

CULTURES **BIO**



N° 78 / NOV.-DÉC. 2014 / LE MAGAZINE DE LA CONSOM'ACTION



DOSSIER P.14

À TABLE: MENU UNIQUE
OU À LA CARTE ?

PRATIQUE P.35 **BÛCHE DE NOËL,**
FAIT MAISON

SANTÉ P.19
MON
CHAUFFAGE DE
L'INTÉRIEUR



UNE NOUVELLE GAMME
INSPIRÉE PAR LA PLUS GRANDE
SCIENTIFIQUE AU MONDE :
LA NATURE.



ecover
Mettons la nature de notre côté



Que la fête soit belle

Pascale Solana, RÉDACTRICE EN CHEF



Pas vraiment à la fête l'invitée « agitatrice » de ce numéro ! Cet été, nous avons interviewé en exclusivité Isabeille, du Morvan. Elle en avait ras-l'pot : sale temps cette année, plus le varroa, cet acarien qui vampirise les ruchers et véhicule des virus. Plus les monocultures intensives qui rognent biodiversité et pitance au point que des « territoires à abeilles », cultures mellifères semées autour de champs de céréales, sont à l'essai en Beauce (entre nous, passer en bio ne serait-il pas plus logique ?). Plus les pesticides chimiques de synthèse, véritables fossoyeurs. Autant de raisons pour encourager la bio (ce que vous faites si vous tenez CULTURE(S)BIO entre les mains). Elle progresse comme en témoignent les champagnes bio qui se comptaient sur les doigts d'une main il y a peu. Dans la Saintonge, le Cognçais ou la Bourgogne où ce numéro nous emmène, elle croît aussi. Mais dans l'euphorie que chaque hectare « libéré » procure, on aurait tendance à oublier que la part de la bio est encore maigre : 3,93 % du territoire agricole. En revanche, personne n'aura oublié que Noël approche. Nous abordons le thème du repas sous l'angle du partage, tandis que le menu de chaque convive autour d'une table s'individualise de plus en plus. Mais où est le problème ? Alors, que la fête soit belle !



AGITATEURS

04 ACTUBIO
Brèves

06 ÇA FAIT CAUSER
Vos questions ? Nos réponses !

08 L'INVITÉ
Isabeille : "On nous eztermine !"



11 DÉCRYPTAGE
Cosmétiques, comment les choisir ?

13 VU, LU, ENTENDU
Actu-culture bio

14 LE DOSSIER
Commensalité : menu unique ou à la carte ?



RESPONSABLES

19 SANTÉ
En hiver, comment se réchauffer ?



22 C'EST DE SAISON
Le champagne

23 BON ET BIO
Recettes et astuces

28 BIEN-ÊTRE
Coloration, passez au vert

32 MAISON
Mon bio sapin

35 PRATIQUE
La bûche de Noël maison



ENGAGÉS

36 RENCONTRE
Dans l'Yonne, Germinal fête ses 40 ans de bio

39 TERROIR ET TERRITOIRE
De la Saintonge au Cognçais



43 COOPÉRACTIFS
La production d'électricité en circuit court

44 EN COULISSES
Repas de fêtes &

(Sur)emballer c'est polluer

50 RENDEZ-VOUS BIOCOOP



Vignes mélomanes

POUR LES SOIGNER, ILS FONT ÉCOUTER DES MORCEAUX DE MUSIQUE À LEURS VIGNES, À LEURS VACHES, AUX CONCOMBRES OU AUX ENDIVES. ET ÇA A L'AIR DE MARCHER. QUELLE EST CETTE NOUVELLE SCIENCE QUI S'APPELLE LA GÉNODIQUE ET QUI SÉDUIT ?

« **Ce n'est pas du hard rock ! La musique rappelle celle de l'harmonium et je la diffuse deux fois par jour dans mes vignes avec un boîtier qui fonctionne au solaire** », explique Gérard Dupuy, producteur du saint-émilion Château Beauséjour. Bio de père en fils, le viticulteur passionné aime tester : « *Cette méthode est dans l'esprit bio, j'ai voulu lui donner sa chance parce qu'elle permet de se passer de chimie.* » Aussi l'utilise-t-il depuis deux ans contre l'esca, une maladie fongique sans parade, qui décime chaque année jusqu'à 3% de ceps sur un hectare (environ 5000 pieds). Il constate une baisse de la mortalité de 80%. C'est l'une des applications de la génodique découverte par le physicien et musicien Joël Sternheimer. Un savant jeu d'équations calcule les séquences de vibrations des acides aminés des protéines et les traduit en fréquences audibles. Cela donne une suite de notes, appelées « protéodies », qui renforcent l'organisme à protéger ou inhibent l'indésirable. « *En France, depuis 2008, 70 viticulteurs pas forcément bio ont fait appel aux mélodies des protéines* », observe Hervé Bonnet, directeur technique de Genodics qui les commercialise. Bien que cette science ne soit pas officiellement reconnue, la société affiche déjà 200 applications en Europe, en maraîchage, ostréiculture, plantes à parfums ou élevage. On retrouverait des chants de protéines dans certains morceaux de musique. Ce qui expliquerait pourquoi les vaches aiment Mozart, comme l'ont remarqué beaucoup d'éleveurs. « *Certains morceaux comprennent des séquences stimulant la prolactine, hormone qui intervient sur la lactation* », note M. Bonnet. Vous savez ce qu'il vous reste à faire si votre caoutchouc est patraque.

P. S.

DEMAIN EN MAINS

L'atout du monde militant, c'est le nombre, mais il est sous-exploité. De ce constat, l'association qui a donné naissance à *L'Âge de faire* ambitionne de lancer un nouveau titre de presse indépendante sur l'économie sociale, solidaire et écologique. *Demain en mains*, le magazine de l'économie juste vise un tirage de 300 000 exemplaires au prix de vente de 0,20 € seulement en misant sur une distribution militante.

Découvrez le n° 0 sur www.demain-en-mains.info

2016, DUR POUR LES PESTICIDES !

Réunis en commission, les députés ont avancé de quatre ans la date d'interdiction de l'utilisation des pesticides dans les espaces verts gérés par les collectivités territoriales. Concernant l'épandage aérien, un arrêté a été publié le 19 septembre pour limiter davantage les dérogations et organiser sa fin définitive fin 2015.

VIVE LA VÉLORUTION

Tous les mois dans de nombreuses villes, le mouvement Vélorution organise des défilés de cyclistes. Il dénonce ainsi les politiques gouvernementales et municipales en faveur du tout auto-moto, et appelle à une transition vers un autre monde plus convivial qui améliore les conditions de vie de toutes et tous. Sur <http://velorution.org>, découvrez le prochain défilé dans votre ville. Il ne se fera pas forcément à poil, comme celui du 17 octobre à Paris...

ALIMENTATION POSITIVE

Après Lyon, Valence et d'autres villes de Rhône-Alpes, ce sont des villes d'Ille-et-Vilaine qui se lancent dans le défi « Familles à alimentation positive ». Basé sur l'accompagnement, les rencontres et la convivialité, ce défi est un jeu-concours dans lequel des équipes constituées de familles de une à plusieurs personnes doivent réaliser des économies tout en mangeant bio et en se faisant plaisir, pendant un temps donné.



Le défi "Familles à alimentation positive" pour découvrir comment manger bon, bien et sain sans se ruiner.



N'en jetez plus !

STOP À LA GABEGIE, ON PEUT ALLONGER LA VIE DES PRODUITS...

Quand ils ne fonctionnent plus, on les jette. Pourtant, téléphones, appareils électroménagers, chaussures, etc. pourraient être réparés, relookés, réutilisés et ainsi freiner l'épuisement des ressources de la planète. Car fabriquer un tee-shirt consomme 2 700 litres d'eau, une tasse, 140 litres !

L'association Les Amis de la Terre se mobilise sur le sujet et rappelle que nous jetons chaque année en France 31 millions de tonnes de déchets. Elle propose de nombreuses astuces pour prolonger la durée de vie des objets. Fort intéressant, un annuaire de la seconde vie permet de donner, échanger, louer ou vendre ses affaires, d'acheter des pièces détachées ou de trouver un réparateur.

Le site utile : <http://produitspouirlavie.org>

TOUTE LA BIO EST LÀ !

Toute l'année, toutes les animations organisées par les acteurs de la bio en France sont sur :

www.labiodes4saisons.eu



PLAISIRS OUI, POISON NON

De l'oxyde de titane dans de célèbres macarons (on ne dira pas lesquels), de la vaseline au pétrole dans des desserts... , au secours !

Le chef Jérôme Douzelet, qui défend « une cuisine vivante, nature et bio », et le Pr Gilles-Éric Séralini, chercheur sur les effets des pesticides et des OGM, décortiquent notre manière de produire et de consommer. En bio, on aime cette pluridisciplinarité d'approche dans un dialogue construit au fil d'un repas gourmand et qui débouche sur une philosophie de vie à la portée de toutes les fourchettes. Leur livre *Plaisirs cuisinés ou poisons cachés* (Éd. Actes Sud) est une nourriture à partager sans modération.



COVOITUREZ !

Le covoiturage, ça roule ! Pour contrer Blablacar, le plus connu des sites de mise en relation (8 millions de membres en Europe), la SNCF a lancé IDVroom, un service positionné notamment sur les trajets domicile-travail. Mais il existe de nombreux autres sites, dont certains sont gratuits. Encore mieux !

Voir le comparatif intéressant sur <http://socialcompare.com>



SENTINELLES

Chou de Lorient, vache bretonne pie noire, porc noir de Bigorre sont des exemples de « sentinelles du goût ». Des projets qui visent à soutenir des productions de qualité en voie d'extinction et à protéger des régions et des écosystèmes uniques. Elles permettent par ailleurs de relancer des méthodes de fabrication traditionnelle, ainsi que de sauvegarder des races autochtones et des variétés végétales locales. Il en existe déjà 400 dans plus de 60 pays. Certains produits français pourraient bientôt arborer la marque Sentinelle Slow Food.

Plus d'infos sur www.slowfood.fr ou au salon Eurogusto à Tours, du 22 au 24 novembre.



VOS QUESTIONS? NOS RÉPONSES! ENVIE D'ÉCHANGER OU D'EN SAVOIR PLUS SUR LA BIO OU UN PRODUIT ? CONTACTEZ-NOUS : CULTURES BIO@BIOCOOP.FR, SUR FACEBOOK ET TWITTER BIOCOOP, AU 0800 807 102 OU PAR COURRIER À CULTURE(S)BIO-BIOCOOP, 9-11, AVENUE DE VILLARS, 75007 PARIS.

« Petite question grammaticale : doit-on dire "le" ou "la" bio? N'est-ce pas une façon d'abrégé "le" biologique? »

@ Amandine

PAS SÛR QUE LES GRAMMAIRIENS SE SOIENT DÉJÀ PENCHÉS SUR LA QUESTION !

Lançons la règle : on peut par exemple, et cela semble logique, dire « la » bio lorsque l'on parle d'agriculture biologique. Si l'on considère le secteur

économique lié à ce mode de production, pour faire court, on pourra dire « le » bio.

Mais chez Biocoop, on préfère dire « la ».

Parce que c'est réducteur de renvoyer l'abréviation seulement à des règlements, à un mode de culture, à des produits sains ou à un secteur économique et commercial. Elle désigne ce qu'elle signifie en grec, « la vie », et une vision globale plus qu'analytique des processus de vie, une philosophie, une histoire, de la passion... Bref, c'est la bio, quoi !



« Pourquoi ne trouve-t-on pas de graines de chia en biocoop? »



C. L.

RICHE EN OMÉGA 3 ET EN FIBRES, LES GRAINES DE CHIA ONT LE VENT EN POUPE

(prononcer chia comme Chiapas, l'État mexicain auquel la plante aurait donné son nom).

Mais elles proviennent d'Amérique du Sud.

Biocoop leur préfère donc les graines de lin, aux atouts nutritionnels équivalents mais d'origine France : moins de transport, c'est mieux pour la planète ! En vrac ou en sachet, on les trouve en magasins sous la marque Ensemble, Solidaires du producteur au consommateur. Elles sont produites par la coopérative normande Biocer et la Bourguignonne Cocebi, toutes deux sociétaires de Biocoop.

Qu'il s'agisse de graines de lin brun ou doré, les teneurs en oméga 3 sont à peu près identiques pour favoriser le fonctionnement des systèmes cérébral et cardio-vasculaire. Le lin brun peut être un peu plus irritant pour des intestins fragiles. Dans les deux cas, pour une bonne digestion, il est conseillé de moudre les graines.



L'œuf bio à la co(co)te !

Avec les fruits et légumes, et les produits laitiers, les œufs font partie des trois catégories de produits bio les plus achetées, et la consommation d'œufs exclusivement bio ne cesse de croître (51 % des consommateurs, selon le 11^e Baromètre de l'Agence bio/CSA 2014).

Sauf en cas de vente directe, l'œuf d'une poule bio a pour code 0. Celui d'une poule mal élevée, en cage et en bâtiment, est estampillé 3.

Les biocoops ont deux sources d'approvisionnement : les producteurs locaux et/ou les plateformes Biocoop qui distribuent les œufs de marque Ensemble, Solidaires du producteur au consommateur. Dans le premier et principal cas, les magasins sont attentifs aux conditions d'élevage, surtout au mode d'alimentation. Le plus souvent, les aliments sont conçus à la ferme avec des compléments achetés chez des fabricants d'aliments, ou plus exceptionnellement achetés en totalité chez un fabricant. Depuis toujours, Biocoop est attaché à la notion de « lien au sol », c'est-à-dire la capacité d'une ferme à produire au maximum l'alimentation de ses animaux. Outre cette vigilance, le circuit complet de l'éleveur est de toute façon contrôlé par un organisme certificateur agréé. Les œufs à marque Ensemble proviennent de groupements d'agriculteurs, Lann Bodiguen en Bretagne ou Biogaline dans le Sud-Ouest. Les conditions d'élevage, du plan d'alimentation au circuit des matières premières, sont tracées et parfaitement connues de Biocoop.

« LES ŒUFS BIO SÉDUISENT DE PLUS EN PLUS. LES POULES EN LIBERTÉ VOUS DISENT MERCI ! »

Vu sur Biocoop



Belledonne
nourrit la Vie

Partagez
de délicieux moments
avec les chocolats
Belledonne !



filère chocolats
**Fair
trade**
St. Domingue

Chocolat pur beurre de cacao
issu du commerce équitable
Fabrication artisanale

AB
ANIMALS
WELFARE
BIOLABORATORY



Chancelière



Boule de Noël



Calendrier de l'Avent

Pain de Belledonne SAS 73110 La Croix de la Rochette | Ile-de-France | Als-Bio Sarrebourg | Midi-Pyrénées | Occitanie Bio Auchanville

Tél : 04.78.25.79.92 | accueil@pain-belledonne.com | Rejoignez-nous sur 

www.pain-belledonne.com



AGITATEURS



ISABEILLE : « ON NOUS EZZTERMINE ! »

Corinne Thermes

17 000 ANS ! 17 000 ANS QU'ISABEILLE ET SES CONSÈURS VIVAIENT EN BONNE INTELLIGENCE AVEC LA NATURE. LES HOMMES LEUR EN ÉTAIENT D'AILLEURS BIEN RECONNAISSANTS, TOUS RÉGALÉS DE LEURS NECTARS AUX MILLE SAVEURS ET BIENFAITS. MAIS CETTE LUNE DE MIEL A PRIS FIN AVEC L'ESSOR DE L'AGRICULTURE INTENSIVE ET L'UTILISATION MASSIVE DE PESTICIDES DANS LES CAMPAGNES : RUCHERS DÉVASTÉS, PRODUCTION DE MIEL EN CHUTE LIBRE... IL EN EST UNE POURTANT QUI REFUSE DE BAISSER LES AILES. ÉPUIÉE, ISABEILLE NOUS A EXPLIQUÉ POURQUOI CET ÉTÉ.



