

L'ÉPI

Le journal saisonnier de vos magasins bio & coopératifs



DOSSIER
 page 7/8

Échanges, prêts,
 dons, locations,
 reventes, troc...

Le nouveau
 forum TROC' ÉPIS
 sur www.les7epis.fr
 propose de
 consommer
 autrement...

ÉDITO



Covoiturage, jardins partagés, monnaie locale, échanges de compétences, ateliers de réparation participatifs... L'économie collaborative a le vent en poupe et ce numéro de L'Épi info reflète bien la montée en puissance d'une autre forme de consommation.

La finalité de ce type d'initiative est non seulement d'alléger son budget, mais également de créer du lien, de partager, de se réapproprier des savoir-faire et des connaissances, de ne plus être des consommateurs passifs, de laisser s'épanouir sa créativité et sa joie de faire tout en réduisant son empreinte écologique.

Signe des temps, Emmanuel Daniel, journaliste, vient de publier « Le Tour de France des alternatives » aux éditions du Seuil. Le dernier numéro des « 4 Saisons du Jardin Bio » (édition Terre Vivante) nous emmène sur les traces de l'association Éco-Box qui crée des jardins hors sol et productifs en plein cœur de Paris...

Nous sommes de plus en plus nombreux à prendre conscience de l'importance de créer une autre façon de vivre ensemble et avec le monde qui nous entoure. Cela doit nous inciter à rester

vigilants à l'heure où l'Accord Transatlantique permettrait aux entreprises de remettre en cause le droit des états à légiférer, au nom de leurs intérêts commerciaux. Les conséquences sur la culture des OGM et l'extraction des gaz de schiste, pour ne citer que ces deux dossiers, seraient catastrophiques.

Restons mobilisés et soutenons avec enthousiasme les formes d'économie collaborative qui s'offrent à nous et qui participent d'une spirale positive qui fait que, petit à petit, le monde bouge !

Marie-Hélène Babinot

membre du Conseil de Surveillance

Pour en savoir plus, la nouvelle collection « Place Publique » aux éditions Yves Michel aborde ces différents sujets : démocratie participative, intelligence collective, monnaies locales complémentaires, etc. A propos de l'Accord Transatlantique (TAFTA) : les dossiers de Médiapart, les Amis de la Terre et Attac sur le sujet. http://www.amisdelaterre.org/IMG/pdf/ogm_et_tafta.pdf

SOMMAIRE

Epi-actu, événements P. 2,3
 Epi-coop, commerce équitable P. 4,5
 Dossier «Conso collaborative» P. 7,8

Portrait productrice, Simone P.6,7
 Légumes anciens, restaurant bio P. 8
 Portrait consom'actrice, Marie P. 10

Ateliers P. 11
 Nouveaux produits P. 12

Troc et Puces sur le parking du magasin de Lanester

Troc' Épis donne une seconde vie aux objets

Un troc et puces écologique vous en rêvez ? Les 7 épis vous proposent de donner, vendre ou échanger les objets dont vous n'avez plus l'utilité. En priorité ceux qui ont une éthique, achetés aux 7 épis, mais pas seulement ! Le but étant de faire circuler un maximum de choses dont vous ne vous servez plus.

Le dimanche 31 mai prochain de 9h à 18h, Le magasin Biocoop de Lanester accueillera sur son parking, des salariés et coopérateurs des 7 épis pour un grand « Troc'Épis ». Dans une dynamique d'échanges, de partages et de recyclage, les exposants et visiteurs pourront trouver, nous l'espérons, des objets, accessoires, vêtements... écologiques (ou pas) ... Mais pas de neuf ! L'idée étant d'offrir une seconde vie aux produits.

Les exposants devront apporter leur matériel (tables, chaises et supports d'expo) et s'acquitter de 5€ le mètre linéaire pour les adhérents à la coopérative (7€ pour les non adhérents). L'entrée ne sera pas payante mais l'argent récolté pour la location de l'emplacement sera entièrement reversé au projet d'une salariée des 7 épis, l'atelier solidaire de cuisine « Anti-Gaspi »*.

Un petit déjeuner bio sera offert aux exposants (2 personnes par stand) et le repas du midi sera proposé par Pascal, charcutier-traiteur du magasin de Lanester. Au menu : cochon grillé, pommes de terre, mais aussi des crudités, sandwichs et une proposition végétarienne.



Les bulletins d'inscriptions sont disponibles en magasin ou sur notre site www.les7epis.fr et seront à déposer à l'accueil du magasin de Lanester avant le 30 avril.

Troc'Épis - Dimanche 31 mai - 10h/18h sur le parking du magasin de Lanester. Infos inscriptions : communication@les7epis.fr

*L'atelier solidaire de cuisine « Anti-Gaspi » imaginé par Dominique Paliern, salariée des 7 épis, aura pour but de transformer les invendus ou produits non vendables des magasins (rayons fruits et légumes et boulangerie) pour en faire des soupes, potages, purées de fruits et puddings au pain. Ces ateliers cuisine seront ouverts aux personnes vivant sous minima sociaux, faisant appel à des associations d'aide alimentaire. Ils auront lieu au restaurant bio Croc'Épi.

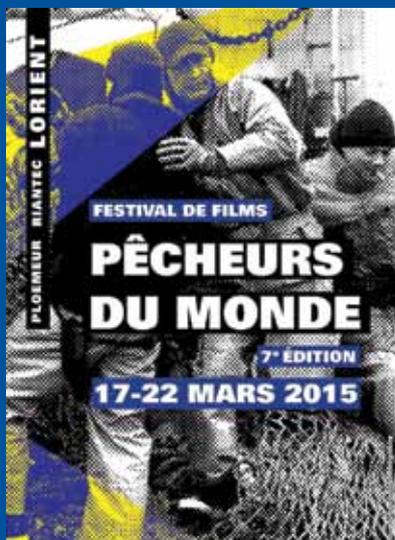
La pêche durable au programme du 17 au 22 mars

Festival «Pêcheurs du monde»

La 7ème édition du Festival International de Films «Pêcheurs du Monde» aura lieu du 17 au 22 mars à Lorient et comme chaque année depuis sa création, nos magasins soutiennent ce festival engagé auprès des professionnels de la pêche, pour une meilleure compréhension du métier, des enjeux et de la gestion des ressources. Cette année, la question posée aux scientifiques et universitaires lors du forum à l'UBS «Peut-on encore manger du poisson ?» nous interpelle particulièrement et nous serons présents (avec Johan notre poissonnier) lors des tables rondes pour débattre sur les pressions contre la consommation du poisson et les nouvelles pratiques de pêche. Retrouvez toute la programmation du festival sur www.pecheursdumonde.org

Forum d'échanges à l'UBS Mercredi 18 mars, de 16h à 19h

RAPPEL : Biocoop agit pour la préservation des ressources en s'opposant à toutes les techniques de pêche pouvant détériorer les fonds marins et à toutes les entreprises de pêche n'ayant pas des pratiques respectueuses : la pêche pirate, mais aussi le chalutage profond qui détruit sur son passage un écosystème fragile et de nombreuses espèces de poissons particulièrement vulnérables. Nos magasins Biocoop s'imposent également de ne pas se fournir en poissons pêchés pendant leur période de reproduction. Exemple fort : Le tarama, préparé principalement avec des oeufs de poisson (mulet, cabillaud etc.) est déréféré des magasins depuis novembre 2013.



