



## Sommaire

### - Évènements p.2, 3, 4 & 5

Dîners-Concerts, journées sommeil et journées vélo

### - Infos magasins p. 6 & 7

Actualités & animations 2012

### - Assos partenaires p.8

Osons la bio, Énergies partagées et "Pêcheurs du Monde"

### - Nouveaux livres p.9,10

11 & 12 Interviews de Jean-Claude Pierre, Lylian le Goff, "Ecolodges en Bretagne" et "Faut que ça change".

### - Portrait consom'actrice p.13

Sonia Falcou

### - Agenda des animations p.14 & 15

En Fév/Mars/Avril

### - Sélection de produits p.16

Produits "coups de coeur" de l'équipe

## Le mot du Conseil de Surveillance : Triple A ou triple solidarité ?

C'est dans les années 1980 qu'une première définition du « sustainable development » a été donnée. Il s'agissait d'« un développement qui répond aux besoins des générations du présent sans compromettre la capacité des générations futures à répondre aux leurs ».

Tous ceux qui ont des enfants et des petits-enfants sont attachés à cette solidarité inter-générationnelle. Tous les humanistes y tiennent, car ils ressentent une responsabilité envers les générations à naître.

La définition a été revue à Rio en 1992 en y installant trois piliers : le progrès économique, la justice sociale et la préservation de l'environnement, dont aucun ne doit être négligé.

Beaucoup de gens relient le développement durable à l'écologie. Mais c'est une vision réductrice, car ce sont bien les trois piliers qui sont à édifier à égalité pour viser le maintien dans l'avenir de la qualité de vie de notre espèce humaine sur notre chère et unique planète. L'économique et le social ont été pris en compte de façon plus ancienne et les écologistes focalisent l'attention sur le troisième pilier : il s'agirait de rattraper le retard.

Avec la crise économique, la réalité de la situation exige de consolider ce que l'on pourrait désigner comme trois formes de solidarité.

C'est une utopie au sens où ça ne s'est pas encore réalisé, mais c'est sûrement réalisable pourvu que les humains le veuillent. Il en résulterait une formidable chance d'harmonie collective à tous niveaux



: du local à l'international.

Car ce qui se passe ici a des répercussions ailleurs et sans doute partout sur la planète. Ce qui est vrai et visible pour des pollutions (l'actualité locale ou internationale en est riche) qui se jouent des frontières, l'est des bonnes actions qui servent de modèles ou d'inspiration.

L'intérêt personnel, l'intérêt familial et l'intérêt général se rejoignent.

Alors, allons-nous vers la fin des égoïsmes ? Car finalement, toute décision humaine engage souvent non seulement celui qui la prend, mais aussi sa famille et encore plus loin toute la communauté humaine.

C'est surtout vrai des décisions d'habitants des pays les plus riches dont le mode de vie n'est pas transposable, tant l'impact sur les ressources naturelles provoquerait leur épuisement à grande vitesse.

En y réfléchissant, la notion de solidarité revient comme un leitmotiv ...

Le réseau Biocoop, qui affiche comme objectifs, le développement de l'agriculture biologique dans un esprit d'équité et de coopération et la création de filières équitables fondées sur le respect de critères sociaux et écologiques exigeants participe déjà et pleinement à cette triple solidarité.

### Pascal Le Moan

Président du Conseil de Surveillance\*

\*Les membres du CS sont les représentants des consom'acteurs de la coopérative les 7 épis.

Dîner-Concert exceptionnel le 31 mars à 20h

# Geoffrey Oryema

## en concert acoustique au restaurant Croc'épi

Concert privé  
Réservé aux  
adhérents



Après avoir réservé la sortie de son dernier album, le 3 février dernier au public de l'Océanis de Ploemeur, Geoffrey Oryema, chanteur et musicien de renommée internationale, nous fait l'immense honneur de se produire en concert privé, totalement acoustique (voix, guitare) au restaurant bio Croc'épi. Dans une ambiance intimiste, Geoffrey Oryema nous offrira son chant unique, capable de monter haut dans les aigus comme de descendre bas dans les graves, ce qui lui a valu le surnom de Léonard Cohen africain. Vous vous souvenez sûrement de son tube devenu le générique de l'émission « Le cercle de minuit » diffusée sur France 2 dans les années 90, ça faisait « Ou lé lé lé » sur un rythme lancinant de percussion accompagné d'une guitare folk et d'un chant africain ... L'émotion que dégage ce morceau n'a sans doute laissé personne indifférent.

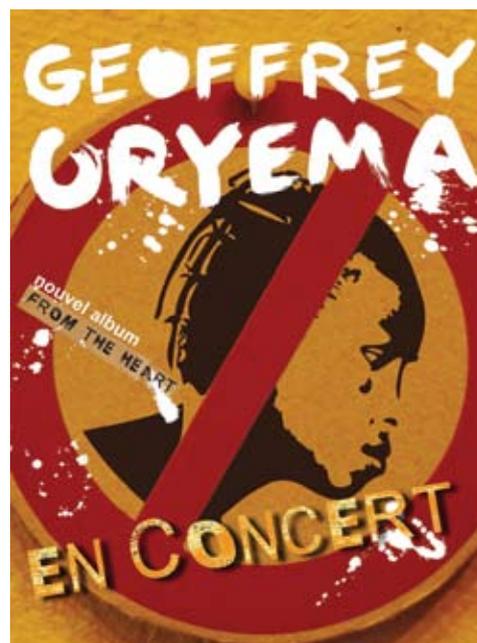
Geoffrey Oryema, artiste ougandais exilé en France il y a plus de trente ans, est aujourd'hui installé au bord de la mer

près de Lorient. Consom'acteur des 7 épis, artiste engagé, il exprime dans son dernier album sa colère face à la tragédie des enfants-soldats. Le 12 octobre 2010 à New-York, Geoffrey chantait « La Lettre » devant l'assemblée Générale de l'ONU. « Il fallait que ce message soit entendu dans cette enceinte mondiale car laisser faire est impardonnable », tance-t'il. Avant de préciser : « Oui, c'est ce drame qui m'a amené à écrire ce disque. Même si j'ai aussi composé des chansons d'amour car il est nécessaire de toujours garder espoir. » Cet album « From The Heart » sera donc chanté en live et en acoustique pour nos adhérents des 7 épis le 31 mars prochain.

Dîner-Concert : 45€ (repas complet + café, hors boissons)

Réservations obligatoires : Biocoop Les 7 épis Lorient

Tél : 02 97 37 58 92 ou [communication@les7epis.fr](mailto:communication@les7epis.fr)



Dîner-Ciné-Concert, le 27 avril à 20h

## “LES ENFANTS DE L'ATLANTIQUE”

Sonia Falcou et Brice son compagnon, tous deux consom'acteurs des 7 épis, nous présentent le film réalisé par Sonia lors de leur périple à la voile entre Lorient, le Sénégal et les Antilles.

“Les enfants de l'Atlantique” est un film documentaire de 52 minutes qui relate le voyage en images. Les spectateurs pourront partager le quotidien d'une famille de navigateurs, découvrir avec eux les écoles avec lesquelles des échanges ont eu lieu aux Canaries, à Dakar et en Guadeloupe, comment ils ont pu déposer des médicaments au Cap Vert et traverser deux fois l'océan Atlantique sur un voilier de 12 mètres. Départ de Lorient, retour assuré ! Apéro concert jumbé avec le groupe Trimandingues, puis dîner africain et antillais - Diffusion du film et discussion/débat avec les navigateurs.

Tarif : 28€ sur réservation au 02 97 37 58 92 ou [communication@les7epis.fr](mailto:communication@les7epis.fr)

2 journées pour retrouver le sommeil



# Journées du sommeil

Les 23 mars à Mellac et le 24 mars à Lorient

**S**i vous êtes un gros dormeur et que vous enchaînez vos 8 à 10h de sommeil par nuit sans que rien ne vienne parasiter vos rêves : n'allez pas plus loin dans la lecture de cette page, ce serait inutile. Par contre si vous êtes comme le tiers des adultes à connaître des difficultés pour vous endormir ... Que vous soyez insomniaque ou victimes de réveils nocturnes .... Alors le programme que nous vous avons confectionné est fait pour vous.

