



## 30 ANS... ET TOUJOURS MILITANTS !



### ÉDITO

30 ans, l'âge de la maturité ! Le moment où l'on fait des projets, où l'on regarde les choses en face... Conscients que la Terre ne pourra pas supporter encore longtemps les dérives de notre société de consommation forcenée, comment faire en sorte que la notion de « consommer » ne se réduise pas, dans un avenir proche, à son seul synonyme « d'épuiser » ? En donnant du sens à nos achats !

Les 7 Épis ne sont pas de simples magasins de vente de produits bios. Ce sont des magasins qui appartiennent à leurs clients. Coopérative née du regroupement de consommateurs soucieux de la qualité de leur alimentation, Les 7 Épis a pu se développer en s'appuyant sur le réseau Biocoop, né la même année : pratique des prix les plus équitables du producteur au consommateur, développement d'une agriculture bio locale, réduction des impacts négatifs sur l'environnement...

Aujourd'hui, par nos achats, nous pouvons contribuer à développer des actions sur le plan sociétal. De plus en plus d'initiatives voient le jour à l'échelle des territoires. Mais, demain ? Il est sans doute temps d'aller plus loin. Alors, quoi ? Où ? Quand ? Comment ? Lors de la fête dédiée à l'anniversaire des 7 Épis les 1<sup>er</sup> et 2 octobre prochains, une rencontre aura lieu sur le thème « 30 ans de coopération, quel avenir pour les 7 Épis ? ». Peut-être une occasion pour les coopérateurs de passer du statut de consommateurs à celui de « consomm'acteurs ». Venez nous rejoindre, nous vous attendons, chaque idée sera la bienvenue... Notre avenir commun en a bien besoin !

Danielle Le Goff,  
présidente du Conseil de Surveillance

#### ACTU [p. 2 à 5]

- Ateliers cuisine, fête des vins
- Vive le vélo
- Jardin comestible, plantes sauvages
- Ondes électromagnétiques

#### DOSSIER 30 ANS [p. 6 à 9]

- Anniversaire des 7 Épis
- Programme
- Conférence R. Petrella
- Conférence B. Fichaux

#### PORTRAITS [p. 10 à 11]

- Consom'acteur : Conrad Colman
- Producteur : Brasserie de Bretagne

#### HUMEURS MILITANTES [p. 12]

- L'humeur d'Alain Le Goff
- Tribunal Monsanto

À vos tabliers !

## Ateliers de cuisine bio et diététique



C'est la rentrée et l'occasion de prendre des bonnes résolutions : gardons le bénéfice des vacances et de l'été, mangeons sain tout en nous faisant plaisir. Sylvie Jézéquel reprend ses ateliers cuisine... avec quelques nouveautés !

Apprendre à cuisiner, tout savoir sur l'équilibre alimentaire, découvrir les produits bios et savoir s'organiser c'est son crédo ! Et elle n'en dévie pas d'un poil. Ce qui change - et c'est une grande nouvelle - c'est que notre diététicienne préférée a décidé d'ouvrir son propre cabinet. Du coup elle sera un peu moins disponible pour assurer les animations mais toujours présente en magasin, d'autant plus que parallèlement à sa nouvelle activité elle a rejoint l'équipe du centre ville, rue Vauban. Elle pourra y ré-

pondre à vos questions et ne résistera peut-être pas à l'envie de reprendre l'animation de temps en temps. Les cours de cuisine, eux, se poursuivent, organisés cette année en deux modules, l'un axé santé, l'autre découverte... Les cours auront lieu les lundis ou mercredis après-midi, de 15h30 à 18h à l'espace Croc'Épi de Lanester. Tarif : 40 €.

Contact : [formeetpapilles@gmail.com](mailto:formeetpapilles@gmail.com)

### I - Ateliers de cuisine saine et gourmande

Découverte des produits bio pour une cuisine de tous les jours, familiale et variée. Cuisine pour une santé durable. Céréales, légumineuses, purées d'oléagineux, cuisson des légumes de saison, recettes végétariennes, assaisonnements japonais, graines et fruits secs, flocons et farines...

