

Les 7 épis

DES MAGASINS DU RESEAU



à Lorient, Lanester
et Mellac

L'ÉPI info

Le journal saisonnier de votre coopérative Les 7 épis



N°11 - HIVER 2011

ÉDITO

Déjà une année de passée depuis l'ouverture du magasin de Mellac le 18 février 2010 à 9h30 pétantes ! Et nous allons fêter cela comme il se doit. Du 21 au 26 février prochain, notre biocoop finistérienne sort le grand jeu: ateliers cuisine, visites du magasin, dégustations, spectacles... Mais avant de souffler les bougies, un petit bilan s'impose car les chiffres sont probants: Près de 1000 coopérateurs ont adhéré au magasin de Mellac depuis février dernier et une dizaine de nouveaux producteurs locaux ont trouvé des débouchés: La ferme de Lisa, celle du Dourdu ou les volailles de Pleuven (dont nous faisons le portrait page 6) ont pu développer leur activité. Au niveau énergétique, le toit solaire a produit 15 400 KWh, ce qui représente 30% de la consommation électrique du magasin. On devrait cette année produire 40% de nos besoins en électricité.

Sans compter les litres d'eau économisés grâce au récupérateur d'eau de pluie et les kilomètres parcourus en moins pour les Finistériens. Ce sont d'ailleurs ces chiffres là, moins quantifiables, qui nous importent le plus, car le projet des 7 épis suit son cap: prouver que l'on peut consommer mieux en consommant moins, ou comme le dit notre ami Jean-Claude Pierre: «Penser plus pour dé-penser moins».

Afin de limiter notre consommation de papier, nous souhaitons diminuer l'affichage et la communication sur nos événements en magasin.



Pour recevoir l'actualité des 7 épis ainsi que ce journal, directement sur votre boîte mail, envoyez nous un message à communication@les7epis.fr

Ces e-mails (pas plus d'un par semaine) permettront de vous avertir d'un dîner-concert, d'une dégustation, d'animations, de promotions... sans impact sur l'environnement !

Les Rendez-vous de

Croc'Épi
Restaurant bio

2 Ouvertures le soir en Février !!!



Repas de la Saint Valentin le 14/02 à partir de 19h30

30€ sur réservation 02 97 88 31 38

Acras de poisson aux épices & coriandre "sweet chili sauce"
Ou Alliance végétarienne de mousse de légumes.

.....
Filet de canard, pomme d'Amour caramélisée, endives braisées & potatoes
Ou Feuille de riz façon thai "gingembre soja" aux légumes d'hiver
& salade de légumes crus & frits à l'huile de sésame grillé.

.....
Conversation chocophile pour 2 en amoureux ...

Rencontre en poésie le 19/02 à 19h00

9€ adultes, 5€ enfants

«Le cabaret de la dernière chance» Avec Jean Rio et Armel Veilhan

Depuis ses vingt ans et des premiers pas sur scène au Canada au début des années 70, Jean Rio dit la poésie. De Belle-île à Groix, des Glénans à Lorient, qui n'a pas croisé un jour Jean Rio, l'homme de son pays venu *léviter au gré des routes* ?

Armel Veilhan, auteur, musicien et metteur en scène, se met ici au service de la poésie, en accompagnant la voix de Jean Rio à l'accordéon. Au programme : des auteurs bretons, mais aussi René Char, Nazim Hikmet, René Guy Cadou, Jean Genêt, Francis Carco... ainsi que des textes du poète Jean Rio lui-même, pour un moment autour des mots, dans une ambiance «cabaret» où le profane et le sacré se côtoient.

Peu de paillettes, peu d'effets de manche, mais des coups au cœur. Mais peut-être, mais faut-il le dire, sont-ils à la recherche de l'essentiel ?



C'est à Croc'Épi !

Ouverture exceptionnelle du restaurant Croc'Épi après le spectacle. Menu à l'ardoise, sur réservation. Apéritif offert.

Pour ceux qui souhaitent prolonger la soirée, le spectacle sera suivi d'un dîner. Infos, résas : 02 97 88 31 38 (jusqu'à 15h) ou par mail : crocepi@les7epis.fr Nombre de places limité, réservations obligatoires pour le dîner !

