous fait ce livre pour transmettre votre savoir-faire à votre fille ?

Je n'y ai pas pensé mais la transmission est quelque chose que j'ai vécu très

fortement : ma grand-mère, qui a donné le goût de la couture à ma mère, qui elle-même me l'a transmis, a dit au sujet de mon livre : « Si j'en avais eu un comme ça, ça m'aurait bien aidée, car qu'est-ce que j'en ai transformé des vêtements pour mes enfants ! » Je ne savais pas qu'elle faisait ça elle aussi. La transformation des vêtements s'est perdue avec les nouvelles habitudes de consommation. Maintenant on recommence à le faire. C'est chouette !



Retrouvez l'intégralité de l'interview sur www.achetons-responsable.fr



Pour aller plus loin : *Je couds pour mes enfants*,

Marie Painparay, Éd. Terre vivante, 14 €. 24 modèles pour les 0-3 ans, avec explications pas à pas et patrons.





isola
Bio



BOISSONS VÉGÉTALES BIOLOGIQUES

FABRIQUÉES EN ITALIE

WWW.ISOLABIO.COM



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

SEULEMENT DANS LES
MAGASINS SPÉCIALISÉS





BIO CHLORELLA / VITAMINE B12

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

BIO SPIRULINA / FER

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



CitroPlus®

EXTRAIT DE PÉPINS DE PAMPLEMOUSSE
CONTRIBUE À LA FONCTION NORMALE
DU SYSTÈME IMMUNITAIRE



PRATIQUE

2



Faire prendre au congélateur dans des moules à barre glacée, avec des bâtonnets. Démouler et conserver au congélateur.

1



Mixer 1 boîte de lait de coco (400 ml), 4 à 5 c. à s. de sirop d'agave, 1 c. à c. d'extrait de vanille liquide.

3



Faire fondre 400 g de chocolat noir pâtissier au bain-marie et verser dans un verre.

4



Tremper les barres glacées dans le chocolat, parsemer de noix de coco râpée.

5



Déposer sur du papier cuisson dans une boîte hermétique, remettre au congélateur pour 30 min avant de consommer.



ESQUIMAU MAISON

QUAND FAIRE UNE GLACE DEVIENT UN JEU D'ENFANT. ET SI, EN PLUS, ELLE N'EST NI TROP SUCRÉE NI TROP GRASSE, JUSTE BONNE ET BIO BIEN SÛR, ON EN DEVIENT GIVRÉ !

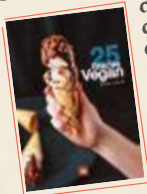
PRATIQUE

Les moules à esquimau se trouvent dans les commerces classiques, comme les bâtonnets (pas en magasins Biocoop). Mais ils peuvent être remplacés par d'autres contenants, de type verre à liqueur par exemple.

LES +
BIOCOOP

- Des ingrédients bio, la plupart issus du commerce équitable : lait de coco, chocolat noir à pâtisser (vrac et tablette), sirop d'agave, vanille, noix de coco râpée (vrac et sachet)

- Un bon livre :



→ 25 Glaces Vegan, Marie Laforêt, Éd. La Plage

des crèmes glacées moins grasses, moins sucrées, sans vraie crème, et même la recette des cornets ! Cet esquimau est inspiré de la recette «Barres glacées coco et chocolat noir».

LE COIN DES ENFANTS À L'EAU



1. Verse de l'eau et du sirop de fruits dans un petit gobelet.
2. Ajoute quelques framboises ou petits morceaux de fruits coupés en dés.
3. Place ton gobelet au congélateur.
4. Au bout d'une heure, ta glace à l'eau est prête !
Tu peux aussi la faire avec du jus de fruit.



ENGAGÉS



Laurent Sivel

« À mon arrivée, j'ai été formée par un Meilleur ouvrier de France pour apprendre la coupe et la présentation des fromages. Aujourd'hui, je connais bien mes fournisseurs et leurs techniques de fabrication, cela me permet de répondre précisément aux questions des clients. »

Adeline Martinez

« Je suis franco-canadienne. J'ai travaillé au rayon fruits et légumes d'un supermarché bio de Montréal. Mais ici c'est très différent, car j'ai un contact direct avec les producteurs. Depuis, mon regard sur l'alimentation a changé. »

Angélique Guillerme

TOUT L'ART DU FAIT MAISON CHEZ BIO PARME

Nathalie Lemercier



PYRÉNÉES ATLANTIQUES. AU CŒUR DU PAYS BASQUE, SUR LA ROUTE DE SAINT-JEAN-DE-LUZ À BAYONNE, LES SAVEURS D'ANGLÈT ONT LE VENT EN POUPE. LE MAGASIN BIOCOOP BIO PARME ATTIRE PAR SON ÉVENTAIL DE PRODUITS FRAIS ET LA QUALITÉ DE SES PLATS EN BOCAUX PRÉPARÉS QUOTIDIENNEMENT. UNE HALTE QUI ATTISE LES PAPILLES.

DU BIO, DU BON, DU BEAU

Près de 100 bœufs bio préparés tous les jours avec des produits de saisons. À consommer froids ou chauds, réchauffés au bain-marie, au four traditionnel...

