



L'ÉPI info

N°15
AUTOMNE
2012

Le journal saisonnier de votre coopérative Les 7 épis

Edito

La Consom'action, c'est tonique ... et économique !

Sommaire

- Actualités p.2&3

Du nouveau au restaurant
Croc'épi.

- Infos magasins p.4&5

Actualités magasins
& Transport à la voile.

- Animations magasin

p.6&7

Les nouveautés
des rayons
et les animations
en magasin

Découvrez
le nouvel
aménagement
du restaurant !

- Dossier emballages p.8&9

Comment réduire le volume de
ses poubelles ?

- Portraits p.10&11

Les consommac'trices Morgane
et Marie et les producteurs
de la ferme de Lisa.

- Nouveaux produits p.12

Pour la rentrée cette année, c'est décidé, je fais du sport ! Se bouger, c'est bon pour la santé mais c'est également bon pour le porte-monnaie quand on fait ses courses aux 7 épis et nous allons vous le prouver dans ce petit journal. Un programme minceur pour le corps et rondeur pour le porte-monnaie, cela vous tente ? Alors suivez le guide ! Tout d'abord, je viens faire mes courses à vélo : en trois coups de pédales j'élimine les toxines de l'été et je diminue mon bilan carbone. Résultat : des jambes raffermies et un porte-monnaie plus rempli. Une fois dans le magasin, je fonce sur les produits en vrac, et hop je travaille mes biceps en actionnant les tirettes des silos : une-deux, une-deux... céréales, fruits secs... Il y a tout ce qu'il faut ici pour les sportifs et à moindre prix ! (Les produits en vrac sont en moyenne 30% moins cher). Un petit tour à la fontaine à eau filtrée pour se rafraîchir, on y rajoute des bulles pour le peps (avec notre nouvelle machine à bulles) et c'est reparti en petites foulées jusqu'aux lessiviels en vrac où l'on s'accroupit plusieurs fois pour remplir ses bidons de lessive et de liquide vaisselle qui se trouvent tout en bas - Oh - Hisse - On garde le dos droit et on serre les abdos pour remonter !

Ici, chaque rayon apporte son lot d'exercices : on préfère les oeufs à l'unité pour avoir le plaisir de travailler ses poignets en remplissant sa nouvelle boîte à oeufs réutilisable. On ouvre et on referme les portes des vitrines frais à Mellac plusieurs fois pour obtenir de belles épaules musclées (portes sur les vitrines froid = 50% d'énergie économisée). Et on fait travailler ses articulations jusqu'au bout des doigts en choisissant d'actionner la Yaourterie (à Lorient) pour obtenir son pot de yaourt et la machine à moudre pour avoir son paquet de café. Dernière étape : on teste le nouveau parcours du self-service de Croc'épi en faisant deux fois le tour de l'îlot central avant de monter les escaliers du restaurant quatre à quatre, sur la pointe des pieds s'il vous plaît, pour avoir des mollets et des fessiers en béton... Mais aussi pour avoir le plaisir de prendre un repas sain et gourmand dans une nouvelle ambiance feutrée car faut pas pousser, eh oh ! la consom'action c'est tonique... Allez je mets les pieds sous la table et après tout ce sport je me détend avec l'Epi Info.



Journal édité par Biocoop Les 7 épis
Trimestriel gratuit, ne peut être vendu

Tirage : 5000 exemplaires

Directeur de publication : Mikaël Coroller -

Conception : Aude Philippe

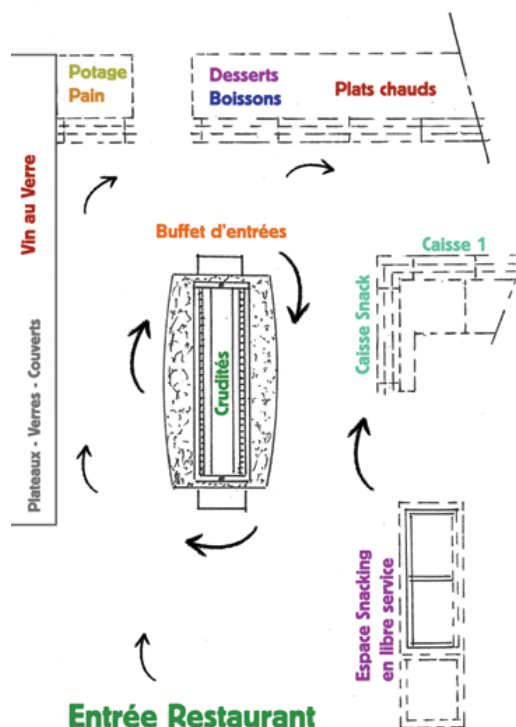
Impression : Cloître imprimeur - papier 100 % recyclé, encres végétale

Les 7 épis





Nouvel îlot de crudités à Croc'épi



Afin de diminuer les attentes dans la ligne de self, le restaurant se dote à l'automne d'un îlot central indépendant pour les buffets de crudités. Il aura pour effet de fluidifier la ligne de self, de permettre à chacun d'accéder directement à son entrée, son plat ou son dessert sans faire la queue ! À noter aussi qu'il ne sera plus nécessaire de débarrasser : des chariots roulants seront mis à votre disposition pour poser les plateaux en fin de déjeuner.

Le concept de self-service à Croc'épi évolue. Un îlot central dédié aux entrées et crudités sera installé mi-septembre pour donner plus de liberté aux utilisateurs du restaurant. Envie d'un simple dessert et d'un plat chaud ? Il sera désormais possible d'accéder au plat principal sans passer par les entrées qui bloquent souvent le passage car le choix en crudités est tel qu'il nous fait hésiter.

