Les 7 Épis
UN MAGASIN DU RÉSEAU
biocoop

L'Épi info

le journal saisonnier de vos magasins les 7 épis

Bravo Anouk ! Tu es la grande gagnante du concours de dessin «Eau douce, mon amie».

L'EPI-ACTU
Ouverture du restau bio - p.3

L'EPI-COOP
Le B-A BA de la nouvelle AB - p.7

L'EPI-ZOOM
Suppression de l'eau en bouteilles plastiques - p.8

L'EPI-CURIEN
La cuisine de Sylvie, en attendant le printemps - p.13

Numéro 6 - Printemps 2009 - Ce journal vous est offert par votre magasin les 7 épis

EDITO

C'est l'hiver, nous avons subi les quelques morsures glacées que cette saison sait parfois nous infliger, avec son cortège de mésaventures frileuses ou pluvieuses, de grattage de pare brise le matin, on se demande si cela va glisser sur la route demain ou si le brouillard nous rendra la nature inquiétante. On aime alors à se lover au coin du feu le soir pour un paisible moment.
La nature est comme endormie, comme figée ; les mésanges cherchent leur nourriture dans nos jardins, nous pouvons les épier tranquillement, j'ai même vu une grive royale cette année. Finalement c'était sympa l'hiver. Mais j'entends que mes outils de jardin trépignent dans le fond du cagibi, le printemps arrive…
Vous avez évidemment remarqué que votre magasin Les 7 épis de Lorient avait fortement changé durant l'hiver : de nouveaux aménagements, des rayons plus clairs, plus spacieux, tout cela en gardant son âme. Il a même revêtu une belle parure pour être clairement identifié extérieurement. Du coup, il a de la gueule notre magasin préféré… Ces améliorations sont pour vous, consom'acteurs, coopérateurs, clients. Par votre fréquentation accrue, vous montrez qu'en choisissant Biocoop, vous militez pour une bio locale, écologique et paysanne (entre 85 et 90% de produits bio français sont vendus dans nos magasins, alors qu'en France, 50% des produits bio sont importés). Ce réseau coopératif auquel nous appartenons tous en tant qu'adhérents 7 épis, œuvre chaque jour pour le maintien de la qualité de l'agriculture biologique. En étant présent dans les instances nationales et les principaux organismes certificateurs, Biocoop veille à l'application des règles, participe à l'évolution du logo AB, lutte contre les OGM…
Ici donc, en faisant simplement vos courses, vous indiquez clairement vos choix au bénéfice de la nature : c'est l'individu au service de lui-même et des autres. C'est votre pierre à l'édifice d'une terre que nous espérons rapidement en meilleur état. C'est un bon début, et une prise de conscience plus forte que de belles paroles.

Bernard Cossec, membre du Conseil de Surveillance

L'épi-actu

Ouverture du restau bio - p. 3

L'épi-coop

Le B-A BA de la nouvelle AB - p. 7

L'épi-zoom

Arrêt de l'eau en bouteilles plastiques - p. 8

L'épi-curien

En attendant le printemps... avec Sylvie - p. 13

L'épi-terrien

Rencontre au CAT de Caudan - p. 14

épi-toi?

Marijo nous ouvre son panier - p. 15

Devenez producteur d'électricité solaire ! (p.4)

Journal édité par le Magasin les 7 épis
Trimestriel gratuit, ne peut être vendu
Tirage : 8600 exemplaires
Directeur de publication : Mikaël Coroller
Rédaction : Aude Philippe
Les 7 EPIS
5, 7 rue du Col. Le Barillec, 56100 Lorient
et 87 avenue Ambroise Croizat, 56600 Lanester
Conception, illustrations & jeux: www.kiwimage.com
Impression : CLOITRE IMPRIMERIE
Expédition : OCEA Routage
Impression sur papier 100% recyclé et encres végétales.
Ne pas jeter sur la voie publique.

PAPIER RÉCUPÉRÉ ET RECYCLÉ

IMPRIM'VERT

Les 7 Épis

Croc'épi, le nouveau restaurant bio à Lorient

A partir de la mi-mars, derrière le magasin de Lorient, Croc'épi lance sa cuisine de saison en self-service. Le nouveau restaurant bio, ouvert uniquement le midi, offrira un lieu chaleureux et convivial où l'on pourra manger des plats savoureux et de qualité, sans se ruiner ! Végétarien ou non, tout le monde y trouvera son bonheur.

Les formules :

Un grand buffet de crudités, des entrées élaborées, des assiettes végétariennes mais aussi à base de viande et de poisson… et bien sûr des desserts différents chaque jour. Une grande ardoise à l'entrée du restaurant détaillera les plats et les différentes formules : entrée-plat, plat-dessert ou menu complet… à vous de choisir selon votre faim et vos envies. Pour avoir une petite idée de prix, un buffet de crudités + plat viande, poisson ou végétarien + dessert au choix oscillera entre 12 et 14€.

Des valeurs propres à Biocoop :

La charte Biocoop qui encadre et défini la vente des produits alimentaires et d'écoproduits s'applique aussi pour le restaurant : priorité aux produits locaux, respect de la saisonnalité, solidarité envers les producteurs du nord et du sud, vers une qualité 100% bio… Cette fameuse charte sera affichée à l'entrée du restaurant.

Croc'Épi
Restaurant bio

La déco

La décoration intérieure a été confiée à Anouchka Potdevin, une créatrice de Rennes qui travaille beaucoup avec des matériaux de récupération. « J'ai constamment envie de réinterpréter des choses dans lesquelles on ne voit plus d'intérêt » dit-elle. L'étage du restaurant sera le coin « cosi » avec des couleurs chaudes, un mur en chaux et chanvre orné d'une branche d'arbre de 7 m de long, des coussins en cuir récupéré, des luminaires en papier… Le bas du restaurant sera plus « frais » avec tout un pan de mur en dégradé de verts qui donnera l'impression d'être sur une place de village. Côté meuble, ce sera bois et acier. Du bois local bien sûr, et éco-géré.

Dominique intègre l'équipe du restaurant

Vous la connaissez sûrement si vous êtes un(e) habitué(e) des 7 épis. Un petit bout de femme énergique et franchement drôle à l'accent québécois. Vous ne saviez pas comment utiliser le chesnut ou la crème d'avoine ? Dominique se faisait un plaisir de vous conseiller « et une p'tite recette avec ça ? » disait-elle, « j'en ai une terrible pour vous sucrer l'bec !». Ne soyez pas étonné, désormais, d'entendre son rire communicatif d'un bout à l'autre du restaurant.
Engagée en juin 2002 pour l'ouverture du magasin zone de Keryado, elle participe également aux débuts des 7 épis Lanester en 2005. Dans les deux magasins, Dominique prend l'habitude, pendant sa pause déjeuner, de faire à manger pour toute l'équipe. Et dès que l'occasion se présente, elle met les petits plats dans les grands : lors de dégustations, de portes ouvertes, elle adore faire découvrir les produits bio. « J'aime faire plaisir et partager des choses autour d'un bon repas » dit-elle, « manger est une forme de jouissance conviviale. » Lorsque l'idée du restaurant se fait connaître, Dominique propose tout de suite de participer à l'aventure. Son goût et ses talents de cuisinière ayant largement fait leurs preuves auprès des salariés et des coopérateurs, elle sera intégrée à l'équipe en tant que commis, dès le début. « Je passe en ce moment un CAP Cuisine version intensive sur 7 mois. Normalement, ce CAP se prépare en 2 ans mais là il fallait que je sois opérationnelle rapidement. J'enchaîne donc les cours et les stages dans différentes structures comme « La Cigale Egarée » à Quimperlé ou « Pique Prune », le restaurant bio de Scarabée à Rennes.