Mercredi 5/10 : Initiation à la cuisine bio et sans blé.  
*Tofu, céréales, légumineuses, fruits secs.*

Lundi 5/12 : Apéritifs festifs et bûche sans farine de blé

Mercredi 14/12 : Festif et végétarien

Mercredi 8/02 : Cuisine iodée

### II - Ateliers « santé »

Pour une prise en charge d'un surpoids, d'un diabète ou d'une hypercholestérolémie. Ou bien prise en charge d'une hypersensibilité alimentaire : cuisine sans blé et sans lait de vache.

Lundi 7/11 : Cuisiner sans gluten et sans produits laitiers de vache, pourquoi et comment ? *Quinoa, sarrasin, millet, riz, maïs, arrow root, fruits et légumes de saison.*

Mercredi 25/01 : Réguler son diabète et son appétit. Comprendre la notion d'index glycémique. *Céréales complètes, légumineuses, fruits et légumes verts de saison, graines de lin, avoine.*

Mercredi 8/03 : Connaître les différentes matières grasses pour bien les consommer. *Purées d'oléagineux, huile végétale, soja, laits végétaux et toujours fruits et légumes de saison.*



## Fête des vins jusqu'au 15 octobre

Du 6 au 15 octobre, Les 7 Épis vous invitent à découvrir une sélection de vins blancs, rouges et pétillants à prix abordables. Voici les grands coups de cœur 2016 d'Hervé, notre caviste :

Un blanc ? Le Villa Noria 100% Sauvignon. Son rapport qualité/prix est excellent. C'est un Sauvignon d'un climat chaud qui développe des arômes de fruits, de pêches, de mangues, on est presque sur des fruits exotiques.

Le produit est bien pensé de A à Z par quatre jeunes passionnés de la vigne aux CV impressionnants. Ils ont vraiment su réunir leurs talents pour faire du beau vin. La qualité est au rendez-vous.

Un rouge ? Le retour du Douro, transporté à la voile. Un vin magnifique que l'on connaît déjà bien aux 7 Épis et que l'on a beaucoup de plaisir à retrouver au catalogue. Retour mérité d'un vin très très bien fait avec une belle expression aromatique des cépages portugais. Il y a du fruit, de la matière, du corps, de la longueur en bouche. Même facture que nos deux Portos du même domaine « Casal dos Jordoos », un domaine habitué aux récompenses dans les concours internationaux.



# UNE RENTRÉE SOUS LE SIGNE DU VÉLO

## Feel à vélo : livraisons à vélo en centre-ville de Lorient

Avec « Feel à vélo », Les 7 épis de Lorient-centre proposent un service de livraisons à vélo nouvelle génération. Vous faites vos courses en centre-ville de Lorient et êtes pressés ou sans moyen de transport ? Plus de stress, faites vos achats en magasin, réglez vos courses ainsi que les frais de livraison et faites-vous livrer à domicile le jour-même, à l'heure qui vous convient, entre 17h et 19h. Une façon pratique, sûre et écologique de faire ses courses !

Feel à vélo est une entreprise solidaire du Pays de Lorient qui participe, dans le même esprit que les 7 épis, à la transition écologique de notre territoire. En utilisant ce service, vous réduirez considérablement le bilan carbone de vos courses.

### TARIFS LIVRAISONS :

5€ pour moins de 40€ de courses.  
3€ entre 40€ et 120€ de courses.  
Gratuit au-delà de 120€.

### CONTACTS INFOS LIVRAISONS :

Feel à vélo : 07 82 89 12 00  
E-mail : [contact@feelavelo.fr](mailto:contact@feelavelo.fr)



## L'Abri-Syklett, nouvel atelier vélo participatif et solidaire à Lorient



Ouvert depuis le 16 septembre, l'Abri-Syklett installé rue Beauvais à Lorient accueille tous ceux qui souhaitent réparer leur vélo mais qui n'ont pas

l'outillage ou qui manquent de conseils pour être autonome. Porté par plusieurs associations du Pays de Lorient (Vél'Orient, Optim'ism, UEAJ, Sauvegarde 56) ce projet d'atelier participatif a pu voir le jour grâce à la Ville de Lorient qui a mis à disposition un local vide et inhabité depuis longtemps; grâce également à une équipe de bénévoles bricoleurs qui a rendu le lieu très convivial. 50% de l'espace est dédié à l'accueil du

public avec une salle modulable qui permet de créer des événements, des ateliers ouverts, des conférences. L'autre moitié du lieu est consacré à l'atelier avec 4 postes de travail qui permettront à chacun de venir réparer, bricoler, entretenir son vélo. Pour cela, il suffit d'adhérer à l'association (10€ tarif réduit, 20€ tarif ordinaire, 30€ famille nombreuse)