Conférence élixirs floraux
DEVA

LES ÉLIXIRS FLORAUX DE LA FEMME & DE L'ENFANT



Les élixirs floraux sont un moyen naturel et inoffensif de traiter un grand nombre des problèmes physiques et émotionnels à tout âge de la vie. Cela en fait des remèdes parfaits pour les nouveau-nés, les nourrissons et les enfants.

Spécialisé dans la préparation d'élixirs floraux depuis 1986, le laboratoire DEVA est une entreprise au service du bien-être et de la santé. Tous leurs élixirs floraux sont préparés selon la méthode originelle du Dr Bach.

Conférence Déva
vendredi 10 avril
19h30, restaurant
Croc'Épi Lorient.
Entrée libre.



LA SEMAINE POUR LES ALTERNATIVES AUX PESTICIDES fête ses dix ans !

Pour l'occasion, le Syndicat du bassin du Scorff et ses partenaires proposent pas moins de 25 rendez-vous pour sensibiliser les petits comme les grands aux différents moyens de ne pas utiliser de pesticides. Quelques moments forts avec les 7 épis.

Conférence : Un jardin sans travail du sol

La soirée inaugurale se déroulera cette année au restaurant Croc'Epi autour d'un thème qui intéresse un nombre croissant de jardiniers : « Le jardin sans travail du sol ». Sans bêchage, ni labour, ni fraissage, ni binage... Sans désherbage et avec bien moins d'arrosage : la surprenante méthode « Soltner » va à coup sûr faire de nouveaux adeptes ! Mais comment s'y prendre ? Quels sont les règles et les prérequis ? Pour quels bénéfices ? Y a-t-il des limites ? Afin de répondre à toutes vos interrogations, l'agronome Stéphane Aïssaoui viendra présenter un extrait de l'un des deux DVD qu'il a consacrés à cette technique et expliciter les bienfaits d'un jardinage fondé sur l'activité biologique du sol et la préservation des équilibres naturels. Venez nombreux vous initier, vous ne le regretterez pas !

Vendredi 20 mars 2015 à 20h, restaurant Croc'Epi de Lorient - Entrée libre



CONFÉRENCE JARDIN
avec Stéphane
Aïssaoui
vendredi 20 mai



BALADE BOTANIQUE
mercredi 25 mars

Mercredi 25 mars, RDV 10h, parking du site de Bon Secours à Quéven. Tarif : 15€ la balade botanique (le matin). 30€ la journée (balade+cuisine). Inscriptions par mail : communication@les7epis.fr

Balade botanique et culinaire

Apprivoiser de nouvelles saveurs, connaître les plantes sauvages et leurs usages culinaires, savoir les associer et les préparer en plats, salés et sucrés, ou boissons... Les balades culinaires et botaniques de Maud Roudaut se révèlent à chaque fois des moments de découvertes gustatives et de convivialité.

Cette journée se déroulera en deux temps. Le matin, cueillette sur site et l'après-midi : atelier cuisine à la Biocoop de Lanester. Le temps du repas est libre, sachant qu'il est possible de déjeuner au restaurant Croc'Epi de la Biocoop de Lanester. La cueillette se déroulera sur le site de Bon Secours à Quéven (56530). Voir : <http://www.pourpiqueniquer.fr/aire-13-Notredame-duBonsecoursaQueven.html>. C'est un site public géré pour l'essentiel par le Service des Espaces Naturels du Département du Morbihan. Il y a un parking où il est pratique de se garer. On peut trouver une flore diversifiée avec plusieurs milieux (prairie humide, fossé, murs de pierre, boisement, clairière, bord de cours d'eau, pré salé...) sans faire trop de marche. L'après-midi sera consacré à la cuisine des plantes sauvages au magasin de Lanester.

Animation Culinaire de Sylvie à la ferme de St Niau



Au détour de la visite du jardin de St Niau, entre spectacles, balades, expos et ateliers... Venez découvrir et déguster les recettes de Sylvie notre bio-diététicienne. Elle propose des préparations en cuisine bio, recettes saines et faciles à réaliser, souvent à base de protéines végétales.

**Dimanche 29 mars, de 10h à 17h,
à la ferme pédagogique de St Niau à Lanester.**

JUS DE POMME MILITANT

A l'occasion de cette 10ème semaine pour les alternatives aux pesticides, Biocoop lance un nouveau produit de partage en partenariat avec l'association Générations Futures, « le jus de pommes militant ». Fabriqué à partir de pommes bio 100% françaises et bien sûr sans pesticides, issues de 2 groupements partenaires (Solebio et Cabso). Pour l'achat d'une bouteille, 0,15 € seront reversés à l'association Générations Futures. Ainsi, chaque achat d'une bouteille est un réel acte de consommation, un achat écoresponsable et citoyen.



@ Retrouvez le programme complet en page d'accueil de notre site internet www.les7epis.fr, rubrique « Actualités » ou sur www.semaine-sans-pesticides.fr

... Et découvrez des solutions pour vous passer des pesticides au quotidien !



Le réseau participe à la création d'un nouveau cahier des charges

Biocoop invente le commerce équitable **NORD/NORD**

Utiliser le commerce comme un levier de développement et de réduction des inégalités, en veillant à la juste rétribution des producteurs. Voilà une belle idée ! Largement pratiqué avec les pays du sud, le commerce équitable peut être appliqué aussi chez nous, avec les producteurs de nos régions. C'est ce que fait Biocoop depuis quelques années avec les produits sous logo « Ensemble ». Pourtant jusqu'ici, il n'existait pas de cahier des charges propre à ce type de commerce sur notre territoire. Vincent Lestani, agriculteur, directeur de la coopérative agricole CAB-SO et membre du conseil d'administration Biocoop jusqu'en 2015, contribue à faire avancer le dossier.

Vincent, vous connaissez bien le monde agricole français, comment se porte-t-il aujourd'hui ?

Le contexte économique est hostile à l'agriculture paysanne : le nombre des agriculteurs diminue et en même temps, la taille des exploitations augmente d'où le phénomène de désertification rurale. Il faut dire aussi que le métier n'est pas attrayant : un agriculteur sur deux vit avec moins que le smic. Les jeunes souhaitant s'installer rencontrent également le problème de l'accès au foncier et aux équipements, les terres sont chères ainsi que les locaux, les machines... Aujourd'hui nous aidons les paysans du sud mais ne faisons rien pour ceux qui se trouvent près de chez nous et qui sont le plus souvent en difficulté.

