

Les 7 Épis



à Lorient, Lanester
et Mellac

L'ÉPI info

Le journal saisonnier de votre coopérative Les 7 épis

N°12 - Printemps/Été 2011

ÉDITO

Il est 9 heures en ce vendredi matin d'avril. Le magasin de Lanester s'apprête à accueillir les premiers consommateurs de la journée. Une partie de l'équipe remplit les rayons pendant qu'une autre lance les commandes pour le lendemain. Dans le bureau, Alexandra des fruits et légumes classe les bons de livraison du jour et reste interloquée par celui de René Kermagoret, notre producteur de Kervignac. Voici ce qu'il a noté en bas de page : « J'ai reçu la visite de la DGCCRF hier en fin de journée. Ils ont mesuré la radioactivité de plusieurs légumes. Bettes et épinards sont moyennement contaminés à des doses « admissibles » mais « déconseillées » à la consommation. On se rappelle. »

Panique à bord. Le mot tourne de mains en mains dans le bureau et l'info circule dans tout le magasin : « Qu'est ce qu'on fait ? Faut-il fermer le rayon ? ». Mikael, notre directeur, est prévenu. Même réaction. Il décide d'appeler les services biocoop pour voir s'ils sont au courant de la situation.

Branle-bas de combat chez biocoop : l'information remonte jusqu'à Serge Le Heurte, responsable des filières végétales au sein du réseau. Il renvoie rapidement par mail une réponse qui calme les esprits : « Nous avons la chance en France de disposer d'un laboratoire totalement indépendant, la CRIIRAD, basé à Valence et créé en 1986 suite à l'accident de Tchernobyl. L'organisme possède 6 balises de surveillance et tous les résultats sont accessibles sur leur site internet, mis à jour chaque matin à 6h. Jusqu'à aujourd'hui le labo indique qu'il n'y

a aucune radioactivité anormale constatée... Il n'y a donc pas lieu de s'affoler... »

A ce moment précis de la lecture, Mikael comprend la supercherie : « Hmm... nous sommes le 1er avril ! » Alors là bravo René ! le poisson d'avril n'aurait pas pu mieux fonctionner !

La blague de René ravive des débats entre les salariés des magasins : le traumatisme de la catastrophe Fukushima est là et les interrogations qui pèsent sur le futur de nos centrales nucléaires sont au cœur des discussions. Comment peut-on agir à notre niveau et comment se positionne le réseau biocoop ? Deux choses en ressortent. Notre coopérative adhère au réseau Sortir du Nucléaire; depuis sa création nous relayons les infos et actions mises en place par ce réseau. Biocoop est aussi cofondatrice d'Enercoop et membre du conseil d'administration. Cette entreprise s'approvisionne à 100% avec des producteurs d'électricité verte. Les bénéficiaires d'Enercoop sont destinés à être réinvestis pour construire de nouveaux moyens de production d'origine renouvelable. Nos magasins les 7 épis s'approvisionnent à 100% auprès de fournisseurs d'électricité verte. (Enercoop et GEG) La biocoop de Mellac avec son toit solaire qui produit de l'électricité est aussi un bel exemple de ce qu'on peut développer comme solutions alternatives au nucléaire. Plus nous serons nombreux à nous engager dans ce genre de projets et plus nous aurons de chance de voir le nucléaire reculer...

Adhérez en ligne :

www.sortirdunucleaire.org



www.bretagne-energies-citoyennes.org

www.enercoop.fr



Soirée Écosse

à CROC'ÉPI

Le 17 juin à 20h30

Dîner-concert avec le TRIO ALASDAIR WHITE

Formé il y a 10 ans, le duo Arnaud CIAPOLINO/ Roland CONQ rencontre Alasdair WHITE au festival interceltique de Lorient en 2007. Les deux musiciens bretons intègrent alors une partie de la musique écossaise qu'Alasdair affectionne particulièrement : un répertoire puisé dans la tradition des Highlands où la pratique du violon est très présente. Récompensé meilleur musicien traditionnel en 2007, Alasdair a enregistré son premier album solo à 23 ans, où il offre un panorama privilégié de la musique traditionnelle écossaise. Aujourd'hui, il parcourt le monde au sein du célèbre groupe écossais Battlefield Band.

Nous avons donc la chance de recevoir à Croc'Épi ce trio trop peu souvent réuni. Cette soirée promet une véritable rencontre musicale et gourmande au croisement de l'Écosse, de la Bretagne et de l'Irlande.

