



Pour un avenir sans OGM,
mobilisons nous !

L'ÉPI-ACTU

Les visites de magasin avec Sylvie, diététicienne p.4

L'ÉPI-COOP

La démarche du logo « ensemble pour plus de sens » p.7

L'ÉPI-ZOOM

Dossier OGM : Interview de Lylian le Goff p.8

L'ÉPI-TERRIEN

Rencontre avec Brice Le Cunff, producteur solidaire p.12



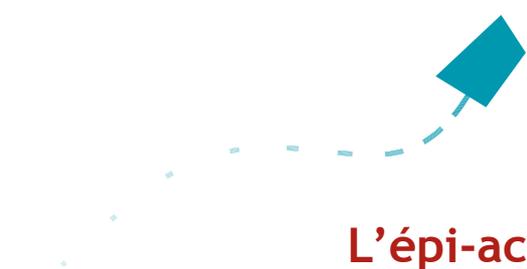
EDITO

Nous voici déjà au premier trimestre 2008 : Nouvelle année, nouveaux horizons, dit-on. Chez nous, comme dans de nombreuses activités liées à l'agriculture, on ne peut pas passer tout de suite à autre chose puisque nous récoltons encore aujourd'hui les fruits de l'année 2007. Une année de production qui aura été mise à mal par des conditions climatiques défavorables. Conséquences en magasin : nous continuons de subir des ruptures en fruits et légumes et devons réduire nos marges, déjà faibles, pour faire face à une augmentation de prix.

Malgré tout, la fréquentation des magasins est en progression constante. Le chiffre d'affaire a augmenté de 22,52% à Lorient et de 42,54% à Lanester, ce qui nous a permis d'embaucher huit équivalents temps plein. Cette croissance soutenue est certainement liée à une médiatisation accrue des problèmes environnementaux résultant de l'agriculture intensive. Bon nombre de consommateurs prennent désormais conscience qu'il est urgent de faire bouger les choses et de passer à un mode de production bio.

Aujourd'hui plus que jamais, il nous paraît indispensable chez Biocoop, d'accompagner ce développement pour qu'il se fasse de manière cohérente et raisonnée. Le réseau a mis en place, depuis déjà quelques années, une section agricole qui intègre des groupements de producteurs dans le conseil d'administration du réseau. Ceci dans le but de contractualiser les productions : d'un côté Biocoop fournit des chiffres et s'engage à écouler une certaine quantité de marchandises; de l'autre les producteurs peuvent planifier les récoltes à l'avance et sont assurés des débouchés de leurs produits. Ces contrats sont des éléments structurants du marché de la bio et permettent de stabiliser les prix un minimum. La démarche du logo « ensemble », auquel nous consacrons une page dans ce nouveau magazine, va également dans ce sens.

Actualité oblige, vous trouverez également dans ce numéro, deux articles consacrés à la lutte anti-OGM. Les faucheurs, dont nous soutenons l'action, prennent la parole page 4 pour dire combien il est important de continuer à se mobiliser, pour que la future loi ne fasse aucune concession et nous protège entièrement des menaces OGM. Nous consacrons également, dans notre dossier central, une interview à Lylian Le Goff. Il nous explique quelles sont les composantes de cette nouvelle loi et comment le développement de la bio contribue à lutter contre le fléau. Il est important de rappeler que le réseau Biocoop est, depuis le début, un acteur inconditionnel du combat puisqu'il ne distribue aucun produit intégrant du soja, du colza ou du maïs non bio, même employé comme simple additif, pour écarter tout risque OGM. 2008 est une année décisive, continuons la lutte pour préserver la bio !



L'épi-actu
Intempéries 2007 - p. 3
Les visites de magasin avec Sylvie - p. 4
L'actu locale, militante et associative - p. 6

L'épi-coop
La démarche « ensemble pour plus de sens » - p. 7

L'épi-zoom
Dossier OGM, interview de Lylian Le Goff - p. 8

L'épi-curien
C'est la saison du Kiwi, fruit de la santé - p. 11

L'épi-terrien
Rencontre avec un producteur solidaire - p. 12

Epi toi ?
Gwenaëlle Petit-Jean, consom'actrice - p. 13

L'épi-shop
Ca bouge du côté des produits - p. 14

L'épi-asso
Les nouvelles de l'asso « Les 7 Épis » - p. 16



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

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

Conception / illustrations : www.kiwimage.com
Impression : CLOITRE IMPRIMERIE
Expédition : OCEA Routage

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

Les 7 Épis

Fruits et légumes, les premiers touchés

Les agriculteurs s'en souviendront de cette année 2007 ! Avec un printemps chaud avant l'heure, puis pluvieux ; un été froid et humide ; un automne sans pluie et un hiver avec des gelées précoces, on ne peut pas dire qu'ils aient été gâtés !

Vous l'aurez sans doute remarqué en ce début d'année, le rayon des fruits et légumes est moins bien achalandé. Par respect de la saisonnalité, d'abord, puisque nous ne proposons pas de produit hors saison tel que les légumes ratatouille (tomates, courgettes, aubergines et poivrons) qui ont besoin de soleil pour grandir et nécessitent beaucoup trop d'énergie (transports, serres chauffées...) Cette année malheureusement, nous avons aussi subi des ruptures sur des produits d'hiver : poireaux, choux-fleurs, brocolis et mâches ont été bloqués par le froid.

Flambée des prix du porc

Les sommes investies par les éleveurs pour nourrir le porc ont doublé depuis cet été.

Autre conséquence des mauvaises conditions climatiques et des récoltes désastreuses du mois de septembre : le prix des céréales, qui a considérablement augmenté. Boulangers, brasseurs et fabricants de pâtes ont vu leurs coûts de productions flamber et ont dû répercuter ces augmentations de matières premières sur leurs prix de vente. Une autre filière, dont on parle moins, a été touchée de plein fouet : celle des éleveurs de porcs. « Les porcs se nourrissent essentiellement de céréales. Ils en consomment beaucoup plus que les bovins par exemple, qui mangent de l'herbe et des fourrages, » explique Michaël Böhm, coordinateur filière bio chez IBB (Inter Bio Bretagne) « Les éleveurs bios ont été d'autant plus touchés qu'il faut 5kg d'aliments par jour pour nourrir un porc bio contre 3kg en conventionnel. » A ces charges, s'ajoutent des difficultés inhérentes aux exigences du cahier des charges

Amboise Le Cardiec, coordinateur national pôle produit Biocoop à Angers, nous donne quelques explications :

« Il est déjà difficile pour les producteurs bios de faire face à la demande du marché qui évolue de 20% chaque année, alors quand le climat s'en mêle, ça devient vite très problématique. L'année 2007 a été particulièrement mauvaise avec, dès le printemps, des maladies comme le mildiou qui se sont installées sur les semences. Les producteurs ont donc démarré la saison avec moins de mises en cultures. Il s'en est suivi un été très humide et sans chaleur qui a provoqué beaucoup de pertes dans les champs. Conséquences : des légumes tels que la pomme de terre, le poireau ou l'oignon ont subi une baisse de rendement de 40 à 60% sur le marché breton. Du coup, les producteurs ont augmenté leurs prix pour pouvoir simplement racheter des semences et assurer l'année à venir. En temps normal, le prix de la pomme terre est à moins de 1€ le kilo, cette année il est passé à 1€40 sur le marché du gros.

Les gelées de début décembre ont entraîné une deuxième problématique sur la production. Les poireaux, par exemple, n'ont pu être récoltés pendant plus de 15 jours tellement les terres étaient gelées. Un produit comme la mâche est aussi très dépendant des caprices du temps : ses prix flambent dans le conventionnel dès qu'il se fait rare, ce qui tire les prix du bio vers le haut. Mais il suffit d'un petit redoux pour en sortir en grande quantité et là, on se retrouve avec un déséquilibre total entre l'offre et la demande.

