

L'Épi info

Le journal saisonnier de votre coopérative Biocoop Les 7 épis

L'événement de la rentrée
 au restaurant :

CROC'ÉPI DANS TOUS SES ÉTATS !

(à découvrir page 5)



ÉDITO



Depuis maintenant une bonne dizaine d'années, nous entendons parler des lanceurs d'alerte. Pionnière en la matière, la Fondation Sciences Citoyennes, dans le cadre de travaux sociologiques sur les sciences et les risques les a défini ainsi : « Simple citoyen ou scientifique travaillant dans le domaine public ou privé, le lanceur d'alerte se trouve à un moment donné, confronté à un fait pouvant constituer un danger pour l'homme ou son environnement, et décide dès lors de porter ce fait au regard de la société civile et des pouvoirs publics ». Autrement dit, le lanceur d'alerte désigne une personne ou un groupe qui estime avoir découvert des éléments qu'il considère comme menaçants pour l'homme, la société, l'économie ou l'environnement et qui de manière désintéressée (contrairement au délateur, qui lui observe une démarche intéressée) décide de les porter à la connaissance d'instances officielles, d'associations ou de médias...

Ce numéro de l'Epi Infos comporte un dossier sur l'achat responsable, en décrivant le parcours du parfait consommateur. Et parce que nous sommes consommateurs, outre les bonnes pratiques que nous sommes amenés à développer dans nos magasins,

nous sommes aussi investis de missions que nous nous devons de mettre en œuvre. En effet, nous devons informer notre entourage (famille, amis, collègues de travail, réseaux sociaux...) sur les comportements peu recommandables de certains industriels, d'agriculteurs ou de commerçants. In extenso, nous nous devons d'informer les autres en les interpellant, en les sensibilisant ou en leur faisant changer leurs habitudes de consommation, pouvant aller jusqu'au boycott de certains produits. Si nous faisons le parallèle entre certains aspects qui caractérisent le consommateur et le lanceur d'alerte, nous pouvons observer des similitudes. Bien sûr, il ne s'agit pas de comparer un consommateur avec Irène Frachon (Affaire Mediator), Erin Brockovich (Affaire de l'eau potable de Hinkley en Californie), tant la portée de l'action de ces dernières a été large et médiatisée. Mais, dans l'esprit, les similitudes sont bien réelles. À notre petite échelle, les consommateurs que nous sommes tous, pouvons essayer de changer les choses ou être l'initiateur du début du commencement d'un changement d'attitude auprès de notre entourage. Alors, tous lanceurs d'alerte !

Le Conseil de Surveillance.

RÉTROSPECTIVE

Avant de vous dévoiler le programme de nos prochaines animations, voici une petite rétrospective des moments forts de ce début 2014 !

Les festivités ont démarré au mois de février avec l'anniversaire du magasin de Mellac. Les 4 ans furent célébrés autour des recettes de salariés et des rencontres avec les producteurs locaux... Et puis, au fil des semaines, de nombreuses animations magasin ont eu lieu : les prestations culinaires de Sylvie, ses cours de cuisine à Lanester, les dégustations de nos fournisseurs... Pour la Chandeleur, avez-vous pu goûter aux crêpes de Liliane ? Et rencontrer les artisans locaux ? Qu'il s'agisse de bijoux, minéraux, vêtements ou accessoires, ils sont toujours nombreux à venir présenter leurs créations.

Le printemps fut chargé : soutien au collectif contre l'aéroport de Notre-Dame des Landes, semaine pour les alternatives aux pesticides, salon du développement durable à Hennebont en avril. Nous avons également participé à la foire Bio de Riec Sur Belon le premier week-end de mai et à «Escales Terre» au Palais des Congrès à Lorient au mois de juin ...

Des dîners-concerts ont ponctué les soirées à Croc'Épi : nous avons reçu St Lô et Koreny Trio, des groupes locaux aux univers totalement différents. Et puis, nous avons accueilli de nombreuses conférences : Hélène et ses baleines à bosses, Laurent Gautun de la distillerie artisanale Essenciagua... Les représentants de la NEF, ceux du projet Cap'Héol... Ce dernier trimestre 2014 sera également riche en événements et animations que vous découvrirez dans les pages suivantes.



Vivre concrètement ses idéaux !

Journée des Transitions Citoyennes
Biocoop de Lanester, 27 septembre

À l'initiative d'Enercoop, de la NEF, du Réseau Cocagne, des Colibris, de Cap Héol, de Vél'Orient et des magasins Biocoop Les 7 épis, nous organisons une « Journée des Transitions Citoyennes » à la Biocoop de Lanester, samedi 27 septembre. L'idée est de renforcer les liens entre toutes nos structures, créer des passerelles entre les projets et bien sûr, proposer des solutions concrètes à tous les consommateurs pour aller vers plus d'écologie et de solidarité...

COLLECTIF POUR UNE
**TRANSITION
CITOYENNE**

Comment passer à l'électricité verte? Comment épargner solidaire? Comment se passer de l'eau en bouteille plastique? Comment faire ses courses à vélo? Qui contacter pour un projet d'écohabitat?... Des stands d'informations, ainsi que des témoignages de personnes qui ont (ou qui vont) réellement opérer une transition dans leur vie, vous seront proposés, tout au long de la journée, à l'espace restauration du magasin. Nous attendons les témoignages des étudiants de l'université qui se sont engagés dans l'aventure des potagers durables, le témoignage de Serge Philippe sur le « Carry Gosse », un vélo-cargo créé à Lorient; le témoignage de Virginie qui vit en yourte, celui de Morgane avec son projet d'habitat groupé, ou encore l'explication de Lazarre sur la réalisation de toilettes sèches... Nous pourrions également écouter François Clément avec son projet d'hydrolienne ou Jean-Claude Pierre et sa conférence « Voyage vers le futur », participer à un atelier « Déco-récup' » avec l'asso créative Idées Détournées... Des toilettes sèches seront installées sur le parking du magasin et des vélos en tous genres pourront être essayés.