Bio express

Nés il y a 100 millions d'années environ, quelque part en Europe et en Afrique, les ancêtres d'Isabeille appartiennent à l'espèce *Apis mellifera*, la plus utilisée pour produire du miel. Depuis les années 90, les colonies d'abeilles sont en proie à un mal étrange et peu compris des agriculteurs et des scientifiques : des millions de colonies meurent dans le monde entier. Or un tiers de la production agricole mondiale dépend de la pollinisation réalisée gratuitement par ces insectes. Une activité dont la valeur est estimée aujourd'hui à 210 milliards d'euros. Alertés par les apiculteurs, la communauté internationale et les pouvoirs publics prennent enfin conscience du danger qui pèse sur les abeilles... et l'humanité toute entière.

« LES ABEILLES MEURENT DE FAIM PARCE QUE, DANS CERTAINES RÉGIONS, LES MONOCULTURES NE NOUS FOURNISSENT PLUS ASSEZ DE NOURRITURE. »

Tu sors d'une grosse période d'activité...

Tu parles ! Nous avons eu de la pluie et du vent. Il a fait tellement froid que je n'ai pas souvent mis une antenne dehors. Même dans la ruche, notre reine mère s'est arrêtée de pondre pendant trois semaines alors qu'en

temps normal, elle pond plus de 2000 œufs par jour ! Une stakhanoviste ! Nous avons donc été deux fois moins nombreuses que d'habitude pour faire le ménage, prodiguer des soins aux larves, construire nos rayons et, lorsque le temps le permettait, sortir chercher le nectar, le pollen et l'eau indispensables à la colonie. Je suis crevée !

En dépit de ces aléas, as-tu réussi à sauver ta récolte ?

J'ai donné à mon apiculteur des miellées prometteuses au printemps, mais ensuite le vent du nord s'est levé et a figé la sève des arbres. Résultat, les fleurs étaient si chétives qu'il n'y avait plus grand chose à butiner. Autant te prévenir, la récolte a été maigre et il n'y aura pas de miel pour tout le monde cette année. La saison a été mauvaise partout : à peine 15 000 tonnes produites cette année en France contre 40 000 dans les années 90...

Que mettrons-nous alors sur nos tartines ?

Perso, dans le Morvan, je fais mon miel de tout ce que la nature nous propose : ronce, tilleul, chataigner, sapin, fleurs sauvages... Et, au gré des saisons et des floraisons, notre apiculteur déplace notre ruche d'herbages en forêts pour varier nos

repas. Cette année, faute d'avoir trouvé du nectar dans la bourdaine, l'acacia ou le pissenlit, nous avons butiné les fleurs d'érables dont nous avons tiré un miel succulent. Toutes les abeilles n'ont pas eu notre chance : dans les régions où trop de haies et de jardins ont disparu du paysage, elles ont été obligées de voler des kilomètres pour se nourrir et beaucoup sont mortes d'épuisement. Mais le plus triste, ce sont ces hécatombes mystérieuses qui surviennent depuis une vingtaine d'années...

Comment ça ?

Au début, les apiculteurs n'osaient pas trop en parler de peur de passer pour des incompetents, ils perdaient des colonies entières sans comprendre ce qu'ils leur avaient fait de mal. L'épidémie a pris une telle ampleur qu'il a bien fallu se rendre à l'évidence : si notre population est aujourd'hui en voie d'extinction, ce n'est pas dû aux aléas climatiques qui font parfois chuter notre natalité, encore moins à l'incompétence des apiculteurs. Les abeilles meurent de faim parce que, dans certaines régions, les monocultures ne nous fournissent plus assez de nourriture. Mais le pire, ce sont les cocktails de pesticides qui sont en train de nous exterminer !

Tu n'exagères pas un peu ?

Mais non ! Alors qu'on protège les récoltes des ravageurs, on nous tue nous aussi à coups de pesticides. J'entends circuler des chiffres effrayants. Plus de la moitié de notre population aurait disparu en quinze ans !





« MA RUCHE EST UNE FORMIDABLE PHARMACIE ! »

les plus utilisés en agriculture et que l'on retrouve dans des dizaines de produits tels le Cruiser, le Gaucho, le Poncho ou le Cheyenne. Les agriculteurs ne peuvent plus utiliser ces trois pesticides pour les semis de maïs, de tournesol et de colza. Mais des firmes spécialisées ont depuis mis au point des produits similaires. Un enfumage qui pourrait bien nous être fatal.

Il faut donc faire le buzz !

D'autant plus que mon miel, c'est de l'or ! Pas seulement parce qu'il devient rare *a fortiori* en bio, et de plus en plus cher, mais aussi parce qu'il possède des vertus antiseptiques, cicatrisantes et anti-inflammatoires que la médecine officielle redécouvre. On l'utilisait déjà dans l'Antiquité pour soigner les blessures, calmer les maux de ventre et de gorge. Ma ruche est une formidable pharmacie : gelée royale, propolis, pollen ont des pouvoirs reconnus par la Faculté. On vante même aujourd'hui les bienfaits de mon venin !

Quels conseils nous donnerais-tu pour choisir du miel ?

Méfie-toi des miels bon marché. La plupart sont importés et ont été modifiés par des ajouts de sirop de glucose et d'eau, ce qui leur ôte à la fois qualité et saveur. Celui que je fabrique n'est pas seulement *made in France*, pays très strict en matière de réglementation, il est aussi bio, j'insiste : récolté à froid, non chauffé, non mélangé pour préserver ses principes actifs et son intérêt nutritionnel. Mon apiculteur met aussi un point d'honneur à me loger dans une ruche en bois non traité chimiquement, à me soigner à l'homéopathie ou à la phytothérapie, et à me laisser une réserve de miel pour passer l'hiver. Seulement, je te l'ai dit, ma récolte a été maigre cette année. Pour contenter tout le monde, Biocoop travaille donc aussi avec des producteurs italiens et espagnols triés sur le volet.

* Union nationale de l'apiculture française.

Merci à Jean-Jacques Coppin et Bruno Madec, apiculteurs bio aux Ruchers du Morvan et aimables traducteurs en simultané des propos d'Isabelle, ainsi qu'à Frédéric Feusier, acheteur à la Direction filières et produits de Biocoop.

Parmi les fléaux apparus récemment, lequel est, selon toi, le plus dangereux ?

Le varroa, un acarien venu d'Asie dans les années 80. Il vampirise nos ruchers. Notre apiculteur a beau nous épouiller au thymol – une corvée dont il se passerait volontiers –, il perd chaque année plus du quart de son cheptel. Le frelon asiatique est aussi un terrible tueur, mais je me méfie encore plus des plantes devenues des poisons mortels depuis que vous les traitez avec des produits systémiques. En se diffusant dans toute la plante, les néonicotinoïdes par exemple affaiblissent nos défenses immunitaires et attaquent notre système nerveux. Il suffit d'en absorber des quantités infimes pour tourner dingues et tomber comme des mouches. Heureusement, mon apiculteur veille sur ma santé et sur ma zone de butinage : dans le bocage où j'ai mes habitudes, il n'y a pas un champ ou un verger traités chimiquement, pas une autoroute, une usine ou même une décharge à moins de 3 km à la ronde. Normal, il est en bio.

Que font les autorités pour vous défendre ?

En 1999 et en 2004, grâce à l'action de l'Unaf* et des apiculteurs, les pouvoirs publics ont reconnu la toxicité de trois molécules, l'imidaclopride, le thiaméthoxame et la clothianidine qui appartiennent à la famille des néonicotinoïdes, insecticides parmi



DÉCRYPTAGE

COSMÉTIQUES, COMMENT LES CHOISIR

TROUVER UN COSMÉTIQUE RÉELLEMENT NATUREL, VOIRE VÉGÉTAL, ET BIEN SÛR AU MAXIMUM BIO ET ÉCOLOGIQUE, QUELLE GALÈRE ! SAUF SI ON REPÈRE LES BONNES MENTIONS. VOICI CE QU'ELLES GARANTISSENT. ON S'ACCROCHE...

BIOCOOP

- Pas de produits à marque propre, mais un référencement répondant le plus souvent aux plus exigeants de ces cahiers des charges.
- Disponible en magasin ou sur www.biocoop.fr, le guide Biocoop Soins de beauté, moins de pétrole, plus de nature !



BDIH

- Label allemand créé en 2003.
- Ingrédients naturels végétaux, en priorité bio ou minéraux.
- Se base sur une liste positive de 690 ingrédients naturels autorisés (sur 20 000 répertoriés).

LOGO BIO EUROPÉEN

Uniquement sur les huiles essentielles et les huiles végétales, parce que ce sont les seuls « cosmétiques » à être issus de l'agriculture biologique (au moins 95 % des ingrédients).



NATRUE

Association créée en 2009 par des fabricants allemands (Weleda, Dr Haushka, Iavera, Logona, Santé, tous fournisseurs de Biocoop).

Trois niveaux d'exigence :

- Cosmétiques biologiques (au moins 95 % d'ingrédients bio)
- Cosmétiques naturels en partie biologiques (au moins 70 % d'ingrédients bio)
- Cosmétiques naturels (pas de minimum bio)

COSMEBIO

Association de labos cosmétiques, labélise des produits certifiés, chez Biocoop, par Ecocert (voir ci-dessous).

Deux labels :
Cosmétique bio
Cosmétique éco*

ECOCERT

Organisme certificateur dont le cahier des charges de la cosmétique biologique et écologique a été élaboré avec Cosmebio (voir ci-dessus).

- Au moins 95 % d'ingrédients naturels ou d'origine naturelle.
- Pas d'OGM, parabens, phénoxyéthanol, silicone, PEG (polyéthylène glycol), parfums et colorants de synthèse, ingrédients d'origine animale (sauf produits naturellement : lait, miel...).

- Des emballages biodégradables ou recyclables.

Deux certifications :

Cosmétique biologique : 95 % minimum des ingrédients végétaux et 10 % minimum du total des ingrédients doivent être issus de l'agriculture biologique.

Cosmétique écologique* : 50 % minimum des ingrédients végétaux et 5 % minimum du total des ingrédients doivent être issus de l'agriculture biologique.

NATURE ET PROGRÈS

Association bio avec cahier des charges pour « cosmétique bio-écologique ».

- 100 % d'ingrédients végétaux issus d'une culture bio ou d'une cueillette réglementée.
- Matières premières obtenues avec des procédés physiques ou chimiques simples n'utilisant pas de molécule de synthèse.
- Aucun ingrédient d'origine pétrochimique.
- Emballages écologiques...

* Pas de cosmétiques portant ces labels chez Biocoop.

NON

AU DÉCRET QUI VISE À SUPPRIMER LA MENTION "SOJA SANS OGM"!

**SUITE À UN DÉCRET DE LOI^[1], LES FABRICANTS FRANÇAIS
NE PEUVENT PLUS ÉCRIRE « SOJA SANS OGM » EN FACE AVANT DE LEURS PRODUITS^[2].**

POURQUOI CE DÉCRET^[3] ?

Considérant que la réglementation en la matière n'était pas suffisamment précise, les législateurs ont décidé d'encadrer l'utilisation de la mention « sans OGM » sur les emballages. Dorénavant, seuls les produits contenant plus de 95% de soja peuvent porter la mention « sans OGM » en face avant. Ainsi, sur une galette végétale qui contient 75% de tofu et 25% de légumes, nous ne sommes plus autorisés à mentionner « soja sans OGM » en face avant.

POURQUOI EST-CE INJUSTE ?

Depuis 30 ans, nous nous engageons en partenariat avec des producteurs du Sud-Ouest de la France pour vous garantir un soja bio et sans OGM issu d'une filière solidaire. Cet engagement, encore unique en Europe à ce jour, repose sur des contrôles très stricts à toutes les étapes de la production. Il est le fruit d'un investissement humain et financier important durant toutes ces années, dont la récompense est la confiance que vous accordez à nos produits.

Ce décret ne concernant que les produits fabriqués sur le sol français, les produits importés peuvent continuer d'afficher la mention « soja sans OGM » sur la face avant de leur emballage^[3], ce qui représente un avantage concurrentiel par rapport à nos produits fabriqués en France avec du soja français.

**C'est pourquoi nous trouvons ce décret injuste,
aussi bien pour nous que pour vous !
Alors, aidez-nous à défendre votre droit à une information
juste et équitable en prenant part à notre pétition, en envoyant :
« Non au décret OGM » à l'adresse info@soy.fr**



Variez, équilibrez !



En associant dans votre magasin bio

[1] Décret Français N°2012-128 du 30 janvier 2012 relatif à l'étiquetage des denrées alimentaires issues de filières qualifiées « sans organismes génétiquement modifiés ».

[2] Sauf pour les produits contenant plus de 95% de soja. Pour les autres, seule la mention à la suite de la liste des ingrédients est autorisée.

[3] Si cette mention est autorisée dans le pays d'origine.



Retour aux sources

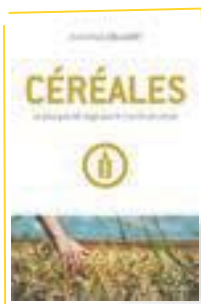
REVISITER LE PASSÉ, TELLE EST LA TENDANCE DE L'HIVER. AVEC DES PARUTIONS QUI NE DISENT PAS « C'ÉTAIT MIEUX AVANT », MAIS QUI RENOUENT AVEC DES SAVOIR-FAIRE, REPRENENT LES BASES OU RÉGALENT AVEC DES CLASSIQUES.



FEU D'ANTAN GOURMAND

Sans lui, les peuples ne se seraient pas construits. Le feu, tout un univers de rêve comme les photos de ce beau livre ! Vous n'avez pas de cheminée ? Alors ce sera en plein air, sur un barbecue ou un simple foyer, sur des braises, à la plancha, dans la cendre, etc. Des recettes – rouleaux de poireaux farcis, tofu grillé, gaufrettes de blé noir... miam – avec des conseils pour la santé et l'environnement.

→ *Cuisiner avec le feu*, Linda Louis, Éd. La Plage, 29,95 €.



LA MÉGA SAGA DES CÉRÉALES

10 000 ans d'histoire en 640 pages (ça tient à peine dans la paume de la main) ! Pour tout savoir sur toutes les céréales du monde entier, des origines aux questions actuelles, OGM, changement climatique, intérêt nutritionnel... Sans équivalent, c'est un livre de référence, de plus, fort agréable à lire.

→ *Céréales*, Jean-Paul Collaert, Éd. Rue de l'Échiquier, 25 €.

130 recettes qui vont vous transporter au soleil, avec l'accent !

→ *Cuisiner les produits méditerranéens*, Edda Onorato, Éd. Prat, 19,90 €.

Vraiment beau ! Pour redécouvrir saveurs, couleurs, qualités...