Notre travail chez Biocoop est justement de planifier les cultures et de s'engager avec les producteurs sur des quantités pour coller au plus près des besoins des magasins, ceci pour éviter ces effets de yoyo et stabiliser les prix. Cette planification ne peut fonctionner, bien entendu, que si nous avons une saison normale, ce qui n'a pas été forcément le cas en 2007. »



bio : l'éleveur de porc bio doit produire au moins 40% de l'alimentation animale sur son exploitation (le pourcentage a toutefois été réévalué à la baisse compte tenu des mauvaises récoltes de l'été), l'investissement dans les infrastructures est plus important (les porcs bio doivent être élevés en groupe, être libres de leurs mouvements, avoir accès à l'extérieur et à une aire de repos paillée, propre et sèche). Dernière chose, le rendement des élevages de porcs bio est plus faible qu'en conventionnel (une portée de truie bio compte 12 porcelets en moyenne, contre 18 en conventionnel.)

Yves Lejeune, éleveur de porcs dans le Trégor (22), témoigne :

« Cette année, le climat a été catastrophique et le rendement de mes cultures de céréales a été divisé par deux. J'ai donc été obligé d'acheter ailleurs la nourriture pour mes bêtes. Mais les prix ont doublé depuis septembre. Il y a eu une telle demande que les marchés ont spéculé et ça a fait flamber les prix. Nous avons donc augmenté nos tarifs de 14%, ce qui ne représente qu'1/3 du surcoût réel de production. Nous tablons à présent sur les années futures, en espérant qu'elles soient meilleures. Je compte amortir le déficit sur deux ou trois ans mais ce n'est pas gagné. Je travaille sur cette exploitation depuis plus de 20 ans et je n'ai jamais vu ça. Mes parents qui arrivent à 80 ans ne se souviennent pas non plus d'une année si catastrophique. Je pense aujourd'hui aux jeunes producteurs et j'espère qu'ils vont tenir le coup. »

Les visites de magasin avec Sylvie

Une vraie mine d'infos pour cuisiner bio

Quand on entre pour la première fois dans une Biocoop, ce n'est pas forcément évident de s'y retrouver. On nous propose ici des produits qu'on a rarement l'occasion de voir ailleurs et qui peuvent surprendre. Comment cuisine-t-on le sarrasin ? Quel est l'intérêt des laits végétaux ? Qu'est-ce que le miso ou le shoyu ? Pour se familiariser avec un maximum de produits et trouver réponse aux questions que vous vous posez, rien ne vaut une petite visite guidée du magasin avec Sylvie qui est diététicienne de formation.

Le rendez-vous est fixé au magasin de Lanester. C'est là que travaille Sylvie. La visite commence par un petit rappel : « *Un aliment bio est un produit qui a été cultivé sans engrais chimique, ni pesticide ou herbicide de synthèse. L'agriculteur biologique respecte les sols en alternant les cultures et entretient la terre grâce au compost et aux engrais verts. Les produits bio sont plus riches en substance nutritive et ont plus de goût.* » Sylvie enchaîne sur la charte Biocoop qui va au-delà du logo AB « *ici vous ne trouverez pas d'arômes non bio. Certaines lécithines comme celle du soja sont exclues pour éviter tout risque OGM.* »

Et c'est parti pour un petit tour du magasin. On commence par le rayon vrac qui caractérise bien les Biocoops avec sa longue rangée de silos. « *C'est un rayon qu'on aime bien chez nous. Il est intéressant financièrement pour les clients et contribue à réduire les emballages.* » Sylvie nous explique aussi qu'il propose plusieurs catégories d'aliments qui sont la base de l'alimentation végétarienne. « *Un plat composé de 2/3 de céréales et 1/3 de légumineuses contient les 8 acides aminés essentiels indispensables au bon fonctionnement de notre organisme.* » A noter que le quinoa et le sarrasin renferment à eux seuls ces 8 acides aminés. Il est



La dégustation de quelques produits, un moment très apprécié lors de la visite.

quand même conseillé d'y associer des légumineuses (lentilles, azukis, haricots...), riches en fibres, minéraux, protéines et qui procurent la sensation de satiété.

Dans le rayon voisin, celui des boissons, on trouve un large choix de laits végétaux, ou plutôt de « boissons à base de céréales » telles que le riz ou l'avoine. « *Ces produits sont intéressants pour les personnes intolérantes au lait de vache.* » précise Sylvie. « *Ils s'utilisent de la même façon. Le lait de soja par exemple est riche en protéines, mais ne contient presque pas de graisses saturées qui, en excès, encrassent nos artères.* »

Devant la boulangerie, un peu plus loin, Sylvie enchaîne sur la notion d'index glycémique des aliments. « *Mieux vaut manger du pain complet le matin car il est riche en fibres, ce qui lui confère un index glycémique peu élevé. Cela vous évitera le fameux coup de pompe du milieu de matinée. Le mieux est encore de manger du pain intégral.* »

En face, au rayon des purées de fruits, Sylvie complète : « *D'autres produits comme le sirop d'Agave ont un indice glycémique très bas. Ce jus, extrait d'un cactus du Mexique, est une excellente alternative au sucre qui possède, en prime, un petit goût très doux et agréable.* »

L'heure passe et Sylvie a encore pas mal de produits spécifiques à passer en revue : les assaisonnements

tels que le gomasio ou le miso qui sont d'excellents exhausteurs de goût, version saine. Les algues, extrêmement riches en vitamines et minéraux qui mériteraient de figurer plus souvent dans nos menus... Sans oublier le tofu, issu du lait de soja et bourré de protéines, qui peut facilement remplacer la viande dans nos assiettes.

Il va vraiment falloir s'arrêter là car l'heure est largement dépassée, mais les explications de Sylvie sont riches et les conseils culinaires nombreux. On a envie de tout connaître, de tout goûter. Une dernière escale au niveau des huiles est quand même indispensable car celles-ci sont précieuses et méritent quelques notes d'utilisation. « *Au quotidien, on a besoin d'oméga 9, 6 et 3. Il faut donc varier nos huiles. Si je devais en choisir deux, je conseillerais l'huile d'olive et de colza (une cuillère à soupe de chaque par jour) mais attention, il n'y a que l'huile d'olive qui se chauffe.* »

La visite se termine autour des fruits et légumes : tous bio et de saison. Chez Biocoop on privilégie les producteurs locaux, le goût et la fraîcheur des produits. C'est aussi là que Sylvie nous fait la surprise d'une petite dégustation : des cakes au sarrasin. Délicieux, originaux et apparemment faciles à réaliser ... Il n'y a plus qu'à tester par nous-mêmes car on repart avec la recette.

Prochaines visites de magasin

les samedis 22 mars, 5 avril, 17 mai et 14 juin. Toujours de 14h30 à 16h. Pour s'inscrire, téléphonez au magasin de Lanester : 02 97 76 77 00.

Sylvie Jézéquel**Age :** 38 ans**Situation familiale :** mariée, 2 enfants.**Formation :** Bac Scientifique à Nantes, DUT Biologie Appliquée option Diététique. Formation interne à Biocoop : «Santé Nutrition » avec Brigitte Fichaux.**Expérience professionnelle :** Diététicienne en milieu hospitalier de 1991 à 1998. Travaille aux 7 épis depuis 2005.

maintenant deux ans que j'ai signé mon CDI. Je seconde François au rayon pain et fromage de Lanester et cela me convient parfaitement.

Mon avenir ? Continuer de conseiller les consommateurs pour qu'ils puissent allier alimentation saine et plaisirs culinaires et pourquoi pas, un jour, approfondir mes connaissances en cuisine pour donner une nouvelle orientation à mon travail. »



Sylvie s'occupe essentiellement du rayon pains et fromages à la coupe

«Après mon diplôme, j'ai exercé en clinique et maisons de convalescence. En tant que diététicienne, je devais proposer une alimentation adaptée à chaque pathologie. Je me suis occupée de personnes âgées, diabétiques ou atteintes de cancer. J'ai choisi ensuite d'arrêter de travailler pendant sept ans pour m'occuper de mes filles.