Si vous souhaitez participer à cette journée, que vous avez d'autres idées de témoignages ou d'ateliers, de jeux... N'hésitez pas à nous contacter ! Programme détaillé sur www.les7epis.fr

CONFERENCE « Voyage au Pays du Futur » de Jean-Claude Pierre- Samedi 27 septembre, 17h30 à Lanester

Jean-Claude Pierre, président de l'association Nature et Culture et porte-parole du Réseau Cohérence, milite depuis des années pour un développement plus respectueux de la planète et de l'humanité. Sa conférence montre que, d'ores et déjà, mille et une « révolutions tranquilles » sont à l'œuvre dans tous les domaines (production, échanges, consommation, aménagement, énergie-financement...). Des solutions existent, bonnes pour l'économie et l'emploi, bonnes pour la nature, plus équitables et plus fraternelles...



Fête des vins 26 août – 10 octobre

Vos magasins célèbrent encore cette année la Fête des Vins jusqu'au 10 octobre. Rendez-vous incontournable des amoureux du vin bio, la Fête des Vins par Biocoop permet aux amateurs et initiés, à la recherche de produits bio de qualité, de découvrir une sélection de vins savoureux répondant à toutes les attentes. La sélection 2014 propose 7 vins blancs dont une très belle référence de la vallée du Rhône méridionale... On vous laisse le plaisir de découvrir l'appellation exacte lors d'une soirée dégustation à Lorient ou à Lanester. 23 vins rouges sont également proposés dont 3 références « sans sulfites » du Val de Loire et du Languedoc. Également de belles appellations bordelaises, rhodaniennes (du Rhône) et une nouveauté de qualité, issue du vignoble bourguignon. Sans oublier une appellation italienne de Vénétie (nord de l'Italie). **2 soirées dégustation :**



LORIENT : Vendredi 26 septembre 2014 à 20h au restaurant Croc'épi.

LANESTER : Vendredi 3 octobre 2014 à 20h à l'espace restauration du magasin.

Places limitées, réservations : communication@les7epis.fr

Soirées nouveaux adhérents à Lorient et Lanester

Pour accueillir les nouveaux coopérateurs, ou tous ceux qui ont adhéré à la coopérative de Lorient après 2011 (après le N°9637), et à celle de Lanester après 2012 (après le N°23287), nous organisons une soirée qui donnera du sens au mot « consom'action ». Seront présentés les valeurs, la charte, les garanties biocoop, mais aussi les services que nous proposons : cours de cuisine bio, esthétique, colorations végétales, ateliers écohabitat... Toute l'équipe du Conseil de Surveillance (les représentants des consommateurs), ainsi que le directoire et les salariés vous souhaiteront la bienvenue autour d'un pot de l'amitié et une dégustation de produits bio. Jean-Claude Pierre, fervent défenseur du « Développement durable et solidaire » et cofondateur du Réseau Biocoop, nous parlera du mouvement coopératif et de l'importance aujourd'hui du pôle « économie sociale et solidaire » dans la société.



Soirée d'accueil pour les nouveaux adhérents :
LANESTER : 28 octobre, 20h à l'espace restauration.
LORIENT : 30 octobre, 20h au restaurant Croc'épi.
Inscription par mail : communication@les7epis.fr

Nouveaux ateliers écohabitat à Lanester

Chaque premier samedi du mois,
14h30 - Biocoop de Lanester -

L'association « Les 7 épis » reprend du service en cette rentrée 2014 et met en place, à la Biocoop de Lanester, des ateliers « Ecohabitat », en partenariat avec les architectes Anne Ben Grine et Juliette Rigaut, ainsi que les professionnels du réseau associatif « Approche Ecohabitat » et « Aezeo », centre de formation en énergies renouvelables.



Promouvoir un habitat écologique, des lieux de vie et de travail sains, économes en ressources, matériaux et énergie, respectueux de l'environnement, de la culture et des générations futures...

Un vaste et passionnant programme que développent les professionnels de l'éco-construction, au sein de l'association « Approche écohabitat ». Samuel Le Berre avec Aezeo est, quant à lui, investi sur le pays de Lorient depuis 2010 pour proposer des stages aux particuliers pour apprendre à construire et installer soi-même ses propres systèmes de production d'énergies renouvelables pour un habitat autonome. Ce sont eux, avec Anne Ben Grine, architecte de nos magasins éco-construits et éco-aménagés de Mellac et Lanester, qui assureront, chaque premier samedi du mois, ces ateliers gratuits et ouverts à tous à l'espace restauration de Croc'épi Lanester.

Le 6 septembre, un premier atelier a déjà eu lieu sur le thème « Les panneaux bois CLT » (cross-laminated timber, bois lamellé croisé, système de construction en bois massif). Visite de la Biocoop de Lanester avec l'entreprise ARBODOMIA qui a réalisé toutes les structures bois du magasin et avec les architectes référentes : Anne Ben Grine et Juliette Rigaut.

Le 4 octobre, un second atelier est prévu sur le thème « L'architecture de cueillette ». L'idée est de puiser dans la nature ou dans notre environnement proche, des idées et des matériaux de récupération qui serviront à créer un ouvrage architectural. Exemple et visite d'un local vélo réalisé pour les services de la Ville de Lorient avec du bois récupéré localement.
RDV le 4 octobre à 14h30. Référent Jean-Luc Le Roux. Inscriptions : association@les7epis.fr

D'autres thèmes seront proposés tout au long de l'année : la nouvelle réglementation RGE, le chauffage, les panneaux solaires, la phyto-épuration, les toitures végétalisées, les isolants, les peintures écologiques, les serres bioclimatiques, les pollutions de l'habitat, la ventilation, les poêles bouilleurs, la maison autonome... Mais aussi des grands thèmes/débats : « Vivre Ensemble et la densification urbaine », « La réhabilitation de l'habitat ancien », « Que faut-il attendre de l'auto-construction ? »

L'association des 7 épis souhaite mettre en place le programme de l'année avec votre collaboration. Un temps d'échanges sera consacré au choix des futurs thèmes d'ateliers, le 4 octobre.

