

CULTURES **BIO**

N° 103 / JANVIER-FÉVRIER 2019 / LE MAGAZINE DU RÉSEAU BIOCOOP

DOSSIER P.14

LES APPLIS DÉBARQUENT DANS NOS ASSIETTES

BIEN-ÊTRE P.28

EN PLEINE FORME APRÈS LES FÊTES

SANTÉ P.19

CES BAINS QUI FONT DU BIEN

L'INVITÉE P.8
AUDREY PULVAR
L'ÉCOLOGIE
SOURIANTE



biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

Vitabio

fait décoller
votre quotidien

Vitabio, c'est une gamme complète de produits bio fabriqués en France pour le plaisir et le bien-être des petits et des grands. Des produits adaptés à la vie d'aujourd'hui, comme les gourdes de fruits bio, faciles à emporter et à déguster partout, tout le temps.

En vente en magasins bio,
et sur Internet.

vitabio.fr

NCS BORDAUX 8 779 388 811 - 0-608 photos / Peres, Thibaut



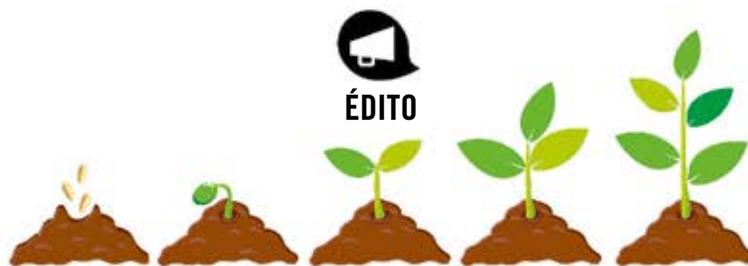
Pour les petits... et les grands



Vitabio

Mon réflexe vitalité

POUR VOTRE SANTÉ, EVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. www.mangerbouger.fr



Bons mots et bio vœux

Pascale Solana, RÉDACTRICE EN CHEF



En 2018, jamais l'écologie n'aura autant fait parlé ni influé à ce point sur la politique. Démission de Nicolas Hulot, ministre de la Transition écologique. Ensuite enchaînements : marches pour le climat, COP 24, Appel des Coquelicots, sorte d'allergie citoyenne aux pesticides chimiques (406 500 signataires début décembre). Et puis les « Gilets jaunes » sur fond de taxe carbone et de prix de l'énergie. Une chose est enfin claire : crise écologique et crise sociale sont liées, comme le rappelle notre invitée Audrey Pulvar, présidente de la Fondation pour la nature et l'homme, rencontrée juste avant le début du mouvement.

En 2018, un plan gouvernemental aura formalisé pour la bio l'objectif de 15 % de surface agricole utile pour 2022. Les mots territoire, ruralité, synergies, collectifs sont souvent revenus autour de son développement, et désormais la société veut plus que des produits sains issus d'une agriculture sans intrants chimiques : local, paysan, équitable, juste doivent aller de pair. Une bio qui fait société, c'est le projet Biocoop. Quand par exemple Biocoop encourage les agriculteurs à former des collectifs (19 groupements, soit 2 600 fermes, participent à sa gouvernance en tant que sociétaires), ou aide ici un atelier d'éleveurs, là une laiterie... La Lémance en Vendée, Biogam en Lorraine... Les uns se mettent en lien avec les autres, sans oublier les équipes des magasins et des services centraux – une vraie coop quoi – et se relie à vous, consommateurs. Vous par exemple qui venez d'élaborer avec nous des recettes de plats pour bébé (à découvrir en magasin fin janvier). Lancer une histoire, relancer, pérenniser, c'est long et discret. En 2018, Biocoop l'a résumé par son nouveau slogan « La bio nous rassemble ». Le vœu pour 2019 ? Qu'en janvier prochain on écrive : « *Jamais la bio n'aura autant rassemblé* ». En attendant, bonne année !



AGITATEURS

04 ACTUBIO
Brèves

06 ÇA FAIT CAUSER
Nos questions ? Nos réponses !

08 L'INVITÉ
Audrey Pulvar
L'écologie souriante



11 DÉCRYPTAGE
Les graisses hydrogénées

13 VU, LU, ENTENDU
Actu-culture bio

14 LE DOSSIER
Les applications 2.0
débarquent dans nos assiettes



RESPONSABLES

19 SANTÉ
Y'a pas de mal
à se faire du bain !



22 C'EST DE SAISON
La betterave

23 BON ET BIO
Cru-cuit de betterave en carpaccio

28 BIEN-ÊTRE
En pleine forme
après les fêtes

32 MAISON
Textiles
Détachez-les !

35 PRATIQUE
Infusion de sarrasin



ENGAGÉS

36 RENCONTRE
Biocoop La Fourmi et la Cigale
Ça fourmille dans le Sud !

39 TERROIR ET TERRITOIRE
Un tour de Touraine bio



43 COOPÉRACTIFS
Génération Cobayes
Les jeunes se rebiffent

44 EN COULISSES
La grande histoire des petits
biscuits bébé Biocoop
&
Mon magasin pousse en réseau

50 RENDEZ-VOUS BIOCOOP



Nourrir le monde Une idée périmée !

CE N'EST PAS UNE PROVOCATION ! L'EX-RAPPORTEUR DE L'ONU SUR LE DROIT À L'ALIMENTATION, OLIVIER DE SCHUTTER, A EXPLIQUÉ LORS DES 11^{ES} ASSISES DE LA BIO, POURQUOI L'IDÉE DE « NOURRIR LE MONDE » EST DÉPASSÉE.

On sait aujourd'hui que la bio peut « nourrir le monde », mais c'est une notion passésiste, héritée des années 60 liée à la crainte des pénuries, selon Olivier De Schutter, juriste belge et professeur à l'université de Louvain (Belgique) et à Sciences Po Paris. Et d'expliquer, lors des 11^{es} Assises nationales de l'agriculture biologique (« L'agriculture biologique : mobilisation des territoires pour développer des filières de qualité », le 27 novembre à Paris), qu'elle génère des choix politiques et technologiques créant un engrenage plein de paradoxes. En voulant nourrir les plus pauvres, les politiques optent pour le *low cost*, quitte à affaiblir la protection sociale et la production responsable. Les choix technologiques misent sur des économies d'échelle et sur une production de masse dont les acteurs de l'économie alimentaire à bas coûts, tels que les grands distributeurs, sont les principaux bénéficiaires. Ce système a des répercussions sur les modes de consommation, engendrant une sorte d'accélération de la vie : plus le temps de choisir des aliments ni de cuisiner, succès des produits industrialisés... « *On est au bout du système économique alimentaire low cost et de la politique des prix bas, il faut en sortir et repenser la question autrement : comment permettre aux populations les plus défavorisées d'accéder à la qualité* », insiste Olivier De Schutter. Plutôt que de vouloir nourrir le monde, il faut encourager les régions à définir leurs besoins, à produire et à se nourrir. Pour lui, « *la souveraineté alimentaire n'est pas un gros mot* ». Et l'agriculture bio est, plus qu'un système agronomique, un levier pour des systèmes alimentaires durables, garantissant des revenus décents aux producteurs, une alimentation de qualité à prix abordables et contribuant au dynamisme rural comme au bien-être des populations. Son développement doit maintenant passer d'une approche sectorielle à une approche territoriale où les synergies se multiplient et où des acteurs divers deviennent interdépendants. Défi qu'il appelle « *politique alimentaire intégrée* ».

P.S.



557

C'est le nombre de magasins Biocoop
au 30 novembre 2018.

FAITES LA TERRE,
PAS LA GUERRE



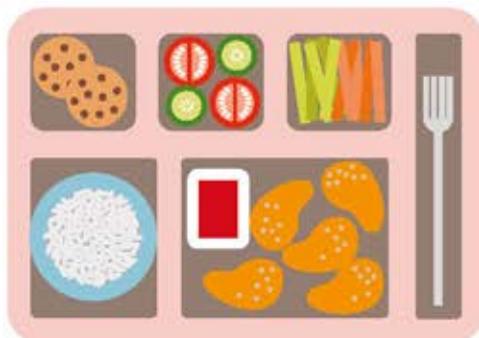
Une base aérienne militaire va renaître sous la forme d'un « agrobiopôle » : c'est le projet de la ville de Metz (57) pour le plateau de Frescaty où la base n° 128 a cessé son activité initiale depuis quelques années. Sur ses 380 hectares, 70 seront dédiés à des productions bio (permaculture, vergers, prairies...). À Brétigny-sur-Orge, 25 km de Paris, on cultive un dessein similaire pour la n° 217, rebaptisée La Base ! Ces projets alimentaires territoriaux (PAT) reposent sur des synergies entre des acteurs multiples (lire ci-contre).



LA BIO AU SECOURS DES GRANDS SINGES

En étudiant les effets des activités humaines dans le parc de Kibalé en Ouganda sur les grands singes aujourd'hui menacés, Sabrina Krief, vétérinaire et primatologue au Muséum nationale d'histoire naturelle, s'est aperçue que ces derniers étaient victimes de malformations dues aux pesticides. Elle soutient un projet dont l'agriculture bio (de thé notamment) est un des axes, et autour duquel viennent de s'associer le Muséum et le Fonds français pour l'environnement mondial. Un défi sur cinq ans dans une région très dégradée (déforestation, pollutions, prélèvements illégaux de ressources...), où la pauvreté et la malnutrition sévissent.

« Je préfère manger à la cantine... »



QUAND UN REPAS BIO EST MOINS CHER QU'UN REPAS NON BIO !

Le coût des matières premières d'un repas dans une cantine proposant 32 % de bio est en moyenne de 1,88 €, alors qu'il peut aller jusqu'à 2 € dans les cantines conventionnelles, selon le rapport 2018 de l'Observatoire national de la restauration collective bio et durable. Les bio arrivent à maintenir les prix principalement en luttant contre le gaspillage alimentaire.

Autre bonne nouvelle : 59 % des produits bio utilisés – fruits et légumes en tête, suivi des produits laitiers et de la viande – sont d'origine locale. Le chiffre était de 57 % l'année précédente. Ce qui permet de penser que plus il y aura de producteurs bio dans les territoires, plus il y aura de bio locale à la cassolette. Pour aider les collectivités, *Le guide pratique pour une restauration collective* vient de paraître chez Territorial.



GLYPH'AWARDS

Et le gagnant est... le Vaucluse !
Le département le plus accro au glyphosate (1,25 kg/ha en 2017) s'est vu symboliquement remettre le Glyph'Award d'or de Générations Futures. L'association a ensuite « récompensé » La Réunion, la Martinique, la Gironde et l'Aube. L'objectif de ces distinctions n'est pas tant de jeter l'opprobre sur les primés, mais d'encourager les agriculteurs à diminuer ou supprimer de leur pratique le pesticide le plus utilisé au monde.

Où se situe votre département dans le palmarès ? Réponse sur generations-futures.fr/cartes/carte-de-vente-pesticides-departement-ha-de-sau-2017/

1^{er} JANVIER 2019

Après les espaces verts publics en 2017, c'est au tour des jardins des particuliers de se voir interdire l'utilisation des pesticides chimiques de synthèse.



LE GRAND BOOM

Le marché français de la bio qui ne cesse de croître représente 8,9 milliards d'euros, soit 4,4 % de la consommation alimentaire (seulement). Il est au 3^e rang mondial après l'Allemagne et les États-Unis. En 2017, on comptait 2 700 points de vente bio, avec l'ouverture de cinq magasins par semaine (chiffres 2017-Ecozept-Natexbio). La grande distribution généraliste s'est engouffrée dans ce secteur dynamique en créant, outre ses gammes, ses propres magasins ou enseignes spécialisées (Leclerc Bio, Naturalia, So Bio...), au côté des historiques...



À LA SANTÉ DU VIN BIO !

Millésime Bio, « le plus grand salon de vin bio au monde », se déroule chaque année à Montpellier, en France, fin janvier. Pour ses initiateurs, sur le plan économique le changement d'échelle de la filière vin bio est éclatant. Avec un taux de croissance annuel moyen à deux chiffres dans les principaux marchés, dont la France (une moyenne de 16,7 % par an en volume entre 2012 et 2017), son volume d'affaires dépasse presque le milliard d'euros, dans un marché du vin qui stagne, voire qui régresse, comme en France. D'ici à 2022, la part du marché du vin bio devrait doubler de volume.

LA PREUVE ?

On en a beaucoup parlé mais ça ne coûte rien de le redire : une alimentation à 50 % bio diminuerait de 25 % le risque de contracter un cancer, selon l'étude de l'Inra publiée en octobre, à laquelle ont participé près de 70 000 volontaires.

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

Votre avis sur *CULTURE(S)BIO*, ça c'est fait !



Dans le numéro 101 (septembre-octobre), nous vous avions demandé de nous donner votre avis sur le magazine. Et vous avez été très nombreux à le faire ! En contrepartie, et comme prévu, 50 d'entre vous, désignés par tirage au sort, se sont vu offrir un exemplaire du recueil *Tout est bon dans la carotte* (Éd. Rue de l'échiquier). Ils se reconnaîtront dans la liste ci-dessous. Et maintenant ? Nous allons étudier vos avis, réfléchir à comment les utiliser pour adapter le magazine aux attentes du plus grand nombre. Un grand merci à tous.

Magali A. (05), Florence A. (75), Noémie A. (78), Claudine B. (49), Nicole B. (44), Nathalie B. (75), Marion B. (94), Olivier B. (50), Héroïse B. (34), Julien B. (29), Tifenn B. (44), Claire C. (66), Cécile C. (50), Évelyne C. (17), Arnaud C. (29), Catherine C. (78), Élodie E. (29), Charlotte G. (33), Carine G. (14), Brigitte G. (42), Yolande G. (05), Anne-Isabelle G. (69), Lynton H. (30), Amélie H. (07), Claire J. (33), Claire K. (69), Maude L.-C. (29), Pierrette L. (17), Lorène L. (76), Amandine M. (86), Marie-Françoise M. (59), Élodie M. (53), Isabelle M. (25), Laurence M. (51), Marc M. (56), Sylvie O. (01), Cécile O. (59), Sandrine P.-D. (49), Émilie P. (85), Yves R. (92), Aurélie R. (35), Brigitte S. (27), Florence T. (39), Fabienne T. (70), Yves V. (89), Anne V. (31), Nathalie V. (19), Elena V. (06), Anne W. (17), Brigitte W. (11).

Le film qui vous fait causer

Rien que sur son compte Facebook, le film manifeste de Biocoop a suscité 9000 réactions, clics, partages, commentaires, entre le 22 octobre et le 5 novembre derniers.

Vous nous avez parfois félicités, souvent encouragés, quelquefois critiqués, ce qui nous permet d'avancer. Vous avez débattu, sur le local, le vrac, les emballages surtout. Trop forts, à chaque question, vous apportez une réponse.

Exemple : « Bravo Biocoop et heureusement que vous êtes là, écrit Agnès Plicploc. Mais allez jusqu'au bout et proposez du yaourt à la louche, pour diminuer ces pots plastiques à usage unique présents dans vos rayons ! » Des choses se font déjà, rappelle Sebanna Shan : « Dans beaucoup de magasins Biocoop on trouve des yaourts conditionnés en verre et, plus rare, en vrac. » Nath Roro Cabrita propose en plus un système de consigne. Ce à quoi Camille Thépault, productrice de produits frais au lait de chèvre, répond : « C'est compliqué pour nous de gérer les consignes, entre le tri, la main-d'œuvre pour le lavage, les produits de nettoyage, le stockage... Ça prend du temps mais on va y venir. » Oui, remplacer le plastique, trouver le bon emballage ou l'éliminer totalement demande du temps, celui de la recherche, de l'expérimentation, etc.