### ABRI-SYKLETT

13 bis, rue beauvais, à Lorient  
Horaires d'ouverture à définir

### PLUS D'INFOS :

[serge.philippe56@orange.fr](mailto:serge.philippe56@orange.fr)

## Indemnités vélo : une affaire qui roule !

Depuis le 1<sup>er</sup> septembre, les salariés de la coopérative reçoivent 0€25 du km en venant travailler à vélo !

Aux 7 Épis, on aime le vélo... Promotion des courses à vélo, mise en place d'abris vélo sur les parkings des magasins et aujourd'hui une indemnité kilométrique pour les courageux qui viennent travailler en pédalant ! Agathe qui vient chaque matin d'Hennebont, Sylvie de Quéven ou Hervé du centre-ville vont ainsi pouvoir non seulement économiser du carburant, mais également gagner un peu d'argent en faisant du sport.

Les salariés sont ravis ! « Cela fait déjà plusieurs années, six ou sept ans, que nous souhaitons offrir des avantages sociaux et écologiques aux salariés pour favoriser les démarches environnementales au niveau des équipes explique Mikael Coroller, directeur des 7 Épis, mais jusqu'à présent, il n'y avait pas de cadre légal clair ». C'est chose faite avec la Loi de transition énergétique qui a mis en place des mesures pour favoriser



le développement des trajets à vélo des salariés. Une incitation pas une obligation. Sept mois après le décret d'application, seules une vingtaine d'entreprises ont osé se lancer ! Et si vous en parlez dans la vôtre ?

## Ateliers

## Faire son jardin comestible

Coopérateur engagé contre les produits sanitaires chimiques, Ran est aussi un jardinier écologique qui travaille toujours avec des outils à main en respectant les saisons et privilégiant les plantes autochtones.

Il propose pour ce mois d'octobre, une série d'ateliers « Faire son jardin comestible ». En partant d'un carré de terre situé devant le restaurant Croc'Épi à Lorient/Keryado, il va concevoir en 3 étapes, un espace vert mi-potager, mi-fruitier avec paillage, compost, minéraux et structure en bambou.



**Samedi 8 oct :** Observation des lieux, choix d'aménagement et qualité des sols. Côté pratique on commence par la préparation hivernale du potager en installant le paillage.

**Samedi 15 oct :** Choix des végétaux, des minéraux et des emplacements. En pratique on pose les minéraux et on réalise le plan de la structure en bambou.

**Samedi 22 oct :** Notions de plantation, d'arrosage et de tailles. Sur le terrain on finalise l'implantation du jardin.

Si vous souhaitez participer à ses ateliers pour apprendre à concevoir ce type de jardin, n'hésitez pas à le contacter : **Ran : 06 44 07 09 26 ou ranazulay1@gmail.com**

5€/atelier (limité à 10 personnes)  
De 10h à 12h30 en mezzanine du magasin de Lorient/Keryado.

## Reconnaître et utiliser les plantes sauvages

Nancie Renaut est paysagiste conseil et membre de l'association Cueillir. Elle encourage la reconnaissance et l'utilisation des mauvaises herbes qui sont pour la plupart utiles et comestibles.



Vous souhaitez en savoir plus sur le plantain, l'ortie, le lierre terrestre, la bourse à pasteur ou encore l'achillée, la plante des femmes ? Venez rencontrer Nancie, elle sera en magasin de 10h à midi : mercredi 21 septembre à Lanester, mercredi 19 octobre à Lorient/Keryado, mercredi 23 novembre à Lorient/Centre et mercredi 14 décembre aux 7 épis Mellac !

Par le biais de son métier mais également de son association, Nancie nous apprend à accepter les mauvaises herbes du jardin, à les savourer en cuisine et à les intégrer dans notre trousse à pharmacie. Elle a écrit, en collaboration avec Christelle Corre, diététicienne formée aux plantes médicinales et Nathalie Buckvald, botaniste, le livre *Reconnaître et utiliser les plantes sauvages - 12 mauvaises herbes aux utilisations trop méconnues*.