Les animations culinaires de Sylvie

Sylvie, notre bio-diététicienne cuisine directement devant vous, en magasin. Elle prodigue conseils et recettes, avec chaque mois un nouveau thème.

Entrez en « Transition culinaire »

Sam. 27 sept. : Lanester
Vend. 3 oct. : Mellac
Vend. 10 oct. : Lorient

« Les courges »

Vend. 17 oct. : Lanester
Vend. 24 oct. : Mellac



Nouvelle expo au restau !

Ne ratez pas en ce moment l'exposition de dessins caustiques et humoristiques de Fabien Borkowski qui illustre, depuis plusieurs années, le magazine de nos confrères des Biocoop du Mans, le « Fenouil infos ». Il n'est pas un professionnel du dessin puisque jardinier de son état, mais griffonne depuis toujours, spontanément ou à la demande. Il caricature plus les comportements que les individus. Il rit plus de l'époque que de ses modèles. Son terrain de prédilection est l'écologie, par sensibilité personnelle et parce que la prise en compte de son milieu de vie constitue aujourd'hui un enjeu majeur pour l'humanité.

Une trentaine de dessins sont à voir jusqu'au 25 octobre, tous les midis, au restaurant Croc'épi.



CROC'ÉPI dans tous ses états !

Croc'Épi met les bouchées doubles à partir de la mi-octobre pour vous proposer encore plus de goûts, plus de découvertes, plus de gastronomie, plus de rencontres avec nos producteurs locaux...

Semaine du Goût (13-18 oct.)

Chaque jour, en plus de vos choix de menus, les chefs vous offrent une petite dégustation surprise, à vous de retrouver le maximum d'ingrédients présents dans la préparation. Un tirage au sort par jour sera effectué, le gagnant se verra offrir un repas complet.



Semaine « Gastro » (20-25 oct.)

Chaque jour, en plus des plats végétariens, viande ou poissons, les chefs vous proposent une assiette de suggestion « Gastro », qui vous sera servie avec le vin approprié. Démarrage des cours de cuisine adulte par un cours de cuisine «Gastro», jeudi 23 octobre à partir de 18h. Cours limité à 8 personnes. Tarif : 50€, repas gastro compris. Réservation : 02 97 88 31 38 ou crocepi@orange.fr.

Semaine des producteurs locaux (27-31 oct.)

Chaque jour, un producteur local vous fait découvrir ses produits avec dégustation et recettes. Vernissage de l'exposition réalisée sur nos producteurs locaux : Lundi 27 oct. à 12h30.

Semaine Diététique (3-8 nov.)

Cette semaine-là, l'accent sera mis sur l'équilibre et les associations d'aliments dans les plats. En collaboration avec Sylvie, notre bio-diététicienne, les chefs concocteront de délicieux mets sans gluten, végétariens ou simplement parfaitement équilibrés pour démarrer son après-midi léger et en pleine forme. Sylvie sera présente entre 12h et 14h tous les jours de la semaine pour prodiguer conseils et recettes diététiques.

Semaine de l'Oenologie (10-15 nov.)

Des assiettes de charcuterie de notre atelier charcuterie de Lanester et des fromages locaux vous seront proposés en plus des plats du jour. Dégustation de vins, tous les midis, avec Hervé, notre spécialiste diplômé en vins.

Dîner Concert – Scène ouverte le 15 nov. à 20h

Pour finir en beauté ce mois d'animations exceptionnelles, le restaurant accueillera 3 ou 4 groupes de musiciens amateurs. Avis donc aux consommateurs désirant se produire sur scène, devant leur famille et amis, autour d'un repas bio proposé par l'équipe du restaurant Croc'Épi. Dépôt des dossiers avant le 15 octobre (une petite maquette audio/vidéo peut suffire). Contact par mail : communication@les7epis.fr.



Le midi à Croc'Épi, tous les ingrédients sont réunis pour passer un délicieux moment. On commence par succomber au large choix de crudités, houmous, cake et autres salades de poiches, boulghour, quinoa ou jeunes pousses de légumes...

Les plats du jour, réalisés chaque matin par nos chefs, fins connaisseurs des équilibres et des saveurs de l'alimentation biologique, sont proposés en version végétarienne, viande ou poisson. Les produits sont frais, livrés en priorité par nos producteurs bio et locaux et toujours de saison ! Le plus difficile, à Croc'Épi, est sans doute le choix du dessert : une farandole de mousses de fruits frais, de soupe d'oranges aux épices, de crème à la cacahuète torréfiée ou une compotée de pommes avec son crumble d'amandes grillées... Et pour les plus pressés, un espace snacking permet de manger sur le pouce ou d'emporter sandwiches, tartes, salades, soupes, desserts...

Notre camion réfrigéré vous livre directement sur votre lieu de travail (téléphoner la veille ou le matin avant 10h). Le restaurant accueille aussi des groupes pour des réunions de travail avec un service express à table. Enfin, le service traiteur propose une carte festive et créative pour tous vos événements importants : mariages, anniversaires, départs en retraite... Sur site, mais aussi dans l'enceinte du restaurant qui peut accueillir 120 convives. **Tél : 02 97 88 31 38.**



Les enfants à la fête : Goûters d'anniversaire bio

Les traditionnels cours de cuisine pour enfants changent de formule. Nos chefs proposent d'accueillir des groupes d'enfants pour les fêtes d'anniversaire. L'idée est de leur laisser la possibilité de réaliser eux-mêmes leur goûter d'anniversaire : préparation des gâteaux et fabrication des smoothies à base de fruits frais ou de sodas maison... Puis, dégustation ! Une formule originale et plus festive qui plaira aux petits garçons, comme aux petites filles, à partir de 8 ans. Tarif : 12€ par enfant. Groupe de 8 à 12 enfants. **Contactez Mickaël Saiget au 02 97 88 31 38.**



Le guide du parfait consom'acteur (ou presque...)

La rentrée, c'est un peu comme la nouvelle année, la saison est aux bonnes résolutions. Voici venu le temps de se recentrer sur soi, son foyer, son nouvel emploi du temps ; il faut se « réorganiser ». C'est aussi, souvent, une période de remise en question : Que puis-je faire pour améliorer mon alimentation, vivre en adéquation avec mes convictions, mieux gérer mon budget ? Ce petit mémo pourrait bien vous aider à optimiser votre consom'action : Suivez le guide !

J'adopte le « vrac »

Café, graines, céréales et légumineuses, mais aussi lessiviels ou huile d'olive... Aux 7 épis, de très nombreux produits sont disponibles en « vrac », un mode de consommation que notre réseau Biocoop s'attache à promouvoir car il offre plus de liberté et de diversité dans l'alimentation. C'est aussi une excellente façon de développer la production agricole biologique. « C'est un cercle vertueux. En faisant plus de volume, on peut baisser les prix, et baisser les prix permet l'accroissement des volumes. Du coup, on a besoin de plus de producteurs, nos fournisseurs se développent. Comme nous travaillons par filières, avec des contrats d'engagement, de façon durable, c'est très incitatif à la conversion » explique Frédéric Feusier, responsable des fruits secs chez Biocoop.

« Consommer bio c'est bien, consommer bio et en vrac, c'est mieux ! »

Avec les produits en vrac, ce n'est pas la qualité de la bio qui s'allège, mais bien les prix, et ce, jusqu'à 30%. Le vrac est aussi plus respectueux de l'environnement car il évite le suremballage. Il suffit de remplir son sac ou son flacon réutilisable et le tour est joué. Grâce au vrac, vous ne choisissez que la quantité nécessaire, celle dont vous avez réellement besoin...ni plus ni moins. Pour nous, c'est un vrai outil de démocratisation de la bio. « Il y a des produits très demandés qui restent chers ; les vendre en vrac permet d'en baisser considérablement le prix, » poursuit Benoît Roger, responsable du secteur épicerie et liquides. « Les noix de cajou par exemple, peuvent désormais être vendues 25 % moins cher, à qualité et provenance égales ! » Il est en de même pour le chocolat à pâtisserie : Les 7 Épis proposent des palets à faire fondre avec les mêmes exigences de qualité que les tablettes (pas de lécithine de soja ou de colza non bio), mais à un prix bien plus intéressant !



L'astuce : Chez vous, transvasez le contenu des sachets dans des bocaux hermétiques (type pots de verre à couvercle) et stockez-les à l'abri de la chaleur et de l'humidité. Collez une étiquette avec le nom du produit et la date d'achat, éventuellement le mode de préparation. Et n'oubliez pas de vider d'abord le reste du pot avant de le remplir à nouveau. Vous le remettrez par-dessus votre nouveau stock pour pouvoir le consommer en premier. Pour les lessiviels, le mieux est de fonctionner avec deux contenants : un plein, un vide, pour ne jamais être en rupture.

Je réutilise mes sacs « kraft »



Des sacs « kraft » entièrement biodégradables sont disponibles au rayon vrac pour les céréales, les légumineuses mais aussi le café et le thé. Certains consom'acteurs reviennent avec les sachets vides mais cette pratique est loin d'être généralisée : le budget papier emballage par an pour nos 4 structures (3 magasins, 1 restaurant) s'élève à 58000€. Notre coopérative est un outil profitable à tous : en diminuant les coûts de fonctionnement, on peut sensiblement baisser le prix des produits, pensez donc à rapporter vos contenants vides : sachets de thés et café, bidons lessiviels, sacs kraft mais aussi les boîtes à œufs. Et pour nous aider à garder les meubles propres, collez vos étiquettes balance inutiles (quand on s'est trompé de touche par exemple) sur le petit carton prévu à cet effet. Les étiquettes abîment les meubles en bois. Merci d'avance pour les équipes en magasin.

L'astuce : Chez vous, une fois les courses rangées, prenez l'habitude de replacer tout de suite vos contenants réutilisables dans le coffre de la voiture (ou le cabas du vélo). En magasin, réutilisez vos sacs kraft en collant simplement la nouvelle étiquette sur l'ancienne.



Je fonce sur « La Bio Je peux »

Les produits « BJP » sont des produits de consommation courante, rendus accessibles par leur prix plus bas de 15 à 30 %. Soit un écart couramment observé entre un produit conventionnel et un produit bio. Le secret ? Une marge réduite, en concertation avec les producteurs et les fournisseurs, pour permettre à tous d'accéder à des produits de base, à petit prix, en respectant bien entendu les critères de qualité Biocoop. C'est aussi un pari sur les économies d'échelle : plus les consommateurs bio seront nombreux, plus les transformateurs pourront réaliser des économies et équilibrer leurs marges, tout en respectant le travail des producteurs.

L'astuce Bio Je Peux : Riz, pâtes, couscous, mais aussi huile d'olive, fromage, vin, pizza, céréales, jus d'orange, thé et biscuits bio ou encore savon, dentifrice, shampoing et liquide vaisselle écologiques comptent parmi les nombreux produits à prix réduit, facilement repérables en magasin grâce à leur macaron : La Bio Je Peux.



J'achète « Solidaire »

Faire ses courses chez Biocoop est déjà, en soi, un acte militant. Nos magasins multiplient les initiatives environnementales (écoconstruction, fournisseur d'énergie verte, lutte anti-OGM...) mais aussi sociales avec un soutien inconditionnel aux producteurs du nord comme du sud, pour une plus juste rémunération de leur travail. Priorité aux locaux d'abord : à qualité égale, nous privilégions toujours les producteurs de notre département et des départements limitrophes en fruits et légumes, viande (avec Bretagne Viande Bio), céréales et légumineuses. Puis nous soutenons les producteurs des régions de France, réunis sous logo « Ensemble », la marque solidaire de Biocoop qui s'inscrit dans les valeurs du commerce équitable (transparence, respect, équité) et s'applique au commerce équitable Nord/Nord. Et bien sûr, nous soutenons les producteurs du sud en proposant une très large gamme de produits du commerce équitable labellisés.

L'astuce : Choisir les produits sous logo « Bio Cohérence » pour s'assurer d'un produit bio, éthique et écologique irréprochable : Ferme 100% bio, zéro OGM, origine des ingrédients 100% France... Nos 120 producteurs locaux sont tous proches de ces exigences et nous les incitons à adhérer à la marque avec une aide financière qui couvre la totalité des frais.

Je fais mes courses à vélo

Faire ses courses à vélo, pas toujours évident quand on vit à la campagne, mais pour tous les citadins habitant près des biocoops, quoi de plus sympathique, tonique et écologique que d'enfourcher sa bicyclette ? Nous sommes vigilant sur le bilan carbone des produits : nous privilégions les produits locaux, diminuons les emballages au maximum, interdisons le transport par avion, utilisons des camions à moteur Biogaz.... À vous maintenant de jouer pour acheminer vos produits bio jusqu'à votre domicile sans émettre de CO2. Le 27 septembre à Lanester, venez tester les vélos de transport : vélos-cargos, électriques, vélos-caddies... Il y en aura pour tous les goûts, toutes les utilisations et tous les budgets.



L'astuce : Chaque magasin est doté d'arceaux, situés proche de l'entrée principale, pour attacher les vélos. Sur le parking du nouveau magasin de Lanester, l'abri vélo permet de poser ses courses sur un banc prévu à cet effet, pour remplir facilement son cabas ou autres sacoches vélo.

Je n'achète plus d'eau en bouteille plastique



Finis la corvée des packs d'eau à transporter jusqu'à son domicile ! Nos magasins proposent différents systèmes de filtration qui rendent l'eau du robinet parfaitement propre à la consommation: filtres à charbon, carafes, solutions d'hyper-filtration par osmose inverse, renseignez-vous auprès de votre commune sur la qualité de votre eau pour connaître le système qui vous convient le mieux. Rappelons que l'eau du robinet ne génère pas de pollution par la fabrication de flacons, ni par le transport routier. Elle ne produit pas de déchets à trier, à transporter, à recycler... C'est aussi la boisson la « meilleur marché ». Les eaux en bouteilles sont 100 à 300 fois plus chères.

L'astuce : Adoptez une gourde pour chaque membre de la famille, facilement transportable à l'école, au bureau, aux activités sportives... Nos gourdes SIGG sont 100 % recyclables, sans bisphénol A ni phtalates, elles respectent l'environnement.

Nouvelle productrice de fromages de chèvres à Brech (56)

En visite chez Sophie Le Lin, la demoiselle de Kermelen

Une dizaine de salariés ont rendu visite, cet été, à Sophie Le Lin, notre nouvelle productrice de fromages de chèvre.

Sophie nous accueille tout sourire devant la chèvrerie, mais la visite démarre de l'autre côté de la voie ferrée car les champs cultivés sont séparés de la ferme par la ligne ferroviaire Auray-Pontivy. « C'est une voie empruntée notamment pour le convoi d'OGM, explique Sophie, un comble ! » Et voilà déjà notre petite équipe prête à stopper les trains : « Allez, on fait tous barrage ! » lance Mickaël, notre chef du restaurant, blagueur... Mais Sophie reprend en main la visite car son temps est précieux. Ses journées démarrent à 5h pour la traite du matin, puis elle charge les fromages pour les marchés (4 par semaine) ou les livraisons magasin (2 par semaine). Elle rentre vers 14h30 et sort les chèvres au pré, puis court nourrir les cochons. Une petite demi-heure pour déjeuner et hop, il faut rentrer en production fromagère jusqu'à 18h30, heure de la traite du soir. La journée marathon se termine à la fromagerie, au moulage et démoulage...



Il est donc temps de reprendre la visite. Sophie nous explique qu'elle cultive ici, le long de la voie ferrée, du lupin et de la féverole, des alternatives au soja, sans risque OGM. Malgré l'accès difficile aux champs, Sophie travaille 11ha de terre en mélange céréalière pour nourrir ses 33 chèvres, mais cette ligne de chemin de fer n'est qu'un détail par rapport à toutes les difficultés rencontrées lors de son installation : « Etre une femme, seule et sans héritage foncier, n'est pas l'idéal pour démarrer aux yeux de la profession ! » Sophie s'est battue pendant 10 ans pour trouver des terres.

« Après maintes et maintes demandes, la SAFER a fini par préempter cette ferme située à Brech, ils ont pensé à moi au moment où je n'y croyais plus. »

Le projet de Sophie voit enfin le jour au printemps 2011, il lui faudra encore trois longues années pour convertir ses terres et être certifiée en agriculture biologique.

Aujourd'hui, Sophie est locataire du GFA de Kermelen, créé grâce à la solidarité et l'investissement de 87 personnes. Elle vit pour l'instant dans un mobil home, en attendant de pouvoir faire les travaux pour habiter la jolie maison en pierre de la ferme. Sa priorité étant bien sûr la réhabilitation de son laboratoire flambant neuf avec vue sur la chèvrerie où elle concocte bûches, crottins et pyramides... Entourée d'Edgar, son Briard qui répond seulement quand on lui parle breton, de ses 33 chevrettes et 2 boucs au doux nom de Ramoutcho et Jules, sans oublier Amac le cheval, Rose la truie et ses trois petits cochons, Sophie n'attend plus que le prince charmant pour partager son rêve de petite fille.

Contact : soflelin@free.fr ou 06 03 16 65 26

SAISONNALITÉ DU LAIT DE CHÈVRE : Sophie ne congèle jamais son lait et respecte la saisonnalité des chèvres qui ne donnent plus de lait deux mois avant la mise bas. Janvier et février sont donc des mois sans lait, et pour nous des mois sans fromage de chèvre !

FROMAGE FERMIER : Les Demoiselles de Kermelen sont des fromages fermiers, cela signifie qu'ils sont fabriqués sur la ferme avec le seul lait de la ferme. A la différence d'un fromage artisanal qui, lui, peut être fabriqué avec du lait de plusieurs provenances. Le moulage à la louche leur apporte une texture fine, souple et fondante.

LE COUP DE CŒUR DE L'ÉQUIPE

Le p'tit rond au basilic, un subtil mélange du goût « caprin » et de l'herbe aromatique, une saveur unique, fraîche, douce et puissante à la fois.



Claudie, consom'actrice de 25 ans

«Cela peut paraître fou mais j'ai découvert la Biocoop de Lorient vraiment par hasard, alors que je rentrais chez moi à vélo. Je longeais la rue du Colonel le Barillec et j'ai fait un crochet par curiosité. J'ai été surprise, en regardant par la fenêtre, de voir l'alignement de silos proposant une grande variété de céréales, légumineuses et de fruits secs. À l'époque, je ne connaissais la Biocoop qu'au travers des préjugés que je me plaisais à entretenir sur le milieu du bio. Le vrac était pour moi synonyme de bazar ...

Ce qui me plaît aux 7 Épis ?

La diversité des produits proposés et la possibilité d'en découvrir de nouveaux, à chacune de mes virées. Les variétés anciennes de légumes et de céréales comme l'épeautre que je n'aurais jamais consommées si Sylvie, l'animatrice culinaire, ne m'avait pas fait goûter. J'aime prendre le temps de discuter avec des consommateurs plus âgés que moi ou des salariés qui me conseillent. Il m'est arrivé de convaincre une mamie sur la pâte à tartiner que j'adore, elle en cherchait une pour ses petits enfants. Aujourd'hui, je remplis mon caddie en ayant l'impression de me faire du bien et d'en faire autour de moi. Je sais que mes steacks hachés viennent d'un producteur bio et breton, ça me rassure et je me sens plus responsable, plus mûre dans mes choix.

Ce que j'ai compris aux 7 Épis ?

Le « bio » n'est pas une fin en soi : consommer bio ne signifie pas systématiquement « consommer sain, équilibré, responsable, il existe évidemment des produits bio importés par avion, et chez biocoop c'est interdit... Des fruits et des légumes bio

qui ne sont pas des produits de saisons, emballés dans trois tonnes de plastique, très peu pour moi.. Il faut également faire attention aux origines des produits, privilégier les locaux et les origines France, car le logo européen est moins exigeant. J'ai appris aussi, grâce aux conseils et aux petits fascicules biocoop, à faire beaucoup de choses par moi-même en cuisine, produits d'entretien et en cosmétiques.



Je ne me sens pas exemplaire sur le sujet car je ne me suis pas rendue aux 7 Épis pour révolutionner ma façon de consommer. C'était plus par plaisir et surtout par hasard ! Je ne revendique rien, d'ailleurs je n'impose à personne mes convictions personnelles car je suis certaine qu'il n'y a rien de pire que d'être forcé.

Ce qui me rend rouge de plaisir :

La tablette de chocolat noir/framboise KAOKA

Mon plus grand succès culinaire : Le smoothie à la mangue tiré du livre « Smoothies, à votre santé » (Ed. LAPLAGE)

Ce qui me rend verte de rage : Le nombre de voitures sur la route. Moi je fais tout à vélo, si si, c'est possible !



Premiers émois écologiques !

Les vacances sont souvent une opportunité pour les enfants de découvrir la nature, sa beauté, ses mystères, ainsi qu'en témoigne la petite mésaventure vécue par Elouan.

Je m'appelle Elouan PIERRE-LAFROGNE. J'ai huit ans, j'habite en Bretagne près de Paimpol. L'été dernier je suis parti en vacances avec mes parents, en Lozère. Je suis allé pêcher dans le Tarn. Là j'ai vu un lézard de 15 cm au moins. J'ai voulu le prendre par la queue mais elle s'est décrochée et il s'est enfui. Je ne savais pas qu'ils perdaient ainsi leur queue et maintenant je ne cherche plus à les capturer.

J'aime bien l'orvet aussi. Tout le monde le prend pour un serpent mais en réalité c'est un lézard sans patte qui ne peut faire de mal à personne. Il ne faut pas le tuer. Beaucoup d'animaux sauvages sont fragiles, il faut les

laisser tranquilles. Bien sûr, on peut les observer mais sans les effrayer. Mes parents et mes grands parents m'ont dit que quand ils étaient enfants il y avait beaucoup plus d'oiseaux, d'insectes et de reptiles que maintenant. S'ils ont diminué c'est à cause des hommes qui polluent la nature avec les produits chimiques qu'ils mettent dans les champs et même les jardins. En plus il y a les chasseurs et les voitures qui tuent aussi beaucoup de lapins et de renards sur les routes. Même les crapauds disparaissent, c'est pareil pour tous les animaux sauvages. C'est à nous de les protéger en faisant attention à la nature et je le dis à tous mes copains, ils sont d'accord avec moi. Elouan.