Régulièrement, Biocoop teste des produits en vrac, comme justement le yaourt, avançant pas à pas. Même chose pour le local. Les magasins se sont fixé l'obligation de se fournir le plus possible à 150 km maximum. S'il y a des producteurs et les produits nécessaires ! Ce qui n'est pas toujours le cas, selon les périodes, les régions... Alors Biocoop crée des filières, apporte son soutien aux paysans, les encourage à se regrouper. Vous voulez en savoir plus ? Allez sur biocoop.fr, rubrique Producteurs. Ou sur Facebook, il y a toujours un internaute qui connaît bien Biocoop qui voudra vous renseigner !



 youtube.com/user/ReseauBiocoop



CROUSTICHOC

N°1 dans la catégorie
Biscuits et Gâteaux*

**Elu par un jury de 100 consommateurs bio*



RETROUVEZ NOS 11 BISCUITS AU RAYON VRAC



BOULANGERIE, CHOCOLATERIE, BISCUITERIE ET CONFISERIE ARTISANALES BIO

Rejoignez-nous sur    et www.pain-belledonne.com





AGITATEURS



AUDREY PULVAR

L'ÉCOLOGIE SOURIANTE

Propos recueillis par Pascale Solana

ON IMAGINE L'EX-JOURNALISTE PEOPLE, DISTANTE, VOIRE UN BRIN PÉDANTE. ELLE EST SIMPLE, DIRECTE. À L'AISE, L'ÉCLAT DE RIRE FACILE, AUDREY PULVAR S'ASSUME AUJOURD'HUI COMME UNE ACTIVISTE. ELLE NOUS REÇOIT À BOULOGNE-BILLANCOURT (92) À LA FONDATION POUR LA NATURE ET L'HOMME QU'ELLE PRÉSIDE. OÙ SON ENGAGEMENT POUR LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE REJOINT SES PRÉOCCUPATIONS SOCIALES AVEC, PARMIS SES CHEVAUX DE BATAILLE, UNE ALIMENTATION DE QUALITÉ POUR TOUS.

Bio express

- 1972. Naissance en Martinique.
- 1994-2002. Journaliste reporter d'images en Martinique puis rédactrice en chef et directrice de l'information de la chaîne Antilles Télévision.
- 2002-2017. Retour à Paris. Collaboration à une quinzaine de médias nationaux français en TV, radio et presse écrite, dont France 3, France 2, France Inter, Canal + et Les Inroductibles.
- Auteure d'ouvrages dont *L'Enfant-bois* (2005), *Libres comme elles* (2014), etc.
- Juin 2017. Présidence de la Fondation pour la nature et l'homme (FNH), ex-Fondation Nicolas Hulot. Créée en 1990 « pour un monde équitable et solidaire, qui respecte la nature et le bien-être de l'homme », sa mission est de proposer et d'accélérer les changements de comportements individuels et collectifs, de soutenir des initiatives en France comme à l'international pour engager la transition écologique de nos sociétés.



L'idée portée par Audrey Pulvar : un bonus pour aider les cantines à offrir plus de bio (et de local).

On vous savait engagée mais pas pour l'écologie. Que s'est-il passé ?

On m'identifie en effet plus sur l'égalité homme-femme ou les discriminations. La vision très transversale du changement climatique et de la préservation de l'environnement de la fondation m'a séduite. Où que l'on soit sur la planète, plus on est bas dans l'échelle sociale, plus l'impact du réchauffement climatique est ou sera fort. On ne peut penser la transition écologique qu'en s'attaquant à la précarité. C'est le nerf de la réflexion de FNH, Fondation pour la nature et l'homme, et cela rejoint mes autres préoccupations.

L'écologie n'est pas une problématique de riches ?

C'est tout le contraire ! Ni un truc de bobos ni une punition. La punition, c'est le changement climatique et ses effets déjà à l'œuvre pour le milliard d'individus qui ne mangent pas à leur faim. En France, 11 millions de personnes dans la précarité énergétique, 10 millions qui s'alimentent mal – parce qu'il faut avoir les moyens de bien s'alimenter –, ce n'est pas une préoccupation de bobos ! Les travaux de FNH, comme mon implication, sont irrigués par plus de responsabilisation, par un souci de justice sociale, de partage et de protection des plus faibles.

Pour revenir à la première question, je suis petite-fille d'un agriculteur martiniquais qui sans le savoir pratiquait l'agroécologie. On était cernés de bananeraies, exposés à l'utilisation non seulement du chlordécone* mais aussi de beaucoup d'autres produits de l'agrochimie répandus par avion une à deux fois par jour jusqu'à la fin des années 80.

« ON NE PEUT PENSER LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE QU'EN S'ATTAQUANT À LA PRÉCARITÉ. »

Vous vous souvenez des traitements de pesticides ? !

Oui, très bien ! Cette pellicule grasse sur la peau, les cheveux, les arbres, le toit des maisons, des voitures... Tout ceci explique ma sensibilité à l'environnement. Depuis longtemps j'ai compris que l'environnement ce n'est pas seulement fermer le robinet en se brossant les dents, les petits oiseaux qui pépient – enfin qui ne pépient plus ! – et les ours blancs.

Pourquoi le choix de FNH ?

J'étais déjà intervenue à titre bénévole pour des ONG qui luttent contre la pauvreté et avais prêté mon concours à différentes fondations, Good Planet, Positive Planet, Action contre la faim... J'ai été heurtée lors des dernières présidentielles par les scores du FN en particulier, derrière lesquels j'ai moins vu du racisme ou de la xénophobie que des gens se sentant démunis, sans protection vis-à-vis des effets, souvent croisés, de la mondialisation et du réchauffement climatique. Je me suis dit que le moyen de conjuguer cela et de faire autre chose que de pester contre le monde serait de m'engager de façon plus complète et plus assumée au service de la communauté. J'ai candidaté, →

« LE CHANGEMENT DE PARADIGME DEVRAIT ÊTRE UNE CAUSE POLITIQUE NATIONALE. »

→ parmi d'autres postulants, pour la présidence de FNH que le départ de Nicolas Hulot au gouvernement libérerait alors. Et j'ai été élue !

Vous dites que la transition écologique passe par l'ingéniosité et la sobriété : vous n'êtes pas « décroissante » ?

La décroissance est un concept en soi. On entend souvent dire que l'écologie c'est la décroissance, prendre des douches froides et s'éclairer à la bougie... Pour moi, la question n'est pas décroître ou ne plus croître mais croître autrement, mieux, moins et avec d'autres indicateurs.

Vous avez aussi proposé l'idée d'un vice-Premier ministre de l'Environnement ?

C'était ponctuellement lié au départ du gouvernement de Nicolas Hulot. Un ministre directement dépendant du Premier ministre, qui mènerait une politique transversale et pour lequel la transition écologique ne serait pas juste un secteur aux côtés d'autres. Mais FNH a travaillé sur des propositions plus étayées constitutionnellement comme la création d'une Chambre du futur**. Aujourd'hui la société civile est hypermobilisée. Je rencontre partout des gens qui s'organisent, plein de petits projets qui expérimentent la responsabilité et la sobriété, des entreprises qui font de l'économie sociale et solidaire, des start-up qui innovent... Super ! Mais sans maillage, cela ne suffira pas à inverser le système. À travers la décision politique, le changement de paradigme devrait être une cause nationale. Ce n'est pas le cas.

Cela vous désespère ?

Ça dépend de l'heure de la journée ! Le soir parfois, vous vous sentez seul... Même si on est nombreux, il y a tant à faire. Mais le lendemain, ça repart !

Et l'assiette dans tout cela ?

Vous n'imaginez pas à quel point c'est important pour moi. Manger bien !

Manger bien, c'est-à-dire ?

D'abord avoir accès à une nourriture diversifiée et de qualité où que l'on soit sur terre et quels que soient ses revenus.

Bisounours Audrey Pulvar ?

Non, je sais que cela n'existe pas. Mais je sais aussi qu'on a les moyens de nourrir chaque humain de la



planète sans agrochimie, avec une alimentation de qualité, en luttant contre le gaspillage, avec un régime relativement pauvre en protéine animale. [J'ai essayé mais je ne suis pas vegan. Je suis flexitarienne.] Des rapports de l'ONU le prouvent régulièrement.

Vous avez quitté le journalisme. La politique vous tente-t-elle pour agir ?

Je n'ai aucune envie d'engagement dans un parti ou un mandat. À la fondation, j'ai la sensation de faire de la politique de terrain et avec des propositions de transformation de la société. Comme Mon restau responsable***, une démarche participative qui aide les cantines à progresser à leur rythme sur différents axes, bio, local, bien-être, écogestes... 500 adhésions en deux ans ! Le militantisme est une action politique. Au moment où j'ai compris que je n'allais plus pouvoir avoir la neutralité nécessaire à l'exercice du journalisme politique, je l'ai quitté : je ne peux pas lancer le matin une pétition contre le CETA****, et interviewer le soir un ministre sur ces mêmes accords. Maintenant je suis une activiste. C'est bénévole. En parallèle, je travaille pour le magazine d'une plateforme Web de cinéma.

Et l'activiste que vous êtes cuisine-t-elle ?

Je suis gourmande et très exigeante sur la saison, l'origine, la fraîcheur... Je cuisine mais pas du compliqué : avec de la qualité, en général, le résultat est bon !

* Insecticides utilisés jusqu'en 1993, qui ont empoisonné pour plusieurs siècles les écosystèmes antillais.

** Troisième assemblée parlementaire qui considérerait le long terme en permanence et systématiquement dans l'élaboration d'une loi.

*** mon-restau-responsable.org

**** Comprehensive Economic and Trade Agreement, traité de libre-échange entre l'UE et le Canada.



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



LES GRAISSES HYDROGÉNÉES

Gaël Chaupitre

ESSENTIELLES À NOTRE ÉQUILIBRE PHYSIOLOGIQUE, OMNIPRÉSENTES DANS NOTRE ALIMENTATION, LES GRAISSES PEUVENT SUBIR CERTAINS PROCESSUS DE TRANSFORMATION, DONT L'HYDROGÉNATION. ATTENTION, C'EST TECHNIQUE, MAIS UTILE !

DÉFINITION

L'hydrogénation est une réaction chimique qui consiste à ajouter aux liaisons insaturées d'un acide gras (dites graisses insaturées) des molécules d'hydrogène (H₂), leur conférant certaines propriétés physiques. Les graisses insaturées deviennent alors saturées en hydrogène. L'hydrogénation peut être partielle ou totale.

AGT, ACIDE GRAS TRANS

L'hydrogénation partielle des graisses insaturées peut donner naissance à ce qu'on appelle des AGT (acides gras trans). Ils sont dits alors AGT d'origine technologique. On les retrouvera dans les viennoiseries, barres chocolatées, biscuits, plats cuisinés, pizzas, quiches, margarines et autres préparations industrielles. Ils peuvent aussi être d'origine naturelle, produits par transformation bactérienne dans la panse des ruminants. On les trouve dans le lait et les produits laitiers, et dans la viande de ruminant.

FONCTION

Cette technique sert à rendre les graisses fluides, principalement d'origine végétale, plus solides à température ambiante afin de les incorporer dans la transformation de divers aliments. Les graisses hydrogénées présentent plusieurs avantages, notamment celui d'augmenter la durée de conservation de ces aliments.

SANTÉ

Selon l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail), des études ont montré qu'une consommation excessive d'AGT technologiques est associée à une augmentation du risque cardiovasculaire. Pour l'OMS (Organisation mondiale de la santé), elle serait responsable de 500 000 décès par an*. D'après l'Anses toujours, aucune augmentation de ce risque n'a été mise en évidence avec les AGT d'origine naturelle aux niveaux de consommation actuellement constatés en France**.

RÉGLEMENTATION

En bio, l'hydrogénation est interdite. En conventionnel, les produits concernés doivent obligatoirement mentionner sur leur emballage « partiellement hydrogéné » ou « totalement hydrogéné ». Légalement, aucun seuil maximal d'AGT n'est fixé. L'Anses recommande de ne pas dépasser, en apport d'origines naturelle et technologique, 2 % de l'apport énergétique total (AET adultes : 2 600 kcal/jour pour les hommes et 2 100 kcal/jour pour les femmes), et 1 % selon l'OMS, soit moins de 2,9 g/jour pour un homme. Pour faire simple, si un produit fait mention d'une quelconque hydrogénation, mieux vaut l'éviter.

C'EST COMMENT AILLEURS ?

Certains pays (Canada, Danemark...) ou certaines villes ont adopté une législation sur l'hydrogénation et/ou les AGT. New York par exemple a interdit depuis une dizaine d'années les AGT d'origine technologique dans les restaurants de la ville*. L'OMS appelle à leur élimination mondiale d'ici à 2023*.



Aller plus loin

- biochim-agro.univ-lille1.fr/lipides/co/lipides_web.html
- anses.fr/fr/system/files/NUT-Ra-AGtrans.pdf

* who.int/fr/news-room/detail/14-05-2018-who-plan-to-eliminate-industrially-produced-trans-fatty-acids-from-global-food-supply
** anses.fr/fr/content/les-acides-gras-trans

QUINTESENS 

Ceci n'est pas un ketchup.



**LE KETCHUP QUI VA VOUS FAIRE
CHANGER D'AVIS SUR LE KETCHUP !**

40%

DE LÉGUMES BIO
pour remplacer le sucre ajouté



40%

**DE TOMATES BIO
DE MARMANDE**

et 0 % de concentré
de tomates importé

0%

ADDITIF
même pas ceux
autorisés en Bio

100%

**CULTIVÉ
EN FRANCE**
et fabriqué en Provence

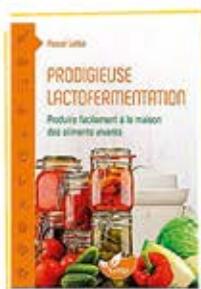


Pour plus d'informations, rendez-vous sur :

www.quintessens-bio.com ou Tél. 04 13 57 03 92

Chers micro-organismes

VOUS AIMEZ LES CORNICHONS, LE YAOURT, LE VIN ? ALORS VOUS AVEZ DÉJÀ EXPÉRIMENTÉ DES ALIMENTS ET BOISSONS OBTENUES GRÂCE AU TRAVAIL DE MICRO-ORGANISMES À TRAVERS LA FERMENTATION.



L'homme consomme des aliments et des boissons fermentés depuis des dizaines de milliers d'années. Ce fut pendant longtemps un moyen de conservation. De plus, quand les aliments sont fermentés, tels le chou de la célèbre choucroute, les produits laitiers, du kéfir au yaourt acidulé, ou encore le thé de la boisson kombucha, ils deviennent plus riches en vitamines, minéraux, enzymes

et probiotiques qui améliorent la flore intestinale, renforcent le système immunitaire. Ils sont délicieux. Parions que ce mode de conservation peu coûteux et efficace revienne bientôt au goût du jour, d'autant qu'on peut le reproduire soi-même à la maison avec toutes sortes de végétaux, carottes, oignons, betteraves... Un bocal, du sel (ou pas), du temps et par ici les pickles anglais, bortsch ou soupe de betteraves slaves et autres umébosis ou prunes nippones !



Prodigieuse lactofermentation, Pascal Labbé, Éd. Terran, 10 €, des illustrations et quelques recettes.

Les aliments fermentés, Warren Jefferson, Éd. Utovie, 6 €, un recueil (n° 101) qui s'inscrit dans une encyclopédie.