Journal édité par la coopérative Biocoop LES 7 EPIS

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.



Arnaud CIAPOLINO whistles
A. WHITE Violon, Roland CONQ Guitare.



28€, 10€ (- de 10 ans). Apéritif + Repas (hors boisson).
Résas : 02 97 88 31 38 ou crocepi@les7epis.fr -
Nombre de places limité, réservations obligatoires.

Les 7 épis de Lanester fait son Bilan Carbone

Les magasins Biocoop ont toujours fait attention à l'impact de leur activité sur l'environnement. Vente de produits locaux et de saison avec un maximum de vrac, sacs kraft, mobilier bois, fournisseur d'électricité verte... Il était plus que logique aujourd'hui d'engager les 7 épis dans un bilan carbone pour tenter de diminuer encore notre empreinte écologique. Aux 7 épis, le magasin de Lanester a été choisi pour cette étude car il a une structure « type » des magasins du réseau, au niveau de sa taille, de sa structure et de son nombre de salariés. Pendant un mois notre comptable Jean a donc relevé toutes nos émissions sur l'année 2010

(transports de marchandises, quantité de papiers achetés, déchets produits.....) pour les traduire en équivalent carbone. Un travail titanesque mais bien utile puisqu'il nous permettra de mettre en place des mesures de progrès. Les consommateurs de Lanester ont eux-mêmes été sollicités par un questionnaire qui nous a permis de connaître les habitudes de consommation (kms parcourus, fréquence des visites en magasin...) car le périmètre du bilan est très large. Merci à tous ceux qui ont bien voulu y participer. Les résultats devront être rendus à l'automne et nous ne manquerons pas de les communiquer dans le prochain épi-info.

Don du sang : un geste solidaire avec collation bio !

Mobiliser la population autour du don de sang est essentiel. Cette année en Bretagne, 190 000 dons seront nécessaires pour 30 000 patients.

Les 7 épis s'associe à l'EFS de Lorient pour organiser une journée de don à l'automne prochain (la date sera communiquée en magasin et par le biais de la presse locale). Le magasin offrira un encas, bio bien sûr, à toutes les personnes qui auront bien voulu donner leur sang.

Toute personne est la bienvenue au don sous réserve des contraintes liées à la sécurité des donneurs et des patients. C'est pourquoi, avant chaque don, un entretien confidentiel est réalisé par un médecin de l'EFS (Etablissement Français du Sang). Si l'entretien médical l'autorise, le prélèvement est effectué à l'aide de matériel stérile et à usage unique, il dure entre 5 et 10 minutes. Au total, il faut compter une heure pour l'ensemble de la démarche. Le sang offert se reconstitue rapidement. Un délai de 2 mois est nécessaire entre 2 dons de sang. Une femme peut donner 4 fois par an, un homme 6 fois.

L'EFS vous accueille tous les jours sur rendez-vous : 02 97 64 92 93 ou don.lorient@efs.sante.fr. Il est situé dans l'enceinte du Centre Hospitalier de Bretagne Sud (entrée rue François Le Levé, accès urgence). www.dondusang.net.



Espace Bien-être et Beauté à Lanester et Mellac

avec Anne notre Bio-Esthéticienne

Envie de vous sentir belle, légère et fraîche pour l'été? Anne vous invite dans son espace Bien-être et Beauté pour des soins esthétiques et relaxants aux 7 épis de Mellac et Lanester. Les soins réalisés entre autres avec les merveilleux fluides Douces Angevines vous raviront les sens !!!

RDV avec Anne au 06 74 01 27 00.

& Chantal, coiffeuse et technicienne Logona

Chantal, coiffeuse depuis 26 ans, technicienne et formatrice chez Logona propose ses services dans l'Espace Bien-être et Beauté des magasins de Lanester et Mellac. Elle conseille et réalise vos colorations biologiques et végétales. Les rendez-vous sont à prendre directement avec Chantal : 06 78 04 74 33.

ATELIER MANDALA

En mezzanine des écoproduits à Lorient

Dans une ambiance conviviale et chaleureuse, sans aucun besoin de savoir dessiner, Jean Michel Bastien vous propose de laisser aller votre créativité dans un esprit totalement libre. Vous trouverez le plaisir d'organiser les formes qui viendront à l'intérieur du cercle (mandala) et de les mettre en couleur.

