



L'EPI-ACTU

Une pause douceur avec Fabienne, bio-esthéticienne p.4

L'EPI-CURIEN

Une pause gourmande avec France, notre cuisinière p.12

L'EPI-ZOOM

Une pause durable et solidaire, avec Jean-Claude Pierre p.8

L'EPI-TERRIEN

Une pause croustillante à la boulangerie Barabio p.14

EDITO

Allez, on y est presque... courage, plus que quelques mois... Ces petites phrases réconfortantes sont entendues au magasin de Lorient, depuis presque un an maintenant, pour faire passer les désagréments des travaux. Qu'on soit salarié ou consomm'acteur, on a tous à un moment ou un autre subi le bruit d'une perceuse, un plomb qui saute, un produit qui n'est plus à sa place...

Pourtant les changements commencent à se voir: le rayon vrac, la cave à vin et la boulangerie ont pris leur place définitive. La poissonnerie est plus ouverte sur le magasin, le rayon frais s'est doté de vitrines supplémentaires, l'espace literie a gagné en surface d'exposition. Et ce n'est que le début. On attend pour bientôt l'ouverture d'une quatrième caisse, l'agrandissement des bureaux, la création d'un espace accueil, le passage vers les éco-produits... Le souci, c'est qu'on ne peut pas annoncer la date de fin des travaux. Certaines entreprises n'ont pas tenu leurs délais. Les plannings ont été décalés et cela a provoqué un retard considérable. Mais notre motivation est toujours là et pour preuve : nous avons deux projets en cours: le premier, le plus éloigné en termes de date d'ouverture, est la création d'un magasin de 550m² (350m² de surface de vente) en éco-construction, à Quimperlé. Une étude Biocoop montre qu'un nombre important d'adhérents aux 7 épis habitent la région quimperloise et seraient susceptibles de faire leurs courses plus près de chez eux. Ce nouveau projet va dans le sens de la politique du réseau qui souhaite rapprocher les magasins de ses coopérateurs pour proposer un service de proximité et rester sur des surfaces à taille humaine. Le deuxième projet est à l'étude (en validation des plans proposés par l'architecte) et devrait voir le jour à l'automne prochain. Il s'agit de la création d'un restaurant bio qui se trouvera derrière le magasin des éco-produits, à la place de l'actuel «MANAO». Les propositions seront variées: menus végétariens et plats à base de viande ou de poisson. Le restaurant sera ouvert uniquement le midi, du lundi au samedi. Nous pourrons vous en parler plus précisément dans le prochain magazine qui sortira au mois d'octobre. En attendant, bonne lecture estivale !

L'épi-actu

Les ligneurs de la pointe de Bretagne - p. 3
Espace bien-être et beauté à Lanester - p. 4

L'épi-coop

Plus d'écologie en magasin - p. 7

L'épi-zoom

L'esprit coopératif - p. 8
Interview de Jean-Claude Pierre - p. 10

L'épi-curien

La cuisine de France - p. 12

Epi toi ?

Françoise Penven, conseillère & consom'actrice - p. 13

L'épi-terrien

Barabio, meunerie & boulangerie bio - p. 14

L'épi-asso

L'agenda 21 de Cap L'Orient - p. 16

Journal édité par le Magasin les 7 épis
trimestriel gratuit, ne peut être vendu
Tirage : 7750 exemplaires

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

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

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

Les 7 Épis

L'ÉPI INFO - ÉTÉ 2008

Poissons d'élevage bio et poissons sauvages issus de la pêche «durable»

En choisissant de s'approvisionner avec les «ligneurs de la pointe de Bretagne», la poissonnerie des 7 épis confirme ses engagements : respect de l'environnement, du bien-être animal et du consommateur.

Les poissons d'élevage bio de notre étal, essentiellement les saumons et les truites de mer, sont d'une qualité rare. Ils proviennent des eaux vives et pures d'Irlande, grandissent en semi-liberté dans des cages spacieuses, exposés aux courants et reçoivent une alimentation dûment contrôlée. Face à ces produits exceptionnels, il devenait indispensable de proposer un poisson sauvage (excluant, bien entendu, les espèces en voie de disparition) de qualité égale, tout en restant cohérent dans notre démarche de préservation des ressources. C'est chose faite, depuis le mois de février, avec la volonté du poissonnier de s'approvisionner, en priorité, à la criée d'Audierne. La dimension artisanale et les techniques de pêche respectueuses des finistériens nous ont amené à faire ce choix. Merluchons, langoustines, araignées et tourteaux continuent d'être achetés au port de Lorient. Ces espèces ne correspondent pas au type de pêche des ligneurs.



Un ligneur de la pointe de Bretagne. Photo : Marc Sambi

Pêcheurs engagés

Armant de petites unités (le plus petit bateau mesure 4 mètres et le plus grand 12 mètres), ils pratiquent des sorties à la journée, le plus souvent seuls sur leur navire, et pêchent le bar, le lieu jaune, les dorades ou le merlan, en utilisant exclusivement les techniques de pêche traditionnelles, à la ligne et aux hameçons. À l'inverse des chalutiers, qui partent plusieurs jours en

M. Ganné, du «FUMOIR DE PLOGOFF»

achète pour La Coop le poisson à la criée d'Audierne.

J'achetais déjà mon poisson sauvage à la criée d'Audierne pour le fumoir. Comme j'allais là-bas régulièrement, je voyais la qualité exceptionnelle du poisson vendu. J'en ai parlé à Johan (notre poissonnier) et je lui ai proposé de lui acheter une partie de sa marchandise. À Audierne, les ligneurs reviennent de mer chaque jour entre 14h et 15h et la vente à la criée démarre à 15h30. Les

pêches sont très variables. Pour un même temps sur l'eau, certains ramèneront 10kg, alors que d'autres débarqueront 160kg de lieu et de bar. Tout ça pêché un par un ! J'achète aussi à Audierne avec les fileyeurs du poisson qui ne peut pas être pêché à la ligne comme le rouget, la sole, le carrelet, le grondin... car ils restent collés sur le fond. Les fileyeurs ont le même état d'esprit, ils partent à la journée, souvent à deux, toujours sur de petites unités et posent simplement les filets, sans tirer et ramasser tout ce qui traîne. Comment est-ce que je reconnais un poisson pêché le jour même ? Il a des ouïes rouges vif, une tenue raide et une peau brillante.



mer, ces petites embarcations, destinées à la pêche côtière gagnent en fraîcheur et en qualité des poissons. Les Audiernais sont les spécialistes de la ligne «pure», traîne de surface ou de fond. Alors qu'ailleurs on alterne lignes à main et lignes dormantes en fonction des saisons, les pêcheurs d'Audierne mettent un point d'honneur à toujours utiliser les lignes à main. Avec cette technique de pêche sélective, le poisson garde toutes ses chances. C'est lui qui décide de mordre à l'hameçon. En ce sens, le combat des ligneurs s'inscrit tout à fait dans la démarche de l'agriculture biologique : on prend à la nature ce qu'elle veut bien nous donner, en respectant son rythme et son fonctionnement. Cette année, les pêcheurs-ligneurs d'Audierne ont pris un repos biologique du 15 février au 15 mars, pour laisser au bar le temps de se reproduire.

Ils offrent ainsi aux distributeurs et aux consommateurs, une chaîne de traçabilité unique dans le marché des produits de la pêche. Ils ont aussi créé un site internet : www.pointe-de-bretagne.fr qui est une mine d'informations sur l'actualité de la pêche en général, les techniques des ligneurs, les espèces, les zones de pêche. Grâce à ce site, chacun peut retrouver l'origine du produit qu'il achète. Il suffit de prendre le code référence étiqueté sur le poisson, de le rentrer sur le site internet, et vous aurez une description complète du bateau qui l'a pêché, avec le nom du patron pêcheur et la technique de pêche utilisée. Devant la poissonnerie, nous allons bientôt mettre en place un système d'affichage pour indiquer toutes ces informations devant les poissons concernés.

Traçabilité unique en son genre

Le choix de travailler avec ces pêcheurs de la pointe de Bretagne réside aussi dans un souci de traçabilité pour les consommateurs. Depuis 1993, ils sont groupés en association pour promouvoir leur type de pêche et ont décidé d'estampiller chaque poisson au moyen d'une étiquette précisant la technique utilisée, la ligne, l'origine géographique.

