

CULTURES **BIO**

N° 106 / JUILLET-AOÛT 2019 / LE MAGAZINE DU RÉSEAU BIOCOOP

BIEN-ÊTRE P.28
SIESTEZ
C'EST L'ÉTÉ !

DOSSIER P.14

**PÊCHER PEU
PÊCHER MIEUX**

SANTÉ P.19

**MICROBIOTE
UN MONDE À
DÉCOUVRIR**

L'INVITÉ P.8

JÉRÉMIE PICHON
1 FAMILLE, 0 DÉCHET



babybio®

Le lait infantile
qui a tout
pour lui

Fabriqué
en
France

SANS HUILE
DE PALME

VITAMINES
13
MINÉRAUX

AB
AGRICULTURE
BIOLOGIQUE



*Conformément à la réglementation

AU LAIT DE CHÈVRE



2^{ème} AGE



3^{ème} AGE

Pionnier des laits infantiles bio,

Babybio s'engage depuis plus de 20 ans à fabriquer en France des produits de haute qualité.

EN PLUS DU LAIT, L'EAU EST LA SEULE BOISSON INDISPENSABLE.

WWW.MANGERBOUGER.COM



#OnNousDit...

Pascale Solana, RÉDACTRICE EN CHEF



#OnNousDit que l'été est là. C'est factuel. 21 juin-21 septembre, quel que soit le climat (si !). Mais souvent il se dit beaucoup, sur tout, sur rien, sur la bio, sur Biocoop, questions, étonnements, sentences, ça circule, on s'y perd. La bio est-elle vraiment bio ? Les produits bio peuvent-ils contenir des pesticides ? Pourquoi de l'huile de palme dans certains d'entre eux ? Et comment lutter contre le suremballage ? Biocoop, une coopérative, ça change quoi, pour le consommateur ? Dans des vidéos #OnNousDit publiées sur nos réseaux sociaux tout l'été, des acteurs, des experts de Biocoop, de la bio, de l'environnement, de l'économie abordent ces sujets parfois poils à gratter et expliquent comment Biocoop travaille ou se positionne.

Mais l'été qui est là donc, comme on vous dit, rime pour beaucoup de vacanciers avec voyage. Nous partirons ici à la découverte de mondes dont l'équilibre conditionne, l'un le bien-être individuel, l'autre la survie de tous. Ainsi, celui du microbiote, méconnu, grouillant d'une invisible vie qu'abritent nos intestins : comment ne pas faire le lien entre ces complexes organisations intérieures qui n'ont pas fini de livrer leurs mystères et les écosystèmes extérieurs que l'on ignore éhontément. L'univers de la mer, lui, nous plongera dans l'urgence d'abandonner la surpêche pour un usage plus résilient des ressources halieutiques.

Nous ne terminerons pas sans évoquer la croissance bio en France en 2018, année record, avec désormais plus de 7,5 % de SAU (surface agricole utile). On vous le dit et redit : chez Biocoop la bio restera exigeante. Exemple ? La culture de tomates sous serres chauffées en bio, objet de discussions (p. 4). C'est simple, Biocoop n'en veut pas. Avec tout cela, il ne s'agirait pas d'oublier de vous dire..., en septembre, *Culturesbio* fait peau neuve ! Tadam...



AGITATEURS

- 04 ACTUBIO**
Brèves
- 06 ÇA FAIT CAUSER**
Vos questions ? Nos réponses !
- 08 L'INVITÉ**
Jérémy Pichon
1 famille, 0 déchet



- 11 DÉCRYPTAGE**
C'est quoi tous ces sucres ?
- 13 VU, LU, ENTENDU**
Page estivale
- 14 LE DOSSIER**
Pêcher peu
Pêcher mieux



RESPONSABLES

- 19 SANTÉ**
Microbiote
Un monde à découvrir
- 
- 22 C'EST DE SAISON**
La menthe
- 23 BON ET BIO**
Boulettes de viande
à la menthe et sauce tomate épicée
- 28 BIEN-ÊTRE**
Siestez,
c'est l'été !
- 32 MAISON**
Amener la nature en ville
- 35 PRATIQUE**
Une limonade bien fraîche



ENGAGÉS

- 36 RENCONTRE**
Biocoop Méditerranée
Toujours plus d'ampleur
- 39 TERROIR ET TERRITOIRE**
À Toulouse
La bio voit la vie en rose
- 
- 43 COOPÉRACTIFS**
Quand Biocoop envoie du pâté
- 44 EN COULISSES**
Biocoop pêche responsable
&
Salle de bains :
en route vers le 0 déchet
- 50 RENDEZ-VOUS BIOCOOP**



Serres chauffées ? NON!

DE NOUVEAUX ACTEURS ÉCONOMIQUES DÉVOIENT LES PRATIQUES DE PRODUCTION BIO, RISQUANT DE METTRE À MAL LA CONFIANCE DES CONSOMMATEURS.

Les serres chauffées ? Le règlement bio européen ne les autorise pas ni ne les interdit, imposant juste le « *respect des cycles naturels* » et une « *utilisation responsable de l'énergie* ». En France, le 11 juillet, le Comité national d'agriculture biologique (CNAB) doit se prononcer pour ou contre. Les partisans d'une bio cohérente, dont Biocoop, ont tranché depuis longtemps et refusent l'utilisation des serres chauffées : elles sont une aberration écologique ! Argument qui ne convainc pas tout le monde hélas. Profitant du flou réglementaire, des projets de conversion bio en serres chauffées permettant la culture de légumes à contre-saison se font jour. Pourtant, selon l'étude Food GES (Ademe), une tomate française poussée sous serre chauffée est responsable de 4 fois plus de gaz à effet de serre qu'une tomate produite en Espagne et 8 fois plus qu'une tomate produite en France en saison. De plus, le chauffage des serres implique une spécialisation des cultures qui appauvrit les sols, allant à l'inverse de la démarche bio. « *On ne peut pas calquer un modèle productiviste conventionnel sur une logique biologique qui suppose d'accepter une baisse des rendements et des contraintes de production plus fortes dont la saisonnalité fait partie* », s'insurgeait Sylvie Corpart, agricultrice bio représentant la Fédération nationale d'agriculture biologique* au CNAB, dans un communiqué de juin. Si les serres chauffées sont autorisées par le CNAB, plus que jamais le consommateur devra exiger des produits locaux, bio et naturellement respectueux de la saison pour défendre l'environnement et une agriculture paysanne.

* Voir la pétition de la Fnab : bit.ly/nonauxserreschauffees

L'AFFAIRE TOURNESOL



En lançant « l'Affaire tournesol », dans l'Hérault, des militants tentent, en disséminant des graines bio, de contrecarrer la production d'OGM d'un nouveau genre, résistants aux herbicides et qui croissent dans une faille de la législation européenne. (source : reporterre.net)

5%

C'est la part des achats alimentaires bio des ménages (Agence bio).



CUISINE DURABLE

Pour limiter les émissions de gaz à effet de serre dues à l'alimentation, le gaspillage, les espèces de poissons menacées, pour connaître les bonnes tables engagées, une astuce : l'appli Etiquetable. Avec ses infos riches et variées, c'est simple de s'alimenter autrement.

MANGER BIO

On l'aurait parié. Les grands consommateurs de bio ont un régime alimentaire différent de ceux qui n'achètent pas ce type de produits. Il est plus en adéquation avec les recommandations nutritionnelles, avec un moindre impact environnemental et une moindre exposition aux pesticides. C'est ce qui ressort d'une nouvelle enquête de l'Inra sur la consommation de produits bio dans le cadre de BioNutriNet, programme de recherche qui compare les profils « santé (surpoids), énergie et gaz à effet de serre... » de 29 000 consommateurs selon le pourcentage d'aliments bio consommés.



Année record

« Les bio commencent à peser ! »

LA BIO FRANÇAISE REPRÉSENTE 7,5 % DU TOTAL DES SURFACES AGRICOLES, SOIT 2 MILLIONS D'HECTARES, CONTRE 6,5 % EN 2017 : 2018 EST UNE ANNÉE RECORD.

« C'est la réponse du monde agricole aux grands enjeux actuels », affirmait Florent Guhl, directeur de l'Agence bio, lors de la conférence de presse du 4 juin au cours de laquelle il commentait les chiffres de la production bio en 2018, notamment ceux des conversions.

En un an, près de 5 000 nouveaux agriculteurs se sont engagés dans un changement de modèle d'exploitation, soit une augmentation de 13 % : les fermes bio sont plus de 9,5 % en France. « On n'aurait jamais osé imaginer cela il y a 10 ans », commentait pour sa part Philippe Henry, agriculteur lorrain qui vient de prendre la présidence de l'agence pour 2 ans. Avec ces chiffres, on commence à peser ».

Toutes les productions progressent. La vigne, dans certaines régions comme l'Alsace, dépasse les 15 %. De même, les grandes cultures traditionnellement à la traîne, y compris les céréales ou les oléoprotéagineux, tournesol et autres colza... dont on a longtemps

manqué. Plus inattendu, la progression de l'aquaculture bio (lire notre dossier p. 14) : ainsi la France devient le leader européen

de la production de truite d'eau douce bio. Ce beau développement s'inscrit au Nord comme au Sud, dans tous les départements, dont 6 enregistrent plus de 25 % de SAU bio. Et il est également générateur d'une progression des emplois, de l'amont à l'aval (155 347 et + 14 %).

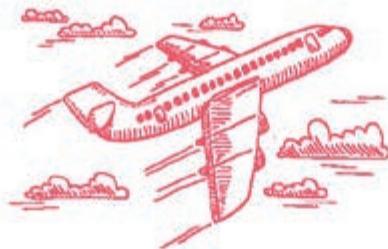


Aller plus loin : agencebio.org

À VOS VÉLOS !

Il part d'Angers le 13 juillet et roule jusqu'à Pau où il arrivera le 25 août. C'est l'Altertour, un (petit) tour de France qui valorise la transition écologique et sociale. On peut participer comme on veut, le temps qu'on veut, en pédalant ou lors des animations à chaque étape (actions militantes, initiatives alternatives...). Des magasins Biocoop en organisent.

altercampagne.net



LE MOUVEMENT ANTI-AVION DÉCOLLE

Alors que le transport aérien ne cesse de croître (le nombre de vols en Europe en 2014 était environ 80 % plus élevé qu'en 1990, la hausse devrait se poursuivre selon l'AEE – www.eea.europa.eu/fr/signaux/signaux-2016/articles/le-transport-aerien-et-maritime), la sensibilisation quant à son impact écologique se développe. En Suède, le mouvement Flygskam – honte de l'avion – est né. En France, la presse s'est fait l'écho de cette nouvelle sensibilité. Récemment, des députés ont même proposé un projet de loi pour interdire l'exploitation de ligne aérienne lorsque la durée du même voyage en train est équivalente. L'avion émet en moyenne trois fois plus de gaz à effet de serre que la voiture pour la même distance parcourue, selon le collectif écologiste RAC, tandis que pour l'Agence européenne de l'environnement, les efforts technologiques des compagnies aériennes ne parviennent pas à brider la hausse des émissions totales du secteur.



FRUITS ET LÉGUMES À LA LOUPE

Nectarine/pêche, cerise, raisin, fraise ou encore céleri (branche et rave), herbes fraîches et laitue sont parmi les fruits et légumes comportant le plus souvent des résidus de pesticides chimiques de synthèse lorsqu'ils ne sont pas bio, selon le rapport 2019 de Générations Futures. S'appuyant sur les données des plans de surveillance officiels, l'association environnementaliste rapporte que 71,9 % des échantillons de fruits étudiés sont « contaminés » et 2,9 % dépassent la limite maximale en résidus (LMR). Côté légumes, la moyenne est de 41,3 % des échantillons concernés et 3,4 % de dépassement de LMR. Les fruits et légumes les plus préservés sont les prunes, mirabelles, avocats, kiwis, betteraves et maïs doux.

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

Vous vous emballez pour le vrac et contre les emballages sur le Facebook de Biocoop. Comme Stéphanie qui s'interroge : « *Je me demandais si dans vos magasins les gels douche et shampoings seraient bientôt disponibles aussi en vrac, comme la lessive et les produits d'entretien ?* » Alors ? Oui, ça vient, même si la réglementation sur les produits d'hygiène corporelle est plus contraignante que pour l'entretien. Pour patienter, lisez l'article p. 46... jusqu'au bout !

Élodie nous interpelle sur le bouchon des briques de lait, boissons, etc. « *Quelle ne fut ma surprise en découvrant le nouvel emballage du lait Biocoop que nous utilisons quotidiennement, écrit-elle. Avant il était entièrement recyclable et maintenant il y a un bouchon en plastique non recyclable.* » Au moins, avec ce bouchon, on ne met pas de lait partout !

Et surtout, hermétique, il permet de conserver le lait deux jours de plus que la brique sans bouchon. Mais le plastique, ce n'est pas fantastique, on est d'accord. Alors Biocoop continue de chercher une alternative écologique tout aussi performante.



Céramique, pour ou contre ?

« Dans l'article sur les ustensiles de cuisine de votre n° 104, vous indiquez que la céramique semble problématique pour la santé. Quelles sont vos bases documentaires ? Est-ce aussi valable pour les bouilloires en céramique ? »

@ Benjamin et Juliette

L'article de notre journaliste se base notamment sur le travail de Romain Morlot, auteur d'*Opération détox dans ma cuisine* (Éd. Eyrolles), dans lequel il indique que les poêles en céramique peuvent contenir des nanoparticules. Ces dernières, plus petites que nos cellules, sont susceptibles de les pénétrer sans que l'on sache les dégâts qu'elles pourraient faire. Par ailleurs, l'association de consommateurs Que choisir écrit sur son site qu'il est impossible d'obtenir des fabricants la liste complète des composants des ustensiles en céramique, hors silice et liants alcooliques. Pas encourageant !



On nous dit...



Pour reprendre le titre de la rubrique que vous êtes en train de lire, Biocoop, « ça fait causer » !

Interrogations, étonnement, agacement, désaccord..., que ce soit de la part de nos clients, non-clients, partenaires, inconditionnels ou détracteurs, ou encore des différents acteurs de la bio, il s'en dit des choses sur le réseau. Ce qui n'est pas pour lui déplaire parce que chez Biocoop on aime échanger et se sentir proche de notre communauté, pour avancer avec elle avec la volonté de faire toujours mieux.

Alors, pour apporter des réponses à vos questions et des éclaircissements, voire des preuves, à nos engagements, Biocoop accepte de se faire secouer par à une personnalité du Web qui n'a pas sa langue dans sa poche, Marie Papillon (Instagram, Twitter). Elle abordera des thématiques souvent sur la sellette : la bio est-elle vraiment bio ? Que Biocoop soit une coopérative, ça change quoi ? Pourquoi trouve-t-on encore de l'huile de palme dans certains produits bio ? Comment lutter contre le suremballage ? Le réseau Biocoop ne va-t-il pas finir par tuer le petit commerce, comme les GMS ?