C'est d'ailleurs elles qui m'ont menée au bio. En grandissant, elles ont très vite boudé les légumes, j'ai donc voulu compenser avec des céréales complètes. Sachant qu'en conventionnel le germe de blé des céréales complètes est très concentré en pesticides, j'ai opté pour les pâtes, riz et autres céréales bios.

En 2002, je découvre la Biocoop de Lorient et là, j'en prends plein les yeux. Je goûte beaucoup de produits, je prends des cours de cuisine avec France Lemonnier et en 6 mois, je passe à du 100% bio. La Biocoop est un endroit où je me suis sentie tout de suite bien en tant que consommatrice et je me suis dis : pourquoi ne pas y travailler ? Surtout que je m'étais éloignée de la diététique classique qui ne prend pas suffisamment en compte le mode de fabrication des aliments. Les huiles raffinées qu'on trouve en supermarché par exemple, sont appauvries en acides gras essentiels et ont perdu leur effet bénéfique pour le corps.

J'ai donc commencé par un stage d'évaluation en milieu de travail, puis j'ai fait plusieurs CDD et voilà

Rapadura, spiruline, miso... Kezako ?

Petit glossaire pour bio débutants

Le Shoyu (soja et froment) et Tamari (pur soja) Utilisés en cuisson ou en assaisonnement, ces sauces à base de graines de soja fermentées contiennent de nombreux minéraux, protéines, vitamines et stimulent l'appétit. La fermentation développe un acide lactique bénéfique pour la flore intestinale et l'assimilation efficace des nutriments. Les asiatiques en consomment depuis plus de 2000 ans.

Le Miso (pâte fermentée à base de soja et de sel) Contrairement au Shoyu et au Tamari qui se présentent sous forme liquide, le Miso est de consistance pâteuse. Il assaisonne les soupes, les marinades, les sauces et les ragoûts. Le Miso est beaucoup plus qu'un condiment et doit être utilisé pour ses qualités hautement nutritives. Il possède notamment un pouvoir antioxydant.

Le Rapadura (sucre intégral) est un sucre de canne complet et non raffiné. Il ne subit aucune transformation et est beaucoup plus riche que tous les autres sucres puisqu'il conserve toutes les propriétés de la canne à sucre. Il a un délicieux goût de réglisse et fait merveille dans un yaourt. Bourré de vitamines et minéraux, il ne provoque pas de carie et n'a pas les effets néfastes du sucre blanc.

La Panisse (eau, farine de pois chiche, sel) est une spécialité d'origine italienne, très appréciée dans le Sud-Est. On peut la comparer au Tofu pour ses apports concentrés en protéines végétales. Sa présentation en forme de saucisson permet qu'on la découpe en tranches avant de le faire frire ou dorer au four. On peut s'en servir comme base de mini-pizza en y ajoutant ses ingrédients préférés.

Le Panais (petit cousin de la carotte en plus sucré) peut se consommer cuit en soupes, potages et pot-au-feu, il supporte tout type de cuisson et accommode n'importe quelle viande ou poisson. Le panais se cuit aussi comme la pomme de terre pour se préparer en purée. Pour l'anecdote, en breton, les taches de roussure sont des «taches de panais».

Le Gomasio (mélange de graines de sésame et de sel marin) est idéal pour saler légèrement des aliments après cuisson, tout en maintenant leurs arômes d'une nuance de sésame grillé. Il est non seulement plus nutritif que le seul sel marin, mais facilite aussi l'absorption de ses minéraux et oligo-éléments.

La Spiruline (micro-algue au potentiel nutritionnel considérable) permet de lutter contre les carences protéiques. Elle est une source de fer hautement assimilable. 10 g de spiruline couvrent 100 % des apports journaliers recommandés. C'est aussi un puissant anti-oxydant. En sport, la spiruline retarde la production d'acide lactique, responsable de la fatigue et des crampes.

OGM : UNE BATAILLE A ETE GAGNEE, PAS LA GUERRE

La clause de sauvegarde activée mi-janvier ne touche que le maïs Mon 810. Le projet de loi actuel ne garantit pas la liberté et le droit de produire et consommer sans OGM. Au contraire, il a pour conséquence d'organiser une contamination génétique généralisée. Ne baissons pas la garde, car même si on avance un peu moins vite, on continue quand même de marcher sur la tête. Exigeons ensemble une loi qui nous protège des dangers OGM. C'est le moment de nous mobiliser, de nous rapprocher des structures citoyennes et organisations professionnelles de la bio. Pour ce faire, contactez le « Collectif Bretagne sans OGM » antiogm56@orange.fr - 02 97 66 32 62 - 02 97 67 22 74 - 06 84 11 04 27

Des pétitions et informations sont disponibles aux magasins de Lorient et Lanester.

Biocoop soutient le combat des faucheurs volontaires. Et vous ? Malgré la clause de sauvegarde sur le maïs Mon810, les tribunaux continuent de condamner les faucheurs volontaires dont la fonction de « lanceurs d'alertes » depuis 10 ans a été déterminante dans ce début de prise de conscience des pouvoirs publics.

Le procès d'Orléans des 17-18 décembre 2007 concernant 32 faucheurs, dont 16 bretons, est mis en délibéré au 26 février. Les peines réclamées s'élèvent, selon les inculpés - récidivistes ou pas - de 1000 à 3000 euros d'amende, 2 à 3 mois de prison avec sursis, privation des droits civiques et dommages et intérêts de 313 000 euros réclamés par la Sté Monsanto pour la destruction de la parcelle de maïs Mon 810.

Lors de ce procès, des témoins ont apporté leur soutien sans réserve aux inculpés. Ainsi, Hugues Toussaint, Secrétaire général du réseau Biocoop, mandaté à l'unanimité par le CA du réseau, est venu démontrer la nécessité pour l'ensemble des défenseurs, de mettre en commun nos argumentaires et de prôner une alimentation de qualité et un environnement sain.

D'autres témoins de renom sont venus légitimer l'action des faucheurs tant sur le plan sanitaire (Pr Belpomme, cancérologue) que sur le plan scientifique (Dr F.Jacquemart, A.Apoteker), géopolitique (N.Sersiron du CADTM) ou encore sur le plan agronomique et juridique (J.Muller agronome et sénateur). Il a été largement démontré que l'action en désobéissance civile a été mise

en œuvre en dernier recours après que tous les moyens légaux aient été épuisés.

Les faucheurs sont des citoyens issus de tous les pans de la société civile, de tous âges et de toutes les catégories socioprofessionnelles. Ils ont agi avec la même détermination pour lutter contre l'implantation des OGM. Ils engagent donc leur responsabilité individuelle en défendant l'intérêt général et sont prêts pour cela à assumer les conséquences pénales et financières de leurs actions.

En Bretagne, il existe un comité de soutien aux faucheurs volontaires d'OGM. Sa mission principale est, en plus de sensibiliser la population à la problématique des OGM, de recueillir des fonds visant à couvrir les procédures judiciaires liées aux actions des faucheurs : paiement des amendes, dommages et intérêts, etc... Cela revient à plusieurs milliers d'euros par procès. Toutes les idées d'événements (concerts, spectacles, restauration...) et toutes les aides sont les bienvenues.

Comité de Soutien des Faucheurs Volontaires

2, rue de Locmaria, 56690 NOSTANG
mail : soutienfaucheurs@free.fr
tél. : 02 97 02 67 14

Impact positif de l'agriculture bio sur les milieux aquatiques

En 2003, une poignée de passionnés du milieu marin crée l'« Observatoire du Plancton ». Parmi eux, Pierre Mollo, enseignant chercheur en aquaculture à l'Agrocampus de Beg Meil. Basée à Port-Louis, cette association n'a de cesse de faire découvrir à tous les publics l'incroyable richesse microscopique des milieux aquatiques.