LA PRESSE LOCALE AU MAGASIN DE LORIENT

Depuis le 1er février, Les 7 épis de Lorient propose un nouveau service de proximité en distribuant le Télégramme et le Ouest-France, du lundi au samedi aux heures d'ouverture des magasins. Ce service est en test pour l'instant. Si il fonctionne et si nous avons plusieurs demandes (n'hésitez pas à contacter communication@les7epis.fr), nous pourrions mettre en place ce service sur Lanester et Mellac.



Plus de bisphénol A sur nos tickets de caisse

En août dernier, l'étude d'une ONG américaine dénonçait la présence de « Bisphénol A » sur les tickets de caisse, un composé chimique connu pour favoriser les cancers à long terme. Ce serait l'encre utilisée dans le papier "thermique" qui serait responsable de la présence de cette molécule néfaste. Depuis, plusieurs Biocoop dont les 7 épis se sont mobilisées et nous avons trouvé un nouveau fournisseur qui a pu apporter le certificat de non présence de bisphénol A dans les rouleaux de caisse. Rappelons qu'aux 7 épis, il n'existe pas de poste de caissier(e) permanent(e), les salariés sont polyvalents et effectuent d'autres tâches en magasin. Les temps de présence en caisse sont limités dans le temps.

La 5^{ème} édition du Salon Terre ! du 18 au 21 mars

Comme tous les 2 ans, Les Biocoops Les 7 épis de Lorient, Lanester et Mellac ont le plaisir de participer au SALON TERRE qui aura lieu au Parc des expos du Pays de Lorient.

Au-delà des traditionnelles surfaces d'exposition-vente, ce salon est un véritable espace d'informations, de débats et d'échanges. Il a pour objectif d'informer et de sensibiliser le grand public aux enjeux et à la mise en oeuvre d'actions concrètes en faveur du développement durable et solidaire, en constituant un temps fort de communication et d'échanges entre citoyens,

consommateurs, acteurs de la vie publique.

Cette année LES 7 EPIS occupent deux stands, l'un en alimentaire pour représenter les valeurs Biocoop, parler des partenariats producteurs et des produits. Un deuxième stand est prévu dans l'espace éco-habitat pour faire découvrir nos peintures et enduits écologiques. Nous partagerons ce stand avec Nathalie Pétron qui est artiste et peintre en bâtiment, elle prévoit des ateliers de démonstration. Nous participerons également à une table ronde organisée par l'association « Nature et Culture » sur le thème des pollutions intérieures. www.salon-terre.fr

Peuples des forêts primaires : Expo photo en mezzanine des écoproduits à Lorient



Sous forme de panneaux, l'expo présente des photos et des témoignages sur les dangers de la déforestation dans des zones à risque en Amazonie, en Afrique ou encore en Asie. « Ne construisons pas nos maisons avec leurs forêts »

nous disent Andréa Le Gall et Gene Quéré, membres de l'association La Callune et organisatrices de l'exposition. « Non aux bois exotiques ! ». L'expo est à voir tous les jours aux écoproduits, aux heures d'ouverture du magasin.

Soirée d'accueil pour les nouveaux coopérateurs

Judi 10 février à 20h, médiathèque de Lanester

Chaque année, l'équipe du Conseil de Surveillance (les représentants des consommateurs) et les membres du directoire souhaitent la bienvenue aux nouveaux coopérateurs. Si vous avez adhéré et donc acheté une part sociale aux 7 épis de Lanester après septembre 2009, cette soirée est faite pour vous. Vous y découvrirez notre bio éthique, écologique et solidaire à travers nos valeurs et le fonctionnement de votre coopérative... L'occasion aussi de vous présenter les activités et animations des magasins. La soirée se terminera autour d'une petite dégustation de produits bio. C'est à la salle TAM TAM de la médiathèque de Lanester



PORTES OUVERTES



SPÉCIAL ANNIVERSAIRE MELLAC FÊTE SA 1^{ÈRE} ANNÉE !

Du 21 au 26 février le magasin de Mellac est en fête : Ateliers, dégustations, spectacles... Le programme est téléchargeable sur www.les7epis.fr. Les rencontres avec les producteurs rythmeront la semaine, beaucoup d'animations culinaires mais aussi des conseils sur les colorations de cheveux, une démonstration de couches lavables, des soins cosmétiques... Voici quelques temps forts, gratuits, à partager en famille :

Lundi 21/02 de 18h à 20h

Cours de cuisine avec France Lemonnier suivi d'un repas, offert aux 15 premiers inscrits.
Tél France : 02.97.23.01.18

Mer. 23/02 à partir de 15h

Un après-midi spécial enfants avec Marie et ses confiseries, Yves et ses contes, Isabelle et son atelier de céramique, Maryvonne et son atelier d'écriture...

