

Dossier P. 9

# CONSOMMER BIO QUI INFLUENCE QUI ?

# cultures**bio**

n°110 / mars-avril 2020 / le mag du réseau Biocoop

BIEN-VIVRE P. 20

**LA CHASSE**  
À L'ALIMENTATION  
ULTRATRANSFORMÉE

TERROIRS & TERRITOIRES P. 40

**AUTOUR DE BESANÇON**  
SI LA BIO M'ÉTAIT  
COMTÉ



L'INVITÉ P. 53

**JAMY GOURMAUD**  
LE CHANGEMENT,  
C'EST PAS SORCIER !

**biocoop**  
LA BIO NOUS RASSEMBLE

**SUPERDIET**

# AYEZ LE RÉFLEXE DÉTOX\* Bio !

FORMULE  
COMPLÈTE  
**5**  
ÉMONCTOIRES

**15**  
PLANTES  
ET FRUITS



Fabriqué et conditionné

en France

Ingrédients UE/non UE



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

POUR LES  
**25 ans**  
DRAINAFLORE



**UN WEEK-END SPA**  
DU 01/01/20 AU 30/11/20

TENTEZ DE GAGNER

**UN WEEK-END SPA,  
DES MINI BLENDERS  
ET DES LIVRES DÉTOX**

pour l'achat d'un produit de la gamme détox  
porteur de l'offre.

Rendez-vous sur [Superdiet.fr](http://Superdiet.fr)

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE - [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)



# Les cubes à mâcher

Ma solution naturelle  
pour le confort digestif !

Aux plantes actives  
du Suédois

+

Des huiles essentielles  
pour des actions ciblées



- Cube tendre à mâcher
- Riche en fibre
- Facilite la digestion
- Régule le transit
- Des ingrédients naturels



Flacon 60 cubes

Le tout dans un emballage éco-responsable !  
Pilulier en PET 100% recyclé et recyclable avec un  
bouchon en PEHD d'origine végétal recyclable.



  
**Natessance**

LE PLUS COURT CHEMIN  
VERS LA NATURE

DOUCHES BIO  
**sans** SULFATE\*  
PALME

97% d'origine  
naturelle



UNE MARQUE, UNE ÉTHIQUE

Natessance® a fait le choix d'être membre du collectif mondial 1% for the planet et de reverser 1% de son chiffre d'affaires à des associations environnementales.

Contact commercial : (+33) 05 46 52 09 14  
contact@leanature.com

[www.natessance.com](http://www.natessance.com)

# Le jour où...

LE MOT DE PASCALE SOLANA / *Rédactrice en chef*



Ça s'est passé comment pour vous ? Est-ce une gorgée, une saveur, une lecture ? Le sourire de Chéri Bébé dans vos bras ? Ou Petite Chérie votre aînée qui a lancé au petit-déj' qu'il était temps de passer aux céréales bio. Et pas que. Au cacao, au lait et tout le reste, hop, en bio, « *meilleur pour les hommes, les femmes, la planète...* ». Elle a ajouté : « *Flexitarisme aussi, pensez-y ! Moins d'animal, plus de végétal* », en enchaînant vrac, équitable, respect des saisons, climat... Du haut de son jeune âge, elle vit déjà le futur (chez Biocoop on s'applique pour offrir du

répondant 😊 !). Aujourd'hui, selon l'Agence Bio, plus de 71 % des Français consomment des produits issus de l'agriculture biologique dont le développement est largement porté par cette demande. Mais qu'est-ce qui motive ce choix ? C'est ce que Biocoop, influenceur avec plus de 30 ans d'engagement bio (quand même !), questionne dans ce numéro.

On le sait, l'urgence écologique et la nécessité de la transition sociétale dépassent le cadre d'une agriculture bio. Mais celle-ci est une porte facile à pousser qui en ouvre d'autres. Une façon aussi de prouver concrètement que ces pesticides chimiques de synthèse qui, comme chaque printemps, abreuvent les sillons des campagnes, sont d'un autre temps. Tout est relié. Comme l'expliquait l'an dernier à la même époque dans nos colonnes l'initiateur du mouvement Nous voulons des coquelicots (p. 50), le journaliste Fabrice Nicolino, ces poisons sont le maillon faible d'une société industrielle mue par le profit à court terme qui engloutit la beauté du monde. Abeilles, papillons, fleurs..., cette beauté simple, magie d'une interdépendance complexe à l'instar des systèmes agricoles bio résilients les plus réussis, qui peuvent inspirer de nouveaux concepts dans des domaines divers. Tout s'enchaîne, c'est la leçon du dérèglement du climat.

## Sommaire

**06 EN BREF**  
Brèves

**08 ÇA FAIT CAUSER**  
Vos questions ? Nos réponses !

**09 DOSSIER**  
Consommer bio  
Qui influence qui ?

**17 PRATIQUE**  
Ménage de printemps

**18 DÉCRYPTAGE**  
Les dessous du dentifrice

**20 BIEN-VIVRE**  
La chasse à l'alimentation  
ultratransformée

**24 C'EST DE SAISON**  
La lentille

**27 BONNE QUESTION !**  
Détox, détox...,  
qu'est-ce-que ça veut dire ?

**30 NOS COULISSES**  
Fruits secs  
Question de préférence

**36 NOS COULISSES**  
C'est pas de la com !

**40 TERROIRS & TERRITOIRES**  
Autour de Besançon  
Si la bio m'était comté

**48 COOPÉRACTIFS**  
Pesticides  
La lutte n'est pas que dans le pré

**53 INVITÉ**  
Jamy Gourmaud  
Le changement, c'est pas sorcier !

**58 RENDEZ-VOUS BIOCOOP**

Agriculture bio

## LE RAPPORT QUI PIQUE

Où en est réellement l'agriculture bio en France ? Quels financements publics ? Et quelle coordination ? C'est l'objet d'un rapport sénatorial sévère qui invite l'Etat à construire une vraie politique de soutien.

Ils ont tout épluché, recoupé : recherche, production, emploi, marché, subventions... Et le bilan du rapport sur les financements publics consacrés à l'agriculture biologique présenté au Sénat en février par Alain Houpert (LR, Côte-d'Or) et Yannick Botrel (Socialiste, Côtes-d'Armor) n'est pas bon.

Certes, les parlementaires confirment le décollage de la bio, la progression des chiffres depuis deux décennies. Mais ils taclent la communication autour, qui fait oublier les disparités, selon les régions, les productions – viticulture en plein essor, élevage à la traîne par exemple –, appelées selon eux à se ralentir. Ou les échecs. Depuis 2008, les plans successifs n'atteignent pas leurs objectifs.

Le dernier, « Ambition bio 2022 », devrait être rebaptisé « Ambition 2026 » et encore ! Il visait 15% de la SAU (surface agricole utile) et 20% de repas bio dans la restauration collective. « *Héroïque !* » « *Sauf à recourir massivement à des importations* », ce qui devrait « *inviter à une révision des leviers mobilisés* ».

Le modèle économique de la production bio ? « *Sur le fil du rasoir* », parce que conditionné par le consentement à payer des consommateurs. « *La politique publique de développement [...] a jusqu'à présent pu être conduite à "petits coûts budgétaires" car à "grands prix de marché"* », selon le rapport qui situe les soutiens publics « *entre manque de cohérence, déficit de financement et exécution chaotique* ».

D'aucuns pourraient se féliciter de ces moindres coûts collectifs, mais est-ce durable ? Alors si les consommateurs ont largement joué le jeu, les pouvoirs publics doivent à présent faire leur part : poser les conditions d'un développement durable.



### Essai graphique Transition

Extrait des *Collapsonautes* de Bruno Chaplot (Éd. La Plage) sur l'effondrement, « *collapse* » en anglais, ou la fin, non pas du monde, mais d'un monde : humour mordant et dérision hilarante pour sensibiliser à la transition.



### Agribashing Demeter surveille

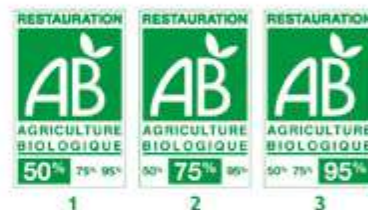
Des militaires pour protéger les agriculteurs. Ce n'est pas un poisson d'avril mais la cellule nommée Demeter créée par le gouvernement en 2019 pour répondre aux supposées « *problématiques de sécurité qui touchent le monde agricole* ». Des défenseurs de l'agriculture paysanne et bio, dont Biocoop par la voix de Pierrick De Ronne, son président, l'accusent d'avoir plutôt vocation à « *faire taire tous ceux qui mènent des actions symboliques contre le système de l'agriculture industrielle* », dans une tribune datée de janvier sur [reporterre.net](http://reporterre.net), le quotidien de l'écologie.



Certification bio

## On se fait un resto ?

Depuis janvier, les restaurants peuvent bénéficier d'une certification bio, selon leur part d'achats bio (en valeur). Ils sont alors identifiés par le logo AB et le pourcentage. Jusque-là, seuls les plats et menus pouvaient être certifiés. Voilà qui devrait aider les consommateurs à manger bio hors domicile, comme le souhaitent 78 % d'entre eux. Or seul 43 % des restaurants en proposent. La restauration collective fait beaucoup mieux : 86 % des cantines (scolaires, d'entreprises...) en ont au menu, poussées par la demande sociétale et par la loi Egalim qui prévoit 20 % de bio dans la restauration collective en 2022. Depuis novembre 2019, la restauration scolaire doit aussi servir un menu végétarien par semaine. Une occasion de plus pour passer à la bio...



Prise de conscience

## GASTRONOMIE DURABLE

Signe des temps, l'écoresponsabilité s'invite à la table des chefs. 50 restaurants français ont été pour la première fois distingués pour leurs efforts en matière de respect de l'environnement avec l'apparition d'une catégorie « Gastronomie durable » dans le *Guide Michelin*. Les chefs de plusieurs de ces restaurants sont présents dans Top Chef, qui vient de reprendre le service sur M6. Sous l'œil de grands étoilés, la 11<sup>e</sup> édition du concours culinaire mise sur l'audace et... l'écoresponsabilité. Pas de gâchis en cuisine, pas de plastique, etc. « *L'émission reflète la prise de conscience de la société, commente la cheffe Hélène Darroze, dans le jury. Ce n'est pas nouveau pour nous. Dans mes restaurants par exemple, la saisonnalité ou la pêche durable sont une évidence.* » Parce que ce métier repose sur la quête de qualité et « *sur le bon sens* », précise Michel Sarran, également juré avec Philippe Etchebest qui confirme. Mais insiste : « *Encore faut-il que tout le monde s'y mette ! Servir de la tomate toute l'année, est-ce normal ? Ne pas vivre correctement de sa production quand on travaille la qualité, comme ces paysans que je rencontre, est-ce normal ?* »

Les concurrents doivent aussi réaliser des défis verts : celui proposé par le chef Laurent Petit, un plat où le légume est au centre et le poisson, un condiment, ou celui du chef Christopher Coutanceau : cuisiner un poisson de la tête à la queue... Jusqu'aux arêtes, oui.

# 89%

**DES FRANÇAIS SE DISENT PRÊTS À CONSOMMER BIO POUR LUTTER CONTRE LE DÉRÈGLEMENT CLIMATIQUE.**

(Baromètre Les Français et l'environnement, Agir pour l'environnement/Ifop, février 2020)

# Vos questions ? Nos réponses !

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

Pour nous contacter :

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

## Représentativité

« Dans le n° 108 de CB, je constate un manque de représentation des femmes dans les illustrations. Et quand page 21 vous écrivez "L'homme dans sa globalité", il manque la femme ! Il existe un terme pour parler des deux sexes : l'humain. »

@ David

Dans le dossier « A-t-on encore besoin des commerçants », la femme est présente dans deux des quatre dessins, couverture comprise, et dans deux témoignages avec photos sur trois. Dans la rubrique terroirs et territoires, difficile de jouer la parité si on reste fidèle au terrain : les femmes représentent un tiers des agriculteurs ! Comme vous, Davy B., un autre lecteur, aimerait que nous renoncions au « mot "homme" (avec ou sans majuscule, cache-sexe symbolique) pour parler des humains, des hommes, des femmes, voire des autres » et « au masculin générique ». Il nous remercie (moqueur ?) d'avoir montré dans l'édito de ce même numéro « que c'est possible » puisque nous utilisons le terme « humains » pour parler des commerçant.e.s et des client.e.s ! L'écriture inclusive ? Pas sûr qu'elle nous mette tous d'accord, si on en juge le courriel de Michel I. suite à son usage p. 5 du n° 107 : « L'argument consistant à dire que cette non-écriture est porteuse de sens est précisément un non-sens. Demandez [...] à un enfant sachant bien lire, de lire à haute voix votre texte... » Trêve de calculs d'épiciers et de polémiques, nous serons encore plus attentifs à l'équité, dans ce qui nous semble le meilleur compromis pour la compréhension de nos messages.

## En prendre de la graine (de courge)

« Pourquoi vos graines de courge sont-elles sombres, de tailles et de textures identiques, alors que celles que nous trouvons dans les courges sont blanches et toutes différentes ? »

Elsa



Les variétés cultivées pour leurs graines ou pour leur chair sont différentes ! Par exemple, la courge styriaca est produite pour ses graines vert foncé, connues pour leur qualité nutritionnelle. Elles n'ont pas besoin d'être décortiquées pour être consommées, contrairement à celles de certaines courges de chair. Les graines du commerce sont triées et sélectionnées selon des critères précis.

## Erratum : mauvais casting

« Ouh là là, quelle bourde p. 24 du n° 109 ! En titre, Le navet, et en photo, un chou-rave ! Mais c'est vrai qu'ils sont de la même famille, les brassicacées », nous écrit Isabelle Hibon dans l'Isère, précisant qu'elle « préfère de loin le chou-rave ;-)) ». Tout est dit : on s'est laissé bernier par le brillant de la robe épiscopale dudit chou-rave qui existe aussi en version verte. Et bien sûr, en connaisseurs, vous êtes très nombreux à nous l'avoir fait remarquer. Un navet ? Non, une grosse boulette !





# Consommer bio Qui influence qui ?

Véronique Bourfe-Rivière

**La bio a le vent en poupe, tant mieux.** De plus en plus de consommateurs, de producteurs, de magasins, de produits font la conversion... Mais quel est le moment où on bascule ? Qu'est-ce qui a fait qu'un jour on a décidé de passer à la bio ?



L

es chiffres de la consommation bio sont éloquentes : de plus en plus de Français y viennent, + 15 % en 2018\*. Cette année-là, la part des nouveaux consommateurs réguliers, c'est-à-dire achetant depuis moins d'un an au

moins une fois par mois des produits alimentaires biologiques, est passée à 17 %, contre 9 % en 2017\*. Quant à la production bio française, elle a doublé en cinq ans, du jamais vu !