Les denrées agricoles ne seraient pas suffisamment valorisées ?

Le prix des denrées agricoles est spéculatif et c'est là toute la difficulté de la profession. On est dans un système basé sur l'offre et la demande qui ne tient absolument pas compte de la réalité des coûts de production. L'agriculteur comme tout entrepreneur fait des investissements, prend des risques, a

besoin de main d'œuvre, de trésorerie... Il est pourtant tributaire des prix du marché, fixés par de grands bassins de production dont les références de prix ne correspondent pas à son travail.

Comment travaille Biocoop avec ses producteurs ?

Le réseau biocoop travaille en étroite collaboration avec ses producteurs. Je suis moi-même agriculteur, je continue de produire et en même temps je suis membre du CA Biocoop. Le réseau a intégré 9 groupements de producteurs à son capital en leur garantissant ainsi des débouchés et en sécurisant la production à venir. En 2000, Biocoop lançait le programme « Ensemble, solidaire du producteur au consommateur » qui posait les bases d'une relation commerciale équitable avec les agriculteurs. Il n'était pas encore permis de qualifier cette démarche de « commerce équitable nord/nord ». Jusqu'alors, la notion de commerce équitable était réservée par la loi de 2005 aux seules activités organisées entre pays développés et pays en développement.

Comment est née l'idée de créer ce nouveau cahier des charges ?

L'assemblée nationale a adopté en mai 2014 le projet de loi relatif à l'économie sociale et solidaire (ESS) qui prend en compte l'élargissement du terme « commerce équitable nord/sud » à celui de « nord/nord ». L'opportunité de cette reconnaissance officielle nous donne l'envie d'aller encore plus loin dans notre démarche. Les groupements de producteurs sociétaires Biocoop ont donc travaillé à bâtir des règles avec un haut niveau d'exigence. Sachant que nous sommes les premiers à le faire et que ce nouveau cahier des charges sera sûrement pris en exemple, autant mettre la barre haute.

Quelles sont les grandes nouveautés de ce cahier des charges ?

Avec ce nouveau cahier des charges, nous allons plus loin que la contractualisation (Biocoop s'engage déjà auprès des producteurs sur les volumes) en

ajoutant des prix minimum dans les contrats.

Il y aura également un plus grand partage des stratégies (à développer...)

Qu'est-ce que cela va changer pour les producteurs ? Pour les consommateurs ?

Les agriculteurs qui travailleront en commerce équitable nord/nord seront sécurisés. Ils auront des revenus fixes garantis et une vision à plus long terme sur leur ferme.

Pour le consommateur, c'est l'opportunité de consommer un produit solidaire, qui assure une reconnaissance aux agriculteurs.

Est-ce qu'il y aura un nouveau logo/label ?

Le logo « Ensemble » restera notre étendard. La différence aujourd'hui c'est que nous pouvons officiellement qualifier notre démarche de commerce équitable nord/nord.



Les 7 épis, partenaires du programme d'actions Tinga-Neere

Développer l'agroécologie en Afrique Sahélienne

Face à l'état d'urgence dans lequel se trouvent certains sols africains, notamment au Burkina Faso, une synergie de plusieurs structures et de personnes issues du commerce équitable mettent en place le programme «Tinga Neere» ou « Terre Meilleure», un programme multi-actions qui agit pour développer l'agriculture durable, respectueuse et plus efficace, sans recours aux engrais chimiques.



La dégradation des terres en Afrique de l'Ouest atteint aujourd'hui des niveaux alarmants. Des observateurs de l'ONU, de la FAO et de la Banque Mondiale annoncent que d'ici 10 ans, l'Afrique Sahélienne va perdre 60% de terres fertiles et qu'il y aura 2 fois plus de bouches à nourrir. Pour éviter des famines de grande ampleur, l'Afrique doit multiplier sa production alimentaire par deux. Or dans un même temps, les sols s'appauvrissent : réchauffement climatique, érosion, baisse de la fertilité... L'utilisation d'engrais chimiques coûteux pour les petits producteurs ne fait qu'aggraver la situation. Face à cette crise, Ingalan (association bretonne engagée pour le développement d'un commerce équitable local et international) en collaboration avec d'autres associations françaises et burkinabè mettent en place un programme d'actions visant à trouver des solutions efficaces aux problèmes de désertification, d'infertilité des sols ou encore de souveraineté alimentaire.

Le programme Tinga-Neere - dont nous sommes partenaires - se développe autour de 5 axes ayant tous comme point commun l'agroécologie.

L'agroforesterie consiste à introduire des arbres fertilitaires dans les champs des paysans. Ceux-ci cultivent en dessous et autour de ces arbres qui ont la particularité d'être conviviaux avec les plantes cultivées. Grâce au soutien des 7 épis, 1000 arbres fertilitaires seront plantés au Burkina Faso.

Le développement des cultures en soja biologique est également un axe important du programme. Par sa qualité de plante légumineuse, le soja est capable de restructurer les sols dégradés en captant l'azote atmosphérique et en le restituant au sol.

Le programme se base aussi sur la **création de filière de compost enrichi**, afin de donner une alternative efficace et rentable aux producteurs et productrices, et ainsi contrer la prolifération des engrais chimiques synonymes de destruction des terres arables.

Le quatrième volet du programme concerne la **formation à la technique du SRI** (Système de Riziculture Intensive). Ce procédé de riziculture pluviale permet d'augmenter les rendements (par 3 lors des 2 premières formations) tout en divisant la semence utilisée par 9 et en réduisant la consommation d'eau par 2.

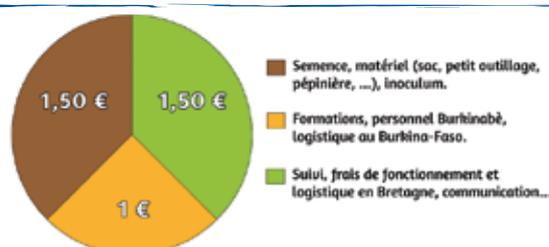
Enfin, Tinga-Neere accompagne 9 coopératives maraîchères urbaines et périurbaines de la ville de Ouagadougou vers des pratiques agroécologiques.

Afin d'alerter le grand public sur l'avenir inquiétant en Afrique de l'Ouest, de présenter leur travail et de trouver des partenaires partageant leurs valeurs, les initiateurs du projet Tinga-Neere ont lancé en fin d'année 2014 le site www.tinga-neere.org.