Ouverture de l'espace Bien-être & Beauté à Lanester

Se détendre avec un modelage-relaxant, en plein cœur d'un magasin d'alimentation biologique... Pas évident à première vue. Pourtant, une fois fermée la porte du joli petit espace, on oublie vite le bruit de fond du magasin, la cloche de la boulangerie, on plonge dans un univers de senteurs, de détente et de convivialité qui n'a rien à envier aux grands instituts. Depuis début avril, Fabienne, notre «Bio-Esthéticienne», propose à quiconque souhaite s'offrir un moment à soi, des soins du visage, du corps, des séances de détente, relaxation et même des épilations au sucre ou au miel... tout ça avec des produits bio, évidemment !

J'ai testé pour vous

Et si j'écrivais un article sur le nouvel espace Bien-être et Beauté pour le prochain journal ? L'occasion était trop tentante. Feu vert de la direction et de mes collègues. Mais pour en parler, mieux vaut tester, c'est connu. Alors hop, je prends rendez-vous avec Fabienne, qui joue bien le jeu de la «cliente test» et ne perd rien de son professionnalisme quand elle m'accueille, blouse blanche et sourire aux lèvres. Une odeur délicieuse m'enveloppe dès que je franchis la porte. Le diffuseur Florame répand la synergie d'huiles essentielles «Verveine Exotique», on en mangerait ! Fabienne observe d'abord ma peau : «mixte à tendance grasse», annonce-t-elle. «Si tu aimes les huiles, on peut partir sur un soin purifiant des Douces Angevines.» Je lui fais confiance, j'opte pour le bien nommé «Herbes et fleurs du jardin, à fleur de peau». Fabienne commence par faire infuser deux aumônières de plantes appelées poignées purifiantes. «C'est le thé de beauté», me dit-elle, «il servira de lien pendant toute la durée du soin». Elle commence par humecter délicatement mon visage avec cette infusion purifiante, un mélange de plantes médicinales biologiques - thym, pensée sauvage et lavande aspic - pour créer un premier contact entre le thé et ma peau. S'en suivent deux applications de produits aux fragrances douces, subtiles et aux noms évocateurs empruntés aux contes d'Henri Gougaud : le démaquillant «Fantômette» nettoie mon visage tout en douceur et la lotion «Virginale» réveille ma

peau en dégageant une magnifique odeur de fleur d'oranger. Fabienne m'enveloppe ensuite le visage d'un linge imbibé de thé chaud. Elle renouvelle l'opération trois fois. La chaleur finit de me détendre complètement, ma peau est fin prête à recevoir les soins. Je ferme les yeux, laisse mon visage entre ses mains souples et ne pense plus qu'aux doux rythmes des percussions indiennes qui jouent en fond musical. Je réalise à ce moment précis combien il est agréable de travailler pour la promotion et le développement de l'agriculture biologique... Du pur bonheur !

Gommage, re-lotion pour rafraîchir, modelage des mains ou des pieds (au choix), masque... Fabienne enchaîne les applications pendant 1h15, avec des gestes précis et beaucoup de douceur. «Je respecte un protocole de soins spécifique aux Douces Angevines, comme je le fais pour chaque marque de cosmétiques», me dit-elle. «Tous les produits

que j'utilise sont d'ailleurs vendus en magasin.» La séance se termine comme elle a commencé, autour du fameux «thé de beauté». Fabienne avait pris soin d'en garder au chaud, mais pour en boire, cette fois. Le moment est propice à une explication sur le pouvoir des huiles. «Selon les plantes qui la composent, elles influencent directement le physique et le mental», m'explique Fabienne. «Le basilic par exemple, que l'on retrouve dans l'huile Idéale employée pour certains modelages, est une plante du lâcher prise». Je confirme, cette expérience olfactive m'a réellement détendue, ma peau a retrouvé toute son élasticité. J'ai l'impression d'un grand bien-être, intérieur et extérieur.



Les fluides cosmétiques Douces Angevines utilisés pour le soin : «Herbes et fleurs du jardin, à fleur de peau»

Démaquillant «Fantômette» : ultra-doux et efficace, démaquille les yeux et le visage. (sésame, ricin, millepertuis, lavande, ylang-ylang...)

Lotion «Virginale» : toute la fraîcheur de la rosée du matin avec cette lotion dynamisante qui réveille la peau du visage en douceur. (hydrolats de rose, fleurs d'oranger, camomille, lavande...)

Gommage «Lumière» : un gommage vivifiant qui déloge en douceur les cellules mortes. (farine de blé complet, sommités de préle des champs, santal...)

Huile «Idéale» (pour le corps) : apporte au quotidien une détente profonde et une peau élastique et saine avec des plantes issues du sud de la France. (abricot, macadamia, carthame, lavande, myrte...)

Masque «Opaline» : cette poudre de beauté fait rayonner votre peau. Convient aux hommes et aux peaux jeunes. (Argile blanche, crème d'avoine, orange douce, résine d'elémi des Philippines...)



Soin de jour «Aube d'été» : un concentré de beauté fluide et léger qui nourrit, protège et équilibre la peau. Effet bonne mine immédiat. (Jojoba,

bourrache, rose musquée, calendula, camomille, ylang-ylang...)

Fabienne Laurent, 35 ans,

bio-esthéticienne

Diplômes :

Bac D (actuel Bac S, option Biologie).

Diplôme hôtelier.

BTS gestion, comptabilité, management en hôtellerie.

CAP Esthétique, puis formations spécifiques en cosmétiques bio.

justement, dans l'hôtel où je travaillais, j'ai vu se créer un institut d'esthétique. C'est là que j'ai eu le déclic. Mais à cette période, en 2005, j'étais en pleine remise en question, cela faisait 10 ans que je n'avais pas vraiment posé mes valises et je sentais qu'il était temps de le faire. Et puis je suis une fille de la campagne, originaire du Pays de Redon, j'ai vécu toute mon enfance à la ferme. J'avais besoin de retrouver un lien familial. Après un court retour aux

directe. J'aime aussi la relation plus personnalisée quand je suis en soin. Chaque moment est différent et c'est ce qui me donne le plaisir de travailler.

*Les rendez-vous sont à prendre directement avec Fabienne :
tél. 06.74.01.27.00*

Les soins se déroulent au magasin de Lanester, 87, av. Ambroise Croizat, tél. 02.97.76.77.00



Après mon bac et une année de fac décevante, je voulais travailler, partir à l'étranger et apprendre l'anglais. Pour ça, j'ai choisi l'organisme « Jeunes à travers le monde » qui proposait des stages de trois mois dans l'hôtellerie. Finalement, je suis restée en Angleterre une année entière. Le travail m'a beaucoup plu : l'accueil, la prise en charge du client et la relation privilégiée que j'avais avec les gens. Rentrée en France, j'ai suivi une formation professionnelle à Vannes qui m'a permis de démarrer comme réceptionniste dans le sud de la France. J'avais alors 20 ans...et la bougeotte.

Pendant les 10 ans qui ont suivi, j'ai enchaîné les saisons : de la côte d'Azur aux Antilles, en passant par Paris, Nice et Carnac. Je travaillais la plupart du temps pour des hôtels indépendants trois étoiles, qui proposaient des activités de loisirs. C'est à Carnac que j'ai eu envie de passer à autre chose. Le statut de réceptionniste ne me satisfaisait plus. J'avais besoin d'une autre relation à la clientèle, quelque chose de plus personnalisé. A Carnac

sources, j'ai décidé de chercher du travail dans le bio et j'ai démarré aux 7 épis de Lorient en décembre 2005. Mais l'envie de devenir esthéticienne était toujours là, et, en magasin, l'idée d'ouvrir une cabine de soins était dans l'air. Je suis donc partie en formation en septembre 2006. A la rentrée suivante, le diplôme en poche, j'ai repris le travail à la Biocoop, en faisant plus de conseils produits au rayon cosmétique. Puis j'ai suivi des formations pour chaque marque référencée en magasin qui utilise un protocole de soin spécifique. Début 2008, j'étais fin prête. L'équipe m'a fait entièrement confiance pour créer l'espace de soins à Lanester. J'ai pu choisir le matériel le mieux adapté, la déco. L'activité a vraiment démarré en mars, après que tous les salariés de 7 épis - et ils sont une cinquantaine - sont passés entre mes mains. Aujourd'hui, j'adore ce que je fais, je partage mon temps entre le conseil en magasin et la cabine esthétique. Le côté magasin m'assure de garder un esprit d'équipe, un rapport avec les autres salariés et j'aime la relation clientèle

Le conseil beauté de Fabienne: «cet été, optez pour une protection solaire naturelle»

A la différence des crèmes solaires classiques qui comportent un filtre synthétique, les produits vendus à la Coop sont tous dotés d'un filtre solaire minéral qui agit comme un miroir invisible sur la peau.



