

L'ÉPI info

Journal saisonnier de votre coopérative Biocoop Les 7 épis

la Journée des
BIOTONOMES
10 octobre 2015
Page 4



Édito du CS

Les vacances, souvent propices au farniente, ont aussi été l'occasion de prendre le temps de se poser quelques questions. L'une d'elles m'a particulièrement interpellé : « Comment puis-je être écologiste aujourd'hui ? »

L'actualité politique récente, avec notamment la tenue des universités d'été, nous a montré combien il est difficile pour les partis politiques écologistes, au niveau national, d'exister et de peser sur l'opinion publique. Et si le malheur de l'écologie politique est justement qu'elle est... politique ? Vaste débat qui n'a pas lieu d'être tenu ici.

Gageons que l'écologie trouve une réelle place

dans le débat politique national et après tout, n'est-ce pas la place qu'elle mérite ? En attendant, puis-je trouver des éléments de réponse à ma question au niveau local ?

Certes, la première réponse que je puis apporter, c'est qu'en tant que coopérateur des 7 Épis, j'adhère nécessairement aux valeurs qu'elle porte. Les produits que j'y achète respectent l'environnement, les personnes qui les fabriquent et les distribuent etc...

Etre écologiste c'est aussi, autant que faire se peut, vivre dans un habitat qui ne laisse pas d'impact environnemental, utiliser des moyens de transport non polluants etc... Etre écologiste ce peut aussi être de participer à une vie plus

solidaire, échanger, partager, prêter, donner... C'est une vraie tendance de fond ; la société évolue en ce sens avec le développement des monnaies locales, du co-voiturage etc...

Bon nombre de réalisations sont développées dans ce numéro, et cela montre combien il existe de façons d'adopter des comportements écologistes ; la sphère citoyenne, en particulier au niveau local, est en pleine effervescence et les projets fourmillent...

...Et ça, c'est le signe, d'une rentrée sous des bons auspices !

Patrice Degieux
Membre du Conseil de Surveillance



ATELIERS VÉLO

L'association Optim'ism en partenariat avec Vél'Orient propose un atelier participatif de réparation vélo, le vendredi soir de 17h30 à 19h sur le parking du magasin Les 7 Épis de Lorient/Keryado.

Vous avez une réparation à effectuer ou vous souhaitez simplement apprendre à réparer une crevaillon, changer votre dérailleur ou dévoiler une roue ? L'association met à disposition toute la palette d'outils pour remettre en état votre vélo vous-même, avec l'aide d'un pro.

Charles-Henri Benoit de l'association Op-tim'ism (photo) et Serge Philippe de Vél'Orient vous accompagneront dans ces ateliers de réparation. Pas besoin de prendre RDV et le coup de pouce est gratuit, alors plus d'excuses pour ne pas venir faire vos courses à vélo !!!

Atelier gratuit tous les vendredi soir de 17h30 à 19h sur le parking des 7 Épis à Lorient.

REPARER ACHETER SOLIDAIRE
FAIRE SOI-MEME DIMINUER SON IMPACT
PARTAGER
CONSOMMER AUTREMENT
RECYCLER
ETRE AUTONOME

ATELIERS CUISINE SAIN ET BIO

Sylvie, notre bio-diététicienne organise des ateliers participatifs de cuisine saine et bio, un mercredi par mois à l'espace restauration de Lanester. Un thème diététique est développé à chaque atelier : sans gluten, les graisses, les sucres...



Sylvie propose aussi chaque mois en magasin, des animations culinaires sur différents thèmes avec recettes et dégustations. Programme sur www.les7epis.fr

Céréales sans gluten

Mercredi 7 octobre : Salade de saison au millet - Variations de pizzas - tapioca ananas/coco

Lentilles, courge et agar-agar

Mercredi 4 novembre : Salade de lentilles - quiche rapide à la courge - Délice d'amande façon panacotta (atelier sans gluten)

Châtaigne gourmande

Mercredi 2 décembre : Velouté de châtaigne - risotto châtaigne/roquefort - crème choco/noisette à la châtaigne - fondant choco/châtaigne (atelier sans gluten)

Bioocop « les 7 Epis » Lanester - Espace restauration Croc'Épi - Le mercredi de 15h30 à 18h00. Tarif : 35,00€. 3 recettes réalisées ensemble (tous les plats sont sans blé et souvent sans gluten). Vous repartez avec une part de chaque réalisation. Réservez directement auprès de Sylvie au 06 13 43 84 40. www.forme-et-papilles.fr

TISSUS BIO & ATELIERS COUTURE

Deux coopératrices et membres du CS des 7 Épis : Isabelle Le Berre-Loussaut et Marie-Claire Plessard, passionnées de couture, regrettent qu'il soit si difficile de se fournir en tissus bio sur la région Lorientaise. Elles décident via l'association Les 7 Epis de les rendre accessibles à tous et proposent, en parallèle, des ateliers couture. Pour cela elles rencontrent un des rares fournisseurs en tissus bio en France, «Bio-Tissus» basé à Plouzané.

Bio-Tissus adhère totalement au projet et propose à l'association des 7 épis des coupons de tissus de 1m ou 2m qui seront stockés au magasin de Lorient. Des échantillons de tissus sont d'ors et

déjà disponibles en magasin pour choisir ensemble les étoffes qui seront mises en vente. En parallèle, l'association propose dès le mois d'octobre, des ateliers de couture «Étoffes et couture du bien-être». Trois ateliers possibles : vêtements, maternage (bébé, femmes) et ameublement.

L'association demande aux personnes intéressées par ces ateliers de se faire connaître le plus rapidement possible en indiquant par mail : l'atelier choisi, les couleurs préférées, le niveau de compétence en matière de couture et disponibilités (les ateliers auront lieu entre le lundi ou le vendredi après-midi).



L'association recherche également des couturiers/ères volontair(e)s pour animer certains ateliers. Préciser disponibilités et magasin le plus proche.

*Écrire à : association@les7epis.fr
Isabelle et Marie-Claire vous invitent à les rencontrer pour parler des tissus bio et du fonctionnement des ateliers lors de la journée des Biotonomes, le 10 octobre à Mellac.*

S'informer sur la finance solidaire ... en pédalant !

