



Magasins coopératifs : vous êtes ici chez vous !



## L'EPI-ACTU

Nouvel espace «Snacking» à Croc'épi - p.3

## L'EPI-COOP

Un magasin qui appartient aux consommateurs - p.6

## L'EPI-ZOOM

Arrêt de l'eau en bouteilles plastique : les solutions - p.13

## L'EPI-DERME

La cosmétique naturelle et bio : les garanties - p.16

## EDITO

Il y a quelques semaines lors de notre dernière Assemblée Générale, J.C. Pierre nous a retracé, dans une intervention trop courte mais passionnante, l'histoire des mouvements coopératifs.

Dès les années 1800, Robert Owen, considéré comme le père fondateur du mouvement coopératif moderne, mit en œuvre ses idées avec succès dans sa filature de «New Lanark» en Écosse. La première coopérative de consommateurs y fut créée.

Plus tard, les grandes coopératives de consommation, assurant leur publicité sous le nom « Coop » dont fit partie Coop Bretagne à Lorient, ont joué un rôle considérable dans l'organisation alimentaire de la France introduisant la notion de « libre-service » et agissant en pionniers des droits des consommateurs.

Le mouvement coopératif a perduré jusqu'à aujourd'hui, se développant sous la forme de réseaux de magasins (Biocoop) avec la particularité de soutenir la production en amont (exemple : partenariat Biocoop et Terre de Liens).

Les 7 Épis sont fiers de se réclamer de ces racines coopératives...

Aujourd'hui, sur toute une gamme de nos produits, on lit ce slogan révélateur : « Ensemble, pour plus de sens... ».

Et même si nous nous sentons parfois bien petits ou isolés face à la toute puissance des multinationales et de tous ces organismes qui font et défont les choses à leurs profits, n'oublions pas qu'en tant que consom'acteurs, nous avons toujours le pouvoir :

- d'acheter ou de refuser tel ou tel produit,
- de choisir tel ou tel type de médecine,
- de cautionner, à travers nos achats, tel ou tel magasin, telle ou telle entreprise.

Alors, si nous voulons un avenir moins sombre pour nous et les générations qui viennent, donnons notre « argent-pouvoir » à ceux qui respectent la planète et envisagent les choses à long terme, dans une dynamique de développement soutenable et équitable, à ceux que nous choisissons car nous savons ce qu'ils font et comment ils le font, donnons notre « argent-pouvoir » aux gens, aux entreprises, aux banques ou institutions financières (elles existent !) qui fonctionnent avec des choix éthiques, dans la transparence et le respect reconnus.

Devenons des consom'acteurs conscients et attentifs, informés et informants, prêts à répartir autrement notre pouvoir d'achat.

Et n'attendons rien ni personne pour agir ! Si cette mobilisation appartient à tous, elle est avant tout affaire de responsabilité et d'engagement pour chacun d'entre nous...

*Pascal Le Moan, président du Conseil de Surveillance*

## L'épi-actu

Ouverture de l'espace «snaking» - p. 3

## L'épi-coop

La coop : vous êtes ici chez vous ! - p. 6

## L'épi-curien

La cuisine de saison de Croc'épi - p. 12

## L'épi-zoom

Arrêt de l'eau en bouteilles plastique - p. 13

## L'épi-derme

Cosmétique naturelle et bio - p. 16

## épi-toi?

Avec Kizzy, la bio prend le large - p. 19

Journal édité par le Magasin les 7 épis  
Trimestriel gratuit, ne peut être vendu

Tirage : 10 000 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.



Les 7 Épis

## Croc'épi ouvre un espace « snacking »

Notre restaurant biologique en self-service diversifie son offre à la rentrée en créant un espace « snacking » pour manger rapidement de bons produits bio, salés, sucrés, sur place ou à emporter...

### Snacking ?

Le terme anglais snacking signifie, à l'origine « manger en dehors des repas ». Il a doucement évolué pour désigner aujourd'hui un concept de restauration rapide de qualité qui répond à une demande croissante des personnes actives souhaitant manger léger, sur le pouce, une nourriture saine et équilibrée. Contrairement au « fast-food » qui offre bien souvent une cuisine médiocre, le snacking se différencie par la diversité et la créativité des produits proposés avec une vraie recherche au niveau du goût.

### Où ça ?

Pour ceux qui connaissent Croc'épi, le meuble « snacking » se trouvera à droite en entrant. Là où nous avons déjà affiché deux expositions : celle des faucheurs volontaires et plus récemment l'expo intitulée « Les Fleurs de Tchernobyl ». Le restaurant souhaite continuer à exposer mais désormais, les tableaux seront présentés à l'étage ou directement posés sur les murs du restaurant.

### Qu'est-ce qu'on mange ?

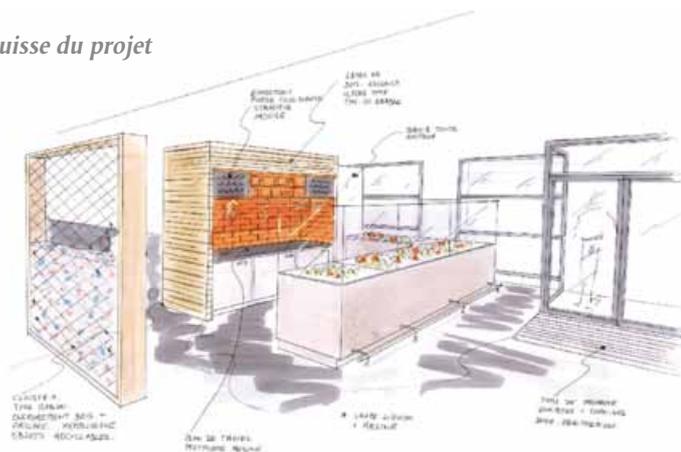
L'équipe proposera des salades composées, des tartes et des quiches avec chaque jour de nouvelles recettes. Vous y trouverez également un plat chaud végétarien, viande ou poisson, pour éviter aux plus pressés de faire la queue au self. Tous les produits seront disponibles à emporter avec des contenants les plus écologiques possibles (barquettes en bois, papier sulfurisé végétal, bols compostables, couverts en bambou...). Le snacking proposera aussi des soupes, chaudes ou froides selon la saison, des jus de fruits ou

de légumes frais... et des petites douceurs pour les gourmands.

### C'est combien ?

L'idée du snacking est aussi de développer notre offre en produits bio de qualité pour tous les budgets. Envie d'un simple sandwich, ou juste d'un thé avec une petite douceur ? Et vous avez moins de 6€ en poche ? Pas de souci, vous trouverez votre bonheur... Les cuisiniers proposeront également des formules très intéressantes : soupe + salade ou tartes + jus de légumes pour environ 8€.

*l'esquisse du projet*



## Dîner concert

à Croc'épi

Vendredi 2 octobre, 20h

Laurent Jouin et Gigi Bourdin

« Les Anes de Bretagne »



Des chansons et des histoires bêtes...

Toute une ménagerie où les moutons broutent et paissent avec Marie-Pierre et le loup.

Spectacle pour rire et pour chanter, plutôt pour les grands, mais les enfants y trouveront aussi leur bonheur.

Le public devient une chorale, et se surprend à chanter des refrains carrément bêtes : fous rires garantis !

Tarifs :

25€, 12€ (- de 10 ans) : Apéritif + Repas + Café - Boissons non comprises.

Infos, réservations : Biocoop de Lorient-Keryado ou directement à Croc'épi.

Tél : 02 97 88 31 38 ou 02 97 37 91 56

Mail : crocepi@les7epis.fr

Attention, nombre de places limité, réservation obligatoire !



*Une fois n'est pas coutume à Croc'épi : lors du dîner-concert, l'équipe nous sert à table.*

## Soirée d'accueil pour les Nouveaux Adhérents

Vendredi 25 septembre à 20h  
Restaurant Croc'épi

Chaque année à la rentrée, nous organisons une soirée d'accueil pour les nouveaux adhérents. Tous les coopérateurs adhérents depuis septembre 2008 sont invités à y participer. L'occasion de mieux se connaître et de vous présenter l'éthique, le fonctionnement Biocoop et le rôle des coopérateurs. Nous vous parlerons également des cours de cuisine proposés par le magasin avec France Lemonnier et des activités de l'association Les 7 épis : Ateliers éco-habitat, conférences... Cette soirée conviviale se terminera autour d'un verre et une dégustation de produits bio. Merci de nous informer de votre présence par mail avant le 24 septembre à [communication@les7epis.fr](mailto:communication@les7epis.fr).

## Fête des vins bio

du 7 sept au 10 oct.  
Magasin de Lorient et Lanester

La sélection Biocoop 2009 donne à découvrir de petites appellations (Cheverny, Côtes du Forez...) et met en valeur des méthodes spécifiques telles que la Biodynamie (vins Demeter). Elle joue également la carte des appellations renommées avec des Bordeaux, Morgon, Chablis ou autres Gigondas ... Un catalogue détaillé de toute la sélection 2009 avec les prix remisés est disponible en magasin.

## Semaine de la production locale

du 12 au 17 octobre.  
Magasin de Lorient

Maraîchers, boulangers, producteurs de jus de pommes, de crêpes, de cidre mais aussi fabricants de cosmétiques et d'écoproduits.... Aux 7 épis nous travaillons avec une soixantaine de producteurs locaux exerçant sur le département (56) ou les départements limitrophes (29 et 35). Du 12 au 17 octobre ils seront à l'honneur et présents en magasin. Chaque rayon mettra en avant ses produits avec des démonstrations, dégustations et beaucoup de conseils culinaires... Quelques visites seront organisées sur les sites de production. Retrouvez les RDV pour le co-voiturage sur notre site internet [www.les7epis.fr](http://www.les7epis.fr)  
Découvrez également cette semaine là, au restaurant Croc'épi, l'expo photo consacrée aux producteurs locaux. Pendant toute la semaine, producteurs et magasin se mobilisent et offrent 5% de remise supplémentaire sur les produits locaux le jour des animations (sauf au rayon boulangerie où les marges sont très faibles).