Les avantages du filtre minéral :

- il filtre toute la gamme des UV (A, B et C).
- Il est actif immédiatement après l'application (le filtre de synthèse, lui, devient actif 20 à 30 min après l'application).
- Il est «inerte». Son action ne faiblit pas, sauf en cas de bain prolongé, de frottement ou de transpiration...
- Il est naturel, contrairement au filtre de synthèse qui peut modifier l'équilibre hormonal de l'Homme et polluer l'environnement (mer, lacs, rivières...).

Loi OGM

A l'heure où notre Epi info sera bouclé, l'actualité sur la loi OGM aura évolué. Nous vous donnons quelques ressentis sur la mobilisation citoyenne du 13 mai à Paris, jour du rejet du texte de loi de façon spectaculaire par les députés. Le texte, malheureusement, a été entériné par un passage en force, le lendemain, à la Commission paritaire mixte convoquée par le premier ministre François Fillon.

L'appel à mobilisation nationale du 13 mai prévoyait une chaîne humaine pacifiste autour de l'Assemblée Nationale pendant le débat. Nous avons été interdits de séjour aux abords du parlement et notre chaîne humaine s'est vue remplacée par un déploiement disproportionné des forces de l'ordre. Quoi qu'il en soit, cette victoire d'un jour aura bien été celle de la ténacité de



citoyens, collectifs, structures et associations qui font entendre leur voix sans relâche. Ces voix se sont multipliées ces derniers mois devant le déni de démocratie du gouvernement.

Il est urgent de rester soudés et mobilisés pour continuer de résister. Rejoignons les structures actives localement, notamment le collectif Bretagne sans OGM.

Contact : GAB 56, 02 97 66 32 62.

Brigitte Morlec, Sylvie Jézequel et Estelle Kessler, salariées aux 7 épis de Lanester, (présentes devant l'Assemblée Nationale le 13 mai).



Le 29 mars, pour la grande manifestation nationale, une centaine de consom'acteurs des Biocoop de Lorient et Lanester s'étaient déjà mobilisés à Rennes.

Il est très important également de rejoindre l'association «Bio Consom'acteurs» pour soutenir les actions en faveur de l'agriculture biologique et amplifier la voix des consommateurs bio. Vous trouverez des bulletins d'adhésion en magasin. N'hésitez pas à consulter le site internet : www.bioconsomacteurs.org qui met en ligne l'essentiel de l'actualité bio, au quotidien.



Assemblée Générale Les 7 Épis

à 20 heures 15

Salle A02 à la maison des associations

Cité Allende, Lorient



Oyez Oyez consom'atrices et consom'acteurs Biocoop ! Le moment est venu d'agir concrètement au sein de votre coopérative.

Rendez-vous le 18 juin, pour rencontrer et élire vos représentants au Conseil de Surveillance. Ce sera l'occasion de vous informer sur la vie économique de l'entreprise et de poser toutes les questions relatives au fonctionnement des magasins. L'Assemblée Générale sera suivie d'un pot et d'une dégustation, préparée par Sylvie Thomas de la Bio du Tunduff (qui nous livre les tartes tous les mercredis).

ORDRE DU JOUR

I - ASSEMBLEE GENERALE EXTRAORDINAIRE

Précisions de la clause de variabilité du capital : montant maximum du capital autorisé ;
Modification corrélative de l'art. 7 des statuts ;
Modification de 3 à 5 du nombre de mandats successifs des membres du conseil de surveillance ;
Modifications en conséquence de l'article 25 des statuts ;
Modification de l'objet social pour inclure la restauration ;
Modification corrélative de l'article 2 des statuts ;
Pouvoir en vue des formalités.

L'assemblée générale ordinaire annuelle suivra directement l'assemblée générale extraordinaire et comportera l'ordre du jour suivant :

II - ASSEMBLEE GENERALE ORDINAIRE ANNUELLE

Présentation du rapport de gestion du Directeur Général Unique sur l'activité de la Société et sur les comptes de l'exercice clos le 31 décembre 2007 ;
Présentation du rapport du Conseil de Surveillance sur le rapport du Directeur Général Unique et sur les comptes de l'exercice clos le 31 décembre 2007 ;
Présentation des rapports du Commissaire aux Comptes, rapport général et rapport spécial ;
Approbation desdits rapports, comptes et conventions ; quitus au Directeur Général Unique, aux membres du Conseil de Surveillance et au Commissaire aux comptes ;
Affectation de l'excédent de l'exercice 2007 ;
Constatation de la variation du capital social ;
Renouvellement des mandats de quatre membres du Conseil de Surveillance : Mme Evelyne MULLER, M. Pascal LE MOAN, M. Christophe HOUÏSE, M. Irénée BIROL ;
Élection en qualité de membre du conseil de surveillance de Mme Marie-Hélène BABINOT
Ratification en tant que de besoin de la nomination de la SAS CABINET COLIN HENRIO comme commissaire aux comptes titulaire, et de

la nomination de la SA OUEST CONSEILS AUDIT, comme commissaire aux comptes suppléant ;
Pouvoirs ;
Questions diverses.

Au cas où vous ne pourriez assister personnellement à ces Assemblées, vous pourrez vous y faire représenter par un autre associé ou par votre conjoint, en lui remettant un pouvoir. Chaque associé ne peut disposer de plus de 5 voix en sus de la sienne.

Si vous désirez voter par correspondance, vous pourrez vous procurer le formulaire de vote et ses annexes au siège social. Votre demande doit parvenir à la Société six jours au moins avant la date prévue des Assemblées. Les votes par correspondance ne seront pris en compte que si les formulaires dûment remplis parviennent à la Société trois jours au moins avant la réunion des Assemblées Générales. En aucun cas, vous ne pouvez retourner à la Société, à la fois une formule de procuration et un formulaire de vote par correspondance.



d'écologie dans nos magasins !

Biocoop souhaite
renforcer son cahier

des charges avec une «convention
écologie», pour encourager
les magasins à économiser
au maximum les ressources
environnementales.

Sacs en papier kraft, produits
locaux et de saisons, rayon vrac,
réutilisation des cartons qui sont
mis à disposition des adhérents ...
Les magasins du réseau Biocoop ont
toujours tenté de réduire l'impact
de leur activité sur l'environnement.
Aux 7 épis, on s'attache à respecter
minutieusement cette démarche. En
ateliers, petits groupes de discussion
ou individuellement, les salariés se
creusent la tête tous les jours pour
rester cohérents

entre ce qu'ils
affichent et ce
qu'ils pratiquent.
Pas toujours

évident, mais on
y arrive...

A la pause café,
la cafetière
allumée pendant
plusieurs heures :

«Ça suffit» vous
dira Laëticia,
comptable :

«On passe le
café dans le
thermos pour les
retardataires !»

Et le papier
qu'on utilise pour
les commandes

par fax : «On
s'en sert recto-
verso, s'il vous
plaît !». Il y a

aussi les aléas du
tri sélectif : une

boulette de papier s'est glissée dans
la poubelle des «non-recyclables», eh
bien là encore, une âme pointilleuse
viendra toujours rectifier le tir. C'est
qu'on y croit nous, aux petits gestes
du quotidien. C'est aussi la tendance
du réseau, qui souhaite que tous les
magasins agissent concrètement et
respectent des engagements précis et
durables, inscrits désormais noir sur
blanc dans un projet de «Convention
écologie», qui sera votée au congrès
Biocoop les 22 et 23 juin prochain.

Alors que propose-t-elle cette convention ?

Rien de révolutionnaire, à première
vue, puisqu'il y a déjà beaucoup
de critères énoncés qui sont
largement appliqués aux 7 épis :
l'approvisionnement en local, la
proposition de produits en vrac, la
distribution d'écoproduits...