Julie Potier est directrice de Bio Consom'acteurs, une association qui informe, sensibilise et mobilise sur l'importance des choix de consommation. Elle côtoie donc au quotidien les consommateurs et connaît leurs parcours, d'autant que l'association publie régulièrement des portraits de ses adhérents. « Leur bascule se fait soit progressivement, soit déclenchée par un événement précis, explique-t-elle. Ça peut être la naissance d'un enfant, un problème de santé – je pense à une bénévole qui était intolérante à la pollution, qui a quitté Paris et changé d'alimentation. Il y a aussi des prises de conscience écologiques, après des voyages, des discussions, des lectures, des films, des documentaires. Demain, de Cyril Dion et Mélanie Laurent, Le monde selon Monsanto de Marie-Monique Robin, Zéro phyto 100 % bio, de Guillaume Bodin, reviennent souvent. Tout comme l'émission Cash investigation sur les pesticides, diffusée par France 2. »

## MULTIPLÉS DÉCLICS

La question du mal-être animal, beaucoup relayée sur les réseaux sociaux, est aussi régulièrement un point de bascule. Ou bien des étudiants au cours de leur cursus sont amenés à creuser des sujets et mis face à des chiffres, des constats qui leur donnent envie d'agir. « Je viens de finir une licence de biologie et de géologie, elle m'a permis de comprendre l'impact des activités humaines sur notre planète et des conséquences déjà observables, témoigne cette bio consom'actrice.

*J'ai pris conscience de la nécessité de devoir agir à tous les niveaux. »*

Julie Potier explique aussi que parfois les facteurs sont bien plus simples : il suffit qu'un magasin bio ouvre à proximité. « Une jeune femme à Lyon (69) était réfractaire à l'idée de la bio, mais une épicerie vrac et un magasin de producteurs ont ouvert en bas de chez elle, elle a testé... Elle trouve le goût des produits incroyables et a un vrai plaisir à faire ses courses ! »

Karen Montagne, sociologue, étudie la question bio depuis une vingtaine d'années. Elle a observé de nombreux lieux de vente et d'information, magasins coopératifs, Amap (association pour le maintien d'une agriculture paysanne). « Retraités, étudiants, jeunes parents s'y retrouvent soit pour des raisons de santé, soit dans un but de décroissance. Les animateurs des ateliers – cuisine, cosmétique – ont un impact très fort. Tout comme la personne qui est à la caisse et/ou qui conseille... » Elle orientera le type de consommation dans un sens ou dans un autre.

Autre lieu où l'on cuisine et mange, les cantines scolaires : « Les parents d'élèves influencent souvent le passage en bio, bien sûr, mais certains élus font aussi preuve d'une réelle volonté politique. »

## LA BIO SE BANALISE

Il y a comme un effet boule de neige, plus il y a de bio, plus on en parle, plus des consommateurs et des producteurs s'y mettent. « C'est devenu possible d'y accéder, commente Florent Guhl, directeur de l'Agence bio, agence française pour la promotion et le développement de l'agriculture biologique. Pour les consommateurs, ce n'est



plus réservé à des militants. Pour les agriculteurs, c'est un peu différent. On observe que là où les conversions sont plus nombreuses, c'est là où la communication entre les agriculteurs bio et non bio est la plus développée. Par exemple Tech&Bio, salon agricole international qui a lieu dans la Drôme, banalise la bio, il la rend accessible. Souvent on entend "C'est intéressant, je n'irai peut-être pas jusqu'à la bio mais je vais voir ce que je peux changer !" Mais là où il y a encore des clivages, la bio ne progresse pas... »

Karen Montagne détaille : « Parmi les agriculteurs qui s'installent dans le Cher ou le Gers, on voit des néo-ruraux surdiplômés qui ne trouvent pas de travail. Ils veulent faire du maraîchage en vente directe et ont un idéal : ils s'installent en bio. Pour ceux qui se convertissent, c'est souvent soit la maladie d'un parent →



## « BIO = BOBO, C'EST UN CLICHÉ DÉPASSÉ. »

**Julie Pottier,**  
Directrice de Bio Consom'acteurs

→ qui les y pousse, soit des raisons économiques. Selon la superficie de l'exploitation, la bio peut être plus rentable. Les conversions se font progressivement. Dans cette équation se pose la question des débouchés. Vendre à un gros groupe qui va tirer les prix vers le bas ? Avoir son propre atelier ? Mais alors il va falloir le rentabiliser... Il faut bien penser son désir ! »

### L'ABONDANCE, UN CONCEPT OBSOLÈTE

« Produire à la fois en bio et en non bio est aujourd'hui légitime, estime Florent Guhl, on peut commencer par un peu de bio, puis évoluer... » Cela permet d'augmenter les volumes produits. Le directeur de l'Agence bio comprend que certains craignent, avec cette banalisation, « un affaiblissement, une bio au rabais ».

« Toute une frange de la population prend du recul, analyse Karen Montagne, on voit de plus en plus de biosceptiques, les derniers chiffres le montrent. Sans compter le fait qu'aujourd'hui, puisque ça s'est banalisé, dire qu'on consomme bio n'est plus aussi prestigieux qu'avant ! »

« Bio = bobo, ce cliché est dépassé, assure quant à elle Julie Potier. Le dernier baromètre de l'Agence bio\* montre que chez les jeunes, ce sont les questions éthiques et sociales qui priment, pas le prix. Nous avons des consommateurs au RSA qui mangent 100 % bio. Alors que nous avons été formatés sur la notion d'abondance, on essaie de se contenter du minimum. » Mais un minimum de qualité. Une sobriété heureuse. ■

\* Baromètre de consommation et de perception des produits biologiques en France, Agence bio/Spirit Insight, février 2019





\* Alimentation verte  
\*\* Penser bio

## PAR OÙ COMMENCER ?



### **Sandrine Martins**

Co-responsable du magasin  
Biocoop Panier du Béarn  
à Billère (64)

Pour moi, c'est d'abord les fruits et légumes et puis après les produits de base, lait, farine, œufs, où les écarts de prix avec le conventionnel sont moins importants. Mais bien sûr j'ouvre les consommateurs à d'autres produits, en proposant le tofu, les algues, avec les fiches et dépliants de Biocoop qui contiennent notamment des recettes.



### **Anne Naffrichoux**

Co-gérante du magasin Biocoop  
de Surgères (17)

Nos nouveaux clients viennent surtout pour les fruits et légumes – il leur suffit de goûter, ils sentent la différence – et pour le vrac. Ils viennent pour des raisons de santé et, de plus en plus, d'environnement. Les jeunes parents achètent d'abord pour leur bébé, puis découvrent pour eux-mêmes. Petit à petit, je les oriente vers d'autres produits mais leur conseille toujours de changer progressivement, de revenir nous voir au fur et à mesure...

# 71%

## DES FRANÇAIS CONSOMMENT BIO AU MOINS UNE FOIS PAR MOIS.



## À VOUS LA PAROLE

Comment est né votre désir de consommer bio ? Quel est votre premier bon souvenir ? Interrogée, la communauté Biocoop répond, en magasin ou sur Facebook. Florilège...

### Ève

« J'habitais près de la rue de la Glacière à Paris et le [magasin] Biocoop a ouvert : émerveillement devant tous ces trucs inconnus et envie de goûter à tout (les huiles, les farines...). Quand je vois le choix que l'on a maintenant, ça a décuplé ! »



### Julie

« Je travaillais dans l'agroalimentaire aux États-Unis. C'est grâce aux infos et à la lecture régulière de Terra

Eco que j'ai pris conscience de mes impacts et de mes leviers d'action. Lorsque j'ai vu un glacier de Patagonie en train de fondre sous mes pieds, ça a été un choc. Ensuite tout s'est enchaîné. Les films *Une vérité qui dérange* et *Notre pain quotidien* m'ont marquée. J'ai lu Pierre Rabhi, Edgar Morin. J'ai changé de travail et modifié toute ma consommation, j'ai mangé bio et végétarien, j'ai limité mes voyages en avion, j'ai choisi une banque éthique, je suis passée chez Enercoop... Aujourd'hui, je relie mes engagements professionnels et personnels. La boucle est bouclée ! »

### Marie

« Le désir de consommer bio m'est venu très tôt. Enfant, j'avais beaucoup de plaisir à jardiner sans utiliser de produits chimiques. Petit à petit, j'ai continué à consommer bio, local et de saison. J'ai toujours connu le vrac, les sacs réutilisables. Les produits bio sont tellement meilleurs gustativement que c'est à chaque fois un plaisir de les cuisiner et les consommer. Mon premier (bon) souvenir bio c'est lorsqu'un jour, en faisant mes courses, je me suis aperçue que les poires étaient de nouveau sur les étals. Eh oui, attendre la saison de ses aliments préférés et voir que l'on peut en consommer après les avoir attendus toute une année... Un plaisir qu'on ne partage pas et qui se savoure ! »

### Cécile

« Quand j'ai compris le fonctionnement de l'agriculture intensive. Quand j'ai mangé une vraie tomate locale et bio, il n'y avait pas photo ! »



### Émilie

Consommatrice du magasin Biocoop de Lisieux (14), animatrice du blog [shampooing-bio.fr](http://shampooing-bio.fr)

« Dès que j'ai commencé à travailler, j'ai préféré consommer moins et mieux. Meilleur pour la santé, meilleur au goût. J'allais au magasin Biocoop. Étant sportive, la question de l'entretien de mes cheveux longs et épais a longtemps été un problème. Je les ai beaucoup maltraités. Lorsqu'il y a cinq ans ma belle-sœur m'a parlé de solutions naturelles, sans chimie, j'ai fait quelques recherches, j'ai testé... et ça a radicalement changé ma vie... et mes cheveux ! »

Déjà 10 ans de  
Beauté Naturelle et Bio



Fabriqu<sup>e</sup>  
en France

Plus de renseignements sur [www.ylae.fr](http://www.ylae.fr)  
et dans votre magasin bio

Ylaé

**La qualité, l'efficacité, l'éthique  
et le bio à un prix juste**

Parce que nous croyons en une beauté  
green et efficace, ylaé c'est :

- des cosmétiques à forte teneur  
en ingrédients bio et en actifs,  
adaptés à chaque type de peau.
- des senteurs et textures délicates
- de l'innovation: une gamme corps  
100% naturelle et sans conservateur
- des packagings recyclables avec  
un système airless qui évite le  
gaspillage et limite les conservateurs.
- conçu et fabriqué à Montpellier

Jardin  
Veda

**l'ayurveda**

ADAPTÉ À VOS MODES DE VIE  
ET D'ENVIES !

**Les rituels Jardin Veda :  
un voyage de saveurs,  
de bienfaits et de bien-être**



**SANS**  
ADDITIF  
COLORANT  
CONSERVATEUR  
AROME  
NANO-  
PARTICULE

Suivez-nous sur :



@JardinVeda

FAITES LE TEST SUR [JARDIN-VEDA.FR](http://JARDIN-VEDA.FR)  
Et composez votre programme bien-être personnalisé !

Pour votre santé, éviter de manger trop gras, trop sucré, trop salé. [www.mangabouger.fr](http://www.mangabouger.fr)



# NATURE ET DOUCEUR FONT LES VRAIS HÉROS



## Soins du bébé naturels et bio au Calendula

Pour protéger en douceur la peau délicate des bébés, Weleda a formulé une gamme de soins naturels au calendula apaisant. Ces soins sont enrichis en extrait de camomille bio calmante, en huile d'amande douce bio et en huile de sésame bio nourrissantes. Nous vous accompagnons avec amour, dès les premiers jours de la vie...

### L'AUTHENTICITÉ WELEDA

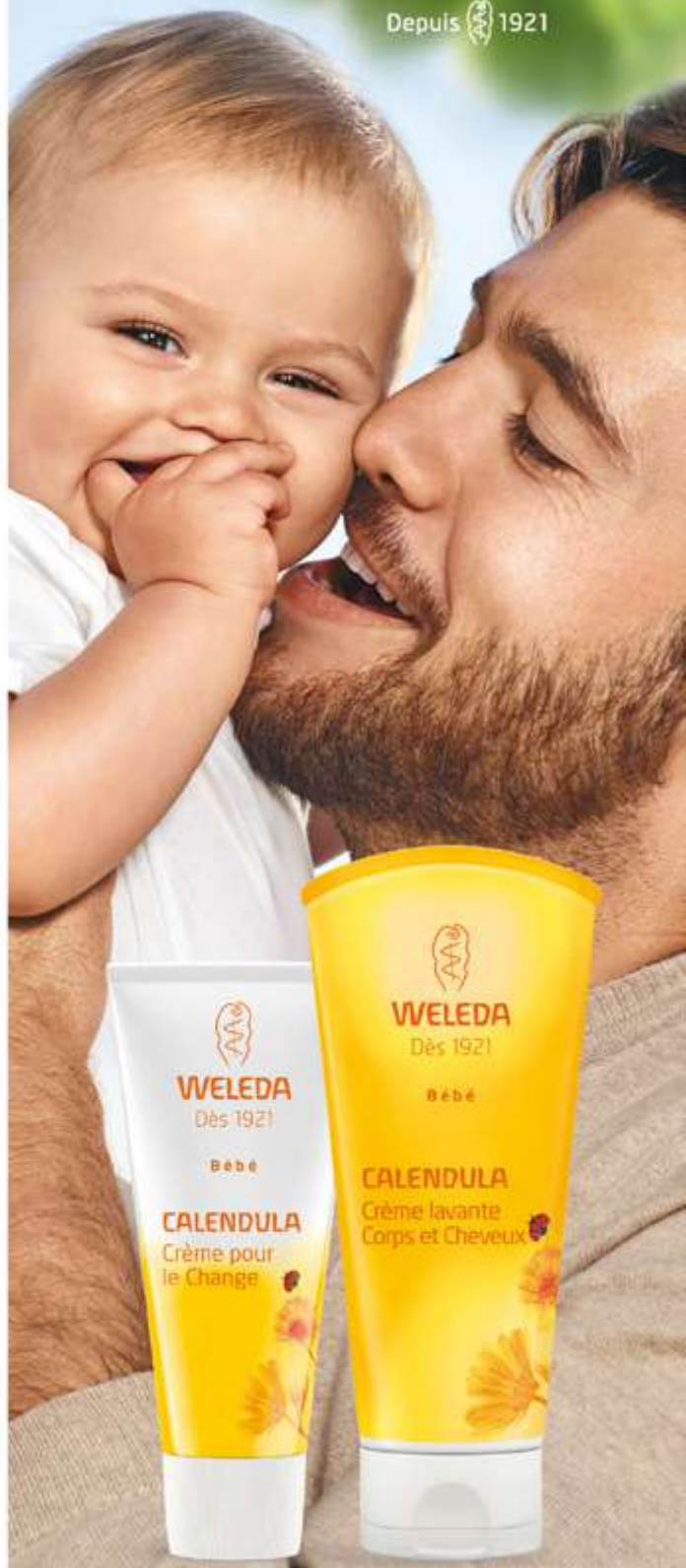
- ✓ Des ingrédients 100% d'origine naturelle : huiles végétales majoritairement de première pression à froid, extraits végétaux, huiles essentielles, cires naturelles
- ✓ Des produits cosmétiques formulés avec l'aide de pharmaciens et de sages-femmes



100%  
d'origine  
NATURELLE

# WELEDA

Depuis  1921





Le blanc passe au vert ! Rien de plus facile et économique que de faire ses produits d'entretien maison avec des ingrédients naturels, voire bio, qui n'agressent pas la peau et laissent la planète propre. C'est un minimum pour des produits ménagers !