Atelier de 14h à 17h30
samedi 14/05, 11/06, 23/07

Le coût de l'atelier : 25€ et tout le matériel est fourni.

jmbmandala@orange.fr
06 88 79 29 10 / 02 97 36 61 30

PORTES OUVERTES du 23 au 28 mai

RESTAURANT BIO & ÉQUITABLE

Parce que le commerce équitable se pratique aussi près de chez soi, Croc'Épi met à l'honneur ses producteurs locaux pendant la quinzaine du commerce équitable. Du 23 au 28 mai, chaque midi au restaurant, les maraîchers et producteurs du coin vous feront découvrir leurs produits. Rencontres, échanges & dégustations au programme.

Lundi 23 mai :

La ferme de Kerheu, produits laitiers bio et fermiers. Production et fabrication à Briec (29) & «Le Gaëc des Bleuets», maraîcher bio à Plouhinec.

Mardi 24 mai : Anthony Martin, producteur d'œufs à La Chapelle-Caro.

Mercredi 25 mai : Steve Lucas, boulanger à Lorient & René Kermagoret, maraîcher à Kervignac.

Jedi 26 mai : Geneu Quéré, productrice d'œufs à Pluméliau & Anne Gagnic, productrice de champignons à Moustoir-Remungol (56).

Vendredi 27 mai : Celte et Nature, fabrication de pâtes et biscuits à partir de céréales anciennes à Tourch (29).

Samedi 28 mai : Les fraises de Nathalie et André Daniel à Plouay.

Les plats du restaurant préparés ces jours-là seront réalisés avec les produits locaux des producteurs présents, mais aussi avec les produits du commerce équitable Nord/Nord (Ensemble pour plus de sens) dont vous retrouverez la gamme exposée au restaurant. L'équipe du restaurant mettra également à l'honneur dans ses desserts les produits du commerce équitable Nord/Sud.

COURS DE CUISINE ENFANT à partir de 8 ans, mercredi 25 mai de 16h à 17h, cours délivré par les cuisiniers du restaurant sur le thème du Goûter bio et Gourmand. Les enfants goûtent sur place et repartent avec leur préparation et recettes. 7€ sur inscription au restaurant 02 97 88 31 38 ou crocepi@orange.fr.

COURS DE CUISINE GASTRO pour adultes, vendredi 27 mai de 18h à 20h30, cours délivré par les cuisiniers du restaurant sur le thème du printemps dans l'assiettes suivi d'un repas ou possibilité d'emporter sa préparation. 45€ sur inscription au restaurant 02 97 88 31 38.

QUINZAINE DU COMMERCE ÉQUITABLE SUR LE PAYS DE LORIENT

La Quinzaine du Commerce Équitable en Morbihan, coordonnée par le CCAS de la Ville de Lanester aura lieu cette année du 14 au 29 mai.

Mardi 17 mai à 20h30 : Projection du film « Une Semaine à Parajuru » du réalisateur José Huerta sur le tourisme équitable Nord – Sud et Nord - Nord, suivi d'un débat à la salle Tam Tam. Intervenants : « La Case à voyages » et « accueil paysan »

Mercredi 18 mai à partir de 14h : Tournoi de foot et de jeux à l'espace Mandela (Lanester)

Mardi 24 mai au matin : Présence sur le marché de Lanester avec dégustations gratuites.
et à 20h30 : organisation d'une conférence débat à la salle Tam Tam. Intervenants : un producteur de cacao du sud et un représentant «d'agriculture du monde ».

Samedi 28 mai à partir de 11h : organisation d'un défilé de mode avec des vêtements équitables et d'un brunch « équitable » dans la galerie marchande du Géant.

Pendant toute la quinzaine : une exposition et jeux de plateau «commerce équitable» seront visibles à l'espace jeune de Lanester en partenariat avec le CRISLA.

Partenaires :
BTS Communication à Ploemeur
Bretagne Cens, Le CRISLA , CCFD
Avopic Afrique
Galerie Marchande Géant
Association Sportive Lanestérienne.
Le service Jeunesse
Le service économique de la Ville

Chez Biocoop, les producteurs sont rémunérés au PRIX JUSTE



au nord
comme
au sud

Le but du Commerce Equitable est d'assurer un revenu décent aux paysans, pour qu'ils puissent développer leur activité à long terme. Le commerce équitable encourage activement de meilleures pratiques environnementales et l'application de méthodes de production responsables.