L'équipe organise une collecte de petit matériel agricole pour les maraîchers et maraîchères du programme au Burkina : butoirs, binettes, houes maraîchères, en passant par un (ou des) motoculteurs... Mais aussi du grillage, barbelé... La liste complète est visible sur le site internet : www.tinga-neere.org/faire-un-don-de-materiel.html

L'association espère pouvoir faire partir le container de St Nazaire début mai. Si vous souhaitez faire un don, contactez Florian ou Marc au 09 72 47 50 36 contact@tinga-neere.org

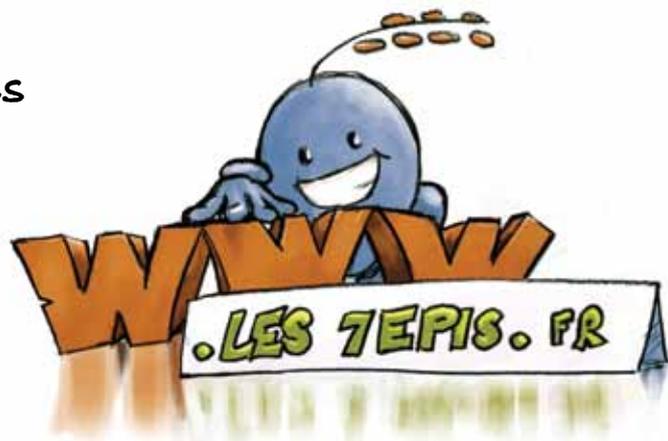
1 arbre = 4€
Les 7 épis
auront permis
de planter 250 arbres



Commerce équitable
NORD/SUD

Consommer collaboratif avec les 7 épis

LANCEMENT DU FORUM TROC' ÉPIS



Dans l'air du temps, les sites de consommation collaborative annoncent un profond changement dans nos modes de consommation. Partager sa perceuse, proposer ses services en maçonnerie ou covoiter pour faire ses courses... Tous les moyens sont bons pour dépenser moins et créer du lien entre nous. Ici aux 7 épis on adhère totalement à ces nouvelles pratiques qui permettent de moins gaspiller en donnant une seconde vie à nombre de produits. C'est ainsi que nous vous proposerons, à partir du 6 avril, la possibilité de partager, troquer, donner mais aussi louer ou revendre tout ce que vous souhaitez... via le site internet des 7 épis... On vous explique pourquoi, comment, suivez le guide !

Née d'un mouvement collectif, la coopérative Les 7 épis porte en elle des valeurs d'échange, de respect et de solidarité. Le réseau Bicoop de son côté a toujours œuvré pour une consommation alternative et responsable. Loin du modèle économique de la grande distribution, les magasins Biocoop ont inventé la notion de « consom'action », proposant aux « consommateurs-citoyens » d'utiliser leur pouvoir d'achat de façon vertueuse, pour développer l'agriculture bio dans un esprit d'équité et de coopération.

Dans cet esprit proche de nos valeurs, nous voyons naître aujourd'hui de nouvelles formes de consommation basées sur les échanges entre particuliers (partage, troc, échange, location) ainsi que de nouveaux styles de vie (crowdfunding, coworking, colunching ...) Cette consommation collaborative désigne un modèle économique où l'usage prédomine sur la propriété : la durée de vie d'un produit peut être augmenté par le partage, l'échange, le troc, la vente ou la location de celui-ci. Cette optimisation de

l'usage en réaction à la sous-utilisation classique des produits est principalement permise par l'échange d'informations via Internet. Avec plus de 16000 adhérents, un site internet facilement accessible et une demande forte des salariés et des coopérateurs pour plus d'échanges entre nous, la coopérative Les 7 épis se lance dans l'aventure en ouvrant un forum de consommation collaborative, sur le modèle de ce qui existe déjà mais ici, en locale, à notre échelle, avec nos moyens et nos aspirations de consom'acteurs bio.

Comment fait-on ?

Cette nouvelle fenêtre, disponible en page d'accueil du site www.les7epis.fr, sera accessible grâce à votre numéro d'adhérent. Il vous suffira de rentrer vos coordonnées, votre numéro de coopérateur et d'accepter les conditions générales d'utilisation du forum. Vous pourrez ensuite poster vos annonces ou consulter celles des autres coopérateurs.

Les rubriques mises à disposition :

Le forum de conso collaborative des 7 épis a pour but premier de partager et d'augmenter la durée de vie des objets. Les rubriques mises à dispositions concerneront donc essentiellement les dons, échanges, prêts, location ou vente de matériel, vêtements, objets entre particuliers. Une rubrique « échange de services » sera également accessible mais ne devra concerner que les domaines du covoiturage, coworking et de l'aide à la personne. Une troisième rubrique « actualités » pourra servir à l'annonce d'événements sportifs, culturels et militants ainsi que la communication de conférences et de sujets en lien avec la santé et l'écologie. Une personne modératrice se réservera le droit de supprimer un sujet ou d'exclure une personne qui ne respecterait pas ces thèmes. Nous ne souhaitons pas voir ce forum devenir une vitrine pour professionnels ni se faire le relais d'idées qui ne correspondent pas à nos valeurs.



Les smileys «Épis» agrémenteront les conversations entre coopérateurs sur le forum. Création : Laurent Châtellier - Kiwimage.com

CO-VOITURAGE & RUBRIQUE «ANTI-GASPI»

Grâce à ce forum nous souhaitons développer les pratiques de co-voiturage pour faire ses courses. Partager sa voiture c'est d'abord diviser ses frais de trajets par deux ou plus mais c'est surtout un geste simple pour l'environnement : les émissions des véhicules sont l'une des sources les plus importantes de pollution de l'air. Notre santé à tous est directement concernée.

Une rubrique «Anti-Gaspi» sera également créée : l'idée est de donner les denrées périssables qu'on ne pourra consommer. Vous partez en vacances et il vous reste des produits au réfrigérateur ? Partagez via le site des 7 épis...



Les idées coopératives

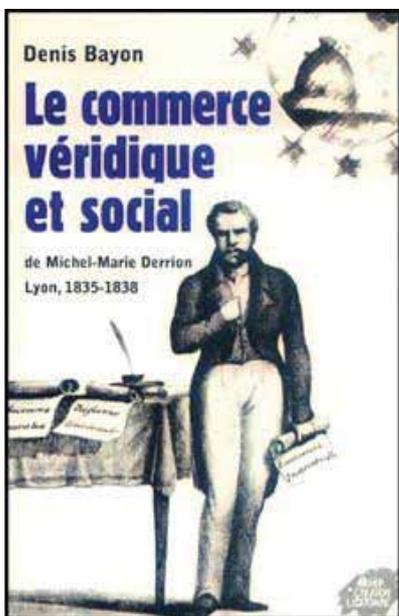
vues par
Jean-Claude PIERRE



Retour aux sources...