## Projet de toit solaire : Belle réussite !

*La future Biocoop de Mellac, réalisée en éco-construction, souhaitait accueillir sur son toit des panneaux photovoltaïques, pour produire de l'électricité qui serait revendue à EDF. L'idée était de réunir suffisamment de personnes, désireuses d'investir dans les énergies renouvelables pour concrétiser le projet.*

*L'association Bretagne Energies Citoyennes, créée pour l'occasion, a su concrétiser les choses en rassemblant une centaine de personnes autour du projet. L'objectif des 100 000€ pour financer le toit solaire est atteint.*

*Les travaux du magasin de Mellac ont commencé en juillet et la pose du toit est prévue pour octobre/novembre. Aujourd'hui, l'association planche sur d'autres projets de ce type et soutiendra comme elle l'a fait pour Mellac, la constitution de sociétés dans laquelle chacun pourra prendre une participation financière.*

*La part sociale, vendue à 250€ garantissant une rentabilité de l'ordre de 2%, ainsi que la dynamique collective autour du projet ont pu attirer des personnes de tous horizons : particuliers, entreprises, associations, élus locaux...*

*Il reste des parts disponibles, vous pouvez encore souscrire.*



Le magasin de Lorient & sa boucherie ouvrent désormais dès 9h30 le lundi matin.

## A l'école du plancton



A la rentrée, l'Observatoire du Plancton appelle les enseignants à venir se pencher sur le monde aquatique microscopique...

Des séances de tous niveaux sont proposées aux élèves afin de leur faire découvrir la diversité et la fragilité du petit peuple de l'eau. Émerveillement garanti !

Au menu également, les gestes du quotidien qui nous permettent de respecter l'eau et ses habitants... durablement !

Pour tout renseignement : Observatoire du Plancton - Boulevard de la Compagnie des Indes - 56290 PORT-LOUIS - 02 97 82 21 40 / msg\_obsplancton@yahoo.fr / www.observatoire-plancton.fr

## Projet de carrière à Arzano : « Ellé vivante » appel à la mobilisation et aux adhésions

Depuis plusieurs mois, deux exploitants concurrents (les groupes Pigeon et Eurovia) se disputent l'accès aux espaces fonciers et à un gisement (30 à 50 hectares) situés à Arzano, au-dessus de l'Ellé, sur le secteur de Kerangoarec. Objectif: l'ouverture prochaine d'une carrière d'extraction de granulats.

La progression de ces investigations « souterraines » et l'avancée d'un tel projet s'avèrent extrêmement préoccupantes. Elles pourraient vite avoir des conséquences dramatiques et surtout irréversibles sur l'environnement remarquable que constitue le bassin de l'Ellé, notamment à cet endroit. La mobilisation est lancée.

Le 6 juillet, en mairie d'Arzano, un collectif (rassemblé depuis en association sous le nom d'Ellé vivante), a tenu à communiquer avec les élus locaux étrangement coupés d'informations, sur ce dossier capital en matière d'aménagement du territoire et pour l'avenir du bassin de l'Ellé (3 départements, 940 km<sup>2</sup>, 38 communes concernées).

L'association veut donc stopper ces appétits qui ne paraissent plus en harmonie avec les sensibilités sociales, écologiques et environnementales d'aujourd'hui.



Soucieuse de protéger le bassin de l'Ellé en fédérant les énergies comparables (bon exemple du Scorff voisin qui lutte aux côtés de Nature et Environnement en Centre Bretagne contre le projet d'enfouissement de déchets à Plouray), Ellé vivante lance un appel aux adhésions. Une mobilisation a déjà eu lieu le 5

septembre à Arzano.

Jean-Claude Pierre, porte parole du réseau cohérence et co-fondateur d'Eau et Rivières de Bretagne, y a fait une intervention.

Contact et demandes d'adhésions: Ellé Vivante - village de Saint-Adrien - 29300 Arzano. Tel: 02 98 71 74 94. elle.vivante@laposte.net

## Eau & Rivières de Bretagne : 40 ans, ça se fête !

40 ans de lutte pour l'eau ! C'est en 1969 que des pêcheurs et des citoyens préoccupés par l'eau et les milieux aquatiques se sont unis pour créer l'APPSB (Association pour la protection du saumon en Bretagne), devenue ensuite Eau & Rivières de Bretagne. Aujourd'hui cette association bretonne réunie plus de 1300 adhérents individuels et près de 100 associations locales. Elle se distingue par ses batailles contre les pollutions par les nitrates, les marées vertes, les pesticides et Monsanto, pour les économies d'eau, la défense des zones humides, le respect et la progression du droit de l'environnement.



Le **dimanche 11 octobre** sera une journée festive ouverte à tous, les sympathisants comme le grand public ! A Gestel, dès 9h, les visiteurs pourront profiter des concerts, d'une fanfare, d'un groupe folk, et de plusieurs spectacles : la porteuse d'eau (en déambulation sur échasse), le Cormoran (mime comique) à 14h30, Bille Bull à 16h, ainsi que plusieurs saynètes satiriques sur la politique de l'eau. Et tout au long de la journée des expositions (œuvres artistiques, actions de l'association, photos...), des projections, des contes pour petits et grands, des jeux buissonniers dans le parc du Lain ou sous abri. Une randonnée pédestre aura lieu de 9h à 11h.

Ce rendez-vous sera aussi l'occasion de réfléchir au « Rôle des associations dans les politiques de l'eau ». A 10h30, avec la participation de Fabrice Nicolino, journaliste, Jean-Yves Le Drian, président du Conseil Régional, Jean-Claude Pierre et d'autres. Erik Orsenna proposera ensuite une conférence à 15h : « de Bretagne en Chine, de l'Amazone au Nil, l'avenir de l'eau ».



« Pour moi, être consom'acteur, c'est se mobiliser aujourd'hui pour que nous puissions, dans l'avenir, continuer à avoir le choix... Se mobiliser consiste parfois simplement à mettre nos actes d'achat sous un éclairage différent : production locale ou économie d'énergie ou encore tout simplement sobriété... Se mobiliser, c'est aussi s'informer et partager: conférences, réunions d'information, vie associative... Et ne pas oublier que les rencontres nourrissent la motivation... »

*Pascal Le Moan  
membre du Conseil de  
Surveillance  
adhérent N°186*



« Consom'aCteur », quel drôle de mot fabriqué, une lettre est ajoutée au mot consommateur : un C qui Change tout, un C qui nous amène à Choisir notre type de Consumation, oui c'est cela, tout d'abord le Choix qui responsabilise, qui fait du bien au Corps, de façon individuelle mais aussi Collective, et c'est le plus important. C'est une sensation double : nous touchons au Corporel, mais aussi au Cérébral, à l'individu, et au Collectif, donc à l'altruisme. En tant que membre du Conseil de Surveillance, je suis au Cœur du sujet. Bref, être Consom'aCteur c'est avoir la Conscience et le Cœur. Nous travaillons au bien-être Humain.

*Bernard Cossec  
observateur au Conseil de  
Surveillance  
adhérent N°5271*

## Vous êtes ici chez vous ! Bienvenue dans l'univers coopératif



*Nombre de coopérateurs adhérent et viennent chez Biocoop parce qu'ils y trouvent des produits locaux de qualité, avec une éthique derrière et des conseils avisés en rayon. Mais combien d'entre vous savent vraiment comment fonctionne le magasin? Savez-vous qu'aux 7 épis vous êtes dans une coopérative de consommateurs? Savez-vous que cette entreprise qui existe depuis 1986 vous appartient? Qu'en achetant votre part sociale à 18€30 vous avez acheté une part de l'entreprise et que nous sommes à présent plus de 9000 sociétaires à détenir le capital de l'entreprise? Savez-vous enfin qu'avec cette part, vous possédez une voix qui vous permettra de voter les orientations prises par la coopérative? Voici un petit rappel de la notion de consom'action.*

Née au début des années 80, grâce à quelques familles de la région lorientaise qui se regroupaient pour acheter des produits bio, Les 7 épis a depuis bien évolué. D'un petit local rue de Larmor puis à Lanveur, la coopérative se composera en 2010, de 3 magasins et un restaurant bio. Ce développement impressionnant n'a pas pour autant fait perdre les valeurs fondamentales du projet de départ qui est, avant tout, de favoriser l'achat de produits biologiques au prix le plus juste, dans un esprit d'équité et de coopération pour préserver l'environnement et la bonne santé de tous. La structure juridique de l'entreprise en « coopérative de consommateurs » a joué un rôle déterminant et a permis de garder le cap tout au long de ces années. Ici, les consommateurs (représentés par les membres du Conseil de Surveillance) veillent régulièrement à ce que les orientations prises en Assemblées Générales soient bien appliquées par le directoire. Le directoire, élu par le CS, est composé actuellement de trois personnes : Mikaël Coroller, Colette Le Bouter et Christine Dréan.

Concrètement, le Conseil de Surveillance présidé par Pascal Le Moan se réunit tous les mois avec le directoire pour échanger et vérifier la bonne gestion au quotidien. Ces personnes sont donc les garantes du respect des objectifs et des valeurs. Elles ont un pouvoir décisionnel important et agissent concrètement dans l'intérêt de tous.

### LES DATES CLES DES 7 EPIS

- 1981 Un groupement d'achats se forme sur la région de Lorient.
- 1986 Création des 7 épis en « Société Civile Coopérative », rue de Larmor.
- 1991 La coopérative s'installe dans 143m<sup>2</sup> à Lanveur.
- Juin 1999 Transformation en SA Coopérative de Consommation.
- 2002 Biocoop quitte Lanveur et s'installe dans 300 m<sup>2</sup> à Keryado.
- 2005 Ouverture du magasin de Lanester et des écoproduits à Lorient.
- 2008 Magasin alimentaire et écoproduits fusionnent à Lorient.
- 2009 Ouverture à Lorient de CROC'EPI, restaurant bio en self-service
- 2010 Création d'un 3<sup>ème</sup> magasin à Mellac (29) réalisé en éco-construction.