→ *Les légumes oubliés*, Dom Compare, Éd. Metive, 19,50 €.

Salvatrice cette mine de conseils et de techniques pour une maison clean.

→ *Le guide Terre vivante de l'habitat sain et naturel*, collectif, Éd. Terre vivante, 32 €. Et aussi les Guides Terre vivante de la cuisine saine, du potager bio, aménager et fleurir son jardin.

Comment résister, il y a même les photos !

→ *Mes irrésistibles recettes au chocolat*, Marie Chioca, Éd. Terre vivante, 12 €.

Un livre futé à déplier comme cet éditeur sait le faire. Pour apprendre en rigolant.

→ *L'Escargot. Petit carnet de curiosités de Magnus Philodophe Pépin*, Dedieu, Éd. Petite Plume de carotte, 15 €.

Un carnet élastiqué avec des exercices pour devenir zen en 12 jours.

→ *Relax' Minute*, Florence Vertanessian, Éd. Jouvence, 9,90 €.

Agendas sympas pour marquer en fleurs, en graines ou avec un esprit zen les jours qui passent...

→ *Agenda 2015 du jardinier Bio*, Éd. Terre vivante, 12 €. *Agenda mandalas*, Éd. La Plage, 15 €.



VERT C'EST VERT

Cuisine végétarienne, sans gluten, souvent vegan et parfois crue, voilà c'est dit dans le sous-titre. Ajoutons superbement illustrée. L'auteur qui vit en Floride est la créatrice du célèbre blog anglophone « Golubka ». Ses recettes sont simples (malgré la longueur), saines, inventives. Que diriez-vous d'un pudding chocolat betterave ou d'une tarte au chou-fleur ?

→ *Green*, Anya Kasso, Éd. La Plage, 24,95 €.



MERCI MÉMÉ... ET MARIE !

Hum, la cuisine d'autrefois, la poule au pot, le cassoulet, le Paris-Brest. Marie Chioca a revisité ces recettes, un peu moins de gras, un peu plus de légumes, sans recourir à de fades ingrédients allégés. Mijoté amoureuxment... À vos marmites !

→ *La cuisine des grands classiques, Ma version bio !* Marie Chioca, Éd. Terre vivante, 14,90 €.



DOSSIER

Commensalité

MENU UNIQUE OU À LA CARTE?

Véronique Bourfe-Rivière





« **MOI C'EST SANS VIANDE** », « **MOI SANS GLUTEN** », « **MOI...** » À TABLE ON PARTAGE DU TEMPS AVEC NOS AMIS, NOTRE FAMILLE MAIS, DE PLUS EN PLUS SOUVENT, CERTAINS FONT PLAT À PART. EST-CE VRAIMENT UN PROBLÈME ? À L'APPROCHE DES FÊTES, LA QUESTION MÉRITAIT D'ÊTRE SOULEVÉE.

Historiquement, un repas, c'est un groupe de personnes partageant une même nourriture. Ce rituel a des codes très liés à ceux de l'organisation sociale, humaine. Par exemple, le prince, étymologiquement, est celui qui prend en premier. « Nous avons besoin [...] de "manger du symbolique" c'est-à-dire d'incorporer des valeurs liées aux aliments, explique le professeur Jean-Jacques Boutaud, dans un livre intitulé *Le sens gourmand, et surtout de le faire ensemble dans un rituel qui détermine la valeur des aliments et des boissons – prescrits et proscrits –, et ce dans toutes les civilisations, pour construire une identité collective ou sceller des alliances...* »

Revendication

Manger tous ensemble dans le même plat est encore la règle dans de nombreuses sociétés, par exemple en Kabylie où les mots célébration et repas sont les mêmes. « *Tout le monde doit manger, sinon c'est une offense*, raconte le sociologue Mohamed Merdji. *Manger avec une personne nous lie à elle moralement, scelle une réconciliation. Il est impensable d'exprimer une préférence personnelle, même une allergie !* » En France, on observe une individualisation des mangeurs de plus en plus forte, mais elle a commencé dès le Moyen Âge. Aujourd'hui, il est courant de revendiquer sa propre façon de s'alimenter. « *Le processus a atteint toute la chaîne, de la fabrication jusqu'à la distribution en passant par la publicité pour* →



Caroline Lhomme,
51 ANS, MASSEUR-KINÉSITHÉRAPEUTE, CLIENTE DE LA BIOCOOP
SAVEURS ET SAISONS À VILLENEUVE-D'ASCQ (59)

Malpolie

« J'ai découvert il y a plus de dix ans que j'étais intolérante aux produits laitiers et au gluten. Ça n'est pas toujours facile à faire passer en société, mais après plusieurs expériences malheureuses, j'ai appris à m'affirmer. J'accepte même d'être malpolie, et d'ouvrir les sandwichs pour prendre la garniture ! Quand je suis invitée pour la première fois, j'explique. Je vérifie que cela convient, je propose d'apporter un plat qu'on pourrait partager. Je ne me centre pas sur mon propre besoin, je prends soin de l'autre. Et ça passe bien mieux. Parfois certains oublient... Alors j'ai toujours avec moi quelque chose que je peux manger, j'emporte par exemple mon pain sans gluten. Lorsque j'invite, ça me fait plaisir de faire faire des découvertes à mes amis, j'ai transformé toutes mes recettes pour les adapter et qu'elles restent gourmandes. Au point que certains m'ont demandé ma recette de crêpes, qu'ils préfèrent désormais ! La convivialité c'est très important pour moi ; ce qui compte, c'est avant tout le temps que l'on passe ensemble... Cela étant, l'an dernier, pour Noël, on avait trouvé une bûche glacée sans allergène. Ma fille était ravie, elle a dit : "Ah, on va enfin pouvoir tous manger le même dessert !" Et c'était bien ! »



« PARFOIS,
LA PRESSION
SOCIALE ET
AFFECTIVE EST
SI FORTE QUE
L'ON SE SENT
CONTRAIT
DE RENONCER
À SES PRINCIPES. »

Claude Fischler,
sociologue

80%

des Français prennent
leur repas à plusieurs
autour d'une même table.



→ des produits de plus en plus portionnés, constate le sociologue Claude Fischler. *La notion de choix individuel est désormais essentielle.* »

À la française

Cela étant, les Français, dont le repas gastronomique a été inscrit au patrimoine immatériel de l'humanité, ont un rapport à la table encore très codifié. Si dans les pays anglo-saxons, manger est un acte technique qui se pratique souvent seul, chez nous il en va tout autrement : selon une étude du Crédoc (2010), nous sommes 80 % à prendre nos repas à plusieurs, à des horaires bien plus synchronisés sur l'ensemble du pays (12h-13h30 puis

19h-20h30) que chez nos voisins européens...

Et dans les assiettes ? Pareil ! Si vous invitez un Anglais ou un Américain à dîner, il risque de vous informer de ses préférences alimentaires : « *Je n'aime pas le fromage* » ou bien « *Je suis végétarien* ». Chez nous, de telles pratiques risquent d'être fort mal perçues. Alors souvent on ne dit rien, et on s'arrange avec son assiette en tentant de ne pas froisser son hôte. « *Parfois, la pression sociale et affective est si forte*, commente Claude Fischler, *que l'on se sent contraint de renoncer à ses principes.* » Si la contrainte est médicale, la particularité est mieux tolérée. S'il s'agit d'un choix personnel, elle est souvent plus difficile à avaler !



MOI D'ABORD

Au Moyen Âge, corps et cosmos semblaient étroitement liés, les codes de l'alimentation découlaient de cette croyance.

À la Renaissance, Luigi Cornaro publie *Discours de la vie sobre*.

Il prétend savoir ce dont il a besoin en s'intéressant à ce qu'il éprouve, et crée une rupture.

Au XIX^e siècle, on connaît mieux le corps, les maladies, les émotions...

L'individualisation s'accroît. Puis c'est la découverte de la chimie, des hormones, des gènes, de la psychologie...

(d'après l'historien Georges Vigarello)

Marc Duperrain,
57 ANS, RESTAURATEUR
BIO-VÉGÉTARIEN, CLIENT DE
BIOCOOP COSMOS À PERPIGNAN (66)

Respect

« Je suis végétarien depuis 15 ans, presque végétalien, je mange parfois des œufs ou du fromage. Cela ne me pose aucun problème d'être invité. Les gens que je fréquente la plupart du temps connaissent mes choix. Sinon, je le dis, et je m'adapte. Il y a toujours des légumes, des pommes de terre, quelque chose de végétal que je peux manger. Parfois, certains me font un plat à part, ils sont gênés. Mais moi je le vis simplement. Je trouve que comme toute différence, cela permet des discussions, des découvertes, et j'aime bien partager mes motivations. Je ne suis surtout pas un extrémiste, c'est important de respecter le choix de chacun... »

Sylvie Héas,
52 ANS, DG D'UNE AGENCE
DE COMMUNICATION, CLIENTE DE
BIOCOOP DE RUEIL-MALMAISON (92)

Pas de caprice

« Je suis devenue allergique à plein d'aliments que j'aimais : certains poissons, tous les fruits à coque, les marrons, le chocolat, l'huile de colza... C'est très frustrant ! Après deux chocs anaphylactiques, je dois être très vigilante. C'est comme ça que j'ai découvert que dans les restaurants, ils ne connaissent pas toujours la composition exacte de ce qu'ils servent ! Lorsque je suis invitée, je me débrouille pour que mon allergie ne se voit pas. Je n'ai pas envie d'en parler, sinon tout le monde pose des questions, donne son avis... et parfois c'est difficile à entendre. Non je ne suis pas une capricieuse ! La plupart du temps ça se passe bien. Le partage pour moi c'est être à table avec les gens et s'intéresser à eux. Évidemment, je me sens mieux quand je peux manger la même chose que tout le monde. Mes proches sont très attentifs, ils me protègent, cela me touche. Le partage est là aussi ! »



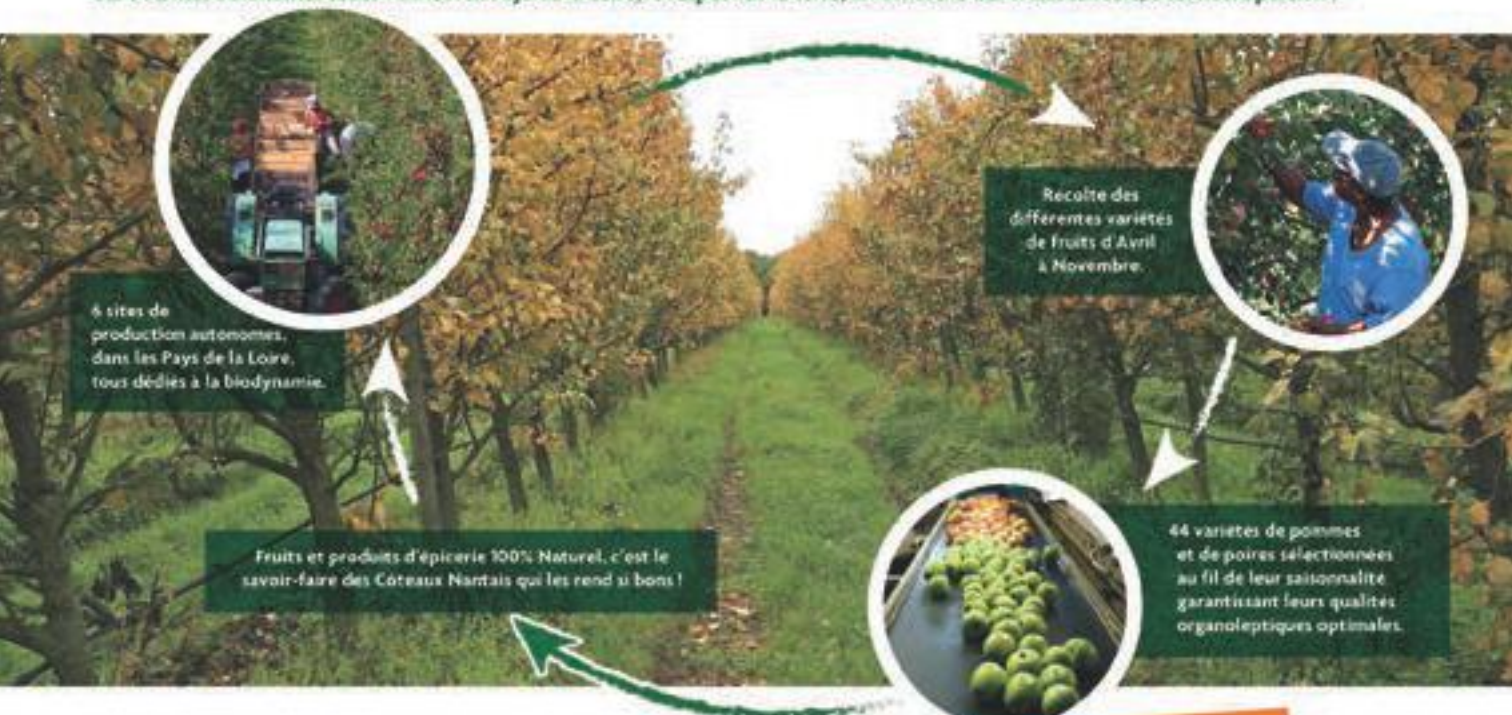
Côteaux Nantais

Ferme en Bio-dynamie



CHOISIR LES FRUITS DES CÔTEAUX NANTAIS N'EST PAS UN HASARD ! C'EST FAIRE CONFIANCE AU 1^{ER} PRODUCTEUR FRANÇAIS EN BIO-DYNAMIE.

Pommes, poires, fraises, rhubarbe, kiwis, prunes, coings, pêches de vigne et petits fruits rouges sont cultivés et récoltés au rythme des saisons sur 6 fermes autonomes toute l'année en Pays de la Loire, le respect de la terre, la recherche des vraies saveurs, c'est notre passion !



4 sites de production autonomes, dans les Pays de la Loire, tous dédiés à la biodynamie.

Recolte des différentes variétés de fruits d'Avril à Novembre.

Fruits et produits d'épicerie 100% Naturel, c'est le savoir-faire des Côteaux Nantais qui les rend si bons !

44 variétés de pommes et de poires sélectionnées au fil de leur saisonnalité garantissant leurs qualités organoleptiques optimales.

La biodynamie : le choix de la biodiversité et d'une agriculture de grande qualité

- Préserver et développer la biodiversité variétale dans nos vergers : 47 variétés de fruits cultivés, implantation de haies brise vent multi variétales, implantation de ruches, développement de réserves d'eau biodynamisées sur les vergers, travail des sols et arbres avec des préparations en biodynamie.
- Produire des variétés gustatives plutôt que de privilégier celles à haut rendement.
- Respecter les cycles naturels : respect du calendrier lunaire, pas de pousse forcée, pas de sur-irrigation, éclaircissage et cueillette à la main en plusieurs passages, développement des équilibres naturels sols et arbres.
- Valoriser l'ensemble de nos productions fruitières : les fruits non destinés à la vente en frais sont transformés : compotes et purées de fruits, confitures et gelées, jus de fruits, apibul et cidres, vinaigres de cidre.
- Fabrication de notre compost sur place.
- Respect des modes de préparation et des saisons pour la fabrication de nos produits dans nos ateliers de production.