Les 23 et 24 mars prochains, les 7 épis de Mellac et de Lorient organisent des « journées du sommeil » avec différents ateliers qui vous permettront de rencontrer des intervenants spécialisés dans leurs domaines : alimentation, relaxation, huiles essentielles, plantes, géobiologie, literie... Le planning de cette journée offre la possibilité d'assister à tous les ateliers ou, si on le souhaite, à seulement l'un d'entre eux. Le principal étant de s'inscrire rapidement car les places sont limitées !



## PROGRAMME

**Sylvie notre bio diététicienne**, offre une heure d'atelier cuisine sur le thème de l'alimentation propice au sommeil : que peut-on manger le soir pour passer une nuit de rêve ?

Lieu : Mezzanine du magasin (cuisine) de Lorient et Mellac. 10 personnes/atelier : 10h30 - 14h - 16h

**Anne notre bio esthéticienne**, propose 10 minutes de modelage « détente-relaxation » pour une préparation optimale au sommeil. 5€ de participation.

Lieu : Espace Bien-être à Mellac, mezzanine des écoproduits à Lorient. Toutes les ½ heures de 10h à 12h30 et de 14h30 à 18h30

**Georges notre spécialiste en literie**, vous dira tout sur la santé, le sommeil lors de mini-conférences d'une heure. Espace literie de Lorient et Mellac à 10h30, 14h30 et 17h

**Anthony notre géobiologue**, animera des mini-ateliers d'1/2 heure sur les ondes pour vous aider à optimiser votre environnement de nuit. Espace LIVRES de Lorient et mezzanine de Mellac. De 10h à 12h30 et de 14h30 à 18h30.

**Laurent d'Essenciagua**, maître artisan distillateur, vous dira tout sur le pouvoir et les utilisations des huiles essentielles soporifiques. Au rayon des Huiles essentielles de Lorient et Mellac, conseils personnalisés toute la journée.

**Muriel de l'association Cap santé**, docteur en sociologie mais surtout phytologue et herboriste prévoit de vous recevoir lors d'une « table découverte » répartie en 2 ateliers : théorie des plantes du sommeil et confection de tisanes.

Inscriptions aux ateliers dans vos magasins de Lorient et Mellac avant le 22 mars

# VIVE L'ÉCO-MOBILITÉ !

## Pour diminuer encore l'impact de sa consommation ... bio

*Les résultats du bilan carbone réalisé en 2011 sur le magasin de Lanester ont révélé que nos plus grosses émissions de CO<sub>2</sub> se situent au niveau des déplacements motorisés des clients et des salariés. Le bureau d'étude nous présente alors ce challenge : si nous réussissons à diminuer de 4% ces déplacements, cela correspondrait à 100% d'économie sur toute l'énergie utilisée par le magasin lui-même (frigos, chauffage ...) La direction des 7 épis décide de relever le défi en s'entourant d'acteurs locaux de la promotion du vélo pour organiser une première journée « MES COURSES A VELO », le but étant clairement d'inciter nos consom'acteurs à diminuer l'impact écologique des produits bio jusqu'à leur destination finale.*

Cette journée du 26 novembre fut une vraie fête du vélo : de nombreux adhérents sont venus de toute la région lorientaise faire leurs courses ... à vélo. Du Centre-Ville à Larmor-Plage, de Ploemeur à Quéven et même d'Outre-Rade par le Bateau-Bus, les consom'acteurs ont répondu présents et se sont vu offrir une boisson chaude pour avoir joué le jeu. Olivier Le Lamer, adjoint en charge des déplacements et de la voirie à la municipalité est venu saluer l'initiative en précisant que le vélo est performant en ville car beaucoup de déplacements font aujourd'hui moins de 3 Kms. Il trouvait également pertinent de concilier l'acte d'achat avec le déplacement sachant que le budget déplacement est aujourd'hui le deuxième budget devant l'alimentaire.



Une multitude de vélos plus originaux les uns que les autres se sont croisés tout au long de la journée : vélos cargos de l'association Vél'Orient et vélos side de l'UEAJ ; différents vélos électriques (pliables, de ville ou tout terrain) du magasin Free Volt, et puis certains vélos de nos consom'acteurs méritaient vraiment le détour : vélos couchés, vélos biporteurs .... Pour voir tout ça, jetez un œil sur la vidéo qui a été réalisée lors de cette journée en tapant « Mes courses à vélo » dans You Tube sur internet.

Cette journée fut également l'occasion de s'informer sur l'aspect pratique des courses à vélo : comment est-ce que l'on transporte les produits ? Le magasin Free Volt propose plusieurs solutions, des simples paniers ou sacoches, du caddie à la remorque, on trouve maintenant d'ingénieux systèmes qui peuvent répondre aux besoins de chacun.



## DIFFERENTES SOLUTIONS POUR TRANSPORTER SES PRODUITS :

### Les systèmes qui s'attachent directement au vélo

**Les paniers :** panier avant accroché au guidon ou panier arrière fixé sur le porte bagage. Ce peut être des paniers fixes ou des paniers amovibles que l'on prend avec soi pour faire les courses. Ils peuvent être en métal, en plastique et même en osier.

**Les sacoches :** sacoches doubles "classiques" qui le plus souvent restent sur le vélo ou sacoches qui se « clipent » sur le porte bagage et que l'on « déclipse » pour aller faire les courses. Il en existe de toutes tailles, de toutes formes et de toutes couleurs. On peut en mettre une seule ou une de chaque côté du vélo.



sacoches

### Les systèmes que l'on tracte DERRIÈRE le vélo

**La remorque :** de grande capacité, polyvalente, elle peut servir à faire les courses, mais aussi à transporter jusqu'à 30 ou 40 kg selon le type de la remorque

**Le caddie à vélo :** il s'accroche à l'arrière du vélo (sur les haubans, sur le porte bagage, ou à la tige de selle selon le type de vélo) et s'utilise comme un caddie de courses normal lorsqu'on fait ses achats.



caddie à vélo

Une remise de 10% sera accordée à tous les adhérents des 7 épis sur ces solutions de portage au magasin Free-Volt, 23 bis avenue de la Perrière à Lorient  
Tous ces systèmes d'attelage sont présentés en détails sur [www.free-volt.fr](http://www.free-volt.fr)



**L'association Vél'Orient** et son président Serge Philippe œuvrent depuis 1996 pour soutenir le développement de la pratique du vélo comme mode de déplacement sur la région lorientaise. L'asso organise notamment la « Fête du Vélo » sur Lorient et Lanester, initiée au niveau national et qui a lieu tous les ans au printemps. Vél'Orient est également présent aux réunions publiques sur les plans de circulation et tente d'influer les décisions en faveur des modes de déplacement doux. Le leitmotiv de son prési-

dent : démocratiser les comportements pour qu'un maximum de gens utilisent naturellement le vélo comme moyen de transport principal.

## MARS : MOIS DE L'ECO-MOBILITÉ AUX 7 EPIS

Les 7 épis ont élu le mois de mars « mois de l'éco-mobilité » avec le vélo comme fer de lance. Une journée « MES COURSES A VÉLO » sera organisée sur chaque site : présentation des vélos électriques de Free-Volt, des vélo-sides et des vélos cargos de Vél'orient, des différentes solutions pour faire ses courses avec les caddies, remorques et paniers adaptés. Ces jours-là, les consommateurs venus à vélo seront accueillis avec un café ou une boisson chaude. Du 10 au 31 mars, un jeu concours permettra aux cyclistes de gagner un caddie à vélo offert par le magasin Free-Volt rempli de produits bio des 7 épis... Et de nombreux autres lots...

**MELLAC : SAMEDI 10 MARS - LANESTER : SAMEDI 24 MARS - LORIENT : SAMEDI 31 MARS**

## NOUVELLE CHARCUTERIE

### Début mars : changement de charcutier pour l'ensemble des magasins.

Découvrez les jambons, pâtés, lards rôtis ou bouillis, saucissons, boudins, saucisses et toute la gamme classique de viandes et de charcuteries traditionnelles artisanales avec notre nouveau charcutier « l'atelier Cospérec » de Langonnet (56).

