



Ouverture d'un magasin en centre-ville,
nouveaux locaux à Keryado...

Les 7 Épis, ça déménage !

ACTU [p. 2 à 4]

Demain, Assemblée Générale,
Anniversaire, Concours p. 2

Les Biotonomes,
Marche contre Monsanto p. 3

Marion, cuisinière de Tara p. 4

DOSSIER [p. 5 à 9]

les 7 Épis, ça déménage !

Un magasin au centre ville p. 6 et 7

Déménagement à Keryado p. 8 et 9

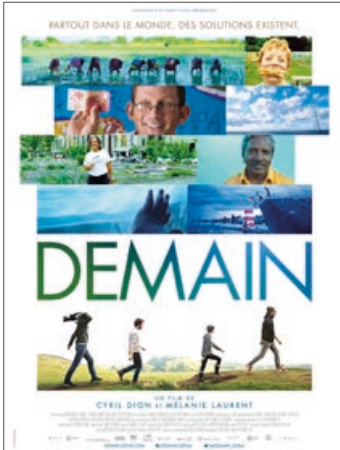
PORTRAITS [p. 10 à 11]

Consom'acteur : Damien Girard

Portrait producteur : ferme de Douar Du

NOUVEAUX PRODUITS [p. 12]

Demain vous appartient !



Dans le cadre de la semaine du développement durable, Les 7 Épis, en collaboration avec Lorient Agglomération, organisent une projection du film Demain. Cyril Dion et Mélanie Laurent sont partis explorer le monde en quête de solutions capables de sauver leurs enfants et, à travers eux, les générations futures. Ils témoignent dans ce film des expériences les plus abouties (agriculture, énergie, habitat, économie, éducation, démocratie...), via des exemples trouvés dans une dizaine de pays. Et comme ici aussi des solutions existent, nous avons convié plusieurs acteurs locaux à venir témoigner de leurs propres parcours. Débat à suivre après le film, animé par Édouard Bouin, médiateur scientifique.

Vendredi 3 juin, 20h, au Cinéville, Lorient. Gratuit dans la limite des places disponibles.

Réservations :
demain@les7epis.bzh

Les 7 Épis ont 30 ans !

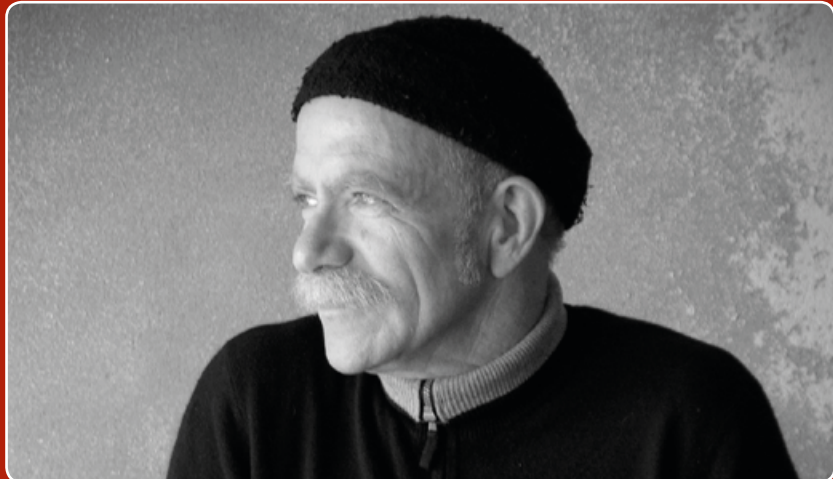
Tout au long de l'année 2016, les salariés préparent différents événements pour fêter l'anniversaire de la coopérative : un concours d'œuvres en matériaux recyclés, un projet d'arbre à empreintes, un salon et une grande fête « guinguette » sur le parking du nouveau magasin de Lorient/Keryado. Réservez déjà votre week-end du 1^{er} et 2 octobre !

Infos :
www.les7epis.fr
www.facebook.com/biocoop7epis

Pour recevoir la Newsletter hebdomadaire, faites-en la demande à communication@les7epis.fr

Assemblée Générale de la Coopérative Mercredi 22 juin à 20h Restaurant bio Croc'Épi impasse Jean St-Marc à Lorient/Keryado

Vous détenez une part sociale des 7 Épis ? En tant que coopérateur, vous êtes conviés à l'Assemblée Générale de la coopérative, un moment fort pour parler des nouveaux projets, élire vos représentants au Conseil de Surveillance, voter et poser toutes vos questions.



Cette année est exceptionnelle car nous fêtons les 30 ans de la coopérative. Alain Le Goff, artiste conteur et coopérateur de la première heure, nous proposera un extrait de son spectacle « Le Bistrot du Grand Large »... *Dans un creux de la falaise, bien à l'abri du vent, il y a un tout petit café, le Grand Large ça s'appelle. Ne me demandez pas où c'est, pour trouver il faut savoir se perdre...*

La soirée s'achèvera par un pot de l'amitié et une dégustation des produits bio concoctés par l'équipe du restaurant bio Croc'Épi. Nous comptons sur votre présence !

Concours d'œuvres en matériaux recyclés

Vous aimez recycler ? Vous avez des idées ? Participez à notre grand concours !

En 2016, Les 7 Épis fêtent leurs 30 ans ! L'occasion pour les salariés d'organiser des événements qui leur tiennent à cœur. Dom, qui travaille au magasin de Lanester lance un grand concours de création d'œuvres en matériaux recyclés. Alors avis à tous les coopérateurs, en solo, en famille ou entre amis, proposez-nous une œuvre artistique ou utilitaire créée à partir de matériaux récupérés ou d'objets détournés de leur fonction première. Seules contraintes, votre création devra pouvoir être exposée en extérieur, résister aux intempéries, être facilement transportable et passer par une porte standard ! Présentées pendant la fête du 30^e anniversaire de la coopérative le weekend du 1^{er} et 2 octobre, les œuvres seront soumises aux votes des visiteurs. Les recycleurs les plus plébiscités remporteront des prix originaux et seront exposés dans chacun des magasins. Alors, à vos marques... prêts ? Recyclez !