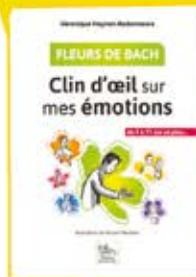
AVEZ-VOUS ESSAYÉ LE CHUCHOTIS ?



C'est un carton sur YouTube : des millions de vidéos vues des millions de fois. Ce phénomène, c'est l'Autonomous Sensory Meridian Response, une méthode de relaxation basée sur des chuchotis, des bruits de bouche et autres petits sons à écouter au casque. L'effet serait très apaisant, dixit l'énorme communauté ASMR. La technique a maintenant son livre. L'auteure, infirmière youtubeuse et « artiste ASMR »

(c'est ainsi que se nomment ces praticiens), y explique son « art » et renvoie vers Internet pour l'expérimentation. Les scientifiques commenceraient à se pencher sur cette pratique que nous n'avons pas encore essayée. Et vous ? Dites-nous, ça nous intéresse...

→ *Évacuez le stress et retrouvez le sommeil grâce à l'ASMR*, Roxane Cathelot, Éd. De Boeck Supérieur, 14,95 €

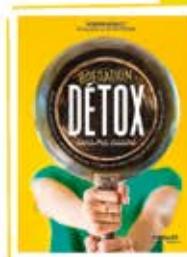


QUELLE FLEUR ?

Une approche intéressante des « remèdes » élaborés au début du XX^e siècle par le docteur anglais Edward Bach : une série de

situations, d'émotions, sous forme de « poèmes », de dessins... pour trouver la fleur de Bach qui vous convient. En bonus, une « foire aux questions » pour trouver des réponses aux vôtres.

→ *Fleurs de Bach, clin d'œil sur mes émotions*, Véronique Heynen-Rademakers, Éd. Chariot d'Or, 20 €



CUISINE SAINE

Livre qui tombe à pic quand on commence à se demander si sa poêle antiadhésive est vraiment top. De la batterie de cuisine au petit électroménager, des modes de cuisson aux contenants pour conserver, il dresse une liste

argumentée des + et des -, assortie de « bons gestes à adopter » en attendant de renouveler son matériel.

→ *Opération détox dans ma cuisine*, Romain Morlot, Olivier Cocharid, Éd. Eyrolles, 17,90 €



LES ALGUES À TABLE

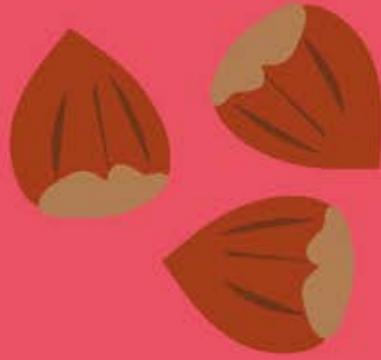
L'auteur les compare à des herbes aromatiques pour leur diversité et leur usage. Passionné, il aide à les « comprendre » et à les cuisiner facilement. Recettes de base (tartare, pesto...) ou élaborées (blanquette de poulet, tagine de légumes...), le fait est qu'elles donnent

vraiment envie. De l'auteur à l'imprimeur, du 100 % breton !

→ *Vive les algues, saveurs iodées pour recettes gourmandes*, Hugo Morel, Éd. Trop Mad, 25 €



DOSSIER



LES APPLICATIONS 2.0 DÉBARQUENT DANS NOS ASSIETTES

Arnaud Pagès





LES APPLIS QUI NOUS PROMETTENT DE BIEN MANGER CONNAISSENT UN SUCCÈS GRANDISSANT, AU POINT DE DEVENIR PARFOIS DES ASSISTANTS NUMÉRIQUES INDISPENSABLES LORS DE NOS COURSES, VOIRE DE NOS REPAS. CERTAINES NOUS AIDENT À CHOISIR UNE NOURRITURE PLUS SAINÉ, D'AUTRES À DÉNICHER LE RESTAURANT IDÉAL ET D'AUTRES ENCORE À SUIVRE UN PROGRAMME MINCEUR. L'ENGOUEMENT AUPRÈS DES CONSOMMATEURS EST PALPABLE. À RAISON ?

Lorsque nous faisons nos courses, nous pouvons désormais compter sur nos smartphones pour identifier les bons produits, ceux qui feront du bien à notre santé. Mais cette notion « de bon pour moi » est à géométrie variable selon la sensibilité des consommateurs. Certains veulent manger plus sainement quand d'autres souhaitent une alimentation plus éco-responsable ou tout simplement garder la ligne. Pour répondre à ces différentes attentes, les applications se sont multipliées. Toutes ont en commun de se targuer d'aider le consommateur à améliorer son rapport à la nourriture. Mais comment fonctionnent-elles ? Et peut-on vraiment s'y fier ?

Comment ces applis sont-elles conçues ?

On ne saurait passer à côté de Yuka, la plus connue d'entre elles qui a récemment franchi la barre des 6 millions d'utilisateurs. L'application propose un avis positif ou négatif selon qu'un produit serait, entre autres, trop riche en additifs, en graisses ou en sucre, et donc néfaste pour l'organisme. Elle a défini trois critères pour le barème de notation – la qualité nutritionnelle, la présence d'additifs et la dimension biologique – et se réfère à diverses études, notamment celle du ministère de



la Santé datant de 2013* utilisée pour la mise en place de Nutri-Score, un système d'étiquettes préconisé par le gouvernement et permettant au consommateur de connaître la qualité nutritionnelle des produits alimentaires. Pourtant, la présence de certains ingrédients, jugés nocifs par l'appli, n'est pas en soit réellement problématique, comme l'explique Nathalie Négro, nutritionniste : « *La crème fraîche, par définition grasse, va être mal notée. Mais tout dépend des quantités. Un peu de crème fraîche dans un plat ne peut pas faire de mal. C'est une question d'équilibre.* »

Pour réellement bien manger, il faut donc considérer l'alimentation dans son ensemble, selon les dosages et les menus, et pas nécessairement produit par produit.

D'où vient leur succès ?

Ces applications font plus que délivrer un simple conseil d'achat. Elles permettent de faire le tri entre les bons et les mauvais élèves de l'alimentation en pointant du doigt les produits à très faible valeur nutritionnelle. Grâce à leur très grande popularité, elles incitent même les industriels à rendre leurs produits « plus sains », selon, bien sûr, des critères qui leur appartiennent. Elles auraient un autre avantage. Dans un pays où les plaisirs de la table sont le marqueur de notre alimentation, elles ont permis de

replacer la santé au cœur de nos assiettes. Ainsi, elles aident à changer les habitudes et à consommer différemment et de manière plus responsable. Sans pour autant changer radicalement notre rapport à la nourriture en reléguant le plaisir au second plan, selon Olivier Lepiller, sociologue de



« La plupart des applications établissent un jugement en se basant sur 100 grammes d'aliments, mais au final ça ne veut pas dire grand-chose. L'important, c'est de manger équilibré. Même s'il y a des graisses dans ce que l'on mange. Tout est une question de quantité et de dosage. Les nutritionnistes ont un rôle à jouer pour améliorer ces applications et mettre leurs expertises à leur service pour qu'elles deviennent plus performantes. »



Nathalie Négro
Nutritionniste et diététicienne aux thermes de Brides-les-Bains (73)

l'alimentation : « *Les applications sont utiles pour rassurer les consommateurs sur ce qu'ils mangent. Mais la tradition "hédoniste" de l'alimentation est bien ancrée en France et on pourrait imaginer de nouvelles applications centrées sur les plaisirs de la table.* »

Ces applis ont d'ores et déjà démontré leur utilité. Pourtant, elles ne doivent pas nous faire oublier l'essentiel : bien manger, c'est d'abord éviter les produits trop industriels et ultratransformés (voir p. 19 de *CULTURE(S) BIO* n° 99, à télécharger sur biocoop.fr) et manger équilibré. C'est donner la priorité au goût et au « prix juste » pour le consommateur et le producteur. C'est devenir acteur de sa consommation pour pouvoir manger en conscience, de façon saine et écologique. Et pour cela, un smartphone est-il nécessaire ?

* solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/rapport_Hercberg_15_11_2013.pdf



« Les gens veulent de plus en plus savoir ce qu'ils achètent et ce qu'ils mangent. Il y a eu tellement de scandales alimentaires que les consommateurs sont devenus méfiants. Aujourd'hui, ils ont besoin de se rassurer vis-à-vis de l'alimentation et se tournent pour cela vers des applications tierces, indépendantes des industriels. On voit beaucoup de gens dans nos magasins qui les utilisent pour savoir ce qui se cache derrière les produits qu'ils achètent. Elles leur donnent un sentiment de transparence et facilitent leurs courses. »



Mathilde Gautier
Chef de projet Biocoop

Les applis qui buzzent

« Depuis plusieurs années, il y a une prise de conscience des consommateurs sur le fait que les produits industriels ne sont pas tous bons pour la santé. Ils comprennent l'importance de manger sainement et les effets que cela peut avoir sur leur organisme. Avec Internet, ils sont mieux informés sur ce qu'ils achètent. Ils sont également soucieux de l'impact que peut avoir leur panier de courses sur la planète. C'est pour cela que ces applications ont du succès : les consommateurs ont le sentiment de devenir des "consom'acteurs" qui maîtrisent mieux leurs achats. »



Claire Veinière
Créatrice et développeuse de l'application Recipe Tank

« La première chose à vérifier lorsque l'on veut utiliser une application, ce sont les algorithmes qui se cachent derrière et les recherches qui sont effectuées dans les listes d'ingrédients pour classer un produit. Il est très important que le consommateur ait accès à ces informations pour qu'il puisse s'assurer qu'une application est fiable et qu'elle répond bien à ses attentes. Le point positif, c'est que les applications sont en train d'inciter les industriels à reformuler leurs produits pour les rendre plus simples et plus sains. C'est un progrès. »



Émilie Tafournel
Directrice qualité de la Fédération du commerce et de la distribution (FCD)



Far

La réalité augmentée pour choisir selon vos habitudes alimentaires ou votre régime minceur. Futuriste !



Foodvisor

L'intelligence artificielle pour identifier aliments, calories, protéines, fibres, etc.



Kwalito

Dédiée à l'intolérance alimentaire, pour identifier le sans lactose, sans gluten ou les arachides...



Maïa Coach

À partir d'une photo de votre assiette, une analyse de vos repas pour les rendre plus sains.



MyFitnessPal

Le lien entre régime alimentaire et activité physique, avec recettes personnalisées afin d'équilibrer calories absorbées et dépensées.



Recipe Tank

Vos recettes préférées, classées selon des critères nutritionnels personnalisables.



Vegg'Up

Des recettes végétariennes basées sur la nutrition et le plaisir, et une alimentation équilibrée. Partenariat avec Biocoop.



Too Good To Go

Met en relation consommateurs et commerçants pour l'achat d'inventus et éviter le gaspillage. Partenariat avec Biocoop.



Yuka

Qualités nutritionnelles, additifs et empreinte écologique.



nouveau dans votre magasin BIOCOOP !



3 nouveaux mélanges d'épices



— Pour nous, la bio est un prérequis pour un engagement plus vaste —

Des produits sûrs et bons : des analyses pesticides systématiques, une haute exigence organoleptique.

Un engagement concret et durable pour l'Homme et la Terre : des filières équitables labellisées Biopartenaire®, une ferme de plantes aromatiques et médicinales dans le Gard, un réseau de producteurs en France et dans le monde, innovation sociale (Holacracy) et responsabilité environnementale (label BioEntrepriseDurable).



Retrouvez nos produits **Cook** et **L'Herbier de France** dans votre magasin **BIOCOOP** et sur arcadie.fr


ARCADIE



RESPONSABLES

**Y'A PAS DE MAL
À SE FAIRE
DU BAIN !**

Tiphaine Kervaon

SANTÉ. PAR ÉCOLOGIE ET ÉCONOMIE, AU QUOTIDIEN, LA DOUCHE EST À PRIVILÉGIER. PARCE QU'IL A D'AUTRES FONCTIONS QUE LA TOILETTE, LE BAIN N'EST PAS À BANNIR POUR AUTANT. PETIT TRAITÉ DES BIENFAITS DU BARBOTAGE ET BONNES PRATIQUES POUR DES BAINS PLUS ÉCOLOGIQUES.



Dès l'Antiquité, le bain est prisé pour ses vertus curatives. Dans les thermes romains, on pratique l'« otium », un temps dédié au soin corporel et intellectuel. Le bain est suivi de concerts, de lectures et de copieux repas. L'eau est considérée comme purifiante, y compris pour l'esprit. Les rites d'ablutions se développent. Mais, au Moyen Âge, l'eau devient suspecte : place à la toilette sèche. Durant la Renaissance, c'est le parfum qui « lave » ! Les salles de bains ne se développent qu'avec l'arrivée de l'eau courante, à partir de la fin du XIX^e siècle.



Eaux de vie

Le bain thérapeutique se pratique de nos jours dans divers établissements. Prescrit dans le traitement de troubles dermatologiques, articulaires, respiratoires, etc., tantôt à l'eau minérale (cure thermale), tantôt à l'eau de mer (thalassothérapie), bouillonnant (spa), chaud ou froid, il révèle différentes propriétés. Ainsi, le bain de vapeur est particulièrement bénéfique pour la peau et la respiration. Le bain d'argile, grâce aux principes actifs des minéraux qu'elle contient, a des vertus antalgiques et

anti-inflammatoires, et soulage notamment les rhumatismes chroniques. Il est essentiel de consulter un spécialiste en cas de problème précis à traiter : à chaque mal son bain.

Aux petits soins !

Le bain curatif ne s'oppose en aucun cas au bain détente. Même en bonne santé, on souffre parfois de fatigue ou de gênes (acné, allergies cutanées, etc.) que des bains d'eau, d'argile ou de vapeur peuvent aider à soulager. Avantage : ces petits soins n'impliquent que des produits naturels et nécessitent peu d'eau. Ainsi, pour des jolis pieds sans corne : deux verres de vinaigre et une poignée de gros sel dans quelques litres d'eau tiède, pendant 10 min. S'ils démangent ou pour retrouver des ongles bien blancs : le jus d'un citron et 1 c. à s. de bicarbonate de soude dans une eau tiède, pendant 5 min. Ce même bicarbonate, grâce à ses propriétés alcalinisantes pourra soulager démangeaisons et irritations : 1 c. à s. pour 1 L d'eau tiède à fraîche. Selon France Guillain, navigatrice et auteure de nombreux ouvrages bien-être, le bain de siège quotidien à l'eau fraîche (ou bain dérivatif) aurait des vertus sur tout l'organisme : rafraîchir régulièrement les zones intimes tout en restant chaudement couvert permettrait de rétablir la température intérieure d'équilibre du corps humain, pour une meilleure immunité, et de drainer pollutions et mauvaises graisses hors de l'organisme. L'eau fraîche peut être remplacée par des poches froides, pour un « bain » sans eau !

Que mettre dans son bain ?

Autant choisir des produits respectueux de l'environnement et de la peau. Souvent ils sont aussi économiques : un peu de sel de mer pour ouvrir les pores et quelques



gouttes d'huiles essentielles* pour apaiser (camomille, orange douce et lavande), diluées dans un peu de miel ou de savon liquide bio pour qu'elles se mélangent bien à l'eau du bain. Pour prolonger le rituel bien-être, on prendra soin de ses cheveux et de son visage avant ou après le bain. Les adeptes du no (sham)poo l'assurent : ghashoul et vinaigre de cidre suffisent pour se laver les cheveux et purifier la peau. On compte une dose de ghashoul pour deux doses de vinaigre et on laisse poser en masque sur les cheveux et le visage pendant 10 min. Enfin, pour des cheveux et une peau bien hydratés et délicatement parfumés, quelques gouttes d'huile d'argan ou de rose musquée, à appliquer sur peau et cheveux mouillés au sortir du bain.