1



### Lessive au savon noir

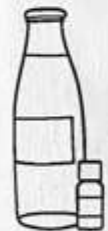
Chausser des gants.

Mélanger, jusqu'à obtenir un liquide homogène, 3 verres d'eau chaude et 1 verre de savon noir liquide.

Ajouter 1/2 verre de bicarbonate de soude puis 1/4 de verre de cristaux de soude tout en mélangeant. Parfumer avec 10/15 gouttes d'huiles essentielles (lavande, citron, petit grain bigarade, pin...).

Verser dans un bidon. Bien secouer avant chaque utilisation.

2



### Assouplissant

On garde ses gants. Dans une bouteille, diluer 30 ml de glycérine végétale dans 250 ml d'eau. Ajouter 200 ml de vinaigre blanc. Parfumer avec 15 gouttes d'huiles essentielles.

# Ménage de printemps

Marie-Pierre Chavel



3



### Nettoyant multi-usage

(cuisine, salle de bains, toilettes).

Remplir un vaporisateur de 500 ml avec 2/3 d'eau et 1/3 de vinaigre blanc. Ajouter 1 c. à s. de bicarbonate de soude et 20 à 30 gouttes d'huiles essentielles (tea tree, eucalyptus radié...).

On peut ôter ses gants !

pratique



### DIY

Ingrédients ou contenants, tout ce qu'il faut pour préparer ses produits naturels est chez Biocoop !

### Vrac

De plus en plus de magasins Biocoop proposent en vrac

liquide vaisselle, pastilles pour lave-vaisselle, lessive, assouplissant, nettoyant multi-usage. Ils sont sans dérivés pétrochimiques, sans parfums, colorants ni conservateurs de synthèse, sans phosphate... mais avec, le cas échéant, des tensioactifs d'origine végétale, des agents de blanchiment à base d'oxygène actif, des parfums issus des plantes...



En savoir plus :  
[biocoop.fr](http://biocoop.fr), rubriques Produits et Produits d'entretien

# LES DESSOUS DU DENTIFRICE

Tiphaine Kervaaon

**Les Français en consomment 189 millions de tubes par an\*. Comment choisir un dentifrice et une brosse à dents adaptés ?**

## Une longue histoire

Le dentifrice n'est pas une invention récente. Les premiers datent de l'Antiquité. Un de ses ancêtres serait le « Sonabou », mélange de cendres et d'argile. Les Égyptiens utilisaient aussi des poudres à base de charbon d'acacia. D'autres recettes de dentifrice et de masticatoire (aïeul du chewing-gum) étaient à base de poudre de pierre ou de fruits et de plantes. Aujourd'hui, il se présente sous forme de pâte, en version solide ou en poudre, sans que cela n'affecte son efficacité.

## Conventionnel ou écolo ?

Un dentifrice ordinaire contient principalement de l'eau, un agent abrasif (la silice, par exemple), du fluor pour prévenir des caries, ou encore des agents antibactériens et antitartre. Cette formule est complétée d'additifs humectants, moussants, colorants, épaississants, etc. En raison de leur composition, certains peuvent agir négativement sur l'environnement et la santé. Les dentifrices « écologiques » sont cadrés par les cahiers des charges de la cosmétique naturelle et bio, ils contiennent un minimum de 95 % d'ingrédients d'origine biologique ou végétale et sont sans conservateurs chimiques de synthèse.

## Quel est l'apport du dentifrice ?

Les acides, sucres et bactéries présents dans l'alimentation peuvent fragiliser les dents et détruire les minéraux qui les composent. D'où l'intérêt d'un brossage efficace, qui permet d'éliminer un maximum d'impuretés, et du dentifrice, qui renforce l'action polissante de la brosse et contribue à la protection des dents. Il est préférable de choisir le dentifrice adapté à sa dentition et à ses éventuels problèmes spécifiques avec l'aide d'un dentiste, qu'il s'agisse de prévention ou de soin.





## Dentifrice maison ? Oui, mais...

Il est possible de fabriquer soi-même des alternatives à la pâte en tube, mais attention : mal dosés, les agents abrasifs peuvent détériorer l'émail des dents au lieu de les polir.

Une recette de dentifrice maison est disponible sur le site de Biocoop\* !

\* Selon le planétoscope Consoglobe (planetoscope.com)

\*\* [biocoop.fr/recettes-bio/Cosmetiques/Dentifrice](http://biocoop.fr/recettes-bio/Cosmetiques/Dentifrice)

## Efficace si le brossage l'est aussi !

La quantité de dentifrice n'agit en rien sur la qualité du brossage. Une dose de la taille d'un petit pois suffit. Un bon brossage s'effectue toujours de la gencive vers la dent (de haut en bas en haut, de bas en haut en bas). Le brossage de la langue est souhaitable car les microbes s'y nichent aussi. Le choix de la brosse à dents est important. Les caractéristiques dentaires et gingivales de chacun peuvent orienter vers des brosses distinctes (souple, dure, voire électrique...). Ne pas hésiter à demander conseil à un dentiste pour le choix de la brosse et les bons gestes pour un brossage efficace.



## Composition

**Comme pour les aliments, Biocoop est attentif à la composition des dentifrices référencés :**

- pas de composés issus de la pétrochimie comme les SLS et ALS (Sodium Lauryl Sulfate et Ammonium Lauryl Sulfate), autorisés dans les cosmétiques bio malgré leur potentiel irritant ;
- depuis 2019, pas de dioxyde de titane, également autorisé en bio mais controversé. En effet, ce colorant peut contenir une quantité importante de nanoparticules suspectées d'avoir des effets néfastes sur la santé et l'environnement.

## Tendance zéro déchet

**Dentifrices en tubes, en sticks et aussi solides, au charbon, qui nécessitent très peu d'eau et réduisent les déchets.** Pratiques aussi pour un usage nomade. Également, tous les ingrédients pour créer son dentifrice maison.

## Brosse à dents

**Des brosses fabriquées en France, avec un manche en bois issu de forêts françaises éco-gérées.**  
**Des brosses à tête rechargeables** pour limiter les déchets.

cot cot!  
cot



bien-vivre

# La chasse à l'alimentation ultratransformée

Marie-Pierre Chavel

AU PRINTEMPS 2018, *CULTURES*BIO TITRAIT : ALIMENTS ULTRATRANSFORMÉS, FAUT-IL S'EN MÉFIER ? AVEC LA SUCCESSION D'ÉTUDES SCIENTIFIQUES MONTRANT COMMENT, EN EXCÈS, ILS PEUVENT ÊTRE DANGEREUX, LA RÉPONSE NE FAIT PAS DÉBAT. RETOUR SUR UN PHÉNOMÈNE QUI NOUS BOUSCULE, DANS UN SENS OU UN AUTRE...



### LES ALIMENTS ULTRATRANSFORMÉS (AUT), C'EST QUOI ?

Les AUT sont des aliments (pizzas, plats préparés, desserts lactés, sodas...) qui ont été transformés plusieurs fois, déstructurés puis reconstitués à grand renfort d'additifs (sel, sucre, arôme, etc.) et d'ingrédients purement industriels (carraghénane, sucre inverti, sirop d'orge et tant d'autres). Ces derniers sont appelés marqueurs d'ultra-transformation (MUT) et sont eux-mêmes des produits triturés ou de synthèse, sans intérêt nutritionnel, se contentant d'améliorer le goût, l'aspect, la texture.

### LEUR INTÉRÊT

Assembler des ingrédients industriels permet de créer des aliments bon marché, faciles à conserver et à utiliser, au goût standardisé. Les fabricants ne sont jamais à court de combinaisons pour proposer des nouveautés : céréales de toutes les formes, biscuits fantaisie...

### ILS SONT PARTOUT

Les AUT représenteraient plus de 70 % de l'offre alimentaire emballée de la grande distribution\*. Le secteur bio n'est pas épargné (malgré des additifs bien moins nombreux qu'en conventionnel) ni les plats végétariens à base de protéine texturée (de la protéine de légumineuse purifiée et déstructurée).

### QUEL EST LE PROBLÈME ?

Au Brésil dans les années 2000, des chercheurs épidémiologistes ont commencé à faire la relation entre AUT et obésité et diabète. Depuis, d'autres études ont montré qu'ils peuvent aussi être responsables d'hypertension, de cancer...



lorsqu'ils représentent plus de 15 % des calories avalées chaque jour (la moyenne actuelle est évaluée à 36 %)\*. Les experts leur reprochent de n'être qu'une somme de nutriments dénaturés, artificiels, alors que c'est la globalité et la structure originelle de l'aliment de base qui garantissent son potentiel santé et l'équilibre nutritionnel pour l'organisme humain.

## Nutriments dénaturés

### LES RECONNAÎTRE

Tous les produits industriels ne sont pas des AUT. Et des produits apparemment simples peuvent en être ! D'où l'importance de ➔



➔ lire les étiquettes si l'on souhaite repérer les MUT : un seul suffit pour faire un AUT. Et plus il y en a, moins l'aliment est recommandé.

## LES REMPLACER

Une alimentation saine privilégie les produits frais (légumes, œufs...), pas ou peu transformés (légumineuses, céréales...) ou transformés sans excès (pain, beurre...), pas trop gras-sucrés-salés, faits maison, bio et locaux.

Pour diminuer les AUT de leur offre, des entreprises de l'agroalimentaire, dont Biocoop, travaillent avec Siga ([siga.care](http://siga.care)), start-up qui étudie et classe les aliments en conjuguant valeur nutritionnelle et degré de transformation. Mais l'indice Siga ne figure pas (encore) sur les emballages, à l'inverse du Nutri-Score qui lui n'évalue que la valeur nutritionnelle, induisant parfois en erreur le consommateur sur la qualité de son alimentation. 🍌

\* Anthony Fardet, ingénieur agroalimentaire, docteur en nutrition humaine, auteur de *Halte aux produits ultratransformés ! Mangeons vrais*, Éd. Thierry Souccar



Aller plus loin :  
Aliments ultratransformés, faut-il s'en méfier ? *Culturesbio* n° 99 sur [biocoop.fr](http://biocoop.fr), rubrique Culturesbio  
Podcasts Biocoop : [slate.fr/studio/biocoop](http://slate.fr/studio/biocoop)

Interview

## EMMANUELLE JOYE



Chargée R&D ingrédients et spécifications chez Biocoop

Depuis deux ans que vous étudiez l'impact des AUT sur la santé et l'environnement, qu'est-ce qui a changé chez Biocoop ?

L'ultratransformation est devenue un nouvel angle de travail, qui se rajoute à nos valeurs. La start-up Siga a évalué la totalité de notre offre à marque Biocoop. Les conserves et beurre-œuf-fromage ont été plutôt bien notés. D'autres catégories, non. Nous avons donc lancé un plan de reformulation avec la volonté de remplacer les marqueurs d'ultratransformation par de vrais ingrédients, comme du sucre de canne à la place du sirop de glucose-fructose. Les nouvelles recettes commenceront à arriver prochainement dans nos magasins. À terme, tous nos nouveaux produits seront développés en évitant l'ultratransformation.

Remplacer un ingrédient par un autre, c'est facile ?

C'est un défi technologique ! Surtout quand on cherche à limiter l'impact sur le goût et le prix. Si l'on supprime les sels nitrités du jambon, par exemple, sa conservation est plus risquée ! Mais a-t-on besoin de produits qui se gardent deux ou trois semaines ? Les AUT nous amènent à une réflexion globale sur ce que l'on mange, comment on mange.

Qu'en est-il des produits de vos fournisseurs ?

Des analyses sur sept catégories de produits sont en cours. On sait déjà que celle du petit-déjeuner est plutôt bien, avec des céréales gourmandes au vrai sucre. Il y aura de toute façon toujours des AUT dans nos rayons, le consommateur aura toujours le choix. Mais il doit être conscient de ce qu'il mange, c'est un enjeu pour sa santé !

## Raïta de légumes au soja onctueux



4 pers. | 15 min | 1 h

**Ingrédients :** 1 pot de 400 g de So Soja ! à la grecque nature, 1 échalote ciselée, 1 gousse d'ail hachée, 1 carotte coupée en brunoise (petits cubes), 1 pincée de cumin moulu, 1 pincée de sel. Pour le décor : ¼ de botte de coriandre, quelques feuilles de menthe ciselées, ½ botte de radis rose, 1 carotte, ¼ de chou-fleur.

● Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients (sauf les ingrédients pour le décor). Réserver pendant 1 h au réfrigérateur.

● Découper les radis, la carotte et les fleurettes du chou-fleur en cubes.

● Dresser le raïta dans une coupelle.

● Décorer avec les cubes de légumes et les herbes ciselées.

● Pour plus de fraîcheur, déguster sans attendre.

Sojade



Recette proposée par Sojade

**sojade.fr**

« Sojade est une marque de la société Triballat Noyal, entreprise familiale née en 1950 et investie dans l'agriculture biologique depuis plus de 40 ans. Son credo : se nourrir sainement tout en se faisant plaisir. Sa conviction : remettre l'Homme et la Nature au centre de l'alimentation. »

publi-recettes

## Cake salé aux carottes et éclats de noisette



6 à 8 pers. | 20 min | 40 à 50 min

**Ingrédients :** 10 doses de poudre de Lait d'Amande La Mandorle, 100 g de farine de riz complet, 100 g de féculé de maïs, 10 cl d'huile d'olive, 10 cl + 1 c. à s. d'eau tiède, 4 œufs, 200 g de carotte, 1 sachet de poudre à lever, 30 g de noisettes concassées, 1 c. à c. d'herbes de Provence, sel, poivre.

● Faire revenir les carottes coupées en cubes dans un peu d'huile. Ajouter 1 c. à s. d'eau, couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce qu'elles deviennent tendres.

● Battre les œufs dans un bol, incorporer peu à peu les farines, la poudre de lait d'amande et la poudre à lever. Saler et poivrer.

● Ajouter l'huile d'olive, l'eau tiède et les herbes de Provence, mélanger. Ajouter les carottes et les noisettes. Mélanger.

● Verser la pâte dans un moule à cake huilé. Enfourner 40-50 min à 180°C. Piquer le cake avec un couteau. S'il ressort propre, c'est cuit.



Recette proposée par La Mandorle

**lamandorle.com**

« Premier fabricant de lait d'amande bio en France, dès 1989, La Mandorle a été précurseur dans la conception de produits sans lait ni gluten. Élaborées selon un procédé breveté, ses boissons végétales à base de fruits secs sont des réponses uniques à haute valeur nutritionnelle, à consommer en boisson nutritive ou en cuisine légère. »

achetons responsable

# La lentille

Marie-Pierre Chavel

**Son goût fin, son faible prix et ses atouts nutritionnels et agronomiques lui valaient autrefois le surnom de « caviar des pauvres ». Aujourd'hui qu'on la redécouvre, c'est plutôt « l'or vert ». Capable de remplacer la viande à table et les fertilisants dans les champs bio, la lentille nous est précieuse.**

## EN BIO

La lentille est un atout pour l'agriculture bio car elle capte l'azote de l'air et le restitue dans le sol. Ainsi, non seulement elle n'a pas systématiquement besoin de fertilisant supplémentaire mais en plus elle améliore la structure des sols pour d'autres cultures.

