Les 7 Épis
UN MAGASIN DU RÉSEAU biocoop

L'Épi info

le journal saisonnier de vos magasins les 7 épis

Nouveau magasin de Mellac : ouverture prévue le 18 février

L'EPI-ACTU
Le nouveau magasin de Mellac - p.3

L'EPI-COOP
Entre Enercoop et Biocoop, le courant passe - p.7

L'EPI-ZOOM
Se préserver des rayonnements électromagnétiques - p.8

EPI-TOI
La merveilleuse histoire de Caroline Haslin - p.14

Numéro 8 - Hiver 2010 - Ce journal vous est offert par votre magasin les 7 épis

EDITO

Nous sommes régulièrement sollicités lorsque nous faisons nos achats !

De nombreuses propositions de cartes privilège, cartes de fidélité, cartes de remise, cartes donnant des points cadeaux… Ces cartes « offertes gracieusement» permettraient de bénéficier de nombreux avantages comme des remises pour un minimum d'achats voire un minimum de passages en caisse, remises annuelles, gratuités, paiements échelonnés et bien d'autres.

Mais savons-nous vraiment pourquoi l'on nous demande systématiquement nos coordonnées pour obtenir ces cartes et apportent-elles réellement un intérêt pour notre budget ?
Et qui n'a pas cherché, en vain, cette carte dans le fond de son sac, son portefeuille pour finalement abandonner et de ce fait, ne pas profiter de l'avantage potentiel de cette carte ?

Alors pourquoi, aux 7 Epis, proposons nous une carte, payante de surcroît, à chaque nouveau client ? METTONS CARTES SUR TABLE !

A Biocoop les 7 Epis, la carte proposée n'est pas une carte de fidélité, ni une carte de remise, ni une carte privilège, ni une carte à paiement échelonné.
Biocoop les 7 Epis, coopérative depuis 1986, est un magasin qui appartient uniquement à ses sociétaires-coopérateurs. De ce fait, chaque adhérent qui souhaite participer à la vie de son magasin achète volontairement une PART SOCIALE de 18€30. Dès l'achat de cette part sociale, une carte est remise attestant la propriété d'une partie du magasin. Et en toute légitimité, une remise de 5% est accordée sur TOUT le magasin, livres compris et ce, dans une démarche coopérative. Le prix de vente n'est pas pour autant « gonflé ». Biocoop les 7 Epis est tenu de respecter le cahier des charges Biocoop qui impose un taux de marge plafonné.
Cette part sociale peut-être récupérée sur demande lorsque le consom'acteur change de région, ou n'adhère plus aux valeurs de Biocoop les 7 Epis.
Plus de 10000 sociétaires-coopérateurs nous font confiance depuis 1986. Notre coopérative est gérée par un Conseil de Surveillance composé de 9 coopérateurs qui nomment un Directoire, lui-même composé de 3 salariés qui gèrent l'entreprise. Chaque année, les sociétaires assistent à l'Assemblée Générale et peuvent intégrer le Conseil de Surveillance, voire occuper le poste d'observateur avant de devenir membre du Conseil et ainsi intervenir dans les décisions importantes du magasin.
Voilà ce qu'est la carte d'adhérent Biocoop Les 7 épis.

Brigitte Guyader, responsable du magasin de Mellac

L'épi-actu
Ouverture du magasin de Mellac - p. 3

L'épi-coop
Branchez-vous à l'écologie - p. 7

L'épi-zoom
Les champs électromagnétiques - p. 8

L'épi-curien
Menu de St Valentin, par Croc'épi - p. 12

L'épi-terrien
Bannapains à Bannalec - p. 13

épi-toi?
La merveilleuse histoire de Caroline Haslin - p. 14

Pendant les fêtes de fin d'année, les consom'acteurs de Lanester ont pu exprimer leurs vœux sur des petits mots qu'ils ont accrochés sur le sapin de Noël du magasin. Merci à tous ceux qui y ont participé. Tous vos messages nous sont allés droit au cœur. En voici deux qui nous ont particulièrement touchés :

« Que pleuvent des giboulées d'amour sur le monde »

et celui de Victoria, 10 ans :

« Je soutiens le bio, vive les 7 épis et bonne année 2010. »

Journal édité par le Magasin les 7 épis
Trimestriel gratuit, ne peut être vendu
Tirage : 10 500 exemplaires
Directeur de publication : Mikaël Coroller
Rédaction : Aude Philippe
BIOCOOP Les 7 EPIS
ZI de Keryado - 56100 Lorient
Parc des Expos - 56600 Lanester
Kervidanou 3 - 29300 Mellac
Conception et illustrations : www.kiwimage.com
Impression : CLOITRE IMPRIMERIE
Expédition : OCEA Routage
Impression sur papier 100% recyclé et encres végétales.
Ne pas jeter sur la voie publique.

Les 7 Épis

Biocoop « LES 7 EPIS » est heureux de vous annoncer ...

La naissance du petit dernier !

Après 8 mois de gestation, le troisième magasin de la famille Biocoop-LES 7 EPIS est né tout de bois vêtu à Mellac, zone de Kervidanou 3, près de Quimperlé. Du haut de ses 8 mètres et de ses 890 m² (dont 354 m² de surface de vente), ce beau projet a été pensé et conçu dans une démarche écologique par le cabinet BEN GRINE Architectes de Lorient. Panneaux en KLH, béton cellulaire, toit solaire et végétal, parking végétalisé, récupération d'eau de pluie ... Chaque élément ayant servi à la construction du bâtiment a été choisi pour son faible impact sur l'environnement. Au niveau de l'aménagement intérieur, les matériaux utilisés procurent un sentiment de bien-être. Le mobilier en pin et chêne massif apporte la chaleur du bois. Des touches de couleur ici et là rendent une atmosphère gaie et conviviale. Enfin, des entrées de lumières naturelles offrent un grand confort tout en limitant l'éclairage artificiel.

La construction du bâtiment

Le cabinet Ben Grine, concepteur du projet, nous explique les spécificités du chantier :
« Au cours de l'été 2008, le maître d'ouvrage « Biocoop Les 7 épis » nous confie la mission d'études et le suivi de réalisation du magasin de Mellac. Le programme est clair : réaliser un magasin d'une surface de vente de 350m2 à Kervidanou 3, qui colle à l'éthique Biocoop. Utilisation de matériaux écologiques, production d'électricité photovoltaïque, récupération des eaux pluviales.... Avec un objectif d'ouverture au premier trimestre 2010. Ce projet a constitué pour nous un véritable challenge, de par le site contraignant et des délais de réalisation extrêmement courts. En même temps c'était pour nous une formidable opportunité de concrétiser l'ensemble de nos recherches dans la filière écologique. Aussi n'avons-nous pas hésité à relever le défi. Le terrain exigu (1900m2), en pente et pas idéalement orienté, a été déterminant dans nos choix architecturaux, afin d'user au mieux de règles d'une architecture bioclimatique. La forme de la construction, les entrées de lumière, la composition en trois blocs qui collent à la fonction avec une volumétrie adaptée à l'usage, ainsi que la variété de matériaux écologiques ou à faible impact environnemental, dénotent une volonté intelligente de gérer dès la phase conception, la problématique spécifique à ce type d'ouvrage et d'anticiper l'usage futur qu'en fera l'utilisateur. »

Des matériaux écologiques

Les matériaux ont d'abord été choisis pour leurs qualités écologiques, mais aussi pour que le chantier se déroule dans les meilleures conditions.

Montage de la charpente et des panneaux contrecollés murs, planchers, toiture. Durée 3 jours

La maçonnerie

Au niveau de la maçonnerie nous avons opté pour des murs en béton cellulaire pour plusieurs raisons : c'est d'abord un excellent isolant thermique et phonique et puis c'est un matériau « tout en un » qui ne nécessite pas d'isolation rapportée, d'où économie de temps dans la mise en œuvre. Il présente aussi l'avantage, du fait de la légèreté des blocs et de leur grande dimension, de monter la maçonnerie rapidement et avec peu de moyens humains. Il a également une très bonne résistance au feu et est intéressant pour la réalisation des murs coupe feu.