Cochon breton de nos partenaires producteurs de BVB.



## PROJET DE VITRINES FRAIS

Suite aux résultats de notre bilan carbone, nous mettons tout en œuvre pour trouver des solutions d'amélioration et tenter de diminuer l'empreinte énergétique des magasins... Une réflexion est lancée depuis quelques mois pour fermer nos vitrines réfrigérées. Cela représente un coût important mais l'investissement en vaut la chandelle : grâce à ce dispositif nous allons gagner entre 25 et 50% des consommations électriques sur ces vitrines. Cette opération va démarrer par le magasin de Mellac puis s'appliquera aux magasins de Lorient et Lanester.

## QUESTION CONSO

### Pourquoi le sucre roux est-il plus cher que le sucre blond ?

Cette question fut posée par une coopératrice lors de la dernière soirée d'accueil pour les nouveaux adhérents au restaurant Croc'épi. Plusieurs facteurs expliquent le fait que le sucre roux est plus cher que le blond. Tout d'abord, il faut savoir que le sucre roux subit un processus plus compliqué que le blond. Sa fabrication est difficile car le jus de canne doit être traité plus lentement de façon à ne pas altérer ses qualités organoleptiques. Le séchage du sucre roux est également plus long... Aussi, l'offre baisse et rien de très original quand l'offre baisse, les prix augmentent. Certains producteurs (Brésil entre autre) ont décidé d'arrêter de le produire pour se consacrer au sucre blond moins exigeant en temps de fabrication. Enfin, les producteurs reçoivent une prime pour la fabrication du sucre blond, ce qui a un effet sur le prix final du produit.



## LE CABILLAUD REVIENT

Grâce à une importante campagne de reconstitution de l'espèce, la pêche au Cabillaud est redevenue possible en Mer de Norvège et de Barents ainsi qu'en Mer Celtique. Selon l'IFREMER qui a aujourd'hui une connaissance précise des stocks de poissons, l'espèce est en bonne santé. Nos biocoops reprennent donc la commercialisation du Cabillaud de la mer Celtique pêché par les chalutiers bretons. C'est celui-ci que vous retrouverez sur l'étal de pêche durable avec notre poissonnier Johan à Lorient.





## ANIMATIONS à MELLAC

### Atelier-découverte du Feng Shui



**Le 25 février de 14h30 à 17h**, atelier « Le bien-être dans la maison » avec Marie-Line Le Pavic. Programme : Les bases du Feng Shui, les cinq éléments, le ying et le yang, les matières, les couleurs, les formes... Créer une pièce complètement Feng-shui. Tarif 20€. Inscriptions auprès de Marie-Line au 06 13 96 43 96. Réservations obligatoires. Places limitées.

### Anniversaire Les 7 Épis de Mellac fête

**ses 2 ans : du 5 au 10 mars, les salariés cuisinent !**

Chaque salarié élabore ses recettes préférées : dégustations tout au long de la semaine, une remise supplémentaire sera accordée sur les ingrédients utilisés pour chaque recette le jour de sa présentation.

**un quiz :** Questionnaire avec tirage au sort pour ceux qui auront toutes les bonnes réponses. 3 lots seront en jeu : un repas pour deux à Croc'Epi, un soin du corps avec Anne, un panier garni. Toutes les réponses se trouvent sur notre site [www.les7epis.fr](http://www.les7epis.fr) ou sur [ww.biocoop.fr](http://ww.biocoop.fr)... à vos claviers !

### Chasse à l'œuf... bio !

**Samedi 7 avril de 16h à 18h**

Les enfants s'inscrivent avec un dessin qu'ils devront présenter en magasin avant le 31 mars.

Le jour de la chasse à l'œuf, les enfants seront accueillis par les organisateurs mais resteront sous la responsabilité des parents. Si certains parents souhaitent nous aider à encadrer l'activité, ils peuvent se manifester.

**Valérie**, productrice de Légumes et d'œufs de poules anciennes de la Ferme de Lisa à TREBRIVAN (22) sera présente avec ses poules et ses œufs pour parler de son activité.



## ANIMATIONS à LANESTER

### Atelier « Cuisine pour enfants »

à partir de 8 ans sur le thème : « Je fais moi-même mes biscuits fourrés au chocolat ». De 14h30 à 16h30 en mezzanine du magasin. Inscriptions au niveau du bureau (entre les huiles essentielles et les farines). **Le 23 février à Lanester.**

### Concours recettes des consom'acteurs.

Chacun apporte son plat préféré et donne sa recette. Tous les ingrédients doivent bien entendu provenir de la coop. Les 3 premiers se verront offrir un bon d'achat de 30€, le but étant de réaliser un livret de recettes qui sera distribué et mis à la disposition de tous en magasin. **Le 6 avril à Lanester.**

### Réunion « Les parts B » : Nouvel outil de développement pour les 7 épis

Réunion à destination des adhérents de la coopérative ayant déjà fait l'acquisition d'une « Part A » à 18€30.

Les 7 épis est une coopérative de consommateurs dont le capital est constitué de toutes les parts sociales acquises par les coopérateurs (18€30).

Aujourd'hui nous sommes près de 13000 coopérateurs et notre capital s'élève à 234430 € au 31/12/2011. Une somme conséquente mais qui reste faible au regard de notre chiffre d'affaires. Ce capital limite de fait notre capacité à continuer notre développement, ce qui est souvent le cas dans les structures coopératives de l'économie sociale et solidaire. Pour acquérir une plus grande autonomie financière et continuer de développer la bio à notre échelle locale avec des pratiques écologiques et solidaires, les 7 épis ont voté l'émission de 1000 parts dites « B ». Le fonctionnement et les modalités des « parts B » (250€ la part rémunérée 1% au dessus du livret A en cas d'excédent réalisé par la Coop) seront présentés plus en détails lors de cette réunion. Voilà une belle occasion pour les coopérateurs de s'impliquer dans de nouveaux projets de l'économie sociale et solidaire. Les coopérateurs intéressés peuvent déjà appeler Mikaël Coroller pour plus d'informations. Tél : 02 97 37 58 92.

**Réunion mardi 6 mars, 18h30, médiathèque de Lanester.**



## ANIMATIONS à LORIENT

### Atelier de décoration d'œufs de Pâques

**Mercredi 4 avril de 15h à 17h.** Atelier animé par Agnès et Hervé avec le kit Ecodis des éco-produits. Activité destinée aux enfants de 5 à 12 ans. Sur inscription en magasin. À Lorient

### Atelier-découverte du Feng Shui

**Le 10 mars de 14h30 à 17h** (avec Marie-Line Le Pavic, voir description plus haut). 20€. Tél 06 13 96 43 96. Places limitées.



# Osons la **BIO!**

Interpellons nos  
présidentiables

## Signons la pétition « OSONS LA BIO ! »

L'association Bio Consom'acteurs, en partenariat avec la FNAB et Terre de Liens, lance une pétition nationale pour interpellier les candidats à l'élection présidentielle de 2012 sur l'urgence de développer l'agriculture biologique.

Aujourd'hui, seul 3% des terres agricoles cultivables sont bio ! C'est une ineptie alors que la France importe plus de 35% de ses produits bio, dont certains fruits et légumes par exemple, parfaitement productibles sur nos territoires. C'est une hérésie alors que la grande majorité de nos eaux de surface et de source, sont contaminées du fait de l'agriculture intensive, sans compter aujourd'hui les plages bretonnes polluées par des algues vertes qui défigurent le paysage et génèrent des problèmes sanitaires graves, maintenant avérés, sur les populations. C'est une position rétrograde alors même que, comme l'affirme le rapporteur spécial des Nations Unies pour le droit à l'alimentation, Olivier De Schutter, « l'agroécologie peut doubler la production alimentaire de régions entières en 10 ans tout en réduisant la pauvreté rurale et en apportant des solutions au changement climatique ».