## La « Consom'action » vue par Jean-Claude Pierre

Penser plus pour dé-penser moins et vivre mieux.



*J-C Pierre entre dans le mouvement coopératif de consommateurs en 1962. Il travaille pour les magasins « Coop » au service « Education Presse Information » au siège de la fédération à Paris puis à l'Union des Coopérateurs de Bretagne à Lorient. La notion de « Consom'action » a pour lui, un sens bien particulier. En 1963 déjà, il publie dans le journal « Réforme » un texte intitulé : « Le difficile métier de consommateur ». (\* L'article est consultable en entier sur notre site [www.les7epis.fr](http://www.les7epis.fr)) Ce texte met en garde les citoyens contre les nouvelles techniques de vente des grandes surfaces. Il dit aux consommateurs de réagir, de « ne pas demeurer passif » et de « grouper les volontés ». Il informe la ménagère et l'aide à « déjouer les pièges qui lui sont tendus ». Il conseille également au plus grand nombre « d'adhérer à une association de consommateurs ».*

### Dans quel contexte avez-vous écrit ce texte ?

Au début des années 60, l'avènement des grandes surfaces et des magasins

en libre-service a eu pour effet de supprimer les contacts humains et le dialogue entre vendeurs et clients. Les consommateurs se trouvaient brutalement seuls face aux produits. Du moins, aux apparences dont on avait doté les produits. Ces nouveaux hypermarchés commencent à mettre en place des méthodes marketing très efficaces. Quand il entre dans une grande surface, le client croit évoluer librement, mais en vérité il est pris en main par toute une cohorte de « psys » qui ont travaillé sur la meilleure façon de booster les ventes. Je me souviens encore des expressions qui avaient cours : on disait déjà que l'hypermarché devait être un « corridor de la tentation » dans lequel on dispose, de part en part, des produits vendus à très faible marge, pour attirer le chaland en créant : « des îlots de perte dans un océan de profits. »

### Comment a réagi la Coop ?

Il était, depuis les origines, dans la tradition des coopératives de former et d'éduquer les sociétaires afin qu'ils comprennent l'originalité de l'entreprise et qu'ils puissent s'associer à son fonctionnement et à sa gestion. Dans le nouveau contexte créé par l'irruption des hypermarchés et le déferlement publicitaire qui est une des composantes de la « société de consommation », le mouvement



Pour moi, être consom'acteur c'est être en harmonie avec son choix de vie en consommant différemment. C'est avoir confiance dans le respect de la charte Biocoop à travers Les 7 épis et Croc'épi. C'est aussi être coopérateur en participant à la poursuite du développement Biocoop et en représentant les adhérents. C'est enfin être le lien écologique entre le producteur et le consommateur bio, dans le respect des droits de chacun.

*André Loussaut  
membre du Conseil de  
Surveillance  
adhérent N°2449*



J'ai ma nature d'esprit et mon esprit nature. Le choix de manger bio, de consommer bio est l'évidence même que l'un ne va pas sans l'autre.

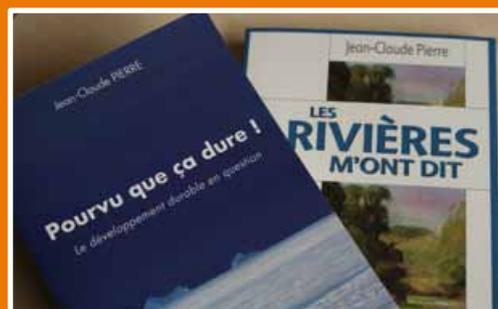
*Isabelle Loussaut  
membre du Conseil de  
Surveillance adhérente  
N°2148*

## 2 LIVRES, UN 3<sup>ÈME</sup> EN PRÉPARATION

« Les rivières m'ont dit » paru en 2000, rassemble des textes qui jalonnent l'itinéraire d'un militant de l'eau pure.

« Pourvu que ça dure » analyse le concept du développement durable de son émergence à nos jours. La réédition 2009 comporte une réactualisation à la lumière de la crise actuelle.

Jean-Claude Pierre travaille actuellement à l'élaboration d'un nouvel ouvrage intitulé « Eau, miroir de nos actes », destiné à montrer qu'il faudra bien, d'une manière ou d'une autre, nous réconcilier avec la nature - condition pour que l'humanité se réconcilie avec elle-même.





«Le citoyen prend le pouvoir à partir du moment où il comprend qu'un acte d'achat est un acte politique qui engage énormément de choses derrière. Si une majorité décide de ne plus consommer tel type de produit, il ne se vendra plus et ce qui est derrière va s'arrêter. En décidant de consommer différemment, chacun d'entre nous peut contribuer à changer le monde en favorisant un autre type de développement, plus respectueux de l'Humanité et de la Nature.»

*René Le Maout  
membre du Conseil de  
Surveillance  
adhérent N°5250*



« Être consom'acteur, c'est avant tout être acteur : en choisissant de soutenir la filière Bio à travers la Biocoop, entre autre, pour sa charte qui va au-delà du cahier des charges de l'agriculture biologique et pour les valeurs que le réseau véhicule (respect, solidarité, sens de l'engagement...). Il me semble aujourd'hui essentiel de communiquer sur ce type de valeurs pour préserver une Bio éthique et respectueuse tout en appuyant son développement. Pour reprendre Gandhi : « Être le changement que l'on attend. »

*Marie-Hélène Babinot  
membre du Conseil de  
Surveillance  
adhérente N°2204*

coopératif avait conçu une page de publi-information mettant en garde le citoyen contre les pièges et les dérives qui contribuent à le manipuler. La veille de la parution de cette page dans plusieurs grands quotidiens régionaux, le syndicat de ces médias a refusé sa publication au motif qu'en s'en prenant à la toute puissance de la publicité, elle portait atteinte aux « intérêts » des journaux... A noter que les Coop faisaient preuve d'humour : ils avaient retenu un dessin de Jean Eiffel, artiste bien en vue à l'époque, pour illustrer leur campagne d'information. Son message me paraît toujours d'actualité !



## Et aujourd'hui, pour vous, quel rôle peut et doit jouer le consommateur au sein de sa Coop ?

En devenant membre d'une coopérative, le citoyen démultiplie son pouvoir et se donne des outils à la hauteur des enjeux. Le bon sens populaire le dit : « l'union fait la force » - alors que le consommateur isolé sera toujours un pion manipulé par des forces qui le dépassent. Coopérer, c'est-à-dire « travailler ensemble », favoriser l'esprit de mutualisation sur les rapports de force et l'élimination des plus faibles... C'est à tout cela que doivent s'appliquer les hommes et les femmes qui n'entendent pas se résigner aux seules lois de l'argent et du profit. Et cela commence par des choses simples : « Penser plus pour dé-penser moins et vivre mieux. »  
Ce pourrait être le résumé de tout un programme de sensibilisation et de formation dont les coopérateurs de la région lorientaise auraient l'initiative.

## Concrètement, comment peut-on agir ?

Effectivement, il ne suffit pas d'adhérer... Certes c'est bien et c'est même une condition nécessaire mais encore faut-il, au-delà de la fidélité commerciale à sa coopérative, contribuer à son fonctionnement démocratique et à son rayonnement. Agir, c'est donc participer aux réunions d'information et être présent à l'assemblée générale. C'est aussi convaincre ses proches et ses amis des valeurs coopératives, mutualistes et associatives... Dans un monde où ceux qui nous manipulent prêchent l'individualisme et la résignation aux lois du marché, c'est aussi un rôle que chacun peut mener à bien, ce qui implique « cohérence oblige » de bien suivre la vie de sa coopérative.

## BIOCOOP : des magasins 100% bio

*Un réseau de magasins bio où ce sont les consommateurs qui décident, où les producteurs sont respectés, où chaque produit est contrôlé et vendu pour sa qualité exceptionnelle, où les salariés participent au projet de l'entreprise... ça existe ? Eh oui, vous ne rêvez pas : vous êtes chez Biocoop un réseau de distribution engagé dans le développement d'une bio écologique, solidaire et paysanne... qui respecte les hommes et l'environnement, rien que ça !*

### Petit rappel historique

Le réseau Biocoop est né à Ancey en 1986 d'une quarantaine de coopératives de consommateurs bio (dont Les 7 épis) situées pour la plupart dans l'Ouest et le Sud-est de la France. De ce groupement ont émané une charte et un cahier des charges, qui ont déterminé des règles de distribution, de gestion d'entreprise et des règles sociales bien spécifiques au réseau.

### La charte : bien plus que des mots !

La charte Biocoop, affichée dans chaque magasin, pose clairement notre objectif : favoriser le développement d'une agriculture biologique de qualité, dans un esprit coopératif, en respectant des règles d'équité et de transparence avec tous les acteurs de la filière : du producteur au consommateur. Concrètement, depuis plus de vingt ans maintenant, le réseau Biocoop agit en étant présent dans les instances nationales et les principaux organismes de contrôle pour garantir une qualité optimale des produits biologiques. Bien avant la médiatisation des OGM par exemple, Biocoop interpellait les parlementaires et appelait à manifester contre la mise en culture des plants transgéniques. Sur le terrain, l'engagement des Biocoops contre les OGM se traduit à de multiples niveaux : choix des produits 100 % bio, soutien aux campagnes des associations et signatures de pétitions anti-OGM, vente de vin au profit des faucheurs volontaires, témoignages lors des procès... Certains acteurs du réseau ont même pris part au fauchage en plein champ. Pour être sûr de ne trouver aucune trace d'OGM dans ses magasins, Biocoop écarte tout produit contenant du maïs ou du soja non bio, même employé comme simple additif (amidon ou lécithine) pour n'utiliser que des matières premières d'origine biologique.

Autre exemple d'action concrète menée par Biocoop pour améliorer la qualité des produits : la mise en place des arômes bio. Après plusieurs années de travail, le réseau a décidé de refuser les arômes autres que bio dans les compositions des produits référencés. Un choix novateur qui va plus loin que le cahier des charges bio. Au total, plus de 40 produits ont été supprimés et 200 ont vu leur composition modifiée.