Le bois

Ce matériau était une exigence du maître d'ouvrage (Biocoop Les 7 épis) pour une question de confort et de bien-être. Pour des questions structurelles, nous avons fait le choix d'une charpente bois lamellée collée et de murs, cloisons, planchers et toiture en panneaux bois préfabriqués contre collés, exempts de formaldéhyde et issus de forêts éco-gérées. Durée du montage : 3 jours.

Les isolants

Pour des raisons de compatibilité des supports, nous avons utilisé des isolants en verre cellulaire ainsi que des panneaux de fibres de bois compressées, toujours dans une optique écologique.

Les bardages

Pin douglas non traité et non verni pour toute la surface de vente dont la couleur va évoluer au fil des ans. Les autres volumes, plus au contact des intempéries, sont recouverts de panneaux de bois compressé, teintés dans la masse et de grande résistance à l'usure.

Les aménagements extérieurs

La toiture végétale au-dessus de la réserve offre beaucoup d'avantages, elle permet notamment une filtration et une épuration biologique des eaux de pluie qui vient en complément du système de récupération des eaux pluviales : une cuve de 6000 litres a été mise en place pour l'alimentation des sanitaires et l'arrosage des aménagements extérieurs.
Des membranes photovoltaïques sur la toiture du hall de vente produisent de l'énergie revendue à EDF.
Le parking planté d'arbres d'essences locales est aussi une marque de respect du site et du paysage.

Performances Énergétiques

Yves Schryves du bureau d'étude « fluides », cabinet Become 29 précise les performances énergétiques du bâtiment

« Aujourd'hui, les bâtiments neufs doivent respecter la réglementation thermique 2005. Le projet de Mellac aura une consommation de 40% inférieurs à la consommation réglementaire. Ce bâtiment est classé B dans un classement qui va de A à I. L'étiquette A étant presque impossible à atteindre avec une structure si volumineuse. La surface de vente avec son éclairage, ses équipements frigorifiques, fait qu'on a des planchers en dessous desquels on a du mal à descendre. L'étiquette B obtenue pour Mellac reste un très bon niveau de performance puisque ce bâtiment prévoit de consommer 76 kWh d'énergie primaire par mètre carré et par an (pour comparaison, un magasin traditionnel de cette taille consomme en moyenne 145 kWh Ep/m^2). Cette consommation de 76 kWh comprend les consommations de chauffage, de refroidissement, d'éclairage et de ventilation.

Le fait de consommer le moins possible d'énergie a été pensé dans les moindres détails : le système d'éclairage de la surface de vente, par exemple, est piloté par une cellule photoélectrique qui va faire varier la puissance de l'éclairage artificiel en fonction de l'éclairement naturel.
Mais la très grosse particularité de ce bâtiment est que l'ensemble de la toiture de la surface de vente (490m2) est équipée de cellules photovoltaïques. Ces cellules ont une puissance totale de 18,7 kW crète (puissance maximum) et vont produire annuellement 16 000 kWh qui seront revendus à EDF.
Ce toit solaire va couvrir 38% des consommations globales en énergie du projet.

Ecologique à l'extérieur comme à l'intérieur

L'aménagement intérieur n'est pas en reste sur le plan écologique puisque tout le mobilier en bois du magasin a été conçu et fabriqué par Bio Création Bois, une entreprise bretonne dont les ateliers sont à Redon. Le créateur de la société, Jean Milcent, est un ancien dirigeant de magasins bio et reste fidèle à une démarche écologique cohérente.
Il ne travaille qu'avec des bois « indigènes », cela signifie que l'entreprise ne dépasse pas 200 kms pour aller chercher le bois, issu bien entendu de forêts protégées (label FSC). Les étagères sont faites avec le pin maritime de la région et tous les meubles sont en bois massif non traité, simplement fortifié avec des huiles dures ou des vernis naturels (Biofa). Même les caisses seront en chêne massif, un bois choisi pour sa grande résistance aux chocs et donc bien adapté à ce type d'utilisation.

Feng shui

Pour créer une harmonie entre l'homme et son environnement, développer au maximum un univers de bien-être et d'épanouissement, Marie-Line Le Pavic, consultante en Feng-Shui (qui signifie «vent-eau» en chinois) a réalisé une expertise du lieu et proposé différentes solutions pour une meilleure circulation des énergies. Ses connaissances en géobiologie ont personnalisé l'étude du magasin. Elle a notamment préconisé la réalisation d'une fresque qui représente l'élément «eau» (en relation à la maîtrise des 5 éléments eau, terre, air, métal et bois) au dessus de la boucherie. Une rose des vents, peinte sur le mur en bois de la mezzanine, au nord du magasin, unifie symboliquement les énergies. L'apport de touches de couleurs jaune, orange et beige permettent de dynamiser le secteur nord-ouest et d'apporter de la luminosité dans un espace où la lumière du jour est plus restreinte. Elle a également donné des conseils dans l'organisation de l'espace et le rangement des bureaux.

SAS Toit Solaire Mellac

Le toit solaire de Mellac, premier projet de l'association « Bretagne Energies Citoyennes », a entièrement été financé par ses adhérents. Au printemps 2009, nous lancions un appel à toute personne intéressée pour investir collectivement dans les énergies renouvelables. L'appel a été entendu et le capital des 100 000€ est atteint.

Il est aujourd'hui partagé entre une centaine d'actionnaires : particuliers, entreprises et associations. A l'heure qu'il est (nous sommes mi-janvier en bouclage de magazine), le toit a fini d'être posé et les contrats avec EDF sont signés, nous attendons maintenant une disponibilité d'EDF pour le raccordement physique du toit au réseau. Nous espérons donc un début de production mi-février, date qui correspondrait à l'ouverture du magasin.
Techniquement, les panneaux solaires sont des films souples composés de capteurs photovoltaïques à cellules amorphes Unisolar (un procédé américain récent...) couchés sur un élastomère bitumineux Soprasolar. Leur durée de vie prévue est supérieure à 20 ans.

La «dream team» de Mellac

Présentation de l'équipe

Huit personnes qualifiées et formées aux produits bio vous accueilleront : le mardi, vendredi et samedi de 9h30 à 19h sans interruption, le mercredi et le jeudi de 9h30 à 12h30 et de 14h à 19h.

Brigitte Guyader, *responsable du magasin*

Après une 1ère carrière comme secrétaire comptable, une orientation dans la vente lui est offerte. Elle entre aux 7 Epis en 1998 et occupe tous les postes : de la mise en rayon à la comptabilité, en passant par le service arrière au rayon boulangerie/crèmerie et le conseil en cosmétiques. Un congé individuel de formation et un BTS en gestion commerciale lui permettent en 2005, d'intégrer les fonctions de responsable de magasin à Lorient. En 2007, une courte parenthèse dans le textile bio lui confirme sa voie : diriger un magasin ! Avec le projet de Mellac, elle reprend les rênes et réintègre avec bonheur Les 7 épis début 2009. Aujourd'hui, l'ouverture de ce nouveau magasin est l'aboutissement d'un travail de longue haleine, car depuis un an, Brigitte consacre tout son temps au projet… dans ses moindres détails !

Claire POITOU, *rayon ultra-frais*

Claire travaille au magasin de Lorient depuis à peu près deux ans. En 2009, elle entreprend une formation interne au réseau Biocoop : un CQP (Certificat de Qualification Professionnelle) de conseillère en produits bio. Ses nouvelles compétences lui permettront de prendre en charge le rayon ultra-frais.

Guillaume CORMONT, *rayon vrac*

Guillaume est embauché en mai 2007 pour s'occuper des Fruits et Légumes au magasin de Lorient. L'ouverture du magasin de Mellac lui permet aujourd'hui d'évoluer dans un nouveau domaine, et pas le moindre : le vrac, un rayon essentiel chez Biocoop.

Sabrina QUERRE, *crèmerie, boulangerie*

Nouvellement arrivée à Lorient, Sabrina s'est particulièrement intéressée au rayon pains et fromage pour le contact avec les clients que permet le service arrière. N'hésitez pas à lui demander conseil, elle se fera un plaisir de vous répondre.

Carole BEULZ, *polyvalente*

Carole a directement intégré le magasin de Lorient en prévision de l'ouverture de Mellac, d'où elle est originaire. Efficace et rapide, elle se chargera de la mise en rayon et épaulera ses collègues au besoin. Vous la retrouverez également en caisse, au service arrière, au conseil ... Une personne indispensable au bon fonctionnement du magasin.