Lors de ses présences en magasin, Nancie vous fera déguster une infusion à base de mauvaises herbes, vous serez sans doute agréablement étonnés par son goût et surpris de ses vertus ! Vous avez un doute sur une herbe ou une plante sauvage qui pousse près de chez vous ? Rapportez-la ou prenez-la en photo, Nancie saura sûrement la reconnaître.

**Tél. 06 61 11 97 01**  
**E-mail : asso.cueillir@gmail.com**

### Conseil d'automne au jardin

Lu dans le dernier 4 saisons du jardin bio : Ne coupez pas vos racines ! À cette période de l'année on a l'habitude d'arracher les restes de nos



cultures d'été avec leurs racines : c'est une mauvaise idée ! En se décomposant, elles nourrissent les sols et leurs habitants. Ce serait dommage de ne pas en profiter.

À Lanester

# On chasse les ondes électromagnétiques

Aux 7 Épis, le problème des ondes électromagnétiques est un sujet qui nous préoccupe depuis longtemps. Il y a quelques années, nous invitons en conférence Claude Bossard, électricien spécialiste en la matière, lors de la sortie de son livre *Guide de l'électricité biocompatible*. Il nous révélait les effets nocifs sur la santé d'une trop forte exposition aux champs électromagnétiques et proposait des solutions pour les réduire et même les supprimer.



À l'automne dernier, la société Ondes-Mapping basée à Plescop nous propose ses services. Son directeur M. Auvolat (formateur, conférencier et intervenant) a justement été formé par Claude Bossard, il nous préconise de faire l'état des lieux de chaque magasin pour mesurer les problèmes sur chaque poste de travail. Nous démarrons la détection de ces fameux champs électromagnétiques au magasin de Lanester. Chaque poste informatique est passé au peigne fin afin d'évaluer les degrés d'exposition et les risques pour le personnel. Cette évaluation sert de base à la mise en place de mesures de prévention permettant de réduire les pollutions électromagnétiques de manière efficace. Tous les niveaux d'exposition sont mesurés et cartographiés en 2 Dimensions, ce qui permet d'apprécier et de visualiser les zones sensibles. Tous les bureaux d'accueil sont testés, le service compatibilité, les réseaux informatiques (pas de wifi aux 7 Épis), les bornes électriques et même le salon de repos ! Ensuite, selon les résultats, trois solu-

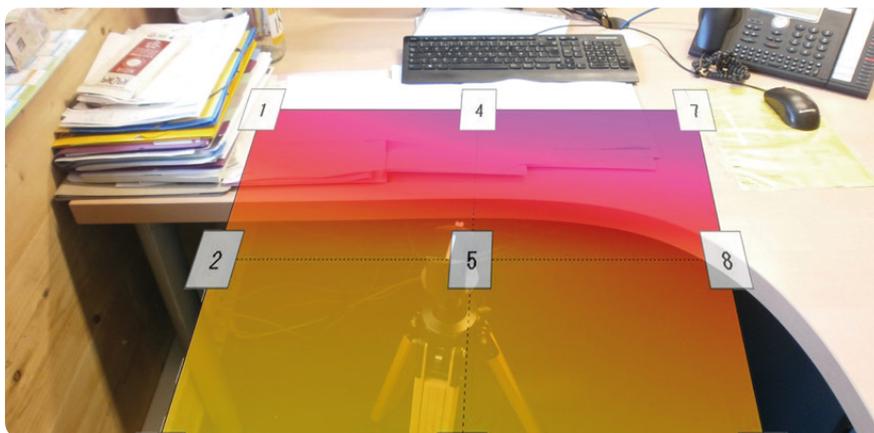
tions s'offrent à nous. Dans un premier cas, aucun problème, les taux sont faibles, rien à faire. Notre service compte, par exemple, parfait !