Samedi 26/02 à 11h

Comptines du Filaos – spectacle musical sur des rythmes africains et créoles. On redécouvre ici les comptines bien connues des tous petits, revues et corrigées par Peter Fribourg, artiste lorientais.



NOUVEAU SERVICE COIFFURE



Comment passer simplement d'une coloration chimique à une coloration végétale?

Chantal, coiffeuse depuis 26 ans, technicienne et formatrice chez Logona vous propose ses services pour réaliser vos colorations biologiques et végétales.

Venez la rencontrer à l'occasion de journées d'informations personnalisées à Mellac (pendant les portes ouvertes) le 22 février, et au magasin de Lanester le 4 mars.

Chantal sera désormais présente chaque semaine à l'espace «Bien-être et Beauté» des magasins de Lanester et Mellac pour des prestations de coupes, brushings, colorations logona et également de coupes énergétiques.

Prenez rendez-vous: 06 78 04 74 33

PLATEAUX REPAS DU MIDI à MELLAC

Le snacking de Mellac innove en proposant des plateaux repas à manger sur place ou à emporter. Une entrée, un plat et un dessert pour 9€90. Les plateaux sont en bois de peuplier, les couverts en hêtre, non traité bien sûr et issus de forêts éco-gérées. Aux beaux jours, l'air de pique-nique joutant le magasin va joyeusement s'animer... Chouette !



NOUVEAUX COURS DE CUISINE à MELLAC

Vous êtes nouvel adhérent aux 7 épis de Mellac et la cuisine bio vous intéresse? Vous souhaiteriez pouvoir utiliser le soja, le tofu ou le tempeh dans vos préparations? N'hésitez plus, prenez un cours de cuisine avec France Lemonnier cuisinière émérite qui officie depuis plusieurs années dans les Biocoops de Lorient et Lanester.



Les cours de France se dérouleront en mezzanine du magasin Les 7 épis de Mellac

NOS DIFFERENCES SUR L'ÉTIQUETTE



Marque de supermarché floutée volontairement

Aux 7 épis, nous sommes fiers de nos différences, c'est vrai ! Nous sommes d'abord une coopérative, née localement d'une initiative collective des consommateurs. Ensuite nous adhérons à un réseau (Biocoop) qui cultive ses différences par des prises de positions engagées : soutien fort aux filières de production bio, refus des OGM, arrêt de l'eau en bouteilles dans les magasins... Et puis il y a nos différences sur les produits car notre plus grand atout réside bien là : dans la bio « exigence maximum », au delà du cahier des charges bio, arômes et lécithine compris.

Le boom du bio en grandes surfaces

Aujourd'hui tous les supermarchés proposent un large choix de produits bio, souvent à leur propre marque avec des origines de produits qui ne sont pas forcément mentionnées sur l'étiquette car la réglementation ne l'exige pas. « Fabriqué en France » ne veut pas forcément dire « Produit en France ». Une farine peut très bien être moulue en France et estampillée « Moulin de Bretagne » par exemple, avec un blé qui vient des pays de l'est.

Il faut également savoir que le logo AB exige 95% d'ingrédients bio dans les produits. Ainsi l'on pourra retrouver dans un paquet de gâteau labélisé AB, des additifs tels que des arômes non bio, de la lécithine de soja ou de l'amidon de maïs non bio (risque OGM). Chez Biocoop, c'est impossible car chaque produit est examiné dans le moindre détail. Dans nos magasins tous les ingrédients pouvant être certifiés sont bio, même si la réglementation ne l'exige pas.

Analyse des produits

Pour bien se rendre compte des différences en terme de qualité de produits, nous avons analysé et comparé quelques aliments de consommation courante présents chez nous et dans les supermarchés traditionnels : pains d'épices, pâtes à tartiner, yaourts aromatisés. Voici les grandes tendances que l'on retrouve dans la composition des produits bio de grandes surfaces.