Isabelle BOTREL, *polyvalente*

L'ainée des filles de l'équipe, elle a déjà une belle expérience dans l'alimentation bio et pourra vous conseiller particulièrement sur l'équilibre des repas végétariens. D'origine finistérienne, elle souhaite s'installer aujourd'hui sur la commune de Mellac. Si vous connaissez une maison avec un petit jardin à louer, n'hésitez pas à la contacter…

David JAMETTE, *Fruits et Légumes*

Résident de Quimperlé, David a une grande expérience des Fruits et Légumes, un domaine dans lequel il travaille depuis plus de quinze ans. Il a souhaité en 2009, rejoindre Biocoop les 7 épis, structure avec laquelle il partage les valeurs. Ces derniers mois passés à Lanester lui ont permis de bien connaître le fonctionnement de notre coopérative, qui travaille avant tout, avec des producteurs locaux.

Philippe GIQUEL, *chef Boucher*

Boucher depuis plus de 20 ans, Philippe connaît bien la région de Quimperlé pour y avoir longtemps travaillé. Très impliqué dans la vie associative locale, il est d'ailleurs vice-président du cercle celtique de Riec S/Belon. Il choisit aujourd'hui d'orienter sa carrière dans la vente de produits bio, en intégrant le magasin de Mellac, dès l'ouverture.

Initiative de salariée

Sylvie, qui travaille à temps partiel pour la Biocoop de Lanester depuis 5 ans maintenant, s'est lancée depuis le mois de septembre dans une nouvelle activité. Elle propose des ateliers de cuisine bio et diététique à Lochrist.

Réservations au 06 13 43 84 40
Email : formeetpapilles@gmail.com

A noter que Sylvie est diététicienne de formation et qu'elle organise des visites guidées de magasin sur le thème « manger bio sans dépenser plus ». Si vous êtes nouvel adhérent et que vous souhaitez participer à ces visites pour mieux connaître les produits du magasin, n'hésitez pas à la contacter. Tél : 06 13 43 84 40.

Les nouveaux ateliers jardinage avec l'association Liorzhoù

Quand jardiner rime avec santé et solidarité

La toute jeune association « Liorzhoù : Les jardins du pays de Lorient » née en avril 2009, dispense des cours de jardinage, mais pas seulement. Depuis le début de l'année, elle propose des ateliers sur différents thèmes : maraîchage, géobiologie ou feng shui au jardin, donne des cours théoriques et pratiques sur la bio-dynamie ou les traitements naturels, mais surtout, elle met à disposition un jardin partagé en plein cœur de la ville pour provoquer des rencontres entre professionnels et jardiniers en herbe... Le projet est orchestré par Yvonne, un petit bout de femme pleine de ressources, qui souhaite recréer du lien entre la nature et les hommes par le biais du travail de la terre. Tout un programme !

« Cette association, je l'ai d'abord créée pour donner un sens à ma vie. Dans une période de grande remise en question, j'ai essayé d'imaginer ce qui pourrait être bien pour moi, pour les autres, ainsi que pour la planète. N'ayant plus de jardin depuis des années, je ne pouvais plus manger sainement et il m'était impossible de me reconstruire sans retrouver un lien étroit avec la terre. Je ressentais le besoin de toucher, d'observer les plantes, les sentir et manger le fruit de mes cultures. »

Yvonne se met alors en quête d'un jardin, qu'elle trouve rapidement grâce au soutien de la ville de Lorient. Ce jardin, elle le veut commun à tous, sans délimitation, pour que tous les jardiniers œuvrent dans un but commun. La parcelle appartient à tous les adhérents jardiniers qui viennent quand ils le peuvent. Les récoltes sont ensuite partagées en fonction du temps passé et du travail réalisé.
« Il y a bien sûr un planning des cultures et des règles à suivre, surtout au niveau des associations de plantes. Nous essayons de tendre vers une culture biodynamique. Les conseils et préconisations sont affichés dans la cabane à outils, là où chacun note également le travail qu'il a accompli avant de partir.»
Yvonne est présente au jardin les mardis et vendredis après-midi pour recevoir tous les publics.
« Nous accueillons une personne mal voyante ayant des difficultés physiques. Son objectif est de faire uniquement ce qu'elle peut, être avec d'autres personnes, discuter, échanger, toucher la terre, sentir les odeurs de la nature .... Le principal, est de participer ! » .
Et comme Yvonne pense à tout le monde, elle prévoie de créer dans l'avenir, des jardins surélevés, pour les personnes souffrant du dos.

Groupe de discussion

Les membres de l'association « Liorzhoù : les jardins du pays de Lorient » peuvent se rencontrer pendant la période hivernale, chaque mercredi à partir de 15h au « Bar des flots », 20 avenue de la Perrière à Lorient.

La bourse aux jardins

L'association met en lien des jardiniers (amateurs ou professionnels) avec des propriétaires de jardins qui n'ont pas le temps ou plus les capacités de s'occuper de leur bout de terre. Le système d'échange est simple : le jardinier cultive et partage les récoltes avec le propriétaire. La règle est de ne pas utiliser de produits phytosanitaires non biologiques par aucune des parties.
« Il y a tellement de jardins à l'abandon ou avec une pelouse pour que ce soit propre », nous dit Yvonne. « Nous devons aujourd'hui tendre vers plus de solidarité et d'autonomie alimentaire. Dans toutes les activités que nous proposons, il y a la volonté d'agir, devenir éco-consom'acteur en quelque sorte. »

PROGRAMME DES COURS DE JARDINAGE :

6 février* - Organiser son plan de jardin pour obtenir une réserve naturelle, rotation et associations de plantes.
13 février* - Les semences, par Alain Rousseau de l'association Koal Kozh.
20 février - Greffage et taille des arbres, par les Jardiniers de France.
6 Mars - Approche et usage de la géobiologie, par Michel Besson.
27 Mars - Approche de la biodynamie 1, par l'association Buz an Douar
24 Avril - Approche de la biodynamie 2, avec Buz an Douar
29 mai - Feng shui dans le jardin, par Michel Besson

Tous ces ateliers auront lieu de 14h30 à 16h30 au jardin partagé « Liorzh Madeleine Desroseaux », Rue du Calvaire à Lorient. Derrière le cimetière Carnel au dessus du Gymnase Svob. *Sauf les deux premiers cours, qui auront lieu dans la mezzanine de la Biocoop à Lorient

Possibilité de faire des commandes groupées de graines entre mars et début juin.
Renseignements le vendredi après midi de 14h30 à 16h30 au jardin ou par mail liorzhou56@gmail.com
tél : 02 97 84 94 68 (Yvonne)
1 cours : 12€ pour les non adhérents, 8€ pour les adhérents.
12 cours + 1 visite conseil de votre jardin : 100€ pour les non adhérents, 68€ pour les adhérents.
visite conseil 40€ sur RDV

Le jardin partagé « Liorzh Madeleine Desroseaux » est situé au coeur d'un parc public, rue du Calvaire à Lorient. L'adhésion à l'association est fixée à 20€ pour les jardiniers et 10€ pour les autres.
Renseignements : 02 97 84 94 68

Deux entreprises branchées entre elles...

Entre Enercoop & Biocoop, le courant passe

Enercoop, fournisseur d'électricité d'origine renouvelable et Biocoop sont deux sociétés très proches dans leur fonctionnement, leurs valeurs et leurs actions.

Les deux structures fonctionnent sur un modèle coopératif et militent entre autres pour la défense de l'environnement, le développement de l'économie solidaire et de l'éco-responsabilité. En clair, deux entreprises branchées à l'écologie et branchées entre elles !

Et Enercoop fut ...

Enercoop a été créé en 2005, à l'initiative d'une vingtaine d'acteurs du milieu de l'écologie et de l'économie sociale et solidaire. Parmi eux, le réseau Biocoop, ainsi que Greenpeace, Les Amis de la Terre, le Comité de Liaison des Énergies Renouvelables, La Nef...

Aujourd'hui, Enercoop propose son offre d'électricité à destination des particuliers et professionnels. C'est le seul fournisseur d'électricité à s'approvisionner en direct et à 100% auprès de producteurs éoliens, photovoltaïques, hydrauliques et biogaz, aujourd'hui au nombre de 48.