La bio est écologiquement, socialement et économiquement viable, tel est le message que les bio consom'acteurs, en cette période électorale, veulent faire passer aux candidats qui se bousculent pour exercer le pouvoir. Si l'action individuelle des citoyens est toujours nécessaire au quotidien, leur expression collective est plus que jamais indispensable à l'horizon de mai 2012.

**Pétition « Osons la bio ! » disponible en magasin ou directement sur le site <http://action.bioconsomacteurs.org/>**

Transition énergétique :

## Investir dans les énergies renouvelables et citoyennes

Votre Biocoop les 7 épis membre de Bretagne Energies Citoyenne (association qui a permis la réalisation du toit solaire de Mellac) s'associe aujourd'hui au mouvement Energie Partagée pour rassembler les capitaux nécessaires au financement des installations portées par des acteurs reconnus des énergies renouvelables et de la finance solidaire (Nef et Enercoop entre autres).

Changer de système énergétique est une priorité partagée par un nombre grandissant de citoyens en France et dans le monde.

Dans le même temps, la finance classique, joue de plus en plus un rôle majeur dans la gouvernance économique mondiale, et répond de moins en moins aux aspirations des citoyens, notamment sur les enjeux de préservation des biens communs, qu'ils soient matériels (l'air, l'eau, la terre) ou immatériels (connaissances, droits humains, savoir-faire).

C'est après avoir fait ces constats que des acteurs de référence des énergies renouvelables et de la finance solidaire ont choisi de créer ensemble le mouvement Énergie Partagée.

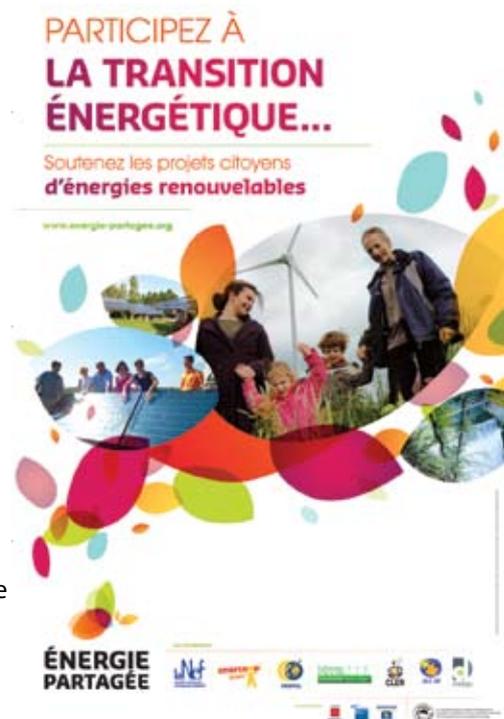
Pour les fondateurs du mouvement Énergie Partagée, les solutions existent : sobriété, efficacité énergétique

et développement des énergies renouvelables au cœur des territoires.

Pour aller de l'avant il s'est doté d'un instrument de financement : un Fonds citoyen d'investissement. Les particuliers, comme les organisations peuvent maintenant y investir une part de leur épargne pour contribuer à l'accroissement de la production d'énergie renouvelable et de la maîtrise de l'énergie dans l'hexagone. Ce Fonds est ouvert à tous, le montant minimum est de 100 € et il est possible pour chacun de choisir le projet pour lequel il souhaite contribuer.

**Retrouvez le projet en détail sur [www.energie-partagee.org](http://www.energie-partagee.org)**

**Des bulletins de souscription & dépliants sont disponibles en magasin.**



## FESTIVAL « PÊCHEURS DU MONDE »

4<sup>e</sup> édition du 22 au 25 mars 2012 -

Salle Ricoeur du Lycée Dupuy de Lôme à Lorient

Les escales en images ne manqueront pas pour cette nouvelle édition du festival « Pêcheurs du monde » dont les 7 épis sont partenaires depuis sa création. A partir de la Bretagne son port d'attache, le Festival partira à la rencontre des pêcheurs de la planète.

L'édition 2012 proposera : 24 films en sélection officielle dont 14 en compétition, 9 films en programmation OFF - Une avant-première à l'Océanis à Ploemeur le mardi 20 mars - Une soirée d'ouverture à la salle Paul Ricoeur à Lorient le jeudi 22 mars - Une soirée lauréats à Lorient le 4 avril.

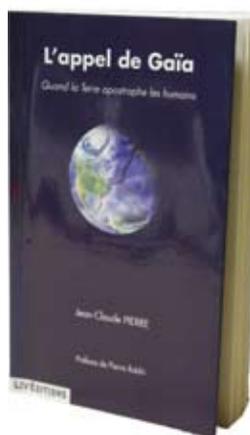
Pour plus d'informations sur le Festival : [www.pecheursdumonde.org](http://www.pecheursdumonde.org)

# L'appel de Gaïa



## Quand la Terre apostrophe les Humains

**J**ean-Claude Pierre, militant breton, écologiste de la première heure, co-fondateur d'Eau et Rivières de Bretagne et du réseau Cohérence, publie son quatrième ouvrage « L'appel de Gaïa ». L'auteur s'adresse directement à nous les hommes par le biais d'une petite voie qui est celle de la Terre, douce mais ferme et sans détour. Ses paroles nous rappellent combien il est important de respecter et de préserver ce que nous possédons de plus cher au monde : le sol qui nous a fait naître et qui verra grandir nos enfants. L'ouvrage se lit comme un poème, il réveille en nous la mémoire de nos actes, barbares, égoïstes, humains... Au fil des pages, comme un miroir reflétant les propos de Gaïa, le lecteur découvre ou redécouvre des citations empruntées aux hommes et aux femmes qui ont écrit ou marqué l'histoire. De Vaclav Havel à Albert Jacquard, de Flaubert au chef Lakota Standing Bear, chacun d'eux nous invite à méditer sur notre relation à la Terre. Si vous avez déjà pris conscience de l'urgence de changer nos comportements vis-à-vis de la nature alors lisez ce livre, il finira de vous convaincre qu'il nous faut VRAIMENT entrer en transition.



### Comment est né ce livre ?

Ce livre est né parce que j'ai voulu saisir une belle opportunité. 2012 est l'année du 20ème anniversaire du sommet de la Terre qui s'est tenu à Rio. Voici 20 ans déjà, 176 chefs d'états et de gouvernements se sont réunis, comme ils l'ont dit, au « chevet de la planète Terre ». Quand on va au chevet de quelqu'un, c'est qu'on a vraiment le sentiment que son destin est menacé ! Or depuis 20 ans, malgré un certain nombre de congrès, de colloques et d'accords internationaux, chacun sait que l'état de la planète n'a cessé de se dégrader. Je me suis dit que 2012 était l'occasion de rebondir sur cet anniversaire, pour venir redire avec insistance qu'il est temps de changer notre manière de traiter la Terre mais aussi de se comporter vis-à-vis de nos frères les hommes.

### Comment interpellez-vous vos lecteurs ?

Pour faire passer mon message je me suis mis à la place de la Terre, je lui ai d'abord donné un nom : j'ai repris celui que les Grecs donnaient à la déesse de la Terre : GAÏA. La déesse de la Terre était aussi le symbole de la fertilité. Je me suis donc mis à la place de la Terre qui vient (c'est le sous-titre du livre) « apostropher les humains » et leur dire ce qu'elle a sur le cœur.

### Que vient nous dire Gaïa ?

Elle a deux catégories de choses à dire : certaines paroles ont

trait à ce qu'on l'appelle l'écologie et d'autres à ce que l'on appelle le social et le culturel. Finalement on s'aperçoit que ces deux registres (écologie, social et culturel) sont intimement liés. Elle leur dit : Attention, vous faites fausse route ! Il faut absolument changer votre modèle de développement, en termes simples car je m'adresse à tous les publics.

### Le livre fait référence à bon nombre de personnalités du monde politique ou culturel ...

Comme je n'ai pas personnellement d'autorité, je ne suis ni un savant ni un philosophe, je me suis arrangé pour que les arguments que je développe soient illustrés par des penseurs, par des gens qui, depuis 2000 ans, nous disent « attention » il faut respecter notre planète Terre, entretenir avec elle des relations d'un autre type que celles auxquelles nous avons recours aujourd'hui.