Fille d'agriculteurs gourinois côtoyant les pionniers de la bio locale, Dominique naît à Montréal. Elle y vit jusqu'à ses 6 ans et revient faire toute sa scolarité en France (Bac B, Brevet de Technicien agricole, formation de réceptionniste). Elle retourne au Québec à l'âge de 23 ans. Là-bas, avec sa sœur, elle vit des expériences écologiques hors du commun : construction en ballots de paille, traitement des eaux usées avec des roseaux… Elle y crée entre autres « SECRET DES FEES », une entreprise de fabrication de savons végétaux et d'huiles corporelles.

Ton livre de recette préféré ?

Si je n'en avais qu'un à garder, ce serait celui de Valérie Cupillard « fêtes bio, recevoir au fil des saisons. »

Tes domaines de prédilection en cuisine ?

Je suis très attirée par les légumes à la base, et puis les pâtisseries qui sont du domaine du plaisir pour soi-même et avec les autres. C'est mon côté coquin-gourmand (rires).

Qu'est-ce qui te met de si bonne humeur ?

Je suis heureuse de travailler dans le réseau Biocoop parce qu'il favorise les achats locaux. Ici, nous sommes chanceux car nous avons tout un réseau de producteurs près de chez nous.

Devenez producteur d'électricité solaire

Construire un magasin bio en matériaux écologiques, doté d'un toit solaire qui produise de l'énergie propre et qui réunisse un groupe de personnes autour d'un investissement collectif dans un projet de développement durable... En voilà une belle idée. Avec le projet de Mellac, c'était l'occasion rêvée...

Le permis de construire a été accepté. Les travaux démarrent et devraient s'achever à l'automne 2009.

Le concept à première vue utopique est pourtant bien ancré dans la réalité. La crise financière actuelle rappelle qu'il est temps de passer à autre chose : le modèle libéral est défaillant et nous subissons aujourd'hui de plein fouet ses travers. C'est maintenant à nous, éco-citoyens, de trouver nos propres solutions pour remettre l'économie à sa juste place : au service d'un développement durable et solidaire. Ce projet d'investissement collectif dans les énergies renouvelables est un moyen de s'ouvrir à un nouveau mode de croissance économique. C'est une chance unique de faire le lien entre économie solidaire et écologie.

Un projet concret,

Nous proposons aux coopérateurs de participer à l'achat du système photovoltaïque en prenant des parts sociales dans la société qui exploitera le toit solaire. Il y aura ensuite une rétribution financière sur la production d'électricité, au prorata du nombre de parts acquises par le propriétaire. Les éléments techniques, juridiques et financiers de la structure seront expliqués en détails lors de réunions publiques.

pérenne,

Grâce à cette société, d'autres projets en énergies renouvelables verront le jour car il est prévu de reverser une partie du résultat à une association qui sera chargée d'étudier et de lancer des projets du même type (investissement collectif et énergies partagées).

et nécessaire !

Il est devenu urgent de s'approprier la question de la production électrique en France, si on ne veut pas voir un jour s'installer de nouvelles centrales près de chez nous. Les gros coups de froid de cet hiver ont mis le doigt sur le manque de production électrique en Bretagne et le gouvernement croit toujours, hélas, en l'avenir du nucléaire. Le développement des énergies renouvelables offre aujourd'hui une belle alternative. Saisissons cette chance. Ce projet est l'occasion de pouvoir agir concrètement pour notre avenir à tous.

Vous êtes intéressés par le projet ? Contactez Mikaël Coroller, directeur des magasins de Lorient et Lanester. Tél : 02 97 37 58 92. Pour être simplement informé des dates de réunions publiques, RDV sur www.les7epis.fr.
Infos techniques photovoltaïque sur le site d'Hespul: www.hespul.org/Expertise.html
Hespul est une association spécialisée dans le développement des énergies renouvelables et de l'efficacité énergétique.

BIOCOOP, DEJA BIEN ENGAGE DANS LES ENERGIES RENOUVELABLES....

En 2005, au côté de Greenpeace, la Nef, Hespul et d'autres partenaires engagés dans la protection de l'environnement, Biocoop fonde Enercoop, société coopérative d'intérêt collectif, dont l'objet est de favoriser le développement des énergies renouvelables. Enercoop distribue aux professionnels et aux particuliers, à partir du 1er juillet 2007, une électricité 100% verte. Biocoop est également membre du Réseau Sortir du Nucléaire depuis l'origine de cette association.

... ET L'EPARGNE SOLIDAIRE

Avec deux acteurs de la finance solidaire, la Nef et le Crédit Coopératif, Biocoop a créé deux produits d'épargne solidaire : le Compte Epargne Nature Biocoop en 1999 et le Codevi solidaire Biocoop en 2002.

Prochains ateliers Ecohabitat

De 16h00 à 18h00 aux 7 Epis Lorient, mezzanine des écoproduits.

Les samedis 4 avril, 6 mai, 6 juin, et le 4 juillet.

L'atelier n'a pas lieu en mars (Salon Terre !).

E. Maho, tél : 02 97 05 43 22
D. Dréan, tél : 02 97 76 74 42

Odeurs de peinture à Lorient : Explications

Si vous avez fait vos courses vendredi 12 décembre au matin, vous avez pu être surpris par une odeur de peinture extrêmement désagréable due à l'émanation d'un vernis ignifugé sur le lambris du sas d'entrée. La pose de ce produit solvanté nous a été imposée par l'organisme de contrôle incendie et les pompiers de Lorient, pour le passage en 3ième catégorie du bâtiment, suite au réaménagement du magasin. Ce produit était le seul agréé « anti-feu » et nous n'avons pu passer outre. Hormis ce revêtement pas très écologique, toutes les peintures et lasures utilisées lors des travaux de réaménagement du magasin étaient certifiées par un écolabel.

Etat des lieux de la filière bio en Bretagne

Jean-Claude Pierre* demande au Conseil Economique et Social de Bretagne de réaliser une étude.

Deux des principaux objectifs du Grenelle de l'Environnement sont de servir 20% de repas bio dans les cantines scolaire en 2012 et de passer à 20% les surfaces exploitées en agriculture biologique d'ici 2020. Sachant que ces surfaces agricoles bio en France atteignent le chiffre peu glorieux de 2% (chiffres officiels 2007, Agence Bio) et que le gouvernement n'a toujours rien envisagé pour favoriser son développement, peut-on encore espérer que cela arrive ?

Face à ces données, Jean-Claude Pierre adopte une démarche pragmatique : « Quel que soit le jugement que l'on peut porter sur la pertinence, voire le réalisme de ces objectifs particulièrement ambitieux, nous avons le devoir, compte tenu de l'importance et de la diversité du fait agricole dans notre région, de nous interroger sur toutes les conséquences des décisions ainsi prises au niveau national. Au moment où tout porte à croire qu'une impulsion forte va être

donnée à cette filière, il est bon de rappeler que la France fut pionnière en ce domaine en officialisant, dès 1985, l'agriculture biologique, sous l'impulsion du ministre de l'agriculture de l'époque, Pierre Mehaignerie….Si la Bretagne ne veut pas prendre le risque de se voir distancée, tant par d'autres régions françaises que par d'autres régions européennes qui affichent déjà des pourcentages de leur S.A.U entre 10 et 20% en agriculture biologique, avec des objectifs encore plus volontaristes, il convient d'engager une analyse globale et systémique sur toute la « filière » ».

Jean-Caude Pierre souhaite donc entreprendre un état des lieux de tout le réseau bio breton, de la production à la consommation en passant par la recherche, la formation des agriculteurs, l'accès au foncier… « Nous avons là une occasion privilégiée de sortir des considérations pas trop générales sur le développement durable pour nous engager avec détermination et méthode dans une réflexion dont notre région ne saurait faire l'économie, sauf à prendre le risque de tourner le dos à de réelles attentes sociales et sociétales. »

L'idée lancée a de grandes chances d'aboutir car Jean-Claude Pierre siège au Conseil Economique et Social de Bretagne en tant que personne qualifiée et a déjà pu mener à bien ce genre d'étude. Nous vous tiendrons informé des avancements de ce projet dans nos prochains numéros.