Mais au fait, qu'est-ce que le plancton ? Végétal (phytoplancton) ou animal (zooplancton), il est à la base de la chaîne alimentaire, constitue près de la moitié de la biomasse planétaire et est le producteur des 2/3 de notre oxygène !

Depuis des années, à l'image d'une concertation réussie entre les paysans de la Terre et ceux de la Mer (Cap

2000, Ria d'Etel), l'Observatoire se bat pour la conservation de cette ressource fragile et trop souvent ignorée. L'utilisation mal adaptée de biocides et d'engrais a des effets désastreux sur le premier maillon de la chaîne alimentaire. Consommer bio, c'est donc encourager un mode d'agriculture respectueux de l'ensemble de l'écosystème !

L'association mène régulièrement des actions de sensibilisation. Rendez-vous samedi 1er mars dans votre magasin de Lanester.



zooplancton - photo Valentin Kholodov

6^{ème} FOIRE BIO & ALTERNATIVE de Riec Sur Belon : les 26-27 avril 2008

Au programme de cette nouvelle édition: des animations et des conférences sur les OGM, la botanique, l'éco-habitat... Avec la venue de Christian Vélo (biologiste anti-OGM). Nous attendons confirmation pour José Bové et le professeur Belpomme (cancérologue, spécialiste des pesticides).

Samedi 26, fest-noz au profit des faucheurs.

Restauration, bar et buffet sur place. Tarifs : 2€50 la journée, 4€ les deux jours, gratuit - de 16 ans.

Ensemble pour plus de sens !

Avec Biocoop, il est possible d'acheter équitable à un producteur breton de lait bio. Comment ? En se tournant vers les produits porteurs du logo « ensemble pour plus de sens ».

Depuis 8 ans, le réseau Biocoop construit des partenariats durables avec les fournisseurs bios des régions de France. Cette démarche, née d'une volonté de développer la bio dans un esprit coopératif, rassemble aujourd'hui près de 800 producteurs et transformateurs. « Avec ce label, nous avons souhaité aller plus loin en amont de la production, et avoir une transparence totale pour le

isolés de toucher une rémunération juste : Biolait garantit alors un prix d'achat identique à chaque producteur. Biocoop trouve la démarche intéressante et pour commercialiser ce lait dans ses magasins, le réseau choisit de travailler avec des petites entreprises de transformation qui sont proches de sa démarche de développement. Grandeur Nature et Lactabio deviennent partenaires du logo et s'engagent à coopérer avec l'ensemble de la filière.

Un intérêt pour tous

La démarche rassemble et crée un véritable

Choisir les produits « ensemble pour plus de sens » c'est s'assurer de : **La transparence**, car chaque acteur de la filière apporte des garanties sur ses pratiques (origines des matières premières, méthodes et conditions de fabrication.) **La Qualité**, car les produits répondent aux critères rigoureux des spécifications Biocoop. **La Solidarité**, car le travail des partenaires est rémunéré de façon juste et équitable.

consommateur » explique Hugues Toussaint, secrétaire général du réseau. (Consom'action de janvier 2003).

Naissance du logo avec la filière lait

C'est en 2000 que Biocoop, la FNAB (Fédération Nationale de l'Agriculture Biologique) et des organisations de producteurs ont signé la première convention de partenariat « ensemble pour plus de sens ». A cette époque, le groupement de producteurs BIOLAIT décide d'organiser sa propre collecte et de mutualiser les coûts (de transport par exemple) pour permettre aux producteurs bios

dialogue entre tous les partenaires qui définissent ensemble ce qui leur semble juste en termes qualitatifs, agricoles, financiers, sociaux... Cela prend du temps car tous doivent être d'accord, mais au final, chacun y trouve son compte. Les producteurs s'engagent sur des quantités et fixent les prix, ce qui leur assure un revenu juste. Les transformateurs peuvent être sûrs des volumes de matières premières et des débouchés des produits... Et le distributeur est assuré de ses approvisionnements. Mais le partenariat ne s'arrête pas là car les produits sous logo doivent répondre aux exigences de Biocoop en matière de transparence, de qualité et de solidarité. Des exigences qui vont au-delà des exigences de la bio.



Une idée qui grandit... et fait des petits

Après le lait, Biocoop crée trois autres filières : Céréales, Fruits et Légumes, Viande. Chaque réseau a ses spécificités et détermine ses propres règles de conduite. Les acteurs de la filière fruits et légumes, par exemple, se sont engagés à refuser les cultures sous serres chauffées et planifient ensemble la production. La filière viande assure que tous les animaux sont nourris à 100% d'aliments bio, eux-mêmes produits en majorité sur l'exploitation. La filière céréales, elle, mutualise ses moyens et bénéficie d'appuis techniques pour la gestion du stockage, du triage et du conditionnement.

LYLIAN LE GOFF PORTE-PAROLE DANS LA LUTTE ANTI-OGM

Lylvian Le Goff est médecin, environnementaliste, très impliqué dans la promotion de l'agriculture biologique et notamment le développement de la bio dans les restaurations collectives. Son premier coup d'envoi a d'ailleurs été donné au restaurant universitaire de Lorient qui propose des repas bio depuis 1998. Il est aussi l'un des fondateurs de la Biocoop les 7 épis et du réseau Cohérence ; il a écrit plusieurs livres dont le fameux « Manger Bio, c'est pas du luxe », sorti en novembre 2006. Mais le sujet qui le préoccupe et lui prend tout son temps en ce moment, c'est le dossier OGM.

« Monsieur Le Goff, quel est votre rôle dans cette lutte anti-OGM ? »

Je m'occupe du dossier OGM pour France Nature Environnement, une fédération qui regroupe 3000 associations et 600 000 adhérents en

France. Je fais aussi partie du comité de veille écologique de la Fondation Nicolas Hulot - j'ai été corédacteur du pacte écologique pour le chapitre santé et les OGM -.

« Comment vous positionnez-vous ? »

Mon positionnement est clair et très ferme pour s'opposer à la dissémination des OGM dans l'environnement. Je ne suis pas contre les manipulations génétiques en milieu confiné. La recherche fondamentale est indispensable pour faire progresser la connaissance au sujet du fonctionnement du vivant dont on connaît peu de choses et pour prétendre maîtriser les applications de ces manipulations génétiques, ce qui n'est pas du tout le cas en agro-alimentaire. Par conséquent, il n'est pas question de diffuser des OGM en milieu ouvert.

« Pourquoi les OGM posent-ils problème ? »

Ils sont nombreux : environnementaux, sanitaires, socio-économiques, politiques, éthiques. Concernant l'environnement, les preuves abondent depuis au moins dix ans maintenant que la coexistence est impossible entre cultures OGM et non OGM sans contamination. Il y a une altération irréversible

et hégémonique (envahissante) de l'intégrité de l'environnement et des cultures par des pollens chargés de transgènes qui véhiculent des propriétés liées aux pesticides. Ce qui amène au deuxième aspect à faire

valoir : ce sont des plantes à pesticides qui sécrètent elles-mêmes un insecticide - ou qui peuvent concentrer davantage d'herbicides tels que le Round up sans en mourir - ; par conséquent, au lieu de réduire la dépendance aux pesticides, on aggrave leur présence dans l'environnement et les chaînes alimentaires.

« Il y a donc un risque sanitaire important... »

Oui puisqu'il y a davantage d'imprégnation de pesticides dans ces PGM - plantes génétiquement manipulées - (soja, maïs), cultivées pour l'alimentation animale, notamment avec ce Round-up qui est reconnu cancérigène et reprotoxique. En plus, nous n'avons pas de traçabilité sur les produits issus d'animaux nourris avec du soja transgénique d'importation. Notre agriculture est dépendante à 70-80% d'importation de protéines végétales pour nourrir le bétail. Il s'agit de soja ; ce soja est majoritairement transgénique depuis l'an 2000 et



« l'agriculture française a beaucoup à perdre avec les OGM ... »

Avec les OGM, on a davantage de pesticides dans l'environnement



il n'y a aucune traçabilité pour le consommateur. Quand celui-ci mange de la viande, des produits laitiers ou des œufs, il ignore si l'animal qui a généré ces produits a été nourri avec du soja transgénique ou pas. Si ces produits ne sont pas bios, il y a une très forte probabilité pour que ce soit le cas.