C'est aux adeptes des idées promues par l'utopiste Robert Owen que l'on doit la fondation, en 1844, de la toute première co-opérative « Les Équitables pionniers de Rochedale ». Ses fondateurs, de modestes tisserands de la région de Manchester, durement confrontés aux conséquences économiques et sociales de la révolution industrielle, avaient pour objectifs de fonder une société assurant la primauté de l'homme sur le capital, d'où le principe : « un homme, une voix » qui garde toute sa pertinence.

En réalité, mais on le sait moins, cette création – qui fit date – avait été précédée par la mise en place, à Lyon, en 1834, d'un magasin inspiré des mêmes idéaux : « Au Commerce véridique et social ». À l'origine de cette initiative, un autre utopiste, Michel Derrion marqué par la détresse et la révolte des Canuts et sensible aux idées promues alors par Fourier, Saint-Simon, Laccordaire, Lamennais, Louis Blanc, Proudhon...

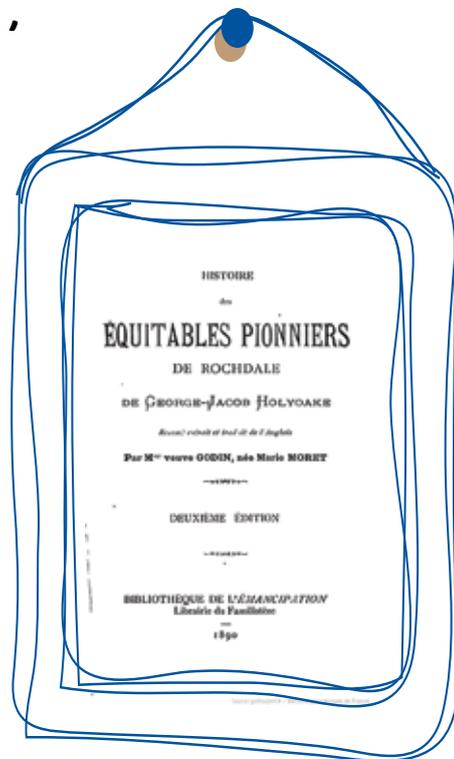


C'est même dès le 13ème siècle que l'on voit se mettre en place les premières démarches « associationnistes » avec la création des « Fruitières » dans le Jura...

La révolution industrielle et son cortège de misère – rappelons-nous les descriptions de Zola et de Dickens – allait, un peu partout en Europe, susciter des initiatives du même type : associations ouvrières, sociétés de secours mutuel, coopératives, connurent alors un remarquable essor.

Ces nouvelles structures portaient en germe l'Économie Sociale et Solidaire telle que nous la connaissons aujourd'hui. Mais cette belle et riche histoire – dans laquelle se retrouvèrent et souvent s'affrontèrent les tenants du socialisme utopique et ceux du christianisme social – demeure largement méconnue.

L'enseigner permettrait de bien montrer que l'homme n'est pas destiné à demeurer un « loup pour l'homme » comme l'avait dit Hobbes et de prouver que si la compétition – si subtilement promue et magnifiée de nos jours – a des mérites, la coopération en a bien davantage encore... Car la coopération n'est pas seulement « fille de la misère et de la nécessité » comme a pu l'écrire Charles Gide*, elle est une école de civisme, le moyen privilégié d'impliquer et de former les individus à la gestion d'un patrimoine collectif et par extension de préparer les citoyens à la gestion démocratique du « Bien commun ».



Les idées coopératives et mutualistes connaissent aujourd'hui une nouvelle jeunesse. Elles sont sources de créativité et antidotes à la résignation. Elles sont à la base des « mille et une révolutions tranquilles » qui donnent une impulsion nouvelle à l'économie et les 7 Épis y apportent leur contribution...

Rappeler cette riche histoire, c'est retrouver nos racines et c'est ouvrir la voie à la transition vers une économie à visage humain.

*Charles Gide 1847-1932 Professeur au Collège de France. Inspirateur de Jean Jaurès.



JEAN CLAUDE PIERRE
Président Nature & Culture.
Réseau Cohérence

Rencontre avec une productrice locale à Le Saint (56)

Simone Heidrich, maraîchère

« PERMA-CULTURELLE »

Installée depuis 20 ans en Bretagne, Simone se définit elle-même comme une maraîchère artiste clown. Adeptes de la Permaculture, elle mélange les techniques (biodynamie, culture sur buttes...) et s'est organisée de telle façon qu'elle vit en quasi-totale autonomie sur sa ferme nouvelle génération baptisée « La Yourtilière ». Avec woofers et éco-volontaires, tous logés en bâtiments éphémères, elle cultive près de 400 variétés de légumes anciens, rares, régionaux, sauvages et divers petits fruits. Rencontre avec une productrice qui vit à 200% ses convictions.

Avec son accent allemand bien marqué et son large sourire, Simone est un personnage solaire et entier qui a longtemps vécu sur la route, en Europe, au Zaïre, au Japon. Depuis qu'elle s'est posée à Le Saint en 2004 sur ce qui n'était qu'une grande prairie, elle aime transmettre et apprendre, échanger avec les amis, les voisins, les gens de passages, s'enthousiasmant de chaque journée et de chaque nouvelle expérience. Elle parle couramment plusieurs langues, connaît une multitude de plantes sauvage provenant des différents pays où elle a vécu. Elle aime les arts, la danse, la physique quantique... Simone s'intéresse à tout ce qui l'entoure et ce n'est pas anodin puisqu'elle a largement conscience que les choses, la nature, les êtres vivants et les énergies interagissent.

Cultiver des légumes en Permaculture est pour elle un véritable art de vivre. « Le concept de Permaculture m'a toujours intéressée. A 17 ans je lisais les travaux de Fukuoka (agriculteur japonais), la philosophie qui se dégage de ses méthodes est de faire avec la nature plutôt que contre elle. C'est ce que je m'efforce d'appliquer tous les jours. Le mot « exploitation agricole »

ne correspond pas du tout à mon travail. La nature nous nourrit et nous devons la nourrir à notre tour. » Ainsi chez Simone, tout ce qui n'est pas apte à la consommation est réutilisé sur la ferme. Les légumes abimés restent sur le champ pour nourrir la terre. « Je prends soin de toujours recouvrir mes sols avec du compost mais aussi de la paille, du foin, des copeaux de bois... Cette façon de travailler a pour principal effet d'enrichir le sol au lieu de l'épuiser. »

Simone cultive à l'encontre des méthodes traditionnelles. Elle préfère laisser faire la nature plutôt que de multiplier les interventions techniques de labourage et de bêchage qui ont tendance à « éventrer » la terre. Ainsi elle affectionne les plantes et herbes dites « mauvaises », particulièrement le Rumex puisqu'il aide à travailler la terre en profondeur. « Sa racine pivotante permet un échange entre les couches profondes et la surface. Les herbes dites « mauvaises » sont au contraire là pour drainer les sols, elles ont une fonction importante en Permaculture. »

Simone voit ainsi pousser et fleurir plus de 400 espèces de fruits et légumes sur ses 3,5 ha de terres avec une centaine de variétés de tomates en été, de toutes tailles et de toutes les couleurs. Les pommes de terre sont cultivées sur butte: la rouge, la bleue d'Armorique, la corne de gatte, mais aussi le panais, la betterave chiodgia (rouge et blanche en spirale).