Sa structure de Coopérative d'Intérêt Collectif lui permet d'associer consommateurs, salariés, fondateurs, partenaires et collectivités autour du projet, avec un fonctionnement interne démocratique reposant sur le principe 1 personne = 1 voix.

La mission d'Enercoop, telle que fixée dans ses statuts, est claire : développer les énergies renouvelables et la maîtrise de la consommation d'énergie via un investissement des bénéfices dans des coopératives locales de production.

Enercoop compte aujourd'hui 5 000 consom'acteurs, parmi lesquels figurent le réseau Biocoop et certains magasins Biocoop dont Les 7 épis, ainsi que des milliers de particuliers qui ont choisi de soutenir chaque jour les énergies renouvelables et d'agir ainsi concrètement pour la planète.

Bernadette Menut, animatrice bénévole pour Enercoop, tiendra un stand d'information les vendredis après-midi : le 19 février au magasin de Lorient, le 26 février à Lanester et le 5 mars à Mellac. Elle pourra répondre à tous types de questions concernant ce nouveau fournisseur d'électricité.

« J'habite Guidel et j'ai adhéré à Enercoop en août dernier pour participer le moins possible à l'EPR et favoriser le développement des vraies énergies renouvelables... », explique Bernadette. Elle mettra à disposition, des brochures explicatives ainsi que des bulletins de souscription.

Face à l'urgence climatique, de plus en plus de citoyens souhaitent une électricité propre, dont la production soit sans danger pour l'environnement et sans risque grave pour les populations futures.Ce qui est possible depuis longtemps pour l'alimentation ne l'était pas encore pour l'électricité.
C'est pour offrir cette possibilité à ses consommateurs que le réseau Biocoop a souhaité la création d'Enercoop.

Hugues Toussaint,
Secrétaire général Biocoop

« Quand la loi a rendu possible le choix des opérateurs, nous sommes passés chez GEG (Groupe d'électricité de Grenoble), une entreprise 100% électricité verte. Pour 2010, nous choisissons Enercoop car cette structure a un fonctionnement encore plus proche des valeurs coopératives des 7 épis. Le changement d'opérateur est simple techniquement et administrativement. Nous aurons par contre une petite augmentation de la facture d'électricité, mais l'opérateur répond à des critères écologiques et humains qui en valent la peine. »

Mikaël Coroller Directeur Général Biocoop Les 7 épis

Claude Bossard nous livre quelques conseils

Comment se préserver des rayonnements électromagnétiques ?

Les densités des rayonnements électromagnétiques de notre environnement se sont accrues considérablement depuis une dizaine d'années. Quels sont les risques ? Quelles sont les sources de ces rayonnements ? Quelles sont les limites d'exposition à ces rayonnements ? Comment s'en préserver ? Claude Bossard, spécialiste des environnements électromagnétiques depuis 1996, nous donne quelques éléments de réponse

Tout d'abord Claude, quels sont les risques des rayonnements électromagnétiques sur la santé ?

Un groupe de 20 scientifiques a publié en 2007 le rapport bio-initiative dans lequel ont été analysées 2000 études concernant les effets des rayonnements électromagnétiques sur la santé. Ce rapport nous met en garde contre les risques des CEM (champs électromagnétiques), aussi bien les hautes fréquences que les basses fréquences.
Les effets les plus souvent cités sont l'augmentation des risques de cancer, l'affaiblissement des défenses immunitaires, les maladies neuro-dégénératives, l'augmentation de la perméabilité de la membrane hémato-encéphalique, la modification de l'ADN, les dépressions, pathologies cardiaques, insomnies, maux de tête, stress... Les conclusions du rapport sont claires: les normes actuelles ne sont pas du tout adaptées à la réalité des risques.

Quelles sont les sources de ces rayonnements ?

Nous sommes exposés à 2 types principaux de champs électromagnétiques qui se différencient par leurs fréquences.

1/ Les CEM basse fréquence

Les CEM émis par le courant électrique de basse fréquence 50 hertz (50 variations par seconde) sont des champs électromagnétiques émis par les réseaux de fils électriques, les réseaux aériens ou souterrains, par les circuits encastrés dans les murs, les cloisons, les planchers, les plafonds, par les circuits apparents, les câbles et par les appareils branchés sur ces circuits.
Ils se décomposent en un champ électrique et un champ magnétique.
Le champ électrique en V/m (volts par mètre) est proportionnel à la tension (en volts).
Le champ magnétique en milligauss (mG) ou en microteslas (µT) émis par une ligne est proportionnel à l'intensité du courant (en ampères).
Les transformateurs et les moteurs électriques émettent des champs magnétiques très intenses à proximité, s'atténuant vite avec l'éloignement. Tableau ci-dessous :

2/ Les CEM haute fréquence

Les champs électromagnétiques de hautes fréquences sont émis surtout par les téléphones portables : les utilisateurs de ces téléphones sont très exposés s'ils ne prennent pas des précautions. Les antennes relais exposent également les riverains à des rayonnements excessifs.
La plupart des téléphones sans fil DECT émettent aussi des CEM excessifs. La base principale émet continuellement, à l'exception de quelques nouveaux modèles qui émettent uniquement pendant la communication : les box adsl (sur lesquels le wi-fi est généralement activé), le wi-fi et le wi-max.

Champs magnétiques en fonction de la distance

Source \ distance	10 cm	30 cm	50 cm	70 cm	1 m
Transformateur de fax	160 mG	12 mG	2,3 mG	0,8 mG	0,1 mG
ordinateur	6 à 12 mG	1,5 à 4 mG	0,5 à 2 mG	0,2 à 1 mG	0
Four à micro-ondes	200 à 400 mG	40 à 80 mG	15 à 32 mG	6 à 14 mG	2,5 à 6 mG
Radioréveil	6 à 55 mG	1 à 9 mG	0,2 à 2 mG	0 à 0,5 mG	0
Convecteur électrique	10 à 90 mG	1,5 à 20 mG	0,3 à 8,5 mG	0,1 à 4 mG	0 à 2 mG
Sous une ligne THT 400 kV				Jusqu'à 150 mG	
A 400 mètres d'une ligne 400 kV				Jusqu'à 2 mG environ	
Sur un lit à commande électrique				Jusqu'à 20 mG	
Plancher chauffant électrique (mesure à 40 cm du sol)				Jusqu'à 30 mG et +	

Dans les habitations, d'autres appareils émettent de très forts champs électromagnétiques : tables à induction, certains planchers chauffants électriques, certains lits électriques, certains matelas à eau avec chauffage électrique.

Champs électriques en V/m selon les distances

source \ distance	20 cm	50 cm	1 m
lampe	de 2 à 150	de 1 à 55	de 0 à 12
Radioréveil	de 30 à 70	de 5 à 20	de 1 à 5
Ecran d'ordinateur	15	moins de 10	2
Circuits encastrés	de 0 à 100	de 0 à 30	de 0 à 10

Peut-on mesurer soi-même les champs électromagnétiques ?

De bons appareils, simples, permettent de mesurer les champs électriques et champs magnétiques de basse fréquence. Pour les hautes fréquences, il faut un appareil spécifique. Pour réaliser soi-même et interpréter les mesures, il faut connaître les CEM (le mieux est encore de lire « le guide de l'électricité biocompatible » cité ci-dessous) et bien respecter les notices d'utilisation des appareils. Il est possible aussi de faire mesurer les champs électromagnétiques par un professionnel qui fournira un rapport de mesures indiquant les valeurs des champs, les problèmes et les solutions.

Quelles sont les normes et les seuils de risque pour la santé ?

En France, les normes officielles sont, pour les basses fréquences, de 5 000 V/m pour le champ électrique et de 1 000 mG pour le champ magnétique. Or, d'après des études épidémiologiques, des risques sérieux peuvent apparaître à partir de 2 mG, voire 1 mG, c'est-à-dire à un seuil 500 ou 1000 fois plus bas que la limite indiquée ci-dessus. Les normes relatives aux écrans d'ordinateur (TCO03 en particulier) sont de 2 mG pour le champ magnétiques et 10 V/m pour le champ électrique. C'est une norme suédoise à laquelle la plupart des écrans se conforme. Selon le rapport bio-initiative cité en introduction le champ magnétique devrait être limité à 1mG.
Pour les hautes fréquences, les normes sont de 41 ou 58 V/m selon les fréquences. La limite de 0,6V/m est souvent citée comme objectif par les associations de défense par rapport aux antennes relais. Souvent il apparaît que ce seuil est encore nettement trop fort et il devrait, dans l'idéal, être abaissé à 0,1V/m en particulier dans les chambres.