Le consommateur qui ne veut pas faciliter le marché du transgénique par ses achats ne peut pas faire valoir ses choix de citoyen parce que l'on n'indique pas la nature de l'alimentation de l'animal sur les produits.

« Les cultures OGM vont donc à l'encontre totale du cahier des charges bio... »

Et oui, c'est clair, il n'y a pas de demi-mesure : si l'on entrouvre la porte aux OGM, c'est la mort programmée de la bio. Les contaminations étant inéluctables, c'est la perte de la spécificité et de l'intégrité de la bio par rapport à son cahier des charges. Il faut donc se battre bec et ongles contre les disséminations transgéniques, ne serait-ce que pour sauver le soldat bio. Ce soldat bio est d'ailleurs très important pour apporter les vrais solutions que sont sensés apporter les OGM vis à vis des pesticides, puisque la bio n'utilise pas de produits de synthèse. Il y a quelques mois la FAO (organisation des nations unies pour l'alimentation et l'agriculture) annonçait que si on permettait à la bio de se développer, si elle n'était pas victime de la concurrence déloyale que représentent toutes les aides dont bénéficie l'agriculture

conventionnelle, et bien la bio aurait toutes les capacités pour nourrir la planète. Je trouve que la meilleure façon de lutter contre quelque chose c'est d'être positif en prônant de vraies solutions. En l'occurrence, la meilleure façon de lutter contre les OGM c'est de développer une agriculture conforme à un développement soutenable, particulièrement la bio, en utilisant le levier économique considérable de la restauration collective.



« Vous qui avez participé activement au Grenelle de l'environnement, qu'en est-il ressorti ? »

Ce grenelle a démarré un peu dans la confusion puisqu'il y avait beaucoup d'improvisation de la part du gouvernement et des organisateurs, puis tout le monde s'est pris au

jeu - au bon sens du terme - de la concertation, des négociations. Beaucoup de gens qui étaient dans l'affrontement, notamment nous, les environnementalistes, contre certains intérêts qui portent atteintes à l'environnement, se parlaient enfin au lieu de s'affronter par l'intermédiaire des médias ou des tribunaux. Là, on a appris à se connaître, à se respecter et, au final, il en est sorti des préconisations ciblées et structurantes au-delà ce que l'on pouvait espérer pour certains dossiers. Le gros intérêt du Grenelle c'est d'avoir lancé un processus de concertation qui amènera par la suite à vérifier que toutes les préconisations sont bien appliquées et à activer des dossiers délaissés comme le « mixte énergétique » impliquant la réduction de la part de l'électronucléaire. Maintenant, c'est au gouvernement de ne pas décevoir lors de la phase opérationnelle. Concernant le dossier environnement - santé - alimentation, les préconisations vont très nettement en faveur du bio puisque la progression de la production a été fixée à 6 % pour 2010, 15 % pour 2013 et 20 % pour 2020. Pour ce faire - et il s'agit d'une grande nouveauté dans le monde politique - la consommation de produits bio doit aussi progresser pour atteindre 20 % en 2012 dans les collectivités.

« La clause de sauvegarde a été activée le 11 janvier dernier, cela marque-t-il vraiment une interdiction formelle de cultiver des OGM ? »

Activer la clause de sauvegarde veut dire que l'on bloque totalement toute culture commerciale d'OGM sur le territoire, mais pour une durée déterminée. Ça peut être un an, deux ans ; il faut que ce soit accepté par la commission européenne en fonction des nouveaux arguments que l'on aura apportés, notamment scientifiques -France Nature Environnement est resté coûte que coûte dans le processus de négociation pour faire valoir ces nouveaux arguments et obliger le gouvernement à tenir ses engagements vis-à-vis des travaux du Grenelle. Mais c'est reculer pour mieux sauter en quelque sorte, c'est gagner du temps pour pouvoir légiférer, avec une certaine sérénité, cette loi OGM devant engager l'avenir.

« Quelle seront les composantes de cette nouvelle loi ? »

Compte tenu des rapports de force internationaux et du manque de courage politique des instances européennes - qui n'osent pas affronter l'OMC en disant clairement Non aux OGM en milieu ouvert - et bien on finasse avec des réglementations complexes, des contraintes techniques qui doivent rendre très difficile la culture d'OGM en milieu ouvert. C'est ce qu'ont déjà compris les autrichiens et différents pays européens. Si on applique les critères du principe de précaution, on ne peut avoir de culture OGM en milieu ouvert. Les travaux du Grenelle ont établi une feuille de route pour la future loi OGM.

Tout d'abord l'évaluation des risques renvoie à une future haute autorité dont la composition doit être indépendante et pluraliste, composée de deux comités, d'égale importance, socio-économique et scientifique ; les scientifiques étant spécialistes de diverses disciplines et pas seulement du génome. Il y aura des écologues, des botanistes, des spécialistes des insectes et du sol, des agronomes... il n'y avait rien de tout ça dans l'ancienne CGB (Commission du Génie Moléculaire qui avait pour mission d'évaluer les risques liés à la dissémination des OGM). Les OGM étant des plantes à pesticides, il importe que leur évaluation

toxicologique soit comparable aux protocoles appliqués aux pesticides. La responsabilité doit concerner



« la meilleure façon de lutter contre les OGM c'est de développer la bio »

l'ensemble des dommages commis (environnementaux au-delà des cultures, sanitaires, économiques, moraux) et l'ensemble des acteurs de la filière OGM. Pas seulement l'« utilisateur final » (l'agriculteur), mais aussi ceux qui distribuent, ceux qui produisent les semences et qui détiennent les autorisations de mise sur le marché. Leur responsabilité doit être engagée pour toutes les conséquences des OGM sur l'environnement et sur les chaînes alimentaires, ce qui renvoie bien sûr à la responsabilité commerciale des cultures qui sont atteintes et qui perdent leurs spécificités voire leurs labels comme pour les bios.

Mais il y a un autre aspect, très important, des conséquences en terme de dommages économiques causés par la présence d'OGM : le coût de la traçabilité. Pour les gens qui produisent aujourd'hui sans OGM il faut faire des analyses, régulières, extrêmement onéreuses et pour le moment c'est à la charge des filières, par ex les bios, qui veulent prouver qu'ils ne sont pas contaminés. Si on intègre cette notion de responsabilité dans la nouvelle loi, le coût de la traçabilité sera à la charge des chaînes de production et

de distribution d'OGM et non pas à la charge du petit producteur ou du consommateur qui finit par payer la note. Concernant la transparence, celle-ci doit concerner aussi bien la nature des risques environnementaux et sanitaires qui ne doivent pas être considérés comme confidentiels, que la traçabilité exhaustive des produits, y compris ceux issus d'animaux nourris avec des OGM.

Enfin, deux principes sont totalement absents du projet de loi : celui de l'information et de la participation du public aux décisions d'autorisation des cultures (il s'agit de respecter la Convention d'Aarhus) et de subsidiarité selon lequel les collectivités territoriales - communes, départements et régions - doivent avoir leur mot à dire sur les autorisations accordées à des cultures, surtout commerciales.

On a donc mis au point, avec FNE, 27 amendements pour modifier le projet de loi, pour qu'il applique le principe de précaution en fonction de tous ces grands critères que je viens de vous énumérer. Le point le plus important à faire valoir aux pro-OGM, particulièrement aux agriculteurs et aux élus, est que l'agriculture française a beaucoup à perdre avec les OGM, elle dont les atouts majeurs en terme d'image de marque et de compétitivité reposent sur la variété et la spécificité de ses terroirs qui disparaîtraient sous l'effet de la standardisation et de l'industrialisation transgéniques ; contrairement à ce qui est souvent dit, la France n'a pas pris de retard, elle est au contraire très bien placée sur le marché garanti sans OGM qui répond aux demandes de 86 % de la population (sondage CSA septembre 06) et 62 % des agriculteurs (sondage BVA janvier 04).