Des recettes originales : mousseline de patates douces, baies de céleris raves rôties au thym et crumble de châtaignes et noix ; effiloché de porc, macaronis aux artichauts et gorgonzola ; rémoulade de crabe et gelée d'agrumes ; mi-cuit au chocolat sans farine...



« Chef de cuisine depuis vingt ans, j'ai tenu mon propre restaurant. Désormais, mon challenge quotidien c'est de faire de la cuisine belle, bonne et bio dans un bocal. J'adore cuisiner et à la maison aussi tout le monde mange bio ! »

Feindy Kernou

Alexandra Étheve

Les senteurs d'un étal de marché, le goût d'un légume en bouche, la texture d'un fruit à maturité sur le palais, c'est toute l'éducation de Laurent Sivel. Ce cévenol s'est installé avec sa femme en terre basque et a repris, il y a quatre ans, le magasin Bio Parme situé à Anglet. Il est désormais à la tête d'une équipe de 25 personnes et prépare depuis deux ans le prestigieux concours de Meilleur ouvrier de France (MOF), section boucherie. Sa passion pour l'artisanat est sans limite. Et c'est au quotidien qu'il la transmet à ses collègues et en fait profiter à foison ses clients. « *Je travaille avec un éleveur de porcs biologiques dont les bêtes évoluent en forêt, ce qui donne des produits crus et de salaison très goûteux et parfumés, précise-t-il. Nous réalisons notre propre charcuterie et nos saucissons. Pour les fromages, nous avons la chance d'avoir encore un producteur de*

fromage de brebis qui traite à la main, matin et soir. Cela apporte une vraie spécificité au fromage, qu'il soit affiné ou frais. » Homme de terrain et passionné, le gérant fourmille d'idées. Il vient de lancer un service de plats préparés bio présentés en bocaux de verre, version traiteur. Disponibles en libre-service, les « biocos » se dégustent froids ou chauds en version salée ou sucrée. Ils se déclinent pour les végétaliens, les végétariens, les amateurs de poisson ou de viande. Un pari audacieux à découvrir.



ZA DE PARME - 64600 ANGLET
TÉL. : 05 59 41 29 46

PERLAMANDE

Apéritif & Cuisine



Dégustation gratuite

Cet été, venez visiter notre usine et notre boutique d'usine pour déguster ce délicieux mariage de notre purée d'amande avec des légumes et des épices.

Texture fondante, idéale pour les toasts

En cuisine, pour accompagner grillades, napper vos gratins...



www.perlamande.com

PERLAMANDE - 04700 ORAISON - Alpes de Haute Provence - 04.92.78.63.86 - contact@perlamande.com



250 HA DE VERGERS BIO EN
Franche-Comté
(certifiés Ecocert)

Jacoby, le savoir-faire

La production de jus de fruits bio chez la famille Jacoboy a commencé en 1923 avec Emile Jacoboy qui pressait dans son atelier les pommes de son Verger.

Maintenant à la 4^e génération, les membres de la Famille Jacoboy, exploitent depuis les années 80 leurs propres vergers de 250 ha en Franche-Comté en tant qu'Arboriculteurs biologiques.

Leur savoir-faire dans la conduite de ces vergers, leur permet de choisir et sélectionner les meilleurs fruits bio de leurs vergers et ceux de leurs fournisseurs. Ces fruits sont pressés et transformés dans le propre site de production de la Famille Jacoboy, situé à la frontière Alsacienne, proche de Mulhouse.

Les jus obtenus, permettent aux consommateurs d'apprécier les saveurs et l'authenticité de ces jus de fruits bio de qualité.



Jus de Pomme Bio
100% pur jus

(pommes issues des vergers JACOBY en Franche-Comté)



Jus de pomme
100% pur jus 6 x 20 Cl



Jus de Pomme-Poire Bio
100% pur jus



Jus de Pomme-Mangue Bio
100% pur jus



Cocktail de jus de Fruits
Rouges Bio 100% pur jus



Distribué par: EMILE JACOBY SARL - F-68100 ILLZACH
Tél. 06 15 01 64 50 - Fax 0049 7631 180236 - Email: bruno.amar@jacoby.de



TERROIR ET TERRITOIRE

Bien protégé des ardeurs du soleil provençal, Thierry Baurain moissonne le petit épautre qu'il cultive, avec femme et enfant, sur ses terres de Forcalquier.



DANS LES PAS DE GIONO LE BIO PAYS DE HAUTE-PROVENCE

Pascale Solana



DES VASTES CHAMPS AUX PETITES PARCELLES ENTRE LES COLLINES, OURLÉES DE LANDES VENTÉES OU GRASSEMENT VAUTRÉES SUR LES BORDS DE LA DURANCE, AINSI SONT LES TERRES DE HAUTE-PROVENCE, CHÈRES À L'ÉCRIVAIN JEAN GIONO. AVEC UNE PRODUCTION ET UNE DISTRIBUTION MULTIFORMES, ORIENTÉES CIRCUITS COURTS POUR LE PLUS GRAND BONHEUR DES VACANCIERS ET DE SES HABITANTS – DRÔLEMENT CHANCEUX –, LA BIO S'Y AFFICHE FIÈREMENT UN PEU PARTOUT. ET SE PORTE PLUTÔT BIEN, MERCI.