Les échanges entre l'espace snacking et le self seront aussi possibles grâce à la nouvelle disposition des caisses. Imaginons

que vous souhaitiez une quiche-salade proposées au snacking, que votre enfant prenne des nuggets servis au plat chaud et que votre mari préfère une grande assiette de crudités (il a décidé de se mettre au vert) disponible sur l'îlot central – Eh bien chacun pourra se rendre directement là où ça l'intéresse, circuler entre les différents points comme bon lui semble, vous vous retrouverez ensuite en caisse N°1 (voir plan) pour régler vos plats.

SNACKING EN LIBRE SERVICE

Jusqu'à présent l'espace snacking était géré par Cathy qui s'occupait de servir les sandwiches, quiches, wraps, potages, desserts et plats chauds à emporter. Aujourd'hui, ces produits seront disponibles en self-service. Des emballages écologiques seront mis à votre disposition. Vous pourrez ainsi vous servir plus rapidement. A noter que les plats chauds à emporter seront à récupérer au point chaud sur la ligne de self habituelle.



**ISOLATION
ACOUSTIQUE**

Si vous n'avez pas encore testé la nouvelle acoustique du restaurant, venez apprécier l'atmosphère plus feutrée de l'étage grâce au nouveau revêtement de sol qui absorbe les sons.

Demandez votre carte de fidélité

Vous êtes adhérent aux 7 épis ? Demandez votre carte fidélité réservée aux coopérateurs. Vous bénéficierez d'un repas gratuit pour 20 repas achetés. Cette carte est à retirer en magasin ou au restaurant sur présentation de la carte 7 épis.



Un restaurant multi-services

ESPACE EXPOSITION

Restaurant bio certes, mais pas que... Croc'Épi est aussi un lieu d'échanges, de rencontres, d'informations. Cet automne, découvrez de nouvelles expositions prêtées par ALOEN (l'agence locale d'informations sur les énergies) à Lorient. Voici les thèmes des trois expositions qui se succéderont :

- Employés, employeurs, les éco-gestes au bureau. Du 1er au 15 oct.
- Économies d'énergie, des gestes qui comptent. Du 15 au 22 oct.
- Notre planète, notre climat, notre avenir énergétique. Du 5 au 19 nov.

ESPACE RÉUNION

Vous souhaitez prolonger vos réunions de travail ou rassembler vos collègues sur l'heure de midi? Croc'Épi accueille des groupes avec un service à table et des menus adaptés sur demande. Un espace plus intime, fermé par des claustras vous

sera réservé. Renseignements et réservations à l'accueil du restaurant.

Croc'Épi peut également recevoir jusqu'à 150 convives, le soir, pour une prestation traiteur (à partir de 20 personnes.)



Le restaurant c'est pas que pour les grands !

Avec des menus petits prix, un espace jeu tout en bois, des porte-plateaux adaptés, des cours de cuisine... À Croc'Épi les enfants sont rois !

MENU ENFANT (jusqu'à 8 ans)
Roll-Mezioù Bugale

3€50

- Nuggets de poulet, légumes du jour ou frites
- Compote ou fromage blanc
- Boisson 20 cl

MENU ENFANT (+de 8 ans) et ADO
Roll-Mezioù Krennarded

6€20

- Plat du jour (portion ado), légumes du jour ou frites
- Riz au lait ou fromage blanc ou gâteau au chocolat
- Boisson 20 cl

COURS DE CUISINE ENFANTS. C'EST REPARTI !

Victime de son succès, le cours de cuisine pour enfants affichait complet durant toute la saison 2011/2012, nous avons malheureusement dû refuser de nombreuses demandes. Cette année, le chef du restaurant Mickaël Saiget ouvre un cours supplémentaire pour ses anciens élèves et tous ceux qui sont déjà à l'aise en cuisine. Ce nouveau cours pour « confirmés » permettra aux enfants de découvrir de nouvelles techniques, plus poussées.

Le restaurant propose donc cette année deux cours par mois, toujours le mercredi. Seul l'horaire change. Il se déroulera le matin de 10h à 12h au restaurant Croc'Épi
12€ le cours enfant (6-12 ans)
15€ le cours enfant « confirmé » (8-14 ans)

Dates et thèmes sur www.les7epis.fr

Croc'Épi
Restaurant bio situé
derrière le magasin
les 7 épis à Lorient
Imp. Jean St Marc
Tél : 02 97 37 58 92





Challenge interentreprises

Quatre filles salariées des 7 épis à l'honneur !

Entraîné et coaché par André Letenneur, le plus célèbre boucher bio de Lorient, notre équipage féminin composé de quatre salariées des 7 épis, a remporté le challenge interentreprise aviron qui a eu lieu fin juin sur l'Etang du Ter. Les filles (Marie des 7 épis Mellac, Carole des 7 épis Lanester, Sylvie notre animatrice culinaire et Sylvie des 7 épis Lorient) se sont entraînées une à deux fois par semaine, plusieurs mois avant la course. *"Cette expérience a permis de mieux nous connaître, explique Sylvie, chaque fille travaille dans un magasin différent et nous n'avons pas souvent l'occasion de nous croiser. L'aviron nous a vraiment soudées. Ce sport permet de développer un esprit d'équipe car il faut avancer ensemble, être synchronisé. Chacun a une responsabilité par rapport à ses coéquipiers. Les filles ont ainsi porté haut les couleurs Biocoop. Expérience réussie : À refaire ! clament-elles en chœur.*



Fête des vins 2012

du 28 août au 13 octobre dans les 3 magasins.

La fête des vins 2012 est marquée par la qualité de la sélection opérée sur les vins blancs. La palette proposée est large avec l'apparition de petites appellations telles que le Côtes de Gascogne, la mise en avant de cépages originaux tel que le « Fié Gris » du Val de Loire, ou l'arrivée d'appellations renommées tel que l'Arbois ou le Bourgogne Aligoté.

Les amateurs de vins rouges pourront eux aussi découvrir de nouvelles appellations : l'offre proposée s'étoffe notamment d'un Santenay (Bourgogne) ou d'un Médoc. Parallèlement, des produits plus abordables, tels que le syrah "Les Terrelles" ou le Saint Chinian (domaine St Félix) font leur apparition.