Bulletins et urnes à disposition en magasins, inscriptions avant le 6 Juillet, .

Vous êtes déjà bio ? Devenez autonomes !

Deuxième édition des Biotonomes le samedi 21 mai. L'occasion de s'informer et de partager pour apprendre, agir et faire mieux avec moins...

Dans "biotonomes", il y a «bio» pour le choix du vivant, de l'humain, d'une agriculture responsable, d'une production respectueuse, d'une alimentation plus saine. Et «autonome», pour la prise en main de nos responsabilités en tant qu'individu, communauté ou groupe, pour s'émanciper et renforcer sa capacité de choix et d'action. On est Biotonomes quand on sait consommer autrement en privilégiant l'agriculture bio et locale, faire soi-même, préserver les ressources naturelles, privilégier le commerce équitable, économiser l'énergie, échanger. Le but de cette journée est donc de sensibiliser et accompagner les citoyens vers un mode de consommation responsable, avec cette année une édition sous le signe de l'achat solidaire, équitable, local, et de proximité.

APPRENDRE ET PARTAGER

Au programme de cette journée Biotonome, des ateliers (réparation vélo, couture, maquillage naturel...) pour apprendre à «faire soi-même». Plein de trucs et astuces à utiliser ensuite au quotidien... et à transmettre à votre tour ! Des animations sont également prévues, avec notamment le retour du vélo smoothie, plébiscité lors des précédentes éditions. Sans oublier des stands d'informations et d'échanges. Un maraîcher sera sur place pour répondre à vos questions et vous faire déguster ses produits. Et



vous pourrez également découvrir en live le forum Troc'épi, tout pour vous aider à consommer mieux et moins. On vous présentera ses différentes fonctionnalités : rubrique covoiturage pour aller faire ses courses. Rubrique troc'objet pour donner, vendre, louer ou échanger ce qui ne vous sert plus. Rubrique anti-gaspi pour partager toutes vos astuces, ou proposer de donner plutôt que de jeter des denrées périssables qui ne seront pas consommées. Rubrique partage d'infos enfin, où vous pouvez partager vos articles sur le bio, la santé... Bref tout pour qu'on passe ensemble une excellente journée !

Les Biotonomes, place Paul Bert, le 21 mai de 10h à 18h.

Réduire notre impact en cuisine

Venez cuisiner des légumes locaux avec Optim'ism, apprendre à découper et cuisiner le poisson avec les Paniers de la Mer, pédaler pour vous préparer un smoothie avec les 7 Épis, comprendre comment sont traités vos déchets de cuisine avec Lorient Agglomération...

Samedi 11 juin, Lorient. Plus d'informations : tisolenn.lorient-agglo.fr

Bretagne Énergies Citoyennes

Grand jour pour la société OnCIMè lancée par les membres de l'association Bretagne Énergies Citoyennes pour promouvoir l'investissement citoyen dans des projets locaux de transition énergétique. Un contrat de location a été signé avec la Mairie de Lorient et 174 panneaux photovoltaïques, vont y être installés, une moitié sur l'école de Kersabiec et l'autre sur l'Hôtel de ville. www.bretagne-energies-citoyennes.org

MARCHE CONTRE MONSANTO

Cette année, la journée des Biotonomes s'inscrit dans le cadre de la semaine du commerce équitable. Et se déroule en parallèle d'un autre événement de taille : la Marche Mondiale contre Monsanto. À Lorient ça se passera quai des Indes avec des animations toute la journée en plus de la marche.

Marche contre Monsanto et «vélorution», départ 14h, parc Jules Ferry à Lorient.



En soutien à la Marche contre Monsanto, les 3 magasins seront fermés le samedi 21 mai de 14h à 15h

Mission corail

Tara côté table

Le 28 mai, Tara quittera Lorient, son port d'attache, pour une expédition de deux ans, toujours sous le signe de l'étude des océans et de la biodiversité.

À bord, 16 chercheurs et une cuisinière : Marion Lauters.

Après un tour en Méditerranée pour étudier les impacts du plastique et une escale à Paris pour la Cop 21, la goélette reprend la mer pour une nouvelle mission. Direction cette fois l'Asie Pacifique, pour tenter de comprendre les impacts de l'homme et du climat sur les récifs coralliens. Parmi les membres d'équipage, Marion Lauters, cuisinière, intendante, et scientifique de formation. Un parcours atypique.

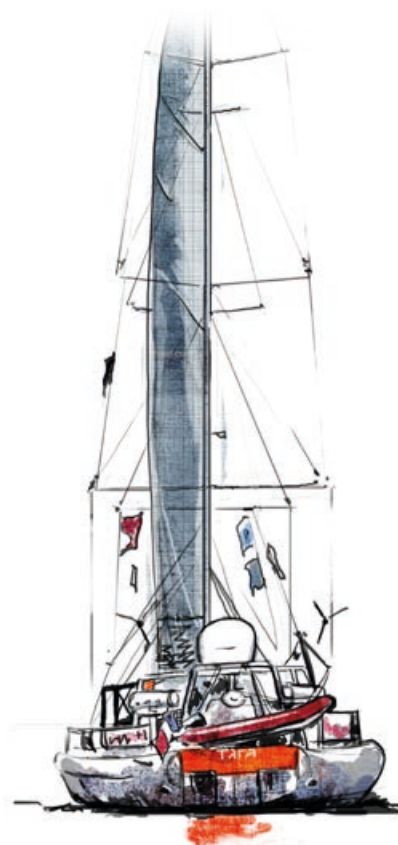
“ En 2006, j'étais en Master Environnement et écologie. J'avais déjà goûté à la vie en expédition sur Clipperton avec Jean-Louis Étienne, quand j'ai appris que Tara cherchait une cuisinière. J'avais déjà fait ça comme job d'été aux Glénan. J'ai été embauchée durant le convoyage du bateau jusqu'en Sibérie pendant l'été. Ensuite je suis rentrée pour entamer ma deuxième année de Master. Et je me suis organisée pour faire mon stage à bord, sur la dérive en Arctique. Mais en même temps je gérais les stocks, l'intendance et une partie de la préparation des repas ! Mon stage durait 6 mois, mais je suis restée presque un an, jusqu'à la fin de l'expé ". Et depuis, elle revient pour chaque mission ! " C'est un chouette moyen de voyager, de rencontrer des gens passionnants et même de continuer à travailler avec eux une fois rentrée. On est plusieurs à tourner sur le poste, on y passe de 2 à 5 mois d'affilée ".