### Le service produit : une vraie spécificité du réseau

Le gros volet du cahier des charges Biocoop (et celui qui concerne le plus les consommateurs) est le travail sur la distribution avec la création d'un service produit performant basé à Angers. C'est là-bas que sont passés au peigne fin tous les produits proposés aux magasins : connaissance pointue des fournisseurs, analyse de tous les composants, construction de partenariats durables... le service travaille également en amont de la production. Il recherche les meilleurs produits possible en tentant d'améliorer leurs critères biologiques et écologiques, avant d'être référencés. Si par exemple, un fabricant propose un biscuit avec une céréale qui vient de trop loin, le service produit Biocoop lui demandera de modifier sa formule pour s'orienter vers une farine locale, qui aura un meilleur bilan CO2. Même chose pour l'alimentation animale. Les productions devront être au mieux locales et au plus loin, européennes.

### Le local : LA priorité du réseau

La charte du réseau Biocoop donne priorité aux approvisionnements locaux et de saison. L'objectif étant de limiter les transports et donc l'impact sur l'environnement. Développer la production locale garantit également le respect des

cycles de production et développe la création d'emplois au niveau du département. Chaque Biocoop travaille en direct avec les producteurs de sa région. Ici, aux 7 épis, nous sollicitons près d'une soixantaine de producteurs locaux (du département et des départements limitrophes) que vous retrouverez dans tous les rayons : aux fruits et légumes, ils sont plus d'une vingtaine à nous approvisionner tour à tour, au fil des saisons. Il est important de savoir que tous les critères de sélection du cahier des charges Biocoop (pas de trace OGM, que des arômes bio...) s'appliquent également avec nos fournisseurs locaux. Et pour les produits non disponibles localement, nous nous fournissons auprès de notre plate forme régionale à Melesse près de Rennes qui favorise également le local.

### Biocoop et ses producteurs : un lien très étroit

Encore une spécificité du réseau Biocoop (et pas la moindre) : l'implication directe des producteurs dans la vie et les choix du réseau. Depuis 2002, les Organisations Economiques de Producteurs Biologiques (OEPB) sont présentes au Conseil d'Administration de Biocoop, au même titre que les magasins, pour définir la stratégie de l'entreprise. Leurs représentants (2 sièges sur les 13 que le CA comprend) peuvent donc intervenir dans les orientations politiques du réseau et sont amenés à voter. Le lien étroit qui unit Biocoop et la production se traduit essentiellement par des contractualisations qui fixent les prix, planifient les récoltes et permettent d'établir des partenariats durables entre producteurs et distributeurs, exactement comme dans le cadre du commerce équitable nord-sud. Ces contrats assurent au réseau des approvisionnements réguliers. Les producteurs de leur

côté peuvent engager de nouvelles cultures, sont sûrs des débouchés de leurs produits et savent qu'ils seront rémunérés à leur juste valeur pendant toute la durée des contrats. Mais les engagements de Biocoop envers la production peuvent aller plus loin.

L'exemple du lait illustre bien la volonté du réseau de soutenir et faire avancer l'agriculture biologique en France : Biocoop et le groupement de producteurs « Biolait » ont signé dernièrement une convention de co-développement qui vise à convertir une douzaine de fermes en bio. Pour cela, les magasins s'engagent à reverser 3cts d'euro par litre de lait vendu à un producteur en conversion. Biocoop donnera ainsi fin 2009,



Pour inciter et aider les producteurs de lait à passer en bio, Biocoop reverse 30€ pour 1000 litres de lait vendus à des producteurs en conversion.

75 000€ aux producteurs qui ont choisi de rejoindre le réseau Biolait.

Dans nos magasins, tous les produits siglés « ensemble pour plus de sens » résultent des partenariats et de la planification avec des groupements de producteurs basés sur des prix justes et des coûts de fonctionnement réels.

Un autre outil d'aide à la production vient d'être créé par le réseau : DEFI Bio (Développement des Filières bio). Cette société, filiale de Biocoop, participe à des investissements collectifs dans la filière bio, elle prend part notamment à des créations, des acquisitions ou des modernisations d'outils nécessaires au développement d'une agriculture écologique et paysanne.



## CEUX QUI FONT AVANCER LA BIO



**Franck Bardet, responsable des filières lait, viande et poisson chez Biocoop**

### Franck, comment Biocoop référence ses nouveaux produits ?

Les produits qui entrent dans Biocoop ont deux portes d'entrée : soit les producteurs et les transformateurs nous offrent des produits à vendre parce qu'ils ont inventé, découvert ou fabriqué de nouveaux produits, soit les techniciens du réseau recherchent de nouveaux produits, parce qu'il y a une forte demande de la part des consommateurs. Tous ces produits, susceptibles d'entrer dans le réseau, sont analysés à la direction « filières et produits » à Angers.

### Quels sont les critères de sélection Biocoop pour la viande ?

Biocoop a participé, a donné des idées pour créer le cahier des charges de la bio en France. Le logo AB et les certificats sont donc notre base de référencement quand nous nous intéressons à un nouveau produit. Là où nous allons plus loin que le cahier des charges AB pour les animaux, c'est au niveau du lien au sol. Cela signifie que les paysans doivent produire au minimum 50% des aliments qui serviront à nourrir le bétail sur leur propre ferme ou sur des terres limitrophes à l'exploitation. Cette règle est incontournable pour éviter de créer des élevages hors sol, des usines à viande bio avec des céréales ou des végétaux qui pourraient venir de très loin et qu'on ne maîtriserait pas en terme de quantité ni de qualité. Autre spécificité Biocoop : nous exigeons que les animaux soient nourris d'aliments 100% bio, ce qui n'est pas forcément le cas avec le cahier des charges AB.

### Quels sont les critères de sélection Biocoop pour le lait ?

Au niveau de la production du lait, nous sommes sur du « tout herbe » pour les vaches avec un complément céréalière produit sur la ferme. Les producteurs de lait bio font la preuve aujourd'hui qu'en ayant revisité complètement leur système de production ( qui était classiquement ensilage de maïs ou tourteaux de soja pour nourrir les bêtes ) ils ont

diminué leur production (de 9000 L de lait/an, la vache passe à 5300 L quand elle mange bio). En revanche, ces producteurs ont vu leurs revenus augmenter, c'est génial !

En terme de qualité c'est tout bon également. Une vache qui produit 5300 L de lait par an a un meilleur lait que celle qui en produira 9000 L.

### Vous pouvez inciter les producteurs conventionnels à passer en bio ?

Pour cela, nous essayons de travailler avec des organisations collectives de producteurs, comme Biolait. Quand on travaille avec une seule personne, on peut avoir un très bon produit, mais ce sera très spécifique. S'il y a plusieurs producteurs, on arrivera à une pertinence des méthodes de production et on créera une véritable filière.

Prenons l'exemple du St Nectaire ou du Cantal, la production a chuté sur ces fromages, alors qu'il y a une forte demande en magasin. Eh bien je suis allé en Auvergne et j'ai pris contact avec une coopérative de producteurs laitiers qui possède déjà des outils de transformation pour le fromage. Elle s'est déjà posée la question de la bio sans trouver de débouché ni d'interlocuteurs pour franchir le cap de la conversion. Quand je les ai rencontrés, je leur ai dit qu'on était prêt à s'engager et à monter quelque chose avec eux. A tel point qu'aujourd'hui, sur les 15 producteurs de la coopérative, 2 ou 3 sont déjà aux portes du cahier des charges de la bio. Les autres suivront en fonction des volumes que l'on arrivera à mettre en place. La vraie force de Biocoop aujourd'hui, c'est que nous sommes capables de passer des contrats avec les producteurs et nous pouvons leur assurer des débouchés sur plusieurs années.

### Cette façon de fonctionner est-elle spécifique à Biocoop ?

Oui, nous sommes le seul réseau de distribution à faire ce travail en amont, au niveau de la production. Jamais, sur le terrain, je n'ai rencontré de techniciens qui tentent

de développer la bio comme nous le faisons chez Biocoop. Cela m'interroge énormément parce que la demande en produits bio continue de croître alors que la production ne se développe pas à la même vitesse. Chez Biocoop nous avons commencé il y a plus de 10 ans à collaborer avec la production et nous continuons aujourd'hui à nous engager auprès d'eux. Nous avons une connaissance et un respect mutuels. Pour les autres groupes, je me demande où ils vont bien pouvoir s'approvisionner dans l'avenir, même si le travail que nous faisons profite au plus grand nombre.

#### Un mot sur le poisson ?

Pour obtenir une labellisation bio, le poisson devra provenir d'élevages et recevoir une nourriture qui respecte un cahier des charges bien précis. Ce cahier des charges porte sur une alimentation maîtrisée (70% de farine de poisson et 30% de végétaux bio), le bien-être de l'animal, son cadre de vie et son impact sur l'environnement. Les aquaculteurs que nous sélectionnons portent une grande attention aux milieux dans lesquels évoluent les poissons.

A Biocoop, nous avons quatre poissons labellisés bio : le saumon, la truite, le bar et la dorade. Ils grandissent en semi-liberté dans des cages flottantes en mer. Leur confort et leur croissance lente (12 à 18 mois pour la truite et les saumons) garantissent des chairs fermes, goûteuses et moelleuses.

Au niveau des poissons sauvages, nos règles sont strictes : pas d'espèces menacées. Les pêcheurs sont propriétaires de leur bateau, ils pratiquent une pêche artisanale et côtière, ils respectent les tailles de poissons et les saisons (pêchent en dehors des périodes de reproduction). Nous avons, sur nos rayons, une traçabilité exemplaire : chaque poisson est étiqueté et on peut connaître son jour de capture, le bateau qui l'a pêché et de quelle manière il a été pris : à la ligne le plus souvent.