## DES SOLUTIONS EXISTENT

Dans un deuxième cas, l'exposition est moyennement présente (au niveau des bureaux d'accueil) mais facilement corrigible en modifiant la configuration du bureau : éloignement des matériels les plus rayonnants, mise à la terre, décroissements des câbles... Cela suffit souvent à retrouver un niveau d'exposition faible. Le troisième et dernier cas nécessite un volet de corrections plus importantes (bureau de Christine, responsable du magasin... La plus mal lotie !) avec notamment l'intégration de solutions innovantes telles que la « Technologie-Gabriel », sorte de pastille en métal que l'on fixe au dos des téléphones portables, sans fil (DECT) ou ordinateurs... et qui a pour effet de déparasiter les champs électromagnétiques des

appareils. D'autres solutions de blindage nous sont proposées par Pure-maison, une société morbihannaise spécialisée dans la fourniture de produits pour l'habitat sain et la réduction des champs électromagnétiques. « Une restitution de l'étude effectuée par Home Testing est programmée mi-septembre avec les salariés de Lanester ainsi que les membres de notre CHSCT », précise Mikaël Coroller, directeur des 7 Épis. « Nous étudierons le travail réalisé et déciderons si oui ou non nous déployons l'étude sur les postes de travail des autres structures. À terme nous aimerions bien sûr élargir l'étude à l'ensemble des magasins et mesurer chaque rayon pour que les personnes électro sensibles puissent venir y faire leurs courses en toute tranquillité. »

[www.facebook.com/ondesmapping](http://www.facebook.com/ondesmapping)  
[www.ondesmapping.com/](http://www.ondesmapping.com/)  
[www.puremaison.fr](http://www.puremaison.fr)



# Du 28 septembre au 2 octobre Les

Anniversaire

## 30 ans de développement de la bio, de coopération et de militantisme !

Eh oui ! Déjà 30 ans que des pionniers (une bonne centaine de personnes), au début des années 80, ont eu la conviction qu'une nouvelle forme d'agriculture pouvait être proposée. Qu'elle serait une alternative et, pourquoi pas, l'agriculture de demain. Ils ont cru au modèle coopératif (un homme, une voix) et à l'entreprise démocratique au service d'un projet sociétal.

Aujourd'hui nous sommes plus de 20 000 sociétaires-consommateurs. Les 4 magasins et les deux restaurants proposent les produits de près de 150 producteurs locaux. Ce projet a permis de créer presque une centaine d'emplois, rien qu'au sein des magasins et des restaurants. Les échanges, le partage des informations permettent à tous les sociétaires de s'informer et de choisir en connaissance de cause.

Le rapprochement avec nos collègues des autres coopératives de consommateurs en 1986 (Rennes, Brest, Le Mans, Annecy...) a donné naissance au réseau Biocoop qui nous permet aujourd'hui de structurer des filières avec des groupements de producteurs qui partagent nos valeurs, qui s'imposent des cahiers des charges

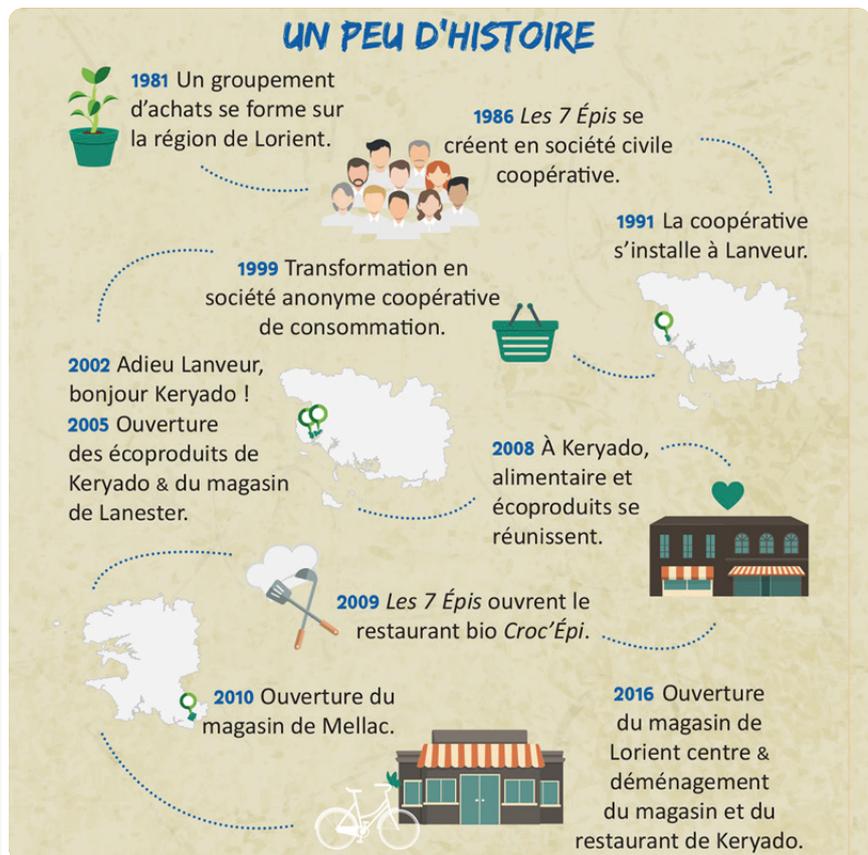
plus contraignants que le cahier des charges Bio européen, intégrant des critères de taille des fermes, de lien au sol, d'écologie et d'économie sociale.