LA FERME DE KERHEU : BIO ET BLEU-BLANC-CŒUR

Direction Briec de L'Odet dans la campagne quimpéroise. La demoiselle sur la pancarte nous donne la direction du village de Kerheu, elle nous indique aussi par sa coiffe que nous sommes en Pays Glazic, un territoire au cœur du Pays de Cornouaille qui s'étend de Quimper à Châteaulin.



clients qui nous ont poussé à demander le certificat, idem pour le label BLEU-BLANC-CŒUR. Nos vaches ont toujours été nourries aux graines de lin que nous produisons nous-mêmes sur la ferme. Nous faisons cela pour la santé des bêtes. Nous avons remarqué que grâce à une ration quotidienne de lin, nos vaches étaient moins malades, sans savoir que c'était forcément bon pour le lait».

Ici les prés succèdent aux champs et aux talus à perte de vue, les paysages sont assez plats, une configuration idéale pour les 70 vaches laitières de Stéphane qui broutent paisiblement autour de la ferme. En 1993, Stéphane Guillormou rejoint sa mère sur l'exploitation familiale. Il crée la marque « Ferme de Kerheu » et démarre la transformation laitière avec les yaourts, puis les glaces. En 1999 il rencontre Valérie, une jeune québécoise venue faire un stage en production et fabrication laitière. Valérie doit rester quelques mois sur la ferme... 12 ans après elle est toujours là, avec leur fils. Début 2000, ils se marient et décident de convertir la ferme en bio. « Avec mes parents, nous avons toujours fait du bio, dit Stéphane, ce sont les

Début 2000 la ferme de Kerheu devient donc Bio et Bleu Blanc Cœur à la fois. Une valeur ajoutée sur les produits qui amène forcément une demande plus importante des clients. Depuis, Valérie et Stéphane ont étendu leurs gammes : beurre, fromage blanc, camembert, crème dessert... Ils ont également participé à la création d'un fromage typiquement Breton : le TY PAVEZ, une pâte pressée demi-cuite à base

d'algues que l'on trouve aux 7 épis à la coupe et au rayon frais. La petite chaumière qui abritait autrefois la fabrication des yaourts sert maintenant de boutique en vente directe à la ferme et les anciennes étables ont été réhabilitées en labo de transformation laitière sur plus de 400m².

Ici, les vaches évoluent sur 100 hectares d'herbe, les 30 autres hectares de Kerheu servent aux cultures de céréales (triticale, blé, pois et avoine) pour compléter l'alimentation des vaches. La seule nourriture extérieure est le lin bio qui vient du Nord de la France. Les vaches en consomment 500g par jour, ce qui représente à peu près 2,5% de leur ration. « Nous ne cultivons plus de lin sur la ferme, dit Stéphane, car c'est une céréale très difficile à récolter et il n'y a plus de professionnels dans la région pour le faire. Dans le nord par contre il y a une grande production de fibres de lin pour le textile et donc une belle disponibilité en graines». Grâce à ce lin, les vaches de Stéphane se portent à merveille et fournissent un lait riche en Oméga 3, pour notre plus grand bien à nous aussi.



Valérie à l'affinage du Ty Pavez



Yaourts



Égoutage du fromage blanc



Affinage du camembert

Stéphane et Valérie adhèrent à l'association Bleu-Blanc-Cœur qui organise, grâce à une démarche de filière et un cadre scientifique solide, une agriculture à vocation santé. En réintroduisant des sources végétales traditionnelles et riches en Oméga 3 dans l'alimentation des animaux (herbe, lin, luzerne, lupin...), Stéphane et Valérie réalisent des

produits naturels, savoureux et excellents pour la santé.

Les Oméga 3 naturels sont des nutriments essentiels pour l'homme et en règle générale nous ne consomons que le tiers des besoins recommandés. Grâce aux produits Bleu-Blanc-Cœur, nous pouvons retrouver une alimentation comparable au régime Crétois*

***Études cliniques menées (CERN, INRA, Valorex) disponibles sur demande auprès de l'association BLEU-BLANC-CŒUR. www.bleu-blanc-coeur.com**



DANS L'INTIMITÉ DU PAIN AU LEVAIN



Dans le cadre d'une étude de l'INRA intitulée « Qualité des blés et pains bio de France », un groupe de scientifiques a observé pendant un an la variabilité physico-chimique de différents pains bio au levain. L'objectif : faire un état des lieux des pains bio ayant l'appellation « au levain » du fait de la diversité des farines utilisées et des modes de conduite. Le but étant surtout de savoir si les résultats correspondent bien aux critères définis par le « décret pain de 1993 ».