Peu de matières nobles :

Nous avons comparé trois pains d'épices de supermarché avec 3 pains d'épices vendus aux 7 épis. Les résultats sont probants : **On retrouve entre 0% et 16% de miel dans les produits de supermarchés contre 35% de miel en moyenne dans les pains d'épices des Biocoops.** Même constat pour les pâtes à tartiner : Sur 7 pots repérés en grande surface on trouvera entre 10 et 20% de noisette contre 30% en moyenne dans les produits Biocoop. On pourrait se dire que cela justifie un écart de prix, eh bien non : les prix au kilo sont parfois moins chers aux 7 épis avec plus de matières nobles.

Le risque OGM

Chez biocoop, la guerre contre les OGM est déclarée et nous n'acceptons aucun produit risquant d'en contenir. Cela n'est pas le cas dans différents produits bio de supermarché. Ainsi l'on retrouve, essentiellement dans les produits à base de chocolat (pâtes à tartiner, biscuits chocolatés ou desserts lactés), de la lécithine de soja ou de l'amidon de maïs non bio à risque OGM.

Une aromatisation non bio

Rappelons que le logo AB garantit 95% d'ingrédients bio dans le produit. Ainsi en supermarché, les arômes sont souvent utilisés sous une forme non bio (dite « naturelle ») car ils représentent une quantité infime du produit. L'objectif de Biocoop est au contraire de proposer des produits bio composés avec le maximum d'ingrédients certifiés, additifs compris. Au niveau des arômes, notre analyse s'est portée sur 15 paquets de biscuits repérés dans différents supermarchés conventionnels. Sur ces 15 paquets de biscuits, 9 contiennent des arômes non bio.

Lécithine non bio, risque OGM



Arôme non bio

Visuels de pâte à tartiner bio et de gaufres au miel bio de supermarché

LES LESSIVIELS... ou comment laver sans salir ? ↘

Pourquoi acheter ses produits d'entretien chez Biocoop ? C'est une question que vous vous posez peut-être car vous avez sans doute déjà vu des produits «verts» en grandes surfaces. Alors qu'ont de plus les produits que vous trouvez chez nous ? Pour vous expliquer tout ça, on a rencontré Emmanuelle Joye, coordinatrice non-alimentaire du réseau Biocoop.



Quelle est la différence entre lessives écologiques, conventionnelles et Écolabel ?

Pour bien comprendre, il faut prendre en compte les quatre sphères qui composent le cycle : il y a l'utilisateur, la fabrication, l'environnement et les matières premières. Ce qui intéresse le conventionnel, c'est la maison et la fabrication ou comment être rentable économiquement en ayant un consommateur satisfait. L'Écolabel prend, en plus, en compte l'environnement car il a des exigences sur la biodégradabilité. Quand aux lessives écologiques, c'est-à-dire aux produits qu'on trouve dans les Biocoop, ils s'intéressent aussi aux matières premières et donc à tout le cycle. Ils interdisent l'industrie pétrochimique en utilisant que des tensioactifs d'origine végétale qui n'ont pas, ou un minimum, d'impact écologique quand on les extrait de leur milieu. C'est ce qui explique la montée du prix parce que l'industrie végétale coûte beaucoup plus cher que l'industrie pétrochimique.

Les composants des produits d'entretien ne sont donc pas les mêmes en conventionnel, en Écolabel et en détergence écologique ?

Non, c'est le cœur du fonctionnement. Il faut savoir que certains composants qui sont autorisés dans la détergence conventionnelle ou Écolabel ne sont pas autorisés chez Biocoop. Par exemple, commençons par les phosphates. En conventionnel, tout le monde se vante de faire du sans phosphate. Or c'est une obligation

légale ! Et en plus, ils sont remplacés par des phosphonates qui sont issus d'une famille qui en est très proche. Chez Biocoop, on n'a jamais mis de phosphonates dans nos produits.

Quels sont les autres composants qui différencient les produits écologiques de l'Écolabel et du conventionnel ?