Jusqu'au 29 septembre, c'est aussi la fête des fromages ! Découvrez notre sélection au lait de vache, chèvre et brebis.

ERRATUM : Des erreurs se sont glissées dans notre catalogue Fête des Vins et fromages 2012. Le Saint Chinian rouge proposé correspond au millésime 2011 et non au millésime 2010. Le Chianti Terre Di Romignano rouge sera proposé au millésime 2010 puis au millésime 2011 en fonction des disponibilités de notre fournisseur. Aussi, les remises quantitatives ne pourront pas s'appliquer sur l'Arbois 2005 et le St Emilion Grand Cru 2007. Veuillez nous en excuser et bonne fête des vins à tous !

Grande Soirée Dégustation au restaurant Croc'épi - Vendredi 28 septembre à partir de 20 heures
Réservations obligatoires en magasin : 02 97 37 58 92 ou par mail : communication@les7epis.fr
Une remise de 5% supplémentaire sera accordée pour les commandes passées lors de cette soirée.
Possibilité de manger sur place. Les assiettes proposées seront en accord avec les vins présentés.

Portes fermées = 50% d'énergie gagnée !

Du nouveau au rayon frais de Mellac : fermeture des meubles frigorifiques



Toujours à l'avant garde en matière d'économie d'énergie, le magasin de Mellac s'est nouvellement doté de portes à double vitrage pour fermer ses vitrines frais et ainsi éviter de laisser s'échapper la production de froid. Le but : réduire de 50% les consommations d'énergie des meubles frigorifiques. Selon les premières constatations, le magasin de Mellac pourra économiser 24 000kw par an ce qui représente une somme non négligeable et un véritable bénéfice pour l'environnement... "Sans compter le confort sonore et thermique que cela représente, explique Brigitte, la responsable du magasin. L'ambiance sonore est vraiment plus sereine et nous n'avons plus besoin d'enfiler un pull en arrivant au magasin !" Si les consommateurs de Mellac adhèrent, l'expérience sera reproduite sur Lorient et Lanester. Donnez vos commentaires à communication@les7epis.fr.

PRODUITS BIO ACHEMINÉS PAR BATEAU

Le transport à la voile, une solution pour réduire le bilan carbone des produits



Grâce à l'association bretonne de promotion du commerce équitable **INGALAN** et la société de transport à la voile **TOWT** (Trans Oceanic Wind Transport), un nouveau projet de transport par voilier de produits bios et bretons voit le jour cet automne entre Nantes, Arradon et Brest.

« La Bretagne est baignée sur trois côtés par la mer, » souligne David DERRIEN d'Ingalan, initiateur du projet. « Le potentiel maritime et les infrastructures de nos ports permettent de développer ce type de transport qui est une vraie réponse alternative au réchauffement climatique et au défi énergétique. Nous souhaitons ainsi sortir d'une certaine logique d'utilisation systématique des énergies fossiles, avec cette démarche nous sommes totalement en accord avec nos valeurs. »

Ingalan n'en est pas à son premier coup d'essai. L'association a déjà fait acheminer à la voile du vin de Bordeaux vers le port d'Auray. Aujourd'hui, l'objectif est d'ouvrir le projet à une gamme de produits plus diversifiés. Le voilier transportera notamment du vin rouge des Pays de Loire avec une cargaison au départ de Nantes, des conserves de poissons de l'entreprise Conétable au départ de Brest ou des produits du potager Lorientais via le port d'Arradon. Le principe étant qu'à chaque escale, l'équipe puisse embarquer les produits locaux qui seront ensuite débarqués dans les différents ports Bretons. « Nous profitons de la présence de bénévoles de trois groupes locaux d'Ingalan sur Nantes, Auray et Brest pour nous aider à organiser tout ça » précise David qui a réussi à impliquer une dizaine de producteurs (petits et grands) et un bon nombre de distributeurs comme les Biocoop de Bretagne sud à son projet.

Le bateau écossais de 25 mètres **LEENAN HEAD** peut transporter jusqu'à 4 tonnes de marchandises dans ses cales. Il partira de Brest le 12 septembre pour Arradon puis Nantes et fera route inverse toute voile dehors, toujours au gré du vent.

L'équipe des 7 épis souhaite bon vent à ce nouveau projet et vous donne RDV fin septembre en magasin pour découvrir les nouveaux produits qui offrent à chacun la possibilité de réduire son bilan carbone.

CONTACT :
06 69 70 37 97
info@towt.eu
<http://www.towt.eu> - **crédit photo "Leenan Head - TOWT"**



Des vins par bateau

Quatorze biocoops du Finistère et du Morbihan séduites par la démarche s'étaient déjà regroupées à l'automne dernier pour passer commande de bière anglaise **AVOCET** auprès de TOWT. Cette fois les 7 épis ont choisi de référencer 3 vins en provenance des Pays de Loire. Retrouvez donc en magasin le Gros Plant (75cl), le cubi Chardonnay 2011 et le Z bulles (photo) qui auront été acheminés par bateau et déchargés à Arradon les 23 et 24 septembre.



Calendrier des escales

Brest	12 - 13 septembre
Arradon	15 - 17 septembre
Nantes	18 - 19 septembre
Arradon	23 - 24 septembre
Brest	28 - 30 septembre





RETOUR DU JAMBON TRADITION

Arrêté en février, le jambon tradition revient au rayon charcuterie



Suite à une forte demande des coopérateurs, le jambon tradition fait son grand retour aux 7 épis, courant septembre. Plus sec et cuit en moule, il est fabriqué dans la plus pure tradition de la charcuterie : cuisson lente (12h) et en étuve, il est salé au sel fin de mer et ne contient aucun additif.

MOULES DE BOUCHOT BIO

La moule labellisée AB de Pénestin : une grande nouveauté !