La nouveauté, c'est que les magasins
devront respecter un pourcentage
pour la vente de ces produits. Là-
dessus, nous n'avons pas de souci
à nous faire puisque, chez nous,
par exemple, un tiers des fruits
et légumes sont locaux. Une des
propositions mérite qu'on s'y attarde
plus, car elle est moins évidente
à respecter pour les magasins: la
réduction des transports. La nouvelle



*Nos étagères sont en pin massif, sans
traitement chimique et lazurées en bio.*

LES CONVENTIONS DU CAHIER DES CHARGES

Depuis sa naissance en 1986, le réseau BIOCOOP
suit le même objectif : favoriser le développement
de l'agriculture biologique en prenant soin de
respecter tous les acteurs de la filière, du producteur
au consommateur. Pour mener à bien sa mission,
Biocoop s'est doté d'un cahier des charges très
pointu qui s'articule autour de trois principes
fondateurs (*solidarité, qualité et transparence*) et
de trois conventions : *la convention distribution*
(primordiale car elle garantit la qualité et la sélection
des produits), *la convention gestion* (elle assure la
pérennité des Biocoops) et *la convention sociale*
(qui affirme le caractère coopératif et humain du
réseau). Jusqu'ici, les magasins devaient répondre
aux exigences de ce cahier des charges à trois
volets. Aujourd'hui, Biocoop veut aller plus loin en
proposant une quatrième convention : «la convention
écologique», qui va officialiser la démarche des
magasins à réduire leur impact sur l'environnement.

convention incite les magasins du
réseau à réduire la fréquence des
livraisons (polluante et coûteuse)
et invite à augmenter les stocks,
soit en réserve, soit en surface de
vente. Pour que ces préconisations
soient respectées au mieux, le
réseau prévoit d'augmenter les
niveaux de franco de port (gratuité
du transport à partir d'un certain
montant commandé). Aux 7 épis,
nous avançons dans ce sens puisque
les travaux à Lorient nous ont permis
d'augmenter les espaces de stockage.

Cette nouvelle convention ne va
pas considérablement changer nos
pratiques. Elle va pourtant nous
permettre de faire le point sur nos
fonctionnements internes.
Savez-vous par exemple qu'aux 7
épis, nous employons des matériaux
de construction écologiques :
peintures écologiques, mobilier en pin
massif dans les rayons, climatisation
réversible qui consomme beaucoup
moins d'énergie, isolation en chanvre
et fermacell pour les travaux à
Lorient... Nous avons également fait
le choix d'un fournisseur d'énergie
renouvelable : GEG. Pour tout ce qui
touche aux produits de ménage, de
nettoyage, de savons bactéricides
pour les bouchers, nous faisons appel
à Ecovert Pro. Au plan administratif,
nous utilisons du matériel de bureau
de chez Ecobureau ou Ecodis :
crayons, gommes, colles et papier
100% recyclé qui est broyé chez nous
et vidé dans une benne prévue à cet
effet. Les vieilles imprimantes sont
remplacées par de nouveaux modèles,
qui utilisent moins d'encre et
économisent le papier en imprimant
recto-verso.

Un groupe de travail composé de
salariés, planche en ce moment
sur les actions à entreprendre pour
être encore plus efficaces dans nos
démarches écologiques. En projet:
l'optimisation du recyclage des
cartouches d'encre et la mise en
place de récupérateurs de piles et
bouchons de liège dans les magasins...
Cette nouvelle convention nous
invite donc à faire respecter nos
engagements écologiques. Notre
impact environnemental sera ensuite
mesuré grâce à un «écobilan de
fonctionnement» qui sera réalisé par
une entreprise spécialisée dans ce
domaine.

La coopérative, un modèle économique «durable et solidaire»

Le modèle économique capitaliste fondé sur le libre échange et les règles de l'offre et de la demande, favorise l'initiative et a considérablement fait évoluer notre niveau de vie. Malgré tout, le modèle ultralibéral qui a envahi la majorité des pays de notre planète, montre aujourd'hui ses travers : marketing suscitant une consommation à outrance, société de gaspillage et de court terme, profits à tout prix, spéculation... Les consommateurs se sentent manipulés et sont inquiets pour l'avenir. Les salariés, de leur côté, font souvent les frais de patrons peu scrupuleux qui licencient malgré des

résultats positifs. Dans cet environnement économique et social tendu où généralement seuls quelques privilégiés trouvent leur compte, une alternative existe : le système coopératif.

Depuis sa création, vers le milieu du 19^{ème} siècle, l'entreprise coopérative répond à des besoins économiques, sociaux et culturels en se fondant sur des valeurs d'entraide, d'équité et de responsabilité. Elle rassemble autour d'un projet commun (celui du réseau Biocoop, par exemple, est de développer l'agriculture biologique) et a pour objectif de servir au mieux ses participants.

Démodé, trop utopiste, diront certains... Eh bien, au contraire, ce modèle d'économie solidaire est d'actualité car il s'inscrit dans la démarche du «développement durable» qui intègre en même temps les trois composantes : protection de l'environnement, développement économique, progrès social et solidarité. Contrairement à certaines entreprises qui cherchent à gagner beaucoup d'argent très vite, la coopérative tente de trouver le juste équilibre entre ses objectifs économiques et éthiques, une nécessaire rentabilité et le respect des personnes (fournisseurs, salariés, coopérateurs).

Les magasins du réseau Biocoop (il en existe près de 300 en France) n'ont pas tous un statut coopératif. Certains magasins ont une forme juridique type SARL ou SCOP...signe aussi de la diversité du réseau.

Votre magasin «Les 7 épis», lui, est en forme coopérative de consommateurs depuis sa création en février 1986. Ce sont les consommateurs qui détiennent le capital de l'entreprise et non un noyau d'actionnaires inconnus ou éloignés du territoire et de l'entreprise. Chaque nouvelle adhésion (18€30) ajoute une part sociale au capital et le nouveau membre a autant de pouvoir sur la structure que n'importe quel autre adhérent. C'est le principe 1 personne = 1 voix. Devenir adhérent et par là-même «sociétaire» d'une coopérative de consommateurs, c'est participer à un projet commun, porté par tous ses membres. C'est aussi s'engager envers les autres et agir pour l'intérêt général. La notion de «consom'action responsable», ça vous dit sûrement quelque chose ? Ce slogan, emblème du réseau Biocoop, résume parfaitement le fondement même de la coopérative des 7 épis. Les consommateurs prennent les choses en main et deviennent les garants du bon fonctionnement de la structure et du respect éthique des objectifs.

«Dans un système basé sur la coopération, les différents acteurs travaillent dans un esprit d'intérêt général pour tous les acteurs. Cela suppose un certain degré de confiance et de compréhension. La coopération est antagoniste à la concurrence.

Définition du mot «coopération», encyclopédie Wikipédia



Evelyne Maho, présidente du Conseil de Surveillance de 1997 à 2006, a participé à la création de la coopérative des 7 Epis en 1986.

«De 1981 à 1986, le groupement d'achats de produits biologiques «Croc'Lune» permettait à plusieurs dizaines de consommateurs entre Lorient et Guiscriff de se procurer des produits biologiques, directement chez les producteurs et les transformateurs locaux. Le nombre d'adhérents ne cessant de croître, les mouvements de marchandises étant de plus en plus importants, il fallait se structurer et trouver un lieu de distribution à Lorient. En 1986, nous avons naturellement fait le choix de la coopérative puisque c'est la forme juridique qui correspondait le mieux à notre fonctionnement associatif et à nos besoins en capital. Elle permettait de nous organiser en privilégiant la participation de tous. Nous avions enfin la possibilité de traduire sur le plan économique un certain nombre d'idées et de concrétiser notre projet sur le territoire avec un magasin, avec des échanges fondés sur l'équité, la transparence, la proximité et la qualité biologique des produits. Le réseau Biocoop est d'ailleurs né à cette époque d'une cinquantaine de coopératives de consommateurs, dont Les 7 épis, qui ont souhaité s'associer pour porter encore plus haut leurs valeurs. Aujourd'hui, nous sommes plus de 8000 adhérents aux 7 épis selon le fonctionnement coopératif souhaité en 1986. Chaque «sociétaire» a la possibilité de participer à la vie de la coopérative en participant à l'assemblée générale annuelle. C'est à ce moment précis que l'on peut donner son avis et voter les orientations prises par la coopérative. C'est aussi le moment de se porter candidat au conseil de surveillance et d'en élire les membres. Mais le dialogue et l'implication des adhérents ne s'arrêtent pas à cette seule journée. En magasin,