Simone défend les variétés locales comme le chou de Lorient ou celui de Douarnez. Engagée auprès de l'association KAOL KOZH (qui signifie « vieux chou » en breton) elle agit pour le développement de la biodiversité en Bretagne. « Les variétés anciennes et locales sont très intéressantes car elles existent depuis toujours, leur ADN est très riche, ces légumes sont généralement plus forts en nutriments, vitamines et oligo-éléments. Les préserver c'est aussi sauvegarder un patrimoine car ces plantes sont ancrées sur les terres bretonnes et elles soignent les terrains. Aujourd'hui je me sens plus bretonne qu'allemande et j'ai envie de préserver mon territoire. »



« La nature nous nourrit, nous devons la nourrir à notre tour... »

Sur sa commune du Pays du roi Morvan, Simone aime faire fonctionner les réseaux humains. Elle organise avec son association « La Yourtilière » des chantiers collectifs participatifs pour promouvoir le lien social et l'écoconstruction. La Yourte collective dressée à l'entrée de sa ferme nouvelle génération a été entièrement construite avec des matériaux de proximité (le bois du voisin, la laine de ses moutons, la paille et la terre du terrain...) Cet endroit central abrite la salle commune de repos et de lecture, le four à pain, les toilettes sèches, tout est fait pour un maximum d'autonomie : le toit en partie végétal abrite aussi des panneaux solaires et une éolienne, l'eau de pluie est récupérée pour la consommation...

Actuellement 5 personnes partagent ce lieu avec Simone et son amie Thérèse. Il y a Morgane qui fait du reiki, Eddy le forgeron, Morgan le charpentier, Mika le maraîcher et Michelle une éco-volontaire allemande. Tous sont logés en habitats éphémères, roulottes, cabanes ou caravanes. « Vivre en autonomie c'est aussi avoir le savoir nécessaire pour être autonome. Chaque personne avec ses connaissances donne et reçoit. Ici on pratique la Permaculture à tous les niveaux. Dans les champs, mais aussi dans nos relations. »

Pour ce qui est de faire à manger c'est Simone qui s'y colle et à tous les repas! Imprégnée de ses nombreux voyages et avec l'habitude de cuisiner pour 10, elle adore dévoiler à la communauté ses talents culinaires. Ce midi, on reste en Bretagne, c'est crêpe pour tout le monde !

Simone HEIDRICH - www.yourtiliere.org
Moulin Coz, 56 110 Le Saint - 06 38 82 60 78





Sur le chemin de la Permaculture

Simone et Yvonne Guého de l'association Liorzhoù proposent, depuis début février, un cycle de formations pour accompagner tous ceux qui le souhaitent, sur chemin de la Permaculture.

La Permaculture ? Késako ? Pour ces deux fondues de jardin, la Permaculture va bien au-delà de l'agriculture durable car elle ne répond pas simplement à des normes, à une charte (pas de pesticides, etc...) mais elle est reliée à tous les domaines de la vie. Pratiquer la permaculture serait, pour elles, le meilleur moyen d'aider la nature à recréer ses écosystèmes. Leur but ? Transmettre leur savoir, donner des clés pour permettre à chacun de gagner en autonomie et vivre en meilleure cohérence avec la nature. Au programme : 25% d'apports théoriques (observation, semences, biodynamie) mais surtout beaucoup de pratique avec des études de cas et des chantiers participatifs d'agencement de jardins, la création d'un four à pain (et la fabrication du pain qui va avec...), la réalisation d'un chauffe-eau, d'un cuiseur et d'un séchoir solaire, d'une serre-dôme... **Ces formations ont lieu chaque mois à Lorient et à Le Saint.**



Contact : Yvonne au 06 20 82 63 77



LA BELLE RECETTE DU CHEF

Rôti de volaille laqué aux épices douces et «soja-sésame», galette de Oca du Pérou (variété ancienne, plus douce, onctueuse et sucrée que la pomme de terre), chips de panais et julienne de légumes oubliés.



L'ASTUCE DU CHEF

Respecter le producteur et son produit, tels sont les mots d'ordre au restaurant Croc'Épi. L'équipe privilégie les cuissons à l'étuvée (ou cuisson à l'étouffée) qui consistent à cuire sans ajouter de liquide ou très peu. C'est la teneur en eau du mets qui est employée pour créer la formation de vapeur nécessaire. Ainsi, tous les goûts sont concentrés, le produit garde ses saveurs initiales. Utilisez une poêle avec couvercle, une cocotte ou une sauteuse

La cuisine des légumes oubliés avec Mickaël Saiget, chef du restaurant Croc'Épi



Légumes anciens au goût du jour

Grâce aux multiples variétés proposées par les maraîchers locaux, le restaurant Croc'Épi élabore ses plats à base de légumes anciens ou oubliés... Topinambours poêlés aux champignons, crème de rutabaga, wok de légumes d'antan au miel... Pour notre plus grand plaisir gustatif mais aussi parce que les vieilles semences, non hybrides, contiennent beaucoup plus de vitamines, oligo-éléments et minéraux que les variétés nouvelles. Elles ont traversé les générations, les différents climats et se sont dotées d'une grande richesse d'informations au niveau génétique (dixit Simone, passionnée de biologie et de physique.) Cultiver et consommer des légumes anciens c'est aussi favoriser la biodiversité et transmettre notre patrimoine aux générations futures.

LA P'TITE RECETTE DU CHEF (en cocotte)

Épicée de légumes racines

- 30g de beurre - 4 carottes
- 1 panais - 2 rutabagas - 1 navet «boule d'or» - 2 oignons rouges - 1 cuil. à soupe d'un mélange de curry, gingembre en poudre et noix de muscade râpée.

Epluchez et coupez les carottes, navets, rutabagas en lanières grossières et l'oignon en petits quartiers. Dans la cocotte, faites revenir ensemble tous ces légumes dans le beurre fondu. Assaisonnez de noix de muscade râpée, de gingembre, de curry. Salez et poivrez. Couvrez et laissez cuire à feu moyen pendant 10mn. Recouvrez d'eau, ajoutez une feuille de laurier, mélangez et laissez cuire à couvert et à feu doux pendant 40mn. Servez en accompagnement d'un carré d'agneau, en association avec un féculent (pomme de terre, semoule, blé).