Pour voir un extrait filmé de cette interview, rendez-vous sur le site internet www.anoriant.tv

...du Kiwi, fruit de la santé !

Le kiwi (*Actinidia sinensis*) est le fruit d'une liane robuste et prolifique originaire de Chine. Il fut d'abord appelé «groseille de Chine» lors de son introduction en Europe : sa pulpe acidulée évoque en effet celle de la groseille à maquereau. Dans les années 50, il est beaucoup cultivé en Nouvelle-Zélande, d'où lui vient sa nouvelle appellation : « kiwi » (sa peau velue rappelle celle de l'oiseau du même nom, emblème du pays). Les plants de Kiwis sont résistants et peuvent, si l'on n'y prend pas garde, être très envahissants. Ils affectionnent des terrains que l'on trouve facilement dans notre région.

Un produit de chez nous

La principale variété de kiwi cultivée en France est le Hayward : chair verte bien ferme, peau brune et veloutée, pépins noirs. C'est celui-là même que nous retrouvons dans nos rayons fruits et légumes en ce moment. Il est cultivé par monsieur Le Conte, producteur à Caudan. Sa récolte démarre mi-novembre et s'arrête début mai. Il est conseillé d'en consommer régulièrement tout l'hiver car ses propriétés remarquables aident à passer la saison froide.

Des propriétés exceptionnelles

Parmi tous les fruits qui existent, le Kiwi arrive en tête au niveau de la concentration en éléments nutritifs. C'est lui qui contient le plus de vitamine C (taux supérieur à celui de l'orange) ; il fournit aussi de la vitamine E contenue dans ses petites graines noires ou encore des provitamines A (0,05 mg aux 100 g) et un large éventail de vitamines du groupe B, en particulier de la vitamine B6 ou pyridoxine (qui joue un rôle important dans la synthèse des neurotransmetteurs), et de la vitamine B9 ou acide folique qui est notamment antianémique. C'est aussi l'un des fruits les moins caloriques : il fournit 47 Kcal aux 100 g, ce qui le situe au niveau du melon, de la clémentine ou de l'abricot. Grâce à son taux élevé en magnésium, il réduit le risque de certains cancers et maladies cardio-vasculaires. On y trouve aussi du fer, du cuivre, du zinc et du phosphore. Le kiwi fait partie des fruits ayant une activité anti-oxydante des plus élevées.

EN PLAT PRINCIPAL

Filet mignon de porc au kiwi

- 2 kg de filet mignon
- 1 oignon
- 5 kiwis
- sel, poivre
- 3 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 cube de bouillon



Faire revenir la viande coupée en morceaux avec du beurre, de l'huile et l'oignon.

Ensuite, recouvrir la viande d'eau avec un cube de bouillon. Ajouter les kiwis coupés en rondelles et cuire en cocotte 45 minutes environ. Récupérer les rondelles de kiwis ainsi que deux louches du bouillon et mixer le tout avec de la crème fraîche. Servir avec une purée de pommes de terre et napper le tout avec cette sauce.



EN DESSERT

La mousse de kiwi

- 500ml de lait de soja
- 2c à café d'agar agar
- 500g de kiwis
- 1 cuillère à soupe de sucre brun, diluée dans 1 cuillère à soupe d'eau tiède

Faire frémir le lait de soja dans une casserole. Ajouter l'agar agar en fouettant.

Réduire le feu et laisser mijoter 5 minutes en remuant de temps en temps.

Mixer les kiwis, l'eau sucrée et le lait de soja.

Verser la préparation dans des coupes et laisser prendre 2 heures au réfrigérateur. environ).

On peut également le congeler.

Brice Le Cunff

producteur de lait Solidaire

Brice, 33 ans, est plongé dans le monde agricole depuis son plus jeune âge. Avec un père producteur de lait et de volailles, une mère coiffeuse, il grandit à la ferme de Keraude à Ploemeur et vit en contact direct avec les animaux et la terre. Après le collège, il enchaîne naturellement des études en agriculture (BEPA et BTA) et termine son cursus par une formation professionnelle en bio.

« Je voulais avoir des connaissances spécifiques pour m'installer et pour moi, c'était en bio, ou rien du tout. »

C'est d'abord un professeur de lycée technique qui lui met la puce à l'oreille, puis, sa passion pour la chasse finit de le convaincre totalement : « Pour moi chasser est un instinct naturel. C'est d'abord une façon de se défendre contre les nuisibles, pies, pigeons, corbeaux... Et contrairement aux idées reçues, les chasseurs sont très sensibles à l'environnement. J'ai vu le mal que font les pesticides sur les gibiers. Les perdrix, par exemple, qui vivent dans les cultures et boivent l'eau directement sur les plantations, sont victimes des traitements que l'on épand dans les champs. »

Après différentes expériences en tant que salarié, il décide en 2000 de s'associer avec son père sur l'exploitation familiale. « Il a fallu batailler car mon père n'était pas prêt à convertir sa ferme. Il a fallu le convaincre, notamment lui apporter des chiffres pour qu'il comprenne que c'était possible de s'en sortir financièrement en produisant bio. »

Père et fils commencent donc la conversion fin 99 et se font certifier bio fin 2001. La production laitière reste l'activité principale de l'exploitation, mais la production céréalière prend aussi beaucoup de place. D'abord pour nourrir les bêtes, ensuite parce que cette activité représente un complément financier. « Sur mes 37 hectares de cultures, je produis

du sarrasin, de l'orge, de l'avoine, du triticale, du maïs, du colza et de l'épeautre. J'ai tenté de faire pousser l'épeautre il y a 5 ans. Les trois premières années n'ont pas été



Son geste écolo quotidien :
Mon geste écolo, c'est toute ma vie. A chaque instant, aussi bien au travail qu'à la maison, je tiens compte de mon impact sur l'environnement.

Son produit bio préféré :

Mes parents n'étant pas des adeptes de la bio, j'ai été élevé au Nutella et ne pouvais pas m'en passer. Quand j'ai commencé à consommer bio, il a fallu trouver une alternative et j'ai très vite été convaincu par La Chocolade de Jean Hervé. Son petit goût sablé de noisette broyée à la meule n'a rien à envier à la grande marque italienne.

gens
qu'il
font la
même profes-
sion que moi et cela
n'a pas de prix.» Brice

Ce qui le met en colère :

Les gens de la ville qui sont irrespectueux des cultures et qui prennent la nature pour une déchetterie.

concluantes
mais depuis
deux ans, je
le vends en
direct à Youn Le
Gall de Barabio farine. Mes
céréales sont panifiables et ont une
bonne valorisation. »

Sur son exploitation d'une centaine d'hectares, Brice ne chôme pas. Debout à 7h pour assurer la traite et l'alimentation de ses 46 vaches laitières et de ses veaux, il enchaîne, en cette saison, sur l'épandage du fumier. Il vend aussi un peu de viande aux particuliers. « Je ne suis pas un lève tôt contrairement à beaucoup d'agriculteurs. Par contre, je finis plus tard le soir. Je suis à la maison vers 20h30, quand tout va bien. » Avec la traite, Brice est tenu au poste 7 jours sur 7, mais c'est un choix de vie qu'il assume pleinement. La production bio lui apporte beaucoup, tant sur le plan professionnel que personnel.