B-A BA du bain écolo

On peut s'autoriser un bain de temps en temps en épargnant l'eau sur d'autres plans. Selon une étude menée par la DGF (fondation de recherche allemande) et par l'Université de Freiburg en 2018, ce serait même bon pour le moral. Le contact de l'eau chaude, en stimulant la sécrétion de cortisol et de sérotonine, favoriserait le sommeil et la bonne humeur**. En énergie et en volume d'eau, un bain équivaut en moyenne à trois douches, soit entre 120 et 200 L d'eau chaude. C'est beaucoup, mais moins que les chasses d'eau qui fuient, les douches et vaisselles qui s'éternisent. Ainsi, raccourcir sa douche d'1 min par jour économiserait déjà plus de 5 000 L/an. Par ailleurs, un bain trop chaud abîme et déshydrate la peau. Que d'énergie gâchée pour se transformer en homard ! Entre 33 °C et 36 °C, pour être comme un poisson dans l'eau. En parallèle, opter pour des chasses d'eau à débit réglable, des douchettes et mitigeurs régulateurs, et rationaliser sa consommation quotidienne. Un gant de toilette et quelques litres d'eau dans un lavabo lavent aussi bien qu'une douche. Pourquoi ne pas alterner ? On peut aussi se procurer un réducteur de baignoire ou la changer pour une moins grande (minibaïnoire ou baignoire ergonomique).

* Ne pas dépasser 10/15 gouttes. Toutes les HE ne sont pas adaptées au contact cutané. Les femmes enceintes et allaitantes doivent prendre conseil auprès de leur médecin.

** [biorxiv.org/content/early/2018/09/12/409276](https://www.biorxiv.org/content/early/2018/09/12/409276), en anglais.



Arnault Pfersdorff
Pédiatre réanimateur,
auteur de *Bébé : premier mode d'emploi*, Éd. Hachette Pratique

« BÉBÉ : DEUX BAINS PAR SEMAINE »

À quelle fréquence est-il recommandé de baigner les bébés ?

On a longtemps cru bien faire en les baignant quotidiennement. Cette époque est heureusement révolue ! Pour développer un bon microbiote intestinal et une barrière cutanée efficace, les bébés doivent être au contact des bactéries ! Deux bains par semaine, pas plus, d'autant que le calcaire dans l'eau assèche la peau du bébé.

N'est-ce pas priver le parent et le bébé de temps privilégiés ?

Ces moments de partage seront d'autant plus forts qu'ils ne seront ni obligatoires ni quotidiens. Et rien n'empêche de créer d'autres moments d'échange privilégiés. Un bébé est très sensible aux odeurs, au contact. L'éveil des sens ne passe pas uniquement par l'eau ! Il appréciera particulièrement les massages. N'hésitez pas à le laisser de temps en temps nu. Sa peau a besoin de respirer et les bains d'air sont donc plus que conseillés.

Un dernier conseil pour le bain de bébé ?

On a tendance à l'oublier mais l'eau lave ! On évite de frotter la peau fragile de bébé et on se passe surtout au maximum de produits. On peut utiliser une solution lavante sans savon et du liniment pour les parties intimes. Mais il ne faut pas centrer le bain sur le lavage. Il permet surtout d'apaiser l'enfant en lui rappelant l'élément liquide et l'apesanteur de son premier milieu de vie. La coupure est brutale à la naissance et le bain avec l'un des parents permet de réconcilier les deux mondes.





C'EST DE SAISON

La betterave

Marie-Pierre Chavel

SA CONSOMMATION AUGMENTE, PREUVE QUE SA SAVEUR FINE ET SUCRÉE NE PLAÎT PAS QU'AUX ENFANTS ! GÉNÉREUSE EN VITAMINES ET MINÉRAUX, BON MARCHÉ, LA BETTERAVE ROUGE MULTIPLIE LES RAISONS D'ÊTRE INVITÉE À NOTRE TABLE (BIO) !

LA ROUGE POTAGÈRE

Cette *Beta vulgaris* est issue de la blette maritime qui pousse naturellement sur les rives de la Méditerranée. Utilisée à des fins médicinales dans l'Antiquité, elle est prisée par les gastronomes britanniques du XIV^e siècle et se popularise dans toute l'Europe au XIX^e.

Comme la betterave sucrière et les variétés destinées à l'alimentation animale, la betterave potagère, ou betterave rouge, est une racine (rave) charnue, souvent ronde. En France, on la cultive surtout au nord de la Loire.

TOUTE L'ANNÉE

Elle se plante de la fin de l'hiver jusqu'au début de l'été, plus ou moins serrée pour contrôler sa taille. La tendre primeur est petite. Elle arrive en botte au printemps. Les autres variétés viennent plus tard, selon les besoins. Quand elle a fini sa croissance, la betterave, sous terre ou en frigo, attend parfois des mois d'être mise sur le marché. D'où sa présence sur les étals toute l'année.

EN BIO

Rustique, la betterave n'est pas une culture trop exigeante. Mais elle craint les maladies fongiques (dus à des champignons), comme la cercosporiose, très contagieuse. La parade : les rotations longues. On attend au moins cinq ans avant de la replanter sur une même terre.

À TABLE !

En salade, gratin, soupe, la betterave cuite, on connaît. Et crue, râpée, en carpaccio, en jus ? Même la peau, si pas trop épaisse et bio, et les feuilles se mangent. Ces dernières sont très riches en vitamines A et K. La rave est riche en vitamines B2 et B9, et contient de nombreux minéraux et oligo-éléments (magnésium, calcium...). Ses pigments rouges de la famille des bêtaïnes – dont on fait des colorants naturels –, sont reconnus pour leur fort pouvoir antioxydant.



VARIÉTÉS ANCIENNES

Elles changent de la ronde : la crapaudine, allongée, conique, et la cylindrique forono à peau lisse. Pour varier les couleurs : la chioggia, à chair rose veinée de blanc ; la jaune, voire jaune vif pour la chair et une peau orangée ; la blanche, à chair épaisse comme la patate douce.



PHILIPPE BIHAN, producteur à Sibiril (29), adhérent du groupement sociétaire de Biocoop Biobreizh.

« Certaines variétés anciennes sont plus difficiles à produire que la rouge, elles sont encore un peu "sauvages". »

Origine France. La plupart des betteraves rouges sont sous logo Ensemble : elles proviennent de groupements sociétaires de Biocoop qui s'engage auprès d'eux sur la durée, les prix et les volumes (230 t).

Variété. Très tendance, la chioggia trône à côté des autres variétés anciennes. La différence de prix avec la rouge est liée à leurs rendements plus faibles.

3 betteraves moyennes crues
(1 rouge, 1 rose et 1 jaune)

2 petites pommes acidulées
(reinette, boskoop, Pinova)

40 g de noisettes

1 petite gousse d'ail

10 brins de persil

1 citron

4 c. à s. d'huile de noisette
(ou de pépins de courge, d'olive)

1 petite betterave
rouge cuite

1 c. à c. de miel liquide

sel, poivre

1 branche de céleri
avec ses feuilles

CRU-CUIT DE BETTERAVE EN CARPACCIO

€€€ POUR 4 PERS. ⌚ 15 min

\$\$\$ 15 min

- 1 Préchauffer le four à th. 5.
Répartir les noisettes dans un plat et les torréfier 15 min à four chaud. Puis les laisser refroidir et les concasser grossièrement.
- 2 Éplucher les betteraves crues et les émincer finement à l'aide d'une mandoline.
Laver les pommes et le céleri. Couper les pommes en deux, les épépiner et les couper en dés.
Faire également des dés avec la branche de céleri, réserver les feuilles.
- 3 Éplucher la betterave cuite et la gousse d'ail.
Les couper en morceaux dans le bol d'un mixeur. Ajouter le jus du citron, un peu de sel, du poivre et l'huile de noisette. Mixer pour obtenir un coulis.
Laver et sécher le persil. Ciseler les feuilles de persil et de céleri.
- 4 Répartir les tranches de betterave dans 4 grandes assiettes en alternant les couleurs. Parsemer les dés de pomme, de céleri et les éclats de noisettes.
Déposer le coulis par petites touches, finir avec les herbes ciselées et servir tout de suite.

→ Recette de Ulrike Skadow, créatrice culinaire

Variante

Si vous n'aimez pas l'ail cru, remplacez-le par un petit morceau de gingembre frais, épluché, émincé puis mixé avec les autres ingrédients du coulis.

RIZ GLUTINEUX À LA CHÂTAIGNE ET COULIS D'ÉPINARDS

€€€ 4 PERS. ⌚ 15 min 🍳 45 min
Trempage : 8 h



- Mettre le riz à tremper pendant au moins 8 h dans 1,5 fois son volume d'eau, directement dans la cocotte qui servira à la cuisson. Ajouter l'algue kombu. Eventuellement, torrifier les brisures de châtaignes et les graines de tournesol, 10 min à 180 °C.
- Ajouter les brisures, les graines et le sel au riz et cuire 45 min. Laisser reposer 10 min avant de servir.
- Pendant ce temps, cuire les épinards 5 min à la vapeur, rajouter le vinaigre, l'huile et la noix de gingembre râpée et mixer tous les ingrédients en un coulis fin.
- Servir le riz bien chaud avec le coulis d'épinards et ajouter si on le souhaite du persil haché et du poivre.

→ Extrait de Riz, 50 recettes végétariennes d'ici et d'ailleurs, Félicie Tocze, Éd. Alternatives

Cuisson écolo

Ce riz peut être préparé en marmite norvégienne. Portez-le à ébullition. Laissez-le sur le feu 5 à 10 minutes puis enveloppez la marmite dans une bonne couette, une grosse couverture ou un autre isolant. Laissez cuire 1 h 30 environ, grâce à la chaleur résiduelle.



GALIPETTE

OU CHAMPIGNON DE PARIS FARCI

€€€ 4 PERS. ⌚ 15 min 🍳 20 min



8 gros champignons de Paris

Fromage frais aux fines herbes et à l'ail ou rillettes

- Ôter la partie terreuse du pied des champignons. Les rincer rapidement et essuyer.
- Enlever les pieds. Les garder pour faire un potage par exemple.
- Déposer la farce (fromage ou rillettes) à l'intérieur des chapeaux.
- Mettre au four préalablement chauffé à 180 °C pendant 20 min.

La bonne farce

A chacun la sienne ! On peut aussi faire revenir des échalotes auxquelles on ajoute les pieds coupés en cubes et du persil haché, sel, poivre, ou farcir avec des tranches de fromage de chèvre frais...



LA RECETTE DE SOPHIE CRÉPIN

Productrice de champignons à Loches (37)

Cette façon de consommer le champignon est un délice, selon Sophie Crépin, productrice de champignons bio en Touraine (voir p. 39-41). La préparation est rapide. Mais pourquoi une « galipette » ? Le nom de la recette viendrait du fait que dans les champignonnières traditionnelles de Touraine et d'Anjou, les champignons étaient cultivés sur des petites buttes. En les laissant pousser longtemps, le chapeau devenait si gros et si lourd qu'il finissait par tomber et rouler... en faisant la galipette !

BROWNIE AU TOFU SOYEUX

POIRE ET NOIX DE PÉCAN

€€€ 4 PERS. ⌚ 20 min 🍳 18 min
Repos : 10 h



LA RECETTE DE CAMILLE D.

du blog *Rosenoissettes*, cliente du
magasin *Biocoop Le 21 à Touques (14)*

« J'ai appris la cuisine en autodidacte, dès le collège avec des gâteaux, et je partage cette passion sur mon blog depuis six ans maintenant. J'y mets deux nouvelles recettes par semaine. J'ai un faible pour les porridges, tartes, crumbles et plats généreux. J'adore cuisiner avec les légumes d'automne et d'hiver comme le panais, les courges, les patates douces... J'ai toujours une multitude d'idées de recettes ! En bio, il y a plein de produits à expérimenter. J'aime particulièrement le miso, le tamari et le tahin, une purée de sésame. »



150 g de
tofu soyeux



50 g de sucre
de coco



1 c. à s. de poudre
de cacao cru



1 pincée de
bicarbonate
de sodium



1 bonne pincée
de cannelle



100 g de
chocolat noir
dessert



10 g de pépites
de chocolat noir



1 poire



1 c. à c. d'huile
de coco



50 g de noix
de pécan



30 g de farine
de riz

- 1 Préchauffer le four à 180 °C. Fouetter le tofu soyeux avec le sucre de coco. Ajouter le cacao cru, le bicarbonate, la cannelle puis les pépites de chocolat.
- 2 Faire fondre au bain-marie le chocolat noir avec l'huile de coco. Ajouter à la pâte. Y incorporer ensuite la farine puis la moitié des noix de pécan hachées.
- 3 Graisser le moule à l'huile de coco. Y verser la pâte. Disposer dessus des tranches de poire pelée et le reste des noix de pécan.
- 4 Enfourner pour 18 min et laisser refroidir totalement. Laisser reposer au moins 10 h avant dégustation.

LES BONNES QUESTIONS



GRAINE DE LIN, COMMENT LA MANGER POUR EN TIRER LE MEILLEUR ?

Il est préférable de la manger crue, pour préserver ses acides gras notamment les oméga 3. Difficile à mâcher, elle gagne à être écrasée dans un moulin ou un mortier, afin de libérer tous ses bienfaits et son agréable goût de noisette. Mais la poudre s'oxyde vite, consommez-la immédiatement ou conservez-la au frigo et mangez-la rapidement. Pour un effet laxatif, mieux vaut faire tremper les graines entières dans de l'eau la veille et ne boire que le gel qui se sera formé. Les graines entières, très riches en fibres, peuvent en effet être irritantes pour l'intestin.



QUELLES DIFFÉRENCES ENTRE YAOURT ET FROMAGE BLANC ?

Le yaourt est un lait fermenté avec deux bactéries spécifiques, *Streptococcus thermophilus* et *Lactobacillus bulgaricus*. L'utilisation de toute autre bactérie donne un produit assez similaire, mais que l'on ne peut appeler légalement que « lait fermenté » ou « spécialité laitière ». Le yaourt contient moins de lactose que le fromage blanc qui, lui, est caillé avec de la présure (coagulant généralement naturel). Battu et plus ou moins égoutté pour en extraire le petit-lait, il est plus riche en protéines (8 %) que le yaourt (5 %). Il est donc plus rassasiant.



ACHETONS
RESPONSABLE

PUBLI-RECETTE

VEGGIE BOWL AUX NOUILLES SOBA ET CACAHUËTES



2 pers. | 15 min | 25 min

Ingrédients : 1 brocoli, 200 g de nouilles soba, 1 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à s. d'huile de noisette, 1 c. à s. de tamari, 120 g de tempeh, 1 c. à c. de sucre blond, 1 salade Chou, carotte aux raisins secs Carte Nature, 1 c. à s. de cacahuètes grillées.



- Faire cuire à la vapeur le brocoli, jusqu'à ce qu'il soit juste al dente (5 min environ). Réserver. Faire cuire les nouilles soba comme indiqué par le fabricant.
- Découper le tempeh en rondelles ou en cubes et le faire revenir 4-5 min à la poêle dans l'huile d'olive.
- Mélanger le tamari avec le sucre et verser sur le tempeh, laisser cuire jusqu'à ce que la sauce soit évaporée et le tempeh légèrement caramélisé.
- Dans deux grands bols, répartir les nouilles bien égouttées, le tempeh laqué, les brocolis arrosés d'un peu d'huile de noisette et la salade Chou carotte aux raisins secs. Parsemer de cacahuètes et déguster.