QUELQUES CHIFFRES CLÉS

- 70 ans d'existence dont plus de 20 ans en biodynamie
- 96 hectares de verges répartis sur 6 fermes autonomes
- Production de : pommes, poires, kiwi, rhubarbe, fraises et autres petits fruits
- 97 personnes à temps plein



Recevez directement l'actualité de nos verges sur www.facebook.com/coteaux.nantais



RESPONSABLES

MON CHAUFFAGE À TOUS MES ÉTAGES

Claudine Colozzi

SANTÉ. L'HIVER ARRIVE, LES TEMPÉRATURES CHUTENT ET LES DOUDOUNES SORTENT DES PLACARDS. IL FAUT CERTES BIEN SE COUVRIR POUR NE PAS AVOIR FROID, MAIS SAVIEZ-VOUS QUE NOTRE ORGANISME PEUT NATURELLEMENT SE RÉCHAUFFER, DE L'INTÉRIEUR ET DE L'EXTÉRIEUR ?



Pluie, vent, chute du mercure, l'hiver s'installe progressivement. Chez une personne en bonne santé, la température interne doit rester aux environs de 37°C. Or plus le corps perd de calories au contact de l'air extérieur, plus la sensation de froid est intense. Pour couronner le tout, nous ne sommes pas égaux devant les rigueurs du climat : les personnes grandes et minces ont froid beaucoup plus vite que les personnes petites et rondes. De même, celles ayant peu de masse musculaire (personnes âgées, enfants) produisent moins de chaleur corporelle. Comment notre organisme fait-il alors pour maintenir notre température constante, malgré les contraintes climatiques ? Parmi les mécanismes thermorégulateurs qui sont mis en œuvre pour lutter contre le froid, citons la célèbre « chair de poule ». Les poils qui se dressent permettent d'emprisonner une couche d'air isolante au niveau de la peau, mais ce n'est guère agréable... Il existe en revanche des « trucs » auxquels votre corps réagit et qui permettent de vous apporter doux confort et bien-être.

Se réchauffer de l'extérieur...

Vous frissonnez ? Mélangez une demi-tasse de graines de moutarde broyées avec un peu d'eau froide. Versez-la dans un bain de pieds. Doublez la dose si vous osez un bain intégral. Effet chaleur garanti ! Si vous préférez les huiles essentielles, mélangez cinq gouttes d'eucalyptus radié et cinq gouttes de tea tree pour stimuler les défenses immunitaires. Préférez le géranium, la lavande officinale ou la menthe poivrée pour une version tonifiante (une quinzaine de gouttes au total). Attention avec les huiles essentielles, surtout les personnes sensibles ou à peaux réactives. Dans tous les cas, toujours penser à les diluer dans une huile neutre (amande douce, jojoba, tournesol, colza...). À titre d'indication, la proportion est 1 dose d'huile essentielle pour 4 doses d'huile neutre. Si vous préférez les massages, procédez aux mêmes mélanges que vous frictionnez sur le thorax et la colonne vertébrale sans oublier les pieds, les mains et les oreilles. Les huiles essentielles de ravintsara et de niaouli sont également recommandées, notamment par Danièle Festy, dans sa *Bible des huiles essentielles* (Leduc Éditions).

Vous vous couchez dans des draps glacés ? Jamais sans une bouillotte ! Rien de tel que cet accessoire pour réchauffer son corps ou son lit. Un petit truc : pour que votre bouillotte reste chaude plus longtemps, remplissez-la d'eau chaude salée (1 cuillère à soupe par litre). Vous pouvez aussi opter pour les bouillottes naturelles garnies de noyaux de cerises ou bien de graines de lin. Les uns comme les autres ont la propriété d'accumuler la chaleur et de la restituer plus lentement que l'eau.

À LIRE

DE LA CHALEUR NATURELLE

Cataplasmes, enveloppements, compresses... Une cinquantaine de soins naturels (à base de cire d'abeille, d'algues, d'huiles essentielles...) sont décrits dans cet ouvrage. Destinées à toute la famille, ces applications simples à réaliser apaisent fièvre, toux, maux de ventre, rhumatismes ou apportent simplement chaleur, bien-être et détente.

Bouillottes et cataplasmes, Madeleine Ducommun-Capponi et Vreni Brumm, Éd. La Plage.

... Et de l'intérieur

Côté alimentation, n'hésitez pas à poivrer, épicer et pimenter vos plats. Le piment contient de la capsaïcine, un principe actif qui favorise la production de chaleur dans l'organisme. Le poivre noir contient, lui, de la pipérine, une substance de la même famille. Si vous n'êtes pas habitué, consommez-les en petite quantité. Utilisez aussi les currys, le curcuma, le cumin. Profitez-en pour vous initier à des plats exotiques roboratifs.

Si vous n'aimez pas trop cette cuisine, devenez « soupe addict ». « *L'idéal est de débiter chaque repas par un plat chaud* », explique Carole Prost, naturopathe, codirectrice de Natur'Alpes, institut Français de naturopathie appliquée*. Les soupes ont un effet rassasiant et permettent de limiter l'apport calorique. La plupart des légumes se prêtent à la réalisation de soupes riches en nutriments. On peut les utiliser seuls ou les assembler : brocoli, carotte orange, champignon et châtaigne, chou-fleur, potimarron et patate douce, légumes variés (carotte, poireau, céleri) et pomme de terre, que l'on peut mouliner ou servir en julienne (petits dés). Sans oublier les légumes secs (lentilles, lentilles corail, pois chiches...). Vous trouverez dans votre biocoop de nombreuses idées de recettes à base de légumes, légumineuses, céréales ou même de plantes sauvages. À vous de varier les plaisirs, histoire de vous réchauffer et de vous régaler.



SANTÉ



À la maison, baissez le chauffage

Plus vous vivez dans un espace surchauffé, plus vous aurez du mal à vous réchauffer en sortant. Hors du cocon douillet, le corps a du mal à se réguler et à résister à la différence de température. Pour limiter les écarts, misez sur une température de 19 °C dans votre intérieur et de 17 °C dans votre chambre. Réchauffez l'ambiance en accumulant les plaids, les couvertures et les coussins douilllets !

* www.ecole-naturalpes.com

SOUPE MISO : STIMULANTE ET ÉNERGISANTE

On la pare de mille vertus pour la santé. Non seulement cette soupe japonaise à la pâte de soja fermentée (miso) réchauffe le corps mais elle est aussi peu calorique. En voici une version facile et rapide (pour 4 personnes).

Épluchez une carotte et coupez-la en fines rondelles. Épluchez et émincez deux oignons. Hachez deux gousses d'ail. Lavez et coupez en petits morceaux 70 g de champignons. Râpez 10 g de gingembre. Faites chauffer 1 cuillère à café d'huile de tournesol dans une casserole à feu moyen. Faites revenir à feu doux l'ail et les oignons. Ajoutez gingembre, carottes et champignons. Recouvrez d'1 litre d'eau. Laissez cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Faites dissoudre 6 cuillères à soupe de miso dans 100 ml d'eau, à rajouter au bouillon de légumes. Laissez cuire durant 20 min. Servez chaud.



Anne-Marie Mellier
NATUROPATHE ET INTERVENANTE À LA
BIOCOOP BIOCOCCINELLE DE BONSON (42)

« POUR DONNER UN COUP DE FOUET AU SYSTÈME IMMUNITAIRE, PRIVILÉGIEZ LES TISANES ÉPICÉES. »

Quelles boissons conseillez-vous pour se réchauffer ?

Boire chaud permet de lutter contre le froid. Le thé et le café surtout peuvent avoir des effets indésirables (irritabilité, insomnie, mauvaise absorption de certains minéraux...). Privilégiez plutôt les tisanes. Variez en fonction de vos goûts et des bienfaits associés à chaque plante : lavande et menthe poivrée combinées pour leurs vertus apaisantes, thym pour renforcer les défenses immunitaires, romarin pour son pouvoir drainant.

Et côté épices ?

N'hésitez pas à les utiliser dans les boissons et les plats. Les épices sont très riches en antioxydants. Même consommées en petites quantités, elles donnent un coup de fouet au système immunitaire. La cannelle abaisse le taux de glucose sanguin. Elle se marie bien avec le miel, le gingembre, la pomme. Le gingembre active la circulation sanguine et aide à réchauffer l'organisme. Pour préparer une grande tasse de décoction au gingembre et au citron, coupez 15 g de gingembre frais en rondelles. Mettez-les dans une casserole avec 350 ml d'eau. Portez à ébullition et laissez réduire de moitié. Filtrez et versez dans une tasse en rajoutant le jus d'un demi-citron et, si vous le souhaitez, une cuillerée de miel bio.



C'EST DE SAISON

Le champagne

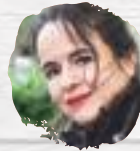
CE VIN EFFERVESCENT, BLANC OU ROSÉ, EST PRODUIT DANS UNE ZONE D'APPELLATION D'ORIGINE CONTRÔLÉE DE PLUS DE 33 000 HA. LES SURFACES ONT AUGMENTÉ DE 56 % EN QUELQUES ANNÉES. IL FAUT DIRE QU'ON PARTAIT DE TRÈS BAS.

4 DÉPARTEMENTS

Le champagne est produit dans la Haute-Marne, la Marne, l'Aube et l'Aisne. La zone AOC viticole française la plus septentrionale présente une météo contraignante pour les bio, qui n'ont pas l'arsenal chimique conventionnel pour lutter par exemple contre la pourriture des fruits.

DANS L'AOC

Trois cépages sont autorisés et assemblés : le chardonnay avec ses notes florales, le pinot meunier, qui donne du bouquet, et le pinot noir, qui apporte sa puissance. Ils sont obligatoirement vendangés manuellement.



L'IVRESSE D'AMÉLIE

« Pourquoi du champagne ? Son ivresse ne ressemble à aucune autre [...]. Il élève l'âme vers ce que dut être la condition de gentilhomme à l'époque où ce beau mot avait un sens. Il rend gracieux, à la fois léger et profond, désintéressé, il exalte l'amour et confère de l'élégance à la perte de celui-ci. »

Amélie Nothomb
in *Pétronille*, Éd. Albin Michel.

BULLES

Le secret ? Le vin fermente une seconde fois dans la bouteille quand on lui ajoute une liqueur sucrée ensémencée de levures. La « prise de mousse » dure plusieurs mois, au minimum 15. Il reste à évacuer le dépôt blanc des levures mortes : les bouteilles sont tournées et inclinées régulièrement. La lie se concentre et est *soutirée* (transvasée), le vide rempli avec un peu de vin ou de liqueur, avant de museler le bouchon.

x2

Le nombre de domaines bio a doublé entre 2009 et 2012 (source Frab).



EN BIO

Dans les vignes, les pesticides de synthèse sont interdits ; on utilise de la fleur de soufre, de la bouillie bordelaise ou des décoctions de plantes, on laboure le sol pour favoriser le développement de la microfaune et permettre un meilleur enracinement. En cave, les grains sont pressurés raisonnablement. Pour la fermentation, on utilise des levures indigènes et non issues de laboratoires. Le soufre comme conservateur est utilisé *a minima* (max 150 mg/l, 200 mg/l en conventionnel).

LES +
BIOCOOP

Selon le choix des magasins :

- Le carte rouge de Jean-Pierre Fleury, en biodynamie.
- La cuvée brut tradition d'Éric Schreiber, en biodynamie.
- Le carte d'or brut de José Ardinat, sous mention Nature et Progrès.

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



BON ET BIO

BLINIS

AUX MARRONS, ENDIVE CROQUANTE, NOIX ET BLEU DE CHÈVRE

€€€ 4 PERS. ⌚ 25 min
 🍴 15 min

- 1 Mixer les marrons avec la crème. Mélanger avec les jaunes des œufs, 1 pincée de sel et les farines. Délayer avec le lait végétal.
- 2 Monter les blancs des œufs en neige et incorporer délicatement au mélange.
- 3 Faire cuire les blinis dans une poêle bien chaude et huilée, 1 louchée de pâte par blini. On peut le retourner lorsque des bulles se forment à la surface. Compter environ 3 à 4 min par face.
- 4 Disposer un grand blini sur chaque assiette.
- 5 Émincer l'endive. À l'aide d'un éplucheur-légumes, détailler le bleu en copeaux. Concasser les noix.
- 6 Battre le yaourt avec le vinaigre balsamique et 1 bonne pincée de sel.



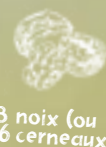
→ Extrait de *Recevoir en bio*, Cléa, Éd. La Plage

- 7 Sur chaque blini, déposer une belle portion d'endive émincée, des copeaux de bleu et des noix. Napper de sauce crémeuse et servir immédiatement.

LES INGRÉDIENTS Blinis



LES INGRÉDIENTS Garniture





SOUPE

DE FENOUIL AU PARMESAN

€€€ 2 À 4 PERS. ⌚ 10 min 🍴 25 min



- 2 gros fenouils | 1 échalotte
- 6 à 8 c.à.s. de parmesan affiné 18 ou 24 mois
- 1 c.à.s. de graines de fenouil
- huile d'olive vierge extra
- sel poivre
- pistaches et pignons de pins

- Retirer la base et les parties les plus coriaces des fenouils, en gardant un peu du plumet vert pour la garniture. Les couper en petits morceaux.
- Dans une casserole, faire revenir l'échalote émincée avec 3 c. à s. d'huile d'olive et les graines de fenouil. Ajouter le fenouil et faire revenir à feu vif pendant 2 min. Couvrir d'eau à hauteur. Laisser cuire à feu doux 20 min environ, ajouter une ou deux louches d'eau en cours de cuisson puis passer la soupe au mixeur jusqu'à obtenir une consistance lisse. Remettre la soupe sur le feu et y ajouter le parmesan en mélangeant jusqu'à ce qu'il fonde. Saler et poivrer.
- Verser la soupe chaude ou tiède dans les assiettes, décorer du plumet de fenouil, ajouter quelques gouttes d'huile d'olive, du parmesan, parsemer de quelques pignons et pistaches et servir.



→ Extrait de *Cuisiner les produits méditerranéens*, Edda Onorato, Éd. Prat

SALIMON

EN PAPILLOTE À LA CARDAMOME

€€€ 4 PERS. ⌚ 15 min 🍴 20 min



- 4 filets de saumon
- 2 rutabagas
- 6 gousses de cardamome
- 3 échalottes
- sel poivre

- Écraser les gousses de cardamome dans un mortier afin d'en extraire les graines. Les piler grossièrement.
- Laver et éplucher les rutabagas, puis les couper en petits dés. Éplucher et émincer les échalotes.
- Dans un panier vapeur recouvert de papier cuisson, déposer les filets de poissons, les dés de rutabaga et les échalotes émincées. Saupoudrer de cardamome. Saler et poivrer légèrement. Faire cuire à la vapeur douce pendant 20 min.
- Servir immédiatement.