Toute cette « communauté » (producteurs, salariés, consommateurs...) démontre qu'un autre modèle de société est possible, avec des magasins qui appartiennent aux consommateurs, des entreprises qui ne sont pas orientées sur le seul objectif de profit mais sur un objectif beaucoup plus large au service de la transition vers un monde plus écologique et équitable.

Au bout de trente ans nous avons déjà parcouru du chemin, il en reste encore pas mal à parcourir. Aujourd'hui encore peu d'entreprises se préoccupent de ce qu'on appelle les « externalités », l'impact de l'entreprise sur l'environnement qui nous entoure, le coût de dépollution que nous payons

tous, le coût social global. J'espère qu'un jour ces préoccupations seront une norme pour l'ensemble des entreprises. Aujourd'hui la bio peut apparaître pour des chaînes de distribution classiques comme une opportunité, un marché porteur comme ils disent. Ce qu'ils ne voient pas c'est que la bio c'est en fait une opportunité pour amener l'ensemble de la société dans une dynamique de changement sociétal qui permettra de sauver la planète, de rééquilibrer les hommes et les peuples au niveau social alors qu'aujourd'hui au contraire les écarts se creusent de plus en plus vite. Aujourd'hui la bio est devenue visible, il faut maintenant qu'elle devienne la norme, que les pesticides soient enfin totalement interdits. Peut-être que pour les 70 ans de la Coop ce rêve sera devenu réalité !

Mikaël Coroller, directeur des 7 Épis



# Les 7 Épis célèbrent leur anniversaire !

Les grands rendez-vous

## Demandez le programme

- **Conférence de Riccardo Petrella**, économiste et altermondialiste, *Au nom de l'humanité*, mercredi 28 septembre, à 20h30, à la fac de Sciences.
- **Conférence de Brigitte Fichaux**, *Un peu de sagesse dans mon assiette bio*, jeudi 29 septembre, 20h30, restaurant Croc'Épi de Lorient.
- **Rencontres "Le bonheur est dans l'assiette"**, samedi 1<sup>er</sup> octobre, de 10h à 19h. Nous vous avons concocté une journée de découvertes et de rencontres avec nos producteurs locaux et nos partenaires. Au menu : dégustations, démonstrations, ateliers, spectacle pour enfants... Et à midi, pour fêter l'anniversaire de la coopérative, le restaurant Croc'Épi offrira l'apéro et le gâteau à ses clients !

**Les 7 Épis**  
**30 ANS...  
 ET TOUJOURS  
 MILITANTS !**

VENEZ FÊTER  
 L'ANNIVERSAIRE  
 DE VOTRE  
 COOPÉRATIVE

GRANDE FÊTE  
 RENCONTRES  
 PRODUCTEURS  
 SPECTACLES  
 ENFANTS

CONCERTS  
 CONFÉRENCES  
 ATELIERS  
 RANDO VÉLO  
 CONCOURS  
 RECYCLAGE

DU  
 28 SEPTEMBRE  
 AU  
 2 OCTOBRE

PROGRAMME DÉTAILLÉ SUR  
 WWW.LES7EPIS.FR

Les 7 Épis  
 biocoop

- **Grande fête des 30 ans**, dimanche 2 octobre. Une journée festive pour toute la famille : repas convivial, concerts, ateliers, spectacles, excursion, débats... il y en a pour tous les âges et tous les goûts. Le parking du magasin de Keryado se transforme en petit village coloré et plein de surprises !  
 Renseignements :  
[30ans@les7epis.bzh](mailto:30ans@les7epis.bzh)