### Quelle est la personnalité ou le livre qui vous a le plus influencé dans votre parcours et votre engagement ?

J'ai eu la chance de lire vers la fin des années 60 - on était encore dans les 30 glorieuses, la société de consommation était à son apogée, « toujours plus » comme disait François de Closets - A cette époque là donc, deux livres m'ont beaucoup marqué : "Le printemps silencieux" de Rachel Carson, cette écrivaine biologiste a mis en avant le fait que l'utilisation inconsidérée des pesticides allait détruire l'équilibre de la planète : plus d'insectes mais aussi plus d'oiseaux chanteurs, imaginer un printemps sans oiseau était pour elle insupportable. Il y a d'abord eu ce livre et puis il y en a eu un autre : celui de Barry Commoner « Quelle Terre laisserons-nous à nos enfants ? » Cette phrase est une interrogation à laquelle aucun être humain digne de ce nom ne peut échapper : Que va-t-on laisser en héritage ?

### Comment est-ce que vous voyez l'avenir ?

Je pense que les deux plus grandes pollutions qui menacent la planète aujourd'hui sont l'indifférence et la résignation. Aujourd'hui, bien des gens se rendent compte qu'on ne peut pas continuer comme ça mais ils se disent : « On n'y peut rien, c'est la mondialisation, c'est le développement »... On entend même dire « C'est le progrès » un peu comme si l'idée de progrès s'était retournée et au lieu de préparer un avenir heureux pour l'homme, il préparait un avenir lourd de menaces ... Nous avons donc le devoir de montrer que dans tous les domaines, des alternatives existent. Il est aujourd'hui possible d'aménager, de construire, de produire, d'échanger et même d'épargner sans rentrer dans le modèle ultra libéral qui marchandise tout ce qui vit sur la planète et qui conduit l'humanité au désastre.

### Que peut-on souhaiter pour 2012 ?

2012 est une belle opportunité pour parler de tout ça puisque les nations unies ont décidé de faire de 2012 l'année internationale de la coopération. Coopérer avec la planète au lieu de l'exploiter et coopérer avec les hommes au lieu de les exploiter va prendre du sens. Les idées coopératives sont des idées qui nous permettent de trouver des solutions à cette main-mise de l'argent sur tous nos comportements et sur tous nos échanges.

# Ceci n'est pas ... un régime !

## Mincir durablement en préservant sa santé et celle de l'environnement

**L**yliau Le Goff, célèbre médecin environnementaliste lorientais, signe un nouveau livre avec Laurence Salomon, chef au restaurant bio « Nature & Saveurs » d'Annecy. En véritables « coachs » ils nous révèlent le secret minceur des consommateurs bio. Adieu les régimes affamants, hyper-protéinés ou à effet yo-yo... En 2012 on se mijote un programme minceur diversifié et gourmand grâce à cet excellent livre, notre coup de cœur !



### Comment est né ce livre écrit en collaboration avec Laurence Salomon ?

L'éditeur (Marabout) souhaitait produire un livre sur l'alimentation et la santé en abordant les problèmes de surpoids, de forme, de ligne ... J'ai beaucoup insisté sur le fait que parvenir à stabiliser un poids de bien-être répond aussi à une démarche de prévention par l'alimentation pour bien d'autres problèmes de santé. J'ai aussi insisté pour prendre le contre-pied des régimes, par nature déséquilibrés et artificiels dans leurs résultats. Nombre de scientifiques et de cliniciens s'opposent aujourd'hui

à la notion de régime en constatant les dégâts. Ma démarche dans ce livre était plutôt d'expliquer comment bien manger, comment obtenir des résultats fiables et surtout plus durables pour garder la ligne.

### Ce livre fait un pied de nez aux régimes Ducan ?

Oui, le livre est sorti justement quand la polémique Ducan a grossi. J'ai proposé ce titre pour jouer sur les mots mais aussi parce que je tiens toujours à ce que le titre reflète vraiment la teneur du bouquin.

### Que nous apprend ce livre ?

Il vous explique comment mieux manger, c'est-à-dire équilibré et varié, comment sortir de ses mauvaises habitudes alimentaires. L'intérêt de ce livre est que, une fois acquis ce nouveau comportement alimentaire, on peut le garder, alors qu'un régime ne peut être observé indéfiniment sinon cela devient vraiment dangereux pour la santé.



### A qui est-il destiné ?

Il est destiné à tous mais l'on sait globalement que c'est la composante féminine de la population qui est plus soucieuse de sa santé et aussi de sa ligne. La femme est plus portée à la prévention, elle joue un rôle important dans la cellule familiale, son souci de la santé aura de bonnes répercussions sur sa famille, ce qui est bon pour soi l'est également pour les autres ... car il ne s'agit pas d'un régime qui, lui, met au banc de la société celui ou celle qui s'y adonne et ne peut donc servir d'exemple.

### Comment est construit ce livre ?

Nous l'avons donc réalisé à deux avec Laurence Salomon qui est chef de cuisine à Annecy. Nous nous sommes partagés la tâche : elle étant plus liée à l'art culinaire et à la manière de confectionner les plats et moi plus dans les fondamentaux de l'équilibre alimentaire avec la notion de « Triade Alimentaire » qui est le fruit d'une réflexion personnelle permettant de comprendre comment associer les aliments et confectionner des menus, en fonction du pilier du repas qu'est l'apport en protéines, autour duquel s'organisent les autres apports nutritionnels. Il en découle trois grands types de plats qu'il s'agit de varier en alternance : carnés, végétariens ou mixtes associant à parts égales protéines animales et végétales.

### Quel est le problème avec les protéines carnées qui sont pourtant la référence officielle ?

Depuis l'après-guerre nous mangeons beaucoup trop de protéines animales au détriment des protéines végétales apportées par les céréales non raffinées et les légumineuses. Cela explique beaucoup de problèmes de poids mais aussi de troubles métaboliques, de maladies cardiovasculaires,

de cancers ... Si l'on rééquilibre les apports en réduisant les excès de protéines carnées (le poisson n'est pas en cause) au profit des protéines végétales on aboutit à ces notions de plats « végétariens », « végétaliens » ou « mixtes ».

### Que trouve-t-on dans ces plats ?

Dans un plat végétarien on introduit des protéines végétales qui peuvent être associées avec un peu de protéines animales type laitage, œuf voire poisson. Dans un plat végétalien on exclut complètement du repas toute protéine animale mais l'on peut manger quand même bien équilibré grâce à l'association « céréales-légumineuses » qui se complètent pour apporter tous les acides aminés essentiels comme une protéine animale ... Et puis l'on a les plats « mixtes » où l'on a autant de protéines animales que de protéines végétales. Le chili con carne est un très bon exemple de plat mixte délicieux, gastronomique. La viande de bœuf est braisée, mitonnée et associée à des haricots rouges. Le couscous avec viande ou poisson également. Ces plats permettent à ceux qui sont très conditionnés à la viande de découvrir les saveurs onctueuses de ces légumineuses riches en protéines et en fibres (ici haricots rouges et pois chiches).

On y trouve aussi du plaisir qui ne doit rien aux artifices de l'agro-industrie, car l'on encourage vivement le lecteur à se nourrir en bio dont les produits sont plus denses en nutriments, donc plus riches en arômes et saveurs. Du coup, on oriente aussi vers une consommation qui a le souci de donner du sens à un développement soutenable par le contenu de son assiette.

### Y a-t-il un intérêt économique ?

Evidemment l'intérêt de ces plats « mixtes » est de diminuer l'apport de viande par rapport à ce que l'on fait habituellement quand on cuisine un plat classique type bourguignon, mais l'intérêt se situe aussi sur le plan des dépenses puisque les produits carnés sont plus onéreux. Comparez le prix au kilo des lentilles ou des haricots secs et celui d'une viande... il n'y a pas photo !

Cette économie faite, nous insistons sur la démarche qualité des produits, sans pour autant se ruiner : si les produits bio sont encore intrinsèquement plus chers, uniquement pour des raisons politiques d'ailleurs, globalement on peut manger bio sans dépenser plus car les économies réalisées sur des produits onéreux sont consacrées à la qualité bio et finalement on peut s'en sortir avec le même budget.