Jusqu'alors votre poissonnerie de Lorient vous proposait de la moule de Groix élevée sur des cordes, en pleine mer, face à l'île. Aujourd'hui Les 7 épis proposent une moule labellisée bio dont les critères d'éligibilité sont très exigeants. La certification AB vérifie la qualité de l'eau, l'impact de l'activité mytilicole et les pratiques d'élevage. Le label AB pour les moules, qu'est-ce que cela signifie ?

1er critère : on vérifie la qualité de l'eau

La masse d'eau qui baigne les 3 zones d'élevage labellisées est classée en bon état écologique par l'agence de l'eau dans le cadre du suivi mis en place pour la DCE (Directive Cadre européenne sur l'eau.) Cela permet la certification biologique.



2ème critère : on mesure l'impact de l'activité mytilicole

La présence historique de la mytiliculture sur ces zones concourt à l'équilibre du milieu marin. Le nais-sain est endémique du bassin, les lignes de bouchots créent des récifs artificiels qui fixent la vie. Chaque producteur engagé dans la certification s'inscrit dans un plan de gestion durable en réduisant les intrants extérieurs à l'exploitation (diminution des filets de protection, recours à la filière locale du bois pour le renouvellement des pieux, utilisation de lubrifiants biodégradables...)

3ème critère : on s'assure des pratiques d'élevage

Les pratiques d'élevage à Pénestin sont extensives. La densité est de 25kg/pieu. Cela concourt à l'obtention d'un produit charnu, de grosse taille, qui fait l'objet d'une sélection particulière. Pour le bio, le groupement de producteurs Mytiques de Pénestin garantit un taux de chair de 27% et un calibre de 110 pièces par kg minimum.



MACHINE À BULLES SODA QUICK

Réalisez vos sodas maison !

Versez de l'eau fraîche dans la bouteille, placez la dans le gazéificateur Soda Quick, appuyez sur le bouton 1 à 3 fois, et c'est prêt ! Pour quelques centimes, régalez-vous en consommant votre eau pétillante telle quelle ou en ajoutant de délicieux sirops...

PRIX DE LANCEMENT : 74€90 au lieu de 84€90.



LES ANIMATIONS CULINAIRES DE SYLVIE

Une fois par mois, Sylvie notre bio-diététicienne, vous donne RDV en magasin pour découvrir de nouvelles recettes et des conseils en cuisine bio.

La betterave : Vendredi 21 sept. à Lanester, Vendredi 28 sept. à Lorient et Vendredi 5 oct. à Mellac.

Les courges : Vendredi 12 oct. à Lanester, Vendredi 19 oct. à Mellac et Vendredi 26 oct. à Lorient.

La cuisine aux huiles essentielles : Mercredi 31 oct. à Lanester, Samedi 10 nov. à Mellac, Samedi 17 nov. à Lorient.

Les purées d'amande et de sésame : Vendredi 23 nov. à Lanester, Vendredi 30 nov. à Lorient.

Les cadeaux à cuisiner soi-même : Vendredi 7 déc. à Mellac, Mercredi 12 déc. à Lanester, Vendredi 21 déc. à Lorient.

Les apéritifs festifs : Samedi 29 déc. à Mellac



COURS DE CUISINE À LORIENT

Ateliers de cuisine **bio**
Forme et papilles !
 Sylvie Jézéquel, diététicienne

Les 7 Épis
 UN MAGASIN DU RÉSEAU
 biocoop

Des courses à l'assiette
 ou les premiers pas vers une cuisine bio
 Samedi 29 septembre 2012

La cuisine du placard
 Samedi 27 octobre 2012

Cuisine raffinée d'hiver :
 florilège de mes meilleures recettes
 Samedi 1^{er} décembre 2012

Des courses à l'assiette : séance de rattrapage !
 Samedi 26 janvier 2013

Légumes verts et féculents,
 des inséparables dans notre assiette
 Samedi 23 mars 2013

Ma cuisine iodée !
 Samedi 20 avril 2013

Petit déjeuner et goûter :
 des idées neuves riches en énergie
 Samedi 25 mai 2013

Buffet froid pour saison estivale
 Samedi 22 juin 2013



De 10H à 14H

À Lorient : Keryado, Biocoop Les 7 épis.

Atelier cuisine seul : 35 € (repas compris)
 Atelier cuisine + marche nordique : 45 €
 Marche nordique (1h30),
 goûter et recettes du jour : 15 €

Offrez un ou des ateliers avec un chèque-cadeau !

Réservations au 06 13 43 84 40
 ou par email : formeetpapilles@gmail.com

LES DÉGUSTATIONS À MELLAC

Le magasin de Mellac proposera dès le mois de septembre, une dégustation chaque dernier jeudi du mois.

27 Septembre : **marguerite et sauce maison** - 25 Octobre : **protéine de soja**

29 Novembre : **recette petit pot bébé** - 27 Décembre : **plats festifs**

31 Janvier : **crêpes et galettes** - 28 Février : **soupe maison**

28 Mars : **repas de pâques**

25 Avril : **croque tofu, grinioc, galette végétale maison**

30 Mai : **autour de la crudité** - 27 Juin : **les algues (sushis) ...**



Au secours, ma poubelle déborde !

Avec Biocoop Les 7 épis, diminuez le volume et le prix de vos poubelles



La quantité des déchets ménagers quotidiens par habitant a quasiment triplé en vingt ans et atteint aujourd'hui plus de 430 kg en moyenne par personne et par an. Parmi ces déchets ménagers, les emballages et sacs plastiques occupent malheureusement une place de choix.

Aujourd'hui, traiter les déchets demande des centres d'incinération et des usines de stockage de plus en plus grands, de plus en plus chers qui sont mauvais pour notre environnement. Pour nous inciter à jeter moins, cinq communes de l'Outre Rade du Pays de Lorient appliquent depuis cet été, le principe de pollueur-payeur dans la tarification des déchets. Cette décision, votée à l'unanimité par les élus de la communauté de communes Blavet Bellevue Océan (CCBBO) tourne autour de la formule : Je paie ce que je jette ! Jeter moins va donc devenir une nécessité pour de nombreuses familles... Aux 7 épis nous avons des solutions pour vous... Suivez le guide....