Comment se préserver des rayonnements basse fréquence ?

Les appareils électriques qui ont une structure métallique doivent être connectés à la terre (sauf les appareils de classe II). Un ordinateur branché sur une prise non connectée à la prise de terre émet un champ électrique de l'ordre de 100 V/m alors que s'il est bien à la terre, ce champ est inférieur à 10V/m. Cette remarque vaut pour de nombreux appareils : lampes en métal, radiateurs électriques…
L'éloignement des appareils émetteurs de CEM est un bon moyen de diminuer les expositions. Il faut surtout éloigner du lit les radio-réveils et lampes (à 50 ou 60 cm au moins). Dans les espaces de repos, de séjour, de travail, éloigner certains appareils tels que lampes halogène. Le tableau ci-dessus donne les champs magnétiques, selon les distances. Pour les lampes fluocompactes, il est recommandé un éloignement de 50 à 70 cm.
Pensez également à débrancher certains appareils qui sont utilisés occasionnellement.
Couper l'alimentation en coupant l'interrupteur du bloc multiprise. Cet interrupteur doit être bipolaire.
L'interrupteur de lampe de chevet doit couper la phase. Il est recommandé d'équiper ces lampes avec des interrupteurs bipolaires.
Ensuite, équipez-vous de fils, câbles ou gaines blindés qui suppriment les champs électriques émis par les circuits électriques encastrés dans les murs, les cloisons, les planchers.
L'interrupteur automatique de champs (IAC) est un appareil qui coupe la tension dans un circuit ou un ensemble de circuits quand il n'y a pas de consommation. Il est bien adapté pour les chambres parce que la sensibilité aux CEM est plus importante pendant le sommeil et quand tout est éteint, il n'y a plus aucune consommation. Ceci implique l'absence d'appareils en veille et de radio-réveils sur secteur dans ces pièces.

Comment se préserver des rayonnements haute fréquence ?

Eviter le plus possible le « sans fil » et utiliser les liaisons filaires. Sur box adsl, désactiver le wi-fi. Par rapport aux antennes-relais, la meilleure protection est l'éloignement. On ne peut donner une distance car elle dépend de la puissance, de l'orientation, de la hauteur de l'antenne, de la présence d'obstacles et des matériaux de construction qui atténuent plus ou moins les ondes.
Pour se protéger des rayonnements qui viennent de l'extérieur de la maison, on peut utiliser des écrans qui atténuent les rayonnements de plus de 99 %. Les vitrages sont les matériaux les plus perméables aux ondes et sont à masquer en priorité. Le plus simple est encore d'utiliser des tissus pour rideaux dans lesquels on trouve de fines fibres métalliques.

l'électro-hypersensibilité

Des personnes, de plus en plus nombreuses sont très sensibles aux champs électromagnétiques, même très faibles. On parle alors d'électrohypersensibilité ou d'allergie aux CEM. C'est une sensibilité physiologique caractérisée par des symptômes dont l'apparition est directement liée à l'exposition aux champs électromagnétiques. Cette sensibilité peut se manifester par des symptômes variés : stress, fatigue, maux de tête, dépression, problèmes de peau. L'électro-hypersensibilité est souvent contractée suite à une exposition à des rayonnements excessifs.

Pour en savoir plus sur les rayonnements électromagnétiques : « Le guide de l'électricité biocompatible »

Ce guide pratique vous explique ce que sont les rayonnements électromagnétiques, d'où ils viennent, quels sont les risques, comment les mesurer, comment se préserver ?

Auteur : Claude Bossard, spécialiste des rayonnements électromagnétiques
claudebossard@electromagnetique.com
Éditeurs : des Dessins et des Mots prix : 17,00 €

Biocoop Les 7 épis lance une communic'action !

Les coopérateurs des 7 épis à l'affiche

Depuis le début du mois de février, 15 consom'acteurs des magasins de Lorient et Lanester, adhérents depuis plusieurs années à la coopérative, sont présents sur des affiches de type « abris-bus » dans tout le Pays de Lorient et une partie de Quimperlé. Ceci dans le but de porter haut et de clamer fort les valeurs Biocoop. Aujourd'hui où la demande en produits bio explose (et tant mieux !) il nous paraît important de rappeler comment le réseau Biocoop accompagne le développement d'une agriculture biologique de qualité (zéro OGM), avec une sélection rigoureuse des produits qui va au delà du cahier des charges AB. Nous défendons aussi une bio écologique (priorité au local et chez nous, pas de transport par avion) avec des valeurs coopératives et de solidarité entre tous les intervenants : producteurs, salariés, consom'acteurs.

Le casting

Chaque message devait correspondre parfaitement aux valeurs et aux engagements des adhérents photographiés. Ce sont donc des consom'acteurs aux personnalités fortes, impliqués dans la vie coopérative depuis plusieurs années qui ont bien voulu jouer le jeu, en acceptant d'apparaître sur des affiches ou dans la presse. Un grand merci à eux ! Notre second objectif était de pouvoir représenter un maximum de coopérateurs différents puisque le panel représentatif des adhérents à la coopérative est très large : jeune couple, famille nombreuse, retraité, producteur, militant... Personne n'a été oublié dans cette campagne ! Voici donc les sept messages présents actuellement sur les abris-bus. Six autres visuels seront relayés dans la presse locale, vous pourrez les découvrir en dernière page de Ouest-France (éditions de Lorient et Quimperlé) les 19 février, 26 février, 2 mars, 4 mars, 10 mars et 31 mars prochains.

Anna Jutge, Tony Conan et leur fils Yannis, consom'acteurs de Lorient (56)

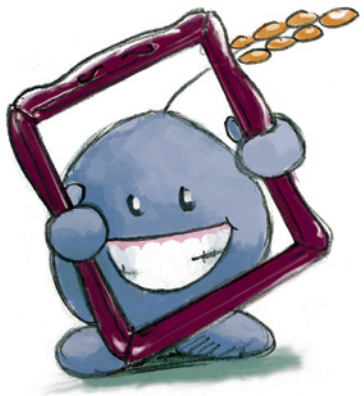
Dans ma Biocoop, fini les bouteilles d'eau en plastique, c'est plus écologique.

Les lorientais Tony et Anna n'ont pas attendu Biocoop pour passer à l'eau filtrée. Il y a deux ans, ils achètent la carafe filtrante Hydropure, confortés dans leur choix par les efforts de la Ville de Lorient sur la qualité de l'eau du réseau, notamment au niveau du goût. Leur décision était surtout motivée par le problème de suremballage « tout ce plastique gaspillé pour rien, c'est vraiment aberrant », nous dit Anna.
C'est d'abord Tony qui adhère à la Biocoop en 2005, pour tous les produits d'hygiène et d'entretien « Il faut dire que c'est lui qui participe le plus aux tâches ménagères », confie Anna. A l'arrivée de Yannis, en 2008, c'est aussi lui qui insiste pour se lancer dans l'expérience des couches lavables. Aujourd'hui, le couple consomme le plus possible de produits locaux et refuse catégoriquement tous les produits importés par avion. Ça tombe bien puisque chez Biocoop nous n'en avons pas !

M et Mme Penfornis, consom'acteurs de Lorient (56)

Dans ma Biocoop, je me sens chez moi : la coopérative appartient à ses adhérents.

Le but ici était de trouver des coopérateurs qui aient un vrai sentiment d'appartenance avec le magasin. Mr et Mme Penfornis ont naturellement été repérés pour ce message parce qu'ils viennent aux 7 épis de Lorient depuis des années. Ils sont là tous les matins ou presque, entre 9h30 et 10h. Ils connaissent tout le monde, aiment discuter avec les salariés. Pour eux, venir à la Biocoop fait partie de leur quotidien : ils se sentent ici, vraiment comme chez eux !



Christophe Houise, consom'acteur de Nostang (56)

Dans ma Biocoop, j'achète des produits du coin.