Nous serions heureux de publier d'autres témoignages. Envoyez-nous vos textes à communication@les7epis.fr

Une journée entière pour se connecter au monde végétal

Balade d'automne avec Maud Roudaut, spécialiste des plantes sauvages

Nous avons invité Maud Roudaut, au printemps dernier, pour une matinée «découverte des plantes sauvages» suivie d'un cours de «cuisine sauvage» à la Biocoop de Lanester. Cet événement avait ravi la vingtaine de personnes présentes et on s'était promis de recommencer l'expérience à l'automne, sur une journée complète cette fois, pour profiter pleinement de son approche sensible et holistique des végétaux. Car Maud a un don extraordinaire pour nous connecter avec la nature... Elle raconte le monde magique des plantes et des arbres, de telle sorte qu'on plonge tête la première dans cet univers onirique et scientifique à la fois. Une expérience rare.

Son parcours :

Maud découvre la nature par elle-même à l'occasion de rencontres, de formations. Elle pratique depuis plus de 10 ans mais pour être reconnue, elle suit six formations professionnelles proposées par Florence Laporte et agréées par le Pôle Emploi. Ainsi que des stages. Elle suit également une formation à l'Ecole européenne d'herboristerie, basée à Bruxelles. La pratique reste au cœur de ce qu'elle propose.

Son but :

Créer du lien entre les hommes et la nature, c'est ainsi que Maud Roudaut définit le cœur de son métier. Fondatrice du « Jardin Sauvage » à Rennes, elle propose animations, formations, conseils et conférences en développement durable, santé avec les plantes et cuisine sauvage.

« L'innovation est au cœur de ma démarche, dit-elle. Imaginer sans cesse de nouvelles passerelles pour faire découvrir la plante, avec ses atouts et ses atours, son énergie verte et son pouvoir fédérateur et apaisant. Cette recherche consiste pour moi à réinventer des liens entre les savoirs anciens et une société tournée vers les technologies, à appliquer le savoir des fleurs et des arbres aux besoins de l'homme contemporain. Les plantes permettent à chacun de rétablir un lien à la terre, de « respirer » et de se ménager de l'espace dans un contexte de plus en plus oppressant. »



Ce qu'elle propose :

Une journée en forêt, car à l'automne les arbres sont de toute beauté, les feuilles se colorent, les fruits sont là... La balade démarrera vers 10h, chaque personne devra se présenter et dire ce qu'elle attend de la journée, ce qu'elle vient chercher... Ensuite on retrouvera le nom des arbres, Maud nous contera leurs histoires, leurs anecdotes, les liens que nos ancêtres entretenaient avec eux... Mais aussi et bien sûr leurs vertus, comment ces arbres, leurs racines, leur sève ou leurs fruits peuvent être utilisés ?

La pause déjeuner sera propice à la cueillette pour ceux qui le souhaite, car le bois de Trémelin regorge de magnifiques châtaigniers.

L'après-midi, Maud approchera la nature de manière plus sensible. Elle proposera à chacun de découvrir l'énergie des arbres par le biais de jeux et d'exercices. Nous prendrons alors conscience de leur présence et nous pourrons ainsi reconnaître l'arbre avec lequel nous nous sentons le mieux.

Maud Roudaut - www.lejardinsauvage.com -

Rendez-vous mercredi 15 octobre à 9h30 sur le parking du Trio...S, la salle de spectacle d'Inzinzac-Lochrist. Inscriptions obligatoires, nombre de places limité.

Contact : 02 97 38 91 56 ou communication@les7epis.fr

La forêt de Trémelin d'une étendue de 700 hectares est le massif le plus important du Pays de Lorient.

Changer ses habitudes alimentaires est aussi une façon d'entrer en transition

Vive la transition culinaire !

Le 27 septembre, la grande journée des transitions citoyenne (voir page 3) nous invite à changer nos comportements pour aller vers plus d'écologie, d'éthique et de solidarité. Manger bio, en soi, est déjà une étape importante de cette transition citoyenne : cela signifie déjà que je refuse les pesticides, les OGM, que je cautionne une agriculture durable... Pourtant, manger bio ne suffit pas. Pour aller plus loin en faveur de l'environnement, nous devons également adapter nos comportements alimentaires. Privilégier le local, choisir les produits en vrac, ou encore limiter sa consommation de viande sont des pratiques qui nous engagent dans cette transition citoyenne. Car l'élevage coûte cher à l'environnement. Une récente étude, publiée par l'AFP en juillet, révèle que l'élevage de bétail destiné à la consommation contribue à hauteur de 20% aux émissions de gaz à effet de serre, et c'est aussi une source majeure de pollution des cours d'eau. Sylvie propose ici un repas équilibré, facile, peu cher et permettant de réduire sa consommation de viande :

Velouté de potimarron



Un petit potimarron (environ 700g), 750 ml d'eau - deux gousses d'ail - sel, poivre, épices...

Coupez le potimarron en morceau en gardant la peau, pelez l'ail, placez le tout dans un fait-tout. Rajoutez l'eau. Laissez cuire à petit bouillon 20/25 minutes. Assaisonnez à votre convenance... Curry, cumin, paprika... On peut aussi y ajouter une touche de crème. Bon appétit !

Omelette aux blettes



4 œufs - 1 gousse d'ail - un peu de fromage râpé - 150g d'oignons - 500g de verts de blettes

Émincez les oignons et faites les blondir à l'huile d'olive. Séparez les blancs des verts de blettes. Coupez finement les verts de blettes lavés et ajoutez-les aux oignons. Salez, poivrez, laissez cuire quelques minutes. Ajoutez les œufs, le fromage râpé, la gousse d'ail écrasée. Battez le tout et versez sur les légumes chauds. Laissez cuire à feu moyen, 3 à 4 min, puis couvrez et éteignez le feu. Accompagnez d'une ou deux tranches de pain pour la céréale.