« Depuis 2003, je suis collecté par Biolait, qui fait partie de la démarche « Ensemble pour plus de sens ». Moi qui suis dans une région rentable à collecter (la Bretagne est une région à forte densité de collecte, le coût de collecte du lait au km est moindre), je perds à peu près 12€ sur 1000l de lait vendu. Cette perte est due à la mutualisation. Les producteurs bio collectés en bio donnent une partie de leur valorisation à des producteurs bio en région de montagne qui sont collectés par une laiterie conventionnelle. Au final, tous les producteurs de Biolait sont payés au même tarif. Grâce à cette démarche, je me sens solidaire des

rencontre tous les acteurs de Biolait une fois par an lors d'une assemblée générale. C'est là que le groupement de producteurs se retrouve pour fixer les objectifs, les stratégies commerciales et décider des orientations à prendre pour une meilleure valorisation du lait. Tous se sentent responsables de l'organisation de la collecte.

Ils œuvrent dans un but commun : « la bio partout et pour tous » (le slogan Biolait). Brice est donc inscrit dans une démarche de commerce équitable, près de chez nous.



Gwenaëlle Petit-Jean

Professeure de musique & Consom'actrice



Gwenaëlle Petit-Jean a 35 ans, un mari, 5 enfants et s'est tournée vers le bio depuis une douzaine d'année.

« J'ai commencé à acheter des produits Bio à la naissance de ma première fille. Je voulais lui donner ce qu'il y a de meilleur, comme beaucoup de mamans et j'ai d'abord acheté des laitages. A l'époque j'étais encore étudiante et je faisais très attention à mes dépenses. »

Par la suite, elle rencontre une amie qui la pousse un peu plus loin dans sa démarche « Cette personne m'impressionnait beaucoup. Elle avait très peu d'argent mais ne consommait que des produits issus de l'agriculture biologique. Son engagement était réel et profond. Elle m'a vraiment ouvert les yeux sur un autre mode de consommation. »

Au fil du temps et des grossesses, Gwenaëlle est de plus en plus assidue au bio. Autour d'elle, plusieurs personnes tombent malades et elle est convaincue qu'une alimentation saine et d'origine naturelle pourra garder ses enfants en bonne santé.

« J'ai vécu une vraie évolution dans ma démarche. Au départ, je consommais par souci de santé et c'est vrai que mes enfants vont rarement chez le médecin. Aujourd'hui, j'ai une autre approche, plus globale. J'aime beaucoup cette phrase de St Exupéry : « Nous n'héritons pas de la terre de nos ancêtres, nous l'empruntons à nos enfants. » C'est en attendant son 4ème bébé en 2001, qu'elle découvre la Biocoop. Avant cette date, Gwenaëlle achetait essentiellement sur les marchés ou directement chez les producteurs mais complétait aussi ses achats au supermarché. « Pour moi, le magasin des 7 épis a été une grande découverte. Je trouvais ici des produits que je ne connaissais pas : le quinoa, le kasha, le boulgour, les fromages de soja... Et puis j'ai vu tout de suite la différence sur la qualité des produits : mes salades sont encore belles après deux jours au réfrigérateur et mon persil reste vert plus long-

temps. J'utilise maintenant beaucoup la pierre d'argile que je trouve au magasin des éco-produits et les huiles essentielles pour les bobos de tous les jours. Ce que j'apprécie également quand je viens faire mes courses c'est l'ambiance, il y a une vraie qualité d'accueil... et puis il n'y a pas de musique, l'éclairage n'est pas agressif. J'ai vraiment plaisir à venir ici. »

Pour aller jusqu'au bout de sa démarche environnementale, Gwenaëlle essaye de faire ses courses une seule fois par semaine : « C'est une habitude que j'ai prise lorsque j'étais en congé parental, pour utiliser la voiture le moins possible. Maintenant que j'ai repris le travail, je passe devant le magasin sur la route du retour et je m'arrête plus souvent. » Mais l'habitude est prise et les

caddies de Gwenaëlle bien organisés. Pour nourrir une famille de 7 personnes matin, midi et soir (les enfants ne mangent à la cantine qu'à titre exceptionnel), il faut savoir composer... « Mon chariot est en général très vert, à la maison les enfants mangent des fruits à volonté et nous faisons beaucoup de repas végétariens. Nous cuisinons deux repas de viande et un repas de poisson par semaine, toujours le midi... le soir c'est soupe ou salade. Je ne crois pas que nous dépensons plus d'argent que d'autres familles en n'achetant que des produits Bio. Je prends beaucoup de nourriture en vrac, mes enfants adorent les légumes secs et nous les cuisinons à toutes les sauces. »

Il faut dire que Gwenaëlle a de bons antécédents, ses parents ont toujours eu une consommation réfléchie et un vrai regard sur l'environnement. Des valeurs qu'elle souhaite aujourd'hui transmettre à ses enfants.

La recette préférée de ses enfants

Naans, lentilles à l'indienne et légume de saison (pour 6 ou 7 personnes)

Les Naans (le pain en Inde)

Levain (qu'on prépare la veille avec 150ml d'eau, 150g de farine, 10g de levure de boulanger)
 350g de farine semi-complète
 1 pincée de sel
 1 cuillère ou 1 morceau de sucre
 1 yaourt
 80 ml de lait de riz
 3 cuillères à soupe d'huile



Mélanger le tout, former une boule que vous séparez ensuite en 8 morceaux. Aplatiser chaque part en une galette aussi grande que possible (environ 0,5 cm de hauteur). Enfournez 15 minutes à four bien chaud.

Lentilles à l'indienne

200g de lentilles
 1 cuillère à café de curcuma
 1 cuillère à café de cumin
 1 oignon
 1/2 boîte de lait de coco
 1 coulis de tomate
 Sel, poivre et une pincée de piment ou de cannelle selon l'envie



Cuire les lentilles dans 2 fois son volume d'eau avec le curcuma, le cumin et l'oignon pendant 25 minutes. Une fois que l'eau a bien été absorbé par les lentilles, rajouter le lait de coco puis le coulis de tomate et laisser encore cuire 5 minutes. Quand il ne reste pratiquement plus de liquide, c'est prêt !

Présenter sur la table des petits bols de graines de sésame, tournesol et pavot pour que chacun puisse piocher à sa guise...

Du nouveau, côté produits

Nouveaux éco-produits.....

Au rayon frais.....



Tudo Bom ?

mode équitable, made in Brasil

Avec Tudo bom ?, les collections enfants font leur apparition aux éco-produits. Couleur, énergie, optimisme : la jeune marque franco-brésilienne véhicule des valeurs éthiques ... et de l'action ! Confection équitable réalisée par

33 couturières à Pétropolis dans l'état de Rio de Janeiro. Coton bio du Paraguay et coton équitable du Brésil en conversion vers le biologique. Avec Tudo Bom ? (comment ça va ?, en brésilien), les petits aussi peuvent faire bouger les choses !

Krampouz : la crêpière de référence

Fabriquées à Pluguffan dans le Finistère par l'entreprise Krampouz, ces crêpières bretonnes fonctionnent aussi bien au gaz qu'à l'électricité. Répartition de la chaleur, stabilité de la température, qualité de la surface de cuisson et confort de travail sont les qualités majeures de ces excellents produits. Nous proposons également une large gamme d'accessoires pour la réalisation de crêpes : râtaux, spatules, louches, étaleurs de pâte, tampons d'essuyage, pierres abrasives.



Peinture: plus de 3000 coloris disponibles



L'acquisition d'une nouvelle machine à teinter permet d'élargir notre offre en choix des couleurs.

Il s'agit d'une machine manuelle à 20 canisters (réservoirs à colorants) de 2,3L chacun. Elle est fiable, d'une très grande précision, et permet de reproduire à l'identique les 3000 teintes déjà formulées. De plus, toutes les formules de couleur des autres nuanciers bâtiment connus sont contre-typables sur simple appel ou mail au labo colorimétrie qui retransmet la formule au magasin dans la journée.

Retour des produits au lait de chèvre



Les ruptures partielles des produits à base de lait de chèvre (dues à la période de gestation qui stoppe la lactation), prennent fin mi-février. Vous retrouverez donc progressivement tous vos produits

en rayon : lait entier pasteurisé, riz au lait, yaourt nature et une nouveauté : des yaourts chèvre-châtaignes et figes, un vrai régal !