Pour ce message, nous souhaitions mettre en avant un homme actif, exigent et qui soit engagé dans la vie économique locale. Christophe Houise est membre du Conseil de Surveillance du magasin et nous paraissait correspondre parfaitement au profil recherché. D'abord parce que lui-même privilégie les produits du coin quand il fait ses courses. Ensuite, parce qu'il travaille pour l'Agence de l'Urbanisme et du Développement Économique de Cap Lorient et tente au quotidien d'encourager les initiatives et les entreprises locales, pour maintenir et développer le tissu économique du Pays de Lorient.

Nicole Bodin, consom'actrice de Quéven (56)

Dans ma Biocoop, j'apprends la bio

Avec ce message, nous souhaitions mettre en avant le conseil client, qui est très important dans notre coopérative. L'équipe de l'espace cosmétique a sollicité Nicole car c'est une consom'actrice qu'on connaît depuis longtemps au magasin de Lorient. Ouverte et cultivée, elle aime échanger sur différents sujets et est très à l'écoute des conseils qu'on lui donne. Elle porte aussi toujours une oreille attentive et bienveillante aux gens qui l'entourent. Nicole était ravie de partager cette expérience avec nous, d'autant plus qu'elle a déjà fait du mannequinna. Par ce biais elle souhaite promouvoir l'image des séniors, une tranche d'âge qu'elle trouve trop peu représentée dans les médias.

René Kermagoret, maraîcher bio à Kervignac (56)

Avec ma Biocoop, je travaille en confiance depuis 20 ans.

Pour le choix du producteur, il n'y avait pas photo (si j'ose dire…) René est notre plus ancien producteur en fruits et légumes (désolé René pour ce coup de vieux !) et il est toujours présent à nos côtés quand on le sollicite pour une conférence, une visite d'exploitation, un conseil technique… René est membre actif du GAB 56 et fervent militant anti-OGM…Quand il s'agit de promouvoir la bio, rien ne l'arrête !

Alain Petit-Jean et ses enfants, consom'acteurs de Quimperlé (56)

Dans ma Biocoop, je ne dépense pas plus, j'achète en vrac.

Nous cherchions pour ce message, une famille nombreuse, le but étant de montrer qu'il est possible de nourrir tout un foyer en bio, sans se ruiner. Gwenaëlle et Alain Petit-Jean qui habitent Quimperlé (futurs consom'acteurs de Mellac) ont 6 enfants - entre 14 ans à 10 mois - Ils consomment tout en bio depuis 2001 (l'arrivée du quatrième enfant). La maman est professeur de musique, lui est instituteur et ils s'en sortent côté finance en privilégiant les fruits et légumes locaux et surtout le rayon vrac. L'aînée des enfants avait la grippe le jour de la photo, bon rétablissement Anaël !

Agnès Rulière, militante anti-OGM et consom'actrice de Guénin (56)

Dans ma Biocoop, c'est zéro OGM !

Biocoop refuse les OGM : les cultures génétiquement modifiées sont totalement incompatibles avec l'agriculture biologique. Le réseau et les magasins soutiennent le combat des faucheurs volontaires pour leur rôle de lanceurs d'alerte.
Agnès Rulière, consom'actrice de Guénin, milite depuis 2005 sur la problématique des cultures OGM en plein champ. Elle s'implique alors au sein du comité breton de soutien aux faucheurs, constatant que les lobbys agricoles ne lâcheraient rien, que les politiques n'entendent que leur sirènes… son ressenti personnel est que seuls les actes de désobéissance civile par le fauchage feront avancer le débat devant les tribunaux pour défendre notre alimentation, les semences et le bien commun. Elle fait le pas …. et depuis 2006, elle est en procédure sur le procès d'Orléans pour avoir neutralisé une parcelle d'essai à Villereau de 2000m² de maïs Mon810, avec 31 autres faucheurs volontaires. Pour notre campagne d'affichage, Agnès a spontanément accepté de porter le message de Biocoop car son épicerie n'est autre que la coopérative les 7 épis qui à son sens, au regard de sa charte, de la transparence et de son engagement, est l'enseigne qui garantit à ses coopérateurs la traçabilité, la rigueur dans ses filières et les choix des producteurs et fournisseurs.

Le menu des Amoureux

L'équipe de Croc'épi nous a concocté un menu spéciall Saint Valentin pour épater son (sa) bien-aimé(e) le jour J. Ce repas est prévu pour un tête à tête en amoureux, malgré tout les quantités sont pour quatre... Il en restera deux parts, au cas où vous auriez un petit creux pendant la nuit !

Entrée pour 4 personnes

Sensation d'avocat Crème de citron, bouquet de crevettes, chips de butternut

4 avocats mûrs
1 c. à café de moutarde
30cl de crème fraîche (14cl + 10cl + 6cl)
3 citrons jaunes
8 crevettes roses
200g de potimarron
4gr d'agar-agar (2 sachets)
Sel, poivre, huile d'olive, huile essentielle de citron, graines de pavot

La sensation d'avocat :
Mixer l'avocat avec le citron pressé + huile d'olive et moutarde,
Monter 14cl de crème fraîche, ajouter l'avocat
Rectifier l'assaisonnement.

La mousse de potimarron :
Cuire le potimarron à l'eau, égoutter, mixer avec du jus de cuisson.Faire chauffer un peu de crème, ajouter l'agar-agar, faire bouillir, ajouter à la mousse de potimarron.
Une fois froid, monter 10cl de crème et l'ajouter à la mousse de potimarron. Réserver un peu de crème montée, assaisonnée avec le citron, poivre, et sel.
Dans des verres ou coupes, monter en couches successives : potimarron, avocat, crème fraîche en chantilly, ajouter les crevettes en bouquet et parsemer de pavot.

Les chips de butternut :
Laver, couper le butternut en lamelles fines.
Cuire dans un bain de friture.
Eponger, saler, décorer la coupe.

Plat pour 4 personnes

Mignon de porc Sauce caramel et sésame, tagliatelles de légumes et flan de carottes

600g de filet mignon de porc
30g de sucre
50g de miel
150g de céleri
1kg de carottes
300g de poireaux
80g de beurre
Sel, poivre
15cl de crème
3 œufs entiers, 2 jaunes

Réalisation du flan :
Cuire 700g de carottes taillées en morceaux.
Les égoutter, les mixer au robot, ajouter la crème, les œufs, sel et poivre et continuer à mixer 3 à 4 minutes, beurrer les moules en silicone et cuire au bain-marie à 120° pendant 30mn. Il faut attendre un peu avant de les démouler.

Tagliatelles :
Éplucher et tailler tout le reste de légumes en tagliatelles. Pour réaliser les tagliatelles, si vous n'avez pas de mandoline, vous pouvez utiliser l'économe. Ensuite, cuire le tout dans une casserole avec un fond d'eau et une noisette de beurre, sel, poivre, pendant 4 à 5 mn,, ils doivent rester croquants. Mettre le filet mignon dans une poêle bien chaude avec du beurre et le cuire au four dans cette poêle pour garder le jus de viande pendant 15 à 20 mn environ puis déglacer avec le sucre, miel et sésame et une noisette de beurre.

Dessert pour 4 personnes

Chaud-Froid De Chocolat Et son craquant de chocolat, mini brochette de fruits

Chocolat Chaud :
50cl de lait
50g de crème liquide
185g de couverture noire
Cardamome
Infuser le lait, la crème et la cardamome
Chinoiser le chocolat.

Mousse de chocolat blanc :
175g de chocolat,
2 jaunes d'œuf
80g de lait
15g de sucre
30cl de crème fouettée

Clarifier les œufs, blanchir les jaunes et le sucre, faire bouillir le lait, verser sur les jaunes, réaliser la crème anglaise, ajouter le chocolat blanc, laisser refroidir et ajouter la crème fouettée avant la crème anglaise quand la crème anglaise est totalement froide.

Tuile chocolat :
125g de blancs d'œufs
100g de sucre
25g de farine
50g de beurre fondu
50g de cacao en poudre

Dans une cocotte, mélanger le sucre, la farine et le cacao poudre. Ajouter les blancs d'œufs et le beurre fondu refroidi. Etaler sur une plaque à pâtisserie à l'aide d'une cuillère, les aplatir à l'aide d'une fourchette.
Cuire à 200° puis retirer les tuiles et les mettre sur un rouleau à pâtisserie.