les échanges entre producteurs, consom'acteurs et salariés sont fréquents. Il est possible de faire remonter très vite des remarques constructives aux personnes qui gèrent au quotidien la coopérative. Bien sûr, il n'est pas pensable de tenir compte de chaque demande. D'ailleurs, la somme des intérêts individuels ne fait pas forcément l'intérêt collectif. Ce n'est pas parce que l'on est dans un système coopératif que tout est parfait bien sûr ! Il peut y avoir des insatisfactions... l'essentiel étant de respecter l'esprit coopératif. Les coopérateurs doivent garder une attitude plus consom'actrice que celle d'un client individualiste, exigeant ou passif. L'équilibre doit être maintenu entre les élus bénévoles, garants auprès des coopérateurs du respect des objectifs et de l'éthique, et les salariés responsables du bon fonctionnement économique. Tout repose sur un bon relationnel, le respect des uns et des autres, l'équilibre des pouvoirs et des responsabilités. C'est un équilibre fragile auquel il faut toujours être attentif pour le maintenir dans le temps. Aux 7 épis, après quelques années difficiles entre 1986 et 1997, cet équilibre a été trouvé et explique la convivialité et le bon esprit ressenti dans les magasins et apprécié de tous (fournisseurs, salariés et coopérateurs). Aux 7 Epis, on peut dialoguer facilement avec les salariés pour un conseil, des suggestions, des questions et les salariés se

sentent motivés et impliqués dans le bon fonctionnement. C'est une grande richesse humaine qui donne forcément une dynamique économique.

Pour moi, les coopératives ont de l'avenir notamment dans les activités innovantes si celles-ci ne demandent pas trop d'apport en capital dans un premier temps ou des activités traditionnelles si la forme coopérative apporte une différence de service, de résultat. Il suffit de rassembler plusieurs personnes porteuses d'un besoin ou d'un projet même très novateur ou marginal, de rassembler du capital grâce à ces personnes pour pouvoir concrétiser sur le plan économique à condition qu'un équilibre de gestion soit réaliste par rapport au projet. Cela permet aussi de s'approprier un outil économique, d'être responsable des décisions, l'économie redevient au service des personnes et des projets. Je crois que tous les secteurs d'activité peuvent être concernés par le système coopératif : des ateliers de production, l'agriculture, la pêche, la distribution-vente, les services à la personne, la santé, l'énergie, l'habitat, l'auto-partage...

Place à l'initiative et à l'innovation pour répondre aux besoins d'aujourd'hui et de demain !»

Jean-Claude Pierre

est co-fondateur de l'association «Eau et Rivières de Bretagne» créée en 1969, et a été longtemps membre du Conseil Economique et Social de Bretagne.

Il est actuellement secrétaire général de l'association Nature et Culture et porte-parole du réseau Cohérence qui rassemble plus de 120 associations de paysans,

consommateurs, écologistes, éco-construc-teurs...

Jean-Claude Pierre était également, en 1986, l'un des membres fondateurs de la Biocoop Les 7 épis à Lorient. Il connaît bien le système coopératif puisqu'il a travaillé 15 ans au sein de la «fédération nationale des coopératives».

Comment sont nées les coopératives ?

Les coopératives ont une longue et vieille histoire, mais restent aujourd'hui très actuelles. Elles sont nées en Angleterre au 19^e siècle, sous l'impulsion du philosophe Robert Owen qui a lancé le mouvement «Associationnist» qu'on pourrait traduire par «s'associer pour faire contrepoids à l'état et s'associer pour mutualiser des moyens». C'est dans la foulée de ce mouvement, en 1840 - en pleine révolution industrielle -, alors que les gens étaient confrontés à la misère, que 12 tisserands de Rochdale (petite ville de la banlieue de Manchester) ont créé la première coopérative. Son objectif était simple : acheter au meilleur prix de façon à répartir des denrées de première nécessité. Cette coopérative a énoncé un certain nombre de principes qui sont toujours en vigueur aujourd'hui et en particulier : une personne = une voix, c'est-à-dire primauté de la personne sur le capital, sur l'argent. Le nom de cette coopérative est déjà un symbole extraordinaire. Elle s'est appelée : «Les Equitables Pionniers

de Rochdale». Ils avaient donc le sentiment de lancer pour longtemps un mouvement. Avoir l'audace de s'appeler «pionniers», faut l'faire ! Le mot «équitable» est aussi un mot riche de sens.

Et en France, comment se sont-elles développées ?

En France, les coopératives de consommateurs ont connu leur âge d'or après la deuxième guerre



mondiale et au début de ce que l'on a appelé la «société de consommation» ou «les 30 glorieuses» comme l'a nommé justement l'économiste Fourastié. A cette époque, il y avait un appétit de consommation extraordinaire et les coopératives, qui faisaient partie des grandes sociétés à succursales multiples, avaient de l'avance par rapport aux petits détaillants. Quand je suis rentré comme salarié dans le mouvement coopératif des consommateurs en 1964, il y avait en France 10 000 magasins Coop, 50 000 salariés à la Fédération Nationale des Coops et une trentaine d'usines dont plusieurs en Bretagne : des conserveries de poissons, de légumes... C'était, on peut le dire, un empire qui faisait un chiffre d'affaire égal à celui de la régie Renault. Cet empire s'est effondré comme un château de cartes en une vingtaine d'années, lorsque la société de consommation a généré les hypermarchés. Les Coops n'avaient pas tout à fait les moyens financiers des autres pour

investir la grande distribution et surtout, elles ont voulu singer leurs concurrents capitalistes sur leur terrain. Petit à petit, elles ont perdu leur âme et l'esprit est mort avant que l'entreprise physiquement ne décède. C'est dommage qu'elles n'aient su marquer leur différence avec la distribution capitaliste en s'appuyant sur leur journal : «le Coopérateur de France» qui tirait à 3 millions d'exemplaires. On y trouvait l'expression d'un laboratoire totalement unique, le «laboratoire coopératif d'analyse et de recherche» qui s'intéressait à la qualité et assurait le suivi des produits vendus sous la marque «Coop». C'était un instrument vraiment intéressant au service de tous les coopérateurs et consommateurs. Malheureusement, cet aspect éthique a été marginalisé quand on a voulu prendre le virage des hypermarchés. Dès lors, la Coop a peu à peu disparu.

Pourtant, les coopératives de consommateurs restent à vos yeux un modèle d'avenir...

Bien sûr ! Aujourd'hui nous sommes en pleine période ultralibérale, c'est le darwinisme social qui l'emporte, c'est le fort qui doit dominer le faible, tout est subordonné à l'argent, à la bourse... Face au déferlement de cet ultralibéralisme, l'antidote, on le sait, ne peut pas être l'étatisme à la soviétique, on sait à quelles aberrations et à quelles perversions il a conduit. Par contre, tout ce qui permet à l'homme de s'organiser, de mutualiser ses forces et ses ressources me paraît une voie d'avenir pour résister à cette société de consommation. Je pense en particulier que les coopératives, les mutuelles, les associations, tout ce que l'on appelle aujourd'hui «l'économie sociale», est porteuse d'espérance.

Qu'est-ce qui peut faire fonctionner ces entreprises coopératives ?

Au fur et à mesure qu'elles grandissent, le risque c'est de voir la technocratie s'emparer du pouvoir. Lorsque je travaillais à l'Union des Coopérateurs de Bretagne, la société comptait quelques 120 000 coopérateurs. Lorsqu'il y avait des assemblées générales, il n'y avait même pas 1 personne sur 100 à s'y rendre. Alors, pour que l'assemblée fonctionne en respectant ses statuts à la lettre, il y avait ce qu'on appelle les «pouvoirs

collectifs». C'est-à-dire qu'on faisait signer aux gens une délégation de pouvoir au nom du président et, lors des assemblées générales, le président arrivait avec, sous le coude, 20, 30 ou 40 000 pouvoirs contre 3 ou 400 personnes qui venaient à l'assemblée générale : les jeux étaient faits d'avance ! Il y a donc eu perversion du système démocratique sous couvert des pouvoirs collectifs.

De quelle façon est-ce qu'une coopérative de consommateurs, qui fonctionne démocratiquement, peut s'inscrire dans une démarche du développement durable, telle que vous l'entendez ?

En 1992 lors du fameux «Sommet de la Terre», l'ONU a promu le concept de «Sustainable Développement», ou «Développement Soutenable», une expression très mal traduite en France par le mot «durable». Ce n'est pas parce que une chose est durable qu'elle est nécessairement bonne pour l'humanité ni pour les hommes qui l'habitent.