TERROIR ET TERRITOIRE

« PETIT ÉPEAUTRE, CHÈVRE DE BANON, AGNEAU DE SISTERON, OLIVIER, LAVANDE DEVANT LAQUELLE LES MARIÉS CHINOIS S'IMMORTALISENT SUR LA PHOTO..., DES EMBLÈMES DANS LA DIVERSITÉ BIO. »

Alice Baurain

AgriBio 04, réseau des producteurs bio des Alpes-de-Haute-Provence



De part et d'autre de Manosque, Forcalquier ou Sisteron, « on monte d'un côté, on descend de l'autre, mais, chaque fois, on descend un peu moins que ce qu'on a monté. Ainsi, peu à peu, la terre vous hausse sans faire semblant. [...] À un moment donné, il n'y a plus de champs de légumes, [...] le blé est de plus en plus court, [...] on passe sous les premiers châtaigniers, [...] on traverse à gué des torrents d'une eau couleur d'herbe ». Voilà pour le décor, peint dans Regain par Giono, l'homme qui mettait la Haute-Provence en poésie. Avec ses terres tout en contrastes. Sols tantôt fertiles, tantôt pauvres, altitude de 200 à 2000 m, climat à amplitudes thermiques fortes. Rude l'hiver, chaud l'été lorsque le touriste vient butiner ces villages au charme fou, « comme des petits nids de guêpes ». Le paysan, cher à l'auteur, travaille une extrême diversité de productions : fruits, légumes, céréales, plantes aromatiques, fromages, viandes, vin, miel, huile d'olive...

Variée et enracinée

« La bio a très bien pris racine. La fin des années 70 a vu beaucoup de néoruraux s'installer », commente Brigitte Colas, de Biocoop Le Blé en Herbe à Manosque. Et aujourd'hui, un certain nombre d'entreprises artisanales font partie du tissu bio : pizzas Laborie, pâtes à tartiner Perlamande, biscuits Lou Bio... Et encore Tossolia, fabricant de tofu issu d'un soja bio du Sud-Est, à Revest-du-Bion (et non du bio). Un modèle coopératif dont Biocoop vient d'accompagner la modernisation avec sa filiale financière Défibio. Daniel Odobez, créateur avec son frère de l'entreprise de galettes CéréAlpes, analyse : « Dans cette région d'accès difficile, pour vivre, ou l'on faisait une production qui n'existait pas ailleurs, ou l'on faisait du bio. » Les deux se conjuguant souvent. On venait pour « un goût de liberté et une philosophie », poursuit celui qui a commencé boulanger bio. Une sorte d'utopie qui aimantait, à laquelle l'installation en 1973 de Longo Maï, et son rêve de vie communautaire et rurale, n'est pas étrangère.



Helga et Philippe Girard
Maraîchers bio à La Brillanne.

Philippe préside Solebio, groupement agricole sociétaire de Biocoop.

Helga parle de la terre, « de sa richesse due au vent » et du lien entre « terroir et goût ». Philippe enchaîne sur l'AB « sortie de la marginalité depuis longtemps ». « Quatre des cinq agriculteurs du village sont bio ! » Leur métier est physique. « Surtout si on a peu d'équipement. Faut être teigneux et réactif en bio ! » Depuis 17 ans, les deux cultivent sur le plateau de la Durance 12 ha de légumes de plein champ, plus 4500 m² de serres froides, des oliviers et des céréales. Ils vendent en local, sur un marché et aux magasins Biocoop, et dans tout le réseau Biocoop via sa plateforme de Sorgues (84) que Solebio fournit : « Nous sommes 44 producteurs du Sud-Est. En tant que sociétaire, Solebio a son mot à dire dans les décisions de Biocoop. Si on n'est pas d'accord, on ne craint pas de voir nos productions rejetées ! Elles sont contractualisées. Entre les magasins et nous, la confiance est réciproque. Malgré nos différences, on avance avec le même objectif. » Avec ses panneaux solaires, l'exploitation et son écogîte Les Syrphes, construction bioclimatique passive, affichent une empreinte écologique exemplaire (plan régional Agir).



« NOUS AVONS MIS EN PLACE DES RENCONTRES ENTRE MAGASINS ET AGRICULTEURS POUR TISSER DES LIENS ET DÉVELOPPER LA PRODUCTION. »

Nadège Reddad
Chargée du référencement local auprès des magasins Biocoop du Sud-Est



3 + 1

Magasins à Sisteron, Forcalquier et Manosque (ne pas manquer le piano). Et une microboutique à Revest-de-Brousse : Jojobrousse, fille de Jojoba (Forcalquier), contribue à maintenir la vie du village (toutes les adresses sur www.biocoop.fr). Une centaine de producteurs bio locaux y sont référencés.

SOLEBIO

Groupement de producteurs du Sud-Est, sociétaire de Biocoop. Produit des fruits et légumes sous logo « Ensemble ».

LOGISTIQUE

À Sorgues (84), la plateforme Biocoop Sud-Est, acteur bio régional.



À la ferme Saveurs des Truques de Forcalquier, Véronique et Thierry Baurain, et leur fils Antoine (ci-dessus), se passionnent pour le petit épautre (en haut à gauche) qu'ils cultivent. Ils le transforment en pâtes, biscuits... (ci-contre).