Unique en France, la NEF est une coopérative financière qui offre des solutions d'épargne et de crédits orientées vers des projets ayant une utilité sociale, écologique et/ou culturelle. Pour promouvoir son action de manière conviviale et sensibiliser aux valeurs de l'écologie et de l'économie sociale et solidaire par le biais de la finance, le groupe local du Pays de Lorient avec à sa tête Max Shaffer, organise régulièrement des « CaféNef », des moments d'échanges autour d'un verre qui permettent d'informer sur les perspectives de la finance solidaire, sur l'accompagnement que propose la NEF et d'encourager les porteurs de projets innovants.

Des entreprises engagées

Aujourd'hui, le groupe prépare de nouveaux rendez-vous pour mettre en avant les particuliers mais aussi les entreprises qui empruntent à la Nef car ce sont-elles qui peuvent témoigner le mieux de leur engagement et répondre à la question « pourquoi avoir choisi la Nef ? ». La coopérative Les 7 Épis en fait partie, avec une vingtaine d'autres structures sur le territoire : Aézéo (centre de formation spécialisé dans les énergies renouvelables à Ploemeur), IOV (notre imprimeur à Lorient), Agari Breizh et Armor Champi (producteurs de champignons bio à Moustoir-Remungol et à Groix) pour ne citer qu'eux...

Première « RandoNef »

L'idée est d'organiser des « RandoNef » entre les différentes structures tout au long de l'année avec des rencontres, du sport et de la découverte sur site des activités financées par la NEF. La première RandoNef aura lieu le 7 novembre entre les Jardins de St Urchaut à Pont-Scorff et le restaurant Croc'Épi de Lorient. Ces deux structures de l'économie sociale et solidaire sont financées par la Nef et il existe un véritable lien entre elles : Les Jardins de St Urchaut produisent des légumes bio que le restaurant Croc'Épi propose à l'assiette tous les jours.

RDV à Pont-Scorff le 7 novembre

L'accueil se fera à partir de 10h le matin sur le site de St Urchaut à Pont-Scorff. Les cyclistes seront accueillis avec une petite collation bio et bien sûr, des informations sur la NEF et la finance solidaire. Départ à 11h vers le restaurant Croc'Épi de Lorient/Keryado en empruntant la voie verte sur 9kms. Le restaurant Croc'Épi accueillera l'équipe de randonneurs avec des rafraîchissements et le café gourmand sera offert aux sportifs. Puis retour sur le site de St Urchaut.

Inscriptions à la journée : communication@les7epis.fr



Après le CaféNef... Une RandoNef sur la voie verte...

SOIRÉES NOUVEAUX ADHÉRENTS

Pour accueillir les nouveaux coopérateurs, ou tous ceux qui ont adhéré à la coopérative Les 7 Épis de Mel-lac après 2010 (depuis son ouverture) ou aux 7 Épis de Lorient ou de Lanester après



octobre 2014, 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 consom'acteurs), 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 & solidaire » et membre fondateur des 7 Épis, nous parlera des origines et des fondements des idées coopératives mais aussi de l'importance du pôle « Économie Sociale et Solidaire » dans la société.

Soirée d'accueil pour les nouveaux adhérents

Vendredi 30 octobre à 20h au restaurant Croc'Épi à Lorient

Inscription par mail : communication@les7epis.fr

Conférence « La fatigue chronique, causes & thérapies »



La fatigue est la première raison qui amène à consulter un médecin. Les causes d'une fatigue chronique sont multiples : burn-out, hypothyroïdie, dépression, surcharge, foie, maladie de Lyme.... C'est au thérapeute d'identifier la (les) cause(s). Un traitement symptomatique peut aider pour soulager momentanément mais ne sera pas la solution sur le long terme. La conférence traitera des différentes causes de fatigue chronique et, pour chaque cause, proposera des thérapies adéquates.

Conférence par Franck Oehlenschlaeger Heilpraktiker et Dr en Biochimie - Le 9 octobre à 19h30 - Restaurant Croc'Épi à Lorient



Samedi 26 septembre, le parc du Bois du Château à Lorient prendra un visage inhabituel avec l'installation d'un village Alternatiba.

ALTERNATIBA, 26 Septembre

Le village Alternatiba, imaginé par un groupe de lorientais engagés dans les associations locales, verra le jour samedi 26 septembre dans le parc du Bois du Château à Lorient. Un ensemble d'animations et d'ateliers (tous libres et gratuits) seront proposés aux visiteurs : atelier de réparation de vélos, jeux d'adresse, atelier cuisine, séances de relaxation, « Carto-partie » à vélo, décryptage de factures, prise en main de Linux, découverte du parc, projet de monnaie locale, jeux coopératifs, coin lecture, démonstration de matériaux bio-sourcés, côté énergies... et d'autres encore en projet. La musique sera bien sûr présente sur le village, avec le soutien du collectif Tomahawk et on pourra se désaltérer et se restaurer (naturellement).

À travers ces animations et ateliers, les organisateurs souhaitent toucher du doigt concrètement comment travailler, se déplacer, se loger, se divertir, se nourrir, autrement, en mettant moins de pression sur le

climat, sur l'environnement, sur la planète ... et sur nous-mêmes.

Deux mois avant l'ouverture de la conférence de Paris sur le climat, ce «village Alternatiba» peut aussi être un appel des citoyens aux personnes en responsabilité pour qu'ils favorisent le développement de ces alternatives et se fixent des objectifs de gestion qui ménagent les ressources, préservent la biodiversité et nous évitent à tous d'aller dans le mur.

L'équipe des 7 Épis tiendra un stand sur le village et proposera des animations culinaires sur le thème de la cuisine saine et durable. Sylvie notre bio-diététicienne donnera conseils et astuces culinaires pour s'orienter vers une alimentation plus végétarienne. A 11h30, 15h, 17h et 19h. RDV sur le stand pour un jeu de devinettes gustatives. Qu'y a-t-il dans mon smoothie ?

<https://alternatiba.eu/paysdelorient/>
et alternatiba@paysdelorient.info

Le 10 octobre, tous Biotonomes !