* Voir qui est Jean-Claude Pierre en p. 9

Foire Biologique et Alternative de Trégunc (29)

L'association PARESSE (Programme Alternatif pour une Relocalisation de l'Economie et une Société Solidaire et Emancipatrice) organise les 2 et 3 mai prochains la venue de 120 exposants, un pôle éco habitat, une restauration bio, des animations, débats et spectacles. Les 7 épis partageront un stand avec la Biocoop de Quimper.

Programme

Un spectacle d'ouverture

Partenariat avec la MJC de Trégunc
« INCULTURE(S) »
De Franck Lepage - Vendredi 1er mai - 20h30

Une autre histoire de la France démocratique et culturelle, sociale et éducative, politique et citoyenne… Avec cette conférence spectacle, Franck Lepage dresse un bilan sans pitié de 60 ans de démocratisation culturelle-alibi. Suivi d'un atelier « sculpture » sur « langue de bois » le lendemain matin. Tout Public. Entrée gratuite.

Une soirée Cabaret-Specacle le samedi soir avec des repas préparés par Coriandre. En partenariat avec la MJC de Trégunc

Des débats

FRANCOIS RUFFIN
« La guerre des classes »
samedi 2 mai /14h – 16h

Journaliste, il collabore à l'émission « Là-bas si j'y suis », sur France Inter, et au Monde diplomatique. Fondateur, en 1999, du journal Fakir, il a publié Les Petits Soldats du journalisme (Les Arènes, 2003) et Quartier Nord (Fayard, 2006).

SERGE LATOUCHE « Le pari de la décroissance »
samedi 2 mai / 16h30 – 18h00

Prrofesseur émérite d'économie à l'université de Paris-Sud XI (Orsay), cet « objecteur de croissance « poursuit l'analyse qu'il a donnée dans Survivre au développement (Mille et une nuits, 2004) puis dans Le Pari de la décroissance (Fayard, 2006).

HERVE KEMPF « Pour sauver la planète, sortez du capitalisme » - dimanche 3 mai / 14h30 – 16h00

D'abord journaliste scientifique pour Science et Vie Micro, le choc de la catastrophe de Tchernobyl le pousse à se consacrer aux questions écologiques. Après avoir fondé Reporterre, travaillé pour Courrier International, La Recherche, il se spécialise sur les questions environnementales au journal Le Monde et reste proche de la mouvance altermondialiste.

Communiqué des faucheurs volontaires : Appel à la solidarité

URGENT ! 32 FAUCHEURS DE MAIS OGM CONDAMNES

Le 14 août 2006, nous avons neutralisé une parcelle d'essai Monsanto sur la commune de Villereau (Loiret). Il s'agissait de la variété de maïs NK 603 MON 810 (gène de résistance au roundup + gène insecticide Bt). Après notre mise en garde à vue, un jugement de première instance (février 2007) et un jugement d'appel (décembre 2007), notre pourvoi en Cassation a été rejeté en novembre 2008. Nous sommes donc définitivement condamnés au regard de la législation française pour destruction du bien d'autrui commise en réunion.

Les peines se composent de prison avec sursis (3 à 4 mois) et d'amendes qui vont de 1500 à 3000 euros, somme à laquelle il faut ajouter pour 16 d'entre nous 300 euros pour refus de prélèvement d'A.D.N., soit un total de 60 300 euros qui n'inclut pas les frais (270 euros par personne).

Or, au moment où notre pourvoi en Cassation était rejeté, le Conseil d'État a déclaré illégales les autorisations d'essais O.G.M. accordées en 2006.

L'essai que nous avons neutralisé n'aurait donc jamais dû être autorisé.
Entre la décision suprême du Conseil d'État et nos condamnations successives, la Justice est contradictoire. Notre situation est donc scandaleuse.

Par ailleurs, à la suite du Grenelle de l'Environnement, le gouvernement français a décidé de suspendre en janvier 2008 la culture du MON 810 (gène insecticide Bt), ce qui légitime encore plus notre action. Comble d'injustice, cette condamnation permet à Monsanto de réclamer des dommages et intérêts qui risquent d'être substantiels.

Considérant que nous n'avons pas agi par intérêt personnel mais en état de nécessité et pour le Bien Commun, nous faisons appel en urgence à la solidarité financière de chacune et de chacun sous forme de petits chèques (de 1 à 10 euros) libellés à l'ordre du Trésor public (notez au verso «solidarité Villereau»).
Votre solidarité, même minime, participera à donner tout son sens à notre action

Avec nos remerciements,
Les « 32 de Villereau »

Particuliers, envoyez au plus tôt vos chèques à l'adresse suivante :
Olivier Marc , 30 route de kergoat
29180 QUEMENEVEN
Nous invitons les associations à diffuser cet appel et à nous contacter pour leurs dons (seuls les particuliers peuvent faire un chèque à l'ordre du Trésor Public).

Le magasin vend des t-shirts, calendriers, badges, autocollants, jeux de lois et du vin au profit des faucheurs. L'argent récolté servira à payer les amendes, dommages et intérêts, honoraires d'avocats et autres dettes incombant aux faucheurs.

Ci dessus : Le célèbre jeu de l'oie revu et corrigé par les faucheurs. Les pions sont des grains de maïs de couleur, symboles de la biodiversité, non hybrides et non OGM.
En vente aux magasins de Lorient et Lanester.
Prix : 10€.

BIOCOOP REFUSE LES OGM

Depuis plus de 10 ans, l'engagement de Biocoop contre les OGM ne faiblit pas : relais des pétitions dans les magasins, soutien des campagnes d'actions menées auprès du gouvernement, témoignages en faveur des faucheurs lors de procès et même participation au fauchage en plein champ...
Un dépliant explicatif sur les dangers des OGM est disponible en magasin : n'hésitez pas à le demander !
Dans le dernier Consom'action (celui de janvier-février 2009) Claude Gruffat, président de Biocoop, explique comment le réseau se prémunit des OGM : « Depuis trois ans, nous vérifions systématiquement que nos fournisseurs utilisent des semences françaises ou européennes certifiées non contaminées. Une triple vérification est effectuée tout au long de la filière, lors du semis, de la récolte puis de la transformation… Pour les matières les plus à risque telle la lécithine de soja non bio acceptée par le règlement bio, nous ne distribuons aucun produit en contenant. »
Pour l'instant, l'embargo sur les OGM est maintenu en France, grâce à la clause de sauvegarde, mais jusqu'à quand ? Rejoignons les structures actives localement. Contact : GAB 56 au 02 97 66 32 62.

Le B-a Ba de la nouvelle AB

Depuis le 1er janvier 2009, plus d'exception française pour le cahier des charges de l'agriculture bio.

C'est «the» débat depuis deux ans dans le monde de la bio. Depuis le 1er janvier dernier, la règlementation fixant les règles de l'agriculture et de l'élevage biologiques est commune à tous les pays européens. Jusqu'alors, le règlement CEE2092/91 définissait les règles de la production végétale; il était complété par un guide de lecture «productions végétales» qui fixait les conditions d'application de cette production.
Concernant les productions animales, c'est le règlement CE n°1804/99 (appelé aussi REPAB) qui était en vigueur. Comme le REPAB le permettait, la France avait élaboré un cahier des charges «complémentaire», le CC REPAB F, qui prévoyait des dispositions plus strictes que le règlement européen. C'est la suppression de ce fameux CC REPAB qui fait entre autres débat, avec le souhait pour les instances européennes d'harmoniser les pratiques.

Les plus

Les filières bio évoluant, le texte original était complété par pas moins de 40 avenants, ce qui le rendait très lourd. En cela, une remise à plat était nécessaire. D'autres champs d'application apparaissent, ce qui est positif ; pour le vin, des règles de vinification vont être enfin déterminées pour fin 2009 (jusqu'alors, seule la qualité biologique du raisin prévalait) ; l'aquaculture entrera également dans cette nouvelle règlementation européenne, d'ici juin a priori ; et enfin les levures, qui pouvaient jusqu'ici être produites sur des supports non bio, devront désormais être cultivées sur du bio.