Les blockhaus sur le littoral breton sont éminemment «durables» et ont même été conçus pour protéger un système politique, le «Reich» qui voulait durer 1000 ans ! Donc le mot «durable» n'est pas le bon, il ne traduit pas la dimension éthique et morale que le mot «Sustainable» comporte. Le développement doit être soutenable économiquement - il faut que ça marche -, soutenable écologiquement - il ne faut pas que l'économie se fasse au préjudice des lois de la vie - et soutenable sur le plan social - pour qu'il n'aggrave pas les inégalités -. A «Nature et Culture» et à «Cohérence», lorsque nous voulons promouvoir un authentique développement durable et solidaire, nous réintégrons cette notion d'équité et de solidarité. Le partage équitable aujourd'hui, ça veut dire partage équitable des richesses matérielles, mais aussi partage équitable des richesses culturelles car l'homme ne vit pas que de pain... Cela ne peut se faire qu'à travers un partage équitable du travail. Si les richesses sont redistribuées sous forme caritative, on n'est pas dans des principes respectant la dignité de l'homme. C'est par le travail que l'homme acquiert la dignité et assure son indépendance, l'autonomie de sa personne. L'équité du partage des richesses implique l'équité de l'accès au travail. Il faut même aller plus loin : équité ça veut dire aussi partage équitable du pouvoir,



Dans son dernier ouvrage, Jean-Claude Pierre redonne du sens au terme «développement durable»

donc démocratie. Les coopératives qui fondent leur existence sur la participation des coopérateurs au bon fonctionnement de la structure sont des écoles de démocratie économique. La démocratie politique ne peut se concevoir que s'il y a aussi une démocratie dans le fonctionnement des outils économiques. C'est peut-être difficile à comprendre, mais si on n'a pas la possession des outils économiques, on ne peut pas assurer l'indépendance politique. Je crois qu'aujourd'hui les coopératives, les mutuelles, les associations, tout ce qui fonde le champ de l'économie sociale peut répondre aux nouvelles espérances de l'humanité.

En tant que citoyen, comment peut-on agir concrètement pour tendre vers une démarche de développement durable et solidaire ?

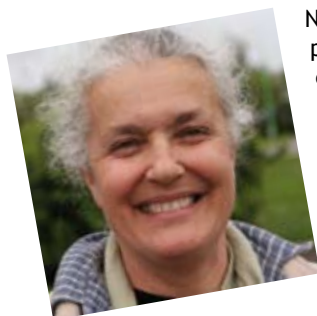
La première chose est de ne pas rester isolé. L'individu seul ne peut rien. Lorsque l'on s'engage dans des associations de défense des consommateurs, de défense de l'environnement, d'éducation populaire, lorsque l'on adhère à une coopérative ou à des mouvements d'aide aux pays en voie de développement, on rompt avec l'individualisme qui conduit à l'échec. L'individu isolé, atomisé, dans cette société financiarisée, n'a aucune chance. Par contre, lorsque l'on fédère les

énergies, on a de bonnes chances de peser en faveur du bien commun et de l'intérêt général. Non seulement il faut adhérer aux associations, mais il faut que les associations apprennent à mieux coopérer entre elles et c'est le sens que nous voulons donner au mouvement «Cohérence». Il regroupe déjà 120 associations de toutes origines, qui jusque là ne travaillaient pas beaucoup entre elles, mais qui commencent à le faire aujourd'hui pour être porteuses, ensemble, d'un autre modèle de développement. Une autre action citoyenne, importante à l'heure actuelle et bien concrète en soi, est de savoir où l'on place son argent. On doit choisir si son argent va servir à des initiatives correspondant au développement durable et solidaire ou si cet argent va abonder des capitaux spéculatifs type fonds de pension. Le citoyen, le coopérateur, qui veut être vraiment cohérent doit s'interroger sur sa propre épargne. Quand on voit comment la NEF (Nouvelle Economie Fraternelle) et le Crédit Coopératif sont capables d'orienter une grande partie de leurs disponibilités financières vers des AMAP, des coopératives, des SICs, des SCOP etc. Eh bien je crois qu'on doit privilégier ces structures. Si l'on mobilisait d'avantage l'épargne d'une majorité de gens vers des œuvres d'intérêt général et vers le bien commun, on n'aurait pas la dérive mercantile que notre société nous propose aujourd'hui.

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

La cuisine de France

France nous a concocté un menu d'été à moins de 25 euros, pour 4 personnes.



Naturopathe, formée par Pierre Marchesseau, France Lemonnier axe essentiellement ses pratiques thérapeutiques sur le mouvement (Hata Yoga) et l'alimentation qu'elle aime saine et naturelle. Ses ateliers de cuisine, aux 7 épis, se partagent entre théorie et pratique et sont orientés vers une consommation de produits peu carnés (moins de viande), de saison, et du biotope (proches de nous physiquement et culturellement).

Si la cuisine de France vous intéresse, il est possible de participer à ses cours, un samedi par mois, de septembre à juin (10 séances), aux magasins de Lorient ou de Lanester.

Renseignements et inscriptions: 02 97 23 01 18.

Entrée

La Cressonnette d'été



1 cressonnette (ou salade romaine ou batavia)	1€42
1 carotte râpée	0€22
1 échalote	0€13
5-6 brins de persil	0€32

+ 1 cadeau de la nature (type feuilles de plantain, feuilles de capucine, fleurs de bourache, feuilles et fleurs de pissenlit, fleurs de pâquerette, lierre terrestre...)

Assaisonnement : 1 filet d'huile d'olive + selon l'envie du moment : un peu de shoyu ou un filet de citron ou un vinaigre de cidre.

Plat de résistance

Saumon vapeur aux paillettes d'algue



4 darnes de saumon	14€50
quelques graines de fenouil	0€15
1 carotte râpée	0€22
1 citron coupé en rondelles	0€35
4 pincées de paillettes d'algue	0€40
2 tomates coupées en deux	0€70
4 pincées d'herbes de Provence sur les tomates	0€11
4 courgettes en rondelles	1€10

Placez dans l'ordre les ingrédients listés dans votre cuiseur vapeur. Cuisson : 10 minutes.

Dessert

Flan aux fraises et noix de coco

½ litre d'eau pour l'infusion tilleul (qu'on peut remplacer par ½ litre de boisson de riz ou d'amande)	0€72
1 poignée de fleurs de tilleul	0€05
1 cuillère à soupe de sucre	0€35
1 sachet de 2 grammes d'agar-agar en poudre	3€27
1 barquette de fraises	0€08
4 cuillères à café de noix de coco râpée	

Faites infuser votre tilleul dans une eau chaude. Quand l'eau a pris une jolie couleur jaune, retirez les fleurs de tilleul. Dans un autre récipient, faites dissoudre l'agar-agar dans 4 cuillères à soupe d'eau froide. Mélangez ensuite les deux liquides et faites cuire à feu moyen pendant 3 minutes. Pendant ce temps là, placez les fruits et la noix de coco dans un joli verre, puis versez le liquide chaud et laissez refroidir. (Le liquide se gélifie à 30°C). Ces desserts peuvent se placer au frigo pour être servis très frais.



Françoise Penven

conseillère et
consom'actrice



Ce qui vous met en colère :

J'ai le sentiment qu'il y a beaucoup de discours, de constats, d'études, mais peu de décisions prises. Sans doute à cause des différents Lobbies concernés.



J'ai pris ma carte d'adhésion Biocoop à l'époque de Lanveur, en 1990. Au début, c'était pour acheter du vin : un bordeaux Chavignac que j'apprécie toujours d'ailleurs... Puis, ma première grossesse m'a donné envie de mieux manger et de découvrir de nouveaux produits. En fait, j'étais déjà bien consciente de la relation entre alimentation et santé grâce à ma formation professionnelle de conseillère en économie sociale et familiale.