Geneviève Auric expérimente le non-labour dans sa ferme Les Oliviers-Notre-Dame à Valensole.

Vous avez dit contraste ?

Avec ses 4 500 âmes, une politique tournée vers l'écologie et l'économie sociale et solidaire, et « pas un feu tricolore », Forcalquier fait figure d'épicentre bio. « Il faut voir son cœur battre le jour du marché! », dit Isabelle Maubert, de Biocoop Jojoba. Le magasin cohabite sur un pôle soutenu par la ville avec d'autres structures « vertes », dont une boutique de producteurs. « On se complète tous », précise-t-elle. Baba cool, le terreau ? Ce serait oublier, à Cadarache, l'un des plus grands centres mondiaux de recherche nucléaire. On a dit « contraste » ! Cadarache draine une importante population accrue par Iter, programme sur l'atome. S'ajoute la transhumance touristique. Le département des Alpes-de-Haute-Provence, un des moins peuplés

de France (161 000 habitants), est aussi parmi les plus bio en surfaces agricoles, plus de 14 %, avec 328 fermes. Et en ces temps de reconquête des terroirs et des savoir-faire, la bio, qui ne les a jamais vraiment oubliés, reste active et inventive. Encouragés par Agribio 04, des producteurs expérimentent la sélection variétale de blés anciens et locaux ou rustiques, tels le blé d'Apt ou le Florence Aurore que cultivent Geneviève Auric et Laurent Bouvin de la ferme des Oliviers-Notre-Dame. Ailleurs, c'est la revalorisation des arbres fruitiers anciens qui motive. Et toujours, la nature continue d'inspirer. Tel André Bucher, paysan bio de la première heure, dont la montagne de Lure habite l'écriture sauvage de ses romans.

→ En savoir plus :
www.centrejeangiono.com
<http://andrebucher.tumblr.com>



La suite du voyage sur www.achetons-responsable.fr

Melvita

cosmétique bio française depuis 1983



CINQ
HUILES
précieuses



COOPÉRACTIFS

PRENONS DEMAIN EN MAINS

Marie-Pierre Chavel

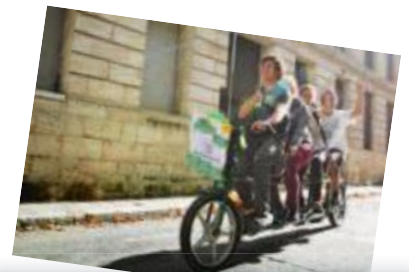
DANS LE CADRE DU COLLECTIF POUR UNE TRANSITION CITOYENNE, BIOCOOP SOUTIENT DES INITIATIVES POUR UNE SOCIÉTÉ DIFFÉRENTE, PLUS HUMAINE ET ÉCOLOGIQUE.

Comme des petites gouttes qui vont former un fleuve, des structures très diverses (établissement financier, fournisseur d'énergie renouvelable, Amap, Biocoop...) se sont engagées au sein du Collectif pour une transition citoyenne. Objectif : renforcer les alternatives à nos modes actuels de commercer, de se nourrir, de se déplacer, d'habiter, etc. « *On ne peut pas rester chacun dans notre coin*, explique Nadège Reddad, administratrice de Biocoop. *Nous proposons un package entier aux citoyens pour, ensemble, réorienter ce que propose la société.* » Dans ce package, notamment, le Tour Alternatiba, une « course » cycliste contre le réchauffement climatique. Elle arrivera à Paris le 26 septembre, pour la Journée de la transition qui mettra en avant toutes ces alternatives s'inscrivant dans l'économie sociale et solidaire (ESS), réconciliant activité économique, utilité sociale et solidarité. « *Biocoop est une entreprise de l'ESS*, reprend Nadège Reddad, *parce*

que l'humain est au cœur de son fonctionnement : sa gouvernance est démocratique et participative ; sa marque Ensemble, Solidaires avec les producteurs est du commerce équitable Nord-Nord... »

Déjà de nombreux projets émergent, soutenus par Biocoop, comme la mallette de jeux Ludobio, qui dévoile l'agriculture bio aux enfants, ou le magazine *Demain en mains*, de l'association L'âge de fer, membre du collectif. Il sera entièrement dédié à l'économie sociale, solidaire et écologique qu'il veut faire découvrir au plus grand nombre : dès le premier numéro, en septembre, il vise un tirage à 300 000 exemplaires vendus 0,20 € chacun. Pour y parvenir, il a besoin de 10 000 contributeurs qui se chargeront de sa distribution. Avis à tous ceux qui veulent œuvrer pour une société plus juste!