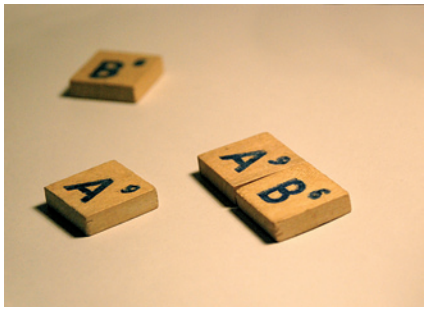
Ce qui fâche...

Un des principaux sujets d'inquiétude est le flou entretenu dans cette nouvelle règlementation sur le lien au sol, un des principes indissociables du mode de production biologique. Exemple : le nouveau texte parle, concernant l'alimentation animale, d'une production «principalement située dans la même région». Ce qui, dans le genre «mou du genou qui accepte tout», se pose là...
Le second gros sujet de mécontentement concerne les OGM. Produits bio et non bio sont désormais sous la même enseigne : le fabricant n'est tenu d'informer le consommateur qu'à partir d'un seuil de contamination accidentelle de 0,9%. En clair : la contamination fortuite et/ou techniquement inévitable à un seuil atteignant 0,9% est tolérée. Or, le réseau Biocoop comme la plupart des professionnels et des consommateurs bio refusent ce principe de contamination fortuite. En partant du principe que le gouvernement doit prendre ses responsabilités pour qu'une quelconque contamination soit impossible.

Même si ces deux points sont préoccupants, notre réseau souligne que «les fondamentaux de l'agriculture biologique sont conservés», et qu'il est essentiel de ne pas basculer dans un discours alarmiste du type «la bio ne vaut plus rien». Elle reste incomparable à l'agriculture conventionnelle, évidemment. Et céder à un discours-catastrophe ne peut que servir le jeu de ceux qui souhaitent la dénigrer.

AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Par ailleurs, Biocoop garde, dans ce contexte de changement du cahier des charges, les mêmes critères de référencement pour les produits ; critères qui étaient déjà plus exigeants que ceux mentionnés dans le précédent cahier des charges. Exemple concret : si un produit labellisé AB devait selon la législation contenir un minimum de 95% d'ingrédients



bio, l'exigence du réseau est depuis des années de proposer des produits à 100% bio. Il y a quelques années, Biocoop a refusé des produits bio contenant des arômes « dits » naturels, pour s'orienter vers des gammes contenant des arômes bio. Ce choix allait déjà au-delà du cahier des charges de l'AB.

L'ouverture vers l'ensemble des professionnels de la bio restant primordiale, Biocoop suit de près les travaux que mène la Fédération Nationale de l'Agriculture Biologique sur la question d'un label ou logo répondant à des critères plus exigeants que ceux du nouveau cahier des charges.
Une question se pose cependant: la multiplication des logos peut semer la confusion dans l'esprit du consommateur novice.
Nouveau logo bio
Pour les produits pré-emballés d'origine européenne, un nouveau logo européen -pas encore créé, on ne peut pas vous le montrer- sera obligatoire (en principe au 1er juillet 2010, avec un délai d'écoulement des produits avec anciens logos jusqu'au 1/01/2012). L'utilisation du logo AB restera toujours possible, en plus du logo européen, compte-tenu du repère qu'il constitue pour le consommateur en France.

Isabelle Uguen
Chargée de communication
02 99 83 60 73
02 99 83 89 40
12 avenue des Peupliers
35510 Cesson Sévigné
i.uguen@scarabee-biocoop.fr
www.scarabee-biocoop.fr

Bye bye les bouteilles plastiques !

En décembre 2007, Biocoop lançait le débat sur la distribution de l'eau. Fabrication et transport polluant, recyclage très aléatoire… L'impact écologique des bouteilles plastiques est désastreux. Le réseau proposait donc aux magasins de stopper leur distribution. Aux 7 épis, l'idée du déréférencement a fait l'unanimité. D'autant plus que ces fameuses bouteilles sont fabriquées en PET (polyéthylène téréphtalate), un dérivé de pétrole absolument nocif pour la santé.
Nos magasins ne souhaitaient pas pour autant un arrêt brutal, qui aurait pris au dépourvu un grand nombre de consommateurs. Le déréférencement a donc démarré par les petits contenants : suppression des 0,5l à l'automne, 1,5l en janvier. Reste aujourd'hui les 5l qui disparaitront au 1er avril.
Alors comment fait-on maintenant pour boire une eau de bonne qualité? Eh bien ce sera tout l'objet de ce dossier qui va tenter de vous proposer différentes solutions alternatives, pour que chacun y trouve son compte.

Jean-Paul AUCHER, adhérent N° 679

Vice-Président de Cap Lorient, chargé des espaces naturels et de l'eau potable de Lorient/Lanester

«J'ai toujours fait confiance à l'eau du robinet. Peut-être à cause de mon rôle de chargé de l'eau potable au sein de Cap Lorient, je sais qu'elle est sous haute protection et contrôlée d'un bout à l'autre de la chaîne. Elle est buvable directement au sortir du robinet et un filtrage supplémentaire n'est pas obligatoire. Les procédés que nous utilisons dans nos usines de traitement sont très au point. Notre usine de Coet er Ver à Hennebont qui alimente Lanester, Caudan et le Centre Ville de Lorient utilise un procédé alliant charbon actif et ultra-filtration et lui assure un goût et une très bonne qualité. Grâce aux investissements effectués par la Communauté d'Agglomération, nous sommes tous égaux devant l'eau, alors pourquoi dépenser plus ? »

La solution la plus écologique : L'eau du robinet

Le dernier baromètre 2007 du C.I. Eau* indique que la consommation d'eau du robinet dépasse aujourd'hui celle des eaux en bouteille. Ce sondage montre que 82% des français lui font confiance. Les Bretons, eux, ne lui accordent pas le même crédit. Une enquête effectuée sur la région indique que moins d'un tiers des habitants boivent l'eau du robinet. Plusieurs motifs d'insatisfactions sont invoqués : il s'agit du « mauvais goût » (36%), du chlore (35%), du calcaire (23%) et enfin de la pollution (12%). Il faut dire que face à la qualité de notre eau, nous ne sommes pas tous égaux. Selon l'endroit où l'on habite et les bassins versants qui nous alimentent, nous ne consommons pas la même eau. En Bretagne, terre agricole grande utilisatrice de nitrates et de pesticides, l'eau potable n'a pas bonne réputation. Pourtant sa qualité s'est largement améliorée ces dernières années, grâce notamment aux actions d'Eau et Rivières de Bretagne qui luttent pour la protection des milieux naturels. Dans le Pays de Lorient, on travaille même sur « sa saveur ». La Communauté d'Agglomération organise des séances de dégustation d'eau du robinet avec des bénévoles qui donnent leur avis sur son goût. Sandrine Delamazure, ingénieur, responsable du service « eau potable» à Cap Lorient, nous donne 4 bonnes raisons de consommer l'eau du robinet :

1/ L'eau est le produit alimentaire le plus surveillé qui soit.

Des contrôles sont effectués chaque jour d'un bout à l'autre de la chaîne de distribution, de la station de pompage au sortir du robinet. Un grand nombre de paramètres sont pris en compte lors de ces contrôles. On teste sa coloration, son odeur, sa turbidité (=limpidité), sa saveur ; on vérifie également sa température, son PH et bien sûr toutes les substances indésirables ou toxiques (nitrates, métaux lourds, virus ou micropolluants) qui pourraient nuire à notre santé. Les taux de nitrates autorisés, fixés par la DASS (Direction des Affaires Sanitaires et Sociales) sont revus à la baisse chaque année.

LE FILTRE PICHET HYDROPURE

le filtre pichet hydropure 1,25L à 9€20

Les filtres pichets Hydropure sont plus écologiques que leurs homologues vendus en grande surface car la cartouche qui sert de contenant au charbon actif reste en place. Il suffit de la vider tous les mois et de la recharger avec une nouvelle dosette de charbon actif. Attention à bien respecter cette consigne car lorsque la capacité maximale d'absorption de la cartouche a été atteinte, il peut se produire un relargage brutal des produits toxiques ou des bactéries accumulées par saturation. L'eau obtenue peut alors contenir des concentrations de substances nocives dépassant nettement les seuils admissibles. Veillez donc à bien remplacer le contenu de la cartouche une fois par mois pour ne pas subir ces inconvénients.

Jean-Claude PIERRE, adhérent n°59

Fondateur de l'association « Eau et Rivières de Bretagne »
Porte Parole du réseau Cohérence

«Je consomme l'eau du robinet car je sais qu'elle est l'objet de contrôles sérieux et réguliers et parce que je m'efforce d'être « cohérent ».
En effet, si je doutais de cette eau au point de la refuser comme eau de boisson, il me faudrait aussi, en toute logique, utiliser l'eau embouteillée pour le café, le thé, la cuisson des légumes, des pâtes, du riz… Car faire bouillir l'eau n'a jamais mis le consommateur à l'abri des nitrates et des pesticides… Il faudrait aussi que je m'assure que les conserves que je consomme – ou mon pain quotidien – ont bien été fabriqués à partir d'eau embouteillée…

En tant que consommateur et en tant que citoyen conscient de mes responsabilités je me dois aussi de refuser ces emballages plastiques qui contribuent à épuiser les réserves de pétrole et génèrent des montagnes de déchets coûteux à collecter et à traiter…

Il m'appartient aussi d'exercer mon devoir de vigilance vis à vis de la préservation d'une ressource naturelle aussi vitale que l'eau « source de vie », veiller à ce qu'elle soit respectée et protégée des sources à la mer est un acte civique primordial, une manière de se montrer solidaire des plus démunis qui ne peuvent s'offrir le luxe d'acheter de l'eau en bouteille…
On est là au cœur d'une authentique démarche durable et solidaire prenant en compte toutes les dimensions économiques, écologiques, sanitaires et sociales de tous nos actes de « consomm'acteur ».

2/ C'est une eau disponible et renouvelée en continu.

Pas de stockage et pas de pénurie, le réseau de distribution nous livre une eau potable à tout instant et en tout point de notre logement. Une eau sans cesse renouvelée au sein des réseaux puisqu'elle est stockée dans les réservoirs seulement quelques heures. Qu'en est-il des bouteilles plastiques ? Ont-elles été stockées à l'abri de la lumière et de la chaleur ? Une fois ouvertes, ont-elles été consommées dans les 48 h et conservées au réfrigérateur ? Le plastique utilisé pour fabriquer les bouteilles d'eau s'oxyde à l'air et est particulièrement toxique sous l'effet de la chaleur.

Fredérique LEPLAT, adhérente N° 563

Salariée des 7 épis depuis 1998, elle délivre ses précieux conseils au rayon cosmétique et compléments alimentaires.

« A la maison, nous avons installé un filtre sous évier en céramique qui purifie l'eau avec l'aide du charbon actif. Ce système nous convient parfaitement pour son rapport qualité prix : il était largement abordable à l'achat (dans les 200€), facile à installer et à nettoyer soi même. Il nous procure une eau agréable à boire, ne nécessite pas d'énergie et ne gaspille pas d'eau. Aussi, il nous paraissait important de conserver les oligo-éléments et ce système le permet. Quand je me sers un verre d'eau, j'ajoute souvent quelques gouttes de citron pour l'action antibactérienne, antiseptique et rafraîchissante… »

3/ Une eau sans emballage

L'eau du robinet est écologique : pas de conditionnement à fabriquer - moins de plastique produit, c'est moins de pétrole consommé -, pas de transport à organiser vers des centrales d'achats, pas de déchets à trier, à transporter, à recycler…

4/ Peu chère

Un litre d'eau du robinet de Cap l'Orient est 100 fois moins chère qu'1 litre d'eau minérale si on considère un prix moyen de 0,30 € le litre d'eau minérale (tarif INSEE août 2004).

La solution la plus simple :

Le filtre à charbon-actif

Si vous avez encore des doutes sur la qualité de l'eau du robinet, ou que vous la trouvez trop chlorée, il existe une solution simple et peu coûteuse : le filtre pichet Hydropure. L'eau passe à travers le charbon actif, un produit entièrement naturel (issu de la noix de coco, des noyaux d'olives ou du charbon de bois) au fort pouvoir absorbant. Le charbon actif est excellent pour éliminer le chlore par catalyse et pour dissoudre les particules organiques supérieures à trois microns. Dans certains cas, il peut filtrer les métaux lourds mais son usage n'est pas adapté pour la filtration des bactéries, des nitrates et des minéraux dont le calcaire. Cette technique est utilisée avec succès dans les stations de traitement de l'eau (90% des stations en Bretagne en sont équipées) et de plus en plus répandue pour traiter les pesticides en augmentation constante. Le charbon actif sert systématiquement de pré-filtre pour les systèmes de filtration à osmose inverse (voir ci-après) et pour protéger la membrane de l'osmoseur du chlore.
Il existe aussi des cartouches à charbon actif en céramique à installer directement sur ou sous son évier. Nous ne distribuons pas ce produit mais vous pourrez le trouvez facilement sur internet ou en vous rendant à la foire bio de Tregunc.

La solution la plus efficace : Le système en osmose inverse

L'osmose inverse est connue comme la méthode « Hight Tech » pour purifier l'eau. Elle utilise généralement des composants multiples : un ou plusieurs pré-filtres (Filtres à charbon-actif et à sédiment), une membrane semi-perméable qui va sélectionner les liquides et permettre d'obtenir une eau extrêmement pure, un post-film d'absorption et un réservoir de rétention pressurisé. Pour simplifier, considérons qu'il s'agit d'une sorte d'hyper-filtration, au travers de «mailles» extrêmement fines : leurs dimensions sont celles de la molécule d'eau. Entre 90 et 99% des éléments contenus dans l'eau sont ainsi éliminés, selon leur nature : le chlore, les différents composés azotés, les parasites et les bactéries, les résidus médicamenteux, les virus et même la radioactivité ! Choisie par le réseau Biocoop comme « meilleure solution alternative aux eaux en bouteilles », le système en Osmose Inverse est également préconisé par de nombreux scientifiques.

Attention aux idées reçues

Faire bouillir l'eau n'a jamais enlevé les micropolluants organiques et encore moins les métaux lourds car ils ont des points d'ébullition bien plus élevés que l'eau. En bouillant, l'eau s'évapore et la concentration en micropolluants augmente.

Sources :
« La nature de l'eau » de Yann Olivaux – aux éditions RESURGENCE
Le dossier « En quête d'eau pure » de La maison écologique d'avril-mai 2007.

Lylian LE GOFF adhérent N°3,

médecin environnementaliste, auteur d'ouvrages sur l'alimentation bio, milite en faveur des cantines bio et contre les OGM.

« J'ai fait le choix du système d'osmose inverse il y a plus de 10 ans. C'est le système le plus efficace et fiable qui soit. Il supprime même les sels minéraux présents dans l'eau, ce qui peut amener des critiques des services sanitaires. Pourtant nous n'avons pas besoin de ces minéraux puisqu'ils sont déjà largement présents dans notre alimentation. Pour moi, le commerce des eaux minéralisées est une totale aberration. Une eau de boisson courante dont le rôle est d'hydrater le corps et faciliter l'épuration de ses déchets, doit être d'une qualité « eau de source «, c'est à dire faiblement minéralisée. ...»