Il y a les tensioactifs. Dans le conventionnel, la majorité des tensioactifs proviennent de l'industrie pétrochimique et sont peu biodégradables. Chez Biocoop et en Écolabel, seuls des tensioactifs d'origine végétale, comme l'huile de coprah ou de colza, sont utilisés. Par contre, **Biocoop se démarque de l'Écolabel en n'utilisant pas d'azurants optiques.** Les azurants optiques sont aussi présents en conventionnel. Dans les lessives écologiques, il n'y en a pas pour trois raisons : ils sont issus de l'industrie pétrochimique, ils détruisent l'éco-système marin et ils peuvent irriter la peau. De plus en plus de dermatologues mettent en question les azurants dans différentes irritations de la peau. Il ne faut surtout pas en utiliser quand on a de l'eczéma par exemple. A la place, dans les lessives écologiques, on utilise du percarbonate de sodium.

Et concernant les enzymes ?

Tout d'abord, il faut savoir que les enzymes ne sont pas des OGM car ce ne sont pas des organismes vivants. Mais, par contre, les enzymes sont produites par des bactéries qui elles, peuvent être

OGM. Les produits écologiques se différencient car ils sont garantis non OGM, et ces enzymes là ne se fixent pas dans le tissu et elles ne sont donc pas actives sur la peau après lavage.

Il y a aussi la question du parfum ?

Dans les lessives écologiques, seuls les parfums d'origine naturelle sont autorisés. La plupart du temps, ce sont des parfums issus d'huiles essentielles et de plus en plus d'eau de fruits. En conventionnel et en Écolabel, les parfums sont de synthèse et contiennent plein de composants issus de l'industrie pétrochimique comme les phtalates. Ils sont donc polluants, irritants et certaines molécules olfactives peuvent être potentiellement cancérigènes.

Enfinement l'Écolabel et le conventionnel sont assez proches ?

Oui, la réglementation avançant, l'Écolabel ne s'en différencie plus beaucoup. Au lancement, ce qui avait vraiment différencié l'Écolabel du conventionnel, c'était l'absence de phosphate. Mais maintenant les phosphates sont interdits en conventionnel aussi ! Actuellement, la Commission Européenne Environnement réfléchit à un Écolabel 2 car elle se rend compte que le premier n'est plus pertinent. D'où l'importance de choisir des produits écologiques dont le niveau d'exigence est largement supérieur!

Propos recueillis par Typhaine, Scarabée Biocoop à Rennes, service communication.

La gamme des lessiviels créée par biocoop

C'est la seule gamme dont **TOUS** les produits sont garantis Écocert. Biocoop a préféré ne pas sortir certains produits (comme les pastilles lave-vaisselle) plutôt que de sortir un produit non garanti Écocert. Tous les produits sont fabriqués à base de matières premières végétales et d'huiles essentielles, les parfums sont 100% bio. Ils sont élaborés sans dérivés pétrochimiques et sans azurants optiques. C'est une PME française, Les Granits, qui les produit depuis 2009. Cette gamme bénéficie de la certification «détergents écologiques» développée par Écocert. Ce contrôle porte sur la totalité du cycle de fabrication du produit, depuis l'extraction des matières premières jusqu'aux rejets. L'Écolabel des lessives de grandes surfaces s'intéresse uniquement aux rejets dans la nature.



Les volailles fermières de Kergui-bio, élevées en plein air et nourries au grain !



Bienvenue sur le canton de Fouesnant à Pleuven dans le sud Finistère. Depuis une trentaine d'année, deux frères élèvent avec passion poulets, pintades, canards, chapons et autres poulardes. Ils sont producteurs spécialisés en volaille fermière de haute gamme et reconnus nationalement. Les plus grandes boucheries et tables parisiennes réclament ces produits savoureux, mais aussi les marchés bretons les plus réputés. Depuis 2010, ils ont créé KERGUI-BIO pour fournir les Biocoop de Lorient, Lanester et Mellac en volailles bio. Une conversion logique et facile car depuis toujours les deux frères travaillent dans le souci du bien-être animal et la préservation de l'environnement.

Sur la ferme des parents en 1980, Jean-Charles Kernévez met en place un élevage de volailles de grande qualité, élevées en plein air et nourries au grain. Rapidement il sera rejoint par Robert Querrien et son frère Christian, spécialiste en culture de céréales. Le GAEC de Kerguilavant est né. Pour maîtriser complètement leur chaîne d'alimentation, ils augmentent leur surface cultivable en étendant le nombre d'accords avec leurs voisins fermiers, afin que toutes leurs céréales soient produites localement. En février 2010, ils convertissent la moitié de leur 80 hectares en bio, ce qui leur permet de cultiver du blé, du maïs, de l'orge, du sarrasin, du colza, du tournesol mais aussi des protéagineux comme le pois ou la féverole sur le mode de l'agriculture biologique. Les céréales produites sur la ferme permettront de nourrir quasi intégralement les 8000 volailles bio élevées chaque année. Pour respecter les délais de

conversion, les volailles actuelles sont nourries avec des céréales achetées chez les agriculteurs bio les plus proches.