→ **En savoir plus :**
www.transitioncitoyenne.org
www.demain-en-mains.info



Membre du Collectif pour une transition citoyenne, Alternatiba organise de juin à septembre un tour cycliste pour mobiliser sur l'urgence climatique. Toutes les étapes sur <https://alternatiba.eu>

LE MAGAZINE DE L'ÉCONOMIE JUSTE

Lancé le 26 septembre prochain, lors de la Journée de la transition, le magazine *Demain en mains* est plus qu'un mensuel national : c'est un outil d'information et d'éducation populaire accessible à tous, à toutes les bourses. Il ouvre la voie à « *un avenir durablement viable* », loin de « *notre société de surconsommation* », selon les mots d'Alain Duez, président de l'association L'âge de fer qui crée le magazine. Il fera toute la place qu'elle mérite à l'économie sociale, solidaire et écologique (ESSE). Son lancement est la première étape du Plan ESSE qui mettra en synergie le magazine et le Portail Internet de la vie locale. Le numéro 0 de *Demain en mains* est en consultation libre sur www.demain-en-mains.info





EN COULISSES

INTERNET

AU RÉGIME BIOCOOP

AVEC SA DERNIÈRE CAMPAGNE, BIOCOOP A CONÇU UNE COMMUNICATION ENTIÈREMENT ÉCO-RESPONSABLE, REFLÉTANT SES VALEURS. AFFICHES, FILMS, ETC., ONT ÉTÉ PENSÉS POUR ÊTRE LES MOINS POLLUANTS POSSIBLES. MÊME LE SITE INTERNET DÉDIÉ A ÉTÉ MIS AU RÉGIME POUR ÊTRE PLUS ÉCOLOGIQUE. RENCONTRE AVEC PATRICK MARGUERIE, DIRECTEUR DE LA COMMUNICATION.



Patrick Marguerie
Directeur de la communication Biocoop

Pourquoi un site « léger » ?

Toute la conception du site lacampagneresponsable.fr a été pensée autour de l'allègement du poids informatique des pages afin de réduire au maximum son empreinte écologique*. Nous avons ainsi banni toute image et photographie pour n'utiliser que du code ASCII, principe d'illustration vieux comme l'informatique, basé uniquement sur des caractères typographiques. Au final, le site ne fait que 3 Mo, 4 fois moins qu'un site classique !

Ce n'est pas un peu vintage ?

Vintage par le look, mais très moderne. Aujourd'hui, tout le monde parle de démarche responsable. Or, nous sommes les premiers à l'appliquer entièrement dans une campagne de communication. Le code ASCII peut même être vu comme une nouvelle technique car c'est inédit de l'utiliser directement pour communiquer sur un site. C'est une façon de se distinguer sur une Toile totalement formatée. Sur Twitter, nous avons réutilisé des tweets qui, mis les uns derrière les autres, ont formé un nouveau message. C'est tout à fait nouveau, symbolique de notre démarche. Une sensibilisation décalée et moderne au recyclage qui a enflammé le réseau.

Communiquer, une nécessité ?

En tant que pionnier de l'engagement en bio, nous devons oser l'exercice ultime et poser la question de l'acte de communiquer avant même de parler du fond du message. Le secteur de l'agriculture biologique est en plein développement. Beaucoup cherchent à s'emparer de cette dynamique. Cette approche globale dans nos moyens d'actions nous permet de rester cohérents avec nos valeurs tout en militant pour l'essaimage de la bio.

* La consommation énergétique des infrastructures du Web (serveurs et data centers) pourrait représenter en 2030 l'équivalent de la consommation énergétique mondiale de 2008 (Source : Ademe, 2014).



UNE CAMPAGNE « JUSQU'AU-BIOTISTE »

Se contenter de l'essentiel : pas de casting, une équipe de production réduite, un sténopé construit à partir de vieilles caisses en bois pour prendre les photos, une mobilité en mode vélo notamment, des images imprimées sur du papier recyclé avec des accroches directement calligraphiées à la peinture écologique... Voici quelques ingrédients de la « campagne responsable » de Biocoop, composée d'un film, d'affiches et d'un site Internet. Au final, un bilan carbone divisé par trois par rapport à une campagne classique. Mais la plus belle découverte du projet, c'est celle d'une énergie inépuisable : la matière grise au service de notre planète.

Retrouvez les coulisses de la campagne sur www.lacampagneresponsable.fr

La force du végétal
au cœur de votre linge



Lessive hypoallergénique*

- Spéciale peaux sensibles
- Parfum fleuri 100% naturel
- Eau florale de camomille bio apaisante

* Formulée pour minimiser les risques d'allergies.

Etamine
da lys



Fabrication et matières
premières françaises

20 ans d'efficacité

www.etaminedulys.fr 





EN COULISSES

DES TOMATES QUI N'ONT PAS À ROUGIR

LES TOMATES ANCIENNES REVIENNENT AU GOÛT DU JOUR. POUR ATTIRANT QU'IL SOIT, LE QUALIFICATIF « ANCIEN » EST SIMPLIFICATEUR ET MANQUE DE CLARTÉ. ALORS BIOCOOP JOUE LA TRANSPARENCE AVEC UN ÉTIQUETAGE INFORMATIF POUR LE CONSOMMATEUR.

Une tomate de « population », kesako ?

C'est une tomate ancienne, un temps



oubliée, issue de semences sélectionnées pendant environ huit ans. Ces semences donnent des variétés gustatives qui peuvent être

ressemées d'une année sur l'autre, tout en conservant leurs caractéristiques originelles. Elles présentent également une diversité génétique, d'où leur capacité d'adaptation.

→ Chez Biocoop, elle porte le nom de la variété.