### S'il fallait résumer vos conseils à un aphorisme ...

Eh bien ce serait de « manger de tout, un peu, en prenant le

temps ». « De tout » cela signifie manger varié, équilibré, et « un peu » signifie que l'on va réduire nombre d'excès surtout au niveau des protéines carnées, des sucres raffinés et des graisses saturées. De plus, ce type d'alimentation est rassasiant (aliments denses en nutriments, apports en fibres), d'autant plus si l'on mastique bien chaque bouchée : avec peu, l'on est satisfait. Rappelons ici que frugalité rime avec longévité !

Je tiens aussi à revenir sur cette notion : en allant vers la qualité des produits on va aussi vers une démarche beaucoup plus altruiste et citoyenne parce qu'avec son pouvoir d'achat on va favoriser le développement des filières de quantité et de proximité qui respectent l'environnement et les équilibres socio-économiques.

### Ce livre est aussi un vrai guide pratique au quotidien, expliquez-nous comment il est réalisé ...

Laurence Salomon est une véritable artiste culinaire qui intègre tous ces conseils dans des recettes de cuisine du quotidien. Elle me connaissait déjà par mon livre « Nourrir la vie » qui l'a beaucoup influencée dans sa cuisine et elle était très heureuse que nous collaborions avec ce nouveau livre. Elle a qualifié sa démarche de « Cuisine originelle », car elle utilise des produits « authentiques », avec beaucoup de produits végétaux riches en nutriments. Elle a donc élaboré des menus minceurs pour chaque saison avec des recettes savoureuses. Nous nous sommes bien retrouvés.

### S'il y avait un hit-parade des aliments ?

D'abord les légumineuses suivies de près par les céréales complètes, car elles apportent beaucoup de protéines mais aussi beaucoup de fibres et la quasi-totalité des autres nutriments. Une légumineuse c'est 22 à 24% de protéines voir 40% pour le soja alors que la viande ou le poisson c'est seulement 20%. Dans ce livre très pratique nous avons un chapitre intitulé « les ingrédients du placard » ; ils sont au nombre de 20 à avoir toujours chez soi et ils font bien sûr partie de mon hit-parade. On y retrouve les lentilles, le petit épeautre, l'avoine, l'huile d'olive... Mais je vous laisse les découvrir, tout est dans ce livre.



## LES 5 CONSEILS FONDAMENTAUX DU Dr LE GOFF

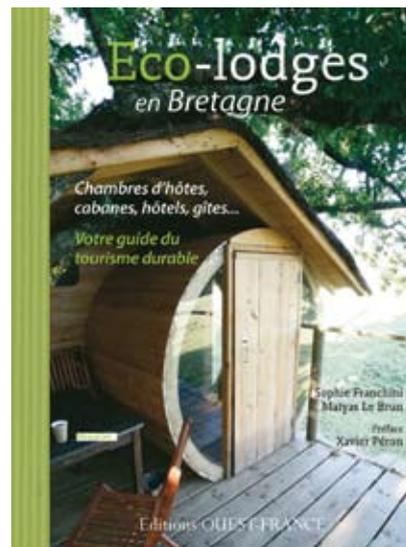
- ➔ **Mieux connaître ce que l'on mange**
- ➔ **Manger « vivant » :**
  - davantage de cru ; de saison ; bio ; non raffiné
  - modes de cuisson douce
- ➔ **Bien mastiquer**
- ➔ **Bien s'hydrater entre les repas (1,5l/j d'une eau de source)**
- ➔ **Mieux se connaître par l'alimentation**

# Éco-lodges en Bretagne

**Vive le tourisme durable !**

**D**écouvrez ou redécouvrez la Bretagne de façon écologique et solidaire grâce à ce nouveau guide réalisé par deux jeunes reporters passionnés d'éco-habitat. Matyas Le Brun et Sophie Franchini y présentent 32 hébergements sur les 9 pays traditionnels bretons (cinq départements) : hôtels, gîtes, cabanes perchées, chambres d'hôtes, hébergements atypiques (éco-roulottes, éco-inventions...)

Les lieux ont été sélectionnés pour leurs environnements privilégiés mais aussi pour leur aspect humain, pour le caractère des personnes qui les ont créés. Ce livre promet des rencontres fortes dans des endroits magiques... Au fil des pages on découvre des igloos bretons construits en argile et herbe ou bien en chanvre et chaux, puis on s'imagine passer une nuit dans une maison-bateau, sorte de vaisseau qu'on croirait sorti tout droit d'un film fantastique. D'autres lieux présentés, plus classiques, nous font tout autant rêver à travers les magnifiques photos de Matyas Le Brun et les textes évocateurs et bien détaillés de Sophie Franchini. Après lecture de ce livre on serait bien tenté par une petite escapade bretonne... Cela tombe bien, le printemps promet de beaux week-ends prolongés... A vos guides !



## SORTIE DU LIVRE

**JEUDI 1er MARS AU RESTAURANT CROC'ÉPI**

**15H : RENCONTRE AVEC LES AUTEURS**

**DE 16H à 18H : TABLE RONDE ET DÉBATS**

**AUTOUR DU TOURISME DURABLE EN BRETAGNE**

EN PRÉSENCE DES AUTEURS, DES CRÉATEURS DES SITES PRÉSENTÉS AINSI QUE LES REPRÉSENTANTS DES DIFFÉRENTS COMITÉS DU TOURISME DE BRETAGNE ET DE LOIRE-ATLANTIQUE.

Le premier livre de Laurence Callec, consom'actrice des 7 épis



## Faut que ça change ! Bouquet de nerfs d'écolos en herbe...

Ce court récit propose une vision vivante, synthétique et accessible de l'écologie politique. Il est tout particulièrement destiné à ceux qui n'ont pas le temps ou l'envie de se plonger dans des ouvrages plus approfondis.

Son objectif est de faire réfléchir tout en divertissant, et dans l'idéal de susciter l'intérêt pour des ouvrages plus ambitieux.

Il donne au lecteur à entendre des discussions d'écolos en herbe, mêlant coups de gueule contre le néolibéralisme, constats sur des sujets primordiaux tels que l'eau, l'agriculture bio, les déchets, le logement, le transport, avec des réflexions ancrées dans la vie quotidienne, le tout lié par un brin d'humour et de poésie...

Laurence Callec habite Lanester. Pigiste occasionnelle, passionnée d'art graphique et de musique, elle peint et écrit des paroles de chansons. Elle fait par ailleurs en sorte de mettre en pratique une démarche de simplicité volontaire.

**Site web sur lequel vous pouvez lui laisser vos messages et suggestions :**  
[www.motsetmotifs.com](http://www.motsetmotifs.com)



# Sonia Falcou

## Lorientaise passionnée et engagée



Quand on dit que les femmes sont multitâches, Sonia Falcou ne déroge pas à la règle ! Les journées sont trop courtes pour qu'elle parvienne au bout de tout ce qu'elle a envie d'entreprendre : étudiante (elle passe cette année le concours de professeur des écoles), militante engagée dans différentes associations dont une Amap qu'elle crée en 2010 sur le quartier de Kervénanec, Sonia est également maman de deux jeunes enfants et porte un projet ambitieux qu'elle prépare au quotidien : un tour du monde à la voile et en famille qui durera trois ans et qui aura pour thème la fraternité entre les peuples. Navigatrice et ex-journaliste, Sonia souhaite partir à la rencontre des agriculteurs du monde entier pour témoigner de leurs pratiques alternatives et respectueuses de l'environnement. « Je ne m'appelle pas Coline Serreau, dit-elle, je n'ai pas la prétention de ramener un documentaire d'une telle portée, je souhaite simplement témoigner à mon échelle de ce que j'aurai vu. »

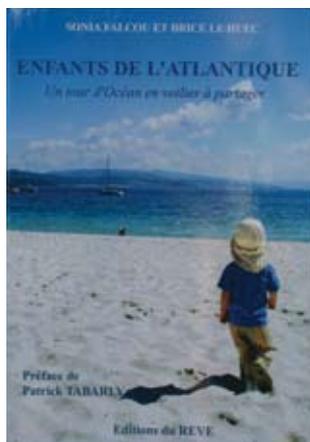
Sonia ne sait pas encore quel support elle choisira pour rendre compte de cette aventure : livre, film documentaire... En tous cas elle a déjà l'expérience de la plume et de la caméra avec son premier voyage réalisé en 2005 qui lui a permis de sortir un livre et un DVD intitulé « Enfants de l'Atlantique »

### Enfant de l'Atlantique : Le livre

Ce livre distribué dans nos biocoops de Lorient, Lanester et Mellac retrace le parcours de Sonia, de son mari Brice, navigateur chevronné et de leur petite Awen qui a 2 ans à l'époque (elle en a 8 aujourd'hui.) Voici comment Sonia nous résume son voyage :

« Océans, rencontres, vie en mer... Le récit emmène le lecteur dans un périple en Atlantique nord, plein de rebondissements. On y découvre la navigation hauturière en famille, les joies des escales, l'Afrique, la douceur des Antilles, la magie des Açores et de multiples rencontres.