Notre fournisseur BARA BIO d'Ergué-Gabéric, a fait partie des 25 boulangeries artisanales analysées. Pendant un an, les scientifiques ont prélevé tous les mois des échantillons de mie pour connaître le PH (ou taux d'acidité) des pains. Les résultats montrent chez notre boulanger un taux d'acidité conforme à la réglementation et aussi une régularité exemplaire sur la masse volumique qui est directement liée au savoir-faire du producteur.

Que vous a apporté cette étude ?

De notre côté nous sommes plutôt satisfaits des résultats de l'étude qui nous rassurent sur nos méthodes de travail. Le fait de travailler avec un levain pur, sans trace de levure avec une fermentation longue nous permet d'être dans les clous au niveau de la réglementation. Beaucoup de boulangers n'ont pas ces résultats. L'étude montre de grandes différences entre les pains au levain analysés. Plus de la moitié ne respectent pas toutes les normes du texte réglementaire de 1993, surtout au niveau des taux d'acidité.

Pourquoi cette notion d'acidité est-elle importante dans le pain au levain ?

L'acidité est une caractéristique importante du pain au levain. Elle est obtenue grâce à un temps de fermentation ni trop long ni trop court et donnera au pain un goût particulier. Ce taux d'acidité lui permettra également de se conserver plus longtemps. Mais attention, un temps de fermentation trop long et l'acidité sera trop forte avec une saveur désagréable.

Pourquoi utiliser du levain plutôt que de la levure ?

C'est pour notre santé bien sûr ! Pour maximiser l'assimilation du calcium par l'organisme. Petite explication: L'enveloppe du grain de céréale contient beaucoup de calcium, mais il contient aussi de l'acide phytique qui, ingéré en grandes quantités, peut-être la cause d'une déminéralisation. En effet, il précipite le calcium et le rend inassimilable par l'organisme. Un pain complet à la levure est donc à déconseiller car il peut engendrer à terme des carences en calcium et en sels minéraux. Le pain au levain pur a une fermentation lactique longue, où les enzymes ont le temps de rendre inactif ce fameux acide phytique.

Quelles sont les règles pour l'appellation « Pain au levain » ?

De nombreuses boulangeries proposent à leur clientèle du pain au levain. Ce terme désigne le plus souvent un levain de levure puisque la législation autorise d'appeler « pain au levain » un pain travaillé au « levain/levure ». Ce fut peut-être le cas pour la

Extrait du texte Réglementaire du « décret pain » de 1993

Article 3 (Journal Officiel)

« Selon le décret 93-1074, un pain au levain est obtenu uniquement à l'aide de levain. Le pH final est inférieur à 4.3 et présente une concentration en acide acétique endogène > à 900 mg/kg (ppm)... »

Article 4 « ... Le levain est préparé avec de la farine de blé ou de seigle, de l'eau et est soumis à une fermentation acide naturelle, ... l'addition de levure est acceptée au dernier stade du pétrissage à un taux maximum de 0,2% ... le levain peut faire l'objet d'un ensemencement par des microorganismes sélectionnés... »²

majorité des boulangeries analysées dans l'étude, c'est bien pour cela que beaucoup de résultats ne sont pas en accord avec les critères définis par le décret pain de 1993.

Chez Bara bio, nous avons banni totalement la levure car un levain naturel peut se transformer en levain de levure dans un fournil où sont pratiquées les deux techniques de fabrication. C'est le seul moyen pour nous de garantir un pain au vrai levain naturel.

Le pain au levain selon BARABIO



Bénédicte et Jan Putzeys de BARA BIO ont repris la boulangerie créée par Youn Le Gall en 1984. Le couple perpétue la tradition du pain à la farine fraîche et au levain naturel, cuit dans des fours à bois. Située à Ergué-Gabéric dans la campagne quimpéroise, la boulangerie est campée au beau milieu des champs qui fournissent une bonne partie des matières premières : seigle, blé et sarrasin sont produits sur place et stockés directement dans la meunerie attenante au fournil. Les grains sont broyés là, entre deux meules de pierre et sont aussitôt tamisés de façon à obtenir une farine plus ou moins complète. La meunerie procure la juste quantité de farine pour les fournées du jour. Un procédé qui donne au pain une qualité incomparable, une saveur et une fraîcheur rarement obtenues ailleurs.