Une tomate « hybride », c'est quoi ?



Elle est produite à partir de semences hybrides : le semencier croise (il hybride) deux plants différents afin d'obtenir un nouveau plant qui produira les tomates destinées à être cultivées puis commercialisées. Si on resème l'hybride, on obtient des tomates différentes. L'intérêt de ce type de semences est le gain de production la première année. Des tomates ressemblant aux roses de Berne, cornues des Andes et autres variétés peuvent ainsi être obtenues ; ce mode de sélection végétale est aujourd'hui très répandu.

→ Chez Biocoop, elle porte la mention « hybride ». Elle complète l'offre quand elle est insuffisante en variétés de « population »

Pourquoi cette prise de position ?

Par transparence et pour informer. Car tout ce qui semble ancien et traditionnel ne l'est pas forcément ! Pour sauvegarder un patrimoine génétique et une biodiversité. Biocoop encourage ses groupements partenaires à cultiver des variétés « population » qui seront distinguées par l'étiquetage.





Sonett – garanti

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

Sonett est certifié par :



ECOGARANTIE est le label écologique le plus exigeant au niveau international, qui s'applique aux lessives et produits de nettoyage. Il garantit :

- matières premières issues de l'agriculture biologique contrôlée
- aucun tensioactif d'origine pétrochimique (tensioactifs ethoxylés interdits)
- aucune enzyme issue de technologie OGM
- aucun conservateur, colorant ou parfum synthétique
- parfums: huiles essentielles biologiques
- non-toxicité pour les organismes aquatiques
- biodégradabilité optimale



VEGAN garantit :

- 90 % de nos produits ne contiennent pas de matière animale
- produits non testés sur les animaux



STOP CLIMATE CHANGE certifie :

- 100 % de notre électricité et chauffage issus de sources d'énergie renouvelables
- émissions CO₂ compensées

Plus d'informations sur www.sonett.eu



Notre Design a remporté le renommé prix international reddot award et if communication award. Quel honneur !



ACHETONS RESPONSABLE



NOMADE

DES SALADES À EMPORTER

Pour un pique-nique bio, un repas au bureau, pensez aux nouvelles salades savoureuses, prêtes à l'emploi et faciles à transporter de Danival : céréales, lentilles (riz, avoine et lentilles d'origine France), petits légumes et vinaigrette à la moutarde ; ou salade mexicaine au thon sauvage, riz, haricots rouges, maïs et une pointe de piment de Cayenne. Les deux sont cuisinées comme à la maison par le chef de Danival.

Les Salades, Céréales, lentilles et petits légumes, et Mexicaine au thon sauvage, 180 g
Danival : www.danival.fr



BIÈRE RESPONSABLE

BOISSON BAVAROISE

Depuis plus de 30 ans, la brasserie Lammsbräu crée de délicieuses bières originales. Ses matières premières proviennent exclusivement de l'agriculture bio de sa région, la Bavière, en Allemagne. Un lent brassage en douceur sans stabilisation artificielle garantit une excellente qualité. Pour les amateurs de bière, cela signifie : le meilleur goût, une saveur naturelle et la certitude de contribuer à chaque gorgée à une gestion plus écologique et durable de l'environnement.

Weisse Dinkel, bière d'épeautre, 33 cl
Lammsbräu : www.lammsbraeu-biobier.de

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

LA FIN DES TRACES

LE DÉODORANT INVISIBLE

Adieu traces blanches sur vêtements noirs, traces jaunes sur vêtements blancs et traces grasses sur vêtements colorés ! Le Deo roll-on Invisible de lavera promet un fini parfaitement net tout en protégeant pendant 24 h contre la formation des mauvaises odeurs. Déodorant frais, hydratant et apaisant à l'extrait de perle bio. Sans parabènes, sans sels d'aluminium (ACH). Certifié Natrue.

Invisible 24 h Deo roll-on, 50 ml
lavera : www.lavera.fr



DIVERSIFICATION

LE MEILLEUR POUR BÉBÉ

Bébé Mandorle est la gamme infantile, végétale et bio, spécialement réservée aux 0-3 ans, de La Mandorle. Ses préparations exclusives pour nourrissons sont formulées à base d'hydrolysats de protéines de riz bio et élaborées selon un procédé innovant en température contrôlée. Des solutions uniques récompensées par le Trophée d'Or Natexpo 2013. Sans lait ni soja, sans gluten ni huile de palme.

Préparation de suite, riz, 2^e âge, 800 g
La Mandorle : www.bebemandorle.com



PAIN DE MIE

PLAISIR ET TRADITION

Goûtez aux pains de mie issus de la tradition boulangère française et du savoir-faire artisan de Belledonne : le Campagne, au blé et au seigle sous logo Bio Solidaire, et le Céréales et Graines, la spécialité de la maison. Façonnés à la main, sans huile de palme, ils séduiront par leur goût, leurs bombés généreux, leur finition rustique soignée et leur intérêt nutritionnel. Déjà tranchés, ils s'utilisent en sandwichs, tartines, pain de table...