UNE JOURNÉE QUI DONNE DES IDÉES POUR MOINS ET MIEUX CONSOMMER



Samedi 10 octobre, les magasins du réseau Biocoop organisent une journée d'action militante sous le signe des « Biotonomes », une formule qui associe « Bio » et « Autonomie ». Ce jour-là, partout en France, les « Biotonomes » (vous, moi, nous consom'acteurs...) sommes invités à proposer et partager une astuce, un atelier, une idée qui nous rende plus autonomes dans notre vie de tous les jours.

Qu'est-ce qu'un Biotonome ? Un biotonome est une personne qui choisit d'aller vers plus d'autonomie dans sa consommation. Sous ce néologisme on trouve les valeurs de sobriété, de simplicité, de liberté, de vivre mieux avec moins, consommer juste, faire soi-même... Vous savez comment réparer un vélo ou rafistoler un jean troué aux genoux ? Faire un yaourt maison

sans yaourtière ? Vous êtes un Biotonome ! Venez partager votre savoir-faire avec d'autres consom'acteurs...

Grâce au « Vélo-Smoothie » vous pourrez tenter l'expérience de produire et déguster un jus de fruits frais, réalisé uniquement à la force de vos jambes ! De 7 à 77 ans, tout le monde peut le faire, un peu d'effort pour un résultat onctueux et surtout sans émission de CO².

Le « jeu du bond de réduction » permettra de gagner un livret de conseils pratiques pour aller plus loin dans nos comportements écoresponsables. En jouant à la marelle vous apprendrez à consommer autrement, favoriser une agriculture responsable, réemployer, recycler, diminuer son impact écologique, économiser l'énergie... Nous présenterons également ce jour-là

notre forum de conso collaborative accessible depuis www.les7epis.fr. Il permet de mettre en lien les consom'acteurs des 7 Épis pour échanger, covoiturer, éviter de gaspiller... Explication et inscriptions sur place.

Chaque magasin propose également, ce jour-là, un atelier pour devenir encore plus «Biotonome».

- Atelier « Création Carton » à Lanester avec Joe et Anne-Laure.
- Atelier « Réparation Vélo » à Lorient avec Charles-Henri Benoît, asso Optim'ism.
- Atelier « Tissus Bio » à Mellac avec Isabelle Loussaut. association@les7epis.fr

RDV dans votre magasin Biocoop préféré à Lorient, Mellac ou Lanester samedi 10 octobre, toute la journée.

VIN BIO EN FÊTE : C'EST LE MOMENT DE TESTER !



Imaginez qu'environ 20% du tonnage des pesticides en France sont utilisés sur les vignes qui ne représentent pourtant que 3% des surfaces agricoles. Le rapport est effrayant... Boire du vin bio est donc, pour notre plus grand plaisir, une priorité! Jusqu'au 10 octobre, la fête des vins bio nous invite à découvrir une belle sélection de bouteilles à prix abordable. Hervé, responsable de la cave des 7 Épis, a largement participé à l'élaboration du catalogue 2015. Il nous explique la particularité des vins bio et nous dévoile ses coups de cœur.

Hervé, qu'est-ce qu'un vin bio ?

Un vin bio pour moi est avant tout élaboré avec des raisins bio. D'ailleurs jusqu'à peu, nos vins étaient certifiés « Raisins issus de l'agriculture biologique ». La mention « vin bio » est apparu légalement au 1er août 2012 et a permis d'apporter une reconnaissance de la démarche des vignerons qui, pour certains, pratiquent une agriculture respectueuse de l'environnement depuis les années 60. Cette nouvelle mention met en valeur la partie « vinification » qui, au préalable, n'était pas reconnue.

Quels sont les particularités des vins bio ?

Je dirais une expression plus pure du terroir et du raisin. La quantité d'auxiliaires technologiques habituellement proposés aux vignerons conventionnels est impressionnante. En bio, ce n'est pas le cas. Il y a très peu, voire quasiment aucun recours à des substances chimiques. Exit le soufre, le cuivre, les levures exogènes... d'où une expression du cépage très belle, très nette, très marquée... surtout pour les vins blancs toutes catégories confondues, car de moins en moins sulfités.

D'autres caractéristiques ?

Un paramètre également important pour les vins bio c'est cette vitalité que l'on peut observer lors des dégustations. Le vin évolue, même sur des sans sulfite ajouté. Il est habituellement convenu de boire le vin rapidement car l'oxygène altère sa qualité. Pourtant l'oxygène est un révélateur et passé 2, 3, voire parfois 10 jours, le vin développe au fil du temps une palette aromatique très intéressante, révélatrice du talent du viticulteur et du vigneron(e). On n'hésite plus à déboucher une bouteille de 75cl, même seul(e) car le vin se bonifie de jour en jour.

A quoi ressemble cette fête des vins 2015 ?

Les fêtes des vins sont des moments propices pour se rendre compte de l'évolution générale du vin bio en France. Depuis ces dernières années, on constate une large amélioration de la qualité et de la diversité de ces vins. Pour preuve, de plus en plus de grands crus classés bordelais et certains grands domaines champenois se convertissent à l'agriculture biodynamique.

Des coups de cœur cette année ?

Cette année, la sélection des vins blancs nous apporte son lot de surprises. Un coup de cœur pour le Bourgogne « Haute Côte de Beaune 2012 », un très beau Chardonnay avec un excellent rapport qualité prix. Pour les rouges, une nouvelle très belle appellation du sud-est AOP Bandol « Dupuy de Lôme 2012 » (Cépages 90% Mourvèdre, 10% Grenache). Un vin puissant et intense avec une attaque franche et intense portée sur

les épices, le chocolat et les fruits rouges. Bouche gourmande avec une fraîcheur intéressante. Idéal en accords avec des viandes de boeuf, des plats cuisinés en sauce, fromages et desserts au chocolat.

Y a-t-il une référence sans sulfite ajouté ?