Je n'achète plus d'eau en bouteille plastique

En 2009 Biocoop décidait d'arrêter progressivement la vente d'eau en bouteille plastique : Fabrication et transport polluant, recyclage très aléatoire... Les bouteilles plastiques ont depuis lors, complètement disparu de nos magasins et le bilan est plutôt positif :

« Ce ne sont pas moins de 1,6 million de bouteilles d'eau qui sont ainsi annuellement économisées, soit environ 70 tonnes de plastique », souligne Biocoop dans un communiqué. « Plus de 35 tonnes équivalent carbone annuel sont épargnées par la société de transport Biocoop soit 700 allers/retours Paris-Londres en avion ou 35 ans de chauffage au gaz pour un trois pièces à Paris. »

Une belle victoire pour l'environnement mais aussi un véritable gain d'énergie et de bénéfice pour la santé de nombreux consommateurs qui ont fait le choix de changer leurs habitudes :

« Finie la corvée du transport des packs



d'eau à bout de bras ! Avec notre filtre sous évier à osmose inverse, nous nous sommes complètement passés des bouteilles plastiques, » confie Danièle, consommatrice de Lorient.

« Aujourd'hui, toute notre eau est pure : celle de la cuisson des pâtes, du thé, du café ... et puis c'est un gain de temps et d'argent non négligeable ! »

En effet, une famille de 4 personnes dépense en moyenne 40€ par mois en bouteilles d'eau plastique. Sachant que Biocoop les 7 épis propose des osmoseurs livrés et installés chez vous pour 442€90 (TVA 7% habitation de plus de deux ans), l'appareil sera amorti en moins de 11 mois. Choisir l'Osmose Inverse apporte un triple avantage : moins de déchets, moins d'énergies dépensées pour les courses et un vrai bénéfice pour la santé car l'osmose inverse est le procédé de filtration le plus efficace qui soit. D'autres solutions de filtration de l'eau existent : carafes, filtres sur éviers... Demandez conseil en magasin.

Je réutilise mon flacon de lessive

Les lessiviels en vrac dans chaque magasin

Depuis le printemps, les magasins Biocoop proposent une nouvelle offre de vrac liquide, on retrouve ainsi à Lorient, Lanester et Mellac une gamme de lessiviels écologiques à petits prix et qui répondent rigoureusement aux exigences de Biocoop.

Les lessiviels Biocoop sont certifiés Ecocert, un label dont les exigences sont plus poussées qu'Ecolabel : pas de chlore, pas d'azurants optiques ni de dérivés pétrochimiques !

Ces produits en vrac permettent de réduire notre empreinte carbone et le volume de nos poubelles, mais ils nous permettent également de faire de vraies économies car moins d'emballage c'est aussi moins de coût de fabrication et de transport pour un produit moins cher !



Lessive en vrac : comment se servir ?

Au préalable il faut impérativement acheter le produit et conserver ensuite le flacon vide. La réglementation impose de recharger le produit dans son flacon d'origine afin de garantir la sécurité du consommateur lors de l'utilisation du produit.

Je reviens avec mes sacs Krafts

Et j'achète en vrac jusqu'à 30% moins cher !

Pour lutter contre la pollution environnementale due au suremballage, votre Biocoop propose de nombreux produits en vrac : biscuits, céréales, fruits secs, farines, pâtes, riz, légumineuses, sucres, condiments, etc. Pour les porter, des sacs en kraft recyclé, imprimés avec des encres à l'eau. Les colles et encres sont sans solvants.

Ces sacs sont compostables ou réutilisables (par vous uniquement.) Pensez à bien coller les étiquettes les unes sur les autres pour éviter les erreurs en caisse. Ces sacs krafts nous évitent de remplir nos poubelles d'emballages inutiles et nous permettent d'acheter la quantité souhaitée. Le café est disponible en vrac dans tous nos magasins, testez-le, il est incomparable au niveau du goût et au niveau qualité/prix, sans parler du plaisir d'hummer l'odeur du café fraîchement moulu quand on se sert à la machine... Mellac on vous sert.)



Le thé en vrac à Lorient



Ne jetez plus votre marc de café !

Saviez-vous qu'une fois consommé, le café possède de multiples vertus ?

Son marc peut être utilisé comme un colorant naturel, il suffit de faire bouillir et tremper dedans ce que vous voulez rendre brun. On peut s'en servir comme exfoliant pour le visage et le corps, il rend la peau douce. Appliquez-en sur le pelage de votre chien pendant le bain, c'est un bon répulsif contre les puces. Versez-le dans l'évier et faites-le partir avec de l'eau chaude, il va permettre de dégraisser la canalisation et éviter que le syphon ne se bouche. De plus, en le nettoyant ainsi, le marc de café évitera que vos canalisations ne sentent mauvais. Bien d'autres utilisations sont possibles : en engrais naturel mélangé au terreau, contre les fourmis, les mauvaises odeurs du frigo ... Il n'y a plus aucune raison que votre marc de café parte à la poubelle !!!

Je réutilise mon pot de Yaourt

La Yaourterie à Lorient : une innovation
Triballat en partenariat avec Biocoop

La Yaourterie permet de vous servir la quantité souhaitée de yaourt brassé nature Tante Hélène ou de spécialité au soja nature Sojade, et surtout de revenir autant de fois que possible avec le contenant (0,50€ à l'achat). Le mode d'emploi est tout simple. Il faut prélever la quantité désirée, sachant qu'un pot entier représente environ 1 kg de produit. Peser le pot sur la balance située à côté des fruits et légumes. Le yaourt se conserve cinq jours.