Des experts de Biocoop, de la bio, de la nutrition, de l'environnement, de l'économie répondront en toute transparence dans des vidéos publiées tout l'été sur nos réseaux sociaux. On vous connaît : vous ne manquerez pas de réagir. Et on s'en réjouit d'avance !

ERRATUM CB105

Vous êtes nombreux à lire attentivement le magazine. Et à avoir constaté une erreur concernant le thé (p. 11). La théanine est un acide aminé mais, synthétisé par l'organisme, il n'est pas essentiel de le trouver dans l'alimentation. Une coquille s'est également glissée p. 20 : Poids/Taille² est la bonne formule pour calculer son indice de masse corporelle. L'IMC permet d'évaluer sa corpulence.

Laiterie
du
Périgord

AU
RAYON FRAIS

NOUVEAU DANS VOTRE MAGASIN BIOCOOP !



Yaourt
Gourmand
Figue de Solliès (AOP)
2x125g



Yaourt
à la Grecque
Nature
400g



Yaourt
Gourmand
Citron Gingembre
2x125g



Yaourt
Gourmand
Poires* Groseilles
*Variétés Guyot et Président Héron
2x125g



www.laiterieduperigord.fr

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR



AGITATEURS



JÉRÉMIE PICHON UNE FAMILLE, ZÉRO DÉCHET

Propos recueillis par Arnaud Pagès

IL Y A QUELQUES ANNÉES, JÉRÉMIE PICHON FAIT UN PARI SUR L'AVENIR. IL EMBARQUE TOUTE SA FAMILLE DANS L'AVENTURE MODERNE DU ZÉRO DÉCHET. OBJECTIF ? CONSOMMER MOINS EN CHANGEANT SES HABITUDES ET OPTER POUR UN MODE DE VIE PLUS SOBRE ET SAIN. AUJOURD'HUI, JÉRÉMIE PICHON FAIT PART DE SES PETITS SECRETS À TOUS CEUX QUI, COMME LUI, VEULENT FAIRE TENIR DANS UN BOCAL LEURS DÉCHETS PRODUITS EN UNE ANNÉE.

Bio express

Avec sa compagne **Bénédicte Moret** et leurs deux enfants, **Jérémy Pichon** prend en 2014 le virage de la sobriété énergétique. Convaincu qu'il est aujourd'hui nécessaire d'opérer une transition globale, à la fois financière, économique, sociale et énergétique, il opte pour un mode de vie « zéro déchet ». De cette expérience naissent deux livres de témoignages et de conseils pratiques, *Famille presque Zéro déchet – Ze Guide* (2016) et *Famille en transition écologique* – qui vient de sortir aux éditions Thierry Souccard. Jérémy Pichon est régulièrement invité à donner des conférences sur le thème de l'écologie et de la sobriété. Il s'est notamment exprimé lors de la prestigieuse conférence TEDx l'année dernière à Namur (Belgique).



On change quoi dans son quotidien quand on veut vivre « zéro déchet » ?

Pour commencer, nous avons arrêté d'aller faire nos courses dans les supermarchés et dans les centres commerciaux. Nous achetons toute notre alimentation uniquement en circuit court. Nous allons au marché du coin. Un maraîcher local nous approvisionne en fruits et en légumes frais et en produits régionaux, fromage, pain, céréales... Nous ne manquons de rien. Nous évitons les produits industriels, car ce sont souvent eux qui sont nocifs pour l'environnement.

Et pour ce qui n'est pas alimentaire ?

Nous achetons uniquement d'occasion, en choisissant des produits les plus durables possible. Nous privilégions avant tout le partage. Nous allons à la bibliothèque pour emprunter des jeux et des livres que nous rapportons à la maison.

Mais comment en êtes-vous arrivé là ?

Depuis 2006, je suis directeur de l'ONG environnementale Mountain Riders, et également membre de la Surfrider Foundation. J'ai parcouru pendant dix-huit ans les chemins de montagne et les plages du littoral pour ramasser les déchets plastique qui abîment les écosystèmes et l'océan. Mais quand je rentrais chez moi, j'en jetais dans ma poubelle. Il y avait là une incohérence majeure. J'ai examiné de plus près cette fameuse poubelle et j'ai constaté que nous pouvions nous passer de la grande majorité de ce qu'elle contenait. C'est comme ça que nous avons décidé de nous diriger vers le zéro déchet. Aujourd'hui, nous ne jetons plus qu'un petit bocal de déchets par an, alors qu'avant c'était une poubelle pleine par semaine.

« LES GENS ONT CONSCIENCE QUE CE QU'ILS MANGENT EST CHARGÉ EN PRODUITS CHIMIQUES NÉFASTES ET ILS VEULENT UNE ALIMENTATION PLUS SAIN. »

Comment vos enfants ont-ils accueilli cette transition ?

Ils ont toujours connu les couches lavables et le circuit court. Ils sont nés là-dedans. Pour eux, c'est une qualité de vie qu'ils jugent intéressante. Par exemple, ils n'ont pas de caries car ils ne sont pas gavés de sucre en permanence. Ils en ont conscience et ils sont au courant des enjeux pour leur avenir. Ils ont 8 et 10 ans et ils sont parfois attirés par ce que propose la société de consommation. Ils ont envie de certaines choses, comme d'avoir une PlayStation à la maison. Nous arrivons à les raisonner. Ils comprennent.

Et leurs copains ?

Nos enfants mènent une vie tout à fait normale. Ils ne sont pas exclus, ni montrés du doigt. À l'école, ils jouent au foot. Ils ont des baskets achetées d'occasion. À la maison, ils ont des Lego et ils y jouent avec leurs copains. C'est un jouet intergénérationnel et durable. On peut garder les briques plusieurs dizaines d'années sans problème. →



→ Ils ne regardent pas la télé et vivent très bien sans. Ils sont dans le système, mais simplement avec plus de sobriété que les autres.

Alors on mange quoi dans la famille zéro déchet ?

Des produits de qualité, achetés sur le marché bien sûr. Récemment [au printemps, NDLR], j'ai fait un gratin de choux romanesco avec du riz. Et en entrée une salade d'endive et de fenouil avec de la coriandre. Non seulement nous mangeons bien et nous nous régalons à table, mais nous protégeons également notre santé et l'environnement.

« NOS ENFANTS MÈNENT
UNE VIE TOUT À FAIT NORMALE.
ILS NE SONT PAS EXCLUS,
NI MONTRÉS DU DOIGT. »

Allez-vous pousser encore plus loin votre transition ?

Nous avons fait le bilan carbone de notre famille. En achetant local et d'occasion, nous avons divisé par 3 notre empreinte carbone, c'est-à-dire l'impact que chacun de nous a sur l'environnement en utilisant des énergies fossiles carbonées et des produits fabriqués à partir du pétrole, comme le plastique par exemple. Nous avons bien avancé dans notre projet. Notre famille émet 4 tonnes de CO₂ par an, c'est-à-dire nettement moins que les 12 tonnes rejetées par chaque Français en moyenne. Mais encore trop par rapport aux 2,1 tonnes préconisées par les experts pour éviter un réchauffement trop important de la planète. Nous allons réorienter notre épargne vers

des projets solidaires et faire construire une maison écologique. Et nous allons investir dans des vélos électriques. Nous nous plaçons dans une logique d'amélioration continue.

FAMILLE EN TRANSITION ÉCOLOGIQUE

Voilà un livre qui va faire du bien à la planète. Rédigé par Jérémie Pichon et illustré par sa compagne Bénédicte Moret, *Famille en transition écologique* est un guide pour tendre vers la sobriété en adoptant un mode de vie respectueux de l'environnement. Véritable bible de l'écoresponsabilité, l'ouvrage fait le point de façon très détaillée sur le changement climatique et ses conséquences désastreuses, à l'aune des toutes dernières études scientifiques. C'est également un petit précis des changements que chacun peut opérer au quotidien pour éviter une élévation trop importante des températures. Chaque secteur de la vie quotidienne est passé au crible – argent, transport, alimentation, consommation, énergie – afin de déterminer son degré d'émission de CO₂ et les solutions à mettre en œuvre, de façon simple et pratique. Mais *Famille en transition écologique* est avant tout un témoignage. Celui de Jérémie Pichon qui raconte comment il mène depuis 2014, avec sa famille, cette transition. Et comment nous avons tous et toutes, à notre échelle, les moyens d'agir pour l'environnement.





C'EST QUOI TOUS CES SUCRES ?

Gaël Chaupitre

SACCHAROSE, GLUCOSE, FRUCTOSE..., PAS FACILE DE S'Y RETROUVER DANS LA GRANDE FAMILLE DES « SUCRES ». QUELQUES ÉCLAIRAGES BASIQUES.

GLUCIDES

Ceux qu'on appelle communément « sucres » font partie des glucides. Source d'énergie pour l'homme, les glucides sont des constituants fondamentaux des êtres vivants et de leur alimentation. Ils sont présents naturellement dans certains aliments ou ajoutés, pour quelques-uns, dans de nombreux produits transformés. Initialement, le mot sucre ne désignait que le saccharose.

SUCRES AJOUTÉS, LEURS RÔLES

De la cuisine domestique au laboratoire agroalimentaire, le sucre sert principalement à conserver, donner une consistance, du goût aux confitures, gâteaux, biscuits, céréales, boissons, chips, plats préparés et autres recettes industrielles.

FRUCTOSE

Sucre présent naturellement dans les fruits, le miel, le sirop d'agave. Ou obtenu à partir de l'amidon de maïs ou du saccharose lorsqu'il est ajouté dans un produit transformé. IG bas (20) mais serait impliqué dans l'obésité, le diabète de type 2...

SUCRE INVERTI

Mélange égal de fructose et de glucose obtenu entre autres par hydrolyse du saccharose (ajout d'eau). N'existe pas à l'état naturel. IG modéré (probablement autour de 60).



SANTÉ

Certains sucres peuvent favoriser les caries dentaires, le surpoids, l'obésité et indirectement le diabète ou encore la maladie du foie gras non alcoolique (NAFLD). L'OMS recommande de ramener à moins de 10 % de la ration énergétique totale (50 g/jour/adulte) l'apport en sucres « libres » : monosaccharides (glucose, fructose) et disaccharides (saccharose, etc.) ajoutés par le fabricant, le cuisinier ou le consommateur, ainsi que les sucres naturellement présents dans le miel, les sirops, jus de fruits et jus de fruits à base de concentré.

Les sucres entretiennent notre appétence pour le sucré. Mieux vaut les limiter et privilégier tant que possible les aliments bruts et la cuisine maison à partir de produits frais.

GLUCOSE

Sucre présent naturellement dans les fruits, le miel. Ou obtenu de diverses sources (amidon de blé, de maïs, de riz...) lorsqu'il est ajouté dans un produit transformé. Il est alors également nommé « dextrose » ou « sirop de glucose ». Index glycémique (IG)** élevé (100).

ASPARTAM

Ne fait pas partie des glucides. Édulcorant artificiel très utilisé mais très controversé. Interdit en bio.

SACCHAROSE

Sucre constitué de glucose et de fructose. Présent naturellement dans de nombreuses plantes, principalement extrait de la betterave et de la canne à sucre. Utilisé à table, dans la confiserie, la pâtisserie. Dénommé « sucre » dans la liste des ingrédients du produit. IG modéré (68).

SIROP GLUCOSE-FRUCTOSE

Association en quantité variable de glucose et de fructose, fabriqué à partir d'amidon de maïs ou de blé par l'industrie pour la fabrication de gâteaux, yaourts, glaces, boissons... N'existe pas à l'état naturel. IG variable selon l'association.



Aller plus loin

- [researchgate.net/publication/323186976_La_classification_NOVA_des_aliments_selon_leur_degre_de_transformation_definition_impacts_sante_et_applications](https://www.researchgate.net/publication/323186976_La_classification_NOVA_des_aliments_selon_leur_degre_de_transformation_definition_impacts_sante_et_applications)
- anses.fr/fr/system/files/NUT2006sa0140.pdf

* who.int/mediacentre/news/releases/2015/sugar-guideline/fr/

** Mesure la capacité d'un aliment à augmenter la concentration de glucose dans le sang (glycémie).

silverCare

Aide à prévenir les risques d'irritations et d'allergies

ENGAGÉE ET RESPONSABLE

envers toutes les femmes



0% parfum
plastique*
viscose & chlore

100% coton bio
hypoallergénique
sécurité



Coton non blanchi au chlore
Certifié par ICEA Nr. Certificat : GOTS 2010-009

**Fabriqué sans phtalate, dioxine, pesticide (dont glyphosate)
Fabriqué avec du coton biologique**

*En contact direct avec la peau

Découvrez la marque Silvercare sur www.silvercare.es/fr

Distributeur exclusif en France : Comptoir des lys - 49360 Somloire - France

Page estivale

LOVÉ DANS UN HAMAC, ÉTALÉ DANS UN TRANSAT OU ALLONGÉ DANS L'HERBE..., QUELLE POSITION CHOISIREZ-VOUS POUR LIRE CES QUELQUES SUGGESTIONS ?



PLUS QU'UN JARDIN SANS PÉTROLE

Un jour, l'urgence d'un jardin s'est imposée. Depuis, chaque week-end, l'auteure enfourche son vélo direction le RER pour prendre soin de quelques mètres carrés de terre en périphérie de Paris. Elle raconte. Est-ce un livre de jardinage ? Bien plus. Sur les cycles naturels ? Pas que. C'est une expérience de vie sur le chemin de la transformation et de la résilience où « *cultiver son jardin libère de la société, de l'argent, du prêt à consommer et à jeter* » ! Un livre qui fait du bien.



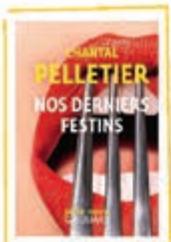
→ *Le jardin sans pétrole*, Christine Laurent, Éd. Seuil-Reporterre, 12 €



LE POTAGER DES MIOCHES

C'est un bon moyen de leur faire aimer les légumes et la terre : impliquer les enfants dans la vie du jardin. Préparer les sols, semer, arroser, cueillir, déguster, tout au long de l'année. Et pourquoi pas aussi courir dans les allées, jouer sous les fruitiers ? Parce que le potager est une zone de vie, nous dit l'auteur, biologiste et jardinier, qui invite ici à la création d'un potager familial bio.

→ *Mon potager, mes mômes et moi*, Pascal Aspe, Éd. Terre vivante, 14 €



POLAR ALIMENTAIRE

Provence, 2044. La canicule est devenue la norme. Comme le permis de table à points, les contrôleurs alimentaires, le taux de sucre sur les menus... Et les restos clandestins, le trafic d'aliments, les violences entre pro et anti-viande. Au-delà de l'intrigue policière, une vision (effrayante ?) de ce que pourraient produire les extrêmes.

→ *Nos derniers festins*, Chantal Pelletier, Éd. Gallimard, Série Noire, 18,50 €

EN BREF

D'Ovide à Ginsberg, petit précis de littérature végétarienne.

→ *Tous végétariens !*, Éd. Folio, 2 €

Une enquête très documentée sur le problème du plastique, des solutions, de la pédagogie.

→ *Survivre au péril plastique*, Mathieu Combe, Éd. Rue de l'échiquier, 20 €

Explications, aide au diagnostic, recettes et modes d'application.

→ *Soigner les plantes par les huiles essentielles et les huiles végétales*, Éric Petiot, Éd. Terran, 17 €



RESSERRER LES LIENS

Un livre axé partage et confrontation des cuisines d'horizons différents, mitonné par une bande de copains.

Un avant-goût : le « babaganoush » ! De l'aubergine entière rôtie 1 h au four, dont on prélèvera la chair

au goût fumé. Mélangée à du tahin, de l'ail, du piment, des zestes de citron et assaisonnée... Hum, purée (car c'en est une), le Liban s'offre à vous !

→ *Les festins partagés*, Emmanuel Gaspart, Gwénaëlle Mignon, Karo Pauwels, Frédéric Raevens, Éd. Rouergue, 25 €

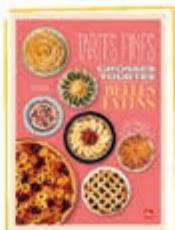


IL FAIT SOIF

15 feuilles de menthe pilée, 40 cl de jus de pomme, 20 cl d'eau gazeuse, 1 citron et 1 pomme en petits quartiers, des glaçons pilés, et un, un mojito sans alcool pour 2 ! 100 recettes saines,

traditionnelles ou revisitées, vraiment originales, pour éviter les boissons industrielles souvent trop sucrées ou à la composition douteuse.

→ *Je prépare les boissons maison*, Delphine Pocard, Éd. Terre vivante, 12 €



DES TARTES DE PARTOUT

Des classiques, des inclassables et autres tartes du monde tels les pastéis de nata, tartelettes portugaises, même des tartes sans cuisson... sont réunies dans ce beau livre.

Soit 200 versions végétariennes en photos avec les pas à pas

pour les réussir.

→ *Tartes fines, grosses tourtes et belles tâtins*, Clea, Éd. La Plage, 24,95 €



DOSSIER

PÊCHER PEU PÊCHER MIEUX

Tiphaine Kervaon

LES BOULEVERSEMENTS CLIMATIQUES ET LA POLLUTION NE SONT PAS SEULS RESPONSABLES DE L'ÉROSION DE LA BIODIVERSITÉ OCÉANIQUE, LA SUREXPLOITATION DES RESSOURCES COMPROMET ÉGALEMENT LA SURVIE DES ESPÈCES, Y COMPRIS L'ESPÈCE HUMAINE. IL Y A URGENCE À AGIR, À ADOPTER UNE APPROCHE ÉCOSYSTÉMIQUE DE LA PÊCHE, UNE GESTION RÉSILIENTE DES RESSOURCES MARINES. C'EST POSSIBLE.



Au cours des 40 dernières années, les populations d'espèces marines ont enregistré un déclin de 39 % (WWF, Rapport Planète vivante 2014). La pêche industrielle exploite dangereusement des ressources halieutiques qui devraient pouvoir se renouveler naturellement. Ainsi, elle a diminué la biomasse des grands poissons prédateurs de 80 % en seulement 15 ans de surexploitation (Myers & Worms, 2003). En Europe, des mesures restrictives ont conduit à une amélioration sensible de la situation sur la dernière décennie, mais de nombreuses espèces restent en danger. Des requins, des raies, le thon rouge, le mérou ou encore le merlu, l'anguille ou l'esturgeon d'Europe sont menacés, comme le révèlent les listes rouges établies par divers organismes en faveur de la préservation des ressources (tel l'INPN, Inventaire national du patrimoine naturel). Face à cette situation, il y a urgence à envisager des solutions. Si une part d'entre elles revient au politique bien sûr, une autre aux professionnels - pêcheurs, conserveries, distributeurs... -, le pouvoir du consommateur est réel. Quel peut être son rôle en matière d'achat responsable ? Voici quatre pistes pour sortir de ces eaux troubles !

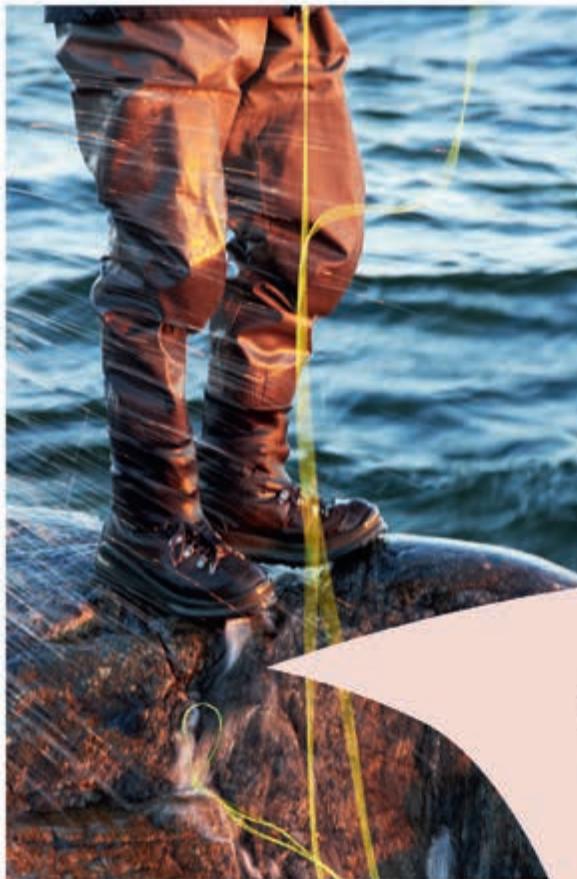
S'empêcher

Les poissons des grands fonds, plus vulnérables (flétan, grenadier, empereur, etc.), les espèces commerciales surexploitées (comme le thon rouge) et les espèces fragilisées (merlan bleu, hoki) sont à éviter. Pour connaître l'évolution des espèces à protéger, suivre les campagnes d'ONG comme Bloom, Greenpeace et WWF. Garder à l'esprit qu'une espèce menacée dans une zone ne l'est pas forcément dans une autre. Ainsi, la morue l'est en mer d'Irlande, pas en Atlantique Nord-Est.

Repérer

Pour le poisson frais, certaines informations doivent être affichées (exemple : la zone de pêche ou le pays d'élevage, la catégorie de l'engin de pêche, la mention « décongelé » si tel est le cas). Pour le poisson sous vide ou en conserve, certains logos indiquent une pêche responsable : pêche durable MSC, Pavillon France, aquaculture responsable ASC. Ou une aquaculture bio : label européen feuille verte. Demander les lieux de débarquement et de pêche : environ 50 % du poisson vendu dans le monde est pêché illégalement, sans respect des quotas et saisons.





Les différentes techniques de pêche

Engins de pêche actifs

-  **Chaluts de fond ou pélagiques** : filets remorqués en forme d'entonnoir dit pélagiques parce qu'ils évoluent en pleine mer. Le chalutage de fond, pratiqué par d'énormes bateaux, traîne des filets lestés sur les fonds. C'est une méthode ravageuse pour les fonds marins qui génère beaucoup de prises accidentelles.
-  **Dragues** : paniers trainés sur petits fonds, fixés à une armature munie de dents qui raclent le sédiment.
-  **Sennes tournantes ou coulissantes (bolinches)** : filets rectangulaires utilisés en surface, qui encerclent des bancs de poissons ciblés. Sélectives, les sennes ne dégradent pas les habitats marins.

Engins de pêche passifs

-  **Filets maillants calés (lestés) ou dérivants (non ancrés)** : piègent les poissons par les ouïes dans des mailles calibrées en fonction des espèces recherchées. Ils peuvent s'étendre sur des dizaines de kilomètres. Plutôt sélectifs, mais les captures accidentelles restent nombreuses, ce qui est prélevé n'est pas quantifiable.
-  **Palangres** : lignes sur lesquelles pendent de multiples hameçons. Elles peuvent être flottantes ou calées au fond à l'aide d'ancrages.
-  **Casiers** : pièges rigides fixes qui attirent les gastéropodes et crustacés grâce à des appâts. L'animal peut aisément pénétrer dans le casier par l'ouverture, ou goulotte, mais très difficilement en ressortir.
-  **Lignes de traîne et à main** : dispositif simple, composé d'un ou plusieurs hameçons au bout d'une ligne manuelle ou automatisée, ne dégrade pas les prises ni les milieux.
-  **Pêche à pied professionnelle** : vous prendrez bien un seau ?

Pour en savoir plus sur les préférences et exigences de Biocoop, rendez-vous page 44.

 Dégâts importants  Impact modéré  Impact nul

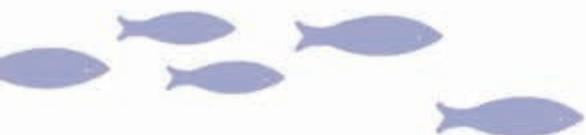


Consommer

Si la consommation de poisson est excellente pour la santé, pas obligé d'en mettre à tous les repas : nous mangeons en moyenne 20 kg de poisson par an et par personne quand la FAO en recommande 8 kg (Situation mondiale des pêches et de l'aquaculture, FAO 2016). Vive le flexitarisme et l'alternance des sources de protéines.

Choisir

Nos choix influencent l'offre et, de fil en hameçon, les pratiques. Ainsi, opter pour un bar de ligne plutôt qu'un bar de chalut, c'est un geste pour l'environnement et pour l'homme. Il encourage la pêche de proximité, locale, moins polluante. Oser des espèces moins commerciales (tacaud, petite roussette, etc.), c'est cultiver son goût et baisser la pression sur les espèces surexploitées. Pour les poissons de fond (merlu, morue...), préférer les gros spécimens, c'est inciter à augmenter les tailles légales de capture.





QU'EST-CE QU'UN POISSON BIO ?

C'est un poisson d'aquaculture : saumon, truite, daurade, crevette principalement. Il provient d'un élevage en mer ou en eau douce certifié bio qui suit le cahier des charges de l'agriculture biologique : alimentation bio (pas d'OGM, pas d'antibiotiques...), milieu de vie cadré (densité limitée...), exigences et traçabilité dans toute la chaîne (pas d'ammoniaque dans la glace maintenant la fraîcheur une fois le poisson pêché, pas de polyphosphate...). Chaque étape est notifiée et contrôlée par un organisme indépendant.



Interview de Didier Gascuel, professeur en écologie marine à Agrocampus Ouest à Rennes. Il propose un diagnostic de la surexploitation des mers et des pistes pour passer de la surpêche à la résilience, dans *Pour une révolution dans la mer*, Éd. Actes Sud (2019).



« IL FAUT PRIVILÉGIER LES PETITES COOPÉRATIVES ET L'USAGE D'ENGINS RESPECTUEUX DES ÉCOSYSTÈMES. »

Qu'appellez-vous pêche résiliente ?

C'est une pêche qui tire parti de tout ce qu'elle sait (recherche, progrès, etc.), pour minimiser son impact sur l'écosystème.

Quel bilan peut-on faire, en cette année 2019, concernant l'océan et ses ressources ?

La situation est enfin en voie d'amélioration en Europe, particulièrement dans les eaux de l'Atlantique Nord-Est, grâce aux mesures restrictives (quotas de pêche, limitation du nombre de navires, etc.) mises en place par l'Union européenne. La pression de pêche a beaucoup baissé en quinze ans, mais cela reste une moyenne. La situation est toujours catastrophique en Méditerranée. La surpêche en Asie est alarmante et de nombreuses flottilles illégales continuent de piller les côtes africaines.

Qui a le pouvoir et le devoir de transformer la situation ?

Tout le monde ! Les pêcheurs, en premier lieu, doivent être formés, informés, mobilisés. Quant aux consommateurs, ils doivent faire savoir leur envie de durable auprès des industriels, en choisissant leur poisson, mais aussi auprès des politiques, en signant des pétitions par exemple. Des accords interétatiques sont nécessaires. On parle beaucoup d'agir local, mais agir global, c'est primordial aussi. Si le citoyen et le consommateur se saisissent de ce problème, l'industrie et la politique s'en saisiront aussi.

Quelles pratiques de pêche privilégier ?

Il faut privilégier les petites coopératives et l'usage d'engins respectueux des écosystèmes, limiter au maximum les gros engins traînants, qui raclent les fonds, capturent tout sur leur passage et dépensent beaucoup plus de gasoil.

Peut-on trouver un équilibre entre économie et écologie ?

L'équilibre, ça ne suffit pas. L'important, c'est de savoir à quel niveau fixer cet équilibre à court terme, pour le long terme. Il doit y avoir convergence entre les enjeux écologiques et économiques. Des stocks qui périclitent mettent aussi l'activité humaine en danger, et les dirigeants et décideurs ont tout intérêt à prendre conscience des enjeux, à suivre les prescriptions des scientifiques qui tirent la sonnette d'alarme. On a réussi à réintroduire de nombreuses espèces, à redensifier des populations en danger. Si la volonté est là et avec des actions ciblées, on arrive à endiguer bon nombre de phénomènes négatifs. Il faut consolider l'effort.

Êtes-vous optimiste ?

Je dirais que ça dépend de nous ! Depuis quelques années, je vois beaucoup de jeunes s'engager sincèrement. C'est à chacun d'agir maintenant pour tirer le curseur vers le haut.

*Et si c'était le soleil qui rendait
nos galettes si joliment gratinées?*



change - Nutrition & Nature 323 753 558 FCS Toulouse - Photos - H. Bouroulle - Illustrations & Aquarelles - S. Gardiner - Suggestions de présentation.



TRANCHE DE FROMAGE GRATINÉ

CéréAlpes
DES CÉRÉALES ET DU SOLEIL

FABRIQUÉ EN
HAUTE-PROVENCE
DEPUIS 28 ANS

AB
AGRICULTURE
BIOLOGIQUE

Découvrez nos nouvelles galettes ultra-gourmandes au riz complet et au millet, accompagnées d'une tranche de fromage gratiné ! Prêtes en 10 minutes au four seulement.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.cerealpes.fr

Exclusivement
en magasin bio

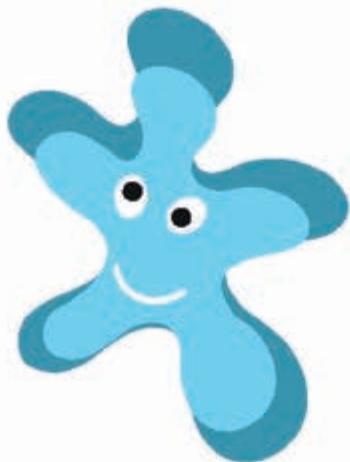
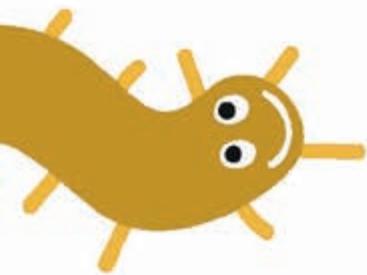


RESPONSABLES

MICROBIOTE UN MONDE À DÉCOUVRIR

Véronique Bourfe-Rivière

SANTÉ. ET SI LE RÔLE DE NOTRE FLORE INTESTINALE ÉTAIT AUSSI FONDAMENTAL QUE CELUI DE NOTRE CERVEAU ? LES RECHERCHES LES PLUS RÉCENTES MONTRENT QUE L'UN ET L'AUTRE INTERAGISSENT ET NOUS IMPACTENT PROFONDÉMENT. DE NOMBREUX MYSTÈRES NE DEMANDENT QU'À ÊTRE LEVÉS... MAIS POUR L'INSTANT ILS RESTENT ENTIERS !



Les bactéries, ces organismes microscopiques trop vite associés à des êtres indésirables, sont nos amies. Notre corps en abrite une quantité considérable : 100 000 milliards. Près de dix fois plus que nos cellules ! Elles forment des microbiotes, de petits écosystèmes dans lesquels un grand nombre d'espèces de microbes, champignons et levures sont présentes simultanément, en un véritable équilibre.

Nous n'avons en effet pas UN mais DES microbiotes, chacun à un endroit du corps différent : sur la peau, dans la bouche, le nez, la gorge et les oreilles, les poumons, les parties génitales, l'intestin. On a découvert aussi un microbiote mammaire en fin de grossesse ou encore un microbiote placentaire. Tous se reconstituent en permanence. Ainsi, à peine sortis de la douche, nous voilà recolonisés. Et c'est tant mieux parce qu'ils vivent en symbiose avec nous et nous rendent des services.

Chacun le sien

Le plus important de tous, celui où se trouvent 90 % des bactéries de notre corps, est le microbiote qui colonise notre intestin. Connu depuis environ un siècle, on l'étudie sérieusement depuis seulement une vingtaine d'années, les moyens technologiques récents permettant de faire des observations impossibles auparavant.

Cette flore intestinale transforme les aliments que nous avons ingérés, facilitant le travail de notre organisme qui gagne ainsi 20 à 30 % d'énergie supplémentaire. Elle rend certains nutriments assimilables, secrète des substances chimiques qui nous sont nécessaires, comme la vitamine K qui participe à la coagulation du sang pour éviter les hémorragies. Elle a aussi un rôle important sur notre immunité, en entrant en compétition avec les germes pathogènes et en sécrétant des substances antibactériennes. Nos bonnes bactéries échangent des substances pour communiquer entre elles, sans que l'on sache exactement comment.

Tels l'ADN ou les empreintes digitales, chaque flore intestinale est unique dans sa composition, même si toutes ont des fonctions similaires. Les chercheurs y repèrent les pourcentages de différents grands types de bactéries,

qu'ils commencent à relier avec diverses pathologies. Par exemple, un type de microbiote est associé à l'obésité.

Pistes multiples

La dysbiose – altération de la qualité de la flore – est une piste prometteuse pour comprendre l'origine de certaines maladies (inflammatoires, auto-immunes, psychologiques). D'où l'autre dénomination, plus récente, de l'intestin : le « deuxième cerveau ». Des recherches de transplantation de microbiote sur des souris permettent de transférer des caractéristiques comportementales, comme l'agressivité, d'un animal à l'autre. Une autre étude, menée par l'Inra, a mis en évidence une signature microbienne spécifique des personnes dépressives : certaines bactéries leur manquent. Les travaux de nombreux chercheurs (Dr Elaine Hsiao en Californie, Pr Rosa Krajmalnik-Brown en Arizona, Pr Joël Doré, directeur scientifique de MetaGénoPolis en France) montrent qu'en modifiant la flore de personnes autistes, on peut significativement améliorer leurs troubles.

Infiniment grands !

2 kg, c'est le poids que pèse l'ensemble des bactéries qui nous habitent. Plus lourd que notre cerveau !

3,3 millions de gènes différents, appartenant à plus de 1 000 espèces différentes, ont été identifiés dans le séquençage des bactéries contenues dans les selles humaines (étude MétaHIT).

10 à 10 000 milliards, c'est le nombre de bactéries que contient 1 seul ml de selles prélevées dans le côlon !



Dans les cas de naissance par césarienne, les risques de maladies modernes (cœliaque, asthme, diabète) augmentent, l'intestin du nourrisson n'étant pasensemencé par la flore de sa mère comme il l'aurait été dans un accouchement par voie basse. De plus en plus souvent, ces nouveau-nés sont frottés avec le microbiote vaginal de leur maman !

Les bonnes pratiques

À la naissance, le lait maternel et le microbiote mammaire stimulent la croissance des bactéries intestinales du bébé. Toute notre vie, l'alimentation reste prépondérante. Lorsqu'on la modifie, le microbiote peut changer en deux semaines. Selon Gabriel Perlemuter, professeur en hépatogastro-entérologie, notre assiette doit être diversifiée, riche en légumes verts, en aliments fermentés. Les apports en sucres, graisses trans doivent être limités, tout comme les aliments ultratransformés. L'ajout de certains probiotiques (micro-organismes vivants contenant des bactéries) lui semble intéressant, mais au cas par cas et toujours en complément d'une alimentation adaptée.

Il assure que les médicaments modifient aussi la flore, de même que les polluants de notre société, à l'origine d'une perte de la diversité bactérienne en général. Notre microflore n'aime pas par exemple les antibiotiques, ils perturbent son équilibre. Il est donc nécessaire de n'en prendre que lorsque le médecin le juge indispensable. On retrouve des traces d'antibiotiques dans les viandes et poissons d'élevage non bio, ainsi que dans l'eau du robinet, laquelle contient souvent du chlore, lui aussi bactéricide... On en consomme ainsi sans s'en apercevoir et perturbons plus que nous le pensions cet écosystème pourtant bien rodé.

Des chercheurs américains, comme E. R. Farnworth et K. H. Steinkraus, se sont beaucoup intéressés à l'impact sur la santé des aliments traditionnellement fermentés (légumes de type choucroute, fromages, pain au levain, olives, boissons comme le kéfir) qui enrichissent naturellement la flore intestinale (lire aussi ci-contre).

Les recherches sur ce microbiote n'ont pas fini de nous étonner ; elles devraient nous permettre non seulement de soigner des maladies rares, grâce à des transplantations de selles, mais aussi de renouer le lien avec notre nature profonde d'être vivant abritant d'autres êtres vivants.

Aller plus loin :
Jusqu'au 4 août, exposition Microbiote. Cité des sciences et de l'industrie, Paris XIX^e.

Gérard Corthier

Microbiologiste-nutritionniste, directeur de recherches à l'Inra, membre de l'Académie d'agriculture, auteur de *Bonnes bactéries et bonne santé*, Éd. Quæ.

« LE BON MICROBIOTE, CET INCONNU »

L'équilibre du microbiote intestinal est-il fragile ?

Plus les espèces de bactéries y sont diverses, mieux c'est. L'équilibre est précaire chez le nourrisson, dans les premiers jours ; ensuite, son microbiote se complexifie. On a observé que les enfants ayant des animaux de compagnie ont un microbiote plus diversifié, et de meilleures défenses immunitaires. L'hygiène est importante, mais ne doit pas être excessive. Paradoxalement, on sait maintenant beaucoup de choses sur le microbiote, y compris ce que fait chaque type de bactérie, mais les chercheurs ne savent pas encore dire ce qu'est un bon microbiote !

On connaît au moins les bonnes pratiques ?

Le mot clé, c'est diversité. Sur le plan alimentaire, méfions-nous des interdits. En supprimant certains aliments, des bactéries ne sont plus nourries, le microbiote s'appauvrit, les défenses immunitaires peuvent baisser. Il est essentiel de manger des fruits et légumes frais, pas seulement pour les fibres, mais parce qu'ils ont leur propre microflore qui va enrichir la nôtre. Les produits de longue conservation, en conserve ou en barquette, en sont dépourvus.

Et les produits fermentés ?

Pour les aliments prébiotiques [favorisant le développement des bactéries, NDLR] et probiotiques [contenant des bactéries, NDLR], rien n'est démontré. La seule affirmation santé acceptée au niveau européen, c'est celle du yaourt. La choucroute et les autres produits lactofermentés participent à la diversité nécessaire de notre flore.



La menthe

Sarah Portnoï

DÉCLINÉE DANS UNE MULTITUDE DE RECETTES AUXQUELLES ELLE APPORTE SA FRAÎCHEUR ET SA PETITE TOUCHE ORIENTALE QUI SENT BON LES VACANCES, LA FEUILLE DE MENTHE BIO EST LA STAR DE L'ÉTÉ DANS LA CUISINE.

DANS LA FAMILLE MENTHE...

Marocaine, glaciale, chocolat..., il existe environ 25 variétés de menthe, aux arômes parfois surprenants. Deux d'entre elles sont particulièrement savoureuses en cuisine : la verte et la poivrée. La première accompagne parfaitement les salades d'été, le taboulé, les salades de fruits frais, sans oublier le traditionnel thé à la menthe, avec quelques pignons. La seconde quant à elle relève à merveille les plats chauds et aromatise également les desserts et confiseries. Astuce de chef : plutôt que de simplement hacher votre menthe, ciselez-la. Cette taille, qui consiste à couper la feuille en fines lanières, permet aux herbes délicates de conserver davantage d'eau et de saveur.

AU SEC

La menthe est la star de l'été, mais rien n'empêche d'en faire provision pour l'hiver, elle rappellera alors le doux parfum des vacances. Récoltez-la au matin d'une belle journée estivale bien chaude et étalez-la au soleil jusqu'à ce qu'elle soit sèche. Vous pourrez ensuite la conserver de longs mois dans des sacs en papier, à température ambiante.

BIENFAISANTE MENTHE

Tonique et vivifiante, la menthe est traditionnellement utilisée pour alléger les digestions difficiles, soulager les nausées et l'aérophagie. Elle lutterait même contre la fatigue psychique et intellectuelle.



SAUVAGE OU DOMESTIQUE ?

La menthe pousse volontiers à l'état sauvage sur la plupart des terrains humides : dans les sous-bois, au bord de fossés ou de cours d'eau. Assurez-vous de ne pas la confondre avec une autre plante non comestible, et dans le doute, abstenez-vous ! Évitez aussi de la cueillir à proximité d'une route ou d'un champ où paissent des troupeaux. Si vous préférez la cultiver à la maison, achetez quelques plants bio et installez-les à mi-ombre à partir du mois d'avril. La menthe se multiplie par bouture ou repiquage, inutile d'essayer de faire germer des graines. Lors de la récolte, coupez les tiges juste au-dessus de deux feuilles et pas au ras du sol, vous permettrez ainsi à la plante de se ramifier. Facile !

FILIÈRE BIO

Si la menthe n'est pas très difficile à cultiver, elle est en revanche assez sensible aux pucerons. La choisir bio garantit le non-usage de pesticides chimiques de synthèse ! La filière bio PPAM (plantes à parfum, aromatiques et médicinales) offre les variétés prisées en cuisine. Très dynamique, elle fournit aussi la matière première pour de nombreux produits d'aromathérapie, de cosmétique ou de parfumerie.



- Fraîche, les variétés les plus courantes sont les menthes verte et poivrée.
- Conditionnement en botte plutôt qu'en barquette privilégié pour limiter les déchets plastique.
- Des plantes cultivées par des petits producteurs locaux qui approvisionnent directement les magasins selon les régions ou par de plus gros, que l'on peut retrouver au plan national, qui sont distribués par les plateformes telles que « La Boîte à Herbes » à Tarascon (13), l'un des plus anciens fournisseurs.

BOULETTES DE VIANDE

À LA MENTHE ET SAUCE TOMATE ÉPICÉE

€€€ POUR 4 PERS. ⌚ 30 min

🕒 45 min

Sauce tomate

- 1 Ébouillanter les tomates, les peler et les couper en morceaux. Éplucher et hacher l'oignon et l'ail. Hacher le piment, enlever les graines.
- 2 Faire revenir 3 min ce hachis à l'huile d'olive. Ajouter les tomates, les épices, les aromates et le sucre. Ajouter un verre d'eau, couvrir et laisser mijoter 45 min.

Boulettes de viande à la menthe

- 1 Faire revenir 2 min les échalotes épluchées et hachées dans un peu d'huile. Puis les mettre dans un saladier.
- 2 Y ajouter la viande hachée, l'ail épluché et passé au presse-ail, l'œuf, les épices et la chapelure. Bien mélanger.
- 3 Hacher les feuilles de menthe lavées et séchées et les incorporer à la viande.
- 4 Former des boulettes de la taille d'une grosse noix en roulant un peu de la préparation entre les deux mains. Les faire dorer dans l'huile d'olive pendant 10 à 15 min en les retournant régulièrement.

→ Recette de Ulrike Skadow, créatrice culinaire

Variante flexitarienne

Remplacer la viande par 50 g de boulghour et 130 g de lentilles roses (cuits séparément à l'eau selon les indications sur l'emballage ; les lentilles doivent se transformer en purée compacte), 1 c. à s. de purée de sésame et 2 c. à s. de flocons d'avoine. Laisser reposer 1 h au frais avant de former les boulettes. Si la préparation n'est pas assez ferme, ajouter un peu de chapelure.

SAUCE TOMATE

600 g de tomates bien mûres (ou 1 grande boîte de tomates pelées)

1/2 c. à c. de sucre complet

1/2 c. à c. de thym

1 c. à s. d'huile d'olive

1 feuille de laurier

1 piment frais (ou paprika ou en poudre)

1 oignon

sel

2 gousses d'ail

1 pincée de cannelle

BOULETTES DE VIANDE À LA MENTHE

600 g de steak haché

2 c. à s. de chapelure

1 petit bouquet de menthe

3 c. à s. d'huile d'olive

2 échalotes

1/2 c. à c. de cumin en poudre

2 gousses d'ail

sel et poivre

1/2 c. à c. de coriandre en poudre



MOUSSE GLACÉE EXPRESS

AUX PETITS FRUITS ROUGES

€€€ 4 PERS. * 8 h 10 min



LA RECETTE DE YANN DEBROUCKE

Animateur cuisine dans les magasins Biocoop de Hazebrouck (59), Calais et Longuenesse (62)

« Après des problèmes de santé, je me suis posé beaucoup de questions, j'ai ouvert les yeux et j'ai fini par changer d'alimentation. J'ai suivi en 2015 la formation "Animateur en cuisine santé bio" de la diététicienne Brigitte Fichaux afin d'étoffer mes connaissances et de pouvoir les partager. Bien manger, c'est pour moi revenir à des produits bruts de qualité et cuisiner. De manière simple, gourmande, sans exclure systématiquement certains ingrédients. Il faut également être ouvert à ce que propose la bio ; le millet, le sarrasin... ce n'est pas que pour les oiseaux ! On peut aussi aller chercher de la gourmandise en se tournant vers les cuisines du monde. »



250 g de fruits rouges



1 yaourt nature (vache, brebis, soja...)



2 c. à s. de sucre liquide (miel, sirop d'agave, sirop d'érable)

LES BONNES QUESTIONS



MANGER OU PAS LA PEAU DES TOMATES ?

La peau des tomates est riche en fibres, essentiellement de la cellulose, qui peut se révéler indigeste pour les personnes aux intestins fragiles. Il suffit alors de les éplucher pour éliminer ce désagrément. Certaines variétés s'épluchent facilement lorsqu'elles sont bien mûres. Autrement, il faut faire une croix, avec la pointe d'un couteau, à la base du fruit. On le plonge aussitôt dans l'eau bouillante pendant environ 30 secondes, puis dans l'eau très froide. Et il n'y a plus qu'à tirer sur les lambeaux.



DÉCOCTION OU INFUSION ?

Les infusions sont réservées aux feuilles et fleurs, parties les plus tendres de la plante. Les décoctions conviennent aux racines, tiges, écorces ou feuilles coriaces. Contrairement à ce qui se pratique souvent, dans les deux cas, démarrez à l'eau froide, pour ne pas choquer la plante, fraîche ou sèche. Pour une infusion, couvrez et portez l'eau et les plantes à frémissement. Puis laissez infuser 5 à 10 min hors du feu. La décoction consiste à maintenir une ébullition, de 3 à 10 min selon les plantes, puis de les laisser encore infuser 10 min hors du feu.

- 1 La veille, congeler les fruits.
- 2 Le jour J, mixer ensemble tous les ingrédients pour obtenir une mousse homogène et onctueuse.
- 3 Mettre dans des coupelles, décorer avec ce que l'on a sous la main : zestes de citron, copeaux de coco ou de chocolat, feuille de menthe ciselée...
- 4 Déguster aussitôt. Ne pas remettre au congélateur s'il en reste.



ACHETONS
RESPONSABLE

PUBLI-RECETTE

AUMÔNIÈRES MÉDITERRANÉENNES



6 pers. | 40 min | 6 à 8 min

Ingrédients : 2 boules de mozzarella, 15 olives noires, 15 tomates cerises, 7 feuilles de brick, 150 g de roquette, 4 c. à s. d'huile d'olive fruitée Bio Planète, basilic frais, poivre, sel.

- Préchauffer le four à 200 °C. Trancher les boules de mozzarella. Couper les olives et les tomates cerises en morceaux. Ciseler le basilic.
- Étaler six feuilles de brick. Découper la dernière en 6 morceaux égaux. Les plier en deux et en disposer un au centre de chaque feuille. Il permettra d'absorber l'humidité de la farce. Poser dessus une tranche de mozzarella, parsemer d'olives et de tomates, saler, poivrer.
- Replier les feuilles de brick en aumônière, fermer avec de la ficelle. Badigeonner d'huile d'olive fruitée Bio Planète. Disposer les aumônières dans un plat, les faire dorer 6 à 8 min au four.
- Ôter la ficelle des aumônières encore tièdes, les dresser aussitôt sur les assiettes, agrémentées de roquette, de tomates et d'olives.



Recette proposée par Bio Planète
bioplanete.com

« Bio Planète, créateurs de saveurs au naturel. »

SMOOTHIE VIOLET AUX MÛRES



2 pers. | 10 min

Ingrédients : 250 g de mûres fraîches, 100 ml de Riz Brun Isola Bio, 1 c. à s. de miel d'acacia, 20 g d'amande, 8 glaçons.

- Laver et sécher les mûres.
- Couper les amandes en lamelles.
- Mixer ensemble tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une consistance crémeuse.
- Servir immédiatement.

Le petit + : pour une consistance plus légère, rajouter de la boisson au riz ou de l'eau.



Recette proposée par Isola Bio
isolabio.com

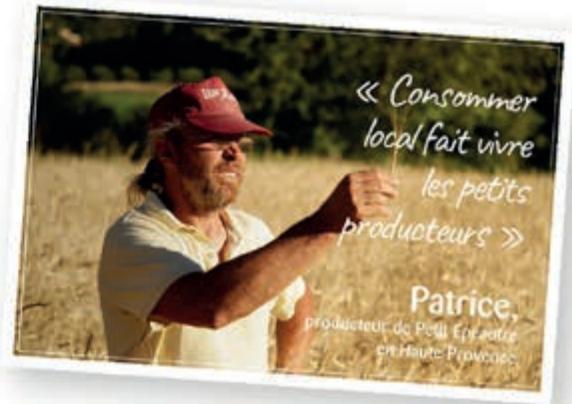
« Avec sa texture dense et son odeur délicate, notre boisson au riz complet est idéale pour les amateurs d'ingrédients naturels qui ne renoncent pas au goût. »

PUBLI-RÉDACTIONNEL




**ACHETONS
RESPONSABLE**


**PRIMÉAL
30ans**



MARIEUR DE SAVEURS

Claudine Colozzi

EN 2019, PRIMÉAL, MARQUE DE LA SOCIÉTÉ FRANÇAISE EKIBIO, CÉLÈBRE TRENTE ANS DE CRÉATIVITÉ, DE PASSION ET D'ENGAGEMENT. DE L'APPROVISIONNEMENT EN MATIÈRES PREMIÈRES GRÂCE À LA MISE EN PLACE DE FILIÈRES AGRICOLES JUSQU'À LA FABRICATION DANS SES PROPRES ATELIERS, ELLE PROPOSE UNE ALIMENTATION BIO VÉGÉTALE VARIÉE ET RESPECTUEUSE DE L'ENVIRONNEMENT.

Implanté à Peaugres (07), Priméal s'est construit au fil des années une solide réputation en matière de céréales et de légumineuses. Depuis ses débuts, la marque spécialisée dans le végétal, connue pour avoir fait découvrir le quinoa aux consommateurs français, s'est aussi engagée pour une agriculture biologique française et pour le développement de filières de proximité valorisant les terroirs et ceux qui y travaillent. Elle a ainsi toujours cherché à développer ses approvisionnements au plus proche de ses unités de transformation (Ardèche, Camargue...) tout en pratiquant des partenariats axés sur un principe de juste prix, c'est-à-dire rémunérateurs pour les producteurs et abordables pour les consommateurs.

Des recettes 100 % végétales et savoureuses

Dénicheur de nouveautés gustatives, Priméal a développé une autre expertise : celle de marieur de saveurs. Ses équipes élaborent en France des recettes entièrement végétales, colorées et goûteuses, associant céréales, légumineuses, légumes, épices et aromates. Les produits proposés sont pratiques (tout-en-un), faciles à cuisiner et permettent d'élaborer des menus équilibrés d'un point de vue nutritionnel. « Aujourd'hui, les végétariens, les végétaliens mais aussi toutes les personnes qui souhaitent réduire leur consommation de viande, comme les flexitariens, trouvent une réponse complète à leurs besoins en combinant les protéines végétales », confirme Alexandre Valette, directeur commercial.

Engagé en faveur du vrac

Par ailleurs, les consommateurs aspirent à consommer de plus en plus de vrac. Engagé également dans la réduction des déchets, Priméal accompagne cette tendance avec de nombreuses références (couscous, taboulé, Riz mélo lentilles noisettes...). Membre du réseau Vrac, son objectif est de contribuer au développement de cette filière vrac en guidant au mieux ses clients.

« Les équipes Innovation et Développement, soit une dizaine de personnes, imaginent et fabriquent des produits variés qui modernisent l'offre déjà existante », assure Alexandre Valette. Ainsi, la marque met en œuvre toute son expertise pour créer des mélanges toujours plus attractifs aux qualités nutritionnelles préservées. Certaines recettes, comme celles présentées ci-contre, sont à retrouver en exclusivité dans le réseau Biocoop.

 primeal.bio





SIESTEZ C'EST L'ÉTÉ !

Sarah Portnoï

« DORMEZ, RÊVEZ, ROMPEZ LES AMARRES AVEC LA RIVE DU QUOTIDIEN CHRONOMÉTRÉ ! DÉCIDEZ DE VOTRE TEMPS, SIESTEZ ! », ÉCRIVAIT LE PHILOSOPHE THIERRY PAQUOT DANS *L'ART DE LA SIESTE*. ET SI L'ON PROFITAIT DES VACANCES POUR S'ENTRAÎNER À LA SIESTE ET PRENDRE DE BONNES HABITUDES POUR LA RENTRÉE ?

Dans les pays chauds, on ne plaisante pas avec la sieste : aux heures les plus torrides, le travail s'arrête et chacun se pose pour piquer un somme réparateur en attendant que le thermomètre autorise la reprise des activités. L'été est donc la période idéale pour s'accorder ce moment de pause, qui nous requinquera d'ailleurs tout au long de l'année, si on apprend à bien le faire. *CULTURE(S)BIO* vous donne les clés d'une bonne sieste.

La meilleure heure

La somnolence apparaît volontiers après un bon repas, mais, digestion ou pas, la fatigue se fait sentir et les capacités d'attention diminuent globalement entre midi et 15 heures. Même si vous avez déjeuné léger, offrez-vous une sieste sans hésitation dès que vous ressentez les signaux envoyés par le cerveau. Un bâillement, les yeux qui piquent : c'est le moment !

Le timing idéal

La sieste classique dure entre 10 et 45 minutes. Comme pour le sommeil nocturne, nous sommes tous différents et certains sont de plus gros dormeurs que d'autres.

À partir d'une heure dans les bras de Morphée, on parle de « sieste royale ». Très réparatrice, celle-ci est néanmoins réservée aux vacances car il peut être un peu difficile d'en émerger. Il est aussi possible de tester

la microsieste de moins de 5 minutes. Certains marins arrivent même à dormir en mer quelques secondes entre deux vagues, sans lâcher la barre !

La position parfaite

Pour une courte sieste, l'idéal est de trouver une posture suffisamment stable pour que le relâchement musculaire n'entraîne pas de mouvements de la tête, sans être complètement confortable, pour ne pas plonger dans un sommeil trop profond. On peut rester assis, la tête posée sur ses bras croisés ou calée contre le dossier d'un fauteuil par exemple. Pour une sieste plus longue, on n'hésite pas à s'allonger et à se couvrir pour ne pas se refroidir.

Et à la rentrée ?

Bonne nouvelle : la microsieste est transposable au travail, et elle peut même augmenter votre productivité de l'après-midi ! Décrochez le téléphone, et programmez une alarme si vous craignez de ne pas vous réveiller à temps. Pour déconnecter plus rapidement, certaines techniques de respiration et de méditation permettent d'inciter le cerveau à produire des ondes alpha, propices à l'endormissement. Vous avez tout l'été pour vous entraîner !



Notre poivre noir origine Madagascar

B I O - B O N - É Q U I T A B L E

Le climat du Sambarino, associé au savoir-faire local, permet un développement optimum des arômes de notre poivre, avec une forte typicité : une fraîcheur remarquable, une touche citronnée, un piquant très progressif et long en bouche.

Idéal pour relever vos grillades et autres préparations estivales !

Filière labellisée BIOPARTENAIRE®

- Prix rémunérateurs
- Engagement de 3 ans sur prix minimum et volumes d'achats
- Fonds de développement géré par les producteurs
- Engagement de l'ensemble des partenaires dans une démarche de progrès social et environnemental



Cook est une marque d'Arcadie - Produits transformés et conditionnés dans le Gard
F-30340 Méjannes-lès-Alès - +33(0)4 66 56 99 33 - FAX +33(0)4 66 30 62 61 - arcadie.fr / [f arcadie.bio](https://www.facebook.com/arcadie.bio)





Préparez les spaghettis à la bolognaise les plus savoureuses avec le seitan haché végétarien de Bertyn

LE SUBSTITUT DE VIANDE IDÉAL



VEGAN



Info, recettes et inscription à la lettre d'information: www.bertyn.eu

Riche en protéines, faible en glucides, faible en gras

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



SUPERDIET

Avec la phyto **bio**,
gardez la ligne*!



- Sans alcool
- Sans colorant**
- Sans conservateur



Quatuors de plantes BIO réputées

*Le Guarana participe à l'action **BRÛLE-GRAISSE** et le Thé vert est reconnu pour aider à **GARDER LA LIGNE.**

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



POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER
ENTRE LES REPAS WWW.MANGERBOUGER.FR

DES FRUITS D'ICI



**PURÉE
POMME
MIRABELLE**

Cette savoureuse purée de fruits bio, alliant la pomme et la mirabelle d'Alsace-Lorraine, est fabriquée dans le Sud-Ouest, avec des fruits 100 % français et sans sucres ajoutés. Légère et saine, elle se déguste à tout moment de la journée (petit-déjeuner, en-cas, goûter, dessert) et s'emporte partout. 100 g = 1 portion de fruits. Les coupelles en plastique sont recyclables grâce au programme de collecte des emballages Collectibio.

Purée 100 % France Pomme mirabelle, 4x100 g
Danival : danival.fr

COCO MANGUE

**LE RAFFRAÎCHISSEMENT
TROPICAL**

Un mélange séduisant de mangues gorgées de soleil et de noix de coco exotiques : un véritable délice à boire pur, coupé avec de l'eau pétillante ou dans des cocktails lors d'événements festifs. Pour son mélange vegan Mangue Coco, Voelkel presse des fruits et des noix issus exclusivement de petits exploitants bio avec lesquels il travaille en partenariat, dans une relation durable.

Boisson coco et mangue, 70 cl
Voelkel : voelkeljuice.de/fr



BOISSON NOMADE

**ALLIANCE CITRON
CURCUMA**

Le curcuma est à l'honneur dans cette boisson rafraîchissante pleine de pep's. Justement dosée, la star des épices se mêle harmonieusement au goût acidulé du citron. Son petit format est pratique et facile à emporter partout avec vous ! Se sentir bien, se sentir libre... C'est avec cette philosophie que So Free élabore avec passion des recettes naturelles et délicieuses, à déguster à chaque instant de la journée.

Curcuma Citron, 25 cl
So Free : sofree.bio



CUISINE ORIENTALE

POUR TOUTE LA FAMILLE



Autour du Riz a découvert la pâte de curry thaï massaman grâce à un fidèle producteur, précurseur de l'agroécologie et de la permaculture en Thaïlande. Elle est composée d'un mélange fleuri et oriental : citronnelle, galanga, curcuma, cardamome. Sa recette est sans piment pour initier les petits palais à la cuisine du monde avec un curry, une soupe, un wok. Pour enchanter

toutes les inventions flexitariennes. Avec un livret de recettes et d'informations sur la filière.

Pâte de curry thaï massaman, sans piment, 100 g
Autour du Riz : autourduriz.com

TARTINES GOURMANDES

**DU TONUS AU
SAUT DU LIT**

Pour que vous profitiez pleinement de l'intérêt nutritionnel des superfruits dès le petit-déjeuner,

Vitabio a élaboré une gamme de tartinables pour laquelle chaque recette est l'association harmonieuse de superfruits et de fruits gourmands. Quel que soit votre choix, ces tartinables source de vitamine C* vont vous régaler !

Orange citron acérola, Cranberry fraise acérola, Kiwi poire thé matcha, 290 g
Vitabio : vitabio.fr



* Contribue à protéger les cellules du stress oxydatif.

CRÈME DE DOUCHE

LA TOILETTE DOUCEUR

Ce n'est pas pour rien que la Crème de Douche Dermo Sens de Coslys a été élue Meilleur Produit Bio 2019*. Testée sous contrôle dermatologique, hypoallergénique, elle est sans tensioactifs sulfatés, sans savon ni allergènes. Composée d'actifs bio 100 % d'origine végétale, elle nettoie la peau en douceur et prévient le dessèchement cutané. Son parfum naturel d'amande douce la rend agréable à utiliser. Fabriquée en France, certifiée Cosmos Organic, Cruelty Free et Vegan.

Crème de Douche Dermo Sens
Coslys : coslys.fr

* Testé par un jury de 100 consommateurs bio.



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



MAISON

AMENER LA NATURE EN VILLE

Marie-Pierre Chavel



FAIRE UN MICROJARDIN URBAIN, SEUL OU EN GROUPE, LA BONNE IDÉE À SEMER !

Vous vous sentez l'âme d'un jardinier mais vous habitez en ville et n'avez pas de terre à gratter. Que diriez-vous de faire pousser des légumes dans un bac, de fleurir un pied d'arbre ou encore de végétaliser un trottoir ? Autant de projets dans lesquels les citoyens peuvent se lancer pour (re)créer un coin de nature qui amènera biodiversité et convivialité.

La marche à suivre

D'abord repérer l'endroit où l'on voudra installer ses plantations. Puis demander l'accord à sa mairie qui fera signer une charte de végétalisation. Certaines communes fournissent des jardinières, des plants, des graines et plus encore : « *Nous pouvons inciser le bitume d'un trottoir pour créer une zone à végétaliser* », explique Elsa Laubez, à la Direction des espaces verts de la ville de Lyon qui compte déjà une petite centaine de « *micro-implantations florales* » de 60 x 20 cm en moyenne. Pour les projets qui demandent un tel investissement, « *nous demandons qu'ils soient portés par un groupe et non une seule personne* », complète-t-elle.

Ensuite, se faire guider par les professionnels de la ville, laisser parler ses talents de jardinier ou picorer des idées... On en trouve de très belles dans le livre de Leslie Garcias, *Végétaliser les mini-espaces urbains*. Trou dans un mur, fond de trottoir, clôture, friche, toit, elle a répertorié de nombreux lieux qui peuvent être végétalisés et les plantes qui vont bien avec, et donne maints conseils pour passer à l'action. Elle cite Paule Kingleur, plasticienne urbaine, qui a inventé les « potogreen » et les « dadagreen », des mini-jardins à installer dans les rues, et que l'on peut voir, entre autres sublimes réalisations, sur son site parislabel.com. Le potogreen que nous vous proposons de réaliser en fait partie.



POTOGREEN

Pour fleurir un petit poteau qui borde les trottoirs.



Matériel

- 5 boîtes de conserve rondes
- 5 chaussettes orphelines (ou des collants usagés)
- 1 paire de ciseaux
- 1 gros clou, 4 boulons (vis et écrous)
- 1 marteau

- 1 Avec le clou, faire un trou sur 4 boîtes à 2 cm du haut. Sur la 5^e, percer 4 trous à 3 cm du fond avec le même écart entre tous.
- 2 Enfiler les chaussettes sur les boîtes pour les décorer. Bien ajuster la tige de chaque chaussette et couper le pied.
- 3 Fixer les 4 boîtes à la 5^e avec les boulons : les trous des boîtes 1 à 4 doivent être placés en face des 4 trous de la 5^e boîte.
- 4 Faire 2 trous sous chaque boîte pour l'évacuation de l'eau d'arrosage. Mettre un substrat adapté et les plantes (œillet, lierre, pâquerette...).
- 5 Installer sur un potelet les 5 boîtes assemblées (photo du haut). Leur poids les empêche de tomber. Sinon, les attacher avec du câble électrique ou du fil de fer.

→ Adapté de *Végétaliser les mini-espaces urbains, techniques et modes d'emploi pour trottoirs, murs et clôtures, toits et friches...*, Leslie Garcias, Éd. Alternatives.

NOUVEAU

QUINTESENS 

Les ASSAISONNETTES

VINAIGRETTES 100% SANTÉ!
Source d'Oméga-3 et de vitamine E

100%
INGRÉDIENTS
BRUTS

0%
ADDITIF

SANS
ÉMULSIFIANT



Super-Fruits

FRAMBOISE - BAIE DE GOJI - ACÉROLA



Shokutsu

TAMARI - SÉSAME TOASTÉ - YUZU



www.quintessens-bio.com
Tél. 04 13 57 03 90

SANS GLUTEN MAIS IMBATTABLE AU GÔTER !



Retrouvez tous nos produits en exclusivité
au rayon sans gluten de votre magasin bio.



FR-002



Plus d'informations sur www.valpiform.com



PRATIQUE

1



Mettre dans un saladier ou un bocal 1 L d'eau, un citron en rondelles, 100 g de sucre et 1 figue sèche. Mélanger pour faire fondre le sucre.

2



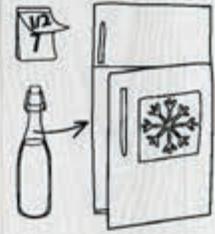
Couvrir d'un linge propre et laisser fermenter 3 à 4 jours à 20 °C minimum, en remuant quotidiennement. Les bulles se forment peu à peu.

3



Filtrer et mettre dans une bouteille propre quand tous les ingrédients remontent à la surface. Ne pas remplir jusqu'en haut. Fermer.

4



Mettre au frais une demi-journée pour une consommation rapide ou attendre une petite semaine pour obtenir une boisson bien pétillante.

5



Conserver au frigo quelques jours après ouverture, ou plusieurs semaines dans un lieu frais tant que la bouteille n'est pas entamée.

UNE LIMONADE BIEN FRAÎCHE



MILLE SAVEURS !

- Pour personnaliser sa limonade, ajouter des feuilles de menthe ou de verveine, du gingembre râpé, de la cannelle ou une autre épice.
- La figue peut être remplacée par une petite poignée de riz, de raisins secs, des fleurs (tilleul, sureau...), voire une c. à c. de vinaigre. La fermentation se fera de la même manière mais le goût variera selon l'ingrédient.

ELLE ÉTAIT DEVENUE DÉSUÈTE FACE AU SODA *MADE IN USA*. MAIS LA MODE VINTAGE ET SURTOUT SA COMPOSITION SIMPLE LA REMETTENT AU GOÛT DU JOUR. ELLE EST SUPERFACILE À FAIRE SOI-MÊME, AVEC DU CITRON QUI LUI A DONNÉ SON NOM. MAIS ON PEUT L'AROMATISER SELON SES GOÛTS.

ET LE KÉFIR DE FRUITS ?

Les grains de kéfir de fruits (ou d'eau) sont une association de bactéries et levures. Ajoutés en petite quantité à de l'eau, un peu de sucre, des fruits secs et des rondelles de fruits frais puis mis à fermenter pendant quelques jours, ils donnent une autre boisson pétillante et rafraîchissante, le kéfir.



ENGAGÉS



Nicolas Debono



Julia Vancappel



« Responsable du rayon sec, je suis comme un relais entre les clients et les produits. Le magasin est fréquenté par une clientèle fidèle que nous connaissons bien. Elle nous interpelle régulièrement pour obtenir des recettes ou des conseils. »

Coralie Hugues

BIOCOOP MÉDITERRANÉE TOUJOURS PLUS D'AMPLEUR

Claudine Colozi



ALPES-MARITIMES. OUVERT DEPUIS 2007, À MOUGINS, LE MAGASIN BIOCOOP MÉDITERRANÉE – L'UN DES PLUS GRANDS DU RÉSEAU – ACCUEILLE UNE CLIENTÈLE D'HABITUÉS SENSIBLES AUX ENJEUX ALIMENTAIRES ET AGRICOLES. PARMI SES NOUVEAUX PROJETS, L'AMÉNAGEMENT D'UN ESPACE SNACKING EN SEPTEMBRE.



DE L'EAU FILTRÉE EN LIBRE-SERVICE

Comme d'autres magasins du réseau, Biocoop Méditerranée propose à ses clients d'acheter de l'eau en vrac. Une fontaine est mise à disposition et distribue à la demande une eau « osmosée », c'est-à-dire filtrée et débarrassée notamment des pesticides, nitrates et métaux lourds.



RENCONTRE

« Mon travail consiste entre autres à visiter les producteurs locaux. Aller à leur rencontre, les entendre raconter l'histoire de leur exploitation permet de nouer des relations plus durables. »

Adélaïde Caulier

« Gérer le rayon non-alimentaire m'a permis de me rendre compte combien les clients sont de plus en plus soucieux de reprendre leur bien-être en mains. Je les accompagne le mieux possible en leur conseillant les produits adaptés. »

Estelle Bueil



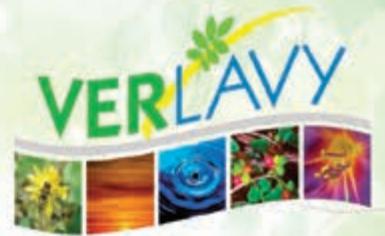
Manon Hascoët

C'est l'un des plus grands magasins du réseau en superficie ! En douze ans d'existence, Biocoop Méditerranée a déménagé deux fois pour s'agrandir. Des sauts de puce dans une zone d'activité dense située aux abords de la pénétrante qui relie Cannes à Grasse, à l'écart de la concentration touristique. Le signe d'une croissance exponentielle et d'une fidélité grandissante de la clientèle, ce dont ne peut que se réjouir Loïc Poillion, cogérant avec Patrick Louvet, de ce magasin de 1 400 m² dont 800 m² de surface de vente. Entre 45 et 50 salariés se relaient pour accueillir au mieux les clients qui font, pour la plupart, la totalité de leurs courses hebdomadaires dans le magasin. Avec pour chaque membre de l'équipe des territoires d'intervention précis (non-alimentaire, sec, fruits et légumes...). « Notre clientèle est sensibilisée aux enjeux de l'agriculture biologique et vient par conviction, explique Loïc Poillion. Nous lui devons une qualité de service et de conseil. »

Les producteurs locaux (miels, huiles d'olive, vins en biodynamie, bières...) sont largement mis à l'honneur au travers d'animations régulières. Au fil des années, des améliorations ont été apportées pour mieux mettre en valeur les produits, notamment le vrac. Dernière innovation prévue pour la rentrée de septembre : un espace snacking offrant une quarantaine de places et qui répondra à la demande des employés de la zone d'activité pour la pause déjeuner. « Nous savons aussi que nos clients apprécieront de faire une halte au sein de notre magasin », commente Loïc Poillion. Une restauration légère à base de produits frais sera préparée sur place et proposée six jours sur sept.



BIOCOOP MÉDITERRANÉE
609 ROUTE DE LA ROQUETTE, 06250 MOUGINS
TÉL. : 04 92 99 12 68



COLLAGÈNE MARIN

Acide Hyaluronique Végétal,
Plantes BIO.

Repulpe et préserve
l'élasticité de la peau



FERZYM FLORE + BIO

FORMULE
GASTRO-RÉSISTANTE

Rééquilibre la flore
intestinale

Renforce la muqueuse
intestinale

Disponible dans les magasins Biocoop

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



TÉROIR ET TERRITOIRE

À TOULOUSE LA BIO VOIT LA VIE EN ROSE

Marie-Pierre Chavel



AU CŒUR D'UNE VASTE ZONE AGRICOLE, TOULOUSE, EN HAUTE-GARONNE, EST LA CAPITALE DE L'OCCITANIE, PREMIÈRE RÉGION BIO DE FRANCE. PRODUCTIONS ANIMALES OU VÉGÉTALES, TOUT CE QUI SE FAIT EN BIO EST À SA PORTÉE DE MAIN, CÉRÉALES ET LÉGUMES EN TÊTE. LE MARAÎCHAGE BIO MARQUE LA RENAISSANCE D'UNE FILIÈRE QUASIMENT DISPARUE EN CONVENTIONNEL. MAIS DOIT ENCORE PROGRESSER POUR FOURNIR LES MAGASINS DE CENTRE-VILLE À HAUTEUR DE LA DEMANDE.



TERROIR ET TERRITOIRE

« DEUX ANS DE FORMATION ? PAS ASSEZ ! DEVENIR AGRICULTEUR, C'EST UN TRAVAIL DE LONGUE HALEINE. »

Serge Marquié
Agriculteur



Au sud-est de Toulouse, les coteaux du Lauragais accueillent principalement des céréales. Dans leur moulin, Serge et Laure Marquié (ci-dessous) transforment leurs blés en farine.

« **T**oulouse a tout », vante le slogan de la métropole toulousaine pour faire sa promotion. Dynamisme culturel et économique, douceur de vivre, la ville rose, comme la brique avec laquelle sont construits nombre de ses bâtiments, attire une population toujours plus importante. Avec près de 500 000 habitants, c'est la 4^e ville de France, la 3^e en nombre d'étudiants. La demande en bio y est forte, comme partout ailleurs. Ou peut-être plus qu'ailleurs, si l'on en juge par la quantité de magasins spécialisés, toutes enseignes confondues. « *Il y a 10 ans, nous n'étions que six magasins Biocoop dans la région, nous sommes pas loin de 20 aujourd'hui, plus la concurrence, calcule Sylvie Delpech, gérante des magasins Biocoop Trinité et Jaurès. Nous sommes portés par le développement du marché.* » Auquel contribuent largement les producteurs locaux : en constante progression, ils sont près de 700 engagés en bio en Haute-Garonne et plus de 9 000 en Occitanie, première région française bio en surfaces et en nombre de producteurs. Toulouse a tout... en bio. Mais il lui en faudrait plus.

La reconquête maraîchère

En périphérie de la ville, notamment au nord-ouest, du côté de Saint-Jory, on croise des légumes de plein champ ou sous serres. C'est ce qu'il reste de la ceinture verte qui autrefois nourrissait la ville rose. Plus de 1 000 maraîchers y étaient implantés, raconte l'un d'eux, avant que l'urbanisation et l'arrivée des produits espagnols ne leur fassent du tort. « *Ils avaient presque tous disparu, précise Frédéric Cluzon, de l'association de producteurs Civam bio 09. Aujourd'hui, c'est la bio qui ramène le maraîchage.* » Mais pas ou peu sur la ceinture verte, bien plus loin de la ville, où la terre est disponible. « *Il y a beaucoup d'installations mais sur de toutes petites surfaces peu mécanisées* », témoigne Lucie Raymond, maraîchère à Martres-Tolosane. La production se vend alors en circuit court surtout, entre autres sur le célèbre marché bio du Capitole, à Toulouse. Il aurait été le premier du genre



Serge et Laure Marquié
Producteurs et transformateurs de céréales
à Trébons-sur-la-Grasse

Enfant, elle voulait être fermière. Lui, paysan. Pas pour suivre la tradition familiale mais parce qu'il a « *ça dans le sang* ». Un brin facétieux, accent chantant, il raconte : « *J'ai fait 4 ans de séminaire. Chaque fois que je passais devant le supérieur je lui disais que je ne serai pas prêtre mais agriculteur. On m'a finalement mis dans une école d'agriculture et je me suis éclaté.* » Il s'installe à la fin des années 1980. Sur 50 ha, il cultive des céréales pour l'alimentation animale, sauf le blé qui depuis 17 ans est transformé sur place en farine vendue dans les magasins Biocoop de la région jusqu'à Narbonne et sur les marchés. Serge et Laure ont passé la ferme en bio en 1999, entraînant avec eux d'autres propriétaires dont ils cultivent les terres. « *Sinon, elles partaient en conventionnel ou pour la construction.* » Leurs deux fils sont aussi convaincus. L'aîné voudrait se lancer dans la boulangerie bio. « *Par le pain, on peut amener les gens à manger bio, mais il faut qu'il soit bon* », affirme Laure. Plus tard, Serge aimerait faire de la formation, enseigner la technique. « *Les jeunes, on leur fait croire que tout est facile, regrette-il. Quand on fait de la technique, on aborde tout, même les aléas de la vie !* »



Le maraîchage est l'une des principales productions bio de la Haute-Garonne. Il se vend surtout en circuit court.



Champs de pommes de terre à Saint-Jory. Autrefois, la ceinture verte de Toulouse nourrissait la ville. Aujourd'hui, il n'y reste que quelques maraîchers, dont des bio.

LES +
BIOCOOP

MAGASINS. Le département de la Haute-Garonne comptait, fin mai, 22 magasins Biocoop dont 6 en centre-ville de Toulouse et 7 dans la Métropole.

« **TOUS RÉUNIS, MAGASINS BIOCOOP DE TOULOUSE ET AGGLOMÉRATION, NOUS TRAVAILLONS AVEC 331 PRODUCTEURS LOCAUX.** »

Sylvie Delpech
Gérante des magasins Biocoop Jaurès et Trinité

lors de sa création il y a presque 40 ans. Les magasins Biocoop de l'agglomération n'ont pas toujours tous les fruits et légumes locaux dont ils ont besoin. Faute de volumes, ou parce que la circulation et les horaires de livraison imposés freinent les producteurs.

Mais la reconquête maraîchère n'a pas dit son dernier mot. Le collectif Nourrir la ville, qui réunit divers acteurs locaux dont des producteurs bio, cherche à installer des maraîchers pour le ½ gros, afin de livrer les magasins et la restauration collective. « *On fait une veille foncière, rapporte Fabrice Ruffier de Terre de Liens Occitanie. On a des projets pour un changement d'échelle dans l'approvisionnement du territoire.* » Il y aurait peut-être quelque chose à faire avec les céréaliers. « *S'ils passent en bio, le maraîchage leur permet de se diversifier* », explique Frédéric Cluzon.

Un paysage en évolution

Le département est l'un des plus gros producteurs français de blé, sorgho, tournesol, soja, pour l'alimentation humaine ou animale. Les grandes cultures s'étalent à l'ouest de Toulouse et au sud-est, sur les coteaux du Lauragais. La peur de ne pas trouver de débouchés est

un des freins à la conversion ; néanmoins les transitions bio sont de plus en plus nombreuses, souvent parce que le conventionnel n'assure plus de revenus corrects. Certains font déjà du maraîchage. D'autres travaillent avec leur voisin Soy, fabricant de produits alimentaires bio à base de céréales. Il privilégie l'approvisionnement local. Pour le soja par exemple, il dit avoir créé en moins de 40 ans une filière d'environ 250 agriculteurs dans un rayon de 150 km autour de son atelier de Revel, à l'est de Toulouse. D'autres encore ont inventé leur propre débouché. Comme Serge Marquié en bio depuis 20 ans à Trébons-sur-la-Grasse : il transforme 12 à 13 tonnes de blé par mois en farine qu'il vend notamment dans les magasins Biocoop toulousains. Pour lui, il faut plus de conversions pour éviter les importations « *et du local pour faire grandir la confiance avec les consommateurs* ». Avec le bel élan qu'elle a pris depuis longtemps déjà, tout porte à croire que la bio va continuer à se développer, portée par la prise de conscience environnementale grandissante... et la PAC et ses aides. Pour ces dernières, c'est un peu le suspens. Mais on veut y croire, on veut que Toulouse ait vraiment tout.

Riz
autour du
L'Asie



PARFUM EXOTIQUE

issu de la permaculture

NOUVEAU !

IDÉAL POUR
POISSONS,
CRUSTACÉS,
MARINADE



Ce que nous sommes...

Indépendante des grands groupes, notre entreprise à taille humaine défend à sa manière une approche plus respectueuse des hommes et de la terre. C'est le sens de notre travail au quotidien. Avec une priorité : tisser des liens justes, équitables et durables.

Une nouvelle sauce thaïe élaborée avec **des végétaux frais cultivés** dans le jardin de Kaan en permaculture. Il organise ses plantations en fonction des **Éléments** : la lune, le vent, le soleil et des **interactions** entre les espèces : légumes, fleurs épices.



AGROÉCOLOGIE ET BIODIVERSITÉ

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

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





COOPÉRACTIFS

Le pâté Ensemble, médaille d'argent au Concours général agricole 2019.



QUAND BIOCOOP ENVOIE DU PÂTÉ

La terrine militante, une recette inédite !

Christophe Polaszek

METTRE DU BIO ET DE L'ÉTHIQUE DANS DU COCHON PEUT TOUT CHANGER : APPORTER DU GOÛT ET DE LA QUALITÉ, PROVOQUER DES CONVERSIONS EN AGRICULTURE, RÉTABLIR L'ÉQUILIBRE MATIÈRE ET MÊME RÉCOLTER DES MÉDAILLES ! LA PREUVE AVEC DEUX PRODUITS « MAISON BIOCOOP ».

La différence entre pâté et terrine ? Ces deux préparations se différencient principalement par leur cuisson et leur aspect, le pâté a toujours une croûte, pas la terrine. Chez Biocoop, les deux sont en rayon. En prime, elles ont une origine coopérative ! Ce sont les éleveurs du groupement sociétaire Biodirect (pour les pâtés à marque Biocoop) qui fournissent la viande 100 % française*, ce qui est rare aujourd'hui (le plus souvent les porcs sont danois à cause du manque d'offre de la

filière hexagonale). Une façon aussi d'utiliser tous les morceaux du porc (foie, épaule, gras...), et non pas juste les « jambons ». C'est ce que l'on appelle dans le métier « l'équilibre matière ». Une démarche essentielle pour le réseau qui assure ainsi des prix justes aux éleveurs qui valorisent ainsi l'ensemble de leurs produits. Alors, plutôt pâté ou terrine ?

* Seuls les épices et condiments ne sont pas d'origine France.

Le pâté médaillé



Maryline Delabrosse
Chef de produit Biocoop

« Tout est bon dans... mon pâté. »

Utiliser les parties nobles et moins nobles du porc, pour surprendre et régaler... Oui ! Ce pâté de campagne « supérieur » bio est médaillé d'argent à l'exigeant Concours général agricole, organisé par le ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation. Il est fabriqué au sein de l'atelier SBV – l'outil de transformation des éleveurs Biodirect – à Louvigné-du-Désert (35). La recette artisanale garantit la qualité du produit, sans autre ajout que du sel de Guérande. Les différentes étapes de fabrication (hachage, moulage...) sont réalisées par des personnes et non par une chaîne de machine. La cuisson se fait grâce à l'œil expert des artisans, en respectant les températures minimales à cœur. Ce pâté est vendu exclusivement dans les magasins du réseau en libre-service et à la coupe.

La terrine militante



Pauline Boulanger
Chef de produit Biocoop

« La sauce prend entre bio, éthique et agriculture de proximité. »

Depuis juin, le réseau Biocoop propose sa Terrine militante aux pruneaux, au léger goût sucré-salé original. Pour chaque produit vendu, 0,15 € est reversé à la Fadear. L'association préserve le tissu social rural qui nous entoure. Elle accompagne les agriculteurs qui souhaitent s'installer ou transmettre leurs terres pour conserver une agriculture paysanne, souvent bio. Avec cette terrine, Biocoop défend également le commerce équitable origine France. Ainsi, les groupements de producteurs sociétaires de Biocoop ont été sollicités : Biodirect pour le porc et Cabso pour les pruneaux. En achetant cette terrine – comme le jus de pomme militant (voir *CULTURE(S)BIO* n° 104, p. 22) –, les consommateurs pourront témoigner de leur engagement.

BIOCOOP PÊCHE RESPONSABLE



IL N'Y PAS D'AUTRE FAÇON D'UTILISER LES RESSOURCES NATURELLES QU'EN ADOPTANT LA RÉSILIENCE ! C'EST-À-DIRE EN MINIMISANT L'IMPACT SUR LES ÉCOSYSTÈMES, DONT LA MER, AU REGARD DES CONNAISSANCES ACTUELLES. ELLES SONT ALARMANTES. D'OÙ LES CHOIX DE BIOCOOP POUR SES PRODUITS DE LA MER. PRÉCISIONS DE FRANCK BARDET, RESPONSABLE DES FILIÈRES ANIMALES.

Quelle est la politique de Biocoop sur les produits de la mer ?

Nous prônons la diversité alimentaire dans laquelle les produits de la mer ont donc leur place.

Mais nous avons toujours la préoccupation de préserver la biodiversité.

Aussi, lorsqu'une ressource n'est plus suffisante à l'état sauvage ou si ses conditions de pêche ne sont pas satisfaisantes, nous optons pour l'élevage. Dans ce cas, il est forcément certifié bio. Dans les rayons Surgelé, le poisson, c'est jusqu'à 15 références. Et dans les magasins avec un étal poissonnerie, ce sont tous les mois 19 à 32 espèces disponibles et conformes à nos critères.

Comment préservez-vous la ressource halieutique ?

Pour les poissons pêchés en mer ou en rivière, nous avons établi des critères exigeants il y a 20 ans. Nous les faisons évoluer selon les informations des experts, scientifiques, ONG, acteurs de la pêche... Ces critères sont validés dans des commissions internes par des représentants de Biocoop, magasins, salariés... Ils prennent en compte notamment l'espèce, le stock, le type de pêcherie, ses engins ou les saisons.

Et pour les conserves ?

Mêmes critères. Cela concerne essentiellement le maquereau, la sardine ou le thon. Il faut savoir être réactifs sur certaines espèces. Ainsi, nous sommes très vigilants sur la sardine parce qu'elle ne se trouve plus dans les mêmes zones du golfe de Gascogne, son taux de gras évolue, conséquence probable du dérèglement climatique. Quant au thon, la surpêche entraîne une raréfaction de certaines espèces dans plusieurs océans. Depuis un an, les cours

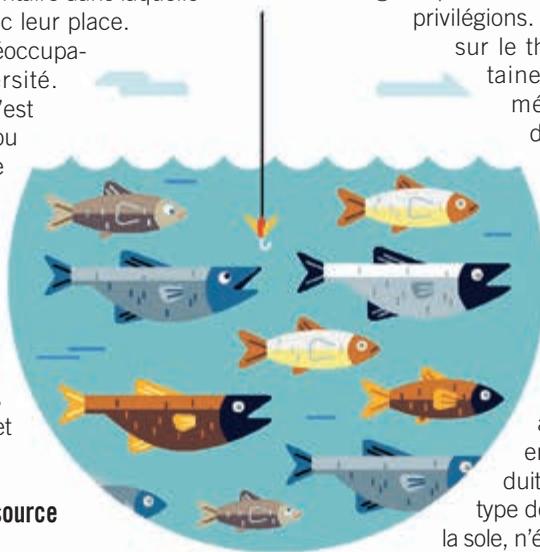
ont tendance à augmenter et le poisson à se raréfier dans l'offre à certains moments de l'année. Notamment, quand il s'agit de pêche sélective comme la canne que nous privilégions. Pour diminuer la forte pression sur le thon albacore pêché dans certaines régions du globe avec des méthodes dommageables pour d'autres espèces, nous nous réorientons vers le listao.

Les ONG telles Bloom, Greenpeace, à l'expertise pointue, ont permis de mettre en évidence certaines dérives, comme la pêche électrique en mer du Nord que nous refusons. En suivant ces dossiers, nous avons pu affiner notre approvisionnement et garantir encore mieux que les seuls produits susceptibles de provenir de ce type de pêche chez nous, le carrelet et la sole, n'étaient pas concernés ! De même, pour un renouvellement naturel des espèces, les poissons doivent grandir et se reproduire en paix. D'où notre attention aux gabarits, aux saisons de pêche.

ont tendance à augmenter et le poisson à se raréfier dans l'offre à certains moments de l'année. Notamment, quand il s'agit de pêche sélective comme la canne que nous privilégions. Pour diminuer la forte pression sur le thon albacore pêché dans certaines régions du globe avec des méthodes dommageables pour d'autres espèces, nous nous réorientons vers le listao.

Parce qu'il y a aussi une saisonnalité de la pêche selon Biocoop ?

Oui, ce sont les périodes de reproduction. Elles varient selon les espèces et les zones géographiques. La physiologie, le métabolisme du poisson, varient aussi avec la température par exemple, et de fait, son intérêt gustatif. C'est assez complexe. Le calendrier de saisonnalité que nous suivons est consultable sur notre site !



 **Aller plus loin :**
À lire : *Biocoop soutient une pêche durable pour préserver au mieux les ressources, avec les zones et périodes de pêche, sur biocoop.fr, rubriques Produits puis Rayon frais.*

Une véritable Révolution !

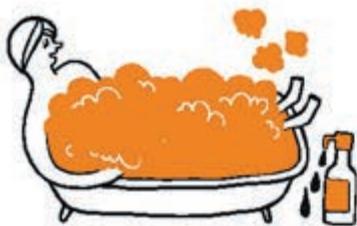


À déguster
entre deux buns !

* bio * vegan * sans lactose * sans œufs * sans huile de palme



EN COULISSES



SALLE DE BAINS EN ROUTE VERS LE 0 DÉCHET



Marie-Pierre Chavel

BESOIN D'UNE BONNE RAISON POUR CHANTER SOUS LA DOUCHE ? BIOCOOP CONTINUE DE PLANCHER SUR LA RÉDUCTION DES DÉCHETS. ET SORT UNE GAMME COMPLÈTE ET INNOVANTE DE PRODUITS D'HYGIÈNE CORPORELLE PORTANT SA MARQUE, À BASE DE MATIÈRES PREMIÈRES RECYCLÉES, DE L'INGRÉDIENT AU FLACON. EN RAYON DEPUIS CE PRINTEMPS, ELLE N'A PAS FINI DE NOUS RÉJOUIR !

Rien ne se perd

Du presque jamais vu : du radis noir dans des produits lavants. Plus qu'original, c'est justifié ! « *Un de nos fournisseurs avait fabriqué un gel douche à partir de "lactosérum" de soja, issu de la production de boisson à base de soja. Séduits par cette démarche zéro déchet, nous avons demandé au laboratoire Alvend, avec qui nous avons élaboré notre gamme, de chercher un ingrédient qui serait lui aussi un coproduit* », explique Sylvia Lepetit, cheffe de produit chez Biocoop. Alvend propose l'eau de déshydratation du radis noir récupérée lors de la fabrication de compléments alimentaires dans une entreprise voisine. « *Les analyses ont révélé qu'elle contient encore différents alcools gras – alcool oléique et alcool cétylique – lui conférant des propriétés émoullientes, adoucissantes.* » C'est ainsi que l'eau de radis noir est le principal ingrédient de toutes les formules des produits d'hygiène corporelle Biocoop.

Emballez, c'est recyclé !

Des flacons gris avec un bouchon noir ! Des couleurs également rares dans le secteur de la cosmétique. Elles évoquent le radis. Mais l'atout de ces contenants est surtout d'être en rPET, un matériau 100 % recyclé et recyclable. Ils peuvent aussi être réutilisables... si on patiente un peu (jusqu'à la fin de l'article pour commencer).

Critères écologiques

Savon pour les mains, gel douche, crème lavante surgras, shampooing douche et shampooing crème, le tout en flacon d'un litre, la gamme est le reflet des valeurs de Biocoop : elle s'interdit les substances à risque, comme les ALS et les SLS, des tensioactifs potentiellement

allergisants et irritants, et les remplace par des agents doux pour la peau. Elle est fabriquée en France avec un maximum d'ingrédients disponibles sur le territoire (radis noir, amande douce, avoine, huile de tournesol...). Elle se fait la plus légère possible sur la planète avec ses formules biodégradables de 90 à 100 % en 28 jours.

Et bientôt en vrac !

Afin de réduire toujours plus les emballages, dans quelques mois tous ces produits seront disponibles également en vrac. Pourquoi pas dès maintenant ? « *La réglementation est assez contraignante*, reprend Sylvia Lepetit. *Et une phase de tests est primordiale afin d'éviter tous risques sanitaires.* » Alors, en attendant, ayez le bon réflexe : conservez vos flacons vides, avec l'étiquette indiquant la composition, afin de pouvoir les réutiliser.





CÉRÉALES DU MATIN

MÉLANGE FRUITÉ ET ACIDULÉ

Grillon d'Or innove sur le marché du petit-déjeuner bio en vous proposant ce délicieux Krounchy Hibiscus Coco. Cette nouvelle recette associe les notes acidulées et fruitées de la fleur d'hibiscus à la douceur de la noix de coco. Un muesli croustillant qui invite au voyage dès le petit-déjeuner ! Grillon d'Or profite de l'occasion pour vous proposer un système d'ouverture facile et refermable pour un réveil tout en douceur !

Krounchy Hibiscus Coco, 500 g
Grillon d'Or : grillondor.bio



LINGE BLANC ET CLAIR

LA BONNE DOSE DE LESSIVE

Avec 98 % d'ingrédients naturels et un parfum doux et frais sans molécule de synthèse, la lessive en tablettes Étamine du Lys s'utilise à raison de 1 à 2 doses pour 4,5 kg de linge. Économique, ce format « juste dose » prévient la surconsommation de lessive et simplifie son utilisation. Sa formule concentrée dotée d'enzymes actifs, d'agents de blanchiment oxygénés et d'un agent anticalcaire, est efficace contre les taches et le grisaillement du linge même à basse température.

Lessive tablettes pêche et fleur d'amandier
Étamine du Lys : etamedulys.fr



LE SIROP

LE GESTE ÉCOLO

Le sirop, produit concentré, est une boisson écologique et économique. Peu de déchets, peu d'émission de CO₂ et une bouteille de 50 cl qui permet de servir 25 verres d'un rafraîchissement fruité et gourmand ou de parfumer de nombreuses recettes. Avec le sirop de pêche, offrez-vous une escapade dans les vergers ensoleillés en parfumant vos cocktails, salades de fruits et fromages blancs. Certifié commerce équitable par Fair For Life (FFL).

Sirop de pêche au sucre de canne bio équitable, 50 cl
Maison Meneau : meneau.com



LA BRETAGNE À L'HONNEUR

MAQUEREAUX AU CIDRE

Préparés à la main, sans huile ni arôme, ni sucres ajoutés, ces filets de maquereaux marinés sont relevés d'une pointe de lambig breton (eau-de-vie de cidre). Une recette qui souligne la finesse de ce petit poisson très riche en oméga 3 (100 g = 5 à 6 fois le besoin quotidien), pêché aux larges des côtes françaises, britanniques et irlandaises. Leur saveur délicate se marie à la douceur des carottes et des oignons tandis que le cidre apporte une note sucrée-salée. Labellisés MSC Pêche durable.

Filets de maquereaux marinés au cidre bio
Phare d'Eckmühl : pharedeckmuhl.com

VEGAN ET SANS GLUTEN

DESSERTS VITE FAITS



Réalisez de délicieux desserts avec Bio dessert chia/cacao et Bio dessert chia/vanille. Au sucre de coco, ils se préparent avec une boisson végétale, à chaud comme à froid. Le lait d'amande apporte une saveur pralinée à la préparation chia/cacao. Quant à l'extrait de vanille Bourbon, il se marie bien avec différentes boissons végétales. À vous de tester !

Bio dessert chia/cacao et Bio dessert chia/vanille
Nat-Ali : nature-aliments.com

À BOIRE

L'AUTHENTIQUE RIZ BRUN

Découvrez la nouvelle boisson Riz Brun Isola Bio, produite avec du riz biologique italien non raffiné, dans un emballage composé à 80 % de matières naturelles certifiées recyclables. Un goût entier et une odeur délicate, c'est tout le naturel d'une matière première qui n'a subi aucun raffinage. Recette simple au goût authentique, sans gluten ni sucres ajoutés, elle est idéale pour un petit-déjeuner ou une pause dans la journée.

Riz Brun, 1 L
Isola Bio : isolabio.com



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



 natracare

30 ANS DE CONFIANCE

Sarah Taylor

EN 2019, NATRACARE FÊTE SON 30^e ANNIVERSAIRE ! PARTENAIRE DE LONGUE DATE DE BIOCOOP, LA MARQUE ANGLAISE EST TOUJOURS RESTÉE FIDÈLE À SES CONVICTIONS D'ORIGINE : OFFRIR AUX FEMMES UNE ALTERNATIVE SAIN ET ÉCOLOGIQUE AUX PRODUITS D'HYGIÈNE FÉMININE CONVENTIONNELS.



Lauren Tookey
Responsable marketing et ventes

En 1989, Susie Hewson fondait Natracare et développait les premiers produits d'hygiène féminine bio et naturels. « *Aujourd'hui, l'offre dans ce domaine s'élargit un peu plus chaque jour, note Lauren Tookey, responsable marketing et ventes. Nous en sommes heureux, car cela illustre un véritable changement dans la société, et cela permet à toujours plus de femmes de prendre soin d'elles-mêmes naturellement. Mais nous sommes aussi fiers d'avoir été les pionniers de cette prise de conscience !* » Natracare a toujours publié clairement la liste complète des composants de ses produits sur les emballages, ainsi que sur son site Web. Un exemple que de nombreuses autres marques peinent encore à suivre aujourd'hui.

Respecter les femmes et la nature

Pour Natracare, la qualité des matières premières est aussi importante que le process de fabrication : tampons, serviettes et protège-slips sont uniquement composés de coton bio et de pulpe de bois provenant de forêts gérées durablement. Exit les matières plastiques, les polyacrylates superabsorbants, les ingrédients synthétiques, le latex ou encore les parfums. Le processus de blanchiment des produits, quant à lui, est à base d'oxygène et totalement dépourvu de chlore. Il utilise le peroxyde d'hydrogène*, qui permet de détruire les bactéries dans le coton et la pâte de bois sans libérer de toxines. Naturels, entièrement

biodégradables et certifiés vegan, les produits Natracare prennent soin de la santé des femmes et de celle de la planète.

Sécurité certifiée

Transparente de bout en bout, la marque se prête à des audits réguliers, qui viennent valider le bien-fondé de ses choix écologiques et l'efficacité de ses techniques de production. « *Pour assurer la qualité et la sécurité de nos produits*, souligne Lauren Tookey, *nous les soumettons constamment à l'analyse d'organismes indépendants et reconnus.* » Natracare dispose ainsi de la double labellisation Soil Association, principal organisme de certification de l'agriculture biologique au Royaume-Uni, et GOTS (Global Organic Textile Standard), la référence mondiale en termes d'évaluation des fibres biologiques.

* H₂O₂, aussi connu sous le nom d'eau oxygénée.



natracare.com/fr

RICHE EN
SÉLÉNIUM

Phare d'Eckmühl

Envie d'idées pleines de fraîcheur ?

Savourez nos filets de merlu emboîtés frais
dans vos salades printanières



pharedeckmuhl.com



RENDEZ-VOUS BIOCOOP



NOUVEAUX MAGASINS

Gatobis à Prades (07) **1**, Biocoop Mathay (25), La Maison Biologique à Audierne (29), Biocoop Baradozig au Relecq-Kerhuon (29) **2**, Biocoop Courondelle à Béziers (34), Biocoop Porte de Chartreuse à Voreppe (38) **3**, Biocoop Saint-Marcellin (38), Biocoop de Chalons au Capbreton (40), Biocoop La Chapelle à La Chapelle-Basse-Mer (44), Biocoop Chécy (45) **4**, Bio Golfe Treffléan (56), Biocoop Convention à Paris (75015), Biocoop ADN à Paris (75020) **5**, Les Pousses de Ménéilmontant à Paris (75020) **6**, Les Gardiens de la Terre à Versailles (78) **7**, Biocoop Gambetta à Amiens (80) **8**, Le Pois Tout Vert Notre-Dame à Poitiers (86) **9**, Biocoop La Colline à Saint-Cloud (92) **10**, Biocoop Sannois (95) **11**.

Toutes les adresses sur biocoop.fr rubrique Magasins.

BIOCOOP SPÉCIFIQUES

Parmi les nouveaux magasins, Anti-déchets Nation (ADN, à Paris) est consacré aux solutions « zéro déchet » : vrac, emballages recyclables, contenants réutilisables, consigne... De son côté, Biocoop de Chalons (Saint-Vincent-de-Tyrosse dans les Landes) a ouvert un « corner » à Capbreton pendant la saison estivale. Les corners Biocoop sont des points de vente apportant une offre bio à une clientèle de passage ou là où il n'y en a pas. Éphémères ou durables, ils prennent des formes variables : toute petite boutique en centre-ville, vitrine dans un hôtel, échoppe dans un camping ou sous une halle de marché...

CULTURES BIO

Directeur de la publication : Orion Porta • Directeur de la communication : Patrick Marguerie • Rédactrice en chef : Pascale Solana • Collaborateurs : Véronique Bourfe-Rivière, Gaël Chauptre, Claudine Colozzi, Magali Gloire-Savalle, Tiphaine Kervaoan, 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 : **A. MAKREIA** • Crédits photos : Couverture, p. 3, 6, 8, 19-21 : Marie Bastille / Arnaud Tracol ; p. 3, 4-5, 6, 13, 14-15, 21, 24-25, 28, 41, 44, 46 : iStock / Getty Images ; p. 4, 11, 13, 15, 22, 24, 26, 31, 35, 43, 46, 50 : DR ; p. 5, 43 : Shutterstock ; p. 9 : LAUREBPHOTOGRAPHIE ; p. 11 : Bénédicte Moret ; p. 23, 32 : Nicolas Leser ; p. 27 : Priméal ; p. 32 : Paule Kingleur ; p. 36-37 : Sébastien Arrighi ; p. 40 : Marie-Pierre Chavel / Biocoop ; p. 41 : Alain Gatti ; p. 44 : Biocoop ; p. 46 : Bruno Panchèvre ; p. 48 : Natracare • Siège/ Rédaction/Publicité : 12 avenue Raymond-Poincaré, 75116 Paris. Tél. : 01 44 11 13 60. Fax : 01 44 11 13 61. E-mail : culturesbio@biocoop.fr • Éditeur : Biocoop SA Coop • ISSN : 2417-6559 • Impression : IMAYE GRAPHIC - 96 bd Henri Becquerel - ZI des Touches - BP 52207 - 53022 Laval • Papier 100 % recyclé Ultra mag plus semi-gloss • L'imprimerie est certifiée Imprim'vert et ISO 14001 • Tirage : 436 300 exemplaires • Biocoop cotise à EcoFolio pour le soutien à la collecte et au recyclage des imprimés. Triez vos déchets. Les photos et textes relatifs aux produits cités ne sont pas contractuels. La rédaction décline toute responsabilité concernant les documents, textes et photos non commandés. La reproduction des textes et illustrations est autorisée avec accord écrit de l'éditeur et mention de la source CULTURE(S)BIO/Biocoop. Les magasins Biocoop respectent la même charte mais sont indépendants : statuts juridiques différents, autonomie de gestion, d'organisation interne, d'animations ou encore de référencement quant aux produits ou opérations présentés dans CULTURE(S) BIO.

www.biocoop.fr

Service Clients :

0 800 807 102 Service à votre problème

LA VENDÉE SANS PAILLE

De nombreux cafés-restaurants des Sables-d'Olonne (85) s'engagent contre la pollution des océans : désormais, ils ne distribuent de pailles qu'à la demande des clients et exclusivement en carton. L'opération baptisée Un été sans paille est organisée par l'association locale Tous dans l'même bateau qui milite pour la réduction des déchets. Ses actions sont régulièrement soutenues par le magasin Biocoop des Olonnes (Le Château-d'Olonne). Cette fois, il aide à financer les pailles en carton, plus chères que celles en plastique.

tousdanslemêmebateau.fr



COLLECTE BIO SOLIDAIRE



Les 17 et 18 mai derniers, des magasins Biocoop organisaient une collecte au profit d'associations de solidarité alimentaire. Ainsi, la clientèle de Biocoop Konkar'Bio (29) a donné 343 kg de produits bio pour une épicerie sociale et solidaire ; la marge réalisée (415 €) a été reversée au Centre communal d'action sociale. L'association des magasins

Biocoop de la région lyonnaise a dédié sa collecte au Groupement des épiceries sociales et solidaires de Rhône-Alpes-Auvergne. Pour ne citer que lui, le magasin Biocoop du Gros Caillou (Lyon 4^e) a récolté 758 produits et offert sa marge de 574 €.

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.**

Prévenant 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 TOUS RASSEMBLÉ

lavera
NATURKOSMETIK



UN SOIN HYDRATANT AUSSI NATUREL QUE MOI.

LAVERA BASIS SENSITIV :

- à l'aloë vera bio
- un soin hydratant intense pour une belle peau éclatante



100 % cosmétiques
naturels certifiés



lavera.fr

lavera. Active la beauté naturelle.



Préservez durablement votre capital vitalité



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

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

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

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



Flacons 500 ml*
ou 1 Litre



Produit en Auvergne



100% BIO



Selon le rythme des saisons



*500 ml certifié DEMETER.