## Serge Le Hurte, responsable des filières végétales chez Biocoop

### Quelles sont les règles de sélection, propres à Biocoop, au niveau des fruits et légumes ?

Les fruits et légumes doivent être au plus proche de nous, tant au niveau de la proximité que de la saisonnalité. Nous n'importons rien de l'hémisphère sud. On a des produits qui viennent de l'équateur : des bananes et quelques fruits exotiques - mais vous ne trouverez jamais chez Biocoop de pommes d'Afrique ou d'Amérique du sud, encore moins de kiwis de Nouvelle Zélande. Notre règle est de prendre au plus proche possible, avec parfois une exception : pour prolonger un peu la saison des pommes, on ira les chercher au plus loin en Italie, mais pas au-delà. Au niveau des agrumes c'est la même chose : ils viendront au maximum d'Espagne ou d'Italie. Nous refusons catégoriquement certaines provenances comme l'Égypte ou l'Amérique du sud.

### Qu'en est-il de la saisonnalité ?

Les produits de pleine saison comme les tomates, courgettes, concombres ou aubergines commencent à être référencés en avril/mai par le sud de l'Europe, puis petit à petit on remonte vers le nord. Lorsque ce type de produit s'arrête, en octobre/novembre, nous n'irons pas en chercher d'autres au Maroc ou en Israël... Non, nous on s'arrête là.

### Quel est le véritable chiffre des importations en fruits et légumes chez Biocoop ?

Le chiffre qui circule de 50% de produits importés est totalement faux. Chez Biocoop, les produits importés représentent moins de 18% avec la banane qui fait quasiment 8%, le reste étant vraiment des produits qu'on ne peut absolument pas trouver chez nous comme les ananas ou les mangues.

### Quel est le lien entre Biocoop et les groupements de producteurs en fruits et légumes ?

Pour la filière végétale, nous avons commencé en 2000 à créer des partenariats avec les groupements de producteurs. Ils ont donc aujourd'hui une bonne visibilité au niveau des débouchés de leurs produits et peuvent lancer de nouveaux producteurs en bio. Nous avons sept partenariats avec des groupements

en fruits et légumes qui viennent de sept régions différentes :

Le Nord, la Bretagne, Les Pays de Loire, Le Val de Loire Centre, L'Aquitaine, le Roussillon et la Provence. A travers ces régions nous obtenons des produits très spécifiques. Le raisin par exemple vient d'Aquitaine et de Provence. Les pommes et poires, elles, viennent d'un peu partout.

### Et au niveau des céréales, est-ce que vous faites le même travail ?

Dans le cadre des grandes cultures comme le blé, le soja, l'avoine qu'on retrouve dans beaucoup de nos produits, on est sur des cycles très lents. Les récoltes de cet été ont déjà été prévues en octobre dernier : il a fallu réserver les semences, faire des arbitrages, voir si on met plus de blé ou plus d'avoine, plus ou moins de colza ... On travaille sur les prévisions de volumes pour l'année suivante et les estimations pour l'année d'après. On donne des tendances aux groupements de producteurs. Ce qui leur permet de savoir où ils vont. Une spécificité Biocoop dans ce domaine : le réseau exige que les sites sur lesquels sont stockées les céréales soient 100% bio. Il existe en effet des producteurs qui stockent au même endroit du bio et du non bio. Chez nous, c'est interdit.

### Est-ce que vous développez en ce moment de nouveaux produits ?

Il y a plus de 10 ans, nous vendions des haricots secs, des cocos, des flageolets et pois chiches qui venaient du Canada, d'Australie et même de Chine. On s'est dit que c'était dommage que ces produits viennent de si loin et on a relancé la production de ce type de produits en France. Actuellement, nous faisons le même travail sur le tournesol de bouche. Nous encourageons les groupements de producteurs à en semer plus chaque année. Cela nécessite un gros travail au niveau des champs et un vrai savoir faire pour le trier et le décortiquer. Mais grâce à la Corab (groupement de producteurs) les magasins Biocoop sont aujourd'hui sûrement les seuls à distribuer du tournesol « origine France ».





## LA CUISINE DE CROC'ÉPI

Michaëla (la responsable du restaurant), avec Mickaël et Erwan (les 2 chefs de cuisine) nous ont concocté un menu léger et savoureux avec des produits de saison.

### Rémoulade de céleri rave, pomme au tofu soyeux et chèvre pané aux noix

1 céleri rave  
2 carottes moyennes  
1 petit chou rave  
1 petit oignon rouge  
2 pommes  
100g de tofu soyeux  
2 chèvres frais (100g)  
1 jus de citron jaune  
20cl de crème (à fouetter)  
1 C à S de ciboulette  
1 C à S de persil plat  
2 C à S de noix broyées  
1 pincée de sel, poivre et algues du pêcheur (paillettes)

Couper à la râpe fine les légumes et 1 pomme. Mixer ensemble les carottes, le chou rave, l'oignon rouge, la crème fouettée, le jus de citron, les herbes, le sel, le poivre et les algues.

Pour faire la remoulade, mélanger le tout avec le céleri râpé et la pomme râpée. Couper l'autre pomme en fines lamelles puis monter le mille-feuille avec la remoulade de céleri.

Diviser les chèvres frais en 4 puis les rouler dans la noix hachée et la ciboulette. Dresser les chèvres ainsi panés sur des croustons de pain grillé avec des pics en bambou. Décorer la dernière tranche de mille-feuilles avec le reste de noix et de ciboulette.



### Pavé de saumon sur steak de lentilles

4 pavés de saumon (4x150g)  
200g de lentilles vertes  
250g de carottes  
150g de céleri  
200g de fenouil  
10g d'ail  
200g de courgettes  
100g d'oignons  
150g de tomates bien mûres  
2 œufs  
100g de protéine de soja  
50g de moutarde



Préparer le bouillon de cuisson des lentilles avec une demie carotte, des morceaux de céleri et un oignon coupé finement. Laisser cuire à feu doux 30 à 40 minutes.

Une fois les lentilles refroidies, égoutter puis mixer avec les œufs. Assaisonner l'ensemble puis rajouter l'ail, les protéines de soja et la moutarde. Réaliser des petits steaks avec des emporte-pièces. Les cuire soit à la poêle, soit au four.

Réaliser une sauce tomate en faisant revenir le reste des oignons dans l'huile d'olive, y ajouter les tomates pelées et quelques aromates (thym, laurier). En accompagnement, réaliser une julienne avec le reste des légumes cuits à couvert dans 5 cl d'eau avec une noisette de beurre. Bien assaisonner.

### Mousse de figue et croustillant aux céréales

Mousse :  
500g de figues fraîches  
4g d'agar-agar  
200g de crème liquide  
50g de sucre de canne  
2 blancs d'œuf  
50g de sucre cuit à 120°

Croustillant :  
50g de farine  
50g de poudre d'amande  
50g de sucre  
50g de beurre  
30g de flocons de céréales  
20 g de noisettes et amandes concassées

Réalisation du croustillant :  
Préchauffer le four à 180°. Mélanger les ingrédients dans l'ordre noté ci-dessus, à la main ou au batteur. Disposer la pâte dans un plat en l'émiettant, cuire 15 à 20 minutes. La pâte doit être légèrement dorée et bien cuite.

Réalisation de la mousse :  
Garder deux figues pour la décoration. Tailler le reste des figues en morceaux, les mettre à cuire 10 minutes dans une casserole avec 5 cl d'eau et 50g de sucre. Mixer le tout, ajouter l'agar-agar en remuant au fouet puis laisser refroidir. Avant que l'agar-agar agisse, incorporer la crème préalablement montée au fouet, puis la meringue italienne (blanc d'œuf+ sucre cuit monté en neige). Disposer le sablé dans le fond du verre, puis la mousse avec une poche à douille ou simplement à la petite cuillère. Finir la déco avec une tranche de figue.



## Les systèmes de filtration de l'eau

Pour le bien de l'environnement, mais aussi pour notre santé, nous ne vendons plus d'eau en bouteille plastique aux magasins de Lorient et Lanester. Cette décision a longuement été débattue au sein du réseau Biocoop et l'arrêt s'est fait petit à petit pour laisser le temps à tous les consom'acteurs de trouver leur propre solution alternative. Pour ceux qui ne font pas entièrement confiance à leur eau du robinet, nous avons présenté, dans le dernier épi-info, différents systèmes de filtrations plus ou moins performants, selon les exigences et le budget de chacun : d'une simple atténuation du « mauvais goût » à une « eau santé » et « dynamisée ». Voici un petit rappel, avec une nouveauté pour la rentrée !

### Mauvais pour l'environnement...

300 000 tonnes de plastiques sont utilisées chaque année en France pour leur fabrication et seulement 50% des bouteilles vendues sont triées et recyclées. Imaginez qu'aux 7 épis nous vendions en moyenne 7000 l d'eau par mois, tous formats confondus. Le transport depuis les 4 plates-formes vers les magasins pesait 2880 tonnes, 3780 palettes et 115 camions semi-remorques par an... Autant dire que même si nos véhicules sont mieux équipés et rejettent moins de CO2, le bilan des émissions atmosphériques est affligeant comparé à l'eau du robinet.

### ...et pas forcément meilleur pour la santé

L'aspect santé des eaux minérales en bouteille est aujourd'hui plus que controversé. Les grands groupes qui dominent le marché français nous font croire depuis des années que l'eau minérale est bonne pour la santé. Elle nous rendrait « plus mince », elle nous donnerait des compléments en magnésium, calcium, sodium... qui sont finalement néfastes pour l'organisme. D'après Lylian Le Goff (notre médecin référent), nous trouvons ces minéraux et oligo-éléments en quantité suffisante dans notre alimentation. « L'eau doit contenir le moins d'éléments possible pour bien jouer son rôle purificateur, dit-il. » D'autres études récentes montrent que le plastique des bouteilles contient des substances dangereuses (le Bisphénol A entre autres), qui se diffusent dans l'eau à température élevée : lorsque la bouteille reste au soleil dans la voiture, par exemple. A noter également que l'eau minérale en bouteille peut-être presque aussi chargée en nitrates qu'une eau du Robinet puisque la limite, fixée à 50mg/l, est la même pour les deux. Pour exemple : l'eau minérale Thonon contient plus ou moins 12mg/l de nitrates et une analyse récente de l'eau du réseau au niveau de Lorient (secteur Scorff) annonce 15mg/l. Il n'y a donc pas grande différence.