Bannapains à Bannalec

La petite maison qui fleure bon le pain

Dans le quartier de « Caront Glaz », à l'entrée du bourg de Bannalec, une adorable longère recouverte de lierre abrite, sans aucun doute, la plus jolie boulangerie du sud Finistère. Le décor intérieur rappelle la vie d'autrefois avec une grande pièce de vie où chacun s'attelle à la tâche, où le four à bois ronfle et diffuse une chaleur douce et confortable. Les outils accrochés au mur, l'horloge en bois et l'odeur du pain, tout juste sorti de l'âtre, finit de nous installer dans l'ambiance champêtre.

Mais ne vous fiez pas aux apparences, Gilles Nélias, le propriétaire des lieux, n'a pas grand-chose à voir avec Charles Ingalls. Quoi que… il n'est pas scieur de bois, mais en a drôlement besoin puisqu'il passe 4 cordes par mois dans son four. Il ne conduit pas de charrette mais livre ses pains avec une fourgonnette…. Finalement, ce qui relie vraiment Gilles à la vie d'antan, c'est son métier, sa façon de faire le pain avec juste ce qu'il faut de farine, d'eau et de levain.
L'entreprise Bannapains a été créée en 91 par l'ingénieur Philippe Lengrand qui a d'abord travaillé à la laiterie Le Gall à Quimper avant de se mettre au pain. Aujourd'hui, cet homme visionnaire continue de participer au développement d'une économie durable et solidaire puisqu'il créé des entreprises en commerce équitable. Gilles, de son côté, reprend les rênes de Bannapains en 98. Il a alors 30 ans. « J'ai d'abord travaillé 2 ans pour Philippe Lengrand, dit-il. Quand je suis arrivé ici, l'ambiance m'a tout de suite plu. Le travail de la pâte à la main, le four à bois… C'était vraiment l'image que je me faisais du métier, dans mes souvenirs de gosse, comme dans le film « Le Boulanger de Valorgue » avec Fernandel ». Depuis 12 ans maintenant, Gilles perpétue la tradition du pain au levain dans son joli penty de Bannalec, tout en développant l'activité puisqu'il a embauché trois personnes de plus. Il a bien sûr été obligé d'effectuer quelques travaux pour se mettre aux normes il y a trois ans, mais le décor reste intact et le charme du lieu est toujours présent.

Les pains de Bannalec sont livrés tous les mercredis et samedis aux 7 épis de Lorient, Lanester et bien sûr à Mellac !

Pain blé intégral
T 150 - 500 g - 2€03

Noisettes, amandes, raisins
T65 - 500g - 3€52

La merveilleuse histoire de Caroline Haslin

Notre rencontre avec Caroline s'est déroulée sur le 1er Salon du livre organisé les 4 et 5 décembre derniers au magasin de Lorient. Caroline était invitée à y participer pour présenter son livre « Un amour d'étoiles», un conte merveilleux né d'une aventure tout aussi merveilleuse puisque l'histoire de la création de ce livre est hors du commun. Il faut dire que la jeune fille qui l'a écrit n'est pas tout à fait ordinaire non plus…

Un parcours hors du commun

A 18 ans, Caroline découvre la planche à voile lors d'un séjour en Bretagne. Elle tombe en admiration devant un véliplanchiste qui évolue dans les vagues, en pleine tempête, et décide de s'équiper pour s'adonner à ce sport qui lui semble exaltant. Deux ans plus tard, alors qu'elle étudie pour devenir professeur, sa passion pour la planche la mène vers d'autres horizons : elle part aux Canaries, à Fuerteventura, l'un des meilleurs endroits au monde pour les fans de glisse. Son court voyage d'étudiante (elle partait pour deux mois) se prolonge une année entière… Un an passé sur l'eau à naviguer, à découvrir la vitesse, les sauts… Elle acquiert une telle dextérité qu'un journaliste la remarque et lui consacre un article dans une célèbre revue de planche à voile. Ce qui lui permet de trouver un sponsor qui l'envoie tout droit à Hawaï, se confronter aux plus grands. En 93, Caroline devient championne de France et en 95, elle gagne l'épreuve « reine » de la Coupe du Monde, à Hawaïi , dans la discipline où elle excelle : les vagues. Elle devient ainsi le premier européen à remporter cette épreuve.

La création du livre

S'ouvrent alors pour elle de nombreuses possibilités. Les sponsors se bousculent au portillon et lui proposent des contrats mirobolants. Mais Caroline aspire à toute autre chose. Elle lit « le cinquième rêve » de Patrice Van Eersel et entend parler d'un dauphin en Norvège qui entre en contact avec les hommes. Elle décide de partir à sa rencontre. Pendant deux mois, même par temps de neige, elle nage avec ce dauphin ambassadeur qui la touche tant qu'elle ressent le besoin intense d'exprimer pour partager. Caroline se procure alors des pinceaux et de retour en France (elle pose ses valises à Moëlan sur Mer), elle se met à peindre. Sans aucune expérience en la matière, sans cours, elle réalise un, puis deux, puis trois tableaux. Finalement, au bout de dix toiles, elle comprend que tous les dessins sont reliés entre eux par une histoire. Le texte « Un amour d'étoiles » sera écrit en trois jours. Il faudra par contre huit mois à Caroline pour concevoir l'ouvrage dans sa forme finale car le livre est d'une beauté exceptionnelle. Elle recherche, avec la complicité du monde de l'édition, une matière « or », qu'elle saupoudre au fil de ses pages… Pour rendre l'objet aussi merveilleux que l'histoire. La magie a opéré puisque le livre a reçu le prix « jeunesse » du Salon du livre à Paris.

ACTUALITÉ MILITANTE

Pour que vive l'Ellé !

Ellé Vivante, née début juillet 2009 en réaction à un projet de carrière sur Arzano, a vite compris que son combat dépassait la seule défense du simple intérêt de quelques riverains pour l'élargir à une visée écologique plus aboutie de la défense de cette rivière sur tout son parcours. De ce fait, plusieurs actions ont été menées en moins de cinq mois et l'association travaille à un ou plusieurs contre-projets en matière d'aménagement du territoire. Plus de 240 adhérents, une conférence donnée par Jean Claude Pierre, des rapprochements avec plusieurs associations militantes, une lettre ouverte baptisée « Ensemble pour l'Ellé » cosignée par 26 associations représentant près de 5000 adhérents afin de rappeler aux élus leurs strictes obligations.

Actuellement, deux exploitants de carrières préparent leur prise de pouvoir industriel sur l'espace foncier de Kerangoarec à Arzano à moins de 800m de la rivière Ellé. L'un d'entre eux précipite le mouvement et se promet de déposer son projet en préfecture dans très peu de temps.
Tout se jouera lors de l'enquête publique à venir. Les registres du commissaire enquêteur seront dans les mairies d'Arzano, Rédéné, Locunolé, Tréméven et Quimperlé. Nous comptons sur le soutien du plus grand nombre pour venir y déposer leurs doléances.
http://www.elle-vivante.org

NON à la méga décharge en Pays du Roi Morvan

Nature et Patrimoine Centre Bretagne (NPCB) est une association de protection de l'environnement qui lutte depuis le mois de mai 2008 contre un projet de méga-décharge porté par la société Guy Dauphin Environnement sur 152 hectares sur le site de Cohignac en Plouray, en tête de bassin et sur un affluent de l'Ellé.

L'enjeu est primordial pour l'avenir de toute la région puisque sont menacées : la qualité de l'eau et de l'air, la santé de la population et l'économie de toute la région.

Le bilan du travail accompli jusqu'à aujourd'hui est éloquent : 124 délibérations communales

Illustration de Caroline Haslin

Depuis 10 ans qu'elle vit à Moëlan Sur Mer, Caroline est une fidèle adhérente de la Biocoop Les 7 épis. Pour elle, manger bio, c'est naturel ...

Comment est née ta sensibilité à l'environnement ?