« Bleu-Blanc-Cœur » et bio à la fois



Les produits estampillés « Bleu Blanc Cœur » sont reconnus être bons pour la santé car ils sont naturellement riches en Oméga 3 (Ils sont issus d'animaux ayant consommé des graines de lin, elles-mêmes très riches en Oméga 3). Il était donc très intéressant d'en trouver en bio. C'est maintenant chose faite grâce à la ferme de Kerheu à Briec (29) qui produit du beurre, du fromage blanc et des yaourts avec ses 60 vaches nourries à la graine de lin bio.



Du côté des Bio-cosmétiques....

La recharge Cosmousse : économique et écologique



Vous connaissez peut-être déjà l'excellent nettoyant visage Cosmousse pour peaux sensibles. Sa mousse fine et légère à l'eau florale de rose et à l'extrait d'aloë vera riche en vitamines et en sucre, laisse une peau douce et satinée. Avec sa pompe pratique et économique, plus de gaspillage ! Gardez bien le flacon car désormais, vous pouvez le réutiliser grâce à la recharge disponible en 300ml. Une vraie économie !

Biocéliande : les bienfaits de la propolis

Jusqu'à aujourd'hui, vous pouviez trouver au rayon frais la Gelée Royale Vivante Biocéliande, idéale pour passer un bon hiver. Désormais, retrouvez les bienfaits de la propolis sous différentes formes : **La propolis brute**, non transformée qui est un puissant antiseptique naturel. Elaborée par les abeilles à partir de résines de bourgeons, c'est d'abord un allié précieux qui assainit et purifie localement en renforçant les défenses de l'organisme.



L'alcoolat de propolis (Propolis fraîche dissoute dans l'eau de vie de Cognac) s'utilise

aussi bien en gargarisme pour les maux de gorge, qu'en application externe pour les petits bobos. **Le propomiel** (mélange propolis et miel sauvage) est une pommade idéale pour adoucir la gorge et calmer les petites brûlures. **Le baume tendre**, non parfumé, composé de cire d'abeille, d'huile de jojoba, d'huile d'olive et d'argan, sert à tout : visage, mains, lèvres, ongles, cheveux. Sa petite taille permet de l'emporter partout avec soi.

Biocéliande est le nom d'une ferme apicole de Carentoir dans le Morbihan.

Retrait partiel de l'acérola orange

Vous l'avez peut-être constaté, les lots récents d'acérola orange présentent une odeur et un goût désagréable. Il s'agit d'une interaction entre l'huile de tournesol et l'huile essentielle contenue dans le produit qui donnent un effet inattendu dans le temps. Les acérolas ne présentent aucun danger pour le consommateur. Nous décidons cependant de retirer ces produits de la vente pour une durée indéterminée.

Au rayon sec.....

L'huile de lin à nouveau en rayon

Retirée du marché français jusqu'à aujourd'hui, (elle devient toxique si on la laisse à l'air libre et à la chaleur) l'huile de lin fait sa réapparition pour le plus grand bien de tous.

Elle est conseillée par de nombreux nutritionnistes grâce à sa richesse en acide linoléique (Oméga3). Ces précieux acides gras associés aux Oméga6 permettent notamment



de prévenir les maladies cardiovasculaires.

Mais attention ! L'huile de lin est fragile, elle rancit facilement, elle doit être conservée au réfrigérateur et consommée rapidement.

L'objet éco'eau : Horloge et calculatrice à eau



La nouvelle source d'énergie hydrique est la dernière trouvaille dans le domaine écologique et environnemental. Cette technologie brevetée utilise deux électrodes en alliages spéciaux, dont l'une est positive, l'autre négative. Lorsque les deux électrodes sont immergées dans un bain électrochimique, la réaction qui se produit génère de l'énergie électrique. Afin de maintenir une production constante d'énergie, il suffit de recharger la pile quand l'eau s'est évaporée, en général tous les 2 ou 3 mois.

Arrêt définitif des lingettes bébé

Par choix écologique. Nous ne voulons plus favoriser ces produits qui contribuent à l'augmentation des déchets.

Epi-quoi-encore ?

La Simplicité volontaire

La notion de « simplicité volontaire » fait partie intégrante du concept de « décroissance » et a l'avantage de pouvoir être mise en œuvre par chacun d'entre nous, de faire de nous des acteurs.

« Simplicité » pour se débarrasser de l'absurdité de certains comportements de surconsommation, du superflu qui encombre notre vie, de l'inutile, du jetable. Simplicité qui permet de prendre conscience que « l'acte de consommer n'est jamais isolé, ne se limite pas à lui-même, (qu') il implique toute une chaîne de relations humaines »* et d'aller vers l'essentiel, ce qui a du sens.

« Volontaire » parce que c'est un choix. Un choix de vie. Un choix positif, joyeux. Le choix de retrouver la valeur des choses les plus simples, de renouer avec sa créativité et sa capacité à faire. Le choix d'aller vers le partage, de ne pas étouffer l'autre par son avoir. Le choix de vivre autrement sans être soumis aux dictats de la consommation à tout prix.

Les courbes élaborées par le psychologue Tim Kasser montrent que la satisfaction de nos envies matérielles n'est pas forcément source de bonheur : celle du revenu par habitant sur les quarante dernières années ne cesse de croître alors que celle illustrant le nombre de personnes se disant très heureuses reste stable. L'écart entre ces deux courbes ne cesse de s'agrandir.**

Alors pourquoi continuer cette vaine course au matérialisme si le bonheur n'est pas au rendez-vous? Pourquoi continuer à entretenir un système de surconsommation qui ne peut que s'autodétruire, détruire la planète et accentuer la fracture avec les plus démunis ?

Faire le choix de se poser les questions « Est-ce vraiment indispensable ? » avant d'acheter, « N'y a-t-il pas d'autre possibilité ? » avant de jeter est à la portée de tout le monde, ce n'est pas la peine de s'en priver.

Encore, toujours et plus que jamais : « Vivre simplement pour que d'autres puissent tout simplement vivre » Gandhi.

Marie-Hélène Babinot

*www.casseursdepub.org / simplicité volontaire

** Courrier International du 2 au 9 janvier 2008 Dossier spécial Décroissance

Une simple et belle définition de la simplicité volontaire sur le site du Réseau Québécois pour la Simplicité Volontaire : www.simplicitévolontaire.org

Les cours de cuisine

Renseignements et inscriptions : 02 97 23 01 18.

France Lemonnier propose de vous initier, un samedi par mois, aux produits spécifiques à la bio. Ses cours se partagent entre théorie et pratique, avec dégustation des plats préparés pendant la matinée. Tous les cours ont lieu au magasin de Lanester jusqu'à la fin des travaux à Lorient.

Maïs, polenta, tartes (salées, sucrées, avec ou sans œufs, avec ou sans beurre...) : 8 et 15 mars.

Soja, tofu, tempeh, légumineuses: 5 et 12 avril.

Cuisine vapeur et cuisine au wok : 17 et 24 mai.

Milllets, pâtés végétaux, pâtes à tartiner : 21 et 28 juin.

Les ateliers éco-habitat

Chaque premier samedi du mois, l'association organise un atelier éco-habitat avec visites de maisons en éco-construction. Tous les ateliers ont lieu au magasin des éco-produits à Lorient-Keryado.

samedi 1er mars :

visite rénovation et agrandissement d'une maison à Larmor Plage avec architecte et propriétaire.

Contact: Evelyne Maho

tél. : 02.97.05.43.22.

evemaho@wanadoo.fr

ou Dominique Dréan

tél. : 02.97.76.74.42

dreandominique@wanadoo.fr

Conférence-débat

QUELLE EAU

BOIRE ?

mars 2008 (date à préciser)

Cité Allende, à Lorient

Animée par

Yann Olivaux

auteur du livre

« La nature de l'eau »

sorti en octobre 2007, éditions M. Pietteur.