A la ferme de Kergui-bio, 400 poussins et 100 pintadeaux arrivent toutes les 3 semaines. Ils resteront dans les poussinières de 1 à 2 mois avant de rejoindre les bâtiments d'élevage. Ceux-ci ont été conçus de façon à assurer le confort optimum des animaux qui sont logés dans des poulaillers donnant sur des parcours herbeux. Les animaux sont élevés en plein air dès que les conditions climatiques le permettent. Les bâtiments restent ouverts en permanence s'ils souhaitent s'abriter.

« La qualité gustative des volailles est garantie par la maturité qui est atteinte à l'âge de 110 jours minimum ».

Attention, cela implique 1h 45 de cuisson au four à 180 degrés pour un poulet de 1.5 kg! Pour Jean-Charles et Christian, élever des volailles de cette manière est aussi un acte militant. Les frères avaient déjà décidé depuis l'an 2000 de remplacer le soja d'importation par du tourteau de colza produit sur la ferme, pour éviter tout risque OGM et ne pas participer à la déforestation. « Cultiver en bio c'est également 40 hectares qui contribuent à la reconquête de la qualité de l'eau et à la lutte contre les algues vertes sur nos plages bretonne » confie Jean-Charles, « en limitant au strict minimum nos achats extérieurs, nous garantissons une traçabilité sans faille à nos clients. Ces contraintes entraînent un coût supplémentaire et au final c'est bien le Consom'acteur qui orientera l'agriculture. »

Passé le délai de conversion, le lien au sol avoisinera les 100%.

LE POINT DE VUE DE FRANCK BARDET, responsable des filières animales chez biocoop



Il s'agit bien là de volaille fermière bio, en comparaison avec ce que l'on peut trouver sur le marché aujourd'hui en bio depuis que le règlement européen permet à un éleveur de ne pas se soucier de produire sur place l'équivalent de l'alimentation. La règle dit que ces aliments peuvent provenir de régions voisines, c'est-à-dire si on regarde de plus haut, de toutes les régions d'Europe...

De même pour le % bio prévu en alimentation, actuellement et jusqu'au 01/01/2012, les animaux doivent être nourris au minimum à 95 % avec des ingrédients bio. Cette règle a été posée pour favoriser le développement à un moment où il n'est pas facile de trouver tous les ingrédients notamment ceux qui amènent des matières azotées et surtout des acides aminés, nécessaires à la bonne croissance des petits poulets. Par contre certains opérateurs ne se sont pas encore préoccupés de tout mettre en place pour être sûr de parvenir à avoir suffisamment de matière première pour faire un aliment 100 %, et demandent des dérogations pour avoir

le droit de continuer à intégrer des matières premières non bio, au-delà de cette date butoir.

Sur le plan de la maturité des viandes, là aussi notre proposition de volaille fermière bio est bien différente de ce que propose le règlement bio, il y est dit qu'il faut 81 jours de préférence, sachant que certains opérateurs qui utiliseraient des souches de poulet dites « à croissance lente » pourraient descendre jusqu'à 70 jours, voire en dessous... ce n'est pas acceptable, même pour un poulet de classe A.

Par ailleurs, le réseau BIOCOOP qui travaille sur des filières de production avec ses partenaires organisations collectives de producteurs, a fixé la production de poulets bio dans le cadre de la distribution sous le repère « Ensemble pour plus de sens », selon les 3 critères principaux : alimentation 100% bio, au moins 50% de l'alimentation produite sur la ferme, le reste produit aux environs et 84 jours minimum d'élevage.