## EN CUISINE

Blonde, corail, jaune, noire (ou béluga), rosée, verte, la lentille est facile à préparer, en boulettes, dahl, houmous, purée, salade, soupe ou encore... en dessert, comme les lentilles confites au gingembre et agrumes du chef Régis Marcon.

Compter 10 à 15 min de cuisson pour les corail, les jaunes et les rosées, 30 min pour les noires, 45 min pour les vertes.

Un trempage préalable de 1 à 4 h accélère la cuisson des noires et des vertes. Dans tous les cas, démarrer la cuisson à l'eau froide.

c'est de saison



## Origine France

**C'est la priorité de Biocoop.** Sous logo Avec nos paysan.ne.s. associé.e.s (ex-marque Ensemble), elles proviennent de groupements de producteurs bio partenaires de Biocoop (Corab, Cocebi, Biocer, Ferme de Chassagne, Probiolor) et sont en commerce équitable. En cas de volumes insuffisants, elles peuvent provenir d'autres producteurs, de France, d'Europe ou de Turquie, mais pas d'Amérique du Nord ou de Chine. Les magasins peuvent aussi s'approvisionner localement.

## Relocalisation

**Bientôt, 100 % des lentilles corail en vrac seront françaises** grâce au travail de relocalisation entamé par Biocoop ces dernières années.

## HISTOIRE

Originaire du Moyen-Orient, la lentille (*Lens culinaris*) est cultivée depuis les débuts de l'agriculture. De nos jours, le Canada en est le principal producteur. En France, où sa production progresse, on cultive essentiellement la lentille verte (variété Anicia), surtout dans le Centre, en Champagne et bien sûr en Auvergne : la lentille du Puy (43) est la première légumineuse à obtenir un label officiel de qualité, l'Appellation d'origine contrôlée (AOC), en 1996.

## NUTRITION

La richesse en protéines de la lentille associée à une céréale en fait une alternative à la viande très écologique : l'empreinte carbone de l'élevage est beaucoup plus lourde que celle de la lentille, peu gourmande en eau par exemple. La lentille est intéressante aussi pour ses apports en fibres, antioxydants, vitamines B et surtout B9, minéraux (fer, phosphore, magnésium...).



# Steak de lentilles façon petit salé et salade printanière

Ulrike Skadow

€€€ POUR 4 PERS. ⌚ 20 min

🍴 30 min

200 g de lentilles  
vertes

1 feuille de laurier

1 oignon

1 carotte

1 petite branche  
de céleri

10 brins de persil

125 g de jambonneau  
ou de tofu fumé

6 radis

100 g de mélange  
de jeunes pousses

Quelques fleurs  
comestibles ou  
graines germées

6 c. à s. d'huile d'olive

1 c. à s. de vinaigre  
balsamique

1 c. à s. de farine  
(au choix)

Sel, poivre

- 1 Cuire les lentilles à couvert, environ 20 min, avec 50 cl d'eau et la feuille de laurier. Ensuite, les égoutter et garder l'eau de cuisson.
- 2 Hacher l'oignon épluché. Laver la carotte et le céleri. Couper le tout en petits dés, réserver les feuilles du céleri. Faire revenir doucement le hachis de légumes avec 1 c. à s. d'huile d'olive pendant 10 min en mélangeant régulièrement. Couper le jambonneau en dés. Hacher les feuilles de persil et de céleri.
- 3 Mixer la moitié des lentilles avec 2 c. à s. d'eau de cuisson. Ajouter les lentilles entières, les légumes revenus, le hachis de persil et de céleri, la moitié des dés de jambonneau, du sel, du poivre et, si besoin d'épaissir, un peu de farine.
- 4 Former des galettes à la main ou à l'aide d'un ramequin de 10 à 11 cm de diamètre huilé et les poêler avec 2 c. à s. d'huile d'olive, 3 à 4 min de chaque côté.
- 5 Laver et essorer les jeunes pousses et les fleurs, nettoyer les radis et les couper en rondelles. Préparer la vinaigrette avec le vinaigre et l'huile d'olive restante, saler et poivrer. Servir les steaks parsemés de dés de jambonneau et accompagnés de la salade. Arroser de vinaigrette au dernier moment.



# Pancakes géants à la purée de légumes

€ 4 PERS. ⌚ 10 min 🍳 12 min



- 400 g de purée de légumes
- 4 œufs
- 150 g de farine de blé complet
- 50 g de farine de pois chiche
- 1 c. à c. bombée de poudre à lever
- ½ c. à c. de sel
- Muscade, curry ou autres épices au choix
- 2 c. à c. d'huile d'olive pour la cuisson



- 1 Mélanger les farines avec la poudre à lever, le sel et quelques pincées de muscade râpée.
- 2 Incorporer les œufs et la purée de légumes.
- 3 Faire chauffer 1 c. à c. d'huile d'olive dans une grande poêle. Y verser la moitié de la pâte et faire cuire 5 à 7 min à feu doux et à couvert.
- 4 Retourner délicatement sur l'autre face (faire glisser le pancake sur une assiette au besoin) et cuire 5 min supplémentaires. Répéter l'opération avec le restant de la pâte.
- 5 Servir avec un topping de salade verte, de cerneaux de noix et quelques dés de fromage ou de tofu fumé, le tout assaisonné d'un filet d'huile d'olive et de quelques gouttes de vinaigre balsamique.

## Économies

Une recette associant le trio légumes/céréales/légumineuses à moins de 3 € et dont la purée aux deux légumes s'adapte selon la saison (potimarron-navet, courgette-pomme de terre...).

→ Extrait de *Cuisine saine pour petits budgets*, Géraldine Olivo, Éd. Alternatives



# Salade d'asperges et de fèves

€ 1 PERS. ⌚ 20 min 🍳 15 min  
Trempage : une nuit



- 8 asperges vertes
- 60 g de fèves épluchées et pelées
- 30 g d'amandes mondées
- 1 bonne pincée de graines germées
- Quelques brins de cerfeuil
- Assaisonnement : citron, sel, huile d'olive ou de cameline

- 1 Faire tremper les amandes dans de l'eau pendant toute une nuit. Les égoutter.
- 2 Faire cuire les asperges pelées et les fèves à la vapeur douce pendant 15 min.
- 3 Les passer sous l'eau froide pour stopper la cuisson et les rafraîchir. Les égoutter.
- 4 Mêler le tout dans un plat, arroser de jus de citron et d'huile. Saler et poivrer.
- 5 Ajouter les graines germées, le cerfeuil et les amandes. Déguster.

→ Extrait de *Ma pharmacie, c'est ma cuisine !*, Amandine Geers et Sylvie Hampikian, Éd. Terre vivante



## Détox

Ici, l'action des fibres sur le transit est renforcée par les vertus diurétiques des asperges, selon les auteures qui nous invitent à redécouvrir les fèves, « excellente source de fibres, protéines, minéraux et composés antioxydants » (flavonoïdes), dont il faut « écosser les gousses puis peler la cuticule de chaque grain », ce qui les rend « plus digestes que la plupart des légumineuses » (lire p. 27).

# Number cake de Pâques

€ 4 PERS. ⌚ 3 h 🍰 10 min



La recette de Céline Bodmer  
Animatrice cuisine au magasin Biocoop  
Évreux (27)

« La pâtisserie, c'est ma passion ! J'aime créer, revisiter les classiques, ne pas faire comme tout le monde. C'est plus simple que les gens ne le croient. Les produits bio donnent beaucoup de possibilités, avec des textures différentes, un résultat moins gras, moins sucré qu'avec des ingrédients non bio. Aujourd'hui, tout le monde réclame des number cakes, à base de pâte sablée abondamment décorée. Si on fait un lapin à la place du numéro, on obtient un beau gâteau de Pâques ! »

- 1 gousse de vanille
- 28 cl de crème liquide entière
- 200 g de chocolat blanc
- Fruits de saison
- 1 œuf
- 250 g de farine de blé
- 120 g de sucre
- 125 g de beurre mou
- 1 sachet de sucre vanillé



- 1 Faire chauffer la gousse de vanille et ses graines avec 10 cl de crème puis laisser infuser 1 h hors du feu (ou plus pour davantage de goût). Retirer la gousse, refaire chauffer la crème et, dans un saladier, la verser en 3 fois sur le chocolat blanc pour le faire fondre. Remuer.
- 2 Ajouter en 2 fois le reste de crème froide en remuant. Réserver cette ganache au moins 2 h au frigo puis la monter (batteur ou robot).
- 3 Faire la pâte sablée en mélangeant œuf, sucre et sucre vanillé. Ajouter la farine. Malaxer et égrener à la main. Ajouter le beurre par petits morceaux, pétrir rapidement. Réserver au frais au moins 45 min.
- 4 Étaler la pâte sur un plan de travail fariné. Y découper deux têtes de lapin en s'aidant d'un patron en papier. Les mettre au four 10 min à 180 °C.
- 5 Avec une poche à douille, faire des gouttes de ganache sur une tête de lapin. Poser l'autre par-dessus. Remettre de la ganache. Décorer avec des fruits (et/ou fleurs fraîches, copeaux de chocolat, macarons...).



## Détox, détox... qu'est-ce que ça veut dire ?

Conjuguée à toutes les sauces, la détox, c'est tendance et prometteur ! On l'invoque après une succession de menus festifs, en cas de fatigue pour retrouver l'équilibre, avant l'été pour mincir, aux changements de saison, notamment au sortir de l'hiver où le régime alimentaire est souvent plus riche que l'été tandis que l'activité physique est moindre... La détox consiste simplement à stimuler les organes d'élimination avec des aliments ou des plantes, consommés en plats (voir p. 26), en jus, tisanes, compléments alimentaires.

Parmi les classiques du printemps qui aident à digérer ou à nettoyer l'organisme : l'artichaut, le radis noir, le jus de bouleau, le romarin et, la nature faisant bien les choses car c'est en mars qu'il commence à poindre un peu partout, le tendre pissenlit et sa douce amertume !



Aller plus loin :

*Ma pharmacie, c'est ma cuisine !*

Amandine Geers et Sylvie Hampikian,  
Éd. Terre vivante

Prendre soin de soi avec des aliments faciles à trouver, sélectionnés pour leurs vertus thérapeutiques : lait au safran ou soupe de laitue à la mélisse pour la détente et le sommeil, œufs cocotte au cresson pour la fatigue ou une convalescence... Autant de pistes pour soulager des petits maux, soutenir le sportif, renforcer les défenses antivirales, aider à l'amincissement, avec des explications sur les composants bioactifs des ingrédients et leurs modes d'action.

bonne question !

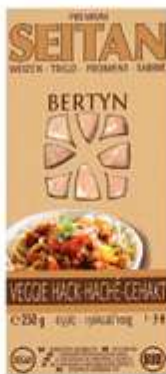
## Burger végétarien au seitan



👤 4 pers. | ⌚ 15 min | 🍳 5 min

**Ingrédients :** 125 g de Veggie Haché Bertyn, 100 g d'oignon émincé, 1 gousse d'ail hachée, 100 g de patate douce coupée en cubes, 2 c. à s. de persil haché, 100 g de noisettes écrasées grossièrement, 3 c. à s. de levure alimentaire en flocons, 50 g de farine de sarrasin, fleur de sel, poivre, huile d'olive extra-vierge.

- Faire revenir l'oignon dans un filet d'huile d'olive. Ajouter l'ail et la patate douce. Laisser mijoter.
- Quand tout est cuit, ajouter le Veggie Haché et le persil puis les noisettes, la levure et la farine de sarrasin. Assaisonner et bien mélanger.
- Façonner 4 burgers plats avec cette préparation.
- Faire revenir les burgers dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient dorés, 2 min de chaque côté. Servir avec des crudités de saison.



Recette proposée par Bertyn  
**bertyn.fr**

« Notre haché de seitan est un aliment aux grandes qualités nutritives fabriqué à partir de blé. Substitut idéal à la viande, il est riche en protéines et pauvre en glucides. Pour découvrir plus de recettes au seitan, consultez notre livre *Heureux et en bonne santé avec les protéines* sur [amanvida.eu/fr](http://amanvida.eu/fr) »

## Golden Latte

publi-recettes



👤 2 à 3 pers. | ⌚ 5 min

**Ingrédients :** 50 cl de lait d'amande, 10 cl de lait de coco, 1 c. à s. d'huile Fit-Actifs Quintesens, 3 c. à c. rases de curcuma en poudre, ½ c. à c. de cannelle en poudre, ½ c. à c. de gingembre en poudre.

- Dans une casserole, fouetter rapidement le lait d'amande avec le lait de coco, l'huile Fit-Actifs Quintesens, les poudres de curcuma, cannelle et gingembre.
- Faire chauffer quelques instants la préparation sans la faire bouillir.
- Fouetter vivement pour faire mousser.
- Retirer du feu.
- Verser dans les tasses et déguster.



**QUINTESENS**

Recette proposée par Quintesens  
**quintesens-bio.fr**

« En remplacement de votre huile habituelle et pour en finir avec les carences en acides gras essentiels, Quintesens vous propose des mélanges d'huiles santé sur mesure pour toute la famille, garantissant des apports complets en oméga 3 et DHA. »



**Créatif, gourmand & végétal**

Nous sommes une **SCOP artisanale** installée en milieu rural et 100% Bio.



Nous avons fait depuis nos origines, en 1990, **le choix du végétal comme alternative** aux protéines animales.

Nous voulons contribuer à une meilleure alimentation **qui préserve notre environnement et favorise d'autres modèles économiques.**

Une équipe de **salariés-patrons** au service d'une **alimentation alternative**



Des maintenant, retrouvez nos produits dans votre magasin Biocoop préféré !  
Et toutes nos recettes créatives et faciles à préparer sur [tossolia.fr](http://tossolia.fr)



**TOSSOLIA**

Une équipe de **salariés-patrons** au service d'une **alimentation alternative**

Joel, fondateur depuis 1990

**Tofus naturels et parfumés • Galettes végétales • Steaks et hachés végétaux**

**FABRIQUÉ EN PROVENCE**

**[www.tossolia.fr](http://www.tossolia.fr)**  

SCOP Tossolia - Le Quarri - 04 150 Revest-du-Bion - France





# Fruits secs

## question de préférence

Valérie Lachaud

**Les fruits secs dans un magasin Biocoop, c'est un basique de l'alimentation saine**, un incontournable depuis les débuts. Ils sont très variés, majoritairement en vrac, souvent issus du commerce équitable... Et quoi encore ? Délicieux ! Tout bonnement.