CONCRÈTEMENT ÇA CONSISTE EN QUOI ?

« Le gros du boulot c'est la gestion des stocks sur le long terme. On s'organise avec un menu type basé sur une semaine et on multiplie les quantités en fonction des mois qu'on va devoir passer à bord. Il ne faut pas avoir peur de la quantité ! Pour l'Arctique on était partis avec 8 tonnes de nourriture. C'est ce qu'il fallait pour nourrir 10 personnes pendant 18 mois. Mais c'était particulier. Quand il n'est pas prévu que nous restions coincés comme ça dans la glace, en général on prévoit un bon stock pour 6 mois. Pour la prochaine mission j'ai principalement stocké de l'épicerie sèche. En ce qui concerne le frais, on devrait pouvoir s'en procurer au fur et à mesure. Mais on mise aussi sur les graines



germées. On est 16 à bord. Avec des goûts différents. Pas facile de satisfaire tout le monde. Alors j'essaie de faire plaisir à tous en préparant régulièrement des petits gâteaux !». Les grands classiques ? « Le pain, les gratins, les tartes, les plats mijotés... Sur un bateau on cultive aussi l'art d'accommoder les restes. C'est important de pouvoir tout transformer ».



L'ASPECT BIO, C'EST IMPORTANT ?

« Manger bio, pour nous c'est être cohérent avec le projet global de Tara qui est quand même la préservation de l'environnement ! ». Les 7 Épis ont été partenaires de Tara en 2009 (expédition Tara Océans) et c'est à Lanester que Marion s'était approvisionnée avant le départ. Pour la nouvelle mission, on recommence ! « L'équipage est à Lorient depuis janvier pour préparer le bateau. Moi j'arrive un mois avant le départ. Il faut que je passe les commandes, que je les récupère, les stocke, que je rentre tout ça dans une belle base de données. On part deux ans, je fais l'approvisionnement pour 6 mois. Ensuite, malheureusement, on ne pourra plus se permettre d'être aussi exigeants, on mangera ce qu'on trouvera sur notre route ! ». Et pour l'eau ? Le bateau est équipé d'un dessalinisateur qui lui permet de produire 270 litres par heure. De l'eau destinée à la consommation mais qui alimente également les douches, la cuisine ou la machine à laver. Marion se charge aussi des achats des produits d'entretien. Vaisselle, ménage ou lessive, un seul mot d'ordre : trouver des produits totalement biodégradables, sans impact sur l'eau des océans. Enfin, autre point très important à bord : les déchets. « On essaie de limiter au maximum les emballages à l'achat, il faut que le peu qu'on embarque puisse se recycler ou se stocker ».

Ouverture d'un magasin en centre-ville, nouveaux locaux à Keryado... Les 7 Épis, ça déménage !

Pour les 7 Épis, tout a commencé en 1986. Quand un groupement de consommateurs bio, face au succès grandissant de leur idée de base (s'associer pour acheter en gros) a décidé de se constituer en coopérative et de créer un magasin plutôt que de continuer à stocker les produits dans les garages des uns et des autres. Ils étaient une centaine à l'époque. Ils sont près de 20 000 adhérents aujourd'hui ! Et l'on fêtera dignement cet anniversaire fin septembre. 30 ans plus tard le bio se porte bien et les 7 Épis aussi. Et comme aux origines, il faut repenser l'organisation, améliorer les conditions de travail et

d'accueil. Résultat : un magasin plus ergonomique à Keryado et un nouveau point de vente en centre-ville ! Mais jusqu'où iront-ils ? «On ne s'arrêtera que quand 100% des terres agricoles seront en bio !» sourit Mikaël Coroller, président du Directoire. «L'objectif premier, comme dit dans notre charte, c'est de développer la culture bio. Les magasins ne sont qu'un outil collectif au service de cet objectif». Ce qui est difficile, quand on grossit, c'est de rester fidèle à son éthique. Les deux nouveaux projets se sont développés sur cette priorité. «Le nouveau magasin de Keryado sera plus pratique pour les

salariés comme les consommateurs mais il ne sera pas plus grand. Il reste à taille humaine, pour rester cohérents avec nos valeurs. Aujourd'hui on préfère multiplier les points de vente plutôt que d'augmenter les surfaces, miser sur la proximité». D'où l'installation rue Vauban. Qui va en outre permettre de remettre en avant l'aspect courses à vélo ! «C'est plus cohérent à défendre en étant en plein centre-ville qu'à Keryado en zone commerciale où assez peu de personne habite ! Il y aura des arceaux devant le magasin et on espère un service de livraison à vélo, assuré par l'association Optim-ism».



Un peu d'histoire...

L'ouverture d'un magasin coopératif, au cœur même de Lorient, est une bonne occasion pour rappeler que c'est ici, en 1864, que vit le jour la première des coopératives de consommateurs de notre Région.

Elle fut créée à l'enseigne de : «La Panification», en réaction contre la cherté du pain et son succès entraîna rapidement la fondation de nombreuses autres coopératives à Caudan, Lanester, Inzinzac, Locmiquélic...

Dès 1882 on en comptait une douzaine, aux noms bien révélateurs des idéaux de l'époque : L'espérance, La ruche, La fraternelle, L'émancipatrice, L'égalitaire, La persévérante, La solidarité... De proche en proche, elles furent amenées à se regrouper pour donner naissance à l'Union Coopérative Lorientaise, L'UCL, qui fondée en 1913, regroupait plus de 10 000 familles en 1924.