GOOD GOÛT

DES SAVEURS POUR BÉBÉ



Les papilles de bébé vont frémir de plaisir avec ces 8 nouveaux plats complets, à partir de 6 et 8 mois. Des ingrédients 100% biologique, des recettes mises au point par un chef de talent et pas moins de 60 à 92% de légumes dans les préparations. Le sachet souple du pack éco est plus léger qu'un pot en plastique et 5 fois moins lourd qu'un pot en verre : moins d'énergie, moins de transport et un étui en carton 100% recyclé et recyclable. Parfait pour démarrer sa vie en mode écologie !

LESSIVIELS EN VRAC à LORIENT



La marque **ECOVER** propose désormais ses produits lessiviels en vrac : Liquide vaisselle, nettoyant multi-usage, lessive liquide et assouplissant. Il vous faudra d'abord acheter le flacon d'origine* que vous rechargerez ensuite aux éco-produits de Lorient. En prenant cette habitude vous réaliserez entre 21 et 25% d'économies (selon le produit). Le magasin offre -10% sur la première recharge jusqu'à fin juin.

* L'achat du flacon d'origine est obligatoire car il faut que la composition du produit soit indiquée dessus pour garantir la sécurité de l'utilisateur et l'efficacité du produit.

L'ALTERNATIVE AU TÉFLON

La poêle Evergreen Steel en Inox est dotée d'un revêtement en céramique anti-adhésif et totalement sain pour l'utilisateur. Ce revêtement est fabriqué à partir d'eau, de silice et d'époxy (résine), trois matières minérales qui résistent à des températures bien plus élevées qu'un revêtement traditionnel. Idéal pour saisir une viande mais également pour frire des œufs ou griller du poisson.



COEUR DE ST VALENTIN



Toujours plus innovante, l'entreprise bretonne « Une histoire Bio » propose pour la St Valentin des cœurs de chocolat noir ou au lait. Deux modèles sont au choix, le cœur vide ou avec deux cabosses fourrées praliné. Le colorant rose est du jus de betterave bio !



SOUPES FAITES MAISON

Après les quiches et les sandwiches vendus en magasin, le restaurant Croc'Épi nous concoctent une petite nouveauté pour l'hiver : une soupe de légumes faite maison. Carottes, poireaux, pommes de terre, les soupes évolueront selon les jours et les saisons. Mijotées à partir d'eau filtrée, elles sont bien pratiques car elles se conservent 4 jours au réfrigérateur.

DES YAOURTS QUI ONT DU SENS !

Les délicieux yaourts brassés au lait entier Fraise ou Griotte sont fabriqués en France avec du lait français, du sucre de canne issu du commerce équitable. Ils sont sans arômes artificiels, sans conservateurs, sans colorants et enveloppés dans un emballage éco-conçu avec du plastique recyclé et du carton. Une fois séparé le carton est à mettre dans la poubelle de recyclage, le plastique est à jeter avec les déchets ménagers.



**LAIT
1,5 L
DEMI-
ÉCRÉMÉ**

Deux raisons d'opter pour le lait Biodeline : Primo l'emballage familial permet d'optimiser le produit et son transport, donc limiter son empreinte sur l'environnement. Secondo : La société Biodeline s'engage auprès de groupements de producteurs en contractualisant et en assurant une juste rémunération aux éleveurs. Exactement comme notre lait sous logo « Ensemble pour plus de sens ».

À VOS AGENDAS ...

LES RDV DE DÉBUT 2011 DANS VOS MAGASINS BIOCOOP LES 7 ÉPIS

FEVRIER

Le 10 : **Soirée Nouveaux Adhérents**
à 20h, Salle Tam Tam de la médiathèque. C'est à Lanester

Le 12 : **Les Fruits Secs**
Sylvie, bio-diététicienne, nous apprend à connaître et à déguster les fruits secs sous toutes leurs formes. C'est à Lorient

Le 14 : **MENU DE ST VALENTIN***
Offrez à votre Valentin(e) un repas bio C'est à 20h au restaurant Croc'Épi

Le 18 : **Les Fruits Secs**
Sylvie, bio-diététicienne, nous apprend à connaître et à déguster les fruits secs sous toutes leurs formes. C'est à Lanester

Le 19 : **RENCONTRE EN POÉSIE***
Jean Rio & Armel Veilhan à l'accordéon C'est à 19h au restaurant Croc'Épi

+ **Ouverture exceptionnelle du restaurant à partir de 20h30 ! Menu à l'ardoise, sur réservation : 02 97 88 31 38**