Faire soi-même ses graines germées



Complicé vous croyez ? Détrompez-vous, il n'y a rien de plus simple, je dirais même un jeu d'enfant ! Il suffit d'avoir le matériel adéquat (8€35 le bocal Germeline (1)), un sachet de graines (vous en trouverez un rayon entier aux 7 épis à partir de 1€70 les 150g) et 30 secondes de votre temps matin et soir pour rincer le bocal. Un jeu d'enfant je vous dis !

Comment ça marche ?

- Versez une cuillère à soupe de graines dans le bocal (2).
- Laissez tremper les graines toute une nuit (3).
- Rincez à l'eau claire le matin en vidant l'eau par le tamis.
- Placez votre germeoir sur son support en position oblique, couvercle vers le bas (4).
- Deux fois par jour soir et matin, rincez vos graines à l'eau claire.
- Répétez ces rinçages autant de jours que dure la germination. (Le temps est indiqué sur le paquet de graine).



Les Bienfaits des Graines Germées

Les graines de céréales ou de légumineuses renferment à l'état brut quantité de vitamines, minéraux et autres éléments indispensables. Mais, après germination, ces substances sont multipliées de façon étonnante.

Ainsi, les graines germées sont d'excellents fournisseurs de vitamines, en particulier B et C. Elles renferment une belle quantité de carotène, qui aide à lutter contre le vieillissement prématuré des cellules. Elles fournissent également des teneurs incroyablement élevées en minéraux, tel que magnésium, calcium, fer et phosphore.

Enfin, mais surtout, elles sont très riches en protéines d'excellente qualité, car dotées de tous les acides aminés essentiels. A titre d'exemple, sachez que 100 g de blé germé contient 27 % de protéines quand 100 g de viande en contient entre 14 et 22 % !

Si vous hésitez encore à sauter le pas, notez que ces graines renferment des lipides qui s'avèrent être des acides gras insaturés, ceux-là même qui protègent le système cardio-vasculaire. Ça vaut peut-être la peine d'y goûter, non ?

Sylvie notre animatrice culinaire vous fait découvrir les graines germées (voir calendrier en page 8).

La plus facile pour commencer : L'Alfalfa

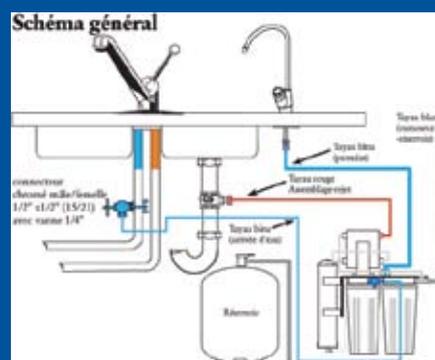
L'Alfalfa, plus connue sous le nom de Luzerne, est l'une des semences les plus faciles à faire germer et une des plus complètes nutritionnellement.

Riche en protéines, sels minéraux, calcium (10 fois plus que le lait), magnésium (encore plus que l'amande) et en Vitamine U (Vitamine rare qui a une action bénéfique sur les fonctions gastriques et intestinales) l'Alfalfa possède aussi les vitamines A, B1, B2, B12, C, D et E.

Arrêter L'eau en bouteille plastique

L'impact écologique des bouteilles plastique est désastreux et nos magasins Les 7 épis n'en vendent plus. Comment faire pour continuer à consommer une eau de bonne qualité? Nous vous conseillons de passer à l'osmose inverse. Ce système de filtration est de loin le plus efficace qui existe. L'osmose inverse est connue comme la méthode « Hight Tech » pour purifier l'eau. Elle utilise des composants multiples : plusieurs pré-filtres (filtres à charbon-actif et à sédiment), une membrane semi-perméable qui va sélectionner les liquides et permettre d'obtenir une eau extrêmement pure, un post-film d'absorption et un réservoir de rétention pressurisé. Pour simplifier, considérons qu'il s'agit d'une sorte d'hyper-filtration, au travers de "mailles" extrêmement fines : leurs

dimensions sont celles de la molécule d'eau. Entre 90 et 99% des éléments contenus dans l'eau sont ainsi éliminés. L'appareil s'installe sous l'évier par vous-même si vous êtes bricoleur ou par un professionnel agréé. Présentation du système dans vos trois magasins en mai et juin (voir calendrier p.8) .





TIMOUSTIC

des Douces Angevines



Lotion des soirs d'été - Apaisant et protecteur, flacon spray 50 ml

Cette lotion apaise efficacement les sensations de démangeaisons liées aux piqûres d'insectes. Le parfum délicat de l'huile essentielle de Géranium Rosat n'est guère apprécié par les moustiques qui préfèrent généralement se tenir à distance.

La racine de Vétyver de Madagascar est très intéressante pour ses vertus rafraîchissantes et apaisantes. L'alcoolat de Lavande Aspic des Corbières calme les sensations cuisantes de toutes sortes de piqûres (orties, guêpes...) Le Géranium Rosat, le Nard de l'Himalaya, la forte proportion de sa synergie d'huiles essentielles donnent à cette lotion une étonnante puissance.

CHIPS DE LEGUMES de Crousti Sud (sans sel)



Idéales pour des apéritifs originaux et pleins de saveurs, les pétales de légumes ont été cuits à basse température à l'huile de tournesol. Ces fines chips de légumes ont vraiment tout pour plaire car elles sont sans sel et naturellement sans gluten. Découvrez la large gamme céleri, carotte au thym, betteraves, panais, patate douce ...

THE DES FLEURS

de L'ilot thé (29)



Délicieux et rafraichissant pour l'été

Composition originale de thé vert au jasmin, thé vert Chun Mee et thé blanc Paï Mu Tan. Les pétales de rose et de calendula donnent à l'infusion une note de miel et un ensemble très rafraichissant, idéal pour l'été. Installé à Plounéour-Menez dans les Monts d'Arée, L'Ilot Thé vous propose des thés de grande qualité issus de l'Agriculture Biologique. L'entreprise travaille en partenariat avec les producteurs de plantes aromatiques et médicinales «Flores d'Arée». Les livraisons aux magasins se font en commun. Les pétales de rose contenues dans le Thé des Fleurs viennent de Flores d'Arée.

SUCETTES DE GLACE

BIO ICE

Lou Bio/La Finestra



Sucettes prêtes à être congelées. Stockage au sec et mise en congélation uniquement au rythme de la consommation (à placer au moins 3h avant dans son congélateur). Arômes bio de griotte, orange, fraise et citron.

NOUVELLES COUCHES JETABLES Naturaé/Wip



Plus écologiques et plus saines pour la peau de bébé, ces nouvelles couches jetables prennent en considération l'impact du produit pendant sa vie entière :

- Plus de 80% de la couche est biodégradable et compostable.

- Absence totale de colle (les attaches de la couche sont également biodégradables, ce sont les seules sur le marché).

- Le film extérieur de la couche en biopolymère est obtenu à partir de maïs non OGM.

Seul le gel absorbant est synthétique mais l'entreprise est en cours d'évolution sur la fabrication d'un gel absorbant 100% biodégradable.

COSMETIQUES BIO de mer d'Iroise - Iroise



Parce que le milieu marin est l'élément naturel plus proche de notre organisme, Iroise a choisi de puiser le cœur de ses ingrédients en mer d'Iroise. L'usine de fabrication est bretonne mais Iroise distribue ses produits aux quatre coins du monde. Les textures sont douces et raffinées, les senteurs sont subtiles. Ici (photo), la gelée douceur démaquillante convient aux peaux et aux yeux les plus sensibles, la lotion tonique ensuite matifie et illumine le teint.

À VOS AGENDAS ...

LES RDV DU PRINTEMPS 2011 DANS VOS MAGASINS BIOCOOP LES 7 ÉPIS

MAI

le 07 et le 09 : COURS DE CUISINE*
avec France Lemonnier : «CUISINE VAPEUR ET CUISINE AU WOK». Renseignements et inscriptions: 02 97 23 01 18. C'est à Lorient

le 10 : Animation culinaire avec Sylvie «Recettes de printemps et graines germées». C'est à Lanester

le 13 : Atelier Cosmétique «Apprendre à faire soi-même ses soins» à 17h30 en mezzanine du magasin. Inscription au rayon cosmétique. C'est à Mellac

le 14 : Solidarité Bretagne-Niger Vente d'artisanat Touareg et de photos avec l'asso Azawagh Bretagne. C'est à Lanester

le 14 : COURS DE CUISINE* avec France Lemonnier : «CUISINE VAPEUR ET CUISINE AU WOK». Renseignements et inscriptions: 02 97 23 01 18. C'est à Mellac

le 17 et 18 : Apirium crème à la cire d'abeille. C'est LA crème des peaux sèches ou abîmées. C'est à Lanester

le 20 : Animation culinaire avec Sylvie «Recettes de printemps et graines germées». C'est à Mellac

le 20 : Atelier cosmétique «Apprendre à faire soi-même ses soins» à 15h en mezzanine du magasin. Inscription au rayon cosmétique. C'est à Lorient

le 20 : Animation cosmétique «IROISIE» conseils et mini-soins sur inscription. C'est à Lanester

le 20 et 21 : Découvrez l'Osmose Inverse un professionnel vous initie au système de purification de l'eau. C'est à Lorient

le 21 : Animation cosmétique «IROISIE» conseils et mini-soins sur inscription. C'est à Lorient

le 21 : Vente de plantes potagères avec Isabella, productrice du Saint (56). C'est à Lanester

le 27 : Animation DOUCES ANGEVINES Découvrez les merveilleux cosmétofluides angevins. C'est à Lanester

le 28 : Animation culinaire avec Sylvie «Recettes de printemps et graines germées». C'est à Lorient

... et dans le cadre des «Portes Ouvertes» au restaurant Croc'épi du 23 au 28 mai prochain :

le 25 : COURS DE CUISINE ENFANT* à partir de 8 ans, de 16h à 17h au restaurant, sur le thème du Goûter bio et Gourmand. Les enfants goûtent sur place et repartent avec leur préparation et recettes. 7€ sur inscription au restaurant.

le 27 : COURS DE CUISINE GASTRO* pour adultes, de 18h à 20h30 au restaurant, sur le thème du Printemps dans l'assiette. Le cours sera suivi d'un repas ou possibilité d'emporter sa préparation. 45€ sur inscription.

JUIN

le 1er : Animation culinaire avec Sylvie «Desserts légers», à Lanester

le 3 : Vente de plantes potagères avec Isabella, productrice du Saint (56). C'est à Lanester

le 4 et le 6 : COURS DE CUISINE* avec France Lemonnier : «MILLET, PATÉS VEGETAUX, PÂTES A TARTINER TÉL France: 02 97 23 01 18, à Lorient

le 4 et 5 : Découvrez l'Osmose Inverse système de purification de l'eau. C'est à Lanester

le 8 : Bionat Les chaussures réalisées dans le respect de l'environnement pour un grand confort du pied C'est à Lanester

le 10 : Animation culinaire avec Sylvie «Desserts légers» à Mellac.

le 10 et 11 : Découvrez l'Osmose Inverse système de purification de l'eau. C'est à Mellac

le 11 : Atelier Mandala* avec Jean Michel Bastien, C'est à Lorient

le 17 : Animation culinaire avec Sylvie «Desserts légers». à Lorient

le 17 : Atelier cosmétique «Apprendre à faire soi-même ses soins» à 15h en mezzanine du magasin. Inscription au rayon cosmétique. C'est à Lorient

le 17 : Dîner-concert à Croc'épi* «Soirée spéciale écossaise avec le TRIO ALASDAIR WHITE» à 20h au restaurant Croc'épi. C'est à Lorient

le 18 : COURS DE CUISINE* avec France Lemonnier : «MILLET, PATÉS VEGETAUX, PÂTES A TARTINER ». Tél France: 02 97 23 01 18. C'est à Mellac

le 24 : Animation culinaire avec Sylvie «Cakes et terrines sans farine de blé». C'est à Lanester

JUILLET

le 1er : Animation culinaire avec Sylvie «Cakes et terrines sans farine de blé». C'est à Mellac

le 8 : Animation culinaire avec Sylvie «Cakes et terrines sans farine de blé». C'est à Lorient

le 15 : Animation culinaire avec Sylvie «Crumbles et Tians». C'est à Lanester

le 23 : Atelier Mandala* avec Jean Michel Bastien. C'est à Lorient

AOÛT

le 19 : Animation culinaire avec Sylvie «Crumbles et Tians». C'est à Mellac

le 23 : Animation culinaire avec Sylvie «Crumbles et Tians». C'est à Lorient

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, impasse Jean St Marc

Tél : 02 97 88 31 38

(*) Toutes nos animations en magasin sont gratuites, seuls les cours de cuisine, les ateliers mandala et le dîner-concert sont payants.