H<sub>2</sub>O

Ploc

H<sub>2</sub>O

Ploc

### Filtre - Pichet (charbon actif)

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, certains pesticides et les nitrates (si l'on opte pour la cartouche spécifique nitrates). Attention à bien remplacer le charbon actif tous les mois car lorsque la capacité maximale d'absorption de la cartouche a été atteinte, elle n'est plus du tout efficace.



### Filtre sur évier ou sous évier (charbon actif fritté)

La grosse différence entre le filtre pichet et les filtres « sur » et « sous » évier réside dans le traitement du charbon actif. Le charbon actif fritté aura subi une compression qui va démultiplier ses performances. L'eau est forcée à traverser cette structure par la pression et entre en contact intime avec la structure poreuse intérieure. C'est dans ces micro pores qu'a lieu l'absorption des divers polluants. A noter quand même que le charbon actif fritté ne filtre en aucun cas les nitrates.

La taille des cartouches sera déterminante pour le débit du robinet. Plus la cartouche est grosse, plus elle laissera passer un filet d'eau important.





Système d'osmose inverse. Les 7 épis proposent deux professionnels agréés qui garantissent l'installation du dispositif.

### Le système en osmose inverse

C'est LE système de filtration par excellence. Il est équipé d'un pré-filtre (ici, le charbon actif fritté) et d'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 ainsi que les virus, soient les plus petites entités vivantes, et même... la radioactivité !



### La Fontaine Mélusine

Présente au magasin de Lorient et Lanester, elle est dotée de plusieurs filtres (charbon, sédiments, osmose inverse) et possède en plus, un système de dynamisation qui va rendre l'eau bio-compatible. Nous avons établi un partenariat avec le distributeur de cette fontaine au niveau local. Une remise sur le coût de l'installation sera accordée aux adhérents de la Biocoop Les 7 épis.

Contact commercial de la fontaine : M. Yannick Puren, de chez Mobaipa : Mail : [y.puren@wanadoo.fr](mailto:y.puren@wanadoo.fr) Tél : 06 07 28 15 15

**A savoir :**  
Seulement 20% des apports en nitrates de l'organisme proviennent de l'eau de boisson, les 80% restant arrivent par l'alimentation, surtout par les fruits, les légumes et la viande. Manger bio nous préserve donc déjà énormément des risques de pollution aux nitrates.

## COMPAREZ LES PERFORMANCES DES DIFFÉRENTS SYSTÈMES DE FILTRATION

	filtre pichet (cartouches de charbon actif)			filtres sur et sous évier (poudre de charbon actif fritté)			système Hydropure	hyper filtration dynamisation
	Cartouche classiques	Cartouche Nitrate	Cartouche classique + Nitrate	Filtre sur évier	Filtre sous évier	Filtre Serenity	Système d'osmose inverse	Fontaine Mélusine
Chlore	++	++	++	+++	+++	+++	+++	+++
Dureté	++	-	+	-	-	-	+++	+++
Nitrates	-	++	+	-	-	-	++	++
Pesticides	+	+	+	+++	+++	+++	+++	+++
Pesticides polaires	-	-	-	+++	+++	+++	+++	+++
Résidus de médicaments	+	+	+	+++	+++	+++	+++	+++
Métaux lourds	+	-	+	+++	+++	+++	+++	+++
Sédiments	-	-	-	+++	+++	+++	+++	+++
Trihalométhanes	+	+	+	+++	+++	+++	+++	+++
Bactéries	-	-	-	++	++	++	++	++
Investissement	17 €	23 €	19 €	87 €	127€	45 €	399 €	1680 €
Eau rejetée	Non	Non	Non	Non	Non	Non	Oui	Oui
Installation par un professionnel	Non	Non	Non	Non	Oui/Non	Non	Oui/Non	Oui/Non

- : pas, peu efficace, + : bon, ++ : très bon, +++ : excellent

# J'arrête l'eau en bouteille : c'est grave docteur ?

Depuis le 15 mai à Lorient et le 12 juin à Lanester (dates auxquelles nous avons arrêté définitivement de vendre l'eau en bouteille plastique), vous avez été nombreux à saluer l'initiative des magasins mais aussi à vous interroger sur le passage à une autre forme de consommation. Les salariés ont dû répondre à des questions d'ordre technique, financier ou sanitaire... Voici les questions les plus fréquemment posées.

## Quel système de filtration sera le plus efficace pour moi ?

La première chose à faire quand on souhaite acquérir un système de filtration chez soi est de se rendre à la mairie de sa commune et de demander une analyse de l'eau du réseau. Les résultats vous indiqueront clairement quelles substances il vous reste à éliminer. Et pas de panique, vous n'aurez pas besoin du bac S pour vous y retrouver. Si par exemple les analyses indiquent une présence acceptable en nitrates : entre 15 et 20 mg/litres (la limite étant fixée à 50), mais que par exemple, la quantité de métaux lourds est conséquente, inutile de vous procurer la cartouche pour carafe « spéciale nitrate », dirigez-vous plutôt vers la cartouche standard qui aura une meilleure efficacité. Juger de la qualité de son eau est primordiale avant tout achat. N'hésitez pas à venir en magasin avec vos analyses. Des conseillers vous indiqueront quel système est le mieux adapté à vos besoins.

## Est-ce que je vais m'y retrouver économiquement ?

L'eau du robinet coûte 100 à 300 fois moins cher que l'eau en bouteille. Faites le test ! Votre facture d'eau vous donne le prix de l'eau du

robinet au m<sup>3</sup> (soit mille litres). A défaut, prenez le prix moyen en France (3,5 euros/m<sup>3</sup> soit 0,35 centime d'euro par litre). Et comparez avec le prix au litre qui figure sur l'étiquette d'une bouteille d'eau en magasin. Choisir un système de filtration performant peut s'avérer coûteux à l'achat (près de 400€ pour un système en Osmose Inverse et plus de 1 600€ pour la fontaine Aquadyn) mais le retour sur investissement est rapide : une famille de 4 personnes consomme en moyenne 120 bouteilles d'eau par mois. Cela représente un budget de 50€. Si l'on opte pour le système d'osmose inverse Hydropure, l'amortissement sera fait sur 6 mois. Ensuite, vous aurez une eau parfaitement pure pour votre boisson et la cuisson de vos aliments et vous réaliserez de



vraies économies.

*La gourde : une solution pratique, économique et écologique.*

## Quelle eau donner à mon bébé ?

Réponse de Lylian Le Goff, médecin environnementaliste

Le bébé doit avoir une eau de boisson irréprochable. Le taux de nitrate autorisé par la DDASS (Direction Départementale des Affaires Sanitaires et Sociales) est fixé à 50 mg par litre. Cette proportion n'est pas acceptable pour un nourrisson. Les bébés n'ont pas la maturité enzymatique nécessaire pour assimiler une telle pollution. Pour un

enfant de moins de 2 ans, le taux de nitrate présent dans l'eau ne doit pas dépasser 10 mg/litre. Je conseillerais donc aux parents d'utiliser l'eau filtrée par osmose inverse qui élimine tous les éléments indésirables présents dans l'eau.

## Comment fait-on maintenant pour le bureau, la salle de sport, la voiture ?

C'est vrai que la petite bouteille d'eau plastique avait son côté bien pratique : légère et incassable, on pouvait l'emporter partout. Eh bien comme souvent, la meilleure solution étant la plus simple mais aussi la plus économique : on ressort sa bonne vieille gourde ! Mais quelle gourde acheter diront ceux qui n'en ont plus depuis belle lurette... La gourde en métal, en plastique dur, poche à eau, gourde en peau ? Il y en a de toutes sortes !

Au niveau du magasin, nous avons engagé un travail de recherche avec nos fournisseurs et nous allons bientôt pouvoir vous proposer un produit solide, avec un prix raisonnable, qui réponde aux critères écologiques de Biocoop.

# Consommation d'eau

Avant l'arrêt de l'eau en bouteille plastique dans nos magasins, buviez-vous de l'eau en bouteille ?

OUI  
NON

Si oui, continuez-vous à acheter de l'eau en bouteilles plastique ?

OUI  
NON

EAU DU ROBINET

CARAFE FILTRANTE

OSMOSEUR

OUI  
NON

FONTAINE

FILTRE SUR OU SOUS EVIER

Pensez-vous avoir été suffisamment informé sur le sujet ?

OUI  
NON

Pour tous ceux qui souhaitent découvrir (ou re-découvrir) notre restaurant bio, ce questionnaire déposé au restaurant donnera droit au menu complet au prix de la formule !

Merci de rapporter ce petit questionnaire en magasin ou au restaurant, dans les urnes prévues à cet effet.



## COSMÉTIQUE NATURELLE ET BIO : LES GARANTIES

*Au rayon cosmétique, il est difficile de déchiffrer les étiquettes. Si les compositions nous semblent si compliquées, c'est qu'elles sont définies en code international : L'INCI (International Nomenclature Cosmetic Ingredients) oblige à mentionner les ingrédients en anglais et celui des plantes en latin. Alors pour être sûr de la qualité biologique et écologique de son produit, on peut se fier aux différents logos. Encore faut-il connaître les garanties qu'ils proposent. Voici un petit rappel des différents cahiers des charges.*



### NATURE & PROGRES

Association de consommateurs et de professionnels engagés dans la bio-écologie depuis 1964, la charte cosmétique NATURE & PROGRES est apparue en 1998. C'est le premier référentiel biologique sur le marché français des cosmétiques naturels. Le cahier des charges complet comprend 12 rubriques. En voici un résumé : les produits cosmétiques écologiques devront être essentiellement composés de matières végétales issues de l'agriculture biologique suivant les disponibilités, ou de matières minérales non pétrochimiques, autorisées par NATURE & PROGRES. Ils pourront être obtenus par des procédés mécaniques ou des procédés physiques simples. Seuls les conservateurs non toxiques d'origine naturelle sont autorisés. Cependant, à titre exceptionnel et sous dérogation accordée par NATURE & PROGRES, et pour des quantités définies, un conservateur d'origine chimique pourra être utilisé. La liste non exhaustive des produits interdits par NATURE & PROGRES est consultable sur



[www.natureetprogres.org](http://www.natureetprogres.org)

### COSMEBIO/ECOBIO

On entend très souvent parler dans les médias de « Cosmébio ». Ce label français est d'ailleurs très présent sur nos gammes de produits. Il a été créé par un groupement de responsables d'entreprises de cosmétiques en 2002 en collaboration avec Ecocert qui certifie les produits.

L'association COSMÉBIO regroupe aujourd'hui plus de 300 adhérents (dont les fabricants de matières premières) avec plus de 6000 produits certifiés.

[www.cosmebio.org](http://www.cosmebio.org)

*La BIO-Charte Cosmébio certifie que :*  
95% minimum des ingrédients sont naturels ou d'origine naturelle  
95% minimum des ingrédients végétaux sont bio  
10% minimum des ingrédients du produit fini sont bio.



*L'ECO-Charte Cosmébio, certifie que :*  
95% minimum des ingrédients sont naturels ou d'origine naturelle  
50% minimum des ingrédients végétaux sont bio  
5% minimum des ingrédients du produit fini sont bio.

### BDIH

Le label BDIH est le plus ancien en cosmétique et le 1<sup>er</sup> label destiné aux produits allemands.



Le BDIH (Bundesverband Deutscher Industrie und Handelsunternehmen) est une association fédérale allemande créée en 1951, qui regroupe des entreprises commerciales et industrielles

fabricant des médicaments, produits diététiques, compléments alimentaires et cosmétiques. Leur cahier des charges concernant les cosmétiques naturels, qui date de 2002, interdit l'utilisation de matières premières issues de la pétrochimie ou d'origine animale, et incite à l'utilisation des matières premières issues de l'agriculture biologique. Le label BDIH ne s'applique qu'à des produits, toutefois une marque peut apposer le logo du BDIH si au moins 60% de ses articles sont labellisés.

[www.bdi.de](http://www.bdi.de)

### NATRUE (le dernier né) :

Créé par quelques dissidents du label BDIH fin 2008.

Le caractère « naturel » des produits est garanti par des critères stricts selon 3 niveaux de labellisation, qui reflètent la véritable diversité des



cosmétiques naturels et biologiques :  
(une étoile) : Cosmétique naturelle certifiée  
(deux étoiles) : Cosmétique naturelle certifiée avec ingrédients biologiques  
(trois étoiles) : Cosmétique biologique certifiée

Le premier niveau (une étoile) définit des cosmétiques naturels de grande qualité et pose également les bases de la labellisation NaTrue pour tous les autres produits. Les produits contenant des ingrédients d'origine biologique contrôlée ne peuvent obtenir le Label NaTrue à deux ou trois étoiles que s'ils répondent aux exigences du Label NaTrue à une étoile.

[www.natrue-label.fr](http://www.natrue-label.fr)

**Il existe d'autres labels de la cosmétique naturelle et bio très présents sur la marché Français** tels que AIAB (Italie) ou Soil Association (Grande Bretagne). Ecocert (en France) et quelques autres labels voisins devraient faire une mise en commun fin 2009 pour le label COSMOS.

**Il existe également des appellations sans réelles garanties :**  
« sans paraben », normal, c'est l'un des conservateurs de synthèse le plus critiqué pour ses risques cancérigène ! mais par quoi est-il remplacé ?  
« sans colorant », un colorant n'a aucune fonction dermatologique dans une crème pour la peau ou un gel douche, alors c'est du marketing !  
« à l'extrait d'aloé-véra » un extrait végétal c'est bien, mais cela ne représente au maximum que 2 à 3% de la formule !  
Les exemples ne manquent pas ...

## Et Biocoop dans tout ça ?

Pour Biocoop, les cosmétiques doivent être le plus naturel possible, avec des ingrédients bio, certifiés sur la base d'un cahier des charges déposé, et fabriqués dans un souci d'authenticité et d'efficacité plutôt que guidé uniquement par le marketing. Les laboratoires et les produits retenus (et présents en magasin) répondent donc tous à cette priorité, chacun affichant ses particularités de formulation. Avant de référencer une nouvelle gamme, Biocoop réunit une « commission produits » (composée de magasins de toutes les régions) qui compare entre autre la qualité, la biodégradabilité, l'inocuité vis-à-vis de l'homme et de l'environnement, et le profil des fabricants. Les critères écologiques sont largement pris en compte : emballage limité, origine des matières premières satisfaisante, avec pour base de travail une liste d'interdits dans les formulations : ... pas d'OGM, pas de test sur les animaux, pas d'irradiation, ni de gaz propulseurs et encore moins de matières pétrochimiques. Ces critères sont communs aux différents cahiers des charges de la cosmétique naturelle.



## Les coups de Cœur du rayon

Voici deux fournisseurs présents dans notre magasin qui, grâce à leur démarche et leur particularité, apportent un « grand plus » à notre gamme de cosmétiques :

### Les Douces Angevines

(sous labels Cosmebio et One Voice)  
Fabriquée à Angers par une équipe d'herboristes passionnés, la gamme de produits « Les Douces Angevines » propose des cosméto-fluides pour femmes, hommes, bébés, d'une extrême finesse pour le visage, le corps, les cheveux ainsi que les petits maux quotidiens (baume cicatrisant, lotion anti-moustiques, après-soleil, les peaux juvéniles, matures, ... )  
Ni crèmes, ni huiles, formulés sans eau avec 100% de matières actives, les fluides de beauté des Douces Angevines sont à appliquer quotidiennement par massages légers ; ils sont aussitôt absorbés, ne laissent aucun effet de gras



40 ans) et la sélection de leurs futurs propriétaires est très rigoureuse. Des savons surgras, un lait hydratant, un shampoing, un lait démaquillant pour le visage et les yeux et une crème hydratante, composent la gamme actuelle des Anes d'Autan. Ce lait, riche en minéraux et oligo-éléments, possède de multiples vertus pour la peau. Cléopâtre entretenait sa grande beauté et la jeunesse de sa peau dans des bains de lait d'ânesse.



et procurent une irremplaçable sensation de bien-être et de douceur.

### Les Anes d'Autan

(sous labels Nature et Progrès, Cosmebio et One Voice)  
Première gamme de produits au lait d'ânesse biologique. Ce lait, le plus proche du lait maternel humain, est intégré cru dans tous les produits. Les ânesses paissent dans les prés de Midi-Pyrénées. Elles sont nourries de foin et d'orge bio, sont soignées à l'homéopathie ou phytothérapie. Le troupeau est pucé et identifié de telle façon qu'il ne pourra jamais franchir la porte d'un abattoir. Un soin particulier est porté à l'avenir de leurs ânonnes (l'âne vit 35 à

## SOINS ESTHETIQUES

Fatigués, stressés, besoin de prendre soin de vous ou tout simplement vous faire plaisir ?  
Anne, bio-esthéticienne aux 7 épis à Lanester, propose lors d'un soin visage ou corps, de retrouver calme, harmonie, détente et de ressortir le visage rayonnant. Pour ses soins, elle utilise les merveilleux fluides « Les douces angevines » fabriqués par l'herboriste Michèle Cros ainsi que les produits du docteur Hauska qui sont basés sur les principes de l'homéopathie.

Pour plus de renseignements, appelez le 06 74 01 27 00. Anne se fera un plaisir de vous répondre !



## ATELIER PEINTURES ET ENDUITS

Avec Nathalie Pétron

Artiste peintre, respectueuse de la nature et de la santé des habitants, Nathalie Pétron initie aux techniques décoratives intérieures naturelles.

Comment réaliser un enduit à la chaux ou en terre paillée ? Comment réussir une patine ou appliquer un glacis ? Nathalie vous répondra avec son accent du sud.

Prochain atelier : samedi 26 septembre de 9h30 à 12h30 en mezzanine des écoproduits (magasin de Lorient).

Le thème du jour : les couleurs, les peintures, les glacis. En pratique, vous élaborerez une étoile des couleurs et

appliquerez différents types de glacis. Matériel fourni.

Tarif : 35€/personne

Réservation obligatoire au :

02 97 34 10 27 ou 06 99 44 12 47

Mail : nathaliepetron@wanadoo.fr

Des stages d'une journée entière seront programmés dans l'année.

N'hésitez pas à lui demander si vous êtes intéressés.



## ATELIER CUISINE, C'EST REPARTI !

Avec France Lemonnier



France propose de vous initier ou vous perfectionner à la préparation des produits bio.

Naturopathe formée par Pierre Marchesseau, France axe essentiellement ses pratiques thérapeutiques sur le mouvement (hata yoga) et une alimentation saine et naturelle. Ses ateliers de cuisine se partagent entre théorie et pratique et sont orientés vers une consommation de produits peu carnés (moins de viande), de saison, et du Biotope (qui sont proches de nous physiquement et culturellement). « J'apprends à cuisiner des produits issus du commerce équitable local, dit-elle. J'essaye de promouvoir l'agriculture bio près de

chez nous. Je pars du principe que l'on peut manger de tout, mais il faut faire attention au dosage et souvent utiliser moins de sucre, moins de sel, moins de graisses... Je prouve aussi dans mes cours qu'on peut manger bio, bon et équilibré sans dépenser plus. Il suffit d'acheter différemment : plus de céréales et de légumineuses en vrac par exemple, pour ménager son budget. » En plus de ses succulentes recettes, France délivre au fil des ses cours, sa connaissance pointue des produits : « Le miso d'orge par exemple, on peut l'utiliser en soupe, en sauce, en assaisonnement, mais aussi en emplâtre ou en masque de beauté car c'est un aliment lacto-fermenté riche en enzymes qui aide à la régénération des cellules. » 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. Inscriptions possibles jusqu'à la veille du cours. Contact : 02 97 23 01 18. Tarifs : 26€ avec repas et 21€ sans repas.

### Au programme :

- Présentation générale : Produits, cuissons, processus de digestion et associations alimentaire.  
Lorient : 05/09/09, Lanester : 12/09/09
- Riz, algues et condiments.  
Lorient : 10/10/09, Lanester : 17/10/09
- Aliments lacto-fermentés, cures et jeûnes.  
Lorient : 21/11/09, Lanester : 28/11/09
- Sarrazin et graines germées.  
Lorient : 12/12/09, Lanester : 19/12/09
- Orge, avoine et seigle.  
Lorient : 09/01/09, Lanester : 23/01/09
- Blé, épeautre, kamut, blé germé et seïtan.  
Lorient : 06/02/10, Lanester : 13/02/10
- Maïs, polenta et tartes.  
Lorient : 13/03/10, Lanester : 20/03/10
- Soja, tofu, tempeh, légumineuses.  
Lorient : 10/04/10, Lanester : 17/04/10
- Cuisine vapeur et wok.  
Lorient : 08/05/10, Lanester : 22/05/10
- Millet, pâtes végétaux et pâtes à tartiner.  
Lorient : 12/06/10, Lanester : 19/06/10

### Cours spécial « découverte des algues »

samedi 19 sept.

RDV à 9h45 sur la plage de Kerfany à Moëlan-sur-Mer, près de l'Auberge de la mer. France Lemonnier et Annie Boudic, animatrice nature pour l'association Natur'au fil, vous feront découvrir une dizaine d'algues comestibles. « Nous arriverons sur l'estran à marée descendante, le moment idéal pour observer les algues et repérer leurs zones de pousse, explique Annie. Nous pourrons ensuite les goûter et les récolter, dans le respect de la réglementation bien sûr ! » Après la cueillette écologique, retour sur le magasin de Lorient pour une mise en pratique culinaire avec France.

Nombre de places limité : inscription obligatoire auprès de France. Prévoir les bottes et un panier pour la cueillette. Annie fournit les loupes.

# Avec KIZZY, LA BIO PREND LE LARGE

*Manger des produits frais, sains et respectueux de l'environnement en pleine course au large : c'est le pari que s'est fixé Kizzy Sokombe, notre navigatrice port-louisienne, bien décidée à porter les couleurs de la bio sur toutes les mers du monde.*

Kizzy est arrivée à la Biocoop de Lorient à l'automne dernier, à la recherche de partenaires financiers. Son but : participer à la Transat 6.50, premier échelon à gravir sur l'échelle du futur coureur au large. Pour y parvenir, elle souhaite réunir autour de son projet sportif, des entreprises engagées dans la préservation de l'environnement. Nous comprenons vite qu'elle n'est pas seulement là pour boucler son budget sponsoring mais qu'elle a une vraie envie de pratiquer son sport de manière respectueuse. Elle a d'abord choisi de courir sur un petit voilier (Mini 6,50), accessible financièrement, et dont l'électronique embarquée peut fonctionner grâce aux énergies renouvelables seules. Ensuite, elle mange bio depuis quelques années et souhaite montrer l'exemple lors des courses en prouvant qu'on peut s'alimenter sainement avec des produits frais, même quand on part plusieurs jours en mer.

« Pour alléger leur bateau, la plupart des skippers embarquent de la nourriture lyophilisée, souvent de mauvaise qualité. Pourtant les dépenses énergétiques sur un bateau sont énormes et pour tenir le coup, nous avons besoin d'une bonne alimentation. Pour moi, manger bio en mer est une évidence car

les produits issus de l'agriculture biologique sont naturellement plus riches. On a donc besoin d'embarquer de plus petites quantités. Ici, à la Biocoop, je trouve des produits qui sont parfaits pour les longues traversées : le pain se conserve plusieurs jours ainsi que les fruits secs qui contiennent des sucres lents, parfaits pour ce type d'effort.»

Kizzy nous raconte qu'elle aime également nos soupes en sachet, qu'elle trouve les conserves de maquereaux et de sardines excellentes. « Moi qui touche de près au milieu marin, je suis pour une pêche respectueuse. La capture sélective à la canne préserve la qualité du poisson. » Pour les prochaines compétitions, elle souhaite préparer à l'avance ses propres repas qu'elle conservera sous vide ou fera lyophiliser par un restaurateur. « Il est tellement agréable de pouvoir manger un bon petit plat maison quand on est à plusieurs miles des côtes. »

Son expérience nous paraît intéressante. Nous lui proposons donc un partenariat alimentaire : une remise supplémentaire sur ses achats lorsqu'elle participe à une course qualificative pour la Transat 6,50. En contrepartie, elle porte notre logo sur



photo en course sur 6.50

ses vêtements quand elle navigue. Il lui faudra parcourir 2000 miles en solitaire avant 2011 pour être assurée de participer à cette fameuse course. Le problème pour l'instant est de réunir assez d'argent pour louer ou acheter un bateau car ces 2000 miles doivent être validés sur la même embarcation. En attendant de trouver d'autres sponsors qui lui permettront de réaliser son rêve, Kizzy travaille à la Cité de la Voile Eric Tabarly. Elle embarque tous les jours des visiteurs pour une découverte de la rade et enseigne les grands principes de la navigation. Si vous la croisez sur les pontons de la base des sous-marins, n'hésitez pas à l'accoster. Vous aurez sûrement un sujet en commun : elle adore parler de photographie, de voile et elle est incollable sur la bio !

## Barcours

Kizzy Sokombe est née à Bordeaux il y a 31 ans. Elle découvre la voile il y a une dizaine d'années grâce à sa première passion : la photo. Pour passer le diplôme de l'Ecole Nationale Supérieure de Photographie à Arles, elle choisit la thématique des territoires et décide d'explorer le monde par le biais maritime. Elle apprend alors à naviguer aux Glénans et devient monitrice de voile. Entre temps, elle gagne un prix photographique qui lui permet d'étudier en Afrique du Sud où elle rencontre un des meilleurs marins sud-africain et apprend à régater avec lui. Pendant trois ans elle fait les aller-retour Afrique - France, alliant photo et voile. De retour en France, elle enchaîne sur une formation en construction de bateaux de courses aux Sables d'Olonne et travaille en chantier et voilerie entre Port-La-Forêt et Arcachon. En 2008, elle s'installe dans la région pour aider à la construction d'un prototype Mini 6,50, un projet qui lui permet de comprendre comment fonctionnent ces petits bateaux très rapides sur lesquels elle compte bien se faire connaître.

WWW.HIZZY-LAURE.COM

# Conférence Claude Bossard

Jeudi 17 septembre, 20h30 restaurant Croc'épi

Sur le thème : **Pollutions électromagnétiques : quels risques ?**  
Comment se préserver ? Toutes les questions seront bienvenues,  
en voici quelques unes concernant les ampoules :

Les ampoules « basse consommation » sont parfois accusées d'émettre des champs électromagnétiques nocifs. Est-ce vrai ?

Ces ampoules « fluocompactes » pour être précis, émettent des rayonnements électromagnétiques plus ou moins intenses, selon notre degré de proximité avec l'ampoule. Les rayonnements s'atténuent progressivement avec l'éloignement.

A quelle distance peut-on se mettre pour ne pas être trop exposé ?

La distance de sécurité est entre 60 cm et 1m, cela dépend de la sensibilité de chacun, puisque nous sommes tous différents face à ces rayonnements électromagnétiques.

Pourquoi ce rayonnement est-il plus nocif qu'avec d'autres types d'ampoules ?

Dans le culot de l'ampoule fluocompacte se trouve un ballast électronique qui émet un rayonnement à une fréquence de 25 kHz (kilohertz). Ce ballast transforme donc les 50 Hz du réseau en 25 kHz et c'est en raison de cette fréquence relativement élevée que les rayonnements sont plus nocifs. On a le même type de problème avec les lampes halogènes ou des lampes de bureau qui ont un transformateur au pied de la lampe.

Que peuvent provoquer ces forts rayonnements chez l'homme ?

Les problèmes les plus fréquents sont des troubles dits « neurovégétatifs » : des problèmes de maux de têtes ou de fatigue anormale ; et d'une manière générale on peut dire que c'est un facteur de stress. J'ai eu l'occasion de rencontrer des personnes « électro-sensibles », qui ressentent physiquement ces agressions des champs électromagnétiques : eh bien, ces personnes ne peuvent pas supporter d'être à moins de 50 cm voir 1 m de certaines lampes.

Quelles sont donc les précautions à prendre ?

Rester le plus éloigné possible, donc éviter d'utiliser ces ampoules pour des lampes de chevet ou de bureau. Il existe aussi un blindage appelé « la cage de faraday » qu'on vient mettre autour de la lampe et qui va atténuer considérablement les rayonnements électromagnétiques.

Seront abordés également lors de la conférence, les questionnements sur les lignes électriques, les antennes-relais, le wifi, les câbles et prise électriques dans l'habitat.

Claude Bossard est un spécialiste de ces questions depuis de nombreuses années. Il est l'auteur d'un des rares livres récents écrit sur ces sujets: «guide de l'électricité biocompatible». site web : [www.electromagnetique.com](http://www.electromagnetique.com)



*Ateliers éco-habitat*

**Chaque premier samedi du mois**

*16h 00 - 18h00*

Les tables rondes auront toujours lieu chaque 1<sup>er</sup> samedi du mois en mezzanine des écoproduits (magasin de Lorient) de 16h à 18h.

Pour l'instant, aucune visite n'est programmée. Elles seront annoncées sur [www.les7epis.fr](http://www.les7epis.fr)

Renseignements :

Evelyne Maho (02 97 05 43 22) ou Dominique Dréan (02 97 76 74 42)