Pendant ces études, nous menions déjà des réflexions sur l'écologie, les énergies renouvelables et la culture biologique. Mais quand j'ai commencé à travailler, au début des années 1980, il était très difficile d'aller à contre-courant de ce qu'il se passait : l'agro-alimentaire et la grande distribution étaient en plein essor. Les supermarchés proposaient de plus en plus de produits élaborés et on voulait passer moins de temps dans la cuisine. Aujourd'hui, les choses sont différentes, les gens se posent plus de questions, ils sont soucieux de ce qu'ils mangent. Certains jeunes ont envie de se remettre à cuisiner. Avec la perte du pouvoir d'achat, le gros souci des familles modestes reste l'alimentaire car c'est un poste

«Aujourd'hui, par mes achats, je souhaite soutenir une autre agriculture et un autre modèle de production, respectueux de l'environnement.»

de dépense très important. Dans le cadre de mon travail, j'ai l'occasion d'animer des ateliers cuisine où j'explique qu'on peut consommer des produits locaux et de saison, moins chers et bons pour la santé. J'aime aussi faire découvrir de nouveaux légumes, montrer qu'on peut remplacer la



Vos produits bio préférés :

Nous nous sommes «mis» petit à petit à l'alimentation bio et dès le début nous avons aimé les différents pains au levain qui se conservent très bien ainsi que les fruits et les légumes qui ont du goût ! Chaque visite à la Coop nous fait découvrir d'autres surprises !

viande en combinant céréales et légumineuses. J'essaie surtout de faire comprendre qu'en préparant soi-même ses repas, le résultat est plus sain et moins onéreux. La Coop me prête des produits à faire découvrir, pour les cours de

cuisine. Cet hiver, en proposant une recette à base de chou rouge, j'ai pu présenter différentes variétés: choux blancs, frisés, chinois, raves, brocolis. Je fais la même chose avec les céréales. J'emprunte des échantillons au rayon vrac, pour montrer tout ce qui existe, en faisant bien apparaître

Votre geste écolo quotidien :

Des gestes de base que nos parents appliquaient déjà : faire attention à la consommation d'eau, d'électricité, de chauffage... et bien trier les déchets. J'essaie d'utiliser le moins possible de produits jetables type lingettes, assiettes et gobelets....

les prix au kilo. Le but est de faire tomber les «à priori» sur les coûts élevés des produits bio. Ainsi, je montre qu'on peut manger sainement sans avoir de gros revenus. Un point qui me semble également essentiel, c'est redonner une valeur à ce qu'on mange. On nous a tellement habitués à tirer sur les prix de l'alimentaire qu'on trouve anormal de payer plus cher des produits qui sont pourtant de meilleure qualité. Quand on accepte de dépenser un peu plus, on réfléchit davantage à l'utilisation qu'on fait de la nourriture. Il y a moins de gaspillage. Ce sont des valeurs qu'on doit transmettre à nos enfants. Ce que j'aime à la Coop, c'est l'accueil, le conseil, la découverte des produits. Pour des consommateurs qui ont envie de changer leur alimentation, c'est stimulant. Le magasin répond bien au besoin d'apprentissage de ceux qui souhaitent s'ouvrir à d'autres formes de cuisine.

Témoignage de Sarah M., en contact avec Françoise Penven

«Je me trouvais en difficulté financière, seule avec deux adolescents, de gros mangeurs en pleine croissance, et Françoise devait m'aider à trouver des solutions pour économiser sur tous les postes, notamment celui de l'alimentaire. Un de mes garçons est autiste et végétarien, par goût. Il ne supporte ni la viande, ni le poisson. J'étais contrainte d'équilibrer mon budget, tout en donnant à cet enfant une alimentation suffisamment riche qui lui permette de bien grandir. Françoise m'a parlé des céréales bio, vendues en vrac.

Je pensais que ces produits n'étaient pas à ma portée, mais elle m'a expliqué que si on achète des céréales complètes, on en mange moins. Cela me paraissait difficile de changer les habitudes, mais j'ai testé : macaronis complets avec courgettes en petits morceaux, gratinées au four. La quantité de pâtes était nettement moins importante qu'à l'accoutumée, pourtant mes enfants ont vite été rassasiés... et ils ont aimé ! Maintenant j'achète du quinoa, des lentilles corail, le rayon vrac me permet de varier les plaisirs.»

BARABIO

LA BIO COMME ON L'ENTEND

Pour tous ceux qui n'ont jamais visité une boulangerie et qui souhaitent connaître le processus complet de fabrication du pain, une petite visite de la joyeuse entreprise «BARABIO» s'impose. Située à Ergué-Gabéric, plus précisément à Kervéguen, dans la campagne quimpéroise, la boulangerie est campée au beau milieu des champs qui fournissent une bonne partie des matières premières : seigle, blé et sarrasin sont produits sur place et stockés directement dans la meunerie attenante au fournil. Les grains sont broyés là, entre deux meules de pierre, et sont aussitôt tamisés de façon à obtenir une farine plus ou moins complète. La meunerie procure la juste quantité de farine pour les fournées du jour. Un procédé qui donne au pain une qualité incomparable, une saveur et une fraîcheur rarement obtenue ailleurs.



Youenn Le Gall à l'origine de Barabio

Du grain au pain...

L'histoire de BARABIO commence en 1981. Youenn Le Gall, alors âgé de 25 ans, reprend l'exploitation familiale et décide de cultiver les 15 hectares de terres achetées par son grand-père en 1922. «Mes parents et grands-parents étaient producteurs de lait et

faisaient de la polyculture. Au début, j'ai gardé les vaches et continué l'activité de mes parents, puis j'ai voulu faire du porc...» Finalement, il fait le choix d'une exploitation céréalière - qu'il veut «bio» - et ne se laisse pas décourager par le voisinage qui lui dit que ça ne marchera jamais. «Pour moi, cultiver en bio me paraissait plus simple et les produits avec des têtes de morts utilisés par les agriculteurs ne me plaisaient pas du tout. J'ai de bonnes relations avec mes voisins, mais le fait de produire en bio les a remis en question, ça les dérangeait.» Youenn est têtue et fait à son idée, sans appui technique, mais avec la certitude d'être dans le vrai. «Ce qui m'a manqué le plus, c'est l'expérience et le recul. J'ai beaucoup testé, raté, recommencé. L'agriculture, ça rend humble. J'ai vite compris qu'en bio, il faut aller vers la prévention et privilégier les plants forts qui résistent aux maladies.»

En 84, il décide avec sa compagne de se lancer dans la boulangerie et construit son premier four à bois. Il fait le choix d'un pain à l'ancienne, au levain, sans additif et cuit au feu de bois. Ses produits plaisent et l'activité se développe, nécessitant une première embauche. Cohérent jusqu'au bout dans sa démarche artisanale, Youenn s'équipe en 85, d'une meule de granit. La boucle est alors bouclée : le grain cultivé en agriculture biologique est moulu

sur place, à l'ancienne. Le pain est travaillé uniquement sur levain et cuit au feu de bois. L'entreprise se nomme alors «du grain au pain»

Bénédicte et Jan, en renfort



Au fil des ans, Youenn développe son exploitation qui passe de 15 à 40 hectares de cultures autour de sa meunerie. Son pain connaît un succès grandissant et il doit embaucher de plus en plus de monde. Tour à tour agriculteur, meunier, boulanger, entrepreneur... Toutes ces casquettes lui donnent le tournis. Il aime travailler la terre et produire, mais la partie gestion ne lui convient pas. Il cherche alors un responsable pour sa boulangerie, en vain. C'est lors d'une soirée dans un troquet du coin qu'il va trouver la solution. «Youenn et moi suivions les mêmes cours de breton et fêtons la fin de l'année, explique Bénédicte. Nous avons parlé de son affaire et le projet m'a tout de suite séduit.» Bénédicte et Jan, son mari, repren-

LE BARADOS

Laissez-vous tenter par le BARADOS (PARADIS en breton) qui porte si bien son nom avec ses amandes, noisettes et raisins... Grâce à son apport équilibré en céréales (farine T80), acides gras essentiels (grâce aux oléagineux), vitamines et sucres lents (avec les raisins secs), il est le pain idéal de tous les instants. Pour Youenn Le Gall qui a mis au point sa recette, le BARADOS est le «pain de la vie».

Les bretonnants verront un double jeu de mot puisque BARA-DOÛS veut dire «pain doux» en breton.



Les consommateurs de Lorient peuvent désormais passer leurs commandes de pains par mail à l'adresse suivante :
boulang-lorient-les7epis@orange.fr
Merci de commander la veille (en matinée) pour le lendemain.