Recette proposée par Carte Nature
carte-nature.fr

« Cuisinée dans notre atelier de Saint-Chamond (42), notre salade est réalisée avec des carottes et des choux frais français que nous râpons avec amour ! »

DAL VEGGIE RIZ ET LÉGUMINEUSES



2 pers. | 10 min | 20 min

Ingrédients : 1 sachet de Mélange protéiné Veggies mix 2 et 160 ml de Lait de coco Premium Autour du Riz, 1 c. à c. de curcuma, 1 c. à c. de curry, 1 c. à c. de cumin, 350 g de pulpe de tomates, 1 gousse d'ail hachée, ½ citron vert.

- Verser le lait de coco dans un wok. Ajouter le mélange d'épices et porter à ébullition.
- Ajouter le contenu du sachet de mélange protéiné, l'ail et la pulpe de tomate.
- Saler et poivrer avant de laisser cuire environ 20 min à feu moyen.
- Arroser de citron vert avant de déguster.

Le petit + : inutile de servir ce dal accompagné de riz, il est déjà présent dans votre plat !



Recette proposée par Autour du riz
autourduriz.com

« Indépendante des grands groupes, notre entreprise à taille humaine défend une approche respectueuse des hommes et de la terre. C'est le sens de notre travail au quotidien, main dans la main avec les producteurs. Avec une priorité : tisser des liens justes, équitables et durables. »



Magalie Jost et Sybille Chapron, codirigeantes de Nat-Ali.

40 ANS DE BIO FAMILIALE ET GOURMANDE

Christophe Polaszek

SPÉCIALISTE BIO DES PRÉPARATIONS EN POUDRE SUCRÉES ET SALÉES, INSTALLÉE DANS UN VILLAGE DE LOIRE-ATLANTIQUE, LA SOCIÉTÉ NAT-ALI A DÉJÀ RÉGALÉ PLUSIEURS GÉNÉRATIONS DE GOURMANDS AVEC SES PETITS SACHETS. SON SECRET : DES RECETTES AUTHENTIQUES ET ENGAGÉES.

Tout débute en 1905, quand le Nantais Eugène Jost découvre outre-Manche des gâteaux d'algues qui lui rappellent ceux que lui faisait sa mère. De retour en France, il décide de commercialiser cette recette gélifiée à l'agar-agar. Un succès ! En 1978, l'entreprise prend le virage de la bio sous la marque Nat-Ali (contraction de Nature et Aliments). Entremets, potages, aides culinaires..., la gamme s'élargie, mais le principe fondateur, lui, demeure : le plaisir de faire le chef en cuisine, de gâter les siens ou ses invités avec de bons petits plats ! « *Nous n'ajoutons pas par exemple de l'amidon dans du sucre vanillé pour baisser les coûts. Ce n'est pas notre conception. La bio, c'est aussi un art de vivre incluant le respect des ingrédients* », souligne Magalie Jost, codirigeante de l'entreprise aux côtés de Sybille Chapron.

Plaisir des papilles

Située à Rezé, dans un bâtiment écoresponsable (panneaux photovoltaïques, bâtiment Haute qualité environnementale, bureaux BBC*...), l'entreprise formule et conditionne ses préparations en poudre à mettre en œuvre. Les desserts sont à majorité sans sucre, à chacun d'adoucir selon ses goûts. « *Nous créons une nouvelle gamme tous les deux ans*, reprend Magalie Jost. *Aujourd'hui, nous comptons plus de 100 références avec notamment l'arrivée des Potabio du Monde qui permettent de consommer une soupe originale en un tour de main.* » Au répertoire aussi, des recettes estampillées du logo de l'afdiag** qui garantit l'absence de gluten.

Pas de la poudre aux yeux

Nat-Ali cultive également la différence en travaillant avec les Esat***. Au lieu de mécaniser l'étape de conditionnement, l'entreprise a choisi de faire travailler dans ses ateliers une équipe de huit personnes en situation de handicap. Acheter les petits sachets Nat-Ali, c'est aussi faire un achat responsable et engagé. 1 % des ventes de la gamme Bio flan est reversé à l'association Bolivia Inti - Sud Soleil ; 1 000 cuiseurs solaires ont déjà ainsi été financés, évitant le rejet de 6 200 t de CO₂. L'entreprise familiale est également affiliée à la démarche de Biopartenaire pour ses achats de cacao, sucre, café soluble et vanille gousse équitables. Au niveau local, elle s'implique en soutenant le développement de la bio au sein de l'association Inter bio des Pays de la Loire.

* Bâtiment basse consommation

** Association française des intolérants au gluten

*** Établissement et service d'aide par le travail



nature-aliments.com



EN PLEINE FORME APRÈS LES FÊTES

Tiphaine Kervaon

UNE SUITE DE REPAS COIPEUX, DES CYCLES DIGESTIFS QUI S'ENCHAÎNENT GÉNÉRANT FATIGUE TOUT EN NUISANT AU SOMMEIL... PAS DE PANIQUE ! APRÈS LES FÊTES, MIGRAINES, IRRITABILITÉ OU MORAL EN BERNE, MÊME LES PLUS ROBUSTES SE RAMASSENT À LA PETITE CUILLÈRE. ET SI ON RECOLLAIT LES MORCEAUX ?

Gueule de bois ?

Bon à savoir : pas d'alcool à jeun et une gourmandise sélective, privilégiant les bonnes graisses et limitant les sucres, assureront des lendemains bien moins difficiles ! Mal aux cheveux quand même ? Fuyez le café : il déshydrate, comme l'alcool. Privilégiez l'eau, la tisane. Par exemple, une tisane anis (digestif) /gingembre (sédatif) /citron (dépuratif) dissipera le brouillard de façon moins agressive. Le petit déjeuner comprendra un œuf coque (la cystéine qu'il contient aide à décomposer les toxines responsables des maux de tête), du muesli (des glucides complexes pour réguler le transit et rétablir un bon taux de sucre dans le sang) et une banane (source de potassium, elle vient combler le manque généré par la déshydratation). Et ensuite ?

Le grand ménage

Pour remettre son foie d'aplomb, le naturopathe Olivier Panisset conseille de le mettre au repos « *en privilégiant les fruits, notamment les pommes, les agrumes, et les légumes, artichauts, carottes... Ils sont simples à assimiler et protecteurs pour le foie, car riches en fibres, nutriments essentiels et antioxydants* ». Ponctuellement, après les fêtes, « *les probiotiques et le chardon-Marie en tisane peuvent aider à rééquilibrer la flore intestinale et le transit* ».

Recharger ses batteries

« *Première bonne résolution de l'année : reprendre une activité physique !* », conseille Olivier Panisset. Sport et air pur remettront l'organisme sur les rails. Si c'est déjà le retour au bureau, plusieurs occasions (monter les escaliers, aller chercher son repas à l'extérieur, etc.) sont à saisir pour se dépenser. L'énergie revient en bougeant et ça tombe bien : le sommeil revient avec cette

bonne fatigue. « *Il faut tâcher de respecter au mieux son cycle de sommeil en se couchant et en se levant à heures régulières, rappelle l'expert. La luminothérapie*, vingt minutes chaque matin, peut aussi aider à réguler le rythme circadien.* »

Sucres : changez de camp !

L'abus de sucre rend accro... au sucre. Pour mettre un terme à la relation passionnelle engagée à Noël, les glucides complexes et le fructose (fruits, miel) sont à privilégier. Ils fournissent les glucoses nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme, tout en stabilisant la glycémie. La cannelle et le gingembre accélèrent le processus tout en régulant l'appétit. Quant à cette boîte de chocolats, pourquoi ne pas la transformer en un calendrier de l'après ? Un par jour, c'est bon pour le moral et la santé !

* Voir p. 28 de *CULTURE(S)BIO* n° 97 sur biocoop.fr, rubrique *CULTURE(S)BIO*.

LE FOIE DEMANDE LA TRÊVE !

Que se passe-t-il pendant des fêtes trop arrosées et trop nourries ? En transformant la nourriture que nous absorbons, le foie engrange des déchets qu'il ne peut éliminer qu'une fois la digestion terminée. Or, pendant les fêtes, les repas sont moins espacés, plus riches en calories, donc plus difficiles à transformer. Le foie n'est jamais au repos, ce qui génère de la fatigue tout en compliquant l'endormissement. De plus, sans trêve entre les digestions, il ne peut éliminer correctement les résidus.

Nutrition & Nature 323 753 558 RCS Toulouse - Crédits photos : H. Bouroulic - Suggestion de présentation : change

REGARDEZ BIEN

Regardez de plus près

OUI CES NUGGETS

SONT *Vegan*



RICHE EN PROTÉINES
POUVRE EN ACIDES GRAS SATURÉS
SANS HUILE DE PALME



BERTYN VOUS GÂTE POUR SON ANNIVERSAIRE



ACTION anniversaire
15% de seitan d'épeautre de plus
GRATUIT

Pas de viande, ni poisson ?
Essayez les seitans authentiques
de Bertyn. Cuit rapidement.
Dans le frigo du magasin bio.
Info, recettes & inscriptions à
la newsletter : www.bertyn.eu



Bertyn est une petite entreprise familiale de fabricants de seitan. Depuis 1992. Bertyn produit le seitan de manière authentique de la même manière que les bouddhistes le faisaient il y a mille ans. Avec du blé ancien et de l'épeautre ancien de la meilleure qualité. Bertyn est un spécialiste de l'alimentation bio qui contient toutes les protéines essentielles. Nous sommes des amis des animaux et nous sommes convaincus d'un avenir végétal.



Chez Priméal, les légumes
de nos conserves sont :

- ✓ cultivés en France
- ✓ sans sucres ajoutés
- ✓ sans arômes
- ✓ et bien sûr 100% bio



Produits disponibles dans votre magasin Biocoop -
Ekibio - 07340 Peaugres - www.priméal.bio - blog.priméal.fr





DESSERT CAFÉ

AU LAIT DE BREBIS

Pour les gourmands de douceurs lactées, Laiterie du Périgord, c'est aussi des yaourts et desserts artisanaux au lait de brebis bio de Dordogne et d'Aveyron. Laissez-vous enchanter par l'onctueuse crème dessert au café élaborée à Saint-Cyprien (24) suivant des méthodes traditionnelles. Café et sucre issus du commerce équitable.

Petit Pot de Crème, Café, 2x100 g
Laiterie du Périgord : laiterieduperigord.fr

SOIN DE LA PEAU



HYDRATATION EN DOUCEUR

Formulé avec 15 % d'eau thermale de Jonzac isotonique, dont la concentration minérale est proche de celle de la peau, avec des actifs bio associés à une formulation hypoallergénique*, le Soin riche REhydrate renforce le film hydrolipidique de la peau pour apporter jour après jour confort et souplesse aux peaux normales à sèches.

Soin riche REhydrate, 50 ml
Jonzac : eauthermalejonzac.com

* Formulé et testé pour minimiser les risques de réactions allergiques.



SOUS LA DOUCHE

LE GEL QUI VIVIFIE

Découvrez les gels douche biologiques Natessance alliant sécurité, efficacité et plaisir. Les bases lavantes sont issues de la noix de coco pour une origine 100 % végétale et une formulation biodégradable. Enrichi en Aloe vera reconnu pour ses vertus hydratantes* et protectrices, le gel douche Aloe vera vivifiant, à la texture gélifiée, rafraîchit la peau tout en déposant un délicat parfum végétal et printanier.

Gel douche revitalisant, Aloe vera vivifiant

Natessance : natessance.com

* Hydratation des couches supérieures de l'épiderme.

PUR JUS DE GRENADE

LE PLEIN DE SAVEURS ET DE VITALITÉ

Le Pur Jus de Grenade Vitamont, 100 % pur jus et non filtré, restitue toutes les saveurs délicates de la grenade. Ce superfruit renferme de petites graines, les arilles, à la pulpe rose grenat, juteuses, fruitées, légèrement acidulées. Pour conserver tous les bienfaits nutritionnels des fruits, rigoureusement sélectionnés parmi les meilleurs, le jus est pressé sur le lieu de récolte puis assemblé et embouteillé dans l'atelier de Vitamont, fabricant français depuis 1985, implanté dans le Lot et Garonne.

Pur Jus de Grenade, 1 L
Vitamont : vitamont.com



BISCUITS APÉRITIF

ÇA CROQUE ET C'EST BON

Les biscuits Dao au comté sont fabriqués depuis plus de 10 ans en vrac dans notre biscuiterie Lou Bio à Manosque (04). Qu'y a-t-il derrière leur croquant ? Des ingrédients simples et bio depuis toujours, de la farine locale pour un circuit d'approvisionnement cohérent, une équipe de 20 personnes motivées, la transmission de valeurs familiales engagées et une usine éco-construite branchée à 100 % sur les énergies renouvelables.

Biscuits apéritif comté, en vrac
Dao : biscuitsdao.com.

PLEINE FORME

UNE SANTÉ DE ZINC

Zinc Compact est un complément alimentaire pour un apport en zinc naturel issu de feuilles de goyave biologiques. Cet oligo-élément joue un rôle important dans la digestion, la formation du sang, la production des spermatozoïdes et surtout dans la fonction immunitaire de notre corps. Deux comprimés par jour de Zinc Compact apportent 10 mg de zinc, correspondant à 100 % des apports de référence chez l'adulte.

Zinc Compact, 60 comprimés
GSE : gse-vertrieb.de



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



TEXTILES DÉTACHEZ-LES !

Marie-Pierre Chavel

LES DÉTACHANTS SUPERCHIMIQUES DÉTACHENT SUPERBIEN, C'EST SUPER ! MAIS ILS ONT DES ALTERNATIVES, PLUS NATURELLES, PLUS DOUCES POUR LE LINGE, LA PEAU, L'ENVIRONNEMENT. ON TESTE ?

Fruits. Verser de l'eau bouillante sur la tache fraîche. Sur une sèche, frotter avec la pulpe d'un citron ou de l'eau vinaigrée (vinaigre blanc). Rincer.

Fruits rouges. Faire tremper dans de l'eau tiède, savonner. Sécher au soleil sans rincer. Laver. Sur du coton blanc, tremper dans du lait chaud, rincer. Sur un textile fragile, tamponner délicatement avec un peu d'alcool.

Gras. Saupoudrer d'argile ou de terre de Sommières. Laisser agir plusieurs heures.

Œuf. Sécher avec un chiffon. Laver avec un mélange eau/vinaigre blanc ou eau/percarbonate de soude.

Sang. Tache fraîche : tremper dans de l'eau froide très salée. Frotter. Sèche : plonger ½ h dans un mélange eau/percarbonate. Ancienne : mettre dans de l'eau vinaigrée.

Vin rouge. Éponger. Tremper dans un mélange eau/vinaigre blanc. Laver au savon de Marseille.

Cambouis, goudron. Enlever le surplus au couteau. Ramollir ce qui reste avec du beurre ou en trempant dans du lait chaud. Puis saupoudrer de terre de Sommières, laisser agir plusieurs heures, frotter. Si besoin est, recommencer ou mettre du savon noir sur la tache, laisser agir 15/20 min. Passer à la machine.

Herbe. Nettoyer à l'eau froide et au savon de Marseille. Ou tamponner avec du vinaigre blanc.

Peinture. Tremper dans plusieurs bains successifs de lait tiède jusqu'à ce qu'il reste blanc. Laver au savon de Marseille. Rincer.

Rouille. Frotter avec un citron. Couvrir de sel. Laisser sécher. Laver.