L'équipe du magasin de Lorient-Keryado



L'équipe de Mellac



L'équipe du de Lanester

Conférence

## Riccardo Petrella, au nom de l'humanité

Lancement des festivités le mercredi 28 septembre avec une conférence de Riccardo Petrella, économiste et altermondialiste généreux et chaleureux. Un événement organisé en partenariat avec l'UBS, Nature et Culture, le Réseau Cohérence, l'Institut de Silfiac et le Domaine de Kerbastic... Une présentation signée Jean-Claude Pierre...

Le moins que l'on puisse dire c'est que nous vivons une période de doutes, d'interrogations et même, pour beaucoup de désarroi... La mondialisation qui s'effectue à un rythme accéléré livre la planète aux seules lois de l'argent. Elle génère une économie de rapine lors même que l'évolution des sciences et des techniques bouleversent nos repères et nos modes de vie.

Ces réalités, il nous faut les voir en face, non pas pour exacerber les peurs comme le font certains, mais pour tenter de mieux combattre les mécanismes qui sont à l'œuvre et ainsi, être en capacité de se donner les moyens d'inverser le cours des choses.

Regarder la réalité en face c'est aussi se rendre compte qu'il existe, malgré tout, de bonnes raisons d'espérer... Partout dans le monde, en effet, tournant le dos à l'indifférence, à la résignation, au fatalisme, des hommes et des femmes mettent en œuvre des démarches adaptées à leur territoire de vie; démarches bonnes pour l'économie locale, bonnes aussi pour la planète et l'humanité qui l'habite...

De nombreux ouvrages traitent de ces démarches et l'accueil réservé à un film comme Demain montre bien qu'elles répondent aux attentes de nos concitoyens. Elles apportent en effet la



preuve qu'une transition est possible, redonnant du sens et de l'espérance. Ces démarches ont en commun de s'enraciner dans les idéaux d'équité, de justice, de solidarité, de fraternité qui animent le cœur des hommes et qui, au XIX<sup>e</sup> siècle, ont donné naissance aux premières coopératives et à l'économie sociale. Elles connaissent aujourd'hui une nouvelle jeunesse et il importe de mieux les faire connaître.

Parmi ceux qui s'y emploient, un homme, Riccardo Petrella le fait avec compétence, talent et passion.

Cet économiste, ardent défenseur du "Bien commun", sait comme nul autre faire "L'éloge de la solidarité" pour reprendre le titre d'un de ses livres.

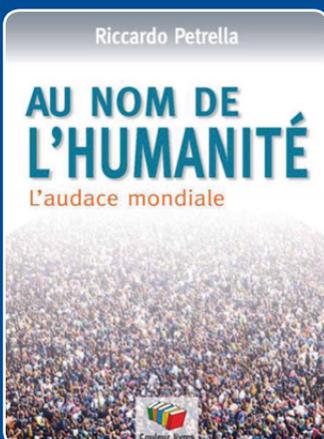
Rien d'étonnant au fait qu'il soit reconnu comme l'un des plus chaleureux avocats des principes humanistes et qu'il ait été fait docteur «honoris causa» de nombreuses universités de réputations internationales.

Il sera l'invité des 7 Épis le mercredi 28 septembre et son chaleureux message, accessible à tous, renforcera les convictions de tous ceux qui, comme lui, croient en la capacité des hommes à bâtir une société plus pacifique, plus respectueuse du "vivant".

Dans son dernier ouvrage, Au nom de l'humanité, il nous invite à nous engager pour un monde qui considérerait la pauvreté comme illégale et qui mettrait hors la loi la finance actuelle !

Jean-Claude Pierre

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



**MERCREDI 28 SEPT.**

**À 20H30**

AMPHI SCIENCES 2

FACULTÉ SCIENCES ET  
SCIENCES DE L'INGÉNIEUR

2 rue Le Coat Saint-Haouen à Lorient

*Entrée libre dans la limite  
des places disponibles*

Conférence

## Brigitte Fichaux, un peu de sