

EDITO



Depuis longtemps nous avons ce projet de journal des 7 épis sans jamais trouver le temps de le réaliser, trop pris par nos différents projets (création du magasin de Lanester, de la palette éco-produits) et voilà le premier numéro, nous l'avez entre les mains. Une équipe d'une dizaine de salariés s'est mobilisée, de la comptabilité aux fruits et légumes en passant par la boulangerie et le rayon frais. L'Epi info sortira tous les 3 mois, suivant ainsi le rythme des saisons. Il viendra en complément du «Consom'action» et intégrera «Le Lien» puisque les membres de l'association «les 7 épis» continueront de nous informer par le biais de ce nouveau magazine. Nous aborderons des problématiques liées aux produits que nous distribuons, le pourquoi de nos choix, l'actualité des magasins, des informations sur nos fournisseurs et producteurs locaux, des trucs et astuces, des recettes... en toutes les raisons qui font des 7 épis un commerce différent, une coopérative de consommateurs.

Ce journal est imprimé sur papier 100% recyclé avec des encres végétales. Si vous souhaitez le recevoir par mail, n'hésitez pas à nous contacter au magasin. Bonne lecture automnale et à bientôt !

L'équipe des 7 épis Lorient/Lanester

L'épi-actu

Agrandissement à Lorient - p.3
Réouverture des rayons boucherie - p.4

L'épi-coop

Priorité aux approvisionnements locaux - p.5

L'épi-curien

C'est la saison des courges et des potirons - p.6

L'épi-derme

Les huiles végétales : dans l'assiette et sur la peau - p.7

L'épi-zoom

Gros plan sur le Sommeil - p.8

L'épi-terrien

Rencontre avec Chantal Carnec, maraîcher bio - p.11

Epi toi ?

Portrait d'Alain Le Goff, artiste et consomm'acteur - p.13

L'épi-shop

Les nouveaux produits - p.14

Epi quoi encore ?

à la Biocoop, ça nous a fait réagir... - p.16

Journal édité par le Magasin les 7 épis
trimestriel gratuit, ne peut être vendu
Tirage : 6500 exemplaires

Directeur de publication : Mikaël Coroller
les 7 épis
5, 7 rue du Col. Le Barillec, 56100 Lorient
et 87 avenue Ambroise Croizat, 56600 Lanester

Impression : CLOITRE IMPRIMERIE
Conception / illustrations : laurent Chatellier, www.kiwimage.com

Ne pas jeter sur la voie publique
Impression sur papier 100% recyclé et encres végétales.

Les 7 Épis



Agrandissement et regroupement des magasins

A Lorient, écoproduits et alimentation bio se rejoignent.

Les travaux ont démarrés à Lorient, pour la jonction des deux magasins et une augmentation de 250m² de la surface de vente. Cette liaison permettra une meilleure circulation entre les modules d'étagères et un regroupement de certains rayons que nous avons séparé pour des raisons pratiques notamment la lessive et les livres. La mise en place d'une quatrième caisse diminuera les attentes des vendredis et samedis matin.

Nous avons également le projet de créer une cabine esthétique qui proposera des soins du visage, du corps, et des épilations.



*Fin des travaux prévue début février
image 3d : Gilbert Normand - «Publicité Adhésive»
Architectes : M. et Mme Ben Grine*

Du nouveau aux Ecoproduits

Le magasin Ecoproduit a pris de l'avance et s'est déjà refait une beauté avec de nouvelles étagères en pin plus larges qui ont permis d'espacer les rayons. L'agencement actuel donne un meilleur recul sur les produits et laisse passer la lumière du jour entre les allées. Le coin vêtement est plus intime, les chaussures d'avantage mises en valeurs et le rayon des livres bien mieux disposé. L'ensemble donne un magasin très agréable, venez donc constater par vous-même !

Les Baskets « **Veja** » tendance streetwear, viennent rejoindre les rangées de notre marque phare « El Nauralista ».

Coton biologique du Nordeste brésilien, caoutchouc naturel d'Amazonie, cuir écologique, Veja créé une chaîne solidaire et équitable, partant du petit producteur brésilien jusqu'au grand public.



A noter côté habitat, la gamme de peinture « **Natura** » d'origine normande (sans solvant, sans COV ni dérivé de pétrole) qui propose une gamme de plus de 800 couleurs. NATURA garantit une absence totale d'émanation nocive et toxique à sa production (émulsion à froid) pendant son application et tout au long de sa durée de vie.

La collection automne-hiver 2007-2008 s'est enrichie d'une jeune marque : « **Kamakala** » D'inspiration nomade et directement inscrite dans le respect de la charte du commerce équitable, elle propose des lignes légères, féminines et faciles à porter.

Réouverture des rayons boucherie

Début juin dernier, la société « An Ti Boser » à qui nous louions l'espace boucherie, déposait le bilan suite à la décision de la justice de suspendre l'activité à son compte, votre Biocoop a dû pallier par du libre service durant plus de trois mois. Depuis la mi-octobre 3 nouveaux bouchers sont embauchés par les 7 épis pour gérer le rayon et vous servir. La viande, sélectionnée par BVB (Bretagne Viande Bio) est issue des meilleures fermes agrobiologiques bretonnes.



Eugène et Laurent à Lorient



Franck à Lanester

Bœuf, porcs agneaux et veaux sont nourris exclusivement d'aliments garantis sans

pesticide, sans engrais chimique de synthèse, sans OGM et élevés en plein air. Quand les conditions climatiques sont défavorables, les animaux sont abrités dans des étables adaptés à leurs comportements naturels.

L'élevage bio

repose sur les mêmes engagements que l'agriculture biologique en général

L'éleveur bio recherche l'autonomie dans ses pratiques d'élevage et de culture : Les récoltes vont permettre de nourrir les animaux ; leurs déjections, mêlées aux déchets végétaux qui constituent la litière, donneront un compost, fertilisant naturel qui va nourrir et régénérer naturellement le sol et ainsi favoriser la croissance des plantes cultivées... lesquelles seront à leur tour mangées par les animaux... Il s'agit de pratiques qui visent à préserver les équilibres naturels, la complémentarité sols-cultures-animaux et qui prennent en considération la globalité des systèmes de production sur le long terme.

Acheter la viande bio bretonne c'est la promesse de consommer une viande fraîche, savoureuse mais également issue d'animaux élevés dans le respect du cycle naturel et de l'environnement.

Conférences «Manger bien, manger local»

organisées par Cap l'Orient et les communes de l'agglomération

Le **20 novembre** à 20h, médiathèque de Languidic,

le **23 novembre** à 20h, salle audiovisuel de Riantec

le **28 novembre** à /RULHQW OLHX HQFRU conférence de clôture avec dégustation.

Ces communes présenteront leur démarche d'approvisionnement en produits bio. Cap Lorient exposera l'ensemble de ses actions de sensibilisations auprès des communes, des écoles et des agriculteurs.

Philippe Desbrosses, membre du FRPLWP VFLHQWLÀTXH sera présent le 28 novembre et replacera ce programme dans un contexte plus global.

Pour plus d'infos : Julian Pondaven association Cohérence

Actualités Militantes

Les conclusions de la conférence de Christian Vélot sur les OGM... Les faucheurs en appel...

Christian Vélot, maître de conférence et chercheur en génétique à l'institut d'Orsay devient victime de ses prises de position sur les OGM.

Il se voit supprimer, sans explication, le crédit dont il disposait pour assurer le fonctionnement de son labo et sera Christian Vélot est sur le point de créer une association pour la protection des qui dénoncent ou mettent en garde contre les dangers sanitaires et environnementaux et s'exposent ainsi à des représailles de leur hiérarchie ou des lobbies industriels.

Suite au procès de 32 faucheurs volontaires parmi lesquels 16 bretons (dont un producteur et une salariée Biocoop Les 7 épis) pour un fauchage dans le Loiret en août 2006 et vues les peines réclamées par le procureur (1500 euros d'amende chacun, 3 mois de sursis et 313 000 euros de dommages et intérêts, réclamé par Monsanto).

Les faucheurs ont décidés de faire appel au tribunal d'Orléans. Le procès

Priorité aux approvisionnements locaux

Chez Biocoop, la notion de proximité est un des principes fondateur. Dans la convention distribu-
WLRQ GH OD FKDUWH LO HVW ELHQ VS PFLAP TXH OD SULRULWP
est donnée aux produits locaux et de saison. Ceci implique que même si nous avons des propositions de marchandises à des prix inférieurs qui viennent de loin, voir de très loin, nous sélectionnerons toujours le produit le plus proche.

Il s'agit de contribuer aux conditions de production et de fabrication les plus équitables, sans pression sur l'environnement, en proposant le prix le plus juste. Favoriser la production locale est avant tout un choix écologique car elle minimise les déplacements de marchandises, grands émetteurs de CO2 (1kg de fraises transitant par avion correspond à 5 litres de SpWUROH GDQV O·DVVLHWWH & HWW DXVVL XQ FKRLI SURÀWD-
ble à tous : chaque magasin participe à son échelle au maintien d'un tissu économique rural vivant et rend accessible les produits bio au plus grand nombre. Privilégier les produits locaux et de saison, c'est HQÀQ JDUDQWLU XQ PD[LXP GH ces nutritives, de goût et de conservation.

Vous souhaitez soutenir les productions locales ?

Biocoop permet aux consomm'acteurs de repérer facilement les produits cultivés ou fabriqués dans le Morbihan et départements limitrophes grâce à ces deux stop-rays :



Etiquette visible au rayon fruits et légumes



Etiquette visible au rayon « épicerie-crèmerie »

Rien ne sert de courir...



Les huiles végétales

De véritables trésors de beauté se nichent dans votre cuisine :

Issues de l'olive, du sésame, de l'arganier ou encore de la noix de coco, chaque huile renferme de précieuses vitamines et acides gras, nécessaires au bon leur la puissance des huiles essentielles et vous créez pour vous et votre entourage Beaucoup d'huiles végétales proposées dans nos rayons alimentaires peuvent être utilisées en soin de beauté. De manière générale, tout ce que l'on applique sur la peau devrait pouvoir se manger puisque l'épiderme absorbe les substances appliquées qui passent ensuite dans l'organisme. Chez Biocoop, les huiles végétales sont totalement pures et de première pression à froid : cette grande qualité de produit garantie que tous les principes actifs de l'huile sont intacts. Elles peuvent donc agir sur les couches supérieures de l'épiderme pour enrichir et régénérer. Les huiles végétales s'adressent à tous types de peaux : peaux grasses, sèches, mixtes, sensibles ou dévitalisées. Elles conviennent au visage, au corps, aux cheveux et aux ongles. Elles peuvent être utilisées seules ou servir de base comme support à des préparations naturelles. essentielles (de lavande ou de géranium rosa) à votre huile végétale et le tour est joué. (Conserver la préparation à l'abri de la chaleur et de la lumière.)

+ XLOH G · ROLYH

En soin corporel

C'est une des huiles de massage les plus utilisées en thaïlande car elle est facilement absorbée par la peau. Très nourrissante, elle assouplit les tissus, redonne toute sa douceur à l'épiderme et entretient la beauté du corps. Elle renferme les précieuses vitamines A, D, E et K et acides gras essentiels indispensables à la fermeté et à l'élasticité de la peau. Elle contient aussi de puissants antioxydants. A employer dans les massages pour les dartres, les irritations de l'épiderme les gerçures, les mains sèches, les ongles cassants et les cheveux fragiles et secs. Vous pouvez la mélanger avec de l'huile d'amande douce si l'odeur vous paraît trop forte.

En plaisir culinaire

L'huile d'olive est le contraire d'une huile neutre : quand on la cuisine, elle conserve tout son arôme, son caractère, ses goûts différents. Elle peut être douce ou fruitée, avoir un goût puissant ou léger, un peut être sauce, condiment ou épice. Crue, on la marie avec un bon vinaigre ou une tomate. A chaud, elle servira à relever un poisson ou une simple salade, un rôti, un beignet, un merlan frit, un curry, une madeleine, un crumble, une mayonnaise - à l'huile d'olive - sont exquis... et si bons pour la santé.

+ XLOH G · \$UJ

En soin corporel

L'huile d'argan est un produit de soin complet, riche en vitamines E et reconnu pour ses propriétés nourrissantes, régénérant et restructurant. Son fort pouvoir antioxydant

compense en profondeur la dénutrition de la peau responsable du vieillissement cellulaire. L'huile d'argan est idéale pour lutter contre le dessèchement de la peau. Cette huile adoucit l'épiderme et prévient le vieillissement cutané dû aux conditions climatiques extrêmes onction sur les gerçures, les brûlures, les cicatrices d'acné et de varicelle.

En plaisir culinaire

Comme l'huile d'olive, l'huile d'argan est très riche en acides gras insaturés. les plus prisées pour aromatiser les salades, les soupes, les tagines et le couscous ou relever des plats d'œufs. Le mélange huile d'argan - amandes - miel, connu sous le nom d'Amlou, accompagne délicieusement et des plus sainement le petit déjeuner.



+ XLOH GH & RFR

En soin corporel

L'employer) l'huile de coco vierge est une formidable huile de soin - le secret de beauté naturel des femmes des îles ! Elle apaise et nourrit la peau et rend les cheveux brillants et souples. Après le bain de soleil, elle rafraîchit et calme la peau tout en atténuant les rougeurs. Elle calmera aussi les démangeaisons en cas de piqûre d'insecte.

En plaisir culinaire

Cette huile de coco vierge, provenant de la pulpe fraîche de noix de coco, est une huile alimentaire saine et savoureuse qui permet de multiples utilisations. Sa saveur douce et parfumée donne à vos menus d'ailleurs mais aussi à vos plats de tous les jours une touche fraîche et originale. Cette huile qui supporte bien les températures élevées est particulièrement recommandée pour les pâtisseries et pour donner du croustillant à vos viandes et poissons.



en huile d'olive primeur qui a la particularité G · rWUH QRQ ÀOWUpH & HWWH KXLOH HWV SUHVVP H olives arrivent à maturité, ce qui lui confère un goût plus prononcé, d'une grande fraîcheur en bouche. Elle est particulièrement conseillée en assaisonnements où tous ses arômes se dégagent.

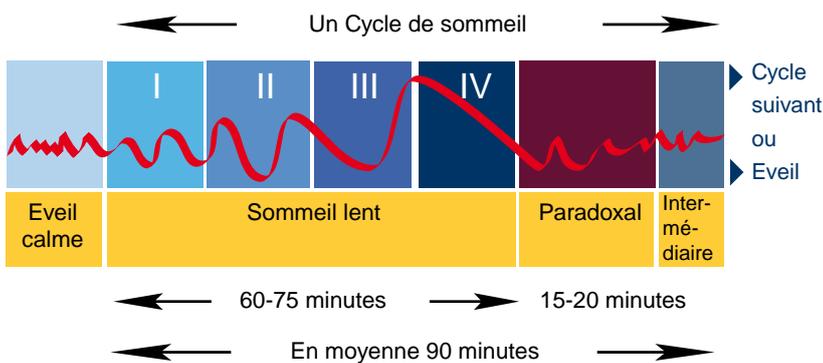
Attention nombre de bouteilles limitée !

LE SOMMEIL

Nous passons environ un tiers de notre vie à dormir. Temps perdu pour certains d'entre nous, instant privilégié pour d'autres, il n'en est pas moins indispensable à notre équilibre physique et psychologique. Pour la majorité d'entre nous le sommeil correspond à une phase de grand trou noir qui débute lors du coucher et se termine au réveil avec parfois la réminiscence d'images que l'on nomme rêves. La réalité est en fait un peu plus complexe.

LES CYCLES DU SOMMEIL

Le sommeil se compose de plusieurs cycles de quatre vingt dix minutes qui se succèdent les uns aux autres. Chaque cycle est divisé en cinq stades comme le montre ce petit graphique.



C'est au premier stade que le cerveau sécrète la sérotonine, une hormone qui entraîne somnolence, bâillements et picotements des yeux. Votre corps vous indique que le moment est propice à l'endormissement. Malheureusement, il est assez rare que nous prenions en compte ces premiers signaux. Ce décalage nous fait perdre un ou plusieurs cycles de sommeil et bien entendu, nous le payons le lendemain matin au chant du coq.

Le stade 2 représente l'étape transitoire entre le sommeil léger et le sommeil profond. L'activité cérébrale diminue fortement mais vous pouvez encore être réveillé au moindre bruit.

Lors des stades 3 et 4 ou sommeil lent et profond, vous êtes pratiquement coupés du monde extérieur. Les muscles sont totalement relâchés, la température est basse et votre respiration est lente et régulière. C'est du-



rant cette phase que vous récupérez de votre fatigue physique accumulée durant la journée. Les enfants et les adolescents secrètent les hormones nécessaires à leur croissance.

attentifs aux signaux que nous envoie notre corps ?

Pourquoi accordons nous si peu d'importance au lieu dans lequel nous passons presque un tiers de notre temps ?

Il est pourtant aisé d'améliorer considérablement ce mécanisme si important pour notre santé physique et psychique. Le plus souvent quelques (alimentation, literie et pratique sportive) WLYH VXIÀVHQW j PRGLÀHU OD T notre sommeil.

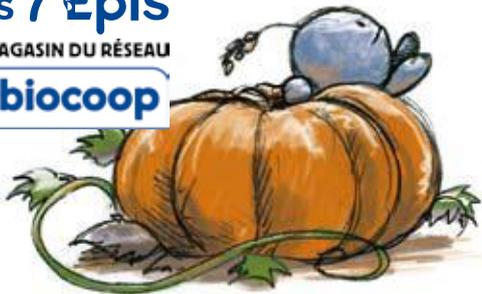
SOMMEIL ET ALIMENTATION

L'insomnie & l'alimentation

Différentes études réalisées sur des sportifs de haut niveau, des personnes souffrant d'anorexie ou de problèmes d'obésité, ont permis de démontrer la qualité du sommeil.

Un repas riche en glucides provoque la sécrétion d'insuline qui agit sur la production de tryptophane, précurseur de la synthèse de la sérotonine. Cette dernière intervient dans la régulation du sommeil, de l'humeur, de la température et de l'appétit (phénomène de satiété) et favorise l'endormissement.

Un repas riche en protéines réduit au contraire la synthèse de la sérotonine et entraîne la vigilance. De plus, les protéines provoquent une concentration plus élevée de tyrosine, acide aminé servant à la fabrication de la dopamine. Ce neurotransmetteur est associé à l'activité et à l'agressivité. En bref, un repas du soir riche en glu-



L'EPI-ACTU

Réaménagement des magasins de Lorient - p.3

L'EPI-TERRIEN

Rencontre avec Chantal Carnec, maraîcher bio - p.11

L'EPI-DERME

Les huiles végétales : dans l'assiette et sur la peau - p.7

EPI TOI ?

Entretien avec Alain le Goff - p.13