Deux hommes jouèrent un rôle décisif dans ce regroupement : Paul Guieysse, député, et Emmanuel Svob, qui devint maire de Lorient. Ils ont donné leur nom à deux artères importantes de la ville.

À l'issue de la Seconde Guerre mondiale, c'est autour de cette UCL que s'effectua la fusion de toutes les coopératives de consommateurs de Bretagne : «L'Alliance des travailleurs de Fougères», «l'Union des Coopérateurs du

Finistère et des Côtes du Nord» et de la «Ruche Union» de Saint Nazaire.

À la fin des années 80, alors que «l'Union des Coopérateurs de Bretagne» disposait de trois hypermarchés Rond-Point, d'une vingtaine de supermarchés et d'une centaine d'autres magasins Coop... elle s'effondre !

Les causes de cet effondrement sont nombreuses. Si certaines sont imputables aux bouleversements qu'a connu le monde de la distribution du fait de l'apparition des hypermarchés d'autres sont aussi la conséquence d'un abandon progressif des valeurs et des principes coopératifs au profit de méthodes calquées sur celles des entreprises capitalistes... Le souci de former et d'informer les adhérents, la création de magasins à taille humaine, au plus près des lieux de vie, témoignent du souci des 7épis d'entretenir, bien vivantes, les valeurs coopératives et mutualistes qui retrouvent aujourd'hui une nouvelle audience et qui s'avèrent si indispensables pour assurer la transition vers une société plus respectueuse de la planète... et des hommes qui l'habitent.

Jean-Claude Pierre

Issu du mouvement coopératif de consommateurs, Jean-Claude Pierre est aussi l'un de nos tout premiers adhérents.

Inauguration

Les 7 Épis au centre-ville

Les 7 Épis ouvrent un nouveau point de vente, en centre-ville de Lorient. Priorité au vrac et au frais. Rendez-vous à partir du 17 juin rue Vauban... À quel numéro ? Au 7, évidemment !

Le centre-ville de Lorient, pour les 7 Épis, c'est là où tout a commencé (rue de Lanveur puis rue de Larmor à l'époque). S'y installer 30 ans après c'est donc comme un retour aux sources. Responsable du rayon cosmétiques à Keryado et aux 7 Épis depuis 2008, Isabelle Collas prend la direction de ce nouveau point de vente, épaulée par une équipe de choc (cf. encadré). Elle travaille depuis des mois sur le projet, suivant le dossier dans les moindres détails, aménagements, couleurs, ergonomie et bien sûr sélection des produits à proposer. À quoi ça va ressembler ? «C'est un magasin de 172 m², avec une équipe de 5 personnes. Nous axons beaucoup sur le frais, les fruits et légumes et le vrac, un rayon qui comptera plus de 150 références : épicerie, huile, vinaigre, épices, produits d'hygiène corporelle (gel lavant corps et cheveux), produits d'entretien (lessive, liquide vaisselle)... Ce qui sera en vrac n'existera pas en emballé. C'est un choix à la fois militant et rationnel. Vu la taille du magasin, ne pas doubloigner permet de proposer plus de produits différents». Autre parti pris : des rayons spécifiques végan, sans gluten, sans sel et sans lactose, en frais et en sec. «Je voulais

que ça apparaisse clairement, j'ai vu trop souvent des gens perdus dans les rayons à la recherche de produits qui leur conviennent». Le magasin, le plus complet possible, proposera également un rayon vin et du «snacking».

DYNAMIQUE BIO

«Ce sera malheureusement trop petit pour qu'on puisse avoir un espace permettant de manger sur place mais il y aura tout ce qu'il faut pour emporter : des sandwiches, des tartes et des salades composés par notre restaurant Croc'Épi». Le pain des sandwiches comme celui en vente dans le magasin proviendra du Fournil, la boulangerie bio voisine (cf. encadré). À peine arrivée, Isabelle a fait le tour des commerces voisins pour présenter le projet des 7 Épis et proposer de créer des partenariats. «J'ai reçu un super accueil. On n'est pas là pour court-circuiter qui que ce soit, on veut créer une dynamique bio, établir des synergies, travailler en harmonie !». Résultat : un accord avec le Fournil et un autre avec le magasin spécialisé en bio et diététique, juste en dessous. «Ce ne sera pas un rayon important chez nous, il y aura

juste l'essentiel, on reste un magasin d'alimentation biologique avant tout. Et on va s'arranger pour ne pas travailler les mêmes gammes, pour ne pas rentrer en concurrence. On est une coopérative. Le mot solidarité on connaît. Il vaut mieux que ce soit nous qui arrivions là, maintenant, un magasin militant plutôt qu'une chaîne qui fait du bio sans éthique ni états d'âme !».