Le 19 : **Le Guide du potager bio en Bretagne** : Marianne et Aourel partagent leur expérience de jardinières et nous donnent des conseils pour mieux cultiver nos terres bretonnes. C'est à Lorient

Le 22 : **Accords Vins et Fromages** avec Sylvie, dégustations garanties C'est à Mellac

Le 22 : **Miels d'Armorique**
Découverte et dégustations de Pains d'épices. (producteur d'Argol 29). C'est à Lorient

Du 21 au 26 : **PORTES OUVERTES à Mellac** Le magasin fête ses 1 ans, dégustations, ateliers, spectacles et de nombreux producteurs toute la semaine en magasin. Programme téléchargeable sur www.les7epis.fr

Le 24 : **Herbes Aromatique** avec Sylvie notre diététicienne qui nous dit comment utiliser ces plantes dans notre alimentation. C'est à Mellac

MARS

Le 4 : **Passer à la coloration végétale, c'est facile !**
Chantal, coiffeuse et technicienne logona vous explique comment s'y prendre. C'est à Lanester.

Le 5 : **Herbes Aromatique** avec Sylvie notre diététicienne qui nous dit comment utiliser ces plantes dans notre alimentation. Fabienne des **JARDINS DE FANON** sera également présente avec ses plantes magiques. C'est à Lanester.

Du 18 au 21 : **SALON TERRE !**
Stand alimentation bio & écoproduits, Retrouvez Les 7 épis au Parc des Expos !

Le 18 : **Herbes Aromatique** avec Sylvie notre diététicienne qui nous dit comment utiliser ces plantes dans notre alimentation. C'est à Lorient.

Le 18 : **Les Douces Angevines**
Venez tester les merveilleux cosmétiques fabriqués dans le Pays Angevin. C'est à Lanester.

Le 25 : **Les Recettes économiques**
Sylvie notre diététicienne nous donne les clés d'une alimentation saine, savoureuse à petit prix ! C'est à Mellac.

SAMEDI 19 FÉVRIER 2011
À LA BIOCOOP LES 7 ÉPIS

ÉVÈNEMENT

À partir de 10h



Marianne WROBLESKI & Aourel CABRERA
présentent leur livre
LE GUIDE DU POTAGER BIO EN BRETAGNE
dans votre magasin à LORIENT
Les 7 Épis écoproduits

CAUSERIES ET DEDICACES AUTOUR DU LIVRE

...

TABLES RONDES à 11H et 15H

www.terrevivante.org

AVRIL

Le 1 : **Les Recettes économiques**
Sylvie notre diététicienne nous donne les clés d'une alimentation saine, savoureuse à petit prix ! C'est à Lanester.

Le 8 : **Les Recettes économiques**
Sylvie notre diététicienne nous donne les clés d'une alimentation saine, savoureuse à petit prix ! C'est à Lorient.

Le 15 : **Flore alpes**. Gamme de produits biologiques à base d'argousier et de jus de bouleau c'est à Lorient le matin et à Lanester l'après-midi.

Le 15 à Mellac, le 22 à Lanester et le 29 à Lorient **Tout sur le chocolat** Bienfaits, dégustations, recettes...

Sylvie Jézéquel, salariée de Lanester se consacre désormais aux animations cuisine dans les 3 magasins. Diététicienne de formation, elle donne des conseils culinaires, des recettes et fait goûter ses délicieuses préparations une journée par mois à Mellac, Lorient et Lanester.

(Le symbole épi devant les dates indique les animations menées par Sylvie)



Journal édité par la coopérative Biocoop LES 7 ÉPIS

Trimestriel gratuit, ne peut être vendu.

Tirage : 5000 exemplaires
Directeur de publication : M. Coroller
Conception : Aude Philippe
Impression : Cloître Imprimeur

Impression sur papier issu de forêts éco-gérées, encres végétales.



Les 7 épis Lorient - ZI Keryado
Tél. 02 97 37 58 92.
Les 7 épis Lanester - Parc des expos
Tél. 02 97 76 77 00
Les 7 épis Mellac - Kervidanou 3
Tél. 02 98 09 07 72
Restaurant bio Croc'Épi - Keryado
Tél. 02 97 88 31 38

(*) Toutes nos animations en magasin sont gratuites, seuls les événements à Croc'Épi sont payants.