Le système de yaourt en vrac est d'autant plus intéressant que les pots de yaourts ne passent pas en poubelle jaune. Ils sont trop petits pour être triés dans un centre de tri et traités dans un centre de recyclage.

Sauce Yaourt façon « gribiche »

1 œuf dur - 4 cuillères à soupe de yaourt velouté ou de "sojade" - 1 cuillère à café de moutarde - 2 cuillères à soupe d'huile - 2 petits cornichons hachés - 2 cuillères à soupe de graines germées (facultatif) - 1 cuillère à café d'estragon haché - 1 cuillère à café de persil haché - Sel, poivre.

Ecrasez le jaune d'œuf à la fourchette dans une assiette creuse. Coupez le blanc en petits morceaux et réservez. Dans un bol émulsionnez le yaourt avec l'huile et la moutarde, ajoutez-y le jaune d'œuf et mélangez pour obtenir une sauce homogène. Ajoutez les fines herbes, les condiments, les graines germées et le blanc d'œuf, et rectifiez l'assaisonnement en sel et en poivre. Réservez au frais jusqu'à l'emploi.

J'adopte la boîte à oeufs réutilisable

Les œufs de poules peuvent être maintenant transportés stockés et cuits avec un même contenant.

Un concept qui a fait ses preuves dans le temps et remis au goût du jour : la boîte à oeufs Mei Box peut vous aider à diminuer encore le volume de vos poubelles. L'astuce qui change tout par rapport à l'ancien modèle réside dans les accessoires alvéolés fournis avec la boîte qui vous permettront de réussir toutes les cuissons des oeufs.



Cuire ses oeufs avec l'accessoire alvéolé de la boîte à oeufs

- 1/ Placer les oeufs avec l'accessoire alvéolé dans une casserole pouvant recevoir un couvercle.
- 2/ Mettez une quantité d'eau suffisante, le niveau doit atteindre la coupelle alvéolée (trait bleu).
- 3/ Retirez l'accessoire et les oeufs de la casserole, ajoutez une pincée de sel, portez à ébullition.
- 4/ Réduisez la T° pour que l'eau frémissse, placez l'accessoire avec les oeufs dans la casserole et couvrez.

- Œuf à la coque: 4-5 min
- Œuf mollet: 6 min
- Œuf dur: 8-9 min

PROJET D'HABITAT GROUPÉ À LORIENT

Marie et Morgane lancent un appel aux familles pour rejoindre leur groupe

Marie et Morgane sont deux consom'actrices des 7 épis. Deux femmes de générations différentes qui partagent un même projet : celui d'habiter autrement. Il y a encore un an elles ne se connaissaient pas – Aujourd'hui, elles font partie de la même association « Les toits partagés » et sont amenées à se voir encore davantage puisqu'elles projettent de vivre en habitat groupé dans le futur éco-quartier du Manio à Lorient.

Marie 62 ans et Morgane 39 ans n'ont pas la même vie. Marie est bientôt retraitée, a trois grands enfants et habite seule dans sa maison familiale de Moëlan-sur-mer. Ses rêves les plus chers ? Ne pas vieillir isolée, partager ses connaissances (elle est artisan encadreur) et vivre en harmonie avec ses convictions écologiques. « J'ai vraiment pris le virage du bio après la sortie du film « Nos enfants nous accuseront ». Aujourd'hui j'aimerais aller au-delà de l'alimentation bio. Je souhaite habiter un logement économe en énergie et dans l'avenir, prendre le moins possible ma voiture, c'est pour cela que je veux vivre en ville, » confie Marie.

Morgane, elle, travaille dans une association qui promeut et mène des actions pour la solidarité et le développement durable. Avec son mari, ils sont engagés de longue date pour des causes citoyennes et environnementales. Morgane mange bio depuis toute petite. Ses parents habitant Lanveur, fréquentaient la première Biocoop lorientaise. « Ma consommation bio dépasse largement la question santé, je connais pas mal d'agriculteurs et j'ai appris avec eux combien la terre est une denrée rare et précieuse qu'il faut respecter. Je suis locataire avec le projet de devenir propriétaire mais je ne me vois pas acheter un terrain en campagne pour y construire un pavillon. Il devient nécessaire de densifier l'habitat et de garder les terres en surface agricole. Je préfère voir se développer les parcs et espaces verts en ville plutôt que d'avoir un jardin dont je ne me sers pas ou très rarement. » Morgane et son mari Sylvain cultivent depuis 7 ans un potager de 100m2 aux jardins partagés de Bois du Château qui leur suffit à s'approvisionner en fruits et légumes toute l'année.

Nos deux consom'actrices sont bien décidées à aller au bout de leur projet d'habitat groupé, au sein d'un éco-quartier, qui



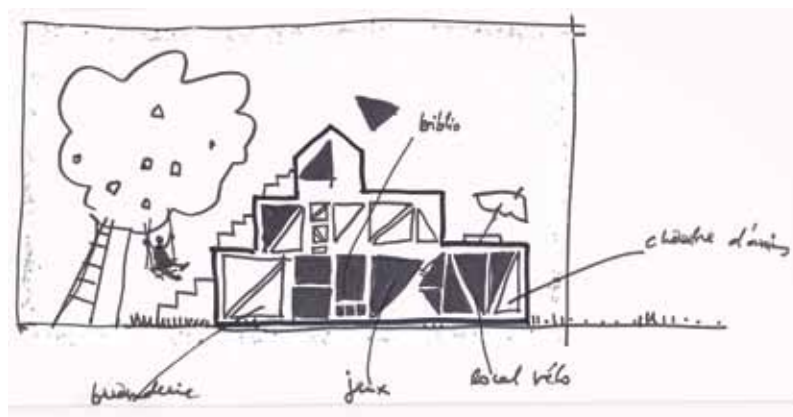
«Ce n'est ni un projet communautaire, ni une collocation, ni un projet de propriété classique mais plutôt « chacun chez soi, ensemble, » expliquent Marie et Morgane.

plus est en centre-ville. Leur souhait à toutes les deux étant de laisser la voiture au garage. Le projet du Manio s'y prête à merveille. L'endroit permet d'accéder rapidement à pied en ville, à la gare, aux écoles... et bien sûr à vélo à la Biocoop !