**V**

ous, quelle est votre préférence ? Le tendre abricot, le fondant pruneau en fin de repas, le petit raisin thompson ou la figue protoben\* pour combler un creux, les dattes, les bananes séchées ? Ou encore les oléagineux à l'effet « je-picore-sans m'arrêter-surtout-à-l'apéro-c'est-pas-bien » comme les amandes, noisettes, noix, noix de cajou, pistaches et autres fruits à coques ?

Les fruits secs forment une grande famille et tous ont un point commun : ce sont des « bombes » d'énergie, de précieux alliés riches en glucides, vitamines et minéraux pour renforcer nos défenses naturelles notamment. Leur déshydratation a permis de concentrer leurs nutriments – et leurs atouts – dans la pulpe. Rien de mieux pour se booster au sortir de l'hiver, quand le tonus a tendance à partir... en cacahuète !

### CE QUI COMPTE POUR BIOCOOP

Les récoltes arrivent en magasin à l'automne. Mais les fruits secs peuvent être consommés tout au long de l'année. Saveur, vertus nutritionnelles, écologiques et éthiques, Biocoop en offre une très large gamme et reste intransigeant sur leur qualité. Tous sont bio et obtenus selon des techniques respectueuses de la nature du fruit, de la récolte au stockage, en passant par le séchage le plus souvent au soleil ou au feu de bois. Lorsqu'ils ne sont pas bio, ils sont généralement souffrés pour éliminer les parasites, et les fruits aqueux sont déshydratés grâce à des évaporateurs à 60°C pour accélérer le processus. Ils perdent ainsi en saveur et en intérêt nutritionnel, mais peuvent paraître plus attractifs aux yeux non avertis : l'abricot conventionnel souffré est orangé quand le bio est marron.

### 92 % DES VENTES EN VRAC

Pour éviter le gaspillage et le suremballage, Biocoop donne la priorité au vrac : 92 % des ventes de fruits secs se font selon ce mode de distribution. Autre préoccupation : l'origine. La coopérative cherche à relocaliser le maximum de produits en France et en Europe (lire p. 32) et à développer les filières équitables. Déjà 31 % de ses fruits secs sont labellisés Commerce équitable, selon les critères définis par la loi sur l'économie sociale et solidaire de 2014 : transparence et traçabilité des filières, prix rémunérateurs pour les producteurs, engagement commercial pluriannuel, prime pour financer les projets collectifs, gouvernance démocratique des organisations de producteurs, etc.

Les fruits secs peuvent aussi être sauvages. C'est le cas des mangues, riches en vitamine A et bêta-carotène, lorsqu'elles proviennent d'arbres non greffés du

## S'emballer pour le vrac

Cameroun (petits rendements, petits fruits). Elles complètent selon la disponibilité l'offre de mangues brook originaires du Burkina Faso. Saveur garantie ! ●

\* Variété moelleuse étirée en forme de poire, tandis que les lérída sont aplaties et les baglama enfilées en collier sur un raphia.



## « Nous privilégions toujours le local et l'équitable »

**Blandine Madiou**

Responsable de catégorie fruits secs chez Biocoop

**La relocalisation est-elle un enjeu important pour Biocoop ?**

C'est en effet un enjeu majeur\*. Nous cherchons à recréer des filières régionales qui relient des producteurs, des transformateurs et des consommateurs, ce qui suppose de réduire la distance entre le lieu de production et le lieu d'achat, et de limiter le nombre d'intermédiaires. Par exemple, les pruneaux à marque Biocoop\*\* viennent du groupement de producteurs sociétaires de Biocoop du Sud-Ouest, la Cabso.

Malheureusement, hormis le pruneau et la noix, la France n'est pas un pays où la culture du fruit sec est très développée, car l'essentiel de la récolte part dans les « fruits de bouche ».

**Comment faites-vous quand il n'existe pas de source française ?**

Nous cherchons les productions les plus proches ou nous travaillons à les rapprocher. Pour exemple, les noisettes

proviennent d'Italie, les raisins thompson de Turquie, alors qu'il y a deux ans ils étaient encore importés d'Afrique du Sud ou des États-Unis. Les raisins sultanine proviennent de Turquie depuis longtemps. Les arachides, quant à elles, arrivent d'Égypte et non plus de Chine. Nous relocalisons tout ce que nous pouvons en Espagne et en Italie où se développent actuellement de nouvelles filières de production.

**Et hors Europe ?**

Nous travaillons en priorité avec les acteurs du commerce équitable. Là aussi, nous sommes très exigeants et préférons les labels les mieux-disants, tels que Fair For Life (FFL) et FairTSA.

\* Voir *Culturesbio* n° 104 sur [biocoop.fr](http://biocoop.fr)

\*\* Sous logo Avec nos paysan.ne.s associé.e.s, ex-Ensemble



Aller plus loin :  
[biocoop.fr/produits-bio/](http://biocoop.fr/produits-bio/)  
[produits-bio-Vrac/](http://biocoop.fr/produits-bio-Vrac/)  
Les-fruits-secs





# Laiterie du Périgord

**Laiterie du Périgord propose un large choix de desserts lactés  
mariant avec délice la gourmandise et le Bio.**

Artisan laitier au cœur du Périgord noir, à Saint Cyprien (24),  
notre laiterie élabore depuis plus de 30 ans des yaourts au lait entier  
et des desserts, gourmands et authentiques. Investi dans  
notre territoire, tout notre lait de vache Bio provient de fermes  
situées à moins de 60 km de notre atelier; le lait de brebis Bio  
de fermes d'Aveyron et de Dordogne.

Nos produits Laiterie du Périgord sont nés  
de l'amour de la laiterie Péchalou pour le Bio  
et de son savoir faire d'artisan laitier.

**Vendus exclusivement en magasin Bio**



[www.laiterieduperigord.fr](http://www.laiterieduperigord.fr) 

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)



# NOS RIZ CUISSON Rapide

**ÉQUITABLES**

Une gamme de recettes variées et originales.  
Des riz demi-complets et complets **pré-cuits**  
**à la vapeur** pour préserver leurs nutriments.  
La différence Autour du Riz est là.

gimette, 12/19 Suggestion de présentation.

ANCIEN  
PACK

NOUVEAU  
LOOK



**pack** | 36% de matière végétale  
ÉCO-FRIENDLY | CELLULOSE ISSUE D'ARBRES ÉCOGÉRÉS

bio  
vegan

autourduriz.com

Nouveaux emballages éco-friendly composés de matières végétales.

# La gourmandise au rayon frais

Claudine Colozzi

**Fabricant français de produits traiteur frais depuis 1999, Carte Nature propose une large gamme de recettes savoureuses et saines à base d'ingrédients sélectionnés, issus de l'agriculture biologique. Une solution de « snacking » sain adaptée aux modes de vie actuels et préservant le plaisir de manger.**

Une salade consommée à la pause déjeuner, une pizza ou une tarte salée réchauffée pour le dîner... Qui ne s'est pas déjà laissé tenter ? Avec l'évolution des styles de vie, beaucoup de personnes, plus mobiles, plus pressées, font du snacking un mode d'alimentation. Depuis plus de vingt ans, Carte Nature accompagne cette tendance de la société avec ses recettes artisanales saines, gourmandes et pratiques, et bio ! « Nous avons à cœur d'innover en élargissant régulièrement notre gamme de produits pour faire découvrir certains légumes ou légumineuses cuisinées en salade comme les lentilles blondes ou le quinoa par exemple », précise Virginie Yver, chef de produit Carte Nature.

## Carottes, farine et œufs locaux

L'ensemble des produits est élaboré quotidiennement par des cuisiniers et des boulangers sur deux sites de production : salades et plats à Saint-Chamond (42), pizzas, tartes salées et nems à Seissan (32). Pour la majorité de ses ingrédients, certifiés Agriculture biologique par Ecocert, des carottes à la farine de blé, Carte Nature privilégie un approvisionnement français et le plus souvent possible local. « Nous avons noué des partenariats depuis de nombreuses années avec des producteurs régionaux », confirme Virginie Yver. Ainsi, les œufs frais proviennent d'un éleveur de poules installé à une dizaine de kilomètres de l'atelier de fabrication du Gers et la farine de blé, d'une minoterie à 80 km.

## Une démarche environnementale

Depuis 2019, Carte Nature a été labellisée Bio Entreprise durable, un label indépendant de RSE (responsabilité sociétale des entreprises) créé exclusivement pour les PME de la bio afin de leur



permettre de se différencier à travers de bonnes pratiques. « L'engagement de notre entreprise va au-delà de la fabrication de produits biologiques, explique Virginie Yver. Nous reversons une partie de notre chiffre d'affaires à des associations locales œuvrant pour la protection de la biodiversité. » En ce qui concerne la réduction du gaspillage alimentaire, Carte Nature travaille avec la start-up Green Code qui accompagne le consommateur dans la surveillance des dates de péremption. Autre préoccupation majeure : la réduction des déchets et la suppression du plastique à moyen terme. L'entreprise a déjà opté pour des emballages recyclables en plastique APET et des barquettes éco-conçues, majoritairement en carton.



TARTE ÉPINARD ET FROMAGE DE CHÈVRE



SALADE LASAGNETTE, PISTOU À L'AIL DES OURS



PIZZA 4 SAISONS

achetons responsable



Pascale Solana

**La charte et le cahier des charges, on en parle souvent dans les magasins du réseau ou dans Culturesbio.** Il s'agit de textes fondateurs qui régissent le fonctionnement de Biocoop et ancrent ses engagements dans le concret, un peu à la manière des règlements de l'agriculture bio, du partage de la richesse dans la coopérative à la sélection des produits pour les clients...

**L**a charte ? Vous l'avez forcément vue ! Un fond bleu et cinq paragraphes qui déclinent le projet Biocoop et ses valeurs : « *Développer l'agriculture biologique dans un esprit d'équité et de coopération...* » C'est la partie émergée de l'iceberg, indissociable d'une partie technique, le cahier des charges, organisé en cinq chapitres appelés « conventions », sur les produits, la vie du commerce, l'économie sociale et solidaire (ESS), l'empreinte écologique et la communication. Soit près

de 80 pages de consignes et de définitions qui vont du choix des produits au fonctionnement social du magasin, avec ses règles de gestion et la rémunération entre dirigeants et salariés dont l'écart maximal doit se situer entre 1 et 5 par exemple, en passant par la priorité au local, l'obligation d'achat en commerce équitable, la composition des compléments alimentaires, l'interdiction de vendre des tomates en hiver ou encore de l'eau en bouteilles en plastique. ●



Interview

## SÉBASTIEN HOURCADE

Référent national du cahier des charges  
Biocoop, gérant du magasin Biocoop  
Le Relais Bio à Brignoles (83)

### « Notre charte et notre cahier des charges sont notre fierté ! »

Une charte construite sur une volonté militante, et alors ? C'est ce qui la distingue des habituelles chartes de distributeur, généralement axées sur la qualité. Cela nous a amenés très tôt à rédiger un cahier des charges commun et à nous positionner. Contre le hors-saison ou les OGM, par exemple. Jusqu'à nous interdire de vendre certains produits. Ce qui est pour le moins paradoxal pour un commerçant !

Justement, parfois n'est-ce pas aller trop loin, et dans le détail ? C'est une question de cohérence, qui explique notre avance sur certains sujets. On a toujours eu l'idée que la bio sortirait un jour de sa niche – et pour cause, c'était l'objectif – et qu'elle pourrait dériver et se faire rattraper par le business. Les pionniers de Biocoop étaient de ce point de vue des visionnaires ! Les textes du cahier des charges décrivent donc ce vers quoi on va et comment, ce que l'on s'autorise ou non. Et ils évoluent régulièrement.

Cela se passe comment ? Les propositions d'évolution sont travaillées par les représentants de magasins et les responsables de familles de produits puis votées en assemblée générale. Certains votes sont adoptés bien sûr, mais une fois adoptés, tous les acteurs de la coopérative doivent les appliquer. Le cheminement qui y mène prend plus ou moins de temps. Ainsi, pour les cosmétiques dans lesquels on ne voulait plus d'ALS ni de SLS \*, on a demandé aux fournisseurs des alternatives en même temps que le sujet avançait en interne, jusqu'à l'interdiction. Tous les jours, des questions très pointues des magasins remontent vers le service qui suit les engagements du réseau. Elles concernent de plus en plus le local. Exemples : « *Mon boulanger utilise de la farine en 3<sup>e</sup> année de conversion, ai-je le droit de vendre son pain ?* » « *Son chocolat affiche tel logo de commerce équitable, qu'y a-t-il derrière ?* », etc.

Contrainte ou liberté ? Les deux ! Parce que ce socle contraignant, on l'a choisi, et c'est notre force. Il devient un ensemble de compétences. Le mot « valeur » repose sur du concret : le client peut avoir confiance. Bien sûr, chaque consommateur vient dans son magasin avec ses propres valeurs. Certains ne comprendront pas que nous refusions le transport par avion des fruits et légumes. D'autres estiment que nous n'allons pas assez vite et loin dans la réduction des emballages, et qu'il est inadmissible de vendre de la compote en minigourdes, même si on propose aussi des bocaux de 1,5 kg et beaucoup de vrac. Ce qui compte, ce sont les exigences que nous nous imposons à nous-mêmes et à nos fournisseurs dans une recherche permanente d'amélioration.

\* Amonium Lauryl Sulfate et Sodium Lauryl Sulfate, substances irritantes

### Contrôles



Aller plus loin :  
Le cahier des charges  
Biocoop est consultable  
sur [biocoop.fr](http://biocoop.fr),  
rubrique  
La bio selon  
Biocoop

Tous les deux ans, les magasins sont audités par un organisme externe agréé (Eurofins) sur la base du cahier des charges. Visite, entretiens, analyse des documents administratifs concernant les achats locaux ou hors plateformes Biocoop, telles par exemple les sorties de caisse mensuelles pour s'assurer du respect de la saisonnalité des fruits et légumes, les analyses de vins pour vérifier le taux de sucre et de soufre (inférieur aux seuils du règlement bio chez Biocoop), des attestations prouvant que les tomates anciennes ne sont pas des hybrides modernes, etc. Pour le volet social, fiches de poste et autres contrats de travail sont présentés à l'auditeur qui peut s'entretenir avec les salariés tandis que, pour le volet écologique, les factures de carburant ou d'électricité sont demandées. Que se passe-t-il en cas de non-conformité ? Des mesures correctives bien sûr, des amendes, voire l'exclusion... À cet audit s'ajoute le contrôle obligatoire d'un organisme certificateur indépendant (Ecocert...), comme le prévoit le règlement européen bio, plus les traditionnelles inspections (hygiène, fraudes...).

Depuis 1974



Artisans  
du Monde

Pour un commerce équitable



## NOUVEAU SUCRE COMPLET : LA DULCITA COULEUR DORÉE ET NOTES DE MIEL



INNOVATION :  
1<sup>er</sup> SUCRE COMPLET  
EN MORCEAU



NOUVEAU :  
DISPONIBLE  
EN VRAC

Laissez-vous transporter au cœur des forêts équatoriennes par la Dulcita. Sa texture suave et sa saveur de miel viennent sublimer vos pâtisseries et boissons chaudes. Ce sucre de canne complet est obtenu grâce à une méthode de fabrication artisanale et naturelle.