J'ai toujours eu de l'émerveillement et de la curiosité pour la nature. Grâce aux voyages et à la planche à voile, j'ai été sensibilisé à la beauté et la puissance des éléments naturels. Lorsque l'on navigue dans de grandes vagues, on est peu de choses, il ne s'agit pas d'être plus fort, ou de maitriser, mais plutôt d'être attentif, pour se mettre en accord, se laisser porter pour évoluer avec. C'est ce genre de relation que j'essaie d'avoir avec mon environnement en général. J'ai aimé à Hawaii me nourrir directement dans la nature, simplement grâce à la cueillette, la végétation est si luxuriante là-bas et les fruits si bons que je n'avais pas besoin de grand-chose d'autre.

Quand as-tu commencé à manger bio ?

Au début des années 90 à Hawaï, j'ai fréquenté mes premiers magasins d'alimentation biologique, les « Mana Food » (nourriture de la terre en polynésien) qui sont des boutiques /snack où tu peux composer ta propre salade avec tous les produits genre Quinoa, amarantes ou légumineuses qu'on ne trouvait pas beaucoup en France, à l'époque. Quand je suis revenue m'installer en Bretagne, j'ai pris mon adhésion à la Biocoop de Lanveur pour retrouver les produits que j'avais pris l'habitude de consommer là-bas.

Quelles sont tes habitudes alimentaires ?

Ce que je préfère c'est la cueillette sauvage, manger ce que la nature nous offre. C'est vivant, une facon de me sentir intime avec elle, d'accueillir sa générosité. A la Biocoop j'adore les pains, les fruits secs (notamment les mangues séchées) les céréales et les jus de carotte. Je suis devenue végétarienne depuis que je suis en âge de choisir ce que je mange. Même quand je faisais de la compétition de haut niveau et que je passais 8 heures par jour sur l'eau, j'ai toujours mangé ce dont j'avais naturellement envie, en suivant mon instinct.

Habitante de Moëlan Sur Mer, seras-tu cliente au magasin de Mellac ?

Bien sûr, j'attends l'ouverture de ce magasin avec impatience, c'est un beau projet que de créer des magasins de proximité. Maintenant je parcourrai moins de 10 kilomètres pour rejoindre la Biocoop, au lieu des 30 habituels, c'est beaucoup plus cohérent pour moi.

d'opposition au projet, 10500 signatures sur notre pétition et de multiples visites de personnalités décisionnaires venues à notre demande voir le site, dont dernièrement Monsieur Philizot, préfet du Morbihan, qui vient d'informer GDE/GED que leur dossier de demande d'autorisation ICPE n'était pas complet au regard du Code de l'Environnement et qu'il ne pouvait pas l'instruire en l'état. Il convient donc de rester extrêmement vigilants et mobilisés dans l'attente de la réaction de GDE/GED.

Au-delà de l'abandon définitif de ce projet, NPCB exige la restitution des 152 hectares à l'agriculture qui est la pierre angulaire de l'économie de toute la région et qui doit absolument le rester.
Site web : www.npcb.info

Un Message des 32 faucheurs volontaires, dits «de Villereau» suite à l'appel au partage de l'amende infligée

Nous avons tous été très émus par votre geste citoyen qui constitue un véritable engagement et un vrai signal social encourageant dans cette période où les discours et l'individualisme cèdent le plus souvent la place au sens de la responsabilité et à la solidarité.
Notre combat n'est certes pas terminé mais nous avons participé à freiner - du moins sur nos territoires - les multinationales de l'agroalimentaire dévastatrices qui n'ont d'autre religion que le profit immédiat.
Combien d'entre nous se seraient découragés sans votre signe ?
L'avenir sur cette planète comme le lien social, sont fragiles et l'un et l'autre sont indissociables.

Ensemble nous avons bien humblement renforcé ce lien, fidèles à cette parole de Théodore Monod :

«Le peu qu'on peut faire, le très peu qu'on peut faire, il faut le faire».

Les 32 de Villereau

Initiation à la déco-écolologique

ateliers peintures et enduits

A partir de lundi 8 février, **le magasin de Lanester** et sa boucherie seront **ouverts toute la journée 9h30 -19h**

Les cours de Nathalie Petron ont lieu un samedi par mois, de 9h30 à 12h30 avec un thème différent à chaque fois. Pour ceux qui souhaitent aller plus loin, Nathalie propose une séance d'approfondissement le lundi suivant, de 10h à 17h, sur le même thème mais avec plus de temps pour la pratique et pour les questions
35€ pour 1 cours le samedi,
80 € pour 1 cours le samedi + approfondissement le lundi.

Nathalie propose de prolonger la discussion les samedis midi au restaurant Croc'Epi. Par ailleurs, la cuisine et les tables en mezzanine du magasin alimentation sont mises à la disposition de ceux qui souhaitent apporter leur repas.

SAMEDI 27 FEVRIER - LUNDI 1er MARS
Théorie : PEINTURES ET GLACIS
Pratique : application de différents glacis à l'huile et de glacis à l'eau.

SAMEDI 27 MARS - LUNDI 29 MARS
Théorie : LA COULEUR - FENG SHUI et décoration intérieure
avec la participation de Marie-Line Le Pavic, conseillère Feng Shui.
Pratique : élaboration d'une étoile des couleurs. Le Pa Kua.

SAMEDI 29 MAI - LUNDI 31 MAI
Théorie : LA CHAUX
Le cycle de la chaux, les agrégats, compatibilité des pigments.
Pratique : enduit de chaux, finition talochée, finition ferrée. Le badigeon, la patine à l'eau de chaux.

SAMEDI 26 JUIN - LUNDI 28 JUIN
Théorie : LA TERRE
Pratique : enduit de terre paillée, enduit de finition avec incrustations. Le badigeon à l'argile.

Renseignements et inscriptions :
02 97 34 10 27 - 06 99 44 12 47
nathaliepetron@wanadoo.fr
site : atelierpetron.fr

Vivre l'écologie au quotidien

Les ateliers pratiques, simples et économiques de Sophie Bocquet

Avec son association Sul'energy basée à Ploemeur, Sophie Bocquet sensibilise aux pratiques naturelles et préventives de santé par des ateliers concrets de fabrication de pain, dentifrice ou lessive écologique....

« L'objectif de l'association est d'aider chacun à retrouver une autonomie, pour vivre l'écologie au quotidien de façon simple, pratique, amusante et peu onéreuse. La nature nous offre gratuitement et sans retour, de vraies richesses quelles que soient les crises économiques ou bouleversements divers... Encore faut-il savoir l'apprivoiser tout en la respectant. L'autonomie et le savoir faire avec les choses simples seront toujours une sécurité face à

un monde instable et sur lequel on n'a quelquefois aucune prise. Mes ateliers sont ouverts à tous ceux qui aiment savourer les choses simples de la vie dans la bonne humeur et la créativité. Créer, c'est vivre.... Nous avons d'ailleurs de nombreux artistes parmi nos adhérents ».

Alors, comment faire son pain en dix minutes et sans machine, confectionner sa lessive à base de savon de Marseille ou son dentifrice avec des ingrédients bio et naturels? C'est ce que propose Sophie le samedi 27 février (atelier dentifrice), le samedi 6 mars (atelier pain - apporter un saladier, verre doseur et torchon propre) et le samedi 20 mars (grande lessive de printemps !) de 15h à 17h en mezzanine du magasin de Lorient (partie alimentaire). Attention, nombre de places limité, réservation obligatoire ! 15€ la séance, chacun repart avec sa confection.

Sophie Bocquet
6, rue du blé noir - 56270 Ploemeur
tél: 06.63.33.89.47 & 02.56.37.09.63

Alimentation saine et naturelle

Les cours de cuisine de France Lemonnier

Avec sa joie communicative et son franc parler, France nous apprend à cuisiner des aliments peu connus mais excellents pour la santé. Les cours se déroulent un samedi par mois au magasin de Lorient, puis à celui de Lanester. Inscriptions possibles jusqu'à la veille du cours.

Contact : 02 97 23 01 18. Tarifs : 26€ avec repas et 21€ sans repas.

- **Blé, épeautre, kamut, blé germé et seïtan.**
Lorient : 06/02 Lanester : 13/02

- **Maïs, polenta et tartes.**
Lorient : 13/03, Lanester : 20/03

- **Soja, tofu, tempeh, légumineuses.**
Lorient : 10/04, Lanester : 17/04

- **Cuisine vapeur et wok.**
Lorient : 08/05 Lanester : 22/05

- **Millet, pâtés végétaux et pâtes à tartiner.**
Lorient : 12/06, Lanester : 19/06