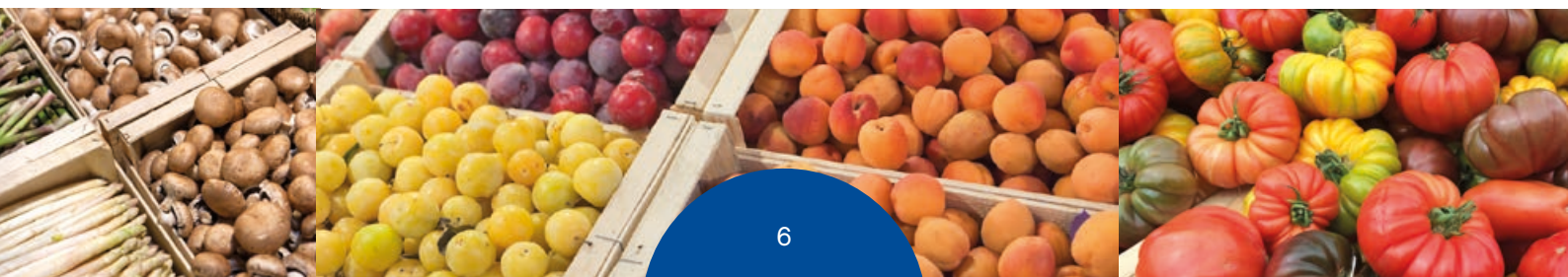
Le pain du Fournil

Cindy et David Rocher ont repris le Fournil en 2008. «On avait 20 et 22 ans à l'époque et pour nous le plus important c'était de faire du bon pain», raconte Cindy. «Mon mari est fils de boulanger, il a grandi dans cet univers-là, et moi je travaillais dans une boulangerie à Plouhinec quand je l'ai rencontré... c'est toute notre vie ! Le côté bio est venu par hasard quand on nous a proposé de reprendre cette boulangerie-là, la boulangerie bio historique de Lorient, qui a ses fidèles depuis les années 60». Complet, semi-complet, intégral, épeautre, petit épeautre, seigle, avec différentes graines... le Fournil propose une grande variété de pains. Vous avez

pu en goûter certains si vous faites vos courses aux 7 Épis de Lanester. «On travaille avec eux depuis déjà deux ans. Nous fournissons une partie du pain et



des viennoiseries. Depuis plus récemment nous livrons également des feuilletages qui servent aux charcutiers du rayon traiteur et aux cuisiniers de Croc'Épi dans leur fabrication de bouchées à la reine ou de pâtes en croûte». Et pour le magasin du centre-ville ? «Comme on est voisins, on ne proposera pas les mêmes produits. On a prévu une gamme complémentaire, des pains de tailles différentes et des choses qu'on ne fait pas chez nous comme des pains au raisin ou des sablés nature.»



Équipe de choc



Isabelle

Isabelle a démarré sa carrière en ensachant bénévolement de la farine bio pour nos confrères de Biocoop Callune à Pontivy, il y a 25 ans. Depuis, elle travaille et consomme bio, c'est vous dire si elle en connaît un rayon ! Elle est généraliste mais particulièrement calée en huiles essentielles, formée par un élève de Pierre Franchomme, un des fondateurs de l'aromathérapie.



Manue

Travaille aux 7 Épis depuis huit ans. En centre-ville, elle s'occupera d'un rayon qu'elle affectionne particulièrement, celui du chocolat ! Ce qu'elle aime dans son métier ? Accueillir les coopérateurs, renseigner, mettre en avant les produits en proposant des dégustations... Difficile de ne pas succomber à la gourmandise quand on travaille aux 7 Épis !



Alexis

fil de producteur bio et local, connaît bien Les 7 Épis et baigne dans les valeurs du réseau Biocoop depuis son enfance. Né entre campagne et bord de mer, il prend autant de plaisir à ramasser les pommes de terre avec son père qu'à partir surfer avec ses copains. Il nous concocte un rayon fruits et légumes aux petits oignons, avec une pincée d'air iodé !



Gwen

travaille aux 7 Épis depuis 10 ans. Après avoir pédalé jusqu'au magasin de Lanester puis jusqu'à celui de Keryado, elle garera son vélo-cargo au centre-ville après une pause maternité ! Engagée, militante, toujours partante, elle saura vous renseigner, tant sur la monnaie locale que sur le dernier produit frais sans lactose.



Virginie

aime la culture sous toutes ses formes. Du champ à l'assiette en passant par le théâtre et la musique. Spécialiste du rayon vrac, elle maîtrise les associations céréales/légumineuses. Elle teste en ce moment énormément de recettes, notamment sans gluten, toujours dans le but d'échanger et de partager les avis, les goûts et les couleurs...



Maria

Vous ne la connaissez pas encore ! Elle vient de rejoindre l'équipe des 7 Épis. Bébé bio, née dans un tipi de l'Aude, elle étudie maintenant le marketing International option commerce responsable et souhaite participer au développement des échanges locaux. Grâce à ses nombreux voyages, elle pourra vous accueillir en anglais, en espagnol et même en français !



OUVERTURE VENDREDI 17 JUIN

Horaires : de 14 à 19h le lundi. De 9h30 à 13h30 et de 15h-19h le reste de la semaine.

(CRÉNEAUX SUSCEPTIBLES D'ÉVOLUER)



Déménagement

De Keryado... à Keryado !

En sortant de l'actuel magasin, prenez à droite, passez le rond-point, remontez la rue... c'est là, tout en haut, à 400 m ! Une nouvelle surface de vente vous attend, pas plus grande que la précédente mais bien mieux agencée. Visite virtuelle avec Colette Le Bouter, responsable du magasin et membre du directoire.



Ouvert en 2002, doté d'une extension en 2005 et tournant le dos à son restaurant, le magasin de Keryado était devenu obsolète. «On a rajouté des blocs au fur et à mesure. Ça nous a permis d'augmenter un peu les surfaces de vente et de rajouter une offre d'écoproduits mais c'était tout à fait inadapté en terme de circulation et de logistique : le magasin est tout en longueur, ça ne fonctionne ni pour les clients ni pour les salariés, qui s'épuisent à faire la navette entre les réserves et les rayons». Voilà donc plusieurs années que la réflexion est en cours. Comment améliorer les choses ? «La première idée, c'était de faire un lifting. D'aménager le

magasin différemment. Mais entre temps on a ouvert Mellac, déménagé Lanester et ce projet-là est resté en stand by. Quand on l'a repris, on a réalisé que quelques modifications ne suffiraient pas. S'il était possible d'améliorer un peu les choses pour les clients, pour les conditions de travail des salariés il n'y avait pas de solutions. Se posait aussi la question du parking qui arrivait à saturation. Et l'envie de créer un lien plus fort avec le restaurant. Conclusion : pas la peine d'investir dans une solution qui ne règle pas l'essentiel des problèmes ! On a commencé à regarder ailleurs, d'autant qu'à force de réfléchir, le bail arrivait à terme !»

avec. Presque 20 000 adhérents ça permet d'avoir des projets plus ambitieux».