Friandises aux graines germées



60 g graines de tournesol germé 1 ou 2 jours - 180 g pruneaux hachés très fins (ou mélange de raisins, dattes et pruneaux) - 60 g amandes - 2 c. à s. miel - noix de coco râpée

Mixez les amandes puis les graines de tournesol. Réunissez-les dans un saladier et ajoutez les ingrédients. Malaxez et faites des petites boulettes à rouler dans la noix de coco. Gardez-les au frais. Vous pouvez également varier les plaisirs en remplaçant l'amande par la noisette, la graine de courge ou encore tester avec les graines germées d'Alfafa.



Les cours de cuisine de Sylvie démarrent samedi 11 octobre à la bio-coop de Lanester (espace restauration). Ils auront lieu chaque mois de 15h30 à 17h30. Les programmes sont affichés en magasin et disponibles sur les sites : www.les7epis.fr - www.forme-et-papilles.fr. Tarif : 30€, chacun repart avec une part des recettes réalisées ensemble. Renseignements/Inscriptions auprès de Sylvie : 06 13 43 84 40.

Tartare d'algues classique de bord à bord, au kilo !



La préparation fraîche élaborée avec des algues sauvages de Roscoff ainsi qu'une algue de culture bio (le Wakamé), est aujourd'hui proposée au kilo, sur demande, aux rayons poissonnerie de Lorient et aux rayons boulangerie de Lanester et Mellac. Assaisonnées puis marinées avec une huile d'olive vierge extra biologique, ces algues ainsi marinées peuvent être consommées sur une tartine de pain ou introduites dans différentes recettes que vous trouverez sur le site : www.bord-a-bord.fr

Vin de Bordeaux transporté à la voile : «Château Tour Lagarette»

Le millésime n'est pas mentionné sur l'étiquette mais c'est du 2007, précisé sur le bouchon. Cultivé en biodynamie, ce vin est prêt à la dégustation. Très peu sulfité, il ne faut pas tarder pour le boire, sans quoi les arômes dits «brettomyces» ou oxydés vont apparaître. Les arômes de fruits rouges sont également bien présents. C'est rond et avec une belle matière. Les tanins sont fondus, bref une belle bouteille. Hervé, responsable du rayon vin.



L'or rouge de Pouldreuzic

Livré également par bateau à voile, ce safran breton est cultivé dans le Pays Bigouden par Anne Roche et Sébastien



Rétoret. Le couple, également propriétaire des écuries éthologiques « Esprit Cheval », créent Safranière de Pouldreuzic en 2011, après trois années d'essais de cultures... Aujourd'hui, ils sont fiers de pouvoir proposer l'épice la plus convoitée au monde, avec une exploitation (15ha) entretenue selon les règles de l'agriculture biologique et certifiée par Ecocert.

Gamme chanvre bio & breton !

Cultivée en Bretagne et transformée à Gouarec, petit bourg centre Breton, la



petite graine de Christophe Latouche «Lchanvre» se retrouve aujourd'hui dans nos rayons, déclinée dans de nombreux produits. Découvrez l'étendue surprenante des vertus tant gustatives que diététiques de l'incroyable petite graine version nature (photo) à saupoudrer sur ses salades ou plats chauds, yaourts, crèmes, gratins, petits dèj, toastées à l'apéro avec sel et épices... Le goût est à la croisée de l'amande, de la noisette et de la graine de courge. Naturellement riche en Oméga 3 et en protéines, elle est sans gluten et se consomme à tout moment de la journée ! Retrouvez la petite graine dans les nouveaux produits de Celte et Nature : Les pâtes et coquilles celttes au sarrasin et au chanvre.

Poisson frais à Lanester et à Mellac



La mise en place d'un service de navette entre les magasins permet de livrer, via un camion réfrigéré, les produits frais que vous ne trouvez pas dans les trois Bio-

coop. Ainsi, pour avoir du poisson frais à Lanester et Mellac, n'hésitez pas à passer commande à la poissonnerie de Lorient entre 9h30 et 10h, le mardi, mercredi et vendredi matin... Vous serez livré dans vos magasins de Lanester ou Mellac avant midi. Pour passer commande, connaître les arrivages et tarifs, téléphonez à Johan, poissonnier à Lorient : 02 97 37 95 53.

NB. La poissonnerie de Lorient propose du poisson d'élevage biologique (saumon entier, darnes et pavé) et des poissons sauvages issus de la pêche côtière (criée de Lorient) : merlu, sole, grondin... et des filets : merlan, églefin, lieu noir, julienne...



Huiles essentielles équitables



Découvrez la nouvelle gamme d'huiles essentielles labellisées «BioEquitables» de Madagascar.

L'île rouge bénéficie d'une flore inouïe et pourtant, les producteurs ne mangent pas à leur faim. SENS&BIO nous offre ici une sélection d'huiles aux parfums exceptionnels, notamment une vanille et un girofle provenant d'une association de petits producteurs isolés de la côte est de l'île qui bénéficient, désormais, d'une aide technique et de micro-crédits.

Journal édité par Biocoop Les 7 épis- Trimestriel gratuit, ne peut être vendu
Tirage : 16000 ex.
Directeur de publication : Mikaël Coroller
Conception, rédaction : Aude Philippe
Impression : Ollivier à Lorient, Imprim'vert, papier 100% recyclé
Site internet : www.les7epis.fr
Contact : communication@les7epis.fr

Biocoop Les 7 épis à Lorient : 5 rue du colonel Le Barillec à Lanester : 20 rue Jean-Marie Tjibaou à Mellac : 27 rue Pierre-Gilles de Genne