L'eau bio-compatible

L'eau de pluie est l'eau bio-compatible par excellence. N'ayant subi aucun traitement, aucune filtration, elle est parfaitement structurée et assimilable par notre corps. Le système en osmose inverse par son action d'hyper-filtration aura tendance à la déstructurer. Il sera donc nécessaire de la restructurer par un processus de « redynamisation ».

TABLE RONDE

« QUELLE EAU BOIRE ? »

Vendredi 3 avril à 19h, au restaurant « Croc'épi »

(Restaurant situé juste derrière le magasin de Lorient-Keryado)

Eau du robinet, eau filtrée, osmosée ? Quelle est la meilleure solution pour la santé, le porte-monnaie, l'environnement ? Trois spécialistes de la question - Yann Olivaux auteur de « La nature de l'eau », Lylian Le Goff, médecin environnementaliste et Jean-Paul Aucher, chargé de l'eau potable à Cap Lorient - répondront à toutes vos interrogations sur ce sujet complexe mais passionnant.

La solution choisie par Biocoop

Philippe Jouin, en charge du dossier « Eau » pour les magasins, a aujourd'hui pour mission de proposer aux consommateurs une eau similaire voire supérieure à celles des eaux du catalogue Biocoop (Montcalm et Rosée de la Reine choisies selon les critères de bioélectroniques du Docteur Vincent). Il a donc lancé une étude comparative entre quatre systèmes de filtrations qui associent l'osmose inverse avec un système de restructuration de l'eau permettant sa redynamisation. « Nous recherchons la meilleure solution pour satisfaire nos exigences sanitaires en ce qui concerne les métaux lourds, les nitrates, les pesticides etc…Grâce à cette étude comparative, réalisée par différents scientifiques, nous allons proposer une eau propre mais également bio-compatible car les systèmes testés apportent en plus du processus de purification, un processus de restructuration ou redynamisation de l'eau qui est très intéressant pour la santé. »
Le critère « prix/litre/eau de bouteille » a bien été pris en compte dans cette étude. L'objectif étant de pouvoir obtenir un système de filtration et de redynamisation pour un budget de dépense mensuelle (sur trois ans d'amortissement du matériel) équivalent à une consommation moyenne familiale de 4 personnes soit environ 50€/mois. Voici le système qui aura été retenu :

La fontaine Mélusine, déjà en place au magasin de Lanester, sera bientôt mise à la disposition des coopérateurs sur Lorient et au restaurant

La fontaine Mélusine d'Aquadyn

La Fontaine Mélusine utilise plusieurs technologies innovantes offrant une eau d'une qualité unique que seules quelques rares sources de montagne donnent encore aujourd'hui. Trois niveaux de filtration (sédiment, charbon actif et osmose inverse) assurent la pureté physique, chimique et bactériologique. Ce système de filtration extrême élimine à plus de 95% les bactéries, le chlore, les pesticides, les métaux lourds et les résidus médicamenteux. En aval de la filtration, le système du professeur Marcel Violet bio-dynamise l'eau en optimisant son taux vibratoire. L'eau devient biocompatible avec l'eau biologique de notre corps, pour une meilleure assimilation.

La bio-dynamisation est transmise à l'eau par deux électrodes d'argent qui libère des oligo-éléments d'argent. Informée par un dispositif de lumière et de musique (travaux d'Emoto) l'eau atteint une ultime qualité d'eau vivante. La Fontaine Mélusine gère elle même le procédé de purification et de dynamisation et met à votre disposition 7 litres d'eau en permanence, pour votre eau de boisson mais également pour toute votre cuisine (thé, café, légumes, soupes…).

Aquadyn c'est aussi une éthique : L'aventure de la fontaine Mélusine débute il y a une quinzaine d'années en Inde sous l'impulsion d'un chercheur français installé à Auroville. Cet homme sera le fondateur d'Aquadyn. Il dédie ses travaux à la mise au point d'une eau de grande qualité dans le but d'améliorer la santé des populations réfugiées, nombreuses dans cette région du monde. Devant la demande croissante des européens pour obtenir cette eau pure et redynamisée, il développe la fontaine Mélusine pour un usage domestique mais souhaite étendre sa commercialisation à des collectivités, toujours dans l'esprit de rendre l'eau disponible et gratuite pour tous. L'éthique, le respect du vivant d'une manière générale et la préservation de l'environnement sont les valeurs qui guident Aqua Dyn depuis 15 ans. La communauté Bouddhiste de Dharamsala, où vit le Dalaï Lama est aussi équipée d'un système Aqua Dyn. L'entreprise affecte un tiers de ses bénéfices à des projets humanitaires et à la recherche sur le vivant.

Trois questions sur l'eau à Yann Olivaux

Biophysicien de formation, Yann Olivaux explore depuis de nombreuses années les multiples « mondes » de l'eau.
Il participe en tant que scientifique qualifié aux recherches lancées par Biocoop pour trouver les meilleures solutions alternatives aux eaux en bouteilles. Son livre « La nature de l'eau » paru en 2007, est sans doute l'ouvrage le plus complet sur le sujet.

On nous dit que l'eau devient une denrée rare. Est-ce vrai ?

Oui et non. Non parce que les masses en jeu dans le cycle de l'eau demeurent inchangées depuis son origine. Par contre, l'eau accessible pour les activités humaines - agriculture, industries, usages domestiques - va devenir rare en raison d'une conjugaison de facteurs. L'accroissement des besoins est le premier d'entre eux. Au siècle dernier, la population mondiale a été multipliée par trois mais les besoins en eau ont été multipliés par 7, notamment à cause de l'urbanisation croissante. Les diverses pollutions représentent également une limitation importante de l'accès à l'eau. Par ailleurs, Il existe aujourd'hui un vrai problème de gouvernance de l'eau. En effet, les sommets mondiaux sur l'eau se multiplient sans amélioration notable de l'accès à l'eau potable (pour 1 habitant sur 6) et des conditions satisfaisantes d'assainissement (pour 1 habitant sur 2). De plus, les modifications climatologiques planétaires en cours semblent augmenter les dérèglements climatiques : inondations, sécheresses, cyclones... qui entraîneront de dramatiques déplacements de populations. Dernier facteur essentiel plus subtil, celui du manque de respect vis-à-vis de l'eau dont nous avons fait une substance banalement utilitaire. Ces facteurs conjugués m'amènent donc à dire que oui, l'eau deviendra une denrée rare dans les proches années à venir.

«Les multiples représentations de l'eau, à travers ses dimensions bio-physico-chimiques ainsi que ses aspects politiques, économiques, mythologiques ou psychanalytiques. L'eau, un élément vital, entre science et religion.»

Qu'en est-il de notre consommation d'eau ?

Notre consommation domestique d'eau se situerait autour des 100 litres d'eau par jour et par personne. Les principaux postes consuméristes sont ceux de l'hygiène, des WC et du linge. Cependant, l'eau virtuelle - c'est-à-dire l'eau utilisée pour produire un bien, que ce soit des denrées alimentaires, des voitures, des vêtements... - multiplie notre consommation réelle par un facteur 30 à 40. Autrement dit, selon le WWF, chaque citoyen utilise quotidiennement en moyenne entre 3 à 4000 litres d'eau. L'eau alimentaire ne représente quant à elle que 3% de ce total. Ne perdons cependant pas de vue que cette eau qui nous constitue à 70 %, devrait posséder une très haute valeur ajoutée qualitative !

Dédicaces du livre de Yann OLivaux, vendredi 3 avril de 17h à 18h au magasin de Lorient Keryado, espace librairie.

Quelle est votre définition du concept « d'eau biocompatible » ?

Ce terme représente un cadre qualitatif de référence. Celui-ci semble aujourd'hui très utopique mais il constituera peut-être la norme de demain.
De mon point de vue, une « eau biocompatible » favorise la santé (eau salubre) et comprend trois paramètres : Celui de la potabilité mais avec une lecture critique des normes actuelles qui sont très loin de prendre en compte l'essentiel des polluants existants dans l'eau aujourd'hui et leurs impacts sanitaires délétères à terme. Le second paramètre est celui de la pureté de l'eau à boire au quotidien. Le dernier est la structuration (ou dynamisation) d'une eau filtrée.