AMÉLIORER LES CONDITIONS DE TRAVAIL

Et concrètement, ce nouveau magasin, il va ressembler à quoi ? Beaucoup de bois. Une grande mezzanine. Des puits de lumière. Des aménagements chaleureux et surtout fonctionnels ! «L'avis des salariés et l'expérience de Lanester où l'on avait déjà énormément travaillé sur les questions d'ergonomie, nous ont beaucoup servi. Désormais, pour le vrac, il y a un passage direct de la réserve au rayon. Tout se fait en hauteur, sur une plateforme. Plus question d'avoir à monter des sacs de 25kg, le transpalette s'en charge et après on transporte sur chariot. Jusqu'à présent tout était mélangé, désormais chaque rayon aura sa réserve et son accès dédié, pour une meilleure circulation. Les fruits et légumes, par exemple, auront leur local et leur chambre froide spécifiques : une légumerie digne de ce nom. Confort en hausse aussi côté vestiaires, avec une pièce pour les hommes, une pour les femmes, une pour les bouchers et... une pour la bouchère ! Dernière amélioration et pas des moindres : l'emplacement des caisses. Finis les courants d'air, là, elle seront sur le côté, protégées de surcroît par un sas et un rideau.



Appel à bénévoles !

Vous avez raté les fous-rires du déménagement de Lanester ? Pas de regrets, vous pourrez vous rattraper avec celui de Keryado !

Ce sera
dimanche 3 juillet
à partir 9h.

Au programme mise en caisses des produits encore en rayon, démontage des étagères et mise sur palette. Pas de courses de caddies cette fois mais toujours un apéro à l'arrivée ! Un chantier participatif de montage bois est également prévu sur la mezzanine (clayettes à monter, planches à boulonner... pas très compliqué...paraît-il !).

inscriptions et renseignements :
communication@les7epis.fr

NOUVEAUX LOCAUX

C'est ainsi que les 7 Épis ont trouvé de nouveaux locaux, un peu plus haut. L'ancien local de «Culture Vélo». «C'est de nouveau une location, mais avec une possibilité, dans le futur, de devenir propriétaires, ce qui nous permettrait, comme à Mellac, de poser des panneaux solaires sur le toit». Il faut être propriétaire pour ça ? «C'est une question de garantie. Pour poser des panneaux, il faut faire des trous dans le toit et comme c'est aux propriétaires d'être garants de l'étanchéité, ils sont relativement frileux pour ce genre de travaux. Pour un locataire pas simple à envisager non plus : c'est un investissement qui ne s'amortit que sur du long terme». Devenir un jour propriétaire serait donc assez logique, et pas hors de portée. «Savoir que de plus en plus de gens sont en attente de bons produits, ça donne confiance aux partenaires financiers dans nos capacités de remboursement ! Le nombre de coopérateurs augmente et notre possibilité d'autofinancement



Fermeture de l'ancien magasin, samedi 2 juillet au soir.

Ouverture du nouveau, vendredi 8 juillet à 14h.

Ce qui change

AVIS DE GRAND FRAIS

Ce magasin sera vraiment axé frais et vrac. Nous allons beaucoup augmenter le rayon fruits et légumes, développer la partie crèmerie. Les rayons boucherie et poissonnerie seront plus importants, avec en prime, côté poissonnerie, la possibilité de cuire les crustacés sur place.

ZONE ZÉRO DÉCHETS

Côté vrac nous allons augmenter le nombre de références, avec notamment du vrac liquide : huiles, vinaigre, et peut-être même du vin si une solution concluante est développée d'ici là. Parce que pour l'instant il n'y a rien de vraiment abouti ! C'est plus compliqué qu'il n'y paraît pour des questions d'hygiène, de débit et de conservation.

RESTAURANT

Deux entrées distinctes mais un même bâtiment, le restaurant et le magasin se rejoignent enfin. Ce qui change : plus d'étage (sur un seul niveau c'est plus facile pour débarrasser) mais le même nombre de places. Des «manges debout» pour

les gens seuls ou pressés, une belle terrasse bien orientée pour déjeuner au soleil, une salle de réunion, un espace cuisine plus fermé et un nouveau meuble, enfin, qui permet de présenter des assiettes froides ou chaudes : ça fluidifie le service et ça permet aux gourmands de voir pour choisir !

ÉCOPRODUITS

Comme pour le restaurant, plus question de faire bande à part, ils rejoignent le cœur du magasin avec un espace dédié !

VITRINES

Déménager c'est aussi l'occasion de moderniser les équipements. Toutes les vitrines seront fermées. Double vitrage, éclairage led... c'est 50% de consommation d'énergie économisée par vitrine.

EXTÉRIEURS

La capacité du parking clients est plus que doublée. Il y a également un parking pour les salariés à l'arrière du magasin. On aimerait planter quelques

arbres fruitiers pas trop compliqués à entretenir sur les espaces verts. Et mettre des ruches. On a fait appel à un groupe de bénévoles pour travailler sur le projet.

ACCESSIBILITÉ

Difficile de faire mieux. Le magasin est desservi par de nombreuses lignes de bus et l'arrêt est à ses pieds ! Question vélo, un accès séparé des voitures a été aménagé pour sécuriser la circulation.

DANS UN 2ND TEMPS...

Un espace est d'ores et déjà prévu pour une Cabine de soins esthétiques. Une deuxième tranche de travaux permettra d'aménager des bureaux et une salle de réunion, dans la partie droite du bâtiment, au dessus du restaurant.



Damien Girard

Une question d'humanité

L'un de nos adhérents, Damien Girard, a passé une semaine au Camp de réfugiés de Grande-Synthe, bénévole pour l'association Utopia 56. Témoignage.