Oui, nous avons cette année dans la sélection Fêtes des vins, une AOP Ventoux rouge « Domaine du Pastre 2014 » sans sulfites ajoutés. C'est très intéressant car les sulfites combinés à un certain dosage d'alcool peuvent provoquer des maux de tête, d'où l'intérêt de boire des alcools bio moins sulfités pour éviter la gueule de bois. Les quantités de sulfites autorisées et utilisées en vinification biologique sont de loin inférieures aux pratiques conventionnelles. Bien souvent les producteurs bio cherchent à réduire d'eux-mêmes les dosages.

Petit lexique des Zinzins du vin

Biodynamie : La biodynamie est une technique d'agriculture biologique tenant compte des éléments de la nature, des éléments telluriques et cosmiques (lune et système solaire) ; Les interventions humaines quand elles sont nécessaires se font à dose homéopathiques par des pulvérisations minérales et/ou végétales, le but étant de renforcer l'environnement de la plante et de la vigne pour lui permettre de lutter elle-même contre la maladie. Les vins en biodynamie dont font partie de nombreux grands crus classés français de réputation internationale (Romanée Conti par exemple) sont des vins vivants, ils ont des expressions aromatiques très marquées qui bien souvent destabilisent le palais des amateurs de vin. Leurs exceptions aromatiques permettent de repousser les limites et les codes des descriptions œnologiques habituelles.

Cépage : C'est le nom du raisin utilisé pour élaborer le vin. Certaines appellations mentionnent le nom du cépage (comme en Alsace, le Riesling ou Gewurztraminer). Pour un même vin il peut y avoir plusieurs cépages assemblés, surtout pour les rosés et les rouges. Le record est détenu par un vin arménien : 400 cépages mélangés !

Millésime : le millésime désigne l'année de la vendange, c'est l'année de récolte des raisins ayant servi à produire un vin. Le millésime, qui exprime les conditions climatiques de l'année, est un repère important pour apprécier la qualité d'un vin. Il est généralement indiqué sur l'étiquette apposée sur la bouteille, sauf pour les vins de qualité courante. En Champagne, seules les meilleures années sont millésimées.

Sulfites : De leur vrai nom «dioxyde de soufre», les sulfites (E220 et dérivés E221 à E229) sont utilisés dans le vin depuis les années 1830. Ils ont pour fonction de stabiliser le vin en arrêtant la fermentation alcoolique et en l'empêchant de repartir en fermentation (lors du transport ou en cas de chaleur par exemple). Un autre type de sulfite intervient dans le nettoyage des cuves comme action antiseptique mais pas de panique, celui-ci ne se retrouve pas dans le vin.



Les coups de cœur d'Hervé, sélection 2015



DOSSIER STOP AUX TRANSPORTS POLLUANTS..

Transports en commun, vélo, bateau... un enjeu pour l'avenir

TOUT DOUX LES TRANSPORTS

Nous sommes tous conscients qu'il est urgent de diminuer nos émissions de gaz à effet de serre. Pourtant, la voiture reste encore le moyen de déplacement principal pour 80% des déplacements en France. Sachant que la consommation de carburant engendre 35 % des émissions de CO₂, nous devons vite changer nos habitudes. Aux 7 Épis, nous souhaitons développer les modes de transport doux et sommes prêts à imaginer toutes les solutions possibles pour diminuer le bilan carbone de la coopérative. Ainsi, grâce à notre forum internet, nous proposons de mettre en lien les consommateurs qui souhaitent covoiturer pour faire leurs courses. Voici un petit tour des alternatives faciles, solidaires, peu coûteuses et surtout, meilleures pour la planète ! Se déplacer léger, c'est possible ! Voici comment...

LE VELO

Rapide, pas cher et bon pour la santé, le vélo reste le moyen de transport le moins polluant qui soit. Aujourd'hui, les vélos permettent de transporter des volumes de chargement relativement importants si l'on équipe sa monture avec des accessoires efficaces et adéquats. Ici, le caddie vélo peut transporter jusqu'à 60 kg de courses.



Ci-dessous les vélos cargos, idéals pour tout transporter.



LES TRANSPORTS EN COMMUN



En utilisant les transports en commun on peut éviter le stress de la conduite, lire, discuter, et même dormir. Ils sont toujours moins chers qu'une voiture utilisée en solo. Des tarifs intéressants sous forme d'abonnements sont proposés à ceux qui les prennent régulièrement. Vous trouverez aux abords de chaque magasin, une station d'arrêt de bus.

Accès magasin de Lorient : « Perroquet Vert » est l'arrêt de bus le plus proche du magasin. Avec le projet de déménagement, cet arrêt sera juste en face du magasin.

Accès magasin de Lanester : arrêt « Parc des Expos ». **Accès magasin Mellac :** arrêt « Kervidanou 3 » ou « Bowling ».

Pour trouver son trajet sur Lorient/Lanester : www.ctrl.fr.

Pour Mellac : www.t-b-k.fr

LE COBATURAGE

Dans un même esprit, le système de cobaturation peut être très intéressant pour les habitants de l'île de Groix venant faire leurs courses aux 7 Épis. Le site a été créé par de jeunes Morbihannais dans l'idée de réduire l'impact environnemental des trajets en mutualisant les bateaux de plaisance. Le but est aussi de tisser des rencontres entre les usagers de la mer et de rendre la plaisance accessible au plus grand nombre.

Site : www.cobaturage.bzh



...AU PAS, AU TROP, AU GALOP, EN VELO !!!

Les solutions sont là... Covoiturage, transport à la voile, livraisons à vélo

LE TRANSPORT A LA VOILE



Sur le thème des alternatives aux transports polluants nous ne pouvions rater l'occasion de parler des produits transportés à la voile. Depuis deux ans maintenant, les 7 Épis s'approvisionnent en divers produits (vins de Bordeaux et des Pays de Loire, sel de Guérande, chocolat, safran, bière etc...)



Vous trouverez en rayon ces produits avec l'éco-étiquette « Produit transporté à la voile dans le respect de l'environnement ». Elle certifie que le trajet maritime s'est effectué en voilier. Chaque étiquette comporte un numéro qui réfère à une fiche-trajet. Selon les distances, la réduction du bilan carbone peut dépasser les 90 %.

LES LIVRAISONS A VELO

A partir du magasin de Lorient, nous proposons un service de livraisons à vélo en partenariat avec l'association Opti'ism membre du réseau Coccagne. Cette entreprise d'insertion basée à Riantec et Pont-Scorff (Jardins de St Urchaut) s'est dotée de deux vélos triporteurs à assistance électrique pour les livraisons à domicile dans un rayon de 20 kms autour du magasin de Lorient. Il suffit d'envoyer sa liste de courses par mail aux 7 Épis, 48h avant la date de livraison souhaitée (mardi, mercredi, vendredi).



Livraisons : 10€ à partir de 60€ d'achats. Gratuit à partir de 120€. Envoyez votre liste de courses par mail à coursesbio@les7epis.fr. Pour un premier contact, demandez Alex : 02 97 37 58 92.

LE COVOITURAGE

Covoiturer pour faire ses courses est également une solution conviviale, économique et solidaire pour réduire ses émissions de CO2. Exemple : vous faites vos courses aux 7 Épis une fois par semaine et vous êtes seul dans votre voiture. Imaginez que vous pourriez diminuer le coût du trajet par deux si vous preniez une autre personne dans votre voiture, ou même par quatre si votre voiture le permettait ! Vous pourriez également rendre service à une personne ne pouvant se déplacer, en récupérant ses produits directement en magasin. Il ne vous resterait plus qu'à ramener les courses à la personne. Vous feriez ainsi preuve d'un beau geste de solidarité et vous gagneriez des Épis !

Le forum de conso collaborative des 7 épis

Troc Épis



Oui, mais comment ?

RDV sur le site internet www.les7epis.fr, rubrique « Forums Troc'Épis ». Le premier onglet s'intitule « Forum covoiturage ». Une fois enregistré vous pouvez déposer une annonce en donnant votre lieu de départ et votre magasin d'arrivée. Vous pouvez également poster une demande de covoiturage en précisant bien votre localisation. Cette donnée est importante car l'idée est de mettre en lien des personnes issues de la même zone géographique.

Qu'est-ce que j'y gagne ?

Nombreux sont ceux qui donnent régulièrement aux associations, que ce soit des vêtements, des jouets ou de l'argent. Mais la solidarité, c'est aussi aider une personne qui habite en face de chez soi et qui ne peut pas se déplacer, en lui consacrant quelques minutes lorsque nous allons faire nos propres courses. Pour encourager ce geste, les 7 Épis offrent 7 Épis (7 €) en bons d'achats à celui qui conduit pour le premier trajet.



INITIATIVES CITOYENNES

Blé noir crée une monnaie pour favoriser les achats de proximité & l'économie locale

Nouvelle monnaie locale sur le Pays de Lorient

L'association Blé Noir, créée en juillet dernier par un collectif d'une dizaine de personnes défenseurs de l'économie sociale et solidaire, se donne un an pour faire naître une monnaie locale sur le Pays de Lorient. Comme l'Héol à Brest, la Sardine à Concarneau ou le Galléco à Rennes, cette nouvelle monnaie complémentaire se veut citoyenne et permettra d'ancrer véritablement l'économie sociale et solidaire sur le territoire.

« Ce projet, c'est un moyen énorme pour communiquer sur nos valeurs, dynamiser l'économie locale et redonner du sens à la monnaie ! » explique Max Shaffer, un des initiateurs du projet. « Chaque échange renforcera l'économie locale car les entreprises du réseau privilégieront des fournisseurs de proximité (en circuits courts), soutiendront le développement économique ainsi que l'emploi sur le territoire. Cette monnaie citoyenne créera du lien entre les producteurs, les artisans et les consommateurs autour d'un ensemble d'idées que nous défendons : respect de l'homme et de la nature, mieux-vivre ensemble et transparence. »

L'association souhaite lancer le projet à l'été 2016, Il reste donc moins d'un an pour établir une charte et élaborer les règles spécifiques au bon fonctionnement du projet. Il faut aussi réussir à créer un réseau suffisamment grand pour une bonne circulation de la monnaie.

« L'objectif est bien sûr que la monnaie circule un maxi-



mum, » précise Max, « le gros travail cette année sera de trouver des commerçants et des structures prêts à accueillir la monnaie. »

L'association Blé Noir nous invite tous à participer à sa création : il y aura le montage d'un comité éthique pour l'élaboration de la charte, la mise en place des règles de fonctionnement, la création d'un groupe pédagogique pour le travail de communication autour de la monnaie. Il faudra aussi lui trouver un nom. L'association Blé Noir lancera prochainement un concours de dessin pour créer le visuel des billets. Avis aux créatifs et artistes locaux.

Contact : lamonnaiepaydelorient@gmail.com.



Redonner du sens à la monnaie

97% des transactions monétaires de la zone euro, sont réalisées non pas pour servir l'économie réelle mais pour alimenter l'économie financière et spéculative. Avec les monnaies locales, il n'y a pas de spéculation possible. Comme on ne peut pas épargner et acheter dans des entreprises cotées en bourse, tout l'argent qui circule en monnaie locale sert uniquement à payer les salaires et accéder à des biens et des services du quotidien. Que ce soit pour le consommateur ou l'entreprise adhérente, tout le monde joue le jeu!



L'encyclique : un ouvrage qui surprend !

Issu du mouvement coopératif de consommateurs où il a travaillé au service «Éducation, Presse, Information», Jean-Claude Pierre s'est engagé dès 1969 avec la création de Eau et Rivières de Bretagne dans l'action écologique. Auteur et conférencier, il est aussi président de l'association Nature et Culture et porte-parole du Réseau Cohérence. Il nous livre ici ses impressions à la lecture de l'encyclique «Laudato si'», la première jamais consacrée à l'écologie.

Une encyclique aux accents coopératifs !

Le moins que l'on puisse dire, c'est que l'encyclique du pape François consacrée à l'écologie n'est pas passée inaperçue. Elle a été accueillie avec intérêt et sympathie, bien au-delà même des milieux catholiques.

Les propos du philosophe Edgar Morin, peu suspect du cléricalisme, qui considère que ce message est peut-être : **«l'acte 1 d'un appel pour une nouvelle civilisation»** doivent particulièrement être relevés.

Dans ce document, de lecture aisée, le pape met d'abord l'accent sur le fait que la crise écologique et la crise sociale auxquelles l'humanité se trouve aujourd'hui confrontée sont étroitement liées, que ce sont les plus humbles et les plus déshérités qui en sont les principales victimes.

Une vraie approche écologique écrit-

il, **«doit intégrer la justice dans les discussions sur l'environnement pour écouter tant la clameur de la Terre, que la clameur des pauvres.»**

Les atteintes à la Terre et à l'humanité sont à ses yeux la résultante de la société de consommation dont il dénonce la **«voracité»** et au néo-libéralisme; il condamne sans appel le **«marché divinisé»** et le **«fétichisme de l'argent»**.

Le pape fait en permanence référence au concept de «bien commun» ce qui le conduit à préciser : **«On répond aux problèmes sociaux par des réseaux communautaires, non par la simple somme des biens individuels: les exigences de cette oeuvre sont si immenses que les possibilités de l'initiative individuelle et la coopération d'hommes formés selon les principes individualistes ne pourront y répondre... La conversion écologique requise pour créer un dynamisme de changement est aussi une conversion communautaire.»**

Il se fait plus précis quand il écrit : **«En certains lieux se développent des coopératives pour l'exploitation d'énergies renouvelables, qui permettent l'autosuffisance locale... On peut à ce niveau susciter une plus grande responsabilité, un fort sentiment communautaire, une capacité spéciale de protection, une créativité plus généreuse, un amour profond pour sa Terre.»**

Tous ceux qui fondent leurs espérances en un monde plus fraternel et plus respectueux de la Terre, notre «maison commune», seront là confortés dans leurs démarches associatives et coopératives. Ils trouveront aussi dans cette Encyclique, force arguments pour convaincre les sceptiques et les résignés qui nous entourent...

Et pourquoi pas, pour demain, une Encyclique sur l'Économie sociale, Solidaire et Écologique.

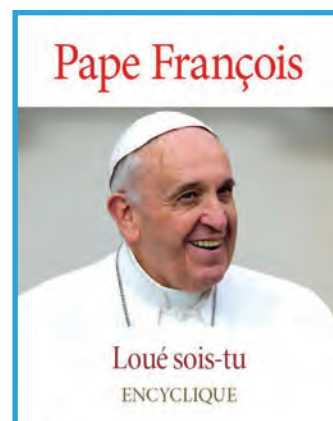
Jean-Claude Pierre



L'église de Lettenheim en Alsace, dotée de panneaux photovoltaïques.



Les toits du Vatican avec ses panneaux photovoltaïques. L'état du Vatican a reçu le prix européen des énergies renouvelables.



L'encyclique sur la sauvegarde de la maison commune.

RENCONTRE PRODUCTEUR

Soizig PIRIQU, assistante de direction chez Aqua B à Lesconil

LES ALGUES : UN MÉTIER PASSION

Sur la criée d'un petit port du Pays Bigouden, à la pointe Lesconil, l'entreprise Aqua B cultive, récolte et transforme les algues marines cueillies avec soin et respect de l'environnement. Soizig travaille pour l'entreprise depuis 2011. Elle a été embauchée pour assister ses fondateurs : Marie Dominique et Patrick Plan, un couple d'aquaculteurs passionnés. Elle est notre principale interlocutrice et fait le lien entre nos magasins et les produits Marinoë (la marque d'Aqua B).

Soizig, quelle est ta motivation, ton intérêt pour travailler dans cette entreprise ?

Quand j'ai rencontré Marie-Dominique et Patrick Plan, j'ai compris qu'en travaillant avec eux je pouvais donner du sens à ma vie professionnelle mais aussi personnelle. Quelque chose a résonné en moi. Avant je travaillais comme commerciale dans le conventionnel et c'était tellement différent ! Ici l'humain est au centre de notre activité, cette dimension humaine est vraiment intégrée à notre quotidien. Ici je participe à ma hauteur au changement d'un modèle de société qui passe par un changement dans nos habitudes alimentaires. Nous travaillons pour le bien-être de la planète et de ses habitants, c'est l'essence de ma motivation. C'est ce qui me porte et me fait avancer. Toutes les difficultés liées au travail ou les contraintes d'être en bio sont levées, on trouve toujours des idées nouvelles, des solutions, le travail d'équipe est ici très important.

Quel est ton rôle dans l'entreprise Aqua B ?

En 2011, je suis embauchée pour piloter le

pôle commercial d'Aqua B et développer les échanges entre l'entreprise et les magasins. Un rôle essentiel pour remonter les infos des consommateurs, infos qui contribuent à améliorer les types de conditionnement, l'étiquetage, l'utilisation des produits. J'entretiens aussi la relation humaine entre le produit et les consommateurs par le biais d'animations/dégustations en magasin. Une relation forte que l'entreprise Aqua B souhaite pérenniser pour continuer d'être acteur. Ces relations humaines sont, je crois, propres à l'esprit des magasins bio. Les 7 Épis, c'est sacré pour nous ! La coopérative a été fondatrice et a largement participé au développement d'Aqua B en proposant nos produits dans les rayons mais aussi en accompagnant les consommateurs dans la compréhension de cette nouvelle offre. Les échanges ont été précieux, grâce aux 7 Épis on a pu recueillir les attentes des consommateurs en termes de produits, recettes, utilisations...

Comment s'est développée l'entreprise ?

Au départ l'entreprise Aqua B se destinait à la culture et à la récolte d'algues. Mais il a fallu intégrer la transformation pour pouvoir générer et rencontrer le marché, ainsi Marie-Dominique et Patrick se concentrent sur l'élaboration des recettes, la mise en œuvre de la transformation des algues. Pendant des années, la « culture » est donc un peu mise de côté au profit de la « cueillette » d'algues sauvages. Parallèlement, face aux différentes crises alimentaires, les consommateurs se tournent vers des produits sains et se posent des questions sur ce qu'ils mangent. La consommation d'algues se démocratise, les consommateurs deviennent friands de ces protéines



végétales... L'entreprise Aqua B se développe aussi grâce aux espaces rendus libres par la fin d'activité de la criée de Lesconil. Aqua B aujourd'hui occupe à peu près 70% des espaces de la criée : les ateliers de marée servent aujourd'hui à la transformation et à l'élaboration des recettes de salade aux algues : un atelier pour les tapas de sardine, un atelier pour les desserts à base d'agar-agar et lithothamne, un atelier pour le conditionnement des algues fraîches... D'autres espaces de la criée ont été réinvestis en locaux de conditionnement des produits secs : les fines algues, le sel marin, le kombu breton... Aujourd'hui de mon bureau, j'ai les pieds dans l'eau !

Quelles algues récoltez-vous chez Aqua B ?

On travaille 7 algues : le kombu royal, le kombu breton, le haricot de mer, la wakamé, la dulse, le nori et la laitue de mer. Toutes ces algues sont naturellement présentes sur nos côtes. Nous cueillons toutes ces variétés le long du littoral ou en pleine mer. Le kombu breton par exemple se récolte au large de Lesconil, par contre la laitue de mer et la dulse se ramassent à marée basse 4 à 6 fois par mois sur le littoral finistérien. Toutes ces algues sont très riches en minéraux, elles sont source de protéines et sont une bonne alternative végétale pour tous ceux qui souhaitent diminuer leur apport en viande et poisson. Elles contribuent au bon équilibre alimentaire, au même titre que les protéines animales.



Marie-Dominique et Patrick Plan créent en 1992 la première éclosierie de macro-algues en Europe. Le couple d'aquaculteurs teste de nouvelles techniques de culture en mer et crée les premiers champs d'algues associés (culture associée algue-coquillage). En 1995, ils sont précurseurs dans leur offre de produits : du tartare d'algues, des mélanges d'algues déshydratées en paillettes... Ce sont les magasins bio (dont les 7 Épis) qui entendront les premiers cette nouvelle proposition et qui permettront au couple de développer leur activité. Leur projet aujourd'hui ? Reprendre l'ancienne éclosierie de l'île de Sein pour en faire une ferme d'algues et pouvoir enfin maîtriser la matière première. En effet, l'activité est fortement dépendante des conditions climatiques. Les tempêtes de l'hiver 2014 par exemple ont eu pour effet une rupture en tartare d'algues dans les magasins pendant 3 mois.



A découvrir au rayon frais, les salades Marinoë sont prêtes à être consommées. Les recettes sont réalisées sur des saveurs particulières. « Esprit d'Asie » est basée sur la note UMAMI (sucrée-salée) avec une base d'algues, de vermicelle d'haricot mungo, sésame, shoyu et poivron. Un mélange équilibré, savoureux et surprenant.

Rencontre avec Nancie Renaut à Ste Hélène (56)

CUEILLIR ORTIES & HERBES FOLLES AVEC NANCIE

Paysagiste-conceptrice de jardins « éco-responsables » Nancie Renaut est aussi membre fondatrice de l'association « Cueillir ». Depuis trois ans, avec deux amies, une botaniste et une diététicienne, elle sensibilise tous les publics aux herbes folles et sauvages pour apprendre à les reconnaître, les comprendre et ainsi mieux les aimer.

Pour trouver Nancie à St Hélène il faut traverser la campagne et rejoindre la mer. Après la pointe de la vieille chapelle, direction Manéhellec, on longe la ria et tout au bout, on arrive chez « Le Creff » un restaurant bien connu des gens du coin, qui propose des moules-frites, huîtres et coquillages, directement sur la cale. L'endroit est exceptionnellement beau, typique des paysages de la ria d'Étel. Nancie vit sur ces terres ostréicoles depuis son enfance. Fille (et petite-fille, non c'était mon arrière grand-oncle !) d'ostréiculteur, elle grandit au milieu des parcs à huîtres, sur la roche. « Il y a tellement d'eau ici ! dit-elle. C'est sans doute ce manque de lien à la terre, ce besoin de verdure qui m'a poussée à faire ce que je fais aujourd'hui ». Après un BTS « aménagements paysagers » et une spécialisation en conseils et conception de jardin, elle travaille 3 ans chez un architecte-paysagiste avant de se mettre à son compte. « Créer ma propre activité de paysagiste « éco-responsable » était essentielle. Je trouvais qu'il n'y avait pas assez de réflexion sur nos méthodes de travail et nos actions, qu'il manquait un lien... Les gens souhaitent souvent des jardins « déco », qui ne tiennent pas compte des besoins du milieu. J'ai donc souhaité travailler autrement, en conciliant les désirs des habitants et le respect de la nature. » Nancie développe ainsi des règles de jardinage responsable dans chaque projet qu'elle conçoit : paillage, compostage, économies d'eau, choix des végétaux, gestion différenciée, éco-matériaux et bien sûr : zéro produit phyto !

Zéro Phyto !

« Ne pas utiliser de produits phytosanitaires, c'est accepter d'accueillir les herbes folles et sauvages chez soi. C'est ce que j'avais le plus de mal à faire passer dans mes projets de conception de jardin. La plupart des gens ont encore une notion de « mauvaises herbes » très ancrée, alors qu'à nos pieds pousse naturellement un monde d'une richesse insoupçonnée. » Nancie a donc très envie de changer les mentalités et crée en 2012 avec deux amies : Kristell Corre, diététicienne, et Marina Le Ruyet, l'actuelle présidente, l'association « Cueillir ». Nathalie Buckvald, botaniste phytosociologue, complète l'équipe pour animer des ateliers à thèmes sur la reconnaissance des plantes. Les intervenantes se sont donc retrouvées avec l'envie commune de démocratiser la connaissance et l'utilisation des herbes folles et sauvages. Depuis trois ans elles proposent des ateliers découverte pour petits et grands, des soirées conte et cuisine, elles participent à des salons sur la biodiversité, donnent des conférences, créent un jardin expérimental... Toujours dans le but de faire accepter et aimer leurs petites protégées avec humour et simplicité.

Des outils pour communiquer

Autocollants, badges, brochures complètes et publications trimestrielles... Les filles ne manquent pas d'idées et d'énergie pour faire passer leur message. Avec l'aide de David, graphiste, le compagnon de Nancie, elles viennent de sortir un livret pédagogique pour apprendre à reconnaître et utiliser 12 plantes sauvages parmi les plus communes. **« Les livres de botanique en général sont trop sérieux et pas très accessibles alors qu'en fait, une fois qu'on les connaît, les plantes sont simples d'utilisation. L'herboristerie n'est donc pas réservée à une élite ! Avec un bon accompagnement, et la connaissance de quelques plantes courantes, on peut aider à soula-**



ger quelques maux du quotidien.» Avec leur série d'autocollants drôles et sexy, on est en effet loin de l'image de la sorcière ou de la grand-mère... L'utilisation des plantes sauvages serait plutôt aujourd'hui, une tendance qui se développe, comme un besoin de retour à la simplicité, à l'essentiel. Avec un blog bourré d'astuces et de recettes et un facebook suivi par 7000 internautes, Nancie lançait cet été un concours pour la plus belle photo d'herbe folle.

Pourquoi « Cueillir » ?

Parce que la cueillette, c'est la base de la vie. C'est toute notre histoire qui commence par ce geste. Nous avons tendance à l'oublier mais il existe un lien sacré entre l'homme et la plante, la cueillette apportait nourriture et soin. Dans « cueillir » il y a aussi « accueillir », pour nous cela signifie prendre soin des herbes folles et des plantes sauvages pour leurs richesses et leurs bienfaits. Aussi parce que la cueillette est un acte valorisant. Reconnaître et récolter sa nourriture, utiliser les plantes en remède pour ses petits maux du quotidien favorise l'autonomie et l'estime de soi. Un retour à l'essentiel s'opère à travers ce geste.

www.asso.cueillir.over-blog.com



NATURA : Peinture Blanc Mat grands travaux



La peinture écologique NATURA blanc mat est la première peinture bénéficiant du label PURE contrôlé par ECOCERT, garantissant 99,42% d'ingrédients naturels dans sa composition. Nouveau en grand contenant, le « blanc mat grands travaux » vous permettra à moindre coût de repeindre toute la maison (130m²). Une seule couche suffit sur un matériau déjà peint. Deux couches sont conseillées sur une surface brute. La spécificité des peintures bio NATURA tassili est qu'elles ne contiennent aucun dérivé de produit pétrolier, aucun solvant ou co-solvant (donc pas de C.O.V.), aucun siccatif nocif issu de métaux lourds. Elles sont faites principalement à base d'huile de lin de Normandie.

BIBOL : déjeuner léger et coloré



Légers et résistants, ces jolis saladiers et bols en bambou, entièrement fabriqués à la main, peuvent accueillir tout type d'aliment jusqu'à 70 degrés. Réalisés sans solvant ni composant organique volatil, les produits Bibol sont fabriqués de manière artisanale, selon les règles du commerce équitable et assemblés avec une résine naturelle. Pour conserver leur éclat, évitez lave-vaisselle et micro-ondes, séchez soigneusement après lavage.

GERM'LINE : Choco-noisette - Fruits du soleil et Superfruits



Au petit-déjeuner ou simplement à grignoter pour le plaisir, à parsemer sur vos salades de fruits et entremets, les mueslis à base de céréales germées se déclinent en trois propositions : le gourmand « Choco-lat-noisettes » avec cacao et vanille issue du commerce équitable, le savoureux « Fruits du soleil » source d'oméga 3 et sans sucre ajoutés et le plus costaud « Superfruits » aux fruits antioxydants et sans sucres ajoutés. La particularité des produits Germ'Line: la germination décuple la teneur en fibres, magnésium, vitamines et minéraux des céréales. Faites le plein d'énergie !

HUILE DE NEEM : l'indispensable !



Issue des graines d'un arbre sacré originaire d'Inde : le Margousier, l'huile de Neem est très utilisée en médecine Ayurvédique. Les hindous disent même qu'elle guérit toutes les affections. De première pression à froid, elle convient au visage et au corps. Bactéricide, fongicide, elle est adaptée au soin des peaux à problèmes (acné, parasites, mycoses, infections cutanées...) elle éloigne également les poux, les moustiques et les parasites... Mélangez quelques gouttes à votre shampoing pour un effet anti-pelliculaire ou appliquez directement sur la peau en massages légers pour apaiser les irritations, les rougeurs... Retrouvez de nombreuses recettes pour utiliser cette huile exceptionnelle sur le blog www.tout-fairesoimeme.com.

KAJALS SOULTREE : Maquillage « Regard Intense »



Nouvelle gamme à mi-chemin entre le soin et le make-up, le Khôl Kajal est traditionnellement utilisé par les femmes indiennes pour protéger la zone fragile du contour de l'œil et intensifier le regard. Ici le kajal ayurvédique Noir Assam Cold maquille les yeux tout en apportant un soin décongestionnant. Composé de camphre naturel, il offre un effet « cold » rafraîchissant qui rend le regard plus lumineux et éclatant. Le Kajal ayurvédique au ghee bio (beurre clarifié) est également élaboré avec des huiles végétales de ricin et d'amande douce ainsi que des pigments naturels. Conseils d'utilisation : sur la ligne supérieure des cils, tracez un trait du coin interne de l'œil vers le coin externe. Vous pouvez également maquiller la muqueuse ou le ras des cils inférieurs de l'œil pour un résultat encore plus intense. Existe en douze teintes différentes.

FÊTE DES FROMAGES



Parallèlement à la fête des vins, c'est aussi la fête des fromages. Pour les amateurs de fromages suisses, le gros coup de cœur cette année : l'Etivaz AOP, un fromage d'alpage très aromatique fruité avec une légère saveur de noisette et un petit goût fumé. 32% de Mg. Une pâte pressée cuite, avec une texture légèrement ferme. Miam !

Journal édité par Biocoop Les 7 épis Trimestriel gratuit, ne peut être vendu Tirage : 5000 ex.
Directeur de publication : Mikaël Coroller
Conception, rédaction : Aude Philippe
communication@les7epis.fr - www.les7epis.fr
Impression : Ollivier à Lorient,
Imprim'vert, papier 100% recyclé
Biocoop Les 7 épis à Lorient/Keryado, Lanester/
Manébos & Mellac/Kervidanou 3
Restaurant Croc'Épi à Lorient/Keryado