### TECHNIQUE DE PRODUCTION



#### LA RÉCOLTE ENTRESAQUE

Les producteurs de la coopérative Copropap récoltent les cannes ayant atteint une maturité parfaite 4 fois par an. Les plants de canne à sucre ne sont pas tous coupés en même temps. Ce mode de production permet aux producteurs d'avoir un revenu toute l'année. La coopérative est un acteur clé de l'économie de sa région, elle a créé un système d'entraide pérenne : assurance maladie et système de prêt.



REJOIGNEZ LE MOUVEMENT  
DEVENEZ ARTISANS DU MONDE



## FAIT MAISON

## LE VRAI GOÛT DU YAOURT

Rien de tel qu'un yaourt maison pour retrouver le goût des choses simples. Variez les plaisirs en laissant libre cours à votre imagination pour confectionner de délicieux yaourts nature, aux fruits, au miel, au sucre vanillé... Ferme ou brassé, il y en aura pour tous les goûts ! En sachet deux doses, les ferments Nat-Ali sont faciles d'utilisation et permettent de faire toujours plus de yaourts et de desserts.

**Ferments lyophilisés, Dessert au bifidus ou Yaourt brassé Nat-Ali : [nature-aliments.com](http://nature-aliments.com)**



## BISCUITS SANS GLUTEN

## TROP TENTANT !

Avec la gamme des Envoûtants Valpibio, découvrez le plaisir et l'originalité de nos deux recettes fabriquées en France. À teneur réduite en sucres, ces biscuits sans

gluten sont les alliés des pauses gourmandes. Ils sont également sans lactose et pauvres en sel, alors n'hésitez plus et laissez-vous envoûter par leurs saveurs uniques et leur croustillance.

**Les Envoûtants, Cacao et piment d'Espelette, et Verveine et huile essentielle d'orange Valpibio : [valpiform.com](http://valpiform.com)**

## APRÈS-SHAMPOOING

## BAUME BOOSTER

Le tester, c'est l'adopter ! Parfait équilibre entre hydratation, douceur et brillance, le Baume après-shampooing Centifolia facilite le coiffage. Les huiles de coco et de jojoba nourrissent les cheveux en profondeur, tout en conservant leur légèreté. Grâce à l'extrait de framboise et aux protéines d'amande douce, ils retrouvent vigueur et éclat.

**Baume après-shampooing, 200 ml Centifolia : [centifoliabio.fr](http://centifoliabio.fr)**



## GOMMAGE REVITALISANT

## LA FORCE DES MARAIS SALANTS

Le Gommage plaisir corps Guérande lisse, purifie et tonifie l'épiderme en éliminant cellules mortes et irrégularités. Il délivre les minéraux et oligoéléments essentiels à la vitalité de la peau. Sa formule intègre les bienfaits des ressources naturelles des marais salants : eaux-mères reminéralisantes, algue Enteromorpha, sel et argiles de Guérande. Application 1 à 2 fois par semaine, suivie du Lait hydratant à la salicorne rouge.

**Gommage plaisir corps, 175 ml Guérande : [guerande-cosmetics.com](http://guerande-cosmetics.com)**



## MENU VÉGÉTARIEN

## UNE RECETTE OLÉ OLÉ

Généreuses et intenses, les Végé'Andalouses vous emmènent tout droit au sud de l'Espagne. Sur la grille du barbecue, à la poêle, en potée, là encore Wheaty a tapé fort. ¡ Buen apetito !

**Végé'Andalouses, 130 g Wheaty : [wheaty.fr](http://wheaty.fr)**



## RITUEL BEAUTÉ

## POUR PEAU DOUCE ET SOUPLE

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 haute tolérance, le Soin riche onctueux Rehydrate renforce le film hydrolipidique de la peau pour apporter jour après jour confort et souplesse aux peaux normales à sèches.

**Soin riche onctueux Rehydrate, 50 ml Jonzac : [eauthermalejonzac.com](http://eauthermalejonzac.com)**

Formulé pour minimiser les risques de réactions allergiques.



Pâturages autour de l'église  
de La Chaux, au cœur  
de la région de production  
du comté et du morbier.

terroirs & territoires

# Autour de Besançon Si la bio m'était comté

Marie-Pierre Chavel





Même si c'est ici que sont nés les frères Lumière, inventeurs du cinématographe, à Besançon, la bio, ce n'est pas du cinéma ! Le massif du Jura d'un côté, les plaines de la Haute-Saône de l'autre font un beau décor à une agriculture qui sait se diversifier et s'organiser, poussée par des consommateurs habitués aux bons produits du terroir, **telles les stars locales, le comté, le morbier et la saucisse de Morteau.**

Q

uand les vaches sont de retour dans les prairies du premier plateau du Haut-Doubs, à 50 km au sud-est de Besançon, c'est que le printemps est bien arrivé. Mais ce n'est pas avant début mai, ou mi-avril les années précoces ! « À partir de novembre, elles sont à l'étable. Je les sors 20 minutes deux fois par semaine. Avec la pluie,

la neige, le froid, elles préféreraient rester à l'intérieur », affirme Sylvain Chabod, éleveur et coopérateur de la fromagerie bio de La Chau, typique village comtois. Les fermes aux toits qui plongent jusqu'au sol et aux façades protégées du froid par des bardeaux sont vouées au lait, production n°1 de la Franche-Comté et du Doubs, le plus souvent transformé en comté et morbier, des appellations d'origine protégée (AOP). Des petites fermes familiales attachées à leurs traditions, des producteurs qui mutualisent leur travail pour faire vivre leur territoire... Un terreau idéal pour la bio qui a commencé à cheminer ici il y a 45 ans pour se diffuser peu à peu tout autour de Besançon, avec un fort désir d'autonomie.

#### LA BIO EN MARCHÉ

« En 1974, quand l'affineur Marcel Petite a poussé quatre fromageries, dont la nôtre, à passer en bio, c'était pour valoriser nos produits », poursuit Sylvain Chabod, racontant avec fierté comment, à l'époque, son père avait été conseillé dans ses pratiques agricoles par Claude Aubert, agronome pionnier de la bio\*. Aujourd'hui, des éleveurs cherchent aussi à faire évoluer leur démarche environnementale, ne se satisfaisant pas des contraintes des cahiers des charges des AOP ; et les conversions sont régulières, selon [Suite p. 44](#) ➔

\* Invité de *Cultures Bio* n° 95, auteur de nombreux ouvrages dont, récemment, *Le Pari fou du bio, témoignage d'un pionnier*, Ed. Terre vivante



« Les plateaux du Haut-Doubs donnent des fromages uniques. Il y a un terroir, des parfums, une fleur. . . **Le fromager qui sait les sublimer obtient des pépites.** »

FRANCK BARDET  
Responsable filières animales chez Biocoop

## Des petites coop : un modèle agricole à soutenir

« Je veux m'intéresser à la biodynamie pour être plus que bio. » Sylvain Chabod ne cesse de vouloir faire évoluer son exploitation, 70 hectares en prairies et céréales, 30 vaches laitières et 40 génisses. « Déjà, on travaille en regardant la lune et les constellations ; on sort les vaches en fonction, pour qu'elles ne soient pas trop excitées. » Il vaut mieux, car ces belles montbéliardes ont toutes leurs cornes ! Elles sont traites matin et soir, comme l'exige le cahier des charges des appellations comté et morbier. Leur lait est transformé à la fromagerie bio à quelques mètres. Le comté est vendu chez Biocoop en national. Les morbier, raclette, etc., dans les magasins de la région. « Quand on les voit chez Biocoop, on est fiers, on se dit qu'on a bien travaillé. »



Les cloches permettent de localiser les vaches et de les reconnaître : chaque ferme a les siennes.



**+** biocoop  
LA BIO NOUS RASSEMBLE

Magasins

Sept dans le Doubs, à Besançon, Châtilлон-le-Duc, Mathay, Montbéliard, Morteau, Saint-Vit.

**Paysans et paysannes**

Biolait, collecteur de lait 100 % bio, sociétaire de Biocoop, ramasse le lait d'éleveurs du Doubs qui se retrouvera pour partie chez Biocoop, dans des produits sous logo Avec nos paysan.ne.s associé.e.s.



Comté et morbier demandent du temps. Le lait est emprésuré dans des cuves en cuivre. Plus tard, quand le fromage s'est formé, il est mis dans des moules (ci-contre) où il s'égoutte. Puis, pressé et démoulé, direction la cave : il y est salé et retourné régulièrement les premiers jours (ci-dessous) avant l'affinage de plusieurs semaines pour le morbier et plusieurs mois pour le comté.



#### XAVIER RAYMOND

*Fromager, responsable de la production de la fromagerie bio de La Chaux*



11%

DES FERMES DU DOUBS SONT EN BIO (MOYENNE NATIONALE : 9,5 %)



**Il faut arriver tôt sur les lieux pour assister à la fabrication du fromage.** À 8 h 30, c'est déjà presque terminé. « Le lait cru est mis en cuve la veille, à 20 h 30, explique le fromager. On mélange le lait des neuf exploitations qui sont dans la coopérative. Certaines sont à 600 m d'altitude, d'autres à 1100 m, ce qui apporte de la diversité dans la flore naturelle, dans le goût. » Il est ensuite réchauffé, ensemencé, caillé, moulé, pressé... selon des temps et températures propres à chaque recette (comté, morbier, raclette, etc.). 2,6 millions de litres de lait sont ainsi transformés tous les ans. Que du bio. « Le travail en cuve est plus long qu'avec du lait conventionnel, constate Xavier Raymond. Quand on plonge les mains dans le caillé pour le contrôler, il est plus agréable à toucher, c'est très net. On retrouve le lait d'autrefois, d'avant l'intensification de l'agriculture. » La coopérative pourrait grossir un peu pour assurer sa pérennité. Mais pas trop : « On veut continuer à faire de la qualité et à bien servir nos clients qui savent l'apprécier, comme les magasins Biocoop. »

Les fromageries en coopérative, appelées aussi fruitières, sont le prolongement des fermes laitières. Elles sont gérées par les producteurs. La fromagerie bio de La Chaux (ci-dessus) est ainsi l'outil de transformation de neuf éleveurs bio, dont cinq installés sur la commune.



Novembre à la Ferme de l'Iserole, à Orchamps. Thomas Seguin et Flora Bardelli (à gauche), aidés par un futur maraîcher en recherche de terre à cultiver, ramassent les derniers légumes racines de la saison. Ils produisent leurs semences et construisent eux-mêmes leur maison.

**Suite de la p. 41** → Sarah Ferrier d'Interbio Franche-Comté. Fin 2018, la bio du Doubs représentait 6 % de la surface agricole utilisée (SAU), c'est peu par rapport à la région comtoise (9 %) et à la moyenne nationale (7,5 %). Mais avec des installations en maraîchage surtout et la diversification des élevages (porc, caprin, volaille...), la production bio locale s'est bien enrichie depuis une dizaine d'années. Elle voit même apparaître des cultures presque exotiques (plantes aromatiques...) sous un climat tour à tour très froid, très chaud, très sec ou très humide, difficile pour n'importe quelle production.

## DES VRAIS PROS !

« J'ai plus de 80 producteurs locaux, c'est une chance que n'ont pas tous les magasins Biocoop », se réjouit Gautier Oudot, gérant du magasin de Saint-Vit. Il apprécie le professionnalisme de ces producteurs : « Ils sont de plus en plus organisés, connaissent bien leur marché. Ils partagent leurs expériences et leurs connaissances... » Les maraîchers se réunissent une fois par an avec les quatre magasins Biocoop de l'agglomération bisontine – habitués eux aussi à travailler ensemble – pour améliorer leur collaboration et répondre au mieux à la demande des consommateurs. « Nous participons tous au développement de la bio, témoigne Didier Maillotte, gérant des magasins Biocoop La Canopée. Nous avons besoin les uns des autres. »

## AGRICULTURE AUTONOME

Cette interdépendance n'est pas contradictoire avec l'autonomie, un des grands principes de la bio vers lequel tendent de nombreux acteurs. Pour y

arriver, les chemins sont variés. Depuis plusieurs siècles, les producteurs de lait comtois se regroupent en fruitières, telle la fromagerie de La Chaux, des coopératives dont ils sont sociétaires, qui transforment et commercialisent leurs produits. Une façon de protéger leurs savoir-faire et leur rémunération. « C'est la continuité de la ferme. On est maître du bateau », expose Sylvain Chabod qui en fut vice-président pendant 4 ans. À Sorans-lès-Breurey, Michel Devillairs, en polyculture-élevage (lire ci-contre), a commencé à supprimer les intrants pour raison économique. Depuis, sa ferme est 100 % bio et autonome, eau et énergie comprises ! Pour Flora Bardelli et Thomas Seguin, à Orchamps, l'indépendance est un mode de vie. Ils sont maraîchers, sur 4 hectares, « pour l'autonomie alimentaire ». Ils adaptent des variétés à leur terroir, essayent d'en relancer des locales, comme l'oignon de Montbozon, et produisent leurs semences, refusant les hybrides du marché. « Les hybrides, c'est la mort des savoir-faire paysans ! clament-ils. On en parle à nos collègues, ils commencent à s'y intéresser. » Avec d'autres maraîchers, ils créent le groupement d'intérêt économique La Semencerie pour diffuser leurs graines auprès des particuliers, via les magasins Biocoop de la région notamment, dont Vesonbio à Besançon qui prête aussi un local de stockage.