Sur les tapis et canapés.

Saupoudrer du bicarbonate de soude. Frotter. Laisser agir 1 h. Aspirer.

Multitâche. À tester sur de nombreuses taches (betterave, boue, café, chocolat, encre, rouge à lèvres, sauce tomate, transpiration, etc.), notamment les tenaces, le savon au fiel : humidifier, frotter au savon, laisser agir 15 min puis laver. Ou une solution de percarbonate (3 c. à s. pour 1 L d'eau chaude, respecter les doses prescrites) : faire tremper dans la solution, frotter, laver.

LES CINQ COMMANDEMENTS

- 1 Le plus tôt possible tu détacheras.
- 2 Avant de laver en machine tu agiras.
- 3 Jamais d'eau chaude sur œuf et sang tu ne mettras.
- 4 Sur soie et laine pas de bicarbonate tu n'utiliseras.
- 5 Sur une partie peu visible des textiles et couleurs fragiles un test tu feras.



INGRÉDIENTS. Bicarbonate de soude, percarbonate de soude (ou eau oxygénée solide), vinaigre blanc bio liquide ou en gel, terre de Sommières, savon noir en pâte ou liquide, savon de Marseille, savon au fiel... tout ce qu'il faut pour détacher sans polluer.

RECETTES. Et conseils dans le livret 468 trucs, astuces et recettes écolo pour la maison, de La Droguerie écologique.



LES SOLUTIONS POUR UN HIVER SEREIN

FERZYM FLORE + **BIO**

FORMULE GASTRO-RÉSISTANTE

- 4 milliards de probiotiques + prébiotiques BIO
- Rééquilibre la flore intestinale
- Stimule les défenses naturelles
- Renforce la muqueuse intestinale

HÉPA'SEANARA

L'allié après les fêtes !

- Draineur pour le foie
- Stimule les fonctions hépatiques et pancréatiques
- Élimine les toxines stockées dans l'organisme

Disponible dans les magasins Biocoop

VERLAVY LBMBD - 1 rue de la Plaine Z.A de la Hogue - 14970 BENOUVILLE - Tél : 02.31.35.05.25



PRODUCTIONS
DEPUIS
NOISERAIE
1996
ARTISANALES

La culture des saveurs et la passion du goût,
une histoire de famille.

NOUVEAUX PACKAGINGS,
MÊME RECETTES !



Spécialiste de la noisette et de l'amande, Noiseraie Productions est une entreprise familiale et artisanale française. Elle a développé, depuis près de 20 ans, une expertise unique et reconnue dans la fabrication de spécialités à base de fruits secs.



3 Mettre le sarrasin dans une tasse. Couvrir d'eau frémissante et laisser infuser 5 min au moins.

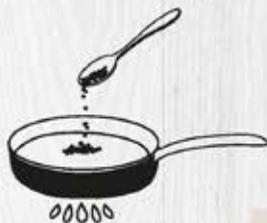


4



Filter et déguster chaud ou froid, le matin, en journée ou même le soir car cette infusion est sans caféine.

2

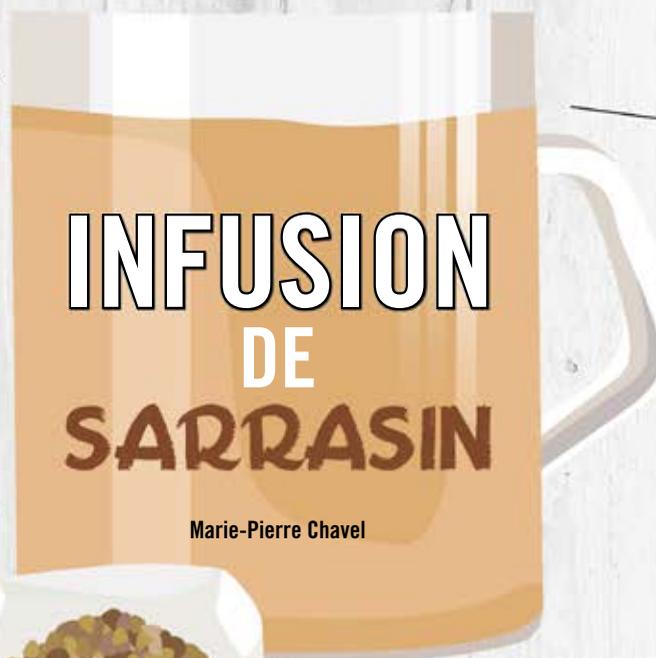


Y faire griller légèrement 1 c. à c. de graines de sarrasin décortiqué par tasse (ou 2 pour plus de goût) pendant 2-3 min. Remuer régulièrement pour éviter que les graines ne brûlent.

1



Faire chauffer une poêle à sec sur un feu moyen.



5



Ne pas jeter le sarrasin. En le faisant cuire à l'eau 10 min environ, on peut l'utiliser dans un porridge (avec des fruits secs ou frais), à la place d'une céréale, ou l'incorporer à un plat de légumes, une soupe, etc.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Il n'y a pas que la farine dans la vie ! Sous forme de graines ou de flocons, le sarrasin entre dans de nombreuses préparations salées ou sucrées. Autant d'occasions pour profiter de toutes les vertus de cette pseudo-céréale (ce n'est pas une graminée). Naturellement sans gluten, rassasiant grâce à ses fibres hydrosolubles, il est source de minéraux (cuivre et magnésium surtout) et de vitamines du groupe B. Il contient des protéines et des antioxydants, notamment la rutine. La diététique chinoise le considère comme un aliment qui réchauffe. Idéal pour l'hiver !

ELLE EST MÉCONNUE EN FRANCE. AU JAPON, ON L'APPELLE SOBACHA, OU THÉ DE SARRASIN. AVEC SON PETIT GOÛT DE NOISETTE ET LÉGÈREMENT FUMÉ, CETTE BOISSON PEUT ÊTRE UNE ALTERNATIVE AUX TISANES DE PLANTES, AU CAFÉ, AU THÉ...

LES + BIOCOOP

Kascha. Pour un sobacha rapide à faire, utiliser du kasha, un sarrasin décortiqué déjà grillé. En cuisine, il cuit plus vite que le sarrasin décortiqué non grillé. Les deux sont présentés en vrac et en sachets.



ENGAGÉS



« Ici, pas de gérant ! Nous pratiquons l'autogestion. Tous les salariés sont polyvalents, chacun avec des compétences un peu plus spécifiques. Je m'occupe entre autres de la maintenance et de la coordination des initiatives des bénévoles actifs. »

Benoît Féron

BIOCOOP LA FOURMI ET LA CIGALE

ÇA FOURMILLE DANS LE SUD !

Claudine Colozzi



GARD. À SAINT-HIPPOLYTE-DU-FORT, LE MAGASIN ASSOCIATIF LA FOURMI ET LA CIGALE EST DEvenu UN PASSAGE OBLIGÉ POUR BON NOMBRE D'HABITANTS DE LA RÉGION, QUI SE FÉDÈRENT AUTOUR DE LA DÉFENSE DE LA BIO ET DE L'ENVIRONNEMENT.

BIENVENUE !

Singulier dans le réseau Biocoop, dont il est membre depuis 1994, le magasin La Fourmi et la Cigale est une association de loi 1901 ouverte à tous : ceux qui y font leurs courses régulièrement, s'acquittant d'une cotisation annuelle à tarif libre, comme les personnes de passage, touristes et autres voyageurs, pour qui l'adhésion s'élève à 0,50 € par passage en caisse.



« La Fourmi et la Cigale a toujours été très engagée dans la réduction des déchets. Les adhérents évitent les emballages superflus et privilégient l'achat en vrac dans des sacs ou contenants réutilisables. »

Maria Moustrou

« Les clients sont de plus en plus soucieux de la traçabilité des produits. Ils jugent intéressant que les producteurs locaux viennent régulièrement dans le magasin faire découvrir et déguster leurs produits. »

Éric Lenain

C'est un magasin Biocoop bien dans son territoire, porté par l'esprit des Cévennes, terre d'accueil et de résistance, et le dynamisme de Saint-Hippolyte-du-Fort. Créé en 1993, il est implanté au cœur de la petite ville. Il y a deux ans, pour accompagner le développement de l'activité, il a été réaménagé et rénové avec des matériaux naturels comme le pin, sa surface de vente a été doublée. Aujourd'hui, 2 300 familles le fréquentent ! Pour leurs courses mais pas seulement. Car La Fourmi et la Cigale est une association dont les adhérents peuvent soutenir activement le projet global, la protection de l'environnement, et en développer d'autres autour de la qualité de la vie, la consommation responsable...

Ainsi La Fourmi et la Cigale fait la part belle aux circuits courts et met en avant une soixantaine de producteurs bio locaux (miel, vin, bière, fruits et légumes...). Quatre boulangers le fournissent quotidiennement.

En plus de faire tourner ce commerce de proximité à taille humaine, l'association participe à des combats

écologiques, apporte un soutien financier ou logistique aux militants les plus actifs : confédération paysanne, zadistes, antinucléaires, centres d'accueil des réfugiés... Elle met à la disposition des adhérents une bibliothèque, Internet et une cuisine pour préparer les collations qui accompagnent les événements sur place et pour les salariés. De nombreuses animations (débats et projections de documentaires, dégustations...), en lien avec la bio locale ou l'éducation à l'environnement, sont régulièrement organisées. Enfin, s'ils en avaient les moyens, les adhérents rêveraient de monter un café-restaurant. Mais plus fourmis que cigales, ils attendent le moment opportun pour concrétiser ce projet.



BIOCOOP LA FOURMI ET LA CIGALE
16 BOULEVARD DES REMPARTS
30170 SAINT-HIPPOLYTE-DU-FORT
TÉL. : 04 66 77 99 10

KAOKA®

PLANTEUR DE CHOCOLAT

vous présente
sa nouvelle collection



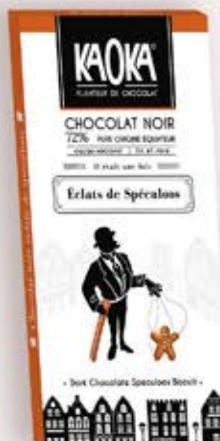
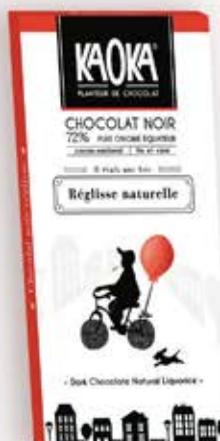
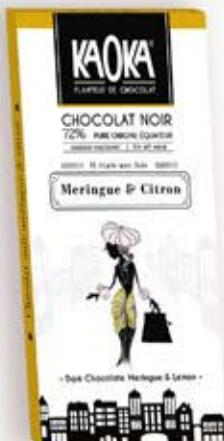
de chocolats



FR-BIO-01
Agriculture UE/NON UE



FILIERES CACAO
SUCRE VANILLE



Des chocolats
noirs

72% CACAO

PURE ORIGINE
ÉQUATEUR



ET
des ingrédients
finement
sélectionnés

Des recettes originales
pour votre plus grand plaisir !



Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour.



TERROIR ET TERRITOIRE

UN TOUR DE TOURAINES BIO

Pascale Solana

VITICULTURE ET MARAÎCHAGE SE DÉMARQUENT DANS LE PAYSAGE BIO DE LA TOURAINES, ANCIENNE PROVINCE QUI SE SUPERPOSE PLUS OU MOINS À L'INDRE-ET-LOIRE. LA BIO REPRÉSENTE 4,2 % DES SURFACES AGRICOLES, MOINS QUE LA PART NATIONALE (6,5 %) MAIS PLUS QUE CELLE DE SA RÉGION, CENTRE-VAL DE LOIRE (2,6 % EN 2017). POUR SES ACTEURS, LA BIO APPARAÎT COMME UNE OPPORTUNITÉ À LA FOIS DE DÉVELOPPER DU COLLECTIF ET DE SE SINGULARISER. ET D'INNOVER ET DE PROTÉGER LES RICHESSES QU'ABRITE CE DÉPARTEMENT DU VAL DE LOIRE INSCRIT AU PATRIMOINE DE L'UNESCO.





« LE VIN EST UN “PRODUIT PLAISIR”.
UTILISER DU POISON POUR LE
PRODUIRE EST UNE ABERRATION ! »

Christophe Vigneau
Vigneron en biodynamie à Vouvray

La galipette ? Gargantua, papa de Pantagruel, et Grandgousier son fils, célèbres personnages ripailleurs de Rabelais, ne l'auraient pas boudée. C'est une des recettes préférées de Sophie Crépin, maraîchère et productrice de champignons à Loches. La Touraine, berceau de l'écrivain, ses châteaux royaux et ses jardins enchanteurs (Chambord, Amboise, Villandry...) portent en étendard la douceur de vivre, le bien manger et le bien boire. Elle est traversée d'est en ouest par la Loire avec au nord la Gâtine, au sud la Champagne tourangelle, plaines et plateaux de polyculture à dominante céréalière dont les rendements rivalisent avec ceux de sa voisine, la Beauce productiviste. Sur les vallées et coteaux de la Loire et du Cher, la vigne enracinée depuis treize siècles marque l'économie locale avec six appellations de renom*.

L'appel du maraîchage bio

« Après un fort pic d'installations et de conversions bio en 2015-2016, le développement se poursuit plus modérément », observe Philippe Riffard, maraîcher, vice-président du Gabtto, Groupement des agriculteurs biologiques et biodynamiques de Touraine. Richesse et faiblesse à la fois, tous les secteurs agricoles sont représentés avec des exploitations très diversifiées, plutôt de petites et moyennes tailles, une production atomisée. En crise, l'élevage conventionnel souffre, comme l'arboriculture de plus en plus fragile face aux aléas climatiques, tandis que les grandes cultures, notamment céréalières, restent attachées au modèle productiviste. « Aujourd'hui, le sentiment de culpabilité entraîne des arrêts d'activité ou fossilise les positions. Pour certains, c'est "le glyphosate ou la fin" », poursuit Philippe Riffard. Malgré le conservatisme ambiant, la bio progresse dans les esprits, sur les cartes des restaurants, au lycée agricole de Fondettes... « Quand j'y fais des interventions, je conclus en demandant qui aurait envie de se mettre en bio. Je recueille au moins 20 % de réponses positives », témoigne, optimiste, Christophe Fertré, gérant de trois magasins Biocoop à Tours et Chambray. Optimiste, Philippe Riffard, 37 ans de cultures bio, l'est aussi, même s'il souhaiterait plus de soutien et de visibilité politique. Le maraîchage bio explose. « Il attire beaucoup de gens dont le lien à la terre a été coupé pendant une génération. Nécessitant moins de foncier et d'investissement que d'autres cultures, il permet un démarrage rapide. » Ce mouvement est accompagné par les collectivités



Sophie et Stéphane Crépin
Producteurs de légumes et de champignons bio à Loches

Le pitch : ils ont relancé une culture oubliée, le champignon en cave. Flash-back : elle fait des études de cinéma, lui l'École du bois (ESB). Mais au début des années 2000, ils pensent retour à la terre. Diplôme agricole pour Sophie (BPREA), documentation intensive pour Stéphane, trois enfants et quelques années plus tard, ils acquièrent une centaine d'hectares pour des légumes de plein champ. Puis, arrêt sur une idée : produire aussi des champignons, car ils ont des caves comme beaucoup de maisons ici, adossées à des falaises d'où l'on a longtemps extrait la pierre tuffeau. Au début du XX^e siècle, les carrières de Loches se sont truffées de champignonnières. La production devient intensive (chauffage pour les rendements, main-d'œuvre...). Jusqu'au pic pétrolier et au champignon bon marché des pays de l'Est. L'activité décline à partir des années 80 et disparaît. « Dans l'artisanat et en bio, pas de forçage, explique Stéphane, il y a moins de rendement mais moins de pressions parasites. » La ventilation et le maintien naturels de la température, qui conjugués au temps donnent le goût, sont essentiels à cette culture très soignée. Leurs légumes et leurs champignons de Paris et shiitakés sont vendus dans le réseau Biocoop. « Un 2^e producteur de champignons bio vient de s'installer, annonce Sophie. On l'accompagne ! » À près de 50 ans chacun, le couple vient de dénicher un nouveau royaume sous terre : 15 hectares de galeries, et encore une idée ! « Faire du vin ! Depuis le phylloxéra, ici il a disparu. »



Dans les galeries souterraines, les champignons poussent sur des mélanges à base de fumier en forme de blocs.