Retrouvez les aventures de nos adhérents éco-voyageurs Cécile et Sébastien (voir épi info de l'automne),
sur le site internet http://aquasapiens.fr/journalsymbiose

Ils sont actuellement à Bali et nous font découvrir la mangrove de l'île de Nusa Penida.

En attendant le printemps, autour des épices...

Sylvie travaille au magasin de Lanester. Diététicienne, elle suit actuellement une formation d'animatrice en cuisine avec Brigitte Fichaux. Elle nous propose ici un menu léger et épicé pour égayer nos assiettes en attendant le printemps.

COÛT TOTAL DU MENU POUR 4 PERSONNES : 19€03

Salade de carottes épicées
(prix : 1€56)

250 g de carottes râpées	*0€55*
60 g de ciboules (ou jeunes oignons)	*0€16*
1 gousse d'ail écrasée	*0€15*
1 pointe de piment rouge	*0€05*
1C à S de miel	*0€10*
*2 C à S d'huile d'olive**	
*Sel, poivre**	
1 yaourt nature	*0€55*

Mélanger bien tous les ingrédients de la sauce (y incorporer la moitié de l'oignon), la verser sur les carottes et le demi oignon émincé, remuer et laisser au frais jusqu'au moment de servir. Cette salade indienne peut se servir en entrée ou en accompagnement d'un curry de riz ou de lentilles.

Sylvie est également responsable du rayon vin à Lanester. Elle conseille d'accompagner ce plat d'un Cheverny blanc ou d'un Costière de Nîmes rouge.

Papillotes de dinde aux épices (prix : 12€92)

4 escalopes de dinde (80 à 100g chaque)	*8€50*
Marinade aux épices :	
2 gousses d'ail hachées	*0€20*
30 g de gingembre frais râpé	*0€21*
*2 C à S de sauce soja**	
2 c à c de miel liquide	*0€10*
2 C à S de jus de citron vert	*0€20*
1 c à c du mélange 4 épices	*0€05*
1 pointe de piment	*0€05*
Huile d'olive, sel**	
Céleri :	*0€78*
Poireau :	*0€90*
Chou :	*1€93*

Préparer la marinade en mélangeant tous les ingrédients, y mettre à mariner les escalopes de dinde pendant au moins 30 minutes. Au moment de servir, mettre à bouillir l'eau du cuit vapeur, découper 4 papillotes dans du papier sulfurisé, les huiler légèrement avec un peu d'huile d'olive, y déposer une escalope et un peu de marinade.

Refermer les papillotes et les mettre à cuire 10 minutes à la vapeur. Ouvrir les papillotes dans les assiettes et saupoudrer de coriandre fraîche hachée.

Ce plat peut être servi avec des légumes verts cuits à la vapeur et parfumés à la coriandre. Ces légumes (poireaux, bettes, épinards, brocolis, choux... selon la saison) peuvent aussi être assaisonnés avec un peu d'huile d'olive et de la sauce soja.

Compote de fruits secs (prix : 4€35)

8 abricots secs	*0€54*
8 dattes Medjool	*1€97*
4 figues sèches	*0€68*
16 amandes (facultatif)	*0€07*
2 pommes	*1€09*
1/2 c à c d'épices (cannelle, vanille, cardamome) ou 3 gouttes d'huile essentielle d'orange douce.	

Le matin, mettre à tremper les fruits secs (ou toute une nuit), éplucher les pommes et les couper en tout petits quartiers. Couper les fruits secs trempés en petits morceaux également (sauf les amandes). Dans une casserole à fond épais, réunir tous les fruits frais et secs, mouiller avec le jus de trempage. Couvrir et laisser cuire à feu doux 15 à 20 minutes. En fin de cuisson ajouter les épices de votre choix. Laisser refroidir dans la casserole couverte.

Prochaines visites de magasin, découverte des produits bio avec Sylvie, les mardis 24 mars et 28 avril de 14h30 à 16h. Inscription au magasin de Lanester : 02 97 76 77 00.

* Pour tous les assaisonnements (shoyu, huiles, poivre etc...) comptez + 0€20 par personne.

Rencontre avec Sylvain Seraine, au CAT de Caudan

Le CAT « de l'Armor à l'Argoat » basé à Caudan, appelé aussi ESAT (Etablissement de services et d'aides par le travail) est un de nos précieux fournisseurs locaux en fruits et légumes. Créée en 1999, la structure possède 9 hectares de terres avec 5000m2 de serres couvertes au lieu dit Kerio... de quoi occuper les 17 travailleurs handicapés, apprentis maraîchers. Nous y avons rencontré Sylvain Seraine, agent technique spécialisé « Espaces Verts » au CAT. Il nous expose tout l'intérêt de cette entreprise pas comme les autres.

Mr Seraine, comment fonctionne le CAT ?

La structure emploie des adultes handicapés mentaux dans le but de les valoriser par le travail. Nous fonctionnons comme une société normale avec des fournisseurs, des clients et des contrats. Tous nos investissements sont financés par la vente de nos productions et nous recevons quelques aides aux postes attribuées par l'état. A Caudan, nous faisons travailler à peu près 80 personnes en tout, dans des domaines aussi variés que la fabrication de palettes, le tri sélectif, le maraîchage bio, les espaces verts, la restauration en salle ou l'élevage de lapins nains. Nous essayons de répartir les tâches selon les formations ou les affinités de chacun. Pour certains le CAT sera juste un passage limité dans le temps, pour d'autres un tremplin vers le monde extérieur. La plupart seront là jusqu'à la fin de leur vie professionnelle.

Quelles sont les activités confiées aux travailleurs au niveau du maraichage bio ?

Tout dépend de leurs capacités. Certains ont leur permis et peuvent assurer les livraisons ou conduire les tracteurs, d'autres seront plus spécialisés dans la cueillette. Pour ceux qui ont beaucoup de difficultés, on essaie de trouver des tâches bien adaptées. Le challenge c'est vraiment d'ajuster le travail en fonction des aptitudes de chacun. Nous avons deux encadrants pour 17 travailleurs en maraîchage. Ces moniteurs sont d'abords spécialisés dans leur domaine de prédilection. Christine qui est responsable de l'activité fruits et légumes, faisait du maraîchage bio à son compte, puis elle a passé un diplôme d'éducateur spécialisé. C'est un métier bien particulier car il faut avoir des connaissances techniques pointues et savoir gérer une équipe avec des handicaps différents, des réactions différentes et beaucoup d'absentéisme. Il faut faire cohabiter tout le monde et en même temps assurer les commandes comme dans une entreprise normale. Les moniteurs ici sont un peu des moutons à cinq pattes !

Pourquoi cette activité correspond bien aux travailleurs handicapés ?

Le maraîchage est une activité très valorisante. Les travailleurs font leurs semis eux-mêmes, repiquent les plants, les voient pousser, les cueillent et les vendent. Ils assurent toute la chaîne de A à Z et ont une vision globale de leur travail.

Quel était l'intérêt de travailler en bio ?

D'abord c'était plus simple, le fait de ne pas utiliser de traitements chimiques écartait tout risque d'accident lié aux produits. Et puis travailler en bio pouvait occuper du monde car c'est un véritable travail de fourmi quand il faut tout désherber à la main ! Le but était aussi d'avoir une démarche cohérente avec nos autres activités. Nous avons une équipe en tri sélectif et trois en entretien d'espaces verts qui privilégient le grattage plutôt que l'épandage d'herbicides. En général, les travailleurs handicapés sont proches de la nature et ils sont heureux de participer à la défense de l'environnement.

Germain prépare les légumes avant leur mise en vente.

Comment vous positionnez-vous par rapport aux autres producteurs locaux ?