Rencontre au centre de sauvegarde de la faune sauvage à Languidic

MARIE... ET L'ARCHE DE NOÉ

Nous rencontrons Marie Sillières à la Biocoop de Lorient. Consom'actrice depuis de nombreuses années aux 7 épis, elle nous propose un partenariat pour aider «Volée de Piafs», le centre qu'elle a créé avec son compagnon Didier, un endroit où l'on remet sur pieds les animaux sauvages blessés, avec amour et système D.

À quelques kilomètres de Languidic, direction Camors, le centre de sauvegarde de la faune sauvage «Volée de Piafs» est installé à St Léon sur un site remarquable, principalement en «Zone humide», véritable havre de paix pour tous les animaux qui atterrissent ici. Marie m'accueille à l'entrée d'un immense hangar, un ancien manège à chevaux transformé depuis 2007 en centre de soins pour oiseaux, hérissons, écureuils ou encore chevreuils rescapés de la vie. Chaque espèce a son petit cabanon chauffé à l'intérieur du hangar. Les animaux sont gardés là, dans des nids douilletts, bien au chaud avec leurs copains de fortune et sous surveillance permanente. L'infirmerie et la salle de soins installées dans un ancien mobil'home sont à proximité. «Nous prenons en charge tous les animaux sauvages vivant par chez nous, dit Marie. Les oiseaux marins bien sûrs mais aussi tous les mammifères : renards, fouines, blaireaux, loutres...» N'en déplaise aux détracteurs ! «On nous a reproché de relâcher (après soins) certains rapaces qui soient disant «nuisent» au petit gibier alors qu'ils sont en réalité de gros régulateurs de rongeurs. Tous les animaux sont utiles, insiste Marie et nous les soignons sans exception, à part peut-être le sanglier, mais seulement parce que nous n'avons pas les infrastructures adaptées.»

Avec Didier son compagnon, rencontré dans une clinique mobile pour oiseaux mazoutés lors de la catastrophe du Prestige en 2002, Marie vit sa passion 7 jours sur 7, recevant appels urgents, donnant conseils aux bénévoles (une soixan-

taine de personnes volontaires se relaient pour aider au centre) et bien sûr administrant de précieux soins aux animaux en détresse. «J'ai travaillé 12 ans dans un parc zoologique avant de rencontrer Didier. A ce moment-là je souhaitais me lancer dans le documentaire animalier. Je peignais également beaucoup de tableaux naturalistes, d'animaux et de plantes sauvages.»

Marie est artiste peintre, avec une formation aux Beaux-Arts. Une des nombreuses pièces du hangar abrite ses œuvres, «La trace d'un temps révolu, avoue-t-elle, je n'ai malheureusement plus le temps de peindre». Didier, lui, est restaurateur de meubles. Le hangar/clinique/salle d'expo fait donc aussi office d'atelier pour Didier : son activité professionnelle ne peut être dissociée car c'est lui qui a le certificat de capacité et sa présence au centre est obligatoire. «L'activité est dévorante, confie Marie. Quand on a créé le centre on n'imaginait pas grossir autant mais les gens ont besoins de structures comme la nôtre, ce sont eux qui nous amènent les animaux blessés, ils sont démunis face à leur souffrance et sont contents de nous trouver.» Lors des grosses tempêtes de l'hiver dernier (janvier/février 2014), le centre a été submergé, l'équipe a soigné plus de 400 oiseaux marins en deux mois dont 43% d'oiseaux mazoutés. Depuis, les fonds du Plan Polmar qui devaient leur être versés ne sont toujours pas arrivés et la structure a beaucoup de mal à faire face aux dépenses. «L'état ne finance pas les centres de soins. Nous fonctionnons grâce aux dons de fondations (Nature et Découverte, 30 millions d'amis, Brigitte Bardot...) ou de particuliers.» C'est à ce titre que Marie demande notre aide car les animaux ont besoin de nourriture et de soins

Nous lançons donc pour le mois d'avril une «Opération Caddie» à la Biocoop de Lanester, visant à récolter quelques denrées et produits



pour soigner les animaux, notamment des terrines et croquettes pour chats (pour les hérissons), des noix, noisettes et pains d'épices pour les écureuils, des raisins secs pour les merles et les grives, du miel pour les soins de cicatrisation, de la viande, de la lessive etc... Pourquoi en bio ? Parce que Marie et Didier rappellent que la première chose à faire pour préserver les animaux sauvages est de supprimer les produits chimiques déversés dans la nature.

« OPERATION CADDIE »
Samedi 25 AVRIL - LANESTER

GESTES DE PREMIER SECOURS

Que faire si vous trouvez un animal blessé ?

- 1/ Contacter le centre de Sauvegarde pour expliquer la situation.
- 2/ Se mettre soi-même en sécurité : attention aux dents, griffes, ongles...
- 3/ Ne pas attraper l'animal à main nue, utiliser un linge pour le recouvrir.
- 4/ Mettre l'animal au calme dans un carton avec des trous
- 5/ Mettre l'animal au chaud (bouillotte dans carton)
- 6/ Ne surtout pas essayer de le faire boire ou manger de force
- 7/ Acheminer l'animal vers un centre de soin au plus vite.

N.B : Il est strictement interdit d'avoir en sa possession un animal sauvage protégé, sauf s'il est immédiatement redirigé vers un centre de soins.

Les beaux jours pointent le bout du nez
et avec eux....

LES ATELIERS DE JARDIN NATUREL

Une envie de jardin pour les beaux jours ? Anne Lavorel, créatrice de jardins au naturel, propose une série d'ateliers « Conception de jardins » de fin mars à fin juin, en mezzanine des écoproduits du magasin de Lorient. Cours théorique, plans d'aménagements et de plantations, achat des végétaux, conseils personnalisés, Anne vous dira tout sur l'éco-conception de jardins écologiques et durables.



Passionnée de jardin avant d'en faire son métier, Anne Lavorel cherche à partager un regard, une sensibilité. Pour elle, le jardin est avant tout un lieu qui apporte santé et bien-être : contact avec les éléments naturels, beauté, biodiversité végétale et animale, essences et parfums, baies et fruits... Il permet de «se sentir intégré à la vie».

Le développement durable constitue la trame de la conception des jardins qu'elle dessine : préserver la vie du sol, opter pour des matériaux naturels et locaux, réduire ou réemployer les déchets verts, et surtout, mieux choisir les végétaux par respect et pour réduire les interventions de désherbage, de taille. Ici, l'objectif n'est pas de donner des réponses toutes faites mais une méthode pour concevoir des massifs : les questions qu'il est important de se poser, les sites web fiables qui proposent une recherche multicritères, la démarche pour dessiner un plan de plantation.

THÈMES ATELIERS

Samedi 28 mars :

«**Concevoir un massif multi-intérêts : entretien minimum, aromatiques, comestibles ...**».