Paule Georget et son conjoint Pierre Borel, vigneron à Bourgueil, deux experts en vin bio.



« LA BIO ? L'OUTIL EN PHASE AVEC LA BEAUTÉ DE CES LIEUX QU'IL FAUT PRÉSERVER. »

Paule Georget
Gérante du magasin Biocoop de Bourgueil



MAGASINS. Ils sont cinq en Indre-et-Loire, à Azay-le-Rideau, Bourgueil, Chambray, Chinon et Tours.
GROUPEMENT. Bio Centre Loire, sociétaire de Biocoop, réunit une vingtaine de producteurs de fruits et de légumes.

locales qui veulent relocaliser la production et proposent des terres. Huismes près de Chinon par exemple cherche son maraîcher bio. Husseau près de Montlouis a trouvé le sien.

Volonté de relocaliser

Même constat chez Christophe Fertré qui s'applique à planifier les productions locales pour ses magasins : « *Qui fait quoi et quand, cela permet une offre variée, des débouchés pour plus de producteurs, du partage. Mais c'est plus compliqué à gérer qu'un ou deux gros fournisseurs.* » Ses tableaux Excel vont parfois jusqu'à 6 000 cases ! Pour Philippe Riffard, « *la bio est une opportunité pour innover et développer du collectif* ». En témoigne la création de Val Bio Centre il y a 18 ans : 45 fermes, sept jardins d'insertion et un lycée horticole qui s'accordent pour fournir des paniers bio. Pour poursuivre le développement avec la vente de gros, Bio Centre Loire est né en 2016. Ce groupement agricole est fournisseur et sociétaire de Biocoop. « *Pour nous, Biocoop est un soutien* », insiste Sophie Crépin, administratrice de ce collectif qui se veut « *animé par une gestion démocratique, par la coopération et l'ancrage territorial* ». Des valeurs qui parlent à Paule Georget, fille de viticulteurs bio. Après avoir été acheteuse vin pour Biocoop, elle a décidé de retourner au bercaill, à Bourgueil. En mars 2018, elle ouvre La Petite Prairie, magasin Biocoop « *élément de dynamisation du tissu local* », tandis que son mari, Pierre Borel, s'amourache

du Clos de Pavée, 2,5 ha de vignes au cœur de la ville, convaincu par le vin bio comme de plus en plus de ses jeunes confrères.

Quand le vignoble vire bio

Adieu l'empirisme des débuts, les nouvelles techniques et les promesses de recherche séduisent. Être en bio permet de se démarquer. Le soutien de la presse professionnelle et la demande qui augmente en France et à l'export expliquent que la Touraine compte environ 18 % de vignerons bio, un des taux les plus forts de France, selon Christophe Vigneau, vice-président du Gabbto. Ce vigneron a converti son domaine de Vouvray en 1995. Bio ou pas, la moitié du Vouvray préfère la confusion sexuelle à certains insecticides chimiques, dit-il. Les bio n'y sont pas pour rien. Sur ses 35 ha, lui a choisi la biodynamie, « *sorte de résumé de toutes les techniques d'avant l'époque moderne* ». Scientifiquement, ça ne s'explique pas bien. Qu'importe, sur le terrain et dans le verre, les résultats sont là. Voilà qui donne soif, faim et envie de savoir comment faire cette galipette vantée plus haut. Et bien, c'est une farce... à poser dans le chapeau d'un champignon dodu** !

* Vouvray, Montlouis-sur-Loire, Touraine-Amboise, Touraine Noble-Joué, Touraine-Chenonceaux.

** Voir p. 24.



Prolongez la visite chez les producteurs de ce reportage sur Instagram : @Biocoop_officiel



ENGAGÉE

pour la biodiversité

Pour **PRÉSERVER** la terre, commençons par la **NOURRIR** correctement

SOJA
CULTIVE EN
ROTATION
AVEC NOTRE
RIZ

- La culture en alternance est un des principes fondamentaux de l'agriculture biologique.

- La rotation des végétaux, la jachère, la complémentarité des espèces permettent de préserver notre mère nourricière : la Terre

Fermentation naturelle traditionnelle pendant 4 à 8 mois avec des fèves de soja issues de notre filière de riz thaï



Œuvrons pour un MONDE plus JUSTE

INDÉPENDANTE des grands groupes, notre entreprise à taille humaine défend à sa manière une approche plus respectueuse des Hommes et de la Terre. Avec une priorité : tisser des liens justes, équitables et durables.



AUTOUR DU RIZ. BIOLOGIQUE DEPUIS TOUJOURS. EXCLUSIVEMENT EN MAGASINS BIO.

La Compagnie du Riz - Autour du Riz. Clos Magnolias. 4A chemin du Héron. 38610 Gières. France
Tél : +33 (0)4 76 89 33 54. Fax : +33 (0)4 76 59 01 04. Nouveau site : www.autourduriz.com



vegan

sans
gluten



GÉNÉRATIONS COBAYES

LES JEUNES SE REBIFFENT

Sarah Portnoï

MALBOUFFE, PERTURBATEURS ENDOCRINIENS, NON MERCI ! L'ASSOCIATION GÉNÉRATIONS COBAYES, QUE SOUTIENT BIOCOOP, PORTE LE CRI DE MILLIERS DE JEUNES, MOBILISÉS DANS TOUTE LA FRANCE POUR LUTTER CONTRE LES MALADIES LIÉES AUX POLLUTIONS ENVIRONNEMENTALES. RENCONTRE.



Simon Magnier
Coprésident

COMMENT ES-TU DEVENU COBAYE ?

J'ai découvert l'association en 2015, lors d'un week-end organisé par le réseau d'associations étudiantes Animafac. Générations Cobayes y proposait l'atelier « Comment passer de l'orgasme à l'éco-orgasme ». J'ai tellement apprécié que je leur ai demandé d'intervenir auprès de la structure où je faisais mon service civique. Une fois celui-ci fini, j'ai rejoint l'asso qui répondait à mes aspirations d'engagement. En juin 2018, j'ai été élu coprésident. Aujourd'hui, j'étudie l'impact de nos actions sur la société. Je fais aussi partie des « casques roses », l'instance de prévention des conflits au sein de l'association. Générations Cobayes occupe une place centrale dans ma vie !



Agathe Montagnon
Responsable de la rédaction

TON RÊVE DE COBAYE ?

Je rêve d'une société où tous les jeunes seraient informés des grands sujets comme le changement climatique et les dérives du secteur agro-alimentaire. Alors, peut-être, l'ensemble de la population prendrait ces enjeux à cœur et s'engagerait pour que cela bouge. L'alimentation notamment est un sujet central. Tout le monde est concerné, il y a énormément de choses à faire pour pousser les industriels à changer leurs habitudes, à prendre en compte les enjeux de santé et de pollutions environnementales dans l'élaboration de leurs produits. J'aimerais que nous tous, les consommateurs, reprenions la main et puissions peser sur les décideurs, entreprises et politiques, pour faire évoluer les choses dans le bon sens.



Olivia Rubellin
Responsable de la sensibilisation en festivals

AU QUOTIDIEN, TU FAIS QUOI DANS L'ASSO ?

Je viens d'y terminer un service civique, j'organisais notre présence et notre visibilité dans les festivals. Après la saison (printemps et été), je peux me consacrer à d'autres projets : je fais maintenant partie du conseil d'administration de l'association. Nous nous réunissons une fois par mois pour faire le point sur les différents sujets en cours. En ce moment, au quotidien, je fais aussi de la veille sur toutes les questions liées à l'alimentation et aux perturbateurs endocriniens, en vue de notre prochaine campagne de communication. Étant étudiante en com', c'est un projet dans lequel j'ai très envie de m'investir.

À TOI DE JOUER

Comment je peux changer les choses dans ma consommation, concrètement, facilement, dès maintenant ? Si toi aussi tu te poses ces questions, tu pourras bientôt retrouver l'humour et le ton léger de Générations Cobayes dans les vidéos-tutos que l'association va réaliser avec Biocoop, partenaire depuis deux ans. Elles aborderont des sujets du quotidien comme la nutrition du sportif, le flexitarisme, le zéro déchet, le petit déjeuner et le goûter, les repas d'été... Elles seront à voir sans modération sur le compte Facebook et la chaîne YouTube de Biocoop, entre autres.



generationscobayes.org



EN COULISSES



LA GRANDE HISTOIRE DES PETITS BISCUITS BÉBÉ

Magali Gloire-Savalle

DES BISCUITS BIO POUR NOURRISSON, IL EN EXISTE DE TOUTES SORTES. OUI, MAIS... CEUX QUI RÉGALENT LES TOUT-PETITS DEPUIS UN AN SONT PARTICULIERS : CONÇUS PAR BIOCOOP, ILS SONT ENRICHIS EN VITAMINE B1 NATURELLE, QUAND LES AUTRES CONTIENNENT UN ÉQUIVALENT SYNTHÉTIQUE. BIOCOOP A BATAILLÉ POUR QU'IL EN SOIT AINSI. ON VOUS RACONTE !

Avec leur forme adaptée à la menotte de bébé et leur goût vanillé, les tout-petits les adorent ! À produits équivalents, les biscuits bébé bio à marque Biocoop sont surtout les premiers sur le marché à être sans vitamine de synthèse aucune, mais avec de la vitamine B1 naturelle. « *La vitamine B1, ou thiamine, est essentielle au bon fonctionnement du système nerveux des tout-petits*, explique Sylvia Lepetit, chef de produit Biocoop. *Mais elle n'est pas synthétisée par l'organisme. C'est pourquoi la réglementation impose que certains aliments pour bébé comme les biscuits en contiennent.* » Dilemme. « *Pour répondre à cette obligation, la plupart des industriels utilisent une vitamine de synthèse*, poursuit-elle. *Si elle était de ce fait autorisée en bio, nous étions convaincus qu'une alternative était possible. Encouragés par le réseau, nous nous sommes imposés de la remplacer par une substance naturelle.* » Même si cela devait prendre du temps !



Un travail qui rassemble...

L'idée émerge en 2014. Décidé à proposer un produit en accord avec ses valeurs, Biocoop se rapproche d'une entreprise de Recherche et Développement et dénêche un fabricant sûr et rigoureux qui accepte d'adapter son processus de fabrication aux exigences de la marque, en termes de méthodes et analyses comme d'ingrédients zéro OGM bien sûr (mais pourquoi tout est toujours si compliqué !), bio et les plus locaux possible. Œufs et farine par exemple sont 100 % d'origine France. Principale difficulté ? « *Les écarts constatés entre la phase laboratoire et la phase industrielle*, reprend Sylvia Lepetit. *À force d'essais et d'entêtement, ingénieurs en agroalimentaire et responsables qualité ont réussi à développer LA recette. Un vrai travail de partenariat tripartite !* »



Cercle vertueux

Biocoop entend capitaliser sur cette découverte, soit pour créer d'autres produits à marque propre complémentés en thiamine naturelle, soit pour appliquer la méthode à d'autres vitamines. Et, au-delà, espère changer la donne. « *Cette expérience innovante démontre qu'il est possible de se passer d'une substance artificielle. Nous souhaitons faire des émules et qu'à l'avenir d'autres fabricants s'engagent sur la même voie.* » À quand l'évolution profonde des standards ?

THIAMINE, UNE VITAMINE FRAGILE

Comme d'autres vitamines, la thiamine naturelle, issue d'une levure, est très sensible à la chaleur. Si elle est trop chauffée, le produit final perd en teneur. De nombreux essais ont été nécessaires pour trouver le bon dosage des ingrédients, la bonne température et la bonne durée de cuisson. Ce qui explique les près de deux ans de développement du biscuit.



UN CHOIX ROYAL AUX FOURNEAUX !



© Allépiques gourmand



BIOBLEUD : C'EST AUSSI UNE LARGE GAMME FRAIS DE PÂTES, DE CRÊPES ET DE GALETTES !

DURABLE ENGAGÉ SOLIDAIRE PIONNIER HUMAIN NATUREL



Biobleud - 29260 Ploudaniel
Suivez les actualités BioBleud sur et
et sur notre site : www.biobleud.fr





MON MAGASIN POUSSE EN RÉSEAU

Christophe Polaszek

LES MAGASINS BIOCOOP ONT CHANGÉ DE COULEURS, PAS DE VALEURS ! ET CEUX QUI SE LANCENT DANS UN PROJET D'OUVERTURE CHANGENT DE MÉTIER ET DE VIE POUR LES PORTER. QUI SONT CES NOUVELLES POUSSÉS ? COMMENT LE RÉSEAU LES AIDE ? ET VOUS, ENVIE DE SEMER À VOTRE TOUR EN TERRE BIO ?

« Pour soutenir l'évolution de la consommation bio, nous avons ouvert plus de 70 magasins en 2018 ; en quatre ans, le réseau a progressé de 55 % ! » Malik Sediri, responsable Développement et implantations, plante le paysage. De l'agriculteur au salarié en passant par le consommateur d'aliments bio, les porteurs de projet viennent d'horizons divers pour ouvrir un magasin Biocoop. « Nos valeurs et celles de l'économie sociale et solidaire attirent des personnes qui sont souvent en reconversion professionnelle. Elles cherchent à donner du sens à leur métier. Elles ont une âme militante – cela ne s'apprend pas – associée à une fibre entrepreneuriale et commerçante. »

Le cadre coopératif du réseau permet de les accompagner. Encadrés par des tuteurs et des développeurs, ces futurs sociétaires bénéficient d'un parcours de formation de 20 jours, avec plusieurs stages en magasin. « Nous ne parachutons pas les candidats sur un territoire, précise Malik Sediri. Nous les accompagnons dans leurs choix, et c'est ce qui conditionne la légitimité et la réussite du projet. »

COMMENT REJOINDRE BIOCOOP ?

Envie de faire sortir de terre votre magasin Biocoop ? La marche à suivre est sur biocoop.fr, rubrique Magasins.



Un projet éthique, durable et rempli de sens en démocratisant les produits de l'agriculture biologique, comme ici et ci-dessus au magasin Les Bonnes Graines (Marseille).

« Biocoop était une évidence »



Loïc Segouin, 28 ans
cogérant du magasin Biocoop
Les Bonnes Graines,
à Marseille (13).

« J'ai quitté un poste en marketing avec l'envie d'entreprendre pour créer de la richesse humaine. Ouvrir un magasin Biocoop, ce n'est pas uniquement vendre des produits bio, c'est tout un package social. Nous formons nos salariés pour qu'ils s'épanouissent. Nous tissons des liens avec nos consommateurs, nous les écoutons, les informons. En créant une zone "zéro déchet", nous leur donnons la possibilité de changer leurs pratiques. Notre magasin est à l'image du nouveau logo de Biocoop : simple et accessible, moderne et engagé. Oui ! Nous sommes fiers d'être les ambassadeurs de ce changement. »

« La bienveillance de tout un réseau »



Maya Azgui, 49 ans
cogérante du magasin Biocoop
Un Écrin Vert, à Montreuil (93).