Leur moyen de transport ? Un bateau en acier de 12 mètres. Le jeune couple de navigateurs nous montre que rien n'est impossible à qui le désire vraiment.



Ce voyage, qui n'a rien d'une fuite, n'oublie pas non plus les Autres. Des échanges avec des enfants français et étrangers, l'apport de médicaments et de matériels scolaires dans différents pays et l'écriture d'un journal de bord sur Internet, ont permis des contacts plus faciles et plus approfondis avec les populations locales.

La fin de l'ouvrage apporte des aspects techniques et des petits trucs, qui offrent un complément d'informations pour les éventuels candidats au voyage et les curieux : conseils santé, argent, sécurité, environnement et aussi quelques recettes de cuisine...

### Consom'action à bord

Car justement, même si le plat récurrent du marin est une bonne plâtrée de pâte ou un poisson fraîchement pêché (dixit Sonia), le couple invente des astuces pour se nourrir de façon simple, saine et peu onéreuse sur le bateau. On trouvera notamment en fin de livre la recette du pain à la vapeur (ils n'ont pas de four à bord), ou comment réaliser différents desserts à la vapeur, un gâteau au chocolat, un dessert de semoule... Grâce aux membres de la famille qui les ravitaillent en produits bio sur différentes étapes de leur périple, ils peuvent continuer à consommer de la farine et différentes protéines végétales bio qu'ils ne trouvent pas forcément partout. « Nous savons que le prochain voyage sera différent, nos proches ne pourront sûrement pas nous rejoindre à l'autre bout du monde mais nous réalisons en ce moment de gros travaux sur notre bateau avec une petite cuisine aménagée, un réfrigérateur et un four... et nous avons prévu une place spéciale pour notre ustensile de cuisine favoris : Le Vitaliseur de Marion dans lequel nous faisons nos yaourts maison. »

En attendant le départ prévu en 2013, Sonia a encore mille et une choses à faire : passer (et réussir !) son concours, finir de préparer le bateau avec Brice, prendre contact avec les agriculteurs bio sur place et puis créer un partenariat solide avec l'association Kokopelli... Avec toujours ce leitmotiv de voyager mais différemment. Une chose est sûre avec Sonia on est loin du tourisme passif... Nous souhaitons donc à notre « Voyag'actrice » et à sa petite famille bon vent et que tous leurs projets se concrétisent !

Retrouvez en détail le projet de Brice et Sonia sur : <http://enfantsatlantique.free.fr>

## SOIREE Dîner-Ciné-Musique « Enfants de l'Atlantique »

Au restaurant bio Croc'épi le 27 avril prochain

Sonia et Brice nous présentent leur film

(voir présentation page 2)

Apéro concert jumbé avec le groupe Trimandingues.

Dîner africain et antillais puis diffusion du film et discussion/débat

avec les navigateurs. Tarif : 28€ sur réservation au 02 97 37 58 92



## ANIMATIONS MAGASINS FÉVRIER

### Le 6 et 7 : Crème à la cire d'abeille

Découvrez cette crème aux mille vertus avec son fabricant Alain Klein, le berger des abeilles. La propolis est antiseptique et réparatrice, elle convient lorsque l'on veut atténuer les signes du temps et lisser rides et ridules. Très utile aussi pour accélérer les cicatrisations. **C'est à Lorient**

### Le 7 : Dégustation des chocolats « Une histoire bio »

présentation de la nouvelle gamme pour la St Valentin. **C'est à Lorient**

### Le 8 : Animation culinaire de Sylvie

sur le thème des « Crêpes et galettes sans gluten ». Dégustation et recettes. **C'est à Lorient**

### Le 9 : CAT Alter Ego « Le Potager lorientais »

présente ses conserves de légumes et ratatouilles fabriquées à Hennebont (56). **C'est à Lorient**

### Le 10 : « Miels d'Armorique »

Présence en magasin des apiculteurs fabricants d'Argol (29). Découvrez leurs pains d'épices, chouchen et bonbons au miel. **C'est à Lanester et Lorient**

### Le 15 : Animation culinaire de Sylvie

sur le thème des « Crêpes et galettes sans gluten ». Dégustation et recettes. **C'est à Mellac**

### Les 16 et 17 : Animation Flor'Alpes

Pourquoi et comment réaliser une cure de Jus de bouleau ou d'argousier. **C'est à Mellac le 16 - Le 17 à Lorient le matin et à Lanester l'après-midi**

### Le 23 : Atelier « Cuisine pour enfants »

à partir de 8 ans sur le thème : « Je fais moi-même mes biscuits fourrés au chocolat ». De 14h30 à 16h30 en mezzanine du magasin. Inscriptions au niveau du bureau (entre les huiles essentielles et les farines). **C'est à Lanester**

### Le 24 : Fleur d'Arrée : Plantes et sirops de plantes de Plounéour-Ménez

**C'est à Mellac**

### Le 25 : Atelier Découverte du Feng-Shui

avec Marie-Line Le Pavic, de 14h30 à 17h en mezzanine du magasin. Tarif : 20€. Place limitées. **C'est à Mellac**



## ANIMATIONS MAGASINS MARS

### Les 2, 9 et 16 : Animation culinaire de Sylvie

sur le thème des algues. Dégustation et recettes. **C'est à Lorient le 2, à Lanester le 9 et à Mellac le 16**

### Les 2 et 3 : Vente des vêtements ART ATLAS

pulls en Alpaga ou coton bio, écharpes, chaussettes... **C'est à Lanester**

### Le 3 : Cours de cuisine bio avec Sylvie

« Le petit épeautre et les céréales sans gluten » de 10h à 14h en mezzanine du magasin de Lorient. Tarif : 35€ repas compris. Réservations : 06 13 43 84 40 ou [formetpapilles@gmail.com](mailto:formetpapilles@gmail.com). **C'est à Lorient**

### Du 5 au 10 mars : Les salariés cuisinent à Mellac

Pour fêter les deux ans des 7 épis Mellac, les salariés font goûter leurs recettes préférées. Une remise supplémentaire sera accordée sur les ingrédients utilisés pour chaque recette le jour de sa présentation. Jeu concours tout au long de la semaine (voir page 7). **C'est à Mellac**

### Le 6 : Soirée d'information sur les « PARTS B » Les 7 épis

Présentation aux coopérateurs des modalités du nouvel outil de développement des 7 épis. Réunion publique à 18h30 à la salle TAM TAM de la médiathèque. **C'est à Lanester**



## Le 10 : Atelier Découverte du Feng-Shui

avec Marie-Line Le Pavic, de 14h30 à 17h en mezzanine du magasin. Tarif : 20€. Place limitées. **C'est à Lorient**

## Les samedis 10, 24 et 31 : Journée « MES COURSES À VELO »

Venez essayer les vélos à assistance électrique + Présentation des différents systèmes d'accroches pour faire ses courses à vélo. Journée créée en partenariat avec le magasin Free Volt et l'association Vél'Orient. A cette occasion, le café et les boissons chaudes seront offerts à toutes les personnes qui se rendront en magasin à vélo ! **C'est à Mellac le 10, à Lanester le 24 et à Lorient le 31**