Pain de mie Boulanger, Campagne, et Céréales et Graines, 350 g
Belledonne : www.pain-belledonne.com



Prémibio

Vous propose les seules céréales infantiles à teneur garantie en VITAMINE B1 NATURELLE

Le Saviez-vous ? La législation exige une teneur minimale garantie en vitamine B1 pour les céréales infantiles. Afin de répondre à cette exigence réglementaire sans recourir à une vitamine de synthèse, PRÉMIBIO utilise une vitamine B1 naturelle. Ainsi, les céréales infantiles PRÉMIBIO sont les seules sur le marché 100% BIO et 100% naturelles.

SANS GLUTEN



100% VÉGÉTAL

La gamme **Prémibio** est réservée aux magasins spécialisés en alimentation biologique
Distribué par la Finestra Sul Cielo France - 04 100 - MANOSQUE tél 04 92 73 74 75 - alimentationbio.com



Circulez avec légèreté

Nature & Innovation

Fitoform

FLUACTIF

- ▶ Hamamélis 6 000 mg
- ▶ Vigne rouge 1 695 mg

L'HAMAMÉLIS contribue à :
une sensation de jambes légères



En magasins de diététique spécialisés*

*Plus de renseignements sur www.fitoform.com ou 02 47 52 84 01



RENDEZ-VOUS BIOCOOP

UNE VIRÉE DANS LE BOCAGE

Un petit séjour en Normandie ? Découvrez les productions locales proposées par Biocoop du Bocage de Vire (14) : les tomates anciennes, concombres et aubergines de Mesnil-Clinchamps, les melons charentais de Saint-James ou encore les bières aux saveurs variées de Lonlay-l'Abbaye et de Saint-Rémy-sur-Orne. Toute l'année, le magasin Biocoop met en avant les 65 producteurs locaux avec qui il travaille, en organisant des dégustations, des rencontres et même une expo photo de leurs portraits.



NATUROPATHIE

À Biocoop Montredon (31), Franziska Scholz propose sa séance de naturopathie une seule fois dans l'été (voir date en magasin). Séance d'une heure : 10 €. Reprise des rendez-vous mensuels en septembre.

CULTURESBIO

Directeur de la publication : Gilles Piquet-Pellorce • Directeur de la communication : Patrick Marguerie • Rédactrice en chef : Pascale Solana • Collaborateurs : Christine Angiolini, Véronique Bourf-Rivière, Claire Chevrier, Nathalie Lemercier, Sarah Portnoï • Secrétaire de rédaction : Marie-Pierre Chavel • Publicité : Ingrid Kaiser (i.kaiser@biocoop.fr) • Diffusion : Christine Mullié (c.mullie@biocoop.fr) • Conception : makheia • séquoia • Crédits photos : p.3, 4, 5, 19, 28 et 46 : Shutterstock ; p.4, 6, 13, 21, 22, 25, 31, 35, 43, 48 et 50 : DR ; p.8-10 : Diane Sagnier, AFP ; p.14-17 : Eric Legret, Solana / Biocoop, Jean-Marie Heidinger (Brasserie de la Goutte d'or - Brasserie Corézienne - Brasserie Mont Saleve - Brasserie Outland - Brasserie de la Vallée du Giffre - Brasserie Deck&Donohue) ; iStock/Thinkstock ; p.20 : Solana / Biocoop ; p.23 : Philippe Dufour/Interfel ; p.24 : Brasseurs de France, Marie Laforêt ; p.27 et 46 : Thinkstock ; p.32 : Jean-Jacques Raynal, Marie Painparay ; p.36-37 : Ulrich Lebeuf ; p.39-41 : Famille Baurain, iStock/Thinkstock, Solana / Biocoop ; p.44 : Biocoop ; p.50 : Grégory Brandel. **Illustrations** : couverture, p.8 et 14-17 : Séverine Assous. **makheia** • séquoia • 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 : 227 250 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 – Ligne consommateurs : 0 800 807 102
N° vert, appel gratuit depuis un poste fixe.



FOIRE BIO

Comme tous les ans depuis... longtemps, Biocoop Callune (magasins à Pontivy et Loudéac) représente le réseau Biocoop à la foire Biozone, dont c'est la 30^e édition cette année. Les 12 et 13 septembre à Mûr-de-Bretagne (22).

En savoir plus : <http://foire-biozone.org>

NOUVEAU

Les derniers-nés des magasins du réseau : Biocoop Sainte-Victoire à Rousset (13), La Gambille à Saint-Brieuc (22), Biocoop Sarlat (24), Konkar' Bio à Concarneau (29), Biocoop Emporium à Pempuyre (33), Comptoir de la Bio à Saint-Lô (50), Bio'sitive à Provins (77).

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

LAVAL

À Biocoop Mayenne Bio Soleil de Laval, on profite des vacances pour se renseigner sur les systèmes de purification de l'eau avec Eautrement (le 11 juillet). Et pourquoi pas aussi déguster les bons petits plats bio et de saison cuisinés par Anita (le 25 juillet) ?

PORTEURS DE PROJET

Envie d'ouvrir un magasin Biocoop ? Rencontrez le service Développement de Biocoop qui répondra à vos questions : au salon Créer au Grand Palais de Lille, wdu 14 au 16 septembre, et au Forum Franchise du Centre des Congrès de Lyon, le 15 octobre.