Marie et Morgane se rencontrent avec le groupe des « Toits partagés » une fois par mois depuis bientôt deux ans. Ils sont 8 aujourd'hui à plancher en mini-atelier sur des thèmes qui leur sont chers : partager les espaces, les services, l'entraide. Ils abordent aussi les questions de coûts, de mixité sociale, de besoins intergénérationnels. Chacun invente son avenir en quelque sorte. « Nous avons prévu dans un premier temps, un module d'une quinzaine de logements, explique Morgane, avec des propriétaires comme Marie et moi mais aussi de futurs locataires car nous recherchons un bailleur social qui puisse investir avec nous pour rendre accessibles certains logements aux petits revenus. La mixité sociale est un enjeu majeur dans notre projet. »

Les logements ne sont pas encore tout à fait imaginés mais les parties communes sont déjà bien définies. Il y aura une buanderie, un atelier, une ou deux chambres d'amis et une grande salle qui servira pour les enfants, les fêtes, mais aussi pour les associations qui souhaitent se réunir. « On a envie de s'ouvrir au quartier. Si on organise des événements dans nos parties communes, on aimerait que tout le monde en profite » précise Morgane.

Maintenant que le projet est bien lancé et soutenu par la Ville de Lorient, les membres des « Toits partagés » vont passer à la vitesse supérieure grâce à une structure d'accompagnement en soutien sur le plan juridique, financier et architectural. Une seule chose manque aujourd'hui au groupe déjà constitué : plus de familles avec enfants pour répondre au besoin de mixité générationnelle qui est, avec la mixité sociale, un des axes fondateurs du projet ! L'association lance donc, par le biais de Marie et Morgane, un appel à nos jeunes consommateurs : « Si vous souhaitez habiter chez vous avec en plus, des locaux partagés et de la solidarité, rejoignez-nous ! » Pour les contacter : Morgane : 06 71 07 46 20 - Marie : 06 30 41 45 92.



Rencontre avec une productrice d'œufs et un maraîcher bio

À LA FERME DE LISA

Mais qui est donc Lisa ?

Sachant que la productrice d'œufs qui fournit les Biocoops de Mellac et Lanester s'appelle Valérie, on serait tenté de croire qu'il s'agit de sa fille... Mais non, Valérie et Laurent n'ont que des garçons, quatre fils en tout.

Lisa est-elle une poule de race ancienne, la spécialité de Valérie ? Ou serait-ce la chienne qui vient nous accueillir joyeusement à la Ferme ? « Pas du tout, répond Valérie, Lisa est notre vieille ânesse, nous en avons deux d'ailleurs, Lisa et sa fille Tara. »

Les présentations sont faites. Nous faisons aussi la connaissance de Martine, la dernière arrivée des 10 chats de Valérie et Laurent : « Elle est exceptionnelle, nous explique Valérie, cette chatte n'a peur de rien... » Et voilà Valérie partie à nous raconter les exploits de Martine dans le poulailler, Martine avec les chiens, Martine à la campagne... avec beaucoup d'humour et comme s'il s'agissait d'un véritable enfant.

L'amour que Laurent et Valérie portent à leurs animaux est perceptible. Valérie parle de ses poules avec la même passion et le même humour : ses poules rousses sont ses « poules de compète » et elle décrit ses poules anciennes, les Faverolles, Araucanas et autre Marens comme de belles poulettes qui séduisent leurs coqs de façon très entreprenante.

« J'aime les races anciennes, elles sont rigolotes, elles ont chacune leur personnalité et leurs petites manières, même si elles ont, comme les autres, un cerveau de poule, » s'amuse Valérie.

Installation

Le couple s'installe à Trébrivan (petite commune située à quelques encablures de Carhaix) en 2006, après une carrière déjà bien entamée sur Paris. « On avait envie de revenir aux sources, confie Laurent, notre famille a des origines costarmoricaines et la vie à la campagne nous a toujours fait rêver. » Le rêve devient réalité quand Valérie entreprend une formation avicole en 2007 et démarre son activité dans la foulée. Laurent, lui, passe un BPA en maraîchage bio en 2008 et plante ses premières cultures en 2009. Valérie de son côté commence avec trente poules qu'elle certifie directement en bio. « A l'époque j'aurais pu entrer dans le Guinness Book des records avec ma minuscule exploitation, chez Ecocert (label certificateur AB) ils n'avaient jamais vu ça ! » Mais au fur et à mesure le poulailler s'étoffe, de 30 poules Valérie passe à 100 puis 200 poules. Aujourd'hui elle gère un cheptel de 500 poules et quelques coqs, toutes races confondues, qui vivent en pleine nature sur 5000m2 d'herbe.

Un système qui fonctionne

Valérie et Laurent possèdent aujourd'hui 30 hectares de terre dont 3 hectares pour le maraîchage et l'élevage des poules. Leur fonctionnement est assez insolite car ils ont mis en place un système de rotation au niveau des parcelles qui leur permet d'optimiser leur activité à tous les deux. « Nous nous sommes rendus compte que les poules avaient un bon impact en amont des cultures, le sol où elles évoluent est enrichi par leurs déjections (la fumure, bourrée d'azote) et elles affaiblissent le rumex (les mauvaises herbes) grâce à leurs griffes et leurs passages répétés sur la parcelle. Cela nous permet de faire une rotation des cultures sur 3 ans au lieu de 4 » explique Laurent.