## Les 23 et 24 : Journées du sommeil à Lorient et Mellac

Comme un véritable « salon du sommeil », ces journées vous permettront de trouver des solutions aux problèmes qui parasitent vos nuits. Ateliers cuisine, détente, phytothérapie, géobiologie, literie et mini conférences sur les huiles essentielles, le sommeil et la santé tout au long de ces journées. Pensez à vous inscrire en magasin. **C'est à Mellac le 23 et à Lorient le 24**

## Les 23 et 30 : Animation culinaire de Sylvie

sur le thème des recettes festives. **C'est à Lanester le 23 et à Lorient le 30**

## Les 29, 30 et 31 : Cosmétique « Iroisie »

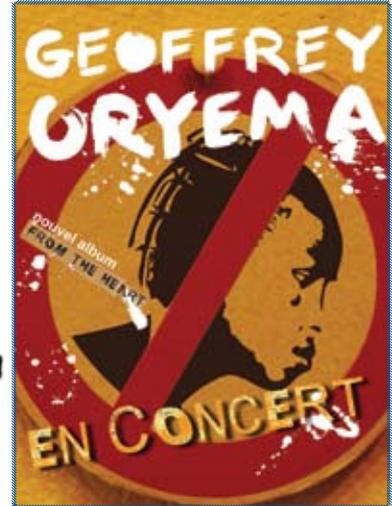
Des mini-soins gratuits sont proposés pour tester les produits, inscriptions en magasin. **C'est à Lanester le 29, à Mellac le 30 et à Lorient le 31**

## Le 3 : Cours de cuisine bio avec Sylvie

« Les repas à emporter » de 10h à 14h en mezzanine du magasin de Lorient. 35€ repas compris. Tél : 06 13 43 84 40 ou [formeetpapilles@gmail.com](mailto:formeetpapilles@gmail.com). **C'est à Lorient**

## Le 31 : Dîner-Concert GEOFFREY ORYEMA

Soirée exceptionnelle réservée aux adhérents des 7 épis. Geoffrey Oryema, chanteur et guitariste de renommée internationale donnera un concert acoustique au restaurant Crocépi. Repas Africain. 45€. Tél : 02 97 37 58 92 ou mail : [communication@les7epis.fr](mailto:communication@les7epis.fr). **C'est à Lorient**



## ANIMATIONS MAGASINS AVRIL

### Le 4 : Atelier de décoration d'œufs de pâques

Atelier animé par Agnès et Hervé avec le kit Ecodis spécial décoration Œufs de Pâques. Activité destinée aux enfants de 5 à 12 ans. Sur Inscription en magasin. **C'est à Lorient**

### Le 6 : Animation culinaire de Sylvie

sur le thème des recettes festives. Dégustation et recettes. **C'est à Mellac**

### Le 6 : Concours de recettes des consom'acteurs

Chacun apporte son plat préféré avec sa recette écrite sur papier libre. Les 3 premiers gagneront un bon d'achat de 30€. **C'est à Lanester**

### Le 7 : Chasse à l'œuf...Bio !

Les enfants s'inscrivent avec un dessin qu'ils déposent avant le 24 mars en magasin. La chasse à l'œuf se déroulera de 16h à 18h sous la responsabilité des parents. Valérie, productrice de légumes et d'œufs de poules anciennes à Trébrivan (22) sera présente. **C'est à Mellac**



### Les 13 et 27 : Animation culinaire de Sylvie

sur le thème de la cuisine vapeur. Dégustation et recettes. **C'est à Lanester le 13 et à Lorient le 27**

### Le 18 : Vente des chaussures Bionat

Cuir pleine fleur sélectionnés parmi les meilleurs d'Europe : sans chrome, sans métaux lourds. **C'est à Lanester**

### 27 avril : Dîner-Ciné-Concert « Les enfants de l'Atlantique »

Sonia et Brice, couple de consom'acteurs et navigateurs nous présentent leur film au restaurant bio Crocépi. Apéro concert jumbé avec le groupe Trimandingues. Dîner africain et antillais. Diffusion du film et discussion/débat avec les navigateurs. Réservations obligatoires au 02 97 37 58 92 ou par mail : [communication@les7epis.fr](mailto:communication@les7epis.fr). **C'est à Lorient**

## LAIT SANS LACTOSE

### pour les intolérants au lactose qui aiment le lait de vache

Une société allemande vient de mettre au point un lait biologique sans lactose. Non pas que celui-ci ait été supprimé : l'ajout de lactase permet de le transformer en glucose et galactose, ce qui donne au lait une douceur délicate et une couleur légèrement ambrée. La lactase ajoutée provient de micro-organismes non génétiquement modifiés. Elle agit en huit heures, puis est inactivée lors du traitement UHT.



## PORTE-ENCENS

### IMAGINE BOUDDHA à monter soi-même

L. 15 x H. 15 x P. 5 CM.  
La fabrication de ce porte-encens est 100% écologique. Fabriqué en Europe à partir de fibres de bois pressées, les colles et les encres utilisées sont écologiques et sans danger pour la santé. Les chutes de bois sont recyclées pour le chauffage.



## IDÉAL POUR L'APERITIF

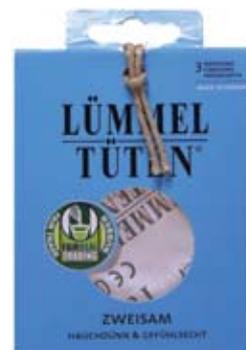
### Flûtes salées 125g

Produit "Coup de coeur de l'équipe" ces flûtes de pâte feuilletée torsadées se laissent grignoter à toute heure de la journée. Farine de blé\* (type 65), beurre\*, lait écrémé en poudre\*, sel (1,8%), levure\*, farine de malt d'orge\*, sucre\*.  
Existe également au fromage (avec 10% d'emmental).

## Lot de 3 Préservatifs en Latex Naturel Équitable

Pour la première fois en France ce lot de 3 Préservatifs en Latex Naturel Équitable est fabriqué à partir de plantations d'hévéas gérées écologiquement et dans le cadre de relations commerciales équitables. La société en Allemagne compense intégralement ses émissions de CO2. Testés "GUT" par le magazine Okotest. Chaque préservatif n'a pas d'odeur de caoutchouc et dispose d'une couche de lubrifiant. Extra fins, transparents, forme classique cylindrique avec réservoir. Longueur : 180 mm. Largeur : 52 mm Latex naturel. Emballage carton.

*Une innovation pour les amoureux écolos*



## LE CONSEIL SANTÉ DES CHEVEUX

### Par Chantal, coiffeuse & technicienne

**Pour les cheveux gras :** Réaliser un masque à l'argile verte ou blanche une à deux fois par mois sur le cuir chevelu : Appliquer par petites raies sur l'ensemble de la tête – Laisser poser de 20 minutes à ½ heure maximum - suivi d'un shampooing neutre. À éviter : les shampooings dits « doux » ou pour les bébés.

**Pour les cheveux secs :** Un shampooing par semaine est conseillé, l'important étant de bien respecter les deux applications lors du lavage. À l'issue du shampooing, appliquer une crème nourrissante uniquement sur les longueurs et les pointes et non pas sur le cuir chevelu. Les cheveux secs éviteront les soins et shampooings à l'argile au profit de shampooings doux et nourrissants.

**Pour les cheveux fins et mous :** il est possible d'appliquer un soin à l'argile une fois par mois, pour redonner volume et tenue aux cheveux.

Chantal reçoit sur rendez-vous aux 7 épis de Lanester et de Mellac pour des conseils en colorations végétales. Elle réalise également les applications, les coupes classiques et énergétiques pour homme et femme ainsi que les brushings. Chantal reste à votre disposition pour plus de renseignements et les tarifs. N'hésitez pas à la contacter au 06 78 04 74 33.



**L'argile en poudre ou en tube est un excellent régulateur pour les cheveux gras**