Ces petites entreprises s'inscrivent dans une agriculture paysanne et se veulent un rempart à la bio industrielle et opportuniste. « Si on ne cherche pas à être autonome, résume Sylvain Chabod, on risque de repartir dans l'autre système... » ●



côté producteur |

## « Les consommateurs nous guident »

**MICHEL DEVILLAIRS**

*Ferme de They en polyculture élevage à Sorans-lès-Breurey*

À seulement 12 km de Besançon, c'est déjà la Haute-Saône. « *Il n'était pas question que je reste dans le Haut-Doubs, raconte Michel Devillairs. Le climat est trop dur.* » Il s'installe dans la plaine en 1984 où il démarre rapidement une véritable aventure bio. Vaches, porcs, céréales, farines, volailles..., d'année en année, il diversifie ses productions. « *Une progression lente et réfléchie* », insiste-t-il. À chaque étape, l'entreprise se modernise. « *La salle de traite est attenante à la stabulation. Les vaches se font traire quand elles veulent, tout est géré par ordinateur.* » Les bêtes n'ont pas l'air de s'en plaindre. La ferme, devenue Gaec avec 200 hectares et 5 associés, entièrement alimentée en énergie renouvelable, dispose aussi d'un abattoir pour la volaille, d'un atelier de transformation de viande, d'un point de vente, d'un moulin, etc. « *On livre les magasins Biocoop de l'agglomération de Besançon et de Vesoul en charcuterie sans sels nitrés, en farines... Biocoop m'a permis de me faire connaître dans les villes. Il y a un respect mutuel.* »



Aller plus loin :

*La ferme bio de They, voyage au bout d'un rêve*, Gérard Garcia et Jérôme Geneé, livre à retrouver prochainement dans certains magasins Biocoop de la région.



côté magasin |

## « Le collectif, c'est l'avenir »

**SCOP LA CANOPÉE**

*Magasins Biocoop à Besançon et Châtillon-le-Duc*

C'était le projet de départ : monter un magasin Biocoop en Scop (société coopérative et participative) afin de ne pas voir partir les compétences, d'amener de l'économie sociale et solidaire sur le territoire, de transmettre le magasin à des gens engagés, selon Didier Maillote, fondateur des magasins (à gauche sur la photo). Mais les choses prenant du temps, ce n'est que fin 2018 que la Scop a vu le jour. « *Le collectif, c'est un challenge*, explique Florence Legrand, sociétaire (2<sup>e</sup> en partant de la droite). *Les salariés sociétaires gardent leurs fonctions techniques mais sont plus impliqués dans la vie de l'entreprise. On discute ensemble des projets, on participe aux décisions... On peut attirer l'attention sur des détails que parfois le responsable du magasin ne connaît pas. Il faut s'écouter, oser prendre la parole, poser des questions... S'il y a un blocage, on essaye de comprendre, c'est très ouvert. Nous réfléchissons actuellement à faire entrer les producteurs locaux et les consommateurs dans la Scop. Cela nous permettrait de mieux nous comprendre. C'est toujours intéressant d'apprendre les uns des autres.* »



# CitroPlus®

EXTRAIT DE PÉPINS DE PAMPLEMOUSSE

contribue à la fonction normale du système immunitaire

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



# Des pâtes pétries de bonnes intentions !

Christophe Polaszek

## Pâte feuilletée, brisée, sablée, pâte à pizza...

Depuis près de 30 ans, Biobleud accorde saveurs et responsabilité sociétale dans ses pâtes prêtes à dérouler bio. Implantée dans le Finistère, l'entreprise est labellisée BioED (Bio Entreprise durable).

Et si on utilisait les savoir-faire traditionnels pour réconcilier l'économie, l'humain et la Terre ? Une idée pas si à l'ouest que cela. Quoique... Installée à Ploudaniel, petit village situé à la pointe de la Bretagne, Biobleud s'inspire des savoir-faire locaux (« bleud » signifie farine en breton) pour confectionner des pâtes à tarte et pizza, crêpes et blinis. Depuis sa création en 1991, elle n'utilise que des produits biologiques – excepté pour le sel\* (celui-ci vient de Guérande, tout proche).

## Des choix responsables...

Pas d'émulsifiant, de colorant, d'arôme ni de conservateur. La poudre à lever est sans phosphate. Et les pâtes feuilletées, de qualité pâtisseries, sont réalisées par des boulangers. Autre secret ? Une démarche RSE (responsabilité sociétale d'entreprise) engagée, comme le révèle Emmanuelle Jungblut, cogérante avec Véfa Zanchi de Biobleud. « Notre objectif est de nous développer de façon responsable et vertueuse. Nous prenons en compte l'ensemble des impacts positifs et négatifs de nos activités. Et nos 25 salariés nous aident à adopter les meilleures pratiques possible. » À titre d'exemple, l'agrandissement achevé fin 2019 de l'usine écoconçue a permis d'améliorer le bien-être des équipes (lumière naturelle, ergonomie des postes...) et de diminuer l'impact écologique de la petite entreprise (panneaux photovoltaïques, récupération de chaleur...).

## ... et innovants

Pour formaliser sa démarche, Biobleud a également fait réaliser son bilan carbone. Les résultats très



Ici, la pâte sablée pur beurre Biobleud « Mes Créations » pour une tarte gourmande.

encourageants prouvent l'efficacité des mesures mises en place, comme l'emploi d'un système de réfrigération à base de CO<sub>2</sub> – un gaz non toxique reconnu pour être l'unique réfrigérant propre et naturel – ou l'utilisation d'un papier de cuisson kraft naturel issu de forêts de pins d'Aquitaine gérées durablement. Même si certains domaines sont encore perfectibles. « Plus de 80 % de nos déchets sont actuellement valorisés. On peut faire mieux ! L'important est surtout d'en générer moins », rappelle Emmanuelle Jungblut.

Partenaire de la première heure de Biocoop, Biobleud bénéficie d'une cellule Recherche & Développement améliorant en permanence les recettes et imaginant de nouveaux produits. Parmi les dernières innovations : une gamme sans gluten et des pâtes créatives dont une pâte feuilletée pur beurre en format carré.

\* D'origine minière et non agricole, le sel ne peut être certifié agriculture biologique.



PÂTES À TARTE, PUR BEURRE OU VÉGÉTALE, AUX CÉRÉALES COMPLÈTES AVEC UN MÉLANGE DE BLÉ, SEIGLE, ÉPEAUTRE, BEURRE NORMAND ET FARINES FRANÇAISES.


achetons responsable

**Pesticides**

# La lutte n'est pas que dans le pré

Valérie Lachaud

coopératifs



**NON**  
aux Pesticides



**Coquelicots, Pisseurs Volontaires..., la prise de conscience citoyenne à l'égard des pesticides progresse, comme en témoigne le fleurissement des mouvements, mais ils continuent d'être largement employés dans l'agriculture.** Le combat se poursuit, avec en avant-poste notamment Générations Futures et Phyto-Victimes, associations partenaires de Biocoop.

**S**ans doute devrait-on s'en réjouir, la lutte contre les pesticides chimiques de synthèse a marqué des points ces dernières années. Parmi les bonnes nouvelles, l'État, les collectivités locales et les établissements publics ont cessé de les utiliser depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2017. Deux ans plus tard, leur vente est interdite aux particuliers. Mais dans le secteur agricole, traditionnellement dépendant de ces produits, la tendance semble décidément difficile à inverser. Le plan Écophyto, instauré en 2008 à l'issue du Grenelle Environnement, devait permettre de réduire leur usage de moitié en dix ans. Or il a progressé de 25% au cours de la dernière décennie, selon la note de suivi du plan Écophyto. L'association Générations Futures, qui lutte contre les pesticides depuis 1996, dénonce l'échec absolu du plan et en appelle à une politique beaucoup plus ambitieuse. *« Il faut donner des objectifs de réduction par culture et par région contraignants, assortis de sanctions, et inciter les agriculteurs à changer de système en les accompagnant. En outre, l'ensemble de la filière doit être impliquée dans ce changement. Cela a fonctionné pour les collectivités et les particuliers, il n'y a aucune raison que cette transformation ne puisse pas s'opérer dans le monde agricole. En témoignent les systèmes durables portés par les agriculteurs bios »,* assure Nadine Lauverjat, sa coordinatrice.



## UNE SEMAINE POUR SENSIBILISER

Du 20 au 30 mars, c'est la 15<sup>e</sup> Semaine pour les alternatives aux pesticides, coordonnée par l'association Générations Futures et soutenue comme chaque année par Biocoop. Ateliers, conférences, dégustations, ciné-débats, spectacles (programme sur [semaine-sans-pesticides.fr](http://semaine-sans-pesticides.fr)), soit plus de 1 000 événements en France comme à l'étranger, auxquels se joignent beaucoup de magasins Biocoop. Citons par exemple celui de Saint-Malo (35) qui réitère une opération citoyenne de collecte des vieux bidons de pesticides « dormant » chez les particuliers. *« Beaucoup se demandent comment faire avancer les choses. On peut agir très facilement, en supprimant déjà ces "bombes à retardement" qui traînent dans nos placards »,* explique Mickaël Chemin, sociétaire du magasin. Il compte aussi relayer la sortie du livre du très médiatique Daniel Cueff, maire de Langouët (35) et premier édile à avoir publié un arrêté anti-pesticides, *Paysans, on vous aime, protégez-vous, protégez-vous*, aux éditions Indigènes.

## TOUTE L'ANNÉE, UN JUS MILITANT

Avec son jus de pomme militant, grâce à vous, Biocoop soutient l'association Générations Futures en lui reversant 0,15€ pour chaque bouteille vendue : déjà 14 859 € collectés, entre mars et décembre 2019 !



Les pesticides sont des substances souvent de synthèse aux usages multiples : herbicides, insecticides, fongicides... En agriculture, ils sont utilisés pour repousser ou éliminer ce qui nuit à la production.

### → Victimes mal indemnisées

De son côté, l'association Phyto-Victimes, créée en 2011 pour venir en aide aux professionnels victimes des pesticides, pointe les insuffisances du dispositif d'indemnisation. « *Depuis que nous nous battons, il y a eu certaines avancées, mais il faut aller beaucoup plus loin* », estime son vice-président Antoine Lambert. Concrètement, le parcours de reconnaissance et d'indemnisation des maladies a été simplifié pour deux pathologies, la maladie de Parkinson et le lymphome non hodgkinien. « *Pour les autres pathologies, l'indemnisation relève toujours du parcours du combattant* », explique le responsable. L'annonce récente, dans le cadre du projet de loi sur le financement de la sécurité sociale, d'un fonds d'indemnisation des victimes des pesticides est jugée insuffisante. « *C'est beaucoup plus un guichet unique qu'un véritable fonds universel, sur le modèle par exemple de ce qui a été fait pour l'amiante* », note Antoine Lambert.

Qu'il s'agisse de réduire la dépendance du modèle agricole dominant aux pesticides ou d'indemniser leurs victimes, le combat est donc plus que jamais d'actualité. Avec un nombre croissant de combattants... « *Ce qui est sûr, c'est qu'aujourd'hui, les consommateurs et les citoyens ne veulent plus des pesticides. C'est cela qui fera bouger les choses* », tranche Nadine Lauverjat. ●

## NOUS VOULONS DES COQUELICOTS

Lancé en septembre 2018, le mouvement Nous voulons des coquelicots, qui réunit des citoyens tous les premiers vendredis du mois sur les places publiques, comptait à la mi-février plus de 1028 000 signatures pour demander l'arrêt des pesticides chimiques de synthèse. Vous n'avez pas encore signé ? [nousvoulonsdescoquelicots.org](http://nousvoulonsdescoquelicots.org)



## BIO ET ONCTUEUX

## UN AMOUR DE ROQUEFORT

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



**Roquefort bio AOP, à la coupe**  
Gabriel Coulet : [gabriel-coulet.fr](http://gabriel-coulet.fr)

## HYGIÈNE FÉMININE

## DOUCEUR ET ÉCOLOGIE



À la différence des applicateurs en plastique, et même d'applicateurs en « plastique végétal », ceux de Natracare, en carton lisse, sont biodégradables et compostables. Les tampons, eux, sont composés à 100 % de coton. Sans greenwashing, doux pour votre corps, doux pour la planète.

**Tampons en coton biologique**  
Natracare : [natracare.com/fr](http://natracare.com/fr)



## PAUSE ULTRA-CROUSTILLANTE

## BOUDOIRS SANS GLUTEN

Il faut les goûter, les boudoirs à la fois sans gluten et bio de Nature et Cie ! Vous serez surpris par leur texture croustillante et leur saveur délicate, typique du boudoir. Ils peuvent se déguster lors d'une pause ou se cuisiner. En panne d'inspiration ? La recette du tiramisu est inscrite au dos de la boîte. Les plus créatifs pourront laisser libre cours à leur imagination et réaliser les desserts les plus fous !

**16 boudoirs sans gluten, 140 g**  
Nature et Cie : [nature-et-cie.fr](http://nature-et-cie.fr)

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

## LAVE-VAISSELLE

## LA SOLUTION ANTI-GASPI

Le gel liquide est une solution des plus économiques pour laver sa vaisselle en machine. Son avantage : il réduit le gaspillage, grâce au dosage à adapter en fonction de la quantité de vaisselle à nettoyer et du programme de lavage utilisé. Avec sa formule très concentrée en agents lavants d'origine végétale, il suffit de peu de produit pour une très grosse vaisselle. Parfum menthe. Certifié Ecodetergent, Cruelty free et Vegan.



**Lave-vaisselle, gel liquide, 1 L**  
Étamine du Lys : [etaminedulys.fr](http://etaminedulys.fr)

## LEVURE BOULANGÈRE

## FAITES LEVER LES PÂTES !

La levure naturelle fraîche et bio Bioreal peut être utilisée pour toutes sortes de pâtes fermentées. Qu'elles soient salées ou sucrées, elles prennent un bon goût grâce à la légère note céréalière de

la levure fraîche bio. La levure fraîche bio Bioreal est produite avec précaution dans le respect de l'environnement sur la base de céréales biologiques et d'eau de source pure, sans additifs chimiques.



**Levure biologique, 16 cubes**  
Bioreal : [bioreal.de](http://bioreal.de)

## POUR CHANTER SOUS LA DOUCHE

## LE GEL EXFOLIANT

Avec son parfum sucré intense et ses perles exfoliantes de jojoba bio, ce gel douche exfoliant nettoie la peau sans la dessécher et élimine les cellules mortes tout en douceur. Sensorielle et innovante, sa formule au raisin bio et au café bio comprend des tensioactifs naturels permettant d'obtenir une mousse onctueuse sous la douche. Au pH idéal pour la peau. Sans microplastiques. Labellisé Vegan et Natruue.



**Smooth Skin Douche exfoliante, 200 ml**  
lavera naturkosmetik : [lavera.fr](http://lavera.fr)

achetons responsable!

Fabriqué en France



Adapté à l'univers de bébé



NATUOPERA

# SAFE

LA 1ÈRE MARQUE  
DE L'ULTRA SÉCURITÉ  
POUR TOUTE LA  
FAMILLE



## ULTRA SÉCURITÉ



- sans allergène\*
- sans colorant ni conservateur
- sans symbole de risque

## 100%



- ingrédients d'origine naturelle
- biodégradable

## PEAUX SENSIBLES



- adapté aux peaux sensibles et réactives
- testé sous contrôle dermatologique

\*Sans allergène étiquetable selon la liste des 26 allergènes établie par l'UE



## EFFICACITÉ



- formules végétales brevetées
- validées en milieu professionnel (crèches, écoles,...)