«C'était intense, inoubliable, et très positif. Je vais essayer d'y retourner dès que possible». Damien, 42 ans, lorientais déjà impliqué dans de nombreuses actions citoyennes, a pris une semaine de vacance pour pouvoir rejoindre l'association Utopia 56 du côté de Dunkerque, au Camp de réfugiés Grande-Synthe. Ouvert depuis le 7 mars, le camp accueille 1500 réfugiés, qui survivaient auparavant dans la Jungle de Basroch, à quelques kilomètres de là, un champ de boue, où les maladies notamment la gale, se propageaient. Dans le nouveau camp, construit par Médecins Sans Frontières et géré au quotidien par les bénévoles d'Utopia 56, les réfugiés ont pu retrouver des conditions de vie plus décentes et surtout leur dignité mais la plupart des bénévoles, investis de longue date sont épuisés et ont besoin de relais. Leurs tâches ? «Assurer la sécurisation des parcours piétons, la cuisine, gérer les déchets, la laverie, aider aux constructions, donner des cours d'anglais... Il reste beaucoup à faire (apporter de l'eau chaude, de l'électricité, trier les déchets, faire moins de gâchis...), obtenir une plus grande implication des réfugiés dans la gestion du camp. Elle existe déjà sur certains postes (cuisine, réparation de vélo, construction) mais comment s'inscrire dans le quotidien quand on pense que demain on ne sera

plus là ? Il faut aussi tenir compte du fossé culturel, bien présent et qui ne se résorbera pas en quelques semaines. La quasi-totalité des réfugiés ici est Kurde. Irakiens, Iraniens, Syriens ou Turques, tous fuient des pays en guerre ou qui les oppriment. Il y a des familles, quelques femmes seules avec enfants dont le père a



réussi à atteindre l'Angleterre. La majorité se compose de jeunes hommes, l'espoir de la famille, celui à qui on a délégué la survie de la lignée»

CE QUE J'EN RETIENS

«Et il y a aussi plein de bons moments, matchs de foot improvisés, fêtes, repas partagés et discussions, même si elles sont parfois difficiles faute de langue en commun : récits de voyage, difficultés rencontrées, souffrance d'avoir laissée derrière soi son pays, sa famille, les amis que l'on ne reverra probablement plus jamais, fuite devant Daech, torture, exécutions sommaires... Et puis l'obsession de l'Angleterre, ce pays dont on voit les falaises depuis Calais par temps clair, que l'on peut presque toucher du doigt.. Pays fantasmé, où l'on trouverait des papiers, un hébergement, du travail... Mais aussi, plus pragmatiquement, un cousin, un frère, un ami qui y vit déjà. Pour ces déracinés reconstituer un noyau proche est essentiel. Et puis pourquoi rester dans un pays qui montre qu'il ne veut pas



de vous ! Les réfugiés font très bien la différence avec les bénévoles présents et leurs sont reconnaissants. Qu'elle est belle cette mobilisation ! Elle est jeune, très féminine, européenne. Elle se démène, ne rechigne pas à la tâche. Il y en a qui ont tout abandonné, posé leur démission, mis leur carrière de côté. D'autres qui ne sont là que pour quelques jours, sur leurs jours de congés ou de RTT. Ceux qui sont là presque tous les week-end... Parfois, à la fin de la journée, lorsque l'on échange entre bénévoles, on se met à rêver que du pire peut naître le meilleur. Que de cette lâcheté, de cette ignominie des dirigeants européens et en premier lieu de la France, pourrait naître une solidarité en action. On ressent comme une évidence qu'il faut agir directement, sans rien attendre des dirigeants ni des États. Que l'on ne peut plus laisser faire, que l'on va collectivement exercer ce nécessaire, ce minimum devoir d'hospitalité que l'on doit aux personnes qui fuient la guerre, la souffrance et demandent simplement d'avoir un avenir. Alors, je vous assure que l'on vous attends là-bas, que vous y serez superbement accueillie et que vous vous y sentirez utile comme rarement !»

Renseignements :

www.utopia56.com

Les 7 Épis, solidaires d'Utopia 56, ont déjà organisé une collecte de vêtements cet hiver et une de nourriture début mai. Et comptent bien continuer.

Informations en magasins et via la newsletter.



Ferme du Dour Du (Scaër)

Comme à la montagne !

Lait, beurre, fromages... les produits du Dour Du sont en rayon ! On les doit au savoir-faire de Valérie Vanmeuwen et Bruno Royant, installés depuis près de dix ans du côté de Scaër.



Valérie et Bruno se sont lancés en 2007 : une petite ferme, 20 vaches nourries au foin et à l'herbe. Des bretonnes Pie noires et des Jersiaises. «On essaie de diversifier, ce serait trop monotone de n'avoir que du noir et blanc !» sourit Bruno. Particularité de leur exploitation, les 45 hectares sont répartis sur deux sites. D'un côté la pâture : 40 ha d'herbe naturelle, de prairie humide, de lande et de bois, avec beaucoup de relief et, en contrebas, une tourbière appartenant à la commune que Valérie et Bruno se chargent d'entretenir. «On se croirait à la montagne, c'est un endroit incroyable». À 8 km de là, la ferme, le labo pour transformer le lait, et un grand champ où vivent les génisses en attendant d'avoir l'âge de rejoindre le reste du troupeau. Valérie fabrique les fromages, le gros lait, les yaourts et le beurre. Et gère l'administratif. Bruno s'occupe de la traite (une par jour, en fin de matinée), du foin, des clôtures. Ils se partagent les marchés, Valérie en semaine, Bruno le week-end. «Au départ on a fait pas mal d'Amap, maintenant on n'a plus le temps». En plus des marchés, ils fournissent deux restaurants et... les 7 Épis !

Depuis 2012, Valérie et Bruno peuvent se consacrer entièrement à leur exploitation mais les cinq premières années ont été compliquées. Bruno, en parallèle travaillait dans l'entretien des jardins et Valérie allait traire des vaches dans une ferme traditionnelle. Et l'un comme l'autre s'étaient déjà testés sur de nombreuses autres activités avant de lancer la leur.