Les avantages du pain au levain

BARABIO a fait le choix d'exclure la levure de toutes ses fabrications, même des pâtisseries. La décision de n'utiliser que du levain dans les produits va de pair avec l'esprit de l'entreprise : même si c'est plus difficile et même si c'est plus long, la qualité prime. L'avantage le plus immédiat du levain est bien entendu la saveur, nettement plus agréable et plus subtile que celle du pain à la levure. Autre avantage considérable : la conservation. Un pain au levain peut se consommer au-delà d'une semaine. Le pain à la levure, au contraire, rassit en une journée. D'un point de vue diététique, enfin, le pain au levain est préférable. L'acidification et le travail enzymatique effectués par les bactéries lactiques facilitent la digestion et - contrairement à ce qu'il se passe dans la fermentation à base de levure - décomposent la plus grande partie de l'acide phytique contenu dans les céréales complètes. Ingré en trop grande quantités, cet acide, se combinant aux minéraux de l'organisme, en particulier le calcium et le magnésium, peut être cause de déminéralisation. La fermentation au levain s'impose donc pour les pains à base de céréales complètes.

nant la boulangerie en mars 2005. Ils ne connaissent alors rien à la fabrication du pain ni à l'agriculture biologique, mais adhèrent complètement au concept bien particulier de cette entreprise artisanale. Youenn, lui, est rassuré de voir que son travail sera respecté et perpétué.

BARABIO, le pain au naturel

Depuis sa conception, l'entreprise façonne ses pains de la même manière et utilise les mêmes ingrédients : levain naturel, eau du puits filtrée, sel de Guérande et farine bio fraîche broyée sur meule de pierre. La ferme est entièrement autonome en seigle et en sarrasin et produit à peu près 20% du blé pour ses farines. Les 80% restant viennent de chez Biocert avec qui Youenn a mis en place un système de stabilisation des prix qui permet à chacun de mieux gérer les crises «J'ai toujours acheté mon blé au même prix, un prix correct, souvent plus haut que celui du marché. Mais l'année dernière, quand les rendements ont été catastrophiques et que les prix ont flambé, j'ai continué d'acheter au même tarif et m'en suis bien sorti.»

Les graines d'épeautre viennent, elles, de chez Brice Le Cunff à Ploemeur dans le Morbihan (conf Epi-info N°2) et l'engrain est fourni par un producteur du Loiret.

A la meunerie, après avoir été trié et nettoyé, le grain est écrasé en une seule fois avec son germe, entre deux meules de granit, ce qui lui permet de conserver toutes ses valeurs nutritionnelles. La farine ainsi obtenue passe ensuite dans des tamis qui retiendront plus ou moins de «son» (l'enveloppe du grain). Cette opération va produire un taux de cendres plus ou moins élevé qui déterminera le type de farine obtenu* (voir tableau).

Les Types de farine

Type	Nom commun	Qté de farine pour 100 kg de blé	Taux de minéraux (en %)
T45	farine pour pâtisserie	65 kg	moins de 0,5
T55	farine blanche	75 kg	0,5 à 0,6
T65	farine bise	78 kg	0,62 à 0,75
T80	farine semi-complète	80 à 85kg	0,75 à 0,9
T110	farine complète	85 à 90 kg	1 à 1,2
T150	farine intégrale	90 à 98kg	plus de 1,4

À noter : les types de farine sont définis en fonction du taux de cendres (résidus minéraux) contenu dans 100 g de matière sèche. Par exemple, pour la farine T55 (la farine blanche la plus utilisée en France), le taux de cendre est 0,55 %. Plus le taux de cendres est faible, plus la farine est blanche.

L'E 100% ENGRAIN (ou petit épeautre)

Faible en Gluten, fort en valeur nutritive

Si vous souhaitez réduire votre consommation de gluten, le 100% engrain est une bonne alternative. Ancêtre du blé, l'engrain est une variété encore plus rustique que l'épeautre qui pousse sur des sols pauvres et requiert jusqu'à 12 mois pour parvenir à maturité. Cette céréale a un faible rendement, est difficilement panifiable puisqu'elle contient peu de gluten, mais elle est d'une saveur incomparable et légère sur l'estomac...



AGENDA 21 : participons au développement durable et solidaire de notre territoire

Un Agenda 21 est une réflexion sur un territoire dans toutes ses activités et ses projets à travers les 3 piliers du développement durable : écologie, économie, social et solidaire. Il peut se réfléchir à l'échelle d'une région, d'un département, d'une communauté de communes, d'une commune, d'une école, d'une entreprise, d'une famille... Cette réflexion se fait avec tous les acteurs du territoire et s'appuie sur la pratique de la démocratie participative en favorisant l'expression du plus grand nombre. Les citoyens actifs, engagés dans des associations, sont donc sollicités à participer au projet qui engage le territoire d'une manière très transversale pour les dix ou vingt prochaines années.

La Charte Environnement de Cap L'Orient, signée début 2002 pour 5 ans, s'est achevée fin 2007, après un long travail entre élus, services techniques et associations. Le projet d'Agenda 21 permet de poursuivre cette réflexion d'une manière plus globale et pas seulement sur le thème de l'environnement. Il intégrera aussi un Plan Climat, programme d'actions dédié à la lutte contre le réchauffement climatique.

Comment ça s'organise ?

Deux bureaux d'étude préparent les données et interrogent des acteurs de l'Agenda 21 : élus et techniciens. D'autres acteurs socio-économiques seront associés au comité de pilotage de l'étude. L'organisation interne et les modalités de la consultation du public sont en cours d'élaboration. La participation associative, elle, s'organise grâce au soutien technique du Crisla. Objectif : susciter la réflexion des adhérents dans chaque association, puis dans le comité inter-associatif et organiser la représentation inter-associative dans la démarche Agenda 21.

Une première réunion avec une trentaine d'associations (environnement, social, éducation, consommation, maisons de quartier...) a permis de définir les dix enjeux à prendre en compte dans l'Agenda 21.

Une seconde réunion, début avril, a su organiser la réflexion autour de quatre ateliers :

- 1 - l'agriculture et l'urbanisme.
- 2 - Les énergies et les transports.
- 3 - La démocratie participative et l'éducation au développement durable, avec la création d'une maison du développement durable.
- 4 - L'usage du littoral et les questions maritimes.

Le prochain rendez-vous pour les associations, a lieu le 7 juin à Gestel. (Inscription auprès du Crisla: crisla.dd@free.fr).

En tant que consom'acteur des 7 Epis, votre avis nous intéresse. Pour que nous puissions avoir un maximum d'idées et proposer des actions concrètes à mettre en œuvre sur les communes de Cap L'Orient, merci de consacrer quelques minutes pour répondre au questionnaire joint.

Prochaine visite de magasin avec Sylvie, diplômée en diététique, samedi 14 juin, de 14:30 à 16:00. S'inscrire au magasin de Lanester, tél. 02 97 76 77 00.

Conférence : «Les maux de l'hiver : prévention et huiles essentielles.» animée par Dominique Detournay, naturopathe. Le 18 sept - 20h - cité Allende.

Groupe région Lorient cherche autres personnes pour participer et investir, en tant que futurs habitants ou propriétaires-bailleurs, dans projet collectif 8-12 appartements basse consommation énergie et écohabitat, secteur Lorient Lanester.

Réunion 1 fois par mois. Contact : Evelyne Maho 02.97.05.43.22 ou evemaho@wanadoo.fr

Annonces

Les ateliers Eco-habitat

Samedi 7 juin : Table-ronde échanges et conseils sur écohabitat neuf ou rénovation, isolation, économies d'énergie... RDV Les 7 Epis écoproduits Lorient mezzanine 16h-18h

Samedi 5 juillet : Visite de locaux professionnels (bâtiment en douglas, isolé en chanvre, cloisons en fermacell, récupération eau de pluie, toilettes sèches, puits canadien, chauffage avec poêle bois) et aussi d'une maison à Landévant. RDV Les 7 Epis Lanester 14h pour covoiturage.

Samedi 13 septembre : Visite maison en construction à la Chapelle Neuve (maison bioclimatique en mono-mur, charpente douglas, système de chauffage). RDV 14h à Lanester pour covoiturage

Samedi 4 oct : Visite maison récente écohabitat Landaul sur le thème de l'épuration par bassins plantés ou phyto-épuration + auto-construction d'un poêle de masse, toilettes sèches, peintures et lasures écologiques. RDV Les 7 Epis Lanester 14h pour covoiturage.

contacts : Evelyne Maho 02.97.05.43.22, mail : ebmaho@wanadoo.fr & Dominique Drean 02.97.76.74.42