→ Extrait de *L'épice ma cuisine*, Amandine Geers et Olivier Degorce, Éd. Terre vivante



LADDOUS

€€€ POUR UNE VINGTAINE DE LADDOUS

⌚ 40 min SSS 30 min



LA RECETTE DE MAGALI GUARDIA

responsable du rayon compléments alimentaires de la biocoop Forez Bio à Savigneux (42)

« Intéressée par les plantes, j'ai suivi une formation de naturopathe pendant laquelle j'ai fait un stage à la biocoop... où je suis restée après mes études. Je conseille sur les cosmétiques et les compléments alimentaires, j'anime aussi des ateliers cuisine tous les mois pour faire découvrir des ingrédients et des recettes. J'ai une préférence pour la cuisine méditerranéenne et les recettes sans gluten ni produits laitiers. Je les ai testées : je les trouve meilleures pour la santé. Ce qui n'empêche pas de faire parfois des écarts ! »



250g

farine de pois chiche



200g

sucre glace



200g

beurre ou margarine



30g

noix de coco râpée



60g

noix ou amande



1/2 c.à.c. de cannelle en poudre

- 1 Faire fondre le beurre ou la margarine doucement. Ajoutez la farine et laissez dorer 15 à 20 min sans arrêter de remuer.
- 2 Hacher les fruits secs. Les ajouter avec la noix de coco et la cannelle. Laisser cuire encore 10 min en remuant.
- 3 Retirer du feu, incorporer le sucre. Bien mélanger pour avoir une pâte homogène.
- 4 Quand la préparation est tiède, former des boulettes de 2 à 3 cm de diamètre environ.
- 5 Déguster ces délicieuses pâtisseries en dessert ou au goûter.



LES BONNES QUESTIONS



BAGLAMA, PROTOBEN, LERIDA, C'EST QUOI TOUTES CES FIGUES ?

Toutes les trois sont de la même variété et proviennent de Turquie. Mais leur mode de séchage varie. Les baglamas, de très gros calibre, ont séché en guirlande sur du raphia. Légèrement plus petites, les protoben ont séché à plat. Comme les lerida, les plus courantes, qui sont en général des fruits légèrement fendus. Il y a encore deux autres types de figues chez Biocoop, issues de variétés différentes : les calabacitas, de petits fruits produits en Estrémadure (sud-ouest de l'Espagne) et les zagros, toute petites, récoltées en Iran et n'existant qu'en bio.



QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE AVEC DE LA PURÉE D'AMANDE ?

Plein de gourmandises ! La purée d'amande blanche ou complète (on choisit selon ses goûts) est typique des magasins bio. On l'adore à la place du beurre sur les tartines, avec ou sans confiture, ou dans les gâteaux. Diluée avec 5 à 6 volumes d'eau tiède, on en fait un lait végétal maison. Avec 3 volumes d'eau, des épices, le tout chauffé à la casserole, hop ! voilà une belle sauce pour les légumes, les céréales, le poisson. Mélangée à du miel et de la cannelle, un délicieux coulis ! Mixée avec des herbes, des épices, un peu d'eau ou du citron, c'est une super trempette pour légumes crus ou biscuits apéro.

LES + BIOCOOP

À découvrir aussi les purées de noisette, pistache, cacahuète, noix de cajou, sésame...

QUOI DE NEUF MARILOU ?



* EDITION LIMITÉE
DANS CHAQUE COFFRET,
1 PRODUIT OFFERT !



COSMÉTIQUE
BIOLOGIQUE



GRAND
RAPPORT
QUALITÉ-PRIX
ÉCONOMISEZ
JUSQU'À
30%

*Les Best Sellers Marilou Bio
réunis dans deux coffrets exclusifs !*

Pour offrir, ou pour se faire plaisir à petit prix, découvrez en édition limitée les nouveaux coffrets Marilou Bio. Ces coffrets exclusifs contiennent chacun 3 best-sellers + 1 PRODUIT GRATUIT par coffret.

COFFRET ARGAN : Crème Jour 50 ml / Crème Nuit 50 ml / Gommage Visage 75ml + 1 Crème Mains 75 ml offerte

COFFRET NETTOYAGE : Gommage 75 ml / Gel Nettoyant 75 ml / Masque Purifiant 75ml + 1 Crème Jour 30 ml offerte

www.mariloubio.com



ACHETONS RESPONSABLE

PUBLI-RÉDACTIONNEL



L'ÉNERGIE DES PLANTES

Marie-Pierre Chavel



TOUS LES BIENFAITS DE LA NATURE SONT DANS LES PRODUITS BIO SALVIA, POUR LA PLUPART DES HUILES ESSENTIELLES, PURES ET PUISSANTES. ENCAPSULÉES, ELLES S'UTILISENT SIMPLEMENT ET EN TOUTE SÉCURITÉ POUR UNE ACTION SUR LA DIGESTION, LA CIRCULATION, LES ARTICULATIONS, LE MORAL...



Paul Grossin
DIRECTEUR DU LABORATOIRE
VENDÉEN SALVIA.

Trente ans d'expérience, des valeurs et l'envie d'aller de l'avant, Salvia est un laboratoire de compléments alimentaires et de soins à base d'huiles essentielles (HE). Nouveau venu dans les rayons des biocoops, il a été créé en 1988 par Luc Grossin, aromathérapeute et naturopathe dès les années 70, décidé à fabriquer lui-même les synergies qu'il utilisait avec succès. « *Toutes nos formules ont prouvé leur efficacité*, confirme son fils Paul, actuel directeur. *Nous ne suivons pas les modes.* » Mais l'entreprise innove: elle propose ses synergies en capsules de gélatine de poisson bio, supprimant le comptage des gouttes et le risque d'excès. « *Notre dosage est juste et sûr. Il garantit l'innocuité de nos produits. Ils peuvent être pris sur la durée* », reprend Paul Grossin. Adieu aussi le mauvais goût de certaines HE: la capsule est sans saveur. « *De plus, elle revient moins cher que le mélange à faire soi-même, surtout que nous utilisons des HE rares.* » Comme l'hélichryse italienne, reconnue pour ses effets sur la circulation sanguine, ou la mélisse officinale et le safran, calmants et apaisants. La plupart des formules de Salvia ont pour support l'huile végétale de périlla. Le fabricant a rapporté cette plante d'Extrême-Orient. Elle est reconnue pour soutenir le système immunitaire, réduire les allergies et l'oxydation des cellules, favoriser l'activité intellectuelle...

En associant l'HE de ses feuilles et l'huile de ses graines, plus riche en oméga 3 que le lin (64 % contre 52 %), Salvia obtient une « huile complète » regroupant tous les principes actifs de la plante. Idéale, la périlla pousse facilement, avec peu d'eau.

« *Nous refusons de déstabiliser les écosystèmes. Nous travaillons avec les mêmes fournisseurs depuis longtemps, ils connaissent nos exigences.* »

Toutes les matières premières, achetées en priorité en France mais aussi à Madagascar et en Asie, sont traitées avec la même attention. Les HE sont obtenues par distillation à la vapeur d'eau pour préserver les propriétés des plantes. Elles sont commercialisées dans des emballages recyclables sans phtalates ni bisphénol A.

« *Salvia a toujours été en avance sur les questions environnementales*, dit Paul Grossin. *Le cahier des charges de Biocoop, le plus poussé sur le marché, nous aide à progresser encore.* »



Salvia : www.salvia-nutrition.com



BIEN-ÊTRE

COLORATION PASSEZ AU VERT

Sarah Portnoï

BEAUTÉ. RASSUREZ-VOUS, IL NE S'AGIT PAS DE FAIRE CONCURRENCE AUX PUNKS LONDONIENS, MAIS D'ÉPARGNER À VOTRE CHEVELURE UN BAIN DE PRODUITS CHIMIQUES À CHAQUE PASSAGE PAR LA CASE COLORATION. LA SOLUTION : LES FORMULES VÉGÉTALES BIO, QUI SAURONT VOUS REDONNER DES COULEURS TOUT EN CHOUCOUTANT VOTRE TIGNASSE.

Comment ça marche ?

Une coloration classique agit en deux étapes : elle décolore le cheveu, puis le recolore chimiquement dans la teinte souhaitée. La coloration végétale, elle, ne décolore pas pour recolorer. 100 % naturelle, elle agit comme un soin et est composée uniquement de pigments et de soin hydratant pour les cheveux. Du coup, fini les cheveux ternes et cassants. Après une coloration végétale, ils sont brillants et en pleine santé. Et cerise sur le gâteau : plus vous en faites, plus ils sont beaux !

Peut-on vraiment tout faire ?

On ne va pas vous mentir, si vous êtes brune comme Monica Bellucci et que vous rêvez de ressembler à Marilyn, ça ne va pas être possible : en bio on ne décolore pas, donc on ne peut aller que vers des teintes plus foncées que votre base naturelle. Si vous avez beaucoup de cheveux blancs, il faudra aussi vous attendre à un résultat plus en reflets qu'en couverture totale. Mais sinon, tout est possible : du simple reflet doré jusqu'au rouge flamboyant, vous pouvez vous lâcher ! Armez-vous juste d'un peu de patience, car les temps de pause, bien que nettement plus courts qu'il y a quelques années, restent plus longs que pour les colorations chimiques. Enfin, avant de faire votre première couleur naturelle, n'oubliez pas d'appliquer un soin préparateur qui fera dégorger l'ancienne teinture... hop, bon débarras !

Et ça, c'est bio ?

La pub à la télé jure que c'est « entièrement naturel » mais vous avez un doute ? Pour être tranquille une vérification s'impose : l'emballage doit porter l'un de ces logos : Cosmebio, Ecocert, BDIH, Natrue ou Nature et Progrès (voir p. 11).

Joël Constant

SALON DE COIFFURE ARTISANAT D'ART À PARIS

LES JEUNES EN TÊTE

« J'ai choisi d'abandonner les colorations conventionnelles dans mon salon tout simplement parce qu'elles abîment les cheveux ! Au début il était difficile de trouver des produits naturels réellement performants, mais aujourd'hui ils existent alors pourquoi s'en priver ? J'utilise la gamme Couleur Chocolat*, qui couvre 100 % des cheveux blancs et permet d'obtenir de vraies nuances foncées. Le henné, à la base des colorations végétales, avait autrefois mauvaise presse, car il était compliqué de contrôler sa provenance. Il était parfois mélangé à n'importe quoi et pouvait causer des allergies. Mais aujourd'hui, le henné que nous employons est cultivé dans des fermes bio en Inde et au Maroc, absolument pur et sans aucun additif ! Dans mon salon, j'ai beaucoup de clients jeunes et très motivés par l'usage de produits naturels. Les trentenaires et quadragénaires sont de plus en plus nombreux à prendre conscience de la composition des colorations conventionnelles et à vouloir trouver une alternative plus sûre pour leur santé. »

* La gamme professionnelle de Bleu Vert, qui distribue également les produits Logona disponibles en biocoop.



Aller plus loin :

- *J'embellis mes cheveux – 80 soins, reflets et colorations naturelles*, Sylvie Hampikian et Alexandra Perrogon. Éd. Terre vivante. Masque, bain d'huile, lotion à faire soi-même.
- *J'aime mes cheveux*, Élodie-Joy Jaubert, Éd. La Plage, 9,95 €. Pour en finir avec la perte des cheveux, les rendre plus beaux.

Soyez au top cet hiver !

SUPER DIET

Expert en compléments alimentaires depuis 1961



En exclusivité chez
biocoop

FORMULE INÉDITE 100 % FRANÇAISE

La Gelée royale Française bio dosée à 250 mg est associée au Miel d'acacia bio dosé à 1 500 mg. Ce produit est garanti sans alcool, sans colorant, sans conservateur*.

Le saviez-vous ? La gelée royale française est un produit rare. L'origine géographique de cette précieuse substance peut être déterminée précisément par l'analyse du pollen présent à l'état de traces.



PASSEZ À L'ACTION AVEC NOTRE BOOSTER BIO GRÂCE À LA VITAMINE C QUI AIDE À RÉDUIRE LA FATIGUE

Un cocktail de 6 plantes bio vous apportant en moyenne 20 mg de ginsenosides et 80 mg de caféine (pour 2 ampoules).
Ginseng, Guarana, Café vert, Cynosradion, Actérola, Eleuthérocoque.



Fabricant Français

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE POINT DE VENTE.

RECEVEZ GRATUITEMENT LE MAGAZINE SUPER DIET

A RENVoyer avant le 31 DECEMBRE 2014, à Laboratoires SUPER DIET, Magazine, BP 70010 - 59721 Denain Cedex

OUI, je désire recevoir **GRATUITEMENT** le magazine Super Diet**

Nom : Prénom :

Adresse :

..... Date de naissance : / /

N° tél : E-mail : @

Retrouvez tous nos produits et points de vente sur superdiet.fr

www.superdiet.fr

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

*Ce produit est certifié sans alcool, sans colorant, sans conservateur. **Offre limitée de novembre à fin décembre. Contraintes de disponibilité. Nombre de copies limitées à 1000 par client. La participation est gratuite. Les points de vente sont indiqués sur le site www.superdiet.fr. P. 10/11. 2013. Super Diet. Tous droits réservés. Toute réimpression est interdite sans autorisation écrite de Super Diet.

CULTURE NOV/DEC 2014

Nature & Innovation

Fitoform

Un bon fonctionnement du foie : la clé de votre bien-être !

HÉPACTIF, une formule douce, complète et concentrée pour un drainage hépatique permettant ainsi à l'organisme de mieux éliminer toutes substances indésirables et pour éviter teint brouillé, « crise de foie », fatigue, mauvaise haleine...

VITALITÉ DU FOIE ACTION 3 EN 1

• Drainage
hépatique

• Élimination

• Digestion
favorisée

FRANCE FABRICATION FRANÇAISE
Entreprise de distribution spécialisée
Mise en vente par

02 47 12 94 01

Nature & Innovation

OFFRE = 10
SPÉCIALE ampoules
en plus

NATURE & INNOVATION

Fitoform

ACTIVE



HÉPACTIF

A base de

Desmodium* - Fenouil**

Drainage hépatique

*Spécialement sélectionné

**Fenouil doux (Foeniculum vulgare)

Contient

DRAINAGE
DU FOIE

30

ampoules

4B

Produit de France

Produit de France

Produit de France

BioBleud

La saveur du bio breton

BioBleud vous souhaite
une excellente fin
d'année en cuisine !



BioBleud - ZA de Breignou Coz - 29860 Bourg-Blanc
Tél 02 98 84 44 36 - biobleud@orange.fr - www.biobleud.fr





ACHETONS RESPONSABLE



BÉBÉ BIO

NOUVELLE GAMME BIO-VÉGÉTALE

Pour le plus grand plaisir des tout-petits, La Mandorle lance Bébé Mandorle, sa nouvelle gamme pour les 0-3 ans. Formulées à base d'hydrolysats de protéines de riz bio et élaborées selon un procédé à froid, ces préparations bio-végétales pour nourrissons sont totalement innovantes et uniques : sans lait ni soja, sans gluten ni huile de palme. Récompensées par le Trophée d'Or Natexpo 2013.

Bébé Mandorle, 800 g
La Mandorle : www.bebemandorle.com

GOURMANDE ET SOLIDAIRE

LA TABLETTE DE L'ÎLE CHOCOLAT

L'archipel du « milieu du monde » nous offre un cacao unique aux saveurs fruitées et corsées. Ce chocolat pure origine São Tomé et Príncipe vous surprendra par sa richesse aromatique soutenue. Porteur d'une démarche unique, Kaoka soutient techniquement et financièrement près de 2 050 familles de producteurs de cacao à São Tomé et Príncipe.