TRANSFORMER POUR VIVRE

«J'ai fait du secrétariat, des crêpes...» énumère Valérie, J'ai arrêté de travailler quand j'ai eu des enfants et c'est à ce moment là que j'ai découvert le bio. Quand ils ont été plus grands et que j'ai recommencé à travailler, je me suis tournée vers le maraîchage bio, et puis j'ai choppé le virus de l'élevage. J'avais déjà tenté une première installation en 2002. Ça a duré 2 ans. On était deux associés plus une salariée fromagère. Elle venait de la montagne. C'est elle qui m'a tout appris». Autre apprentissage lié à cette première expérience, plus douloureux : la pression subie par les producteurs sur les prix et la volatilité du marché. «Les cours ont baissé et on n'a pas tenu. J'avais déjà l'idée de transformer mais mon associé

n'a pas voulu. Ça nous aurait sûrement sauvé. Aujourd'hui, ceux qui transforment s'en sortent. Il faut reprendre la main sur la production, développer les petites structures, se prêter les labos, créer des coopératives pour transformer le lait. Il ne faut pas laisser ça aux industriels, il ne faut pas qu'ils puissent continuer à fixer le prix du lait».

L'avenir pour la ferme du Dour Du ? «On aimerait passer à la viande. C'est là-dessus seulement qu'on pourrait envisager d'augmenter notre rentabilité, ce qui nous permettrait d'engager quelqu'un et d'avoir un peu plus de temps pour nous. On élève déjà 4 à 5 cochons par an, nourris à 90% avec du petit lait, pour notre consommation personnelle ou la vente en caissette. On pourrait faire aussi du bœuf. Il faudrait qu'on embauche quelqu'un de très polyvalent et ce n'est pas évident à trouver !». Des gens motivés en revanche, c'est plus facile ! Avec eux, en ce moment, en stage il y a Héloïse, qui mûrit son propre projet d'exploitation. Sauf que pour elle ce sera des chèvres !

BIEN-ÊTRE & BEAUTÉ

SECRETS DE PROVENCE :
shampooing solide

Une révolution en matière capillaire ! Le nouveau shampooing solide de la marque Secrets de Provence est arrivé. Efficace et simple d'utilisation, il est aussi très économe (équivalent à 2 flacons de shampooing classique !). Produit 100% d'origine naturelle et sans sulfate, il est adapté à tous les types de cheveux (normaux, secs, gras, colorés...).

MÉMOIRE DHA + COMPLEXE
DE SECOURS :
no stress !

Examens et moments de stress en vue ? Voici le combo parfait ! Un complément alimentaire marin, «Mémoire DHA», proposé sous forme d'ampoules, pour stimuler la mémoire au quotidien. Et pour lutter contre l'angoisse, la fatigue, garder son sang-froid et prendre les bonnes décisions ? Le «Complexe de secours». Toujours là quand vous en avez besoin, le plus connu des complexes élaborés selon la méthode du Dr Bach, est une combinaison de 5 fleurs : Cherry plum, Clematis, Impatiens, Rock rose, et Star of Bethlehem. À utiliser ponctuellement ou sur plusieurs semaines.

Journal édité par Biocoop Les 7 Épis - Trimestriel gratuit, ne peut être vendu - Tirage : 5000 ex.

Directeur de publication : Mikaël Coroller
Conception / illustrations : Kiwimage
Rédaction : Emmanuelle Debaussart, Aude Philippe, Louise et Maylis
Impression : Imprimerie Ollivier
papier 100 % recyclé et encres végétales

ÉPICERIE

TERRA ETICA :
chocolat au lait

La coopérative Café Michel développe sa gamme de chocolat Terra Etica avec un assortiment de trois nouvelles tablettes au lait. En provenance d'Équateur, de Madagascar ou du Pérou, le cacao est issu du commerce équitable et produit par de petites coopératives qui privilégient à chaque fois les variétés les plus intenses et typiques de leur région.

LAIT DE CHÈVRE BIO :
nouvelle filière 100 % française

Du 14 au 29 mai, aura lieu la quinzaine du commerce équitable. C'est donc le moment idéal pour présenter une nouveauté de la gamme «Ensemble, solidaires avec les producteurs». La laiterie de la Lémance, en collaboration avec l'APCL et Biocoop, a créé une nouvelle filière de lait de chèvre bio 100 % français, et a lancé une nouvelle gamme de yaourts brassés nature au lait de chèvre.

LE VIN DE LA LIBERTÉ :
coup de cœur

Bordeaux d'exception, «Le Vin de la Liberté» est le coup de cœur d'Hervé, notre caviste. Vous l'aviez peut-être déjà dégusté il y a quelques années sous l'appellation Château Maugey. Encensé par un grand expert américain dans son guide des vins, le millésime 2006 avait connu un succès fulgurant. Une reconnaissance à double tranchant, qui après avoir ouvert à son producteur, Jean-Marc Maugey, les portes des marchés internationaux, a fini par lui coûter son exploitation. Déréférencé du guide, le vin a été boudé par ceux qui ne suivaient que l'effet de mode, et causé la faillite de son producteur. Une histoire tragique qui finit un peu moins mal que prévu. Pierre Cajus, vigneron et ami de Jean-Marc Maugey, a racheté ce qui restait de vin en cuve, pris en charge la mise en bouteille et assuré la mise en vente de la dernière cuvée du Vin de la Liberté, celle de 2012. N'attendez pas pour y goûter, stock ultra limité.

ÉCO-PRODUITS

KREIDEZEIT :
huile de Térébenthine et essence d'écorce d'orange

Fabriquée en Allemagne, par Kreidezeit, cette huile de Térébenthine, est à base de résine de pin du Portugal, moins irritante que celles issues de pins des pays nordiques. Utile pour diluer des produits huileux (lasures, huiles dures, laques...) ou à base de cire (encaustique, cire dure), elle peut servir également de détachant et de dégraissant. Kreidezeit propose aussi de l'essence d'écorce d'orange, qui peut être utilisée comme dégraissant, pour détacher des étiquettes ou pour diluer des huiles.