« Avec ma sœur Ferial, nous avons ouvert notre magasin le 25 octobre dernier. Nous avons présenté notre dossier de candidature deux ans auparavant. Lors des formations, je prenais parfois mes congés pour réaliser les stages en magasin, avant de me libérer totalement de mon ancienne vie – responsable du département informatique d'un grand groupe. Aujourd'hui, la réalité dépasse nos espérances. Nous avons renforcé notre équipe et le retour des clients est très positif. La force du réseau Biocoop c'est sa bienveillance. Nous nous sommes toujours senties accompagnées et soutenues. »



JOUR DE LESSIVE

UN LINGE CHOUCROUTÉ

La Lessive liquide lavande est composée d'un savon végétal obtenu à partir d'huiles biologiques certifiées, combinées aux tensioactifs purement végétaux que sont le sulfate d'alcool de graisse et le tensioactif de sucre. Elle lave efficacement coton, lin, chanvre ou fibres mélangées. Son parfum léger provient d'huiles essentielles pures issues de l'agriculture biologique contrôlée. 100 % biodégradables, les lessives Sonett ne contiennent ni enzymes ni OGM.

Lessive liquide lavande, 2 L
Sonett : sonett.eu

TOILETTE INTIME

LA FRAÎCHEUR AU QUOTIDIEN



Formulé avec une base lavante douce et des eaux florales de rose et de reine-des-prés reconnues pour leurs propriétés apaisantes, le gel intime Coslys procure un confort optimal et une sensation de fraîcheur. Son pH de 5,5 respecte l'équilibre naturel des muqueuses et protège la flore vaginale. Testé gynécologiquement, sans savon ni antiseptique, il s'utilise facilement au quotidien.

Fraîcheur intime, gel de toilette, 500 ml
Coslys : coslys.fr

CRÈME TOUTES PEAUX

SANS SUPERFLU

Elle contient l'essentiel, rien de plus ! Sans parfum ni huiles essentielles, la crème neutre hypoallergénique Centifolia convient à tout type de peau, même les plus sensibles, pour une hydratation quotidienne du visage et du corps. On y retrouve l'Aloe vera, reconnu pour ses propriétés apaisantes, nutritives, revitalisantes et hydratantes. D'une extrême douceur, cette crème haute tolérance apaise et favorise la diminution des rougeurs pour une sensation de confort immédiat.

Crème hydratante neutre, 100 ml
Centifolia : centifoliabio.fr



SOLUTION BRILLANTE

POUR CHEVEUX COLORÉS

Le Shampoing crème cheveux colorés Florame, sans sulfate, est enrichi en huiles essentielles bio d'orange douce, de palmarosa et de géranium,



reconnues pour apporter de la brillance. Il est également constitué d'un complexe à la kératine végétale et de bio-silicate de bambou, formant une structure fortifiante et protectrice autour des cheveux. Cette formule d'origine naturelle contribue à préserver la couleur pour des cheveux plus éclatants. Retrouvez en rayon le shampoing Florame qui vous convient.

Shampoing crème cheveux colorés, 200 ml
Florame : florame.com

CUISINE EXOTIQUE

VEGGIE CHEZ LES MAHARADJA

Cette poêlée 100 % végétale à base de seitan vous emmène tout droit aux portes de l'Inde ! Délicatement parfumée, elle constitue la base idéale d'un plat complet d'inspiration indienne. Réchauffez la Végé'poêlée à l'indienne avec quelques légumes et du lait de coco, servez avec un riz basmati. C'est une invitation au voyage ! Vegan, bio et sans huile de palme.

Végé'poêlée à l'indienne, 200 g
Wheaty : wheaty.fr



SPÉCIAL BÉBÉ

LES APPORTS PARFAITS

Élaboré en France par des nutritionnistes, ce mélange bio associe six huiles aux apports nutritionnels complémentaires. Il garantit à Bébé l'ensemble des acides gras indispensables à sa croissance. Une cuillerée à chacun de ses repas couvre plus de 95 % de ses besoins quotidiens en oméga 3 et en vitamine E, et 50 % de ses besoins en DHA.



Huile Bébé, premiers repas, 250 ml
Quintesens : quintesens-bio.com

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



Les fondateurs Kilian O'Neill et Geoffroy Blondel de Joigny

LES ENFANTS D'ABORD

Sarah Taylor

FONDÉE EN 2013 PAR GEOFFROY BLONDEL DE JOIGNY ET KILIAN O'NEILL, DEUX JEUNES PAPAS EN QUÊTE D'UNE VÉRITABLE COUCHE ÉCOLOGIQUE, LA MARQUE TIDOO A SU S'IMPOSER GRÂCE À DES VALEURS FORTES, DES PRODUITS EFFICACES ET SAINS, ET UN ENGAGEMENT SOCIÉTAL SINCÈRE.

Proposer à des prix abordables des couches et des culottes d'apprentissage écologiques sûres, vraiment anti-fuites et fabriquées en France : la jeune pousse Tidoo a choisi de mettre la barre haut. « *Nos clients sont avant tout les enfants, insiste Geoffroy Blondel de Joigny. Nous ne voulons pas d'une "écologie punitive" pour eux, mais des couches à la composition la plus naturelle possible, aussi efficaces et confortables que les gammes conventionnelles, avec par exemple des indicateurs d'humidité et des découpes ombilicales pour les modèles premier âge.* »

La sécurité avant tout

Les couches et les culottes d'apprentissage Tidoo sont étroitement contrôlées en termes d'innocuité. La cellulose qui les compose, issue du bois de forêts certifiées FSC*, est entièrement blanchie à l'eau oxygénée, sans chlore (garantie TCF). Tous les six mois, les produits Tidoo sont analysés par le laboratoire européen Eurofins qui traque toute trace de 250 substances potentiellement nocives, des résidus de pesticides par exemple. « *Nous travaillons en synergie avec nos partenaires, fournisseurs et fabricants, pour nous assurer de l'absence de ces substances*



L'équipe Tidoo, mobilisée pour les bébés.

dans nos couches, précise Kilian O'Neill. *Nous ne voulons rien laisser passer.* »

Acteurs de la société

Labellisée Bio Entreprise Durable**, Tidoo se veut une marque porteuse d'ambitions sociétales et éthiques aussi fortes que son engagement écologique. Ses partenaires ne sont pas choisis au hasard : « *Nous faisons fabriquer nos produits en France, par deux usines situées dans les Vosges et en Bretagne*, souligne Geoffroy Blondel de Joigny. *Cela a du sens pour nous de permettre à ces entreprises de pérenniser leur activité dans des régions impactées par la désindustrialisation.* » La marque entretient aussi des relations de confiance avec ses fournisseurs, à qui elle préfinance parfois certaines matières premières pour les aider à équilibrer leur trésorerie. Engagée à plus d'un titre, Tidoo collabore également avec quatre Esat*** pour l'insertion d'adultes handicapés et soutient activement l'association Le Rire Médecin.

* Forest Stewardship Council, système de certification indépendant garantissant des forêts gérées durablement.

** Bio Entreprise Durable est une communauté d'entreprises bio qui s'engage à intégrer le développement durable au cœur de leur mission.

*** Établissement et service d'aide par le travail.



Étamine du lys

INNOVATION

La seule tablette lave-vaisselle **TOUT EN 1**
CERTIFIÉE écodétergent du marché



- **Tablette CERTIFIÉE écodétergent**
- **TOUT EN 1: Lavage, fonction sel, rinçage et protection de la machine**
- **Film hydrosoluble biodégradable**
- **Fabrication française** 

Écodétergent certifié par ECOCERT GreenLife selon le référentiel ECOCERT disponible sur <http://detergents.ecocert.com>

20 ans d'efficacité

En vente en magasins bio, découvrez toute la gamme sur : www.etaminedulys.fr

Suivez-nous sur les réseaux sociaux :    



RENDEZ-VOUS BIOCOOP



À TRÉGUEUX, PARRAINEZ UNE RUCHE

Pour participer à la sauvegarde des abeilles et de la biodiversité, Biocoop La Gambille s'associe à Gwenan, les Ruchers solidaires de Bretagne, pour créer deux ruchers dont un sur le toit de son nouveau magasin à Trégueux (22). Jusqu'à début mars, parrainez une ruche afin de participer à son entretien par un apiculteur et à l'organisation d'animations.

lagambille.biocoop.net, rubrique Actualités

FOIRE À LANDERNEAU

Biocoop La Clef des Champs sera à la foire bio de Landerneau (29), organisée par l'école Diwan (enseignement en et du breton). 120 exposants, initiatives locales, ateliers, conférences... autour d'une consommation bio et responsable.

Les 16 et 17 mars, à l'Espace Saint-Erné, foirebiolanderneau.bzh



LYON, SALON PRIMEVÈRE

Rencontrez Biocoop via l'Association des magasins Biocoop de la région lyonnaise au « salon-rencontres de l'alter-écologie ». 550 exposants, conférences et animations variées.

Les 22, 23 et 24 février, à Eurexpo.salonprimevere.org



NOUVEAUX MAGASINS

Biocoop Oyonnax (01) **1**, Biocoop Chave à Marseille (13) **2**, Biocoop du Royans à Saint-Jean-en-Royans (26) **3**, Konkar'Bio à Concarneau (29), La Marigoule Mas des rosiers à Nîmes (30), Biocoop La Brède (33) **4**, Biocoop Bric à Vrac à Bagnères-de-Bigorre (65), Biocoop Scionzier (74) **5**, Biocoop Vélizy (78) **6**, Le Pois Tout Vert à Châtelleraut (86) **7**, Un Écrin Vert à Montreuil (93) **8**.

Toutes les adresses sur biocoop.fr rubrique Magasins.

CULTURES BIO

Directeur de la publication : Orion Porta • Directeur de la communication : Patrick Marguerie • Rédactrice en chef : Pascale Solana • Collaborateurs : Véronique Bourfe-Rivière, Gaël Chaupitre, Claudine Colozzi, Magali Gloire-Savalle, Tiphaine Kervana, Arnaud Pages, Christophe Polaszek, Sarah Portnoi, Ulrike Skadow • Secrétaire de rédaction : Marie-Pierre Chavel • Publicité : Ingrid Kaiser (i.kaiser@biocoop.fr) • Diffusion : Christine Mullié (c.mullie@biocoop.fr) • Conception : **MAHERIA** • Crédits photos : Couverture, p. 3, 8, 14-17, 32 : Marie Bastille / Arnaud Tracol ; p. 3-4, 44 : Getty images ; p. 3, 13, 19, 20-21, 25, 28, 39 : Shutterstock ; p. 6, 11, 13, 16-17, 20, 22, 24-25, 26, 31, 35, 44, 46, 47, 50 : DR ; p. 9-10 : Fondation Nature et Homme ; p. 16 : Christophe Stramba-Badiali ; p. 17 : Fernando Algarvio ; p. 20 : Sébastien Joly ; p. 20-21, 24, 46 : iStock ; p. 22 : Biobreizh ; p. 23 : Nicolas Leser ; p. 24, 40-41 : Biocoop / Pascale Solana ; p. 24-25 : Aurélie Lamour, Rosenoissettes ; p. 27 : Nat-Alli ; p. 36-37 : Pauline André Photographie ; p. 43 : Générations Cobayes ; p. 44 : Philippe Grollier ; p. 46 : Biocoop ; p. 48 : Tidoo • Siège/Rédaction/Publicité : 12 avenue Raymond-Poincaré, 75116 Paris. Tél. : 01 44 11 13 60. Fax : 01 44 11 13 61. E-mail : culturesbio@biocoop.fr • Éditeur : Biocoop SA Coop • ISSN : 2417-6559 • Impression : IMAYE GRAPHIC - 96 bd Henri Becquerel - ZI des Touches - BP 52207 - 53022 Laval • Papier 100 % recyclé Eural premium • L'imprimerie est certifiée Imprim'vert et ISO 14001 • Tirage : 407 000 exemplaires • Biocoop cotise à EcoFolio pour le soutien à la collecte et au recyclage des imprimés. Triez vos déchets.

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

www.biocoop.fr

Service Clients : **0 800 807 102** Service & support gratuits

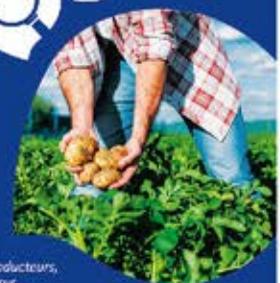
Notre charte



Notre réseau de magasins Biocoop a pour objectif de :

développer l'agriculture biologique

dans un esprit d'équité & de coopération.



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

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

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

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

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

**THÉS
DE LA
PAGODE**

Votre allié **anti-cholestérol**

Hao Ling®

THÉ PU-ERH BIO DU YUNNAN

DES BIENFAITS PROUVÉS

par une étude clinique menée
en double aveugle versus placebo*

**AMÉLIORE LE RAPPORT
LDL/HDL**

**DIMINUE LE TAUX
DE TRIGLYCÉRIDES**

**NOTES BOISÉES D'UN THÉ
APPRÉCIÉ DEPUIS
DES MILLÉNAIRES**



30 infusettes | 10 min | 95°C

Cuvellette Impériale
Bourgeon + 1 feuille

Cuvellette fine
Bourgeon + 2 feuilles



Une étude clinique menée en 2016 a démontré que la consommation régulière de **Thé Hao Ling®** augmente les facteurs lipidiques cardioprotecteurs. Le **Thé Hao Ling®** contribue ainsi à la protection des personnes sur le plan cardiovasculaire.*

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

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

www.thesdelapagode.com



*Étude réalisée par François-André Allaert, Pr. titulaire de la Chaire d'évaluation des allégations de santé ESC & CEN Nutrimet de Dijon et Jean-Michel Maixent, Université de Poitiers, Faculté des Sciences Fondamentales et Appliquées et membre du Laboratoire Protée, de Toulon-Sud-Var. Évolution à J+90 jours – consommation journalière du thé Hao Ling (3 tasses par jour).

En vente dans vos magasins Biocoop – THÉS DE LA PAGODE – 4 avenue Bertie Albrecht – 75008 Paris – Tél. : 01 48 04 54 07



Préservez durablement votre capital vitalité



- ✓ Première Silice BIO
- ✓ 100% Organique et naturelle
- ✓ Antifatigue musculaire, tendineuse et articulaire
- ✓ Effet anti-âge
- ✓ La seule certifiée DEMETER*

L'Ortie Silice BIOFLORAL, 100 % BIO !
100% végétale issue de l'Ortie très riche en silice organique et naturelle. Elle est parfaitement assimilable par l'organisme. Garantie sans silice de synthèse ou minérale, sans paraben, sans effets secondaires, sans toxicité.

La silice est un élément vital pour préserver la jeunesse de l'organisme.

Efficace en cure d'entretien tout au long de l'année !



Flacons 500 ml*
ou 1 Litre



Produit en Auvergne



100% BIO



Selon le rythme des saisons



*500 ml certifié DEMETER.

Découvrez notre gamme cosmétique Soins & Silice

Huile d'aloë vera, d'argan, beurre de karité, tilleul, miel...

Une vraie fontaine de jouvence pour la peau.



Existe en :
Gel douche
Shampooing
Lait pour le corps
200 ml



Existe en :
Crème mains
Crème visage
50 ml

Baume réparateur
Karité, Silice et Argan
200 ml