São Tomé 75% cacao, 100 g
Kaoka : www.kaoka.fr



BIEN-ÊTRE

ORTIE-SILICE DEMETER

L'Ortie-Silice Biofloral est d'une qualité inégalée, bio et désormais Demeter. La biodynamie potentialise ses vertus et donne un produit vivant, riche en silicium 100% organique, bio et naturel, sans molécules de synthèse ni conservateurs chimiques. Antioxydante, régénérante et reminéralisante, cette silice 100% biodisponible est conseillée par les thérapeutes pour sa haute qualité vibratoire, sa concentration idéale et son pouvoir d'assimilation. Sans effets secondaires.

Ortie-Silice organique et naturelle, 500 ml
Biofloral : www.biofloral.fr – documentation gratuite sur simple demande



BEAUTÉ

UNE PEAU SI DOUCE

Fabriqués artisanalement selon la recette traditionnelle du Savon de Marseille, ces savons liquides certifiés bio sont constitués d'une base 100% végétale. Le maître artisan savonnier saponifie au chaudron, pour offrir un Savon de Marseille liquide, doux et onctueux qui respectera la peau. Découvrez un large choix de parfums naturels : Lavande, Amande, Criste marine, Mandarine, Olive, Savon noir.

Savon liquide de Marseille, mains et corps, 1 l et 500 ml
Laboratoire Osma : www.lamanufactureenprovence.com



GRAND MÉNAGE

LE DÉSINFECTANT NATUREL

Pour désinfecter sans agresser, vive Hygiène + ! À base d'acide lactique issu de sucre, Hygiène + détruit les bactéries. Il est homologué par l'Afnor, une certification qui vous garantit sa puissance. Neuf huiles essentielles renforcent sa performance et apportent une désodorisation incomparable. Dilué ou pur, il est parfait pour les sanitaires, sols, réfrigérateur, poubelle, et même dans le lave-linge. Certifié Ecocert.

Hygiène +, 40 lavages, 1 litre
Étamine du Lys : www.etamedulys.fr



INFUSION

DOUCEUR DE NOËL

Laissons-nous emporter par la magie des senteurs de cannelle, d'orange, de cardamome et de girofle qui ravivent les souvenirs des fêtes et des petits bonheurs partagés en famille et entre amis. Le Moyen Âge nous a légué la tradition de boissons qui réchauffent le cœur et l'esprit quand les frimas sont là. Cette infusion savoureuse et équilibrée offre un véritable moment de détente et de plaisir pour les palais les plus délicats. Fabriquée en Vendée, fabriquée avec cœur.

Infusion de Noël, Bioconseils, 20 sachets
Laboratoire Yves Ponroy





MAISON

MON BIO SAPIN

Véronique Bourfe-Rivière

BIENTÔT NOËL. ET SI ON FAISAIT UN SAPIN DIFFÉRENT, BEAU, ÉCOLO ET MÊME PAS CHER ? CES QUELQUES IDÉES VOUS EN INSPIRERONT CERTAINEMENT D'AUTRES.

RÉCUP'

Du carton, du papier, du bois, des bouteilles, du tissu, des tuyaux..., on voit de plus en plus de sapins issus du recyclage. Corinne Van Hoy s'y essaie depuis quelques années. « *L'avantage, c'est que j'ai accès à des bennes d'imprimeurs, reconnaît cette graphiste installée sur le site de Saveurs et Saisons, la biocoop de Villeneuve-d'Ascq (59). Mais on peut recycler tellement de choses !* »

Elle part d'une idée et se met en quête des matériaux. Un hiver, dans un loft, son sapin était suspendu à une poutre. Elle avait fabriqué une structure avec des tuyaux pour former des cercles de tailles croissantes, accrochés ensemble et recouverts de papier translucide froissé, puis de petits morceaux de papiers colorés. Une lumière en dessous, et zou !

À CROQUER

Nos voisins allemands et autrichiens accrochent des petits sujets en pain d'épice sur leurs sapins. « *Il faut un biscuit très solide, sinon c'est la cata !*, prévient Marie Chioca, auteure culinaire notamment de *Je crée mes cadeaux gourmands* et *Les Secrets de la pâtisserie bio* (Éd. Terre vivante). *Penser aussi que le biscuit risque de prendre l'humidité.* »

On peut aussi préparer un gâteau basique, puis le couper en cubes qu'on emballe et accroche tels des petits cadeaux dans le sapin. Pour un gâteau au yaourt, Marie mélange 3 pots de farine de blé T80 ou T110, 1 pot de sucre complet, une pincée de sel et 1 sachet de poudre à lever. Elle ajoute ensuite 1 yaourt, 3 œufs, ½ pot d'huile et 1 arôme au choix (huile essentielle d'orange douce, zeste de citron, rhum...). Elle mélange à nouveau puis fait cuire ½ heure environ à 180 °C. Pour faire encore plus simple, achetez des pâtes d'amande

de diverses couleurs dans votre biocoop. Faites-en des figurines que vous pouvez décorer de quelques raisins secs et percez sur le haut ; accrochez-les avec un joli ruban.

TOUT MINI

Pas de place pour un sapin ? Juste une branche sur un meuble ou dans un vase, ou un sapin plat en tissu, papier, carton accroché au mur, c'est bien aussi. Il suffit d'être un peu créatif et bricoleur !

ÉCOLO ?

Beurk, le sapin en plastique ! Pas biodégradable, souvent fabriqué en Asie, bilan carbone catastrophique, rarement beau. Mais réutilisable. Moins beurk, le sapin naturel ! Sent bon, a stocké du CO₂ avant d'être coupé ou déplanté (pas trop loin !), peut être replanté (Oh l'idée qu'elle est bonne !). Mais supporte mal la chaleur des pièces, perd ses épines. Et certifié bio, ne court pas les rues !



→ *Je crée mes cadeaux gourmands*, Marie Chioca & Delphine Paslin, Éd. Terre vivante, 12 €.



TOI AUSSI, JOUE
À « MON BIO SAPIN ».
ENVOIE-NOUS SA PHOTO À
CULTURES BIO@BIOCOOP.FR
LES PLUS BELLES
SERONT PUBLIÉES SUR
LE BLOG DE BIOCOOP
(WWW.ACHETONS-
RESPONSABLE.FR)
OU SUR FACEBOOK

Melvita



APICOSMA

La haute nutrition
des peaux sèches en 2 textures

BREVET
PATENT **3** MIELS
HONEYES



Retrouvez la liste des magasins bio sur www.melvita.fr

COSMÉTIQUE BIO FRANÇAISE DEPUIS 1983

KAOKA®

- DEPUIS 1993 -

**ENGAGÉ DANS DES
AVENTURES
ÉQUITABLES
& SOLIDAIRES**



ORIGINE

LA POULE
OU L'ŒUF ?

SAVOIR D'OU VIENNENT
VOS PRODUITS,
C'EST IMPORTANT !



**GARANTIR UN ENGAGEMENT
TOUT AU LONG DE LA FILIÈRE,
DU PRODUCTEUR AU
CONSUMMATEUR.
LA NOTION D'ORIGINE
PREND TOUT SON SENS
AVEC NOUS !**

www.biopartenaire.com

LES CHOCOMANIACS



Toutes nos idées recettes
sur notre nouveau blog
www.chocomaniacs.fr

3 ORIGINES RECONNUES POUR DES CHOCOLATS DE GRANDS CRUS

Depuis 1993, nous assurons la fabrication de chocolats supérieurs aux saveurs aromatiques exceptionnelles, riches et variées.

EQUATEUR

*Chocolat aux
saveurs florales et
fruitées*



Floral



Pomme / Poire



Fruits secs

SÃO TOMÉ & PRINCÍPE

*Chocolat aux
accents fruités et
corsés*



Fruits frais
& fruits secs



Cacaoté



Boisé sec

**RÉPUBLIQUE
DOMINICAINE**

*Chocolat fruité aux
notes délicieusement
acidulées*



Agrumes



Fruits rouges



Fruits secs

UN GAGE DE QUALITÉ

Chez KAOKA, nous :

- Sélectionnons les meilleurs arbres pour leur potentiel aromatique.
- Maîtrisons la transformation post-récolte du cacao.
- Réalisons une analyse sensorielle de chaque lot de fèves de cacao récoltées pour garantir le meilleur assemblage.

UNE TRAÇABILITÉ SANS FAILLE

Nos chocolats sont confectionnés uniquement à partir des fèves de cacao provenant de nos 3 origines. Nous vous garantissons ainsi une traçabilité sans faille de nos chocolats.



www.kaoka.fr

&



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



PRATIQUE

3



Faire une pâte lisse en mélangeant le beurre, le chocolat, 500 g de purée de marron et 125 g de sucre (glace de préférence).

2



Travailler 125 g de beurre ramolli à la spatule.

1



Faire fondre 125 g de chocolat avec 2 c. à s. d'eau, à feu doux.

4



Étaler la préparation et former un rouleau, le poser sur une feuille de papier cuisson écolo, réfrigérer 24 h.

5



Quand la bûche est ferme, **couper** les extrémités. Imiter les nœuds dans le bois avec un peu de chocolat, strier le dessus à la fourchette, décorer de sucre glace.

BÛCHE DE NOËL

UN DESSERT MAISON VRAIMENT SIMPLE À RÉALISER AVEC LES ENFANTS ! POUR HUIT GOURMANDS AU MOINS. LA PRÉPARER À L'AVANCE ET LA LAISSER AU RÉFRIGÉRATEUR, VOIRE AU CONGÉLATEUR. SERVIR FRAIS. LE PETIT PLUS : LE COULIS DE FRUITS ROUGES OU LA CRÈME VANILLÉE.

LE SAVIEZ-VOUS ?

CHOCOLAT NOIR :
au moins 35 % de cacao (pâte de cacao + beurre de cacao). Peu sucré, c'est le chocolat le plus riche en magnésium.

AU LAIT :
25 % de cacao minimum.

BLANC :
pas de pâte de cacao, juste du beurre (+ lait, sucre...) : il est gras !

LE COIN DES ENFANTS



DÉCOR DE FÊTE

1. Avec une poche à douille remplie de chocolat fondu, trace des formes (sapin de Noël, étoile, fils de chocolat...) sur du papier cuisson écologique ou un set de table en plastique.
2. Laisse durcir au frigo ou dans un endroit frais.
3. Découpe les figures.
4. Plante-les sur la bûche ou pose-les autour.

LES +
BIOCOOP



Châtaignes
cuites et
pelées.
Inovchataigne,
200 g

Chocolat noir
dessert 56 %
Je suis solidaire.
Biocoop, 200 g





ENGAGÉS

La bio, quelle évolution depuis toutes ces années ! Peu à peu, chacun prend conscience de son intérêt pour la santé, l'environnement, une consommation responsable. Mes pensées et mes remerciements vont à tous nos clients qui ont fait ce choix.

Céline Delastre



J'ai vu récemment un documentaire sur les céréales qui m'a beaucoup touchée : *Du grain au pain, cultivons la diversité*, dont l'initiateur, Jean-François Berthelot, est originaire de Gurgy dans l'Yonne. À voir absolument pour comprendre l'importance de la diversité.

Isabelle Gaussens

GERMINAL 40 ANS DE BIO

Marie-Pierre Chavel



YONNE. DÉPARTEMENT RURAL AU NORD DE LA BOURGOGNE, FROID L'HIVER, CHAUD L'ÉTÉ. ENTRE LES TRADITIONNELLES VIGNES ET CÉRÉALES, LA BIO FAIT PEU À PEU SA PLACE. LA COOPÉRATIVE GERMINAL VA ELLE AUSSI D'UN PAS LENT MAIS SÛR POUR GARDER SA ROUTE ET PROPOSER UNE BIO EXIGEANTE.

(R)ÉVOLUTIONS

1974 Création à Auxerre d'une des premières coopératives françaises de consommateurs bio : Germinal, en référence à la germination et au calendrier révolutionnaire. Ouverture du magasin de Tonnerre : 1980 et de celui de Sens : 1987.

1996 Les magasins s'ouvrent aux non-coopérateurs. Entrée dans le réseau Biocoop.

2014 13 000 sociétaires, 49 salariés et une forme olympique !



L'alimentation est la base d'une bonne hygiène de vie. Mes trois enfants raffolent des graines germées, du jus de légumes maison et du mélange d'huiles de chanvre, colza, noix, onagre et sésame dans le lait d'amande du matin...

Rosalie Pinois

La coopération, Germinal y a toujours cru. Pourtant il y a 40 ans, « *la forme coopérative faisait peur*, souligne Benoît Gaussens, le directeur-salarié. *Créée par des consommateurs pour acheter des produits bio et proposer une alternative à l'agriculture intensive, la coop était vue comme un club fermé* ». Aujourd'hui, grâce aux souscriptions et à la conviction des sociétaires, à sa progression constante, à une gestion maîtrisée et transparente, Germinal est une coopérative ouverte de trois magasins, inscrite dans l'économie sociale et solidaire du département. « *Nous avons une offre importante pour permettre à chacun d'exercer ses propres choix alimentaires et écologiques. Nous payons le prix juste aux producteurs, et notre volonté est d'assurer de bonnes conditions de travail et la meilleure politique salariale possible.* »

Ici pas d'actionnaires majoritaires, la coopérative appartient à ses sociétaires. Les clients sont invités à en faire partie. Ils pourront être actifs, donner leur voix, entrer, bénévolement, au conseil d'administration. « *C'est une belle aventure !* », résume le directeur-salarié. Et ça se voit : les biocoops Germinal sont accueillantes et montrent que la bio est loin d'être triste. Mais il ne faut pas s'arrêter en si bon chemin et déjà prévoir l'avenir avec la rénovation des magasins de Sens et d'Auxerre, la formation au management des équipes, la transmission des savoirs... « *Cet outil commun, conclut Benoît, tout le monde doit y faire attention.* »



22, RUE DE PREUILLY – 89000 AUXERRE – TÉL. : 03 86 72 90 50
1, RUE DU PONT-DE-FER – 89100 SENS – TÉL. : 03 86 64 28 69
15 BIS, BD GEORGES-LEMOINE – 89700 TONNERRE – TÉL. : 03 86 55 23 31

lavera

NATURKOSMETIK

25
ANS

Nature/ pure

Pour un teint naturel
éclatant de beauté



- Pour un teint naturel
éclatant parfait
- Pour tous types
de peaux
- 100% naturel
- 100% naturel
parfums naturels
- 100% naturel
parfums naturels
- 100% naturel



lavera. Active la beauté naturelle.



lavera cosmétiques naturels :
garantie de qualité
depuis plus de 25 ans

- 100 % cosmétiques naturels certifiés avec des substances actives naturelles d'origine végétale
- 100 % développés et fabriqués par nos soins en Allemagne
- 100 % sans silicone, sans paraffine et sans huile minérale

Nature pure – Le Soins perfecteur de teint multifonction **Beauty Balm aux baies d'acaï bio** de lavera est un soin visage innovant et tendance. Ce soin de jour teinté adapté à tous les types de peau rempli 6 fonctions. Son action hydratante aux effets anti-âge lisse, matifie et affine le grain de peau tout en vous offrant un teint lumineux. **Nature pure – la recette lavera pour une peau éclatante de beauté.**

www.lavera.fr

Laurent Proux, céréalier bio à Migré (17), est aussi administrateur de la Corab et représentant des producteurs au sein de Biocoop SA coop.



TERROIR ET TERRITOIRE

DE LA SAINTONGE AU COGNAÇAIS AU BORD DE LA BASCULE

Véronique Bourfe-Rivière



EN CHARENTES, ENTRE CHAMPS ET VIGNOBLES, LE SECTEUR ALLANT DE SAINT-JEAN-D'ANGÉLY À SAINTES ET COGNAC ACCUEILLE DE PLUS EN PLUS DE PRODUCTEURS BIO. DES AGRICULTEURS CONVENTIONNELS COMMENCENT À FRANCHIR LE PAS VERS LA CONVERSION. L'IMPACT NÉGATIF DES PESTICIDES, LA CRISE AGRICOLE ET ÉCONOMIQUE, LES RÉUSSITES DE LA BIO, TOUT LES INCITE À CHANGER LEURS PRATIQUES. DOUCEMENT. MAIS SÛREMENT ?



TERRAIR ET TERRITOIRE

« **CETTE ANNÉE J'AI FAIT 28 Q/HA DE TOURNESOL, 10 DE PLUS QUE MON VOISIN EN NON BIO. IL SE POSE DES QUESTIONS !** »

PIERRE BOUSSEAU
ÉLEVEUR ET CÉRÉALIER (SALLES-LAVALLETTE, 16).

Avec 3% de la surface agricole utile en bio, ce territoire est en deçà de la moyenne française nationale. Mais les choses évoluent positivement, et le doux climat de la région n'y est pas étranger. Saintes et Saint-Jean-d'Angély (Saint-Jean pour ceux du coin) font la part belle aux grandes cultures : le blé, le maïs, le colza, la lentille, etc. Il y a trois ans, le premier silo français 100% bio, ultramoderne, a été inauguré à Saint-Jean-d'Angély. Construit par la Corab et divers partenaires, dont Biocoop, au cœur d'un futur parc d'activités écologiques, il est adapté aux spécificités des grains bio.

Ancrage

Pour faire face à la demande, les coopératives céréalières conventionnelles encouragent leurs adhérents à se convertir au bio. « *Nous menons un travail de longue haleine depuis 2007*, explique Jean-Pierre Gouraud, chargé de mission au groupement Agrobio Poitou-Charentes. *Notre pôle de conversion nous permet de discuter avec de nombreux partenaires, et commence à porter ses fruits. Ainsi, sur la zone de Courance, au nord de Saint-Jean, on est passé de 1 à 12% de bio en cinq ans !* » La clé ? Avoir sur place un producteur bio qui sert d'ancrage. « *La bio n'est pas juste une position sociétale*, commente Pierre Bousseau, président de la Maison d'agriculture bio (MAB 16), *nos réponses technologiques interpellent désormais nos collègues en conventionnel.* »

Côté Cognac, c'est la vigne qui domine, de celle dont on fait surtout de l'eau-de-vie. Et à part quelques pionniers comme la famille Brard Blanchard, en biodynamie depuis quarante ans, presque tout est en conventionnel, vendu en Asie et aux États-Unis. Les certitudes des grandes maisons de Cognac seraient en train de s'ouvrir à moins de chimie. Car, dans la vigne comme dans les champs, la qualité de l'eau est un levier pour la bio. « *On sait désormais que pour l'améliorer, la seule mesure est d'avoir 20% de bio sur ces territoires* », assure Jean-Pierre Gouraud. Les agences de l'eau financent des projets et encouragent très fortement les bio à se développer.



Les Parthenaises et Limousines de la ferme des platanes, à Aumagne (17), ne mangent que l'herbe de la propriété. Leur viande est très prisée des biocoops du coin.



Selon Agrobio Poitou-Charentes, de nombreux producteurs souhaitent faire de la volaille, comme Sandra Vequaud à Louzignac (17).

Laurent Proux PRODUCTEUR DE CÉRÉALES ET LÉGUMINEUSES À MIGRÉ (17)

Pourquoi tant de légumineuses dans le secteur ?

On a des étés chauds, des printemps secs, et une nature de sol tout à fait adaptée. Ici c'est une des zones où il y en a le plus en bio. Ces plantes sont fondamentales pour nous qui ne mettons pas d'engrais chimiques : elles entrent dans nos rotations, enrichissant la terre entre autres en azote.

C'est plus compliqué de cultiver en bio ?

Il y a tout un travail de recherches pour mettre en place la rotation qui va bien sur l'exploitation, chaque plante a des avantages et des inconvénients, il faut bâtir un assolement cohérent avec l'exploitation... C'est passionnant !*

Les variétés sont les mêmes en bio qu'en conventionnel ?

Malheureusement, on a du mal à en avoir qui soient adaptées à notre façon de cultiver. Il faut des années pour faire une bonne sélection ! J'aimerais ne cultiver que des semences « de population », mais ça ne fonctionne pas bien. Il faudrait modifier toute l'industrie de transformation qui, elle, est adaptée aux semences modernes. Je n'ai pas trop le choix...

Vous cultivez aussi du quinoa ?

Oui, c'est un essai. Mais techniquement ça n'est pas simple, car c'est une plante d'altitude ! Tout va dépendre des rendements qu'on aura, du prix de vente... Il faut que le paysan vive !

* Procédé de culture par succession et alternance sur un même terrain (pour conserver la fertilité du sol).



La filière des plantes à parfum, aromatiques et médicinales, se développe. Ici Valéry Bouyer (Aumagne, 17).

« LES BIO ICI SONT COURAGEUX, CAR L'AGRICULTURE DOMINANTE EST TELLEMENT INDUSTRIALISÉE... »

Dominique Barthod
GÉRANTE DE LA BIOCOOP
PAYS DE COGNAC (16).

Le domaine Brard Blanchard, à Boutiers-Saint-Trojan (16), produit du vin, du pineau et du cognac en biodynamie.



Les champs d'Emmanuel Espieux, à Courcoury (17), sont à 8 km de la biocoop de Saintes qu'il fournit chaque jour.



LE GIE LA FERME DE CHASSAGNE

Depuis près de 20 ans, il permet à Biocoop de proposer des légumineuses françaises dans le cadre de la démarche Ensemble.

LA CORAB

Coopérative céréalière entièrement bio implantée à Saint-Jean-d'Angély, sociétaire de Biocoop SA coop. Fournisseur de divers produits à base de céréales, légumineuses ou protéagineux.



La terre des Charentes, peu humide, est bien adaptée à la culture des légumineuses (ici des lentilles).



Le premier silo français 100 % bio a été construit en 2011 à Saint-Jean d'Angély (17).

Maraîchage

Depuis trois ans, novembre est le mois de la bio en Poitou-Charentes : conférences et portes ouvertes y sensibilisent les professionnels. Le GAB 17 (Groupement d'agriculteurs biologiques) joue aussi la carte de la restauration collective en accompagnant les cuisines centrales des hôpitaux de Saint-Jean et Saintes qui veulent des légumes bio. Le maraîchage se développe, sur de petites surfaces. « On a eu beaucoup de néoruraux qui en faisaient leur projet de vie, raconte Jean-Pierre Gouraud, mais certains arrêtent, le métier est très dur. » Marie-Martine Gourdon, cogérante avec son

époux de la biocoop Pays Santon, est heureuse de travailler avec 65 producteurs bio tout proches, dont une dizaine en fruits et légumes. « On est livrés tous les jours. En faisant grossir la production bio et la demande, on est en plein dans l'objectif de Biocoop. » Comme ses collègues de Cognac, elle passe des contrats avec les agriculteurs, s'engageant à leur acheter leur production. Les deux magasins se félicitent de recevoir chaque semaine une viande de bœuf locale comme on en mange trop rarement. « Vraiment, on a tout à proximité ! »

DÉCOUVREZ LA DERMO-COSMÉTIQUE BIO THERMALE



EAU THERMALE
JONZAC

Nutritive

Peaux sèches à très sèches,
à tendance atopique

LA NUTRITION EFFET SECONDE PEAU

- PEaux SÈCHES À TRÈS SÈCHES
- BÉBÉS, ENFANTS, ADULTES
- CONVIENT AUX PEaux À TENDANCE ATOPIQUE



PRODUIT DE
FRANCE



1%

**FOR THE
PLANET**
MEMBER

VOTRE PEAU VOUS DIRA MERCI

Plus d'infos sur www.eauthermalejonzac.com
Laboratoires Notescience

LÉA
NATURE
LABORATOIRE



COOPÉRATIFS

PRODUCTION D'ÉLECTRICITÉ EN CIRCUIT COURT



DES PANNEAUX SOLAIRES EN BRETAGNE, ÇA FAIT SOURIRE ? Cassons le mythe, le soleil y brille, et Enercoop y installe la première centrale photovoltaïque sur la plateforme logistique de Biocoop à Melesse, près de Rennes (35). Le toit du bâtiment en cours d'agrandissement accueillera 2 000 m² de panneaux, les travaux de la centrale devraient commencer début 2015. « *D'habitude, les entreprises achètent leurs panneaux solaires et consomment leur production,* explique Amande Gat, chargée de communication d'Enercoop Bretagne. *Dans ce cas, c'est différent.* » Biocoop SA Coop s'est associé à la Fondation Énergie Partagée et à Enercoop pour créer la SAS Soleil du Grand Ouest. Elle sera propriétaire des panneaux et vendra l'électricité produite à Biocoop. Ne pas réinjecter dans le réseau permet de limiter les pertes, 99 % de la production sera directement consommée. La centrale devrait

fournir chaque année 300 MWh, soit 12 % de la consommation de la plateforme. Biocoop achètera le reste de l'électricité à Enercoop, comme la coop le fait déjà pour son siège parisien. Autre particularité : le financement du projet, 500 000 €, est assuré pour moitié par Énergie Partagée et

Enercoop. Les salariés et sociétaires de Biocoop ont reçu depuis la rentrée la visite de représentants d'Enercoop venus leur expliquer le projet et les inciter à investir, comme tout souscripteur lambda.



www.energie-partagee.org

ENERCOOP est le seul fournisseur d'électricité à s'approvisionner directement et à 100 % auprès de producteurs d'énergie renouvelable (solaire, éolien, hydraulique et biogaz). Ses bénéficiaires sont réinvestis dans les énergies renouvelables. Sous forme coopérative, l'entreprise a été fondée par divers acteurs de l'économie sociale et solidaire, dont Biocoop, en 2005.



AU NOM DE LA TERRE

ENRAYER LA DISPARITION des terres agricoles, alléger le parcours des agriculteurs qui cherchent à s'installer et développer l'agriculture biologique et paysanne, voici ce qui mobilise Terre de Liens. Un mouvement associatif et citoyen atypique, né en 2003, auquel s'est associé Biocoop dès sa création. L'épargne et les dons du public permettent de recréer du lien entre paysans et citoyens, et d'acquérir du foncier agricole proposé

ensuite en location à des agriculteurs soucieux de l'environnement. On peut participer en tant qu'actionnaire solidaire (8 800 personnes en 2014), en tant que donateur de terres ou de fonds (2 700) ou en tant qu'associatif dans les relais régionaux pour amplifier le mouvement, comme le font en cette fin d'année plus d'une centaine de magasins du réseau.



www.terredeliens.org

TERRE DE LIENS EN 2014, C'EST...

100

fermes acquises et gérées au quotidien

20

fermes à l'étude pour acquisition

118

agriculteurs installés

2300

hectares soustraits à la spéculation et dédiés à la bio



EN COULISSES



REPAS DE FÊTES IL FAUT DU TEMPS

Véronique Bourfe-Rivière

CHEZ BIOCOOP, LES VOLAILLES TRADITIONNELLES ET LE SAUMON, FRAIS OU FUMÉ, ONT PRIS TOUT LEUR TEMPS POUR ARRIVER À POINT SUR VOTRE TABLE DE NOËL. POUR ÊTRE SÛR D'AVOIR LES VÔTRES, N'OUBLIEZ PAS DE RÉSERVER !

CHAPON, DINDE, OIE..., les volailles de fêtes sont des produits à part, bien différents du poulet que l'on peut acheter toute l'année. « *Ce ne sont pas les mêmes souches*, explique Franck Bardet, responsable des filières animales chez Biocoop, *leur croissance est beaucoup plus lente. Il faut une réelle compétence d'éleveur pour les mener à terme, en six mois, et qu'elles soient prêtes juste pour Noël.* » Ayant besoin de beaucoup courir, elles sont élevées dans des conditions bien plus extensives que les volailles classiques. Les chapons, contrairement à ce qui se dit parfois, ne sont pas gavés. Ce sont simplement des coqs castrés pour obtenir une chair plus onctueuse. Rappelons que le gavage n'est pas possible en bio, ce qui explique qu'il n'existe pas de cahier des charges, donc pas de foie gras certifié. L'alimentation de ces volailles de fêtes est dosée au fur et à mesure de leur croissance. « *Nous travaillons avec les mêmes opérateurs depuis des années. Ils alimentent leurs volailles en 100 % bio.* » C'est plus que ce que prévoit la législation : au moins 95 % d'alimentation certifiée bio. Biocoop commande les

volailles auprès des éleveurs entre avril et juin. « *Mais sur un semestre, divers problèmes peuvent survenir : une maladie, un accident... Or le potentiel n'est pas extensible une fois la croissance démarrée.* » Pour éviter toute déconvenue, il est donc vivement conseillé aux consommateurs de réserver en magasin.



Franck Bardet
RESPONSABLE
DES FILIÈRES
ANIMALES CHEZ
BIOCOOP.

Irish and Scottish

« *Pour le saumon, les provenances retenues par Biocoop sont l'Irlande d'abord et l'Écosse. Le saumon irlandais est un peu plus gras et moelleux que son voisin écossais. On a deux provenances pour éviter d'être en rupture. Et il y a des amateurs pour l'une et l'autre. Le saumon bio est*

élevé à son rythme, jusqu'à 14 ou 18 mois, alors qu'un saumon conventionnel est élevé en 9 mois. La finesse de la chair, la répartition du gras s'en ressentent. Le saumon fumé de Biocoop est fileté et salé (généralement moins que celui vendu en conventionnel) à la main, il est fumé lentement. Moelleux et saveurs incomparables garantis ! »



LES +
BIOCOOP

Sauce aux cèpes
La Sablaise,
au rayon frais.
Conçue à la
demande de
Biocoop pour
accompagner
les viandes et
volailles festives.

Boudin blanc Ensemble,
Solidaires du producteur
au consommateur : nature,
aux cèpes, au porto ou aux
cranberries.

COSLYS

Simplement nature



La plante
vous dévoile
son vrai visage



- Programme de soin complet par type de peau (*normale, grasse ou sèche*)
- Actifs innovants issus de productions locales
- Fabricant français depuis 1995

Découvrez toute la gamme sur www.coslys.com et devenez fan de notre page



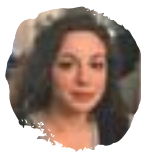


EN COULISSES

(SUR) EMBALLER C'EST POLLUER

Marie-Pierre Chavel

CHEZ BIOCOOP, LE PÈRE NOËL NE CRÉE PAS D'ORDURES ! SES EMBALLAGES SUIVENT DES PRÉCONISATIONS PRÉCISES ET EXIGEANTES. EXPLICATIONS AVEC SOUÂD TAÏBI, RESPONSABLE QUALITÉ FILIÈRES ET PRODUITS DE LA COOPÉRATIVE.



Souâd Taïbi
RESPONSABLE QUALITÉ FILIÈRES
ET PRODUITS.

Quelle est la politique de Biocoop face aux emballages ?

Nous appliquons la règle des 3 R.