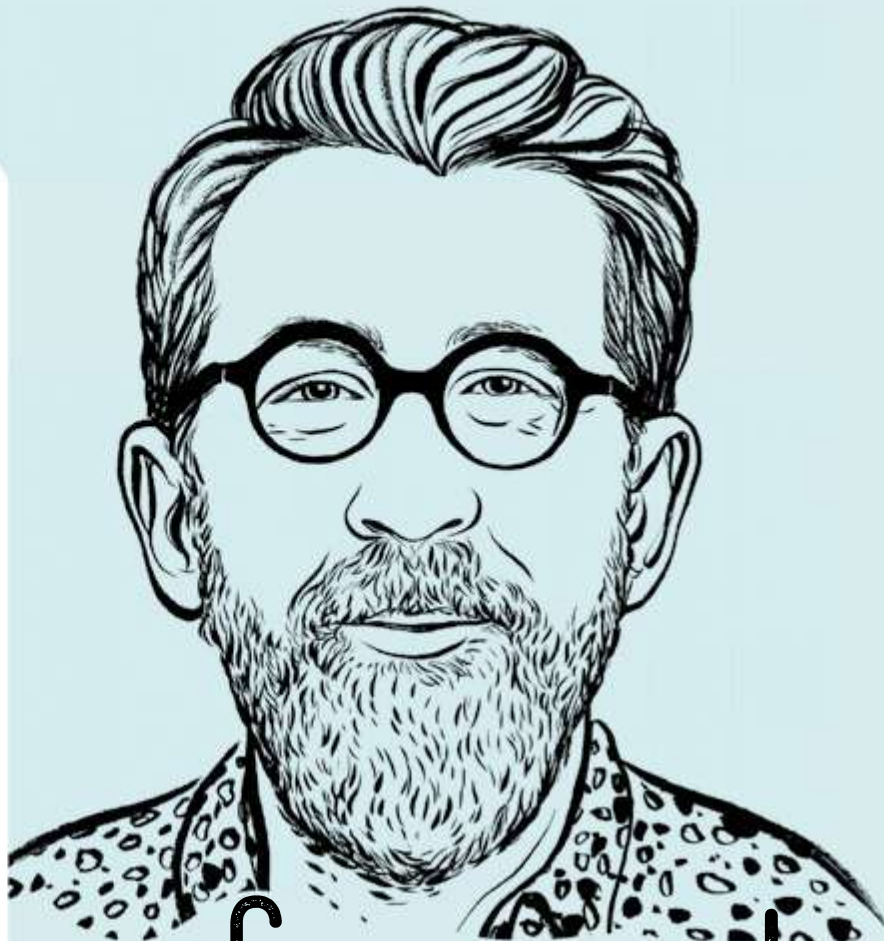
DÉCOUVREZ AUSSI

NATUOPERA

# HYGIOS

LA DÉSINFECTION  
ÉCOLOGIQUE ET  
SANS DANGER





# Jamy Gourmaud

**Le changement, c'est pas sorcier !**

Propos recueillis par Arnaud Pagès

**Avec sa diction inimitable, Jamy Gourmaud a coanimé l'émission culte de vulgarisation scientifique *C'est pas sorcier* pendant plus de 20 ans.** Aujourd'hui aux commandes du *Monde de Jamy*, cet écologiste convaincu et infatigable « passeur de sciences », comme il aime à se définir, est devenu ambassadeur de Good Planet, une ONG qui mise sur la sensibilisation pour accélérer le changement. Et si une meilleure connaissance des solutions environnementales pouvait rendre le monde plus vert ?

## « Avec une meilleure prise de conscience des problèmes et des solutions, les bons gestes peuvent être faits sans être imposés. »

### À quand remonte votre sensibilité écolo ?

Cela fait longtemps, mais pas avec la même acuité qu'aujourd'hui. Dans les toutes premières émissions de *C'est pas sorcier*, nous parlions déjà, dès 1995, du tri des déchets et de l'impact des transports sur l'environnement. Ce sont des sujets dont je suis très proche. Et j'ai vraiment constaté l'évolution de ces thématiques au fil des ans. Quand nous avons arrêté l'émission en 2014, la question du dérèglement climatique était devenue omniprésente à chacune des séquences que nous traitions.

### En quoi la connaissance est un moteur du changement ?

Aujourd'hui, 80 % de ce que je dis est axé sur le dérèglement climatique. C'est un sujet qui est trop souvent gouverné par l'émotion et pas suffisamment par la raison. Je suis convaincu qu'avec une meilleure prise de conscience des problèmes et des solutions, les bons gestes peuvent être faits sans être imposés. Dès l'instant où les gens comprennent les tenants et les aboutissants, ils passent naturellement de la contrainte au choix motivé et, au bout du compte, ils se font plaisir en faisant du bien à la planète.

### C'est donc pour sensibiliser davantage que vous avez rejoint Good Planet ?

Tout à fait. Je fais des vidéos qui expliquent l'impact de nos comportements sur l'environnement et plus particulièrement sur notre consommation

d'énergie. C'est de la pédagogie pour que les gens appréhendent mieux ces phénomènes. Il ne faut pas tout s'interdire mais il faut faire les choses en pleine conscience. Il ne s'agit pas d'imposer une nouvelle morale avec le bien d'un côté et le mal de l'autre.

### Justement, y a-t-il selon vous une contradiction entre progrès technologique et écologie ?

Je ne dis pas non au progrès. Je pense que c'est grâce à lui que nous pourrions trouver des solutions. D'ailleurs, elles existent déjà. Il faut simplement les mettre en place. Il y a la voiture électrique, même si certains disent que c'est du nucléaire et que les batteries au lithium sont polluantes. Sauf qu'aujourd'hui, il y a de nouvelles batteries sans lithium.

### Le progrès technologique peut donc sauver la planète ?

J'en suis convaincu. Je suis persuadé que c'est la technologie qui va nous sauver. Si demain, nous nous déplaçons avec des véhicules à l'hydrogène, ce sera grâce à elle. Elle nous permettra de fabriquer des plastiques non polluants, notamment grâce à des enzymes qui pourront les recycler à l'infini, qui sont nécessaires dans certains secteurs, comme celui de la médecine. Fabriquer une seringue sans plastique, c'est extrêmement compliqué.

### L'agriculture bio et la permaculture sont aussi des moteurs du changement ?

Assurément. La question est de savoir si la permaculture\* pourra nourrir tout le monde. À terme certainement, mais passer d'un système à un autre nécessite du temps. Et que vaut-il mieux avoir ? Un produit bio ou un produit local ? Le choix n'est pas toujours simple pour le consommateur, mais c'est lui qui obligera les producteurs à faire ce dont il a envie et non l'inverse.

« Je suis persuadé que c'est la technologie qui va nous sauver. Si demain, nous nous déplaçons avec des véhicules à l'hydrogène, ce sera grâce à elle. »

***C'est pas sorcier, ce sont plus de 500 émissions à bord d'un 38 tonnes. Où en êtes-vous de votre bilan carbone ?***

Aujourd'hui, il y a des éco-managers sur les tournages de cinéma pour réduire l'empreinte carbone des films. Mais les équipes de télévision sont depuis toujours beaucoup plus réduites et ne disposent pas des mêmes moyens financiers. Pour autant, je ne pense pas que nous pourrions encore montrer dans le générique un énorme camion avec des pots d'échappement relâchant des nuages de fumée. C'est la preuve que les mentalités évoluent. Mais il y a encore du boulot...

\* Concept qui s'inspire de la nature.



## Si vous étiez...

### Une époque ?

Le XIX<sup>e</sup> siècle et la Révolution industrielle. C'est un siècle porteur d'espoir. La technologie progresse très rapidement et énormément d'inventions vont voir le jour.

### Une invention ?

Le télescope. Parce que j'aime bien voir loin.

### Un sentiment ?

L'enthousiasme. Je ne crois ni au pessimisme, ni à l'optimisme mais à l'envie de faire des choses.

### Un plat cuisiné ?

Un aioli provençal, un mélange de saveurs, de textures et de couleurs. C'est le soleil en hiver.

### Un paysage ?

Un volcan effusif comme le Piton de la Fournaise à La Réunion. Pour moi, le volcan représente l'origine de la vie.

### Un personnage célèbre ?

Amundsen, l'explorateur qui a découvert le Pôle Sud.

## BIO EXPRESS

- Né en Vendée en 1964, Jamy Gourmaud a obtenu son **diplôme de l'Institut pratique de journalisme** en 1988. En 1993, il lance, avec Frédéric Courant, ***C'est pas sorcier***, un **nouveau concept d'émission** pour vulgariser les grandes questions scientifiques. Ils seront rejoints en 1999 par l'animatrice Sabine Quindou.
- Dès sa première diffusion, sur France 3, l'émission rencontre un **grand succès**, qui ne se démentira pas **jusqu'à son arrêt en 2014**.
- Dès lors, Jamy se lance dans de nouveaux projets, notamment ***Le monde de Jamy***, une émission qui parle de la Terre et de la nature, diffusée depuis 2014 sur France 3. En 2019, il publie ***Mon tour de France des curiosités naturelles et scientifiques***, Éd. Stock.

**NOUVEAU**

## LES QUEUES DE CREVETTES BIO

AU RAYON SURGELÉ

**La carapace protège la chair** pendant la surgélation et sublime les saveurs à la cuisson

**Carapace pré-coupée** : pour un décorticage très facile

**Vitamines & oligo-éléments** : vitamines E, B3, B12, phosphore & sélénium



Élevage bio en Équateur

Laissez-vous tenter par nos idées de recettes sur [www.food4good.fr](http://www.food4good.fr) et suivez notre actualité sur Facebook et Instagram



# Pour un océan SANS PLASTIQUE!

EMBALLAGE  
(presque)  
**ZÉRO**  
PLASTIQUE

Ces emballages ont été éco-conçus (presque) **sans\* plastique** pour contribuer à la protection des ressources marines.

Le carton est **certifié PEFC™** et imprimé en France par un imprimeur **IMPRIM'VERT®**.

DISPONIBLES AU  
**RAYON SURGELÉ**  
DE VOTRE MAGASIN BIOCOOP



\*Les bandes adhésives sont nécessaires pour fermer les étuis, c'est pourquoi il reste des traces de plastique. Vous nous accordez que c'est « presque zéro » ?



THÉS  
DE LA  
PAGODE  
SANTÉ

Votre allié pour  
réguler les sucres

LYN DON®



18 infusettes | 7 min | 95°C



NOUVEAU

UN BLEND DE THÉS RARES  
pour aider à réduire  
les excès de sucre

Thé vert au jasmin bio et  
thé wulong bio pour aider à retrouver  
une glycémie normale

Feuilles et fruits de goyave bio  
pour compléter l'action  
des thés

Notes boisées, rondes  
et fleuries

Cuillotte impériale  
Bougeon + 1 feuille  
Cuillotte fine  
Bougeon + 2 feuilles



[www.lhesdelapagode.com](http://www.lhesdelapagode.com)

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



Voelkel  
organic juices

demeter



La nature nous offre tout ce  
dont nous avons besoin.

Pionnière Demeter depuis le tout début, la famille Voelkel porte cette philosophie, qui lui tient à cœur, depuis plus de 80 ans et la promeut dans le monde entier grâce à des produits de haute qualité tels que ce jus de carotte à base de semences paysannes. L'entreprise de production traditionnelle produit tous les jus en son sein et entretient des relations personnelles à long terme avec des cultivateurs partenaires aussi régionaux que possible. Les légumes ne sont ainsi transportés que brièvement et sont transformés immédiatement après la récolte.

Ensemble pour une agriculture respectueuse des générations futures.

Voelkel GmbH | Fährstraße 1 | D-29478 Hönbeck / OT Pevestorf  
[www.voelkeljuice.de/fr](http://www.voelkeljuice.de/fr) | Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007



1



2



3



4

## MAGASINS

### Nouveaux dans le réseau :

La Coumpagnie Torse à Aix-en-Provence (13),  
Biocoop du Rouet à Marseille (13008),  
Biocoop Les Châtaignes à Castanet-Tolosan (31) **1**  
Biocoop La Teste à Teste-de-Buch (33) **2**  
Biocoop Champollion à Grenoble (38),  
Biocoop La Cité des congrès à Nantes (44),  
Biocoop La Graine des dômes à Lempdes (63) **3**  
Biocoop Mont Caume à Six-Fours-les-Plages (83),  
Biocoop Avignon Sud à Montfavet (84),  
Biocoop Ecluse à Bollène (84),  
Biocoop Itteville (91) **4**



Toutes les adresses des magasins sur [biocoop.fr](http://biocoop.fr) rubrique Magasins.

## Culturesbio

Directeur de la publication et de la communication : Patrick Marguerie • Rédactrice en chef : Pascale Solana  
• Collaborateurs : Véronique Bourfe-Rivière, Claudine Colozzi, Tiphaine Kervaon, Valérie Lachaud, Arnaud Pagès, Christophe Polaszek, Sarah Portnoi, Ulrike Skadow • Secrétaire de rédaction : Marie-Pierre Chavel • Publicité : Ingrid Kaiser (i.kaiser@biocoop.eu) • Diffusion : Christine Mullié (c.mullie@biocoop.fr) • Conception : **IMAYE** • Crédits photos : couverture, p. 9-14 : Samuel Lagarto / couverture, p. 53 : Bénédicte Govaert ; p. 5, 6-7, 8, 17, 18-19, 22, 23, 26-27, 30-32, 39, 40-42, 44-45, 48, 50, 51, 54-55, 58 : DR ; p. 6-7, 8, 20-22, 24, 26-27, 28, 30-32, 36-37 : iStock/Getty images ; p. 7 : Bruno Chaplot, Marie Etchegoyen, p. 14 : Arnaud Pincemin ; p. 25 : Nicolas Leser ; p. 35 : Carte Nature ; p. 41-45 : Biocoop/MP, Chavel ; p. 47 : Biobleud ; p. 49 : Générations Futures ; p. 50 : Nous voulons des coquelicots ; p. 55 : Philippe Matsas • 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](mailto:culturesbio@biocoop.fr) • Éditeur : Biocoop SA Coop • ISSN : 2417-6559 • Impression : IMAYE GRAPHIC - 96 bd Henri Becquerel - ZI des Touches - BP 52207 - 53022 Laval • Papier 100 % recyclé Ultra Mag Plus Semi gloss • L'imprimerie est certifiée Imprim'vert et ISO 14001 • Tirage : 434 050 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 de textes et illustrations est autorisée avec accord écrit de l'éditeur et mention de la source Culturesbio/Biocoop. Les magasins Biocoop respectent la même charte mais sont indépendants : statuts juridiques différents, autonomie de gestion, d'organisation interne, d'animations ou encore de référencement quant aux produits ou opérations présentés dans Culturesbio.

Chaque n° de Culturesbio est téléchargeable sur [biocoop.fr](http://biocoop.fr) rubrique Culturesbio.

Service Clients : **0 800 807 102** Service à votre écoute

## 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 NOUVE RASSEMBLE

## Créez votre magasin BIO

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



[www.biocoop.fr](http://www.biocoop.fr)



De Saint  
Hilaire

# L'authenticité pour nous, c'est essentiel



AROMATHERAPIE - COSMÉTIQUES - BIEN-ÊTRE

*Depuis plus de 30 ans, nous tissons des liens avec les producteurs et cueilleurs de notre territoire, au cœur de l'Auvergne, et sommes fiers de donner naissance à des produits de bien-être uniques.*

HELPAC - 43390 SAINT-HILAIRE - 04 71 76 13 81 - [www.de-sainthilaire.com](http://www.de-sainthilaire.com)

PAS DE BEURRE, PAS D'ŒUFS, PAS DE FARINE,

CUISINEZ PLUS LÉGER

AVEC 3 FOIS RIEN !



BROWNIE  
VEGAN

-60% DE GRAISSES SATURÉES\*

-51% DE SUCRES\*

RICHE EN FIBRES



NOUVELLE  
AIDE CULINAIRE  
AU RAYON FRAIS



PLUS DE 15 RECETTES À L'OKARA SUR [WWW.SOY.FR](http://WWW.SOY.FR)

SUIVEZ-NOUS  

\*par rapport à un brownie classique.



SOJA ÉQUITABLE