Généralement en agriculture biologique, une parcelle de terre n'est pas cultivée la 4ème année pour permettre au sol de se régénérer. Ici, ce sont les poules qui aident à revitaliser la terre et à enrichir le sol. Concrètement les 3 hectares sont partagés en 4 parcelles. Cette année, les poules sont sur la parcelle N° 1, les parcelles N° 2, 3 et 4 étant réservées au maraîchage. L'année prochaine, le bâtiment des poules, qui est un bâtiment mobile, sera déplacé sur la parcelle N°2 et on cultivera sur la parcelle N°1 des légumes qui ont particulièrement besoin d'apports en azote comme les pommes de terre, les courges, les choux ou les poireaux. La deuxième année de culture de cette parcelle (N°1) sera consacrée aux légumes qui ont moins besoin d'azote comme les navets ou les carottes.

Valérie et Laurent sont sans cesse en train d'innover, de tenter de nouvelles expériences... Ils viennent de s'associer avec un collègue éleveur laitier pour mettre en place des serres chauffées qui récupèrent la chaleur de la méthanisation (système écologique qui produit de l'énergie avec des déchets). « Cela fait plusieurs étés qu'on manque de soleil par chez nous, on a connu cette année une gelée au mois de juin ! Avec ce système écologique on souhaite continuer à cultiver de beaux légumes d'été en Bretagne, en respectant bien sûr la saisonnalité, » précise Laurent.

Valérie, elle, pense à une nouvelle façon de compléter ses poules en protéines pour sortir des sentiers battus des féculs de pomme de terre ou du tourteau. Elle souhaiterait leur donner de l'ortie qui est riche en lysine. « C'est un projet qui va demander du temps car cultiver de l'ortie est assez simple mais il faut ensuite la transformer en boulettes et ça c'est plus compliqué ! » On leur fait confiance, Valérie et Laurent sont pleins de ressources et après cette visite enrichissante et sympathique, on est sûr qu'ils vont vite trouver la solution.

Les légumes de Laurent et les œufs de Valérie sont disponibles au magasin de Mellac et dès septembre à Lanester.



œuf roux de Marens



œuf bleu d'Araucanas



œuf de Faverolles



FROMAGE DE BREBIS

idéal pour les salades, les quiches et les tartes...

Ce fromage au lait de brebis est fabriqué en Aveyron et le lait, nécessaire à la fabrication de ce fromage, provient des départements alentours (Roquefort), au plus près des fermes.

Ce produit permet de valoriser le lait bio par une juste rémunération des éleveurs, toujours dans le respect de l'animal et de son cycle naturel. 150g, en BJP (petit prix).



MIE-NOODLES

Nouilles asiatiques aux oeufs (ou sans oeufs)

Pour les amateurs de cuisine du monde, ce produit fabriqué en Allemagne offre une véritable alternative par rapport aux produits conventionnels, principalement venus d'Asie. Cuisson 5 minutes. Idéales pour les woks, dans les soupes ou simplement en accompagnement d'un plat juteux et épicé. Bon appétit !



SÉLECTION PRODUITS

COLLE CLÉOPÂTRE

1ère de la classe depuis 1930 ! Que de souvenirs

... cette colle à forte odeur d'amande nous ramène des années en arrière sur nos bancs d'école.

Voici donc une nouvelle gamme de colles, production 100% française (usine à Ballan Miré 37 aux normes ISO 14001), respect de la norme jouets Européenne.

Matière première : la pomme de terre. Colle réversible, même sèche la colle peut être nettoyée à l'eau froide.



FEUILLE D'ALUMINIUM RECYCLÉ

Une bonne alternative pour les besoins quotidiens de la cuisine.

La feuille d'aluminium fabriquée par «IF YOU CARE» en Scandinavie à partir de matière 100 % recyclée.

L'aluminium est une matière qui se recycle très facilement et sans limite.

Au plan environnemental, la production de feuilles d'aluminium neuves consomme beaucoup d'énergie, ce qui explique l'importance du recyclage de cette matière. La fabrication d'une feuille d'aluminium recyclée ne consomme que 5 % de l'énergie nécessaire à la fabrication d'une feuille d'aluminium neuve.

Il n'est pas recommandé d'utiliser ce papier aluminium pour la cuisson (papillottes ou autres), préférez pour cela le papier cuisson écologique microporeux et résistant à la chaleur jusqu'à 220° pour la cuisson et la conservation des aliments. Notre papier cuisson est non blanchi, sans silicone, ni sulfuré, recyclable et compostable.



LE CONSEIL SANTÉ DES CHEVEUX

Par Chantal, coiffeuse & technicienne Logona

Une chevelure parsemée de cheveux blancs n'est pas toujours facile à accepter, on préfère souvent recourir à la coloration.

Mais quelle coloration ?

La coloration synthétique provoque une réaction chimique à l'intérieur de la fibre capillaire qui entraîne une élimination des pigments naturels pour faire place aux pigments artificiels. Certains résidus chimiques passent la barrière

cutanée et atteignent les vaisseaux sanguins. Les colorations chimiques contiennent des substances hautement sensibilisantes. Elles sont l'un des pires produits de la cosmétique, car appliquées à quelques millimètres du cerveau et proches des yeux.

La coloration végétale est composée uniquement de plantes tinctoriales, d'algues, d'argiles, de jojoba. Elle se présente en poudre qu'il faut diluer avec de l'eau tiède. Le procédé est totalement différent d'une coloration chimique, il n'y a plus de pénétration à l'intérieur du cheveu, mais une accroche des pigments végétaux qui enrobent et gainent la fibre capillaire. La coloration végétale ne peut pas éclaircir, mais une

chevelure blonde est parfois possible. Elle permet le plus souvent de foncer ou d'avoir de très beaux reflets. Elle donne un résultat ton sur ton naturel, une brillance, du volume, du ressort donc un véritable soin de votre chevelure et du cuir chevelu.

Vous venez de faire une coloration chimique ? Pas de problème, une coloration végétale pourra vous être appliquée sans délai. Pour plus d'information, contactez Chantal au 06 78 04 74 33.