Réduire : nous développons les produits en vrac et limitons le suremballage. Par exemple, de simples étiquettes au lieu de fourreaux en carton pour les galettes végétales Biocoop.

Réutiliser : votre biocoop met des cartons à votre disposition pour transporter vos courses.

Recycler : nous favorisons les emballages monomatériaux pour faciliter le tri sélectif : sacs vrac en papier, bocaux verre, barquettes en PET*... Nous analysons l'impact environnemental des emballages depuis l'extraction des matières premières qui les composent jusqu'à leur fin de vie, en passant par la fabrication et le transport. Nous étudions ensuite l'effet sur le réchauffement climatique, la pollution de l'eau douce et celle de l'air. Ainsi pour les produits portant nos marques, comme les jus de fruits ou le lait, nous préférons la brique à la bouteille.

Qu'en est-il du BPA (bisphénol A) et des phtalates, ces toxiques qui composent certains plastiques ?

Biocoop refuse le PVC et le polycarbonate (PC), et demande à ses fournisseurs d'éviter les phtalates et le bisphénol A dans leurs contenants. Si ce n'est pas possible, nous regardons si ces substances migrent sur l'emballage. Si oui, nous testons la migration vers l'aliment. En cas de test positif, Biocoop ne référence pas le produit. Cette procédure BPA vaut aussi pour les conserves.

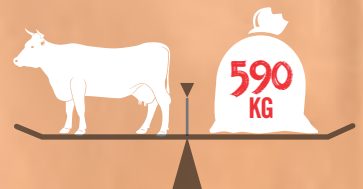
Et l'aluminium ?

Nous n'avons pas de produit humide en contact direct avec de l'aluminium, qui est la situation à risque. Biocoop est attentif aux innovations. Nous échangeons avec le Réseau Environnement Santé pour poursuivre notre action sur l'innocuité. Et nous proposons des alternatives meilleures pour l'environnement dès qu'elles sont techniquement possibles.

* PET : polytéréphtalate d'éthylène.



Le BPA sera interdit à partir du 1^{er} janvier 2015 dans tous les contenants alimentaires (emballages, vaisselle, lunch box, etc.). Il était déjà banni des contenants alimentaires et autres produits destinés aux enfants de 0 à 3 ans depuis début 2013.



C'est la quantité de déchets produits chaque année par Français. C'est 2 fois plus qu'il y a 40 ans (chiffres Ademe). À méditer à l'occasion des achats de Noël... et tout le reste de l'année.

DU 22 AU 30 NOVEMBRE



La Semaine européenne de réduction des déchets revient pour mobiliser à la prévention des déchets, le réemploi et le recyclage. Porteurs de projet ou simples citoyens, rendez-vous sur www.ewwr.eu pour savoir comment participer ou pour connaître les actions dans votre région.



ACHETONS RESPONSABLE

PUBLI-RÉDACTIONNEL

OUI

Jean Hervé

À LA GOURMANDISE !

Marie-Pierre Chavel

SPECIALISTE DES FRUITS SECS, INSTALLÉE DANS UN VILLAGE DE L'INDRE, LA SOCIÉTÉ JEAN HERVÉ A DÉJÀ RÉGALÉ PLUSIEURS GÉNÉRATIONS DE CONSOMMATEURS AVEC SES PURÉES D'AMANDE ET PÂTES À TARTINER SAVOUREUSES. SON SECRET : DES RECETTES SIMPLES ET LE RESPECT DES INGRÉDIENTS. 100 % BIO, FORCÉMENT !

Un régal, une tuerie ! À chacun son mot pour dire que les pâtes à tartiner de la marque Jean Hervé sont gourmandes. Elles se composent, selon la recette, de purée de noisette, sucre de canne roux, cacao équitable, poudre de caroube... « *Que des ingrédients simples et bio, aucun auxiliaire technologique*, précise Maïa Hervé, joyeuse gérante de l'entreprise fondée par son père en 1976. *Avec nos produits, on sait ce qu'on mange!* » D'où le succès de la marque et une collaboration de la première heure avec Biocoop.

L'entreprise est pour le moins familiale : Jean Hervé, alors végétarien, a commencé par faire des purées d'amande et de sésame (tahin) pour offrir à ses enfants une alimentation riche en protéines, vitamines B, minéraux et oligo-éléments. Il faisait également du gomasio et des confits (noisette, sésame). Puis d'autres purées de fruits secs et, en 1996, les pâtes à tartiner. « *Nous créons un nouveau produit tous les trois ans environ, quand le précédent est bien installé* », reprend Maïa Hervé qui est aussi créatrice de recettes, acheteuse, chargée de la com'... Les derniers sont La Perosansel, des fruits secs judicieusement épicés pour des apéros différents et, plus tôt, des pâtes à tartiner sans huile de palme ou sans lait. Parce que tout le monde a droit à la gourmandise!

Avec 38 salariés et 500 tonnes de purée d'amande par an – soit 40 % du chiffre d'affaires –, Jean Hervé reste fidèle aux procédés artisanaux qui respectent la qualité des ingrédients: des « poêlettes » alimentées en bois local, en partie issu de forêts appartenant à la société,

sèchent lentement les fruits secs, les meules de pierre les broient à basse température.

Avant transformation, les fruits secs attendent dans des chambres froides qui seront agrandies en 2015, car il est urgent de faire des stocks. « *Les pénuries de matières premières sont de plus en plus fréquentes, la consommation augmentant, et les catastrophes naturelles liées au changement climatique aussi* », s'inquiète Maïa Hervé qui n'hésite pourtant pas à partager le succès de l'entreprise: elle donne 1 % de son chiffre d'affaires au reboisement d'Haïti, avec création de formations à l'agroécologie, et participe activement à la construction d'une filière cacao bio équitable pour permettre à 2 500 petits planteurs d'être propriétaires de leur outil et de vivre de leur travail.

LES +
BIOCOOP

Pâte à tartiner
Chocolade sans
huile de palme,
350 g ou 750 g



La
Pérosansel
Chili, 180 g



Jean Hervé SCS :
www.jeanherve.fr



ACHETONS RESPONSABLE

NUITS SEREINES

UNE TISANE AU TOP

Pour vous aider à accéder à un sommeil de qualité, l'infusion Bonne Nuit associe 5 plantes aux bienfaits complémentaires et reconnus : verveine, anis vert, marjolaine, aubépine et passiflore. Grâce à sa formule unique, elle s'est hissée au premier rang des infusions plébiscitées par les consommateurs. Elle permet d'instaurer un rituel qui favorise la détente et le lâcher prise nécessaires à l'accueil du sommeil. Fabriquée en Vendée, fabriquée avec cœur.

Infusion Bonne Nuit, Bioconseils, 20 sachets
Laboratoire Yves Ponroy



PETITS POTS

NATURE ET BIO

Prémibio a développé toute une gamme de petits pots pour votre bébé. Trois saveurs sont disponibles dans votre biocoop : agneau de France-petits pois, carottes-poulet fermier, haricots verts-pommes de terre. Cuits à la vapeur, ces produits sont sans gluten, sans sel ajouté, sans lait et sans œufs. Pour le bien-être de votre bébé...

Petits pots Prémibio, à partir de 4 ou 6 mois, 200 g
Finestra sul Cielo:
www.alimentationbio.com



MAISON

PURE AMBIANCE

Aux huiles essentielles de pin et d'eucalyptus, pures et naturelles, de culture biologique, Arcyvert Désodorisant parfume agréablement l'atmosphère de votre environnement : chambre, cuisine, voiture, sanitaires... Un vrai parfum de nature, vif et corsé. Existe aussi en 3 autres versions : Agrumes, 5 Plantes et Lavande-Romarin. Produit dangereux, respecter les précautions d'emploi.

Arcyvert Désodorisant Pin et Eucalyptus
D'Arcy International :
www.arcy-vert.fr

SOIN DES MAINS

AMANDE ET KARITÉ BIO

La Crème pour les mains basis sensitiv de lavera, à l'huile d'amande douce bio et au beurre de karité bio, hydrate* et protège les mains sensibilisées par les agressions extérieures. Les extraits actifs de camomille bio ont un effet apaisant et nourrissant. Votre peau est sensiblement plus douce et paraît bien soignée. Produit certifié Natrue, labellisé Vegan.

Crème pour les mains, 75 ml
lavera : www.lavera.fr

* Hydratation des couches supérieures de l'épiderme.



SOLEIL D'HIVER

VITAMINE D3

Prise tous les jours, la Vitamine D3++ Huile, issue de la lanoline, assure une bonne santé générale. Sans colorant, sans gluten ni conservateur, elle convient à toute la famille. La vitamine D est indispensable à nos différentes fonctions physiologiques. Elle est bonne pour les os, les muscles, les dents, l'immunité. En automne et en hiver, une exposition au soleil ne permet pas à l'organisme de la fabriquer alors qu'elle reste nécessaire à une bonne santé.

Vitamine D3++ Huile, 30 ml
Laboratoire D.Plantes, expert en vitamines D3 : www.dplantes.com



isola
Bio



BOISSONS VÉGÉTALES
BIOLOGIQUES

FABRIQUÉES EN ITALIE

WWW.ISOLABIO.COM



SANS GLUTEN
SANS LACTOSE

SEULEMENT DANS LES
MAGASINS SPÉCIALISÉS





RENDEZ-VOUS BIOCOOP



ALIMENTER LE DÉBAT

Dans le cadre du festival Alimenterre, à Magnanville (78), projection de *Nourrir les villes, un enjeu pour demain*, coorganisée par l'association de consommateurs de Biocoop Épône, Les Biocoopains, et l'Amap du Mantois. Intervention de l'agronome Marc Dufumier. Le 15 novembre, salle Le Colombier. Et à La Roche-sur-Yon, *Les petits gars de la campagne* suivi d'un débat en présence du réalisateur, avec une sélection de produits bio à grignoter, apportée par la biocoop Croq'Bio. Le 27 novembre, 20 h, cinéma Le Concorde.

Vert de Villefranche-sur-Saône (69) peuvent faire leurs courses en magasin ou par téléphone puis se les faire porter... par le facteur ! La livraison se fait lors de la distribution du courrier, par voiture électrique. Un partenariat utile pour La Poste qui optimise la tournée des facteurs, pour la biocoop qui gagne du temps sur les livraisons et pour les clients, notamment quand ils habitent loin du magasin.

le 19 novembre à Angers, le 21 à Mûrs-Érigné, le 26 à Avrillé; de 15 h à 18 h.



CUISINE DIÉTÉTIQUE

À la biocoop Casabio de Chambéry (73), cours de cuisine diététique avec d'abord la théorie (bases de l'équilibre alimentaire, les aliments énergétiques de l'hiver et les sucres naturels) puis la confection et le partage du repas. Les 14 novembre et 12 décembre, de 17 h 45 à 21 h 45. Renseignements et inscriptions en magasin ou par mail à bourcierlydie@yahoo.fr

NOUVEAU

En septembre, deux nouveaux magasins ont rejoint le réseau: Biocoop Panier du Béarn, à Billère (64), et Biocoop Bouliac, à Floirac (33).

Les adresses et toutes les animations des biocoops sur www.biocoop.fr, rubrique Magasins.

BOUGEZ AVEC LA POSTE

Depuis septembre et pour six mois (ou plus si l'expérience est concluante), les clients de la biocoop Le Monde Allant

ARGILE

Découvrez tous ses bienfaits avec Cécile Baudet, auteur du livre *En forme grâce à l'argile* (Éd. Terre vivante). Venez la rencontrer et voir ses démonstrations dans les biocoops Caba (49):

CULTURES BIO

Directeur de la publication : Gilles Piquet-Pellorce • Directeur de la communication : Patrick Marguerie • Rédactrice en chef : Pascale Solana • Collaborateurs : Véronique Bourfe-Rivière, Claudine Colozzi, Sarah Portnoï, Corinne Thermes • Secrétaire de rédaction : Marie-Pierre Chavel • Publicité : Ingrid Kaiser (i.kaiser@biocoop.fr) • Diffusion : Christine Mullié (c.mullie@biocoop.fr) • Conception : makheia.sequoia • Crédits photos : p.4 : Pixland/Thinkstock ; p.5, 19, 25, 43, 44, 46, 47 : Shutterstock ; p.5, 22 : iStock/Thinkstock ; p.13, 25, 27, 31, 43, 44, 48 et 50 : DR ; p.22 : Olivier Dion ; p.23 : Myriam Gauthier-Moreau ; p.24 : Edda Onorato, Olivier Degorce ; p.36-37 : Joseph Melin ; p.39-41 : Stéphane d'Allens, Domaine Brard Blanchard, Biocoop SA Coop, Kasparart/Fotolia, Maëlle Thoury-Moreau ; p.44 : Food collection ; p.47 : Jean Hervé. Illustrations : couverture, p.06, 08-11, 28, 35 : Séverine Assous ; couverture, p.14-17 : Antoine Chereau • Siège/Rédaction/Publicité : 9-11 avenue de Villars, 75007 Paris. Tél. : 01 44 11 13 60. Fax : 01 44 11 13 61. E-mail : culturesbio@biocoop.fr • Éditeur : Biocoop SA Coop • 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 : 206 800 exemplaires • Biocoop cotisée 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 biocoops respectent la même charte mais sont indépendantes : 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.

CRÉÉZ
votre
magasin
BIO

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

REJOIGNEZ-NOUS

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 BIOCOOPS sont des lieux d'échanges et de sensibilisation pour une consommation responsable.

Coffret découverte huiles d'olive.

Faites plaisir avec une idée cadeau inédite !



HUILERIE MOOG
FONDÉE EN 1984

A la fois qualitatif et ludique, le nouveau coffret cadeau de l'huilerie BIO PLANÈTE saura séduire tous les amateurs d'or vert. Il vous offre un doux voyage au cœur de trois terroirs d'exception. Un guide illustré vous propose une initiation à la dégustation et de multiples pistes pour développer vos propres recettes.

3 x 100 ml Italie | France | Portugal



BIOFLORAL

Nouveau!

demeter



L'Ortie-Silice Biofloral

La seule Silice :

- 100 % organique
- 100 % Bio et naturelle
- 100 % biodisponible
- sans molécules de synthèse
- certifiée Demeter

L'Ortie-Silice Biofloral certifiée Demeter est un produit authentique et biologique qui vous offre une qualité inégalée. L'*Urtica dioica*, issue de cultures biodynamiques, est 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.

Conseillée par les plus grands thérapeutes pour sa haute qualité vibratoire, sa concentration idéale et son fort pouvoir d'assimilation, l'Ortie-Silice Biofloral vous apporte tous les bienfaits d'une silice organique, 100 % naturelle, certifiée Bio et Demeter.

Agriculture biologique d'excellence, l'agriculture biodynamique respecte les cycles naturels, les rythmes cosmiques et saisonniers ainsi que l'interaction entre hommes, animaux et plantes.

Biofloral, avec son Ortie-Silice certifiée Demeter, place le vivant au cœur de sa démarche.

Disponible en solution buvable 500 ml,
gel corporel et cosmétique.
En magasins bio et diététiques.



Ortie-Silice
gels

Shampooing
et lait corporel

Crèmes
visage et mains

Ortie-Silice
buvable

Beurres
de haricots



Je désire recevoir gratuitement le catalogue BIOFLORAL et des échantillons disponibles

Nom :

Prénom :

Adresse :

CP : Ville :

Email :

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