CHARTRE BIOCOOP

NOTRE RÉSEAU de magasins Biocoop a pour objectif le développement de l'agriculture biologique dans un esprit d'équité et de coopération.

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

NOUS NOUS ENGAGEONS sur la transparence de nos activités et la traçabilité de nos approvisionnements.

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

NOS MAGASINS BIOCOOP sont des lieux d'échanges et de sensibilisation pour une consommation responsable.

AUTHENTIC SEITAN

製蛋

100%
VEGAN



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

Qu'est-ce que le seitan? Et le seitan authentique?

Le mot seitan signifie "fait de protéines". L'histoire commence il y a plus de 1000 ans chez les Bouddhistes. Ils ne mangeaient ni viande ni poisson. En cherchant des protéines végétales, le seitan a vu le jour. Le seitan contient 2x plus de protéines que le tofu, et 20x moins de graisses. Ils cultivaient le blé et l'épeautre. Les pesticides n'existaient pas. Ils utilisaient de puissantes variétés de céréales anciennes.

Tradition et expertise

Après la récolte, le grain était moulu en farine. L'amidon et les sucres indésirables étaient rincés, en alternant l'eau chaude et l'eau froide. Le résultat était une pâte pauvre en glucides et riche en protéines. Malaxée et travaillée pour obtenir une texture parfaite: Un savoir-faire qui nécessitait des années d'expérience du Maître de seitan.

Également
délicieux sur le
BBQ



Ingrédients honnêtes

Les Bouddhistes cuisaient le seitan dans un bouillon savoureux. Une sauce traditionnelle au soja avec du gingembre et des algues kombu. Ainsi ils ont créé leur seitan délicieux, riche en protéines.

Recette authentique

Aujourd'hui les Maîtres de seitan Bertyn produisent encore le seitan authentique. Déjà depuis 3 générations. Ils utilisent des céréales anciennes comme l'épeautre Oberkulmer Rotkom et le blé Manitoba. Dans une sauce soja traditionnelle, vieillie 15 mois dans des fûts de chêne. Selon une vieille recette de 500 années de Yoshio Aoki. Pauvre en glucides et riche en protéines. 100% bio. Meilleur pour vous. Meilleur pour notre planète.

„Une grande quantité de produits de Bertyn ne sont pas fabriqués à base de blé mais à base d'épeautre - et pas juste de l'épeautre, mais de l'épeautre primaire „Oberkulmer Rotkom“. Le seitan de blé est également souvent fabriqué à base d'un blé „primaire“, le Manitoba. Un seitan authentique donc, préparé de façon artisanale et avec une sauce soja fermentée de façon traditionnelle. Nous sommes très enthousiastes!“

*Vegatopia,
Amsterdam, Pays-Bas*



▲ Steak protéiné au poivre ▲ Steak protéiné à la sauce soja

► Regardez la vidéo sur www.seitan-authentique.fr

SUPER NOURRITURE
www.bertyn.be



BERTYN

SEITAN AUTHENTIQUE

• Le seitan authentique de Bertyn, pas n'importe quel seitan • www.bertyn.fr •

Fabrication artisanale
au cœur
des Monts
d'Auvergne

BIOFLORAL

L'Ortie-Silice Biofloral demeter



CET ÉTÉ
Offre spéciale
anniversaire
Un format voyage
60 ml
OFFERT
avec votre flacon
de 500 ml

La seule Silice

- 100 % organique, naturelle et Bio
- 100 % biodisponible
- sans molécules de synthèse ni dioxyde de silice
- certifiée Demeter

L'Ortie-Silice Biofloral est une préparation authentique et vivante, conseillée par les plus grands thérapeutes pour sa haute qualité vibratoire, sa concentration idéale et son fort pouvoir d'assimilation.

L'Urtica dioica est cultivée en biodynamie (Demeter), ce qui garantit un produit vivant et noble, en accord avec l'harmonie du ciel et de la terre dans le respect des rythmes cosmiques. Elle est ensuite transformée dans notre propre laboratoire par un procédé de fabrication innovant et 100 % naturel : une dynamisation rythmique à l'eau de source volcanique sur des cristaux de quartz et des améthystes qui, sous l'action des diatomées, augmente encore l'efficacité et l'énergie de l'Ortie-Silice.

- ★ Fatigue musculaire, tendineuse, articulaire
- ★ Hydratation des tissus
- ★ Rééquilibrage ionique
- ★ Reconstitution cellulaire (peau, cheveux, ongles)
- ★ Effet potentialisateur
- ★ Effet anti-âge

dosage optimal

Disponible en solutions buvables 500 ml et 1 L, gel corporel et cosmétique Soins & Silice. En magasins bio et diététiques.



Soins & Silice

Ortie-Silice gel corporel

Shampooing et lait pour le corps

Crèmes visage et mains

Beurre de karité

Ortie-Silice buvable



Notre force est dans la Nature

Je désire recevoir gratuitement le catalogue BIOFLORAL et des échantillons disponibles

Nom : Prénom :

Adresse :

CP : Ville : Email : Tél. :

À retourner à : BIOFLORAL - le Crouzet - 43260 Saint-Pierre-Eynac - Tél. 04 71 03 09 49 - Fax : 04 71 03 53 09 - www.biofloral.fr - info@biofloral.fr