Samedi 25 avril :

«**Les meilleures plantes pour embellir la terrasse** »

Samedi 30 mai :

«**Les aromatiques, des plantes essentielles : désherbeuses, couvre-sols...**»

Samedi 27 juin :

«**Aménager autrement les limites de propriété**»

Ces ateliers auront lieu tous les derniers samedis du mois en mezzanine des écoproduits à Lorient. De 14h30 à 17h30. Tarif atelier : 50€ Inscriptions auprès de Anne : 02 98 51 24 70 / 06 42 33 58 41

Toujours biologiques, locaux et de saison...

LES ATELIERS CULINAIRES DE SYLVIE

Chaque jour, découvrez un nouveau produit, testez et jugez par vous-même !

Cuisine « rapido presto »

Vendr 6 mars : Mellac

Vendr 13 mars : Lanester

Vendr 20 mars : Lorient

Dimanche 29 mars : St Niau (semaine pesticides)

Menu local à moins de 4€pers

Vendr 3 avril : Mellac

Vendr 10 avril : Lanester

Vendr 17 avril : Lorient

Léger et végétal, vive le tofu soyeux !

Mercredi 22 avril : Mellac

Jeudi 30 avril : Lanester

Mercredi 13 mai : Lorient



Du 18 au 22 mai, Sylvie propose une semaine diététique à Crocépi : jus de légumes detox en apéritif, plats légers et gourmands... La diététicienne sera là pour prodiguer conseils et recettes.

La recette de Sylvie

Voici une recette toute saison, saine et bluffante pour les «réfractaires» au tofu

Pâté végétal aux champignons

125 g tofu nature - 150 g champignons Paris - 2 échalotes - 2 gousses ail - 1 c à s purée d'amandes - 1 c à s huile olive - ½ c. à c. de curcuma - sel, poivre

Laver et émincer les champignons. Émincer les échalotes et les faire revenir à la poêle dans l'huile d'olive ; y ajouter les champignons, laisser réduire un peu. Mixer alors, le tofu avec la purée d'amandes, le sel et le poivre et les légumes réduits. Disposer le mélange dans une terrine, tasser légèrement. Décorer d'olives dénoyautées. Réserver au réfrigérateur (extrait de l'atelier «amandes/sésame» mars 2015)

Nouvelles gammes coopératives

HALTE AU GASPILLAGE



Ne pas gâcher, valoriser les invendus, tel est le but de Stéfanie Bourne à l'origine de l'Atelier de l'Épicerie Fine (AEF). Un concept simple mais novateur. L'enjeu est de valoriser les surplus des producteurs biologiques locaux. Les produits invendus sur leur réseau habituel sont regroupés afin d'être transformés. Le collectif mutualise les moyens techniques comme la location des outils, les frais de transport ou encore l'impression et l'étiquetage des produits. Si jamais il venait à manquer de matière première pour l'élaboration d'un produit, c'est le réseau de producteurs qui permet de pallier le manque : une forme d'échange et d'entraide. Les produits sont conçus par les producteurs eux-mêmes. La soupe de poireaux safranés par exemple a été mise au point par un producteur de poireaux de Séné et un producteur de safran de Béganne via l'AEF. La recette a été affinée puis finalisée chez ID Mer à Lorient.

Nouveautés au rayon frais LES PRODUITS SANS LACTOSE



Consommer du lait de vache sans les méfaits du lactose, c'est enfin possible avec le nouveau fournisseur Suisse Molkerei Biedermann. L'entreprise travaille le lait de près de 330 producteurs laitiers de Suisse orientale. Cette laiterie est aujourd'hui devenue la structure de transformation de lait issu de l'agriculture biologique la plus importante de Suisse, avec une transformation de 60 % du lait reçu en crème, beurre, yaourt au lait fermenté (lassi) et autres spécialités bio. L'usine privilégie la production biologique et le développement durable. Retrouvez en magasin Le Yaourt à boire lassi à la mangue, le fromage blanc nature, les yaourts nature et fraise, le mascarpone et le Cottage Cheese.

Les lessiviels se refont une beauté

NOUVEAU MEUBLE VRAC



Le nouveau meuble réalisé par Bio Création Bois à Ste Marie (35) est beaucoup plus simple d'utilisation. Une cellule électrique garantit un dosage type, pour éviter les débordements. L'installation est également plus ergonomique, pour l'utilisateur, mais aussi pour les salarié(e)s des 7 épis car la recharge des bidons se fait au niveau du sol, et non en hauteur. Le «plus» écologique : ces bidons, de 30l sont rechargeables.

Ça mijote au labo charcuterie ...

NOUVEAU TRAITEUR À LANESTER



Le laboratoire charcuterie de Pascal à Lanester propose différentes préparations traiteur : quiches lorraine, légumes de saison et fruits de mer. Tourtes aux légumes et différents desserts sucrés vendus au rayon boulangerie de Lanester. Le rayon boucherie/charcuterie propose également différents plats cuisinés mitonnés par Stéphane Bégot qui travaillait dans l'équipe de Croc'Épi : lasagnes, choucroute, blanquette de volaille, langue de bœuf sauce porto, pieds de cochons vinaigrette... Bientôt à Lorient et Mellac.

L'astuce de Pascal

La plupart d'entre vous réchauffent le boudin noir à l'eau alors qu'il faut impérativement le griller ou le réchauffer à la vapeur. Ainsi il garde toute la saveur des oignons, choux, poireaux, thym, laurier, persil, ail, sel et poivre....

une BD sur la non-violence

AHIMSÀ L'INSTANT NEIGE



Sur le thème de la non-violence sous toutes ses formes, Dom et Etienne, du collectif Dessin'acteurs, travaillent depuis plus de deux ans à un roman graphique de Bande Dessinée à paraître en 2017.

Au travers de rencontres et d'échanges en Bosnie, forêt primaire du Gabon, Palestine, à Notre Dame des Landes... ils interrogent le présent et l'actualité de la non-violence en ce début du XXI^e siècle. Leurs personnages imaginaires sont confrontés à la réalité quotidienne de différentes formes de violences auxquelles ils auront à répondre (ou pas) par diverses alternatives individuelles ou collectives. Là où habituellement la violence est banalisée dans les romans ou les BD grand-public, « Ahimsà l'instant neige » utilise la non-violence comme ressort narratif.

Pour aller au bout de ce défi, tout en gardant leur indépendance éditoriale, les deux auteurs ont lancé une campagne de financement participatif sur le site www.ulule.com. Les 7 épis soutiennent le projet et vous invitent vivement à le découvrir.

Vous pouvez également envoyer votre chèque à l'ordre de l'association :

Dominique DELORS
LES DESSIN'ACTEURS
LA PRESLE. 18360 VESDUN

Journal édité par Biocoop Les 7 épis Trimestriel gratuit, ne peut être vendu
Tirage : 4000 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