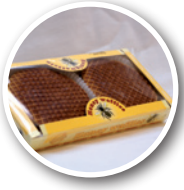
On a toujours travaillé main dans la main en privilégiant la discussion. C'est vrai qu'avec nos 9 hectares, nous avions un potentiel énorme par rapport aux petits producteurs qui travaillent seuls. Mais nous avons toujours respecté la loi du marché. Le but du CAT étant bien de donner du travail à tout le monde. Sinon, nous collaborons étroitement avec le CAT « Alter Ego » d'Hennebont qui fait de la transformation de légumes et vend ses produits sous le nom du « Potager l'Orientais ». Des soupes et ratatouilles en vente aux 7 épis.

Ouvre-moi ton panier, je te dirai qui tu es !

Marijo Pergal est professeur de chant dans plusieurs associations du Pays de Lorient. Elle intervient également pour différentes structures dans un but thérapeutique, toujours autour de l'expression vocale. Nouvelle adhérente de la coopérative, c'est en quelque sorte son métier qui l'a menée aux 7 épis. Elle aime boire chaud, ça l'aide à décontracter sa voix. Des amis au cours de Taï Chi lui conseillent le thé Roïbos de la Biocoop, cultivé naturellement et sans théine : « on peut en boire toute la journée, lui disent-il, sans craindre l'insomnie !» Le test est concluant, elle goûte ensuite plusieurs produits et de fil en aiguille, trouve son bonheur parmi les rayons…

Lorientaise récemment installée sur Lanester, Marijo connaît les deux structures des 7 épis. Elle fréquente d'abord les magasins de manière épisodique, pour un ou deux produits bien spécifiques comme le thé ou les huiles essentielles qu'elle aime diffuser dans chaque pièce de sa maison. A l'automne dernier, elle se décide à prendre sa carte d'adhérente pour l'état d'esprit et l'ambiance générale du magasin. « On est toujours bien reçu ici, on trouve toujours des gens aimables qui prennent le temps de bien nous expliquer les choses. Le modèle coopératif est aussi une chose très importante pour moi. Même si je ne fais pas beaucoup d'achats, j'avais envie de m'investir dans l'entreprise pour partager une histoire humaine. »

Marijo est une femme pressée, toujours entre deux cours, entre deux répétitions : « Je n'ai pas vraiment le temps de cuisiner, mon mari non plus car il est très occupé. Heureusement que mon emploi du temps d'enseignante me laisse tous les congés scolaires pour me rattraper.» Alors là, comme tout ce qu'elle entreprend, elle s'y met à fond. « Dans mes périodes de repos, je viens très souvent faire mes courses, j'aime prendre le temps de bien choisir mes ingrédients… » Aujourd'hui, Marijo est plutôt dans sa phase « pressée ». Elle passe en coup de vent à la Biocoop pour un petit panier de milieu de semaine. Nous lui avons demandé ce qu'elle avait acheté et pourquoi. Vous allez voir qu'il est assez représentatif de sa personnalité.



Des gâteaux au miel

«Ils me procurent plaisir et énergie. Ce doit être le deuxième produit que j'ai acheté dans le magasin. Je reste fidèle à ce que j'aime.»

Une botte de poireaux

«En ce moment je fais une cure de poireaux, j'en mange à presque tous les repas : en soupe, en tarte ou tout simplement cuits à la vapeur. Il y a des moments dans l'année où je vais avoir envie d'un produit à fond et je vais le consommer de façon extrêmement régulière pendant un mois.»

Thé Roïbos au cassis

«C'est ma boisson fétiche. Le matin je me prépare un petit thermos pour en avoir toute la journée. Je l'aime peu infusé pour avoir juste le petit goût de fruits rouge… Un régal !»

Des pâtes aux algues

«C'est un produit original, délicieux et prêt en 10 minutes. Il offre des apports en fibre, minéraux et protéines intéressants puisqu'avec mon mari, nous mangeons très peu de viande.»

Le spray « Remède de Secours »

«Je l'utilise contre le trac pour passer sur scène avant un spectacle. C'est assez génial. Ce spray associé à un peu d'homéopathie et finies les angoisses !»

Terre !

Salon régional du développement durable et des solidarités.

Les 7, 8 et 9 mars 2009 au parc des expositions du Pays de Lorient.

Premier rendez-vous de ce type à avoir vu le jour dans le Grand Ouest, Terre ! et ses rencontres autour du développement durable reste pionnier dans sa volonté d'être bien plus qu'un simple salon. Au delà des traditionnelles surfaces d'exposition-vente, c'est un véritable espace d'information, de débats et d'échanges qui se décline autour de 5 pôles :

- Habitat, énergies renouvelables
- Transports et déplacements
- Alimentation et santé
- Loisir, jardinage et tourisme durable
- Economie et solidarités

Terre ! c'est 3 jours pour découvrir les dernières avancées et le savoir-faire des entreprises nationales et régionales spécialisées en développement durable ; rencontrer des spécialistes lors de conférences et d'ateliers ; tester les animations ludiques et pédagogiques pour adopter les gestes eco-citoyens, découvrir des éco-matériaux, goûter des produits éthiques… et faire le plein d'idées et d'adresses durables pour le quotidien, la maison, la santé, les loisirs, les vacances ou l'entreprise...

En préambule à cette nouvelle édition, Terre ! vous invite le vendredi 6 mars, à 20h au Palais des Congrès de Lorient pour une conférence débat sur le thème : « les crises (économique, sociale, climatique) : une chance pour refonder notre modèle de développement ? ». Invités : l'altermondialiste Susan Georges et les journalistes Guillaume Duval (Alternatives Economiques) et Fabrice Nicolino (Terre Sauvage).

Projection-débat du film « Voyage au coeur de la machine climatique », la dernière expédition de Tara, dimanche 8 mars à 19h au cinéma MEGA CGR à Lanester

Programme des ateliers

Samedi 7 mars

14h 30
Atelier tout public
Eco-tourisme en Bretagne : quels exemples ?

Atelier professionnel
Région Bretagne : comment soutenir les projets d'urbanisme durable (l'EcoFaur) ?

16h30
Atelier tout public
Bébés et enfants, un maternage plus naturel. Quels produits, quelle alimentation, quels gestes ?
Présence sur l'atelier de deux salariées des 7 épis : Sylvie Jézéquel (diététicienne) et Frédérique Leplat (conseillère en cosmétiques et compléments alimentaires).

Atelier professionnel
Construire et rénover pour consommer moins d'énergie

Dimanche 8 mars

10h30
Atelier tout public
Cultivons naturellement notre jardin.
Atelier tout public
Se grouper pour acheter ou rénover : de nouvelles formes de citoyenneté

14h30
Atelier tout public
Moins d'énergie et plus de confort à moindre coût : comment faire ?

Atelier tout public
Forum Agenda 21, animé par Cap Lorient

16h30
Atelier tout public
Transports collectifs, covoiturages : les nouveaux modes de déplacement
Atelier tout public
Biodiversité marine & terrestre: quelles menaces, quelles réponses ?

Lundi 9 mars

Ateliers pour les professionnels

10h30
Consommation responsable des entreprises et des collectivités : quels outils ?
La trame bleue et verte : l'enrichissement de la biodiversité en ville et l'aménagement de lieux récréatifs pour chacun. Peut-on concilier ces deux intérêts ?

14h
Réduire et changer les modes de déplacements des entreprises et des collectivités ,

Pêche et biodiversité : enjeux et solutions + Film indien le Droit de Survivre (38 mn)

16h
Eco-quartiers et économie d'espace : une nécessité, des réalisations.

Salon organisé par Cap l'Orient agglomégation.

site : www.salon-terre.fr

Ouverture : 10h à 19h

Prix d'entrée :
2 euros /
1 euro pour les étudiants, demandeurs d'emploi, handicapés/
Gratuit pour les enfants de moins de 12 ans.

Services :
Garderie gratuite (enfants de 3 à 10 ans) les 7 et 8 mars.
Espace gourmand,
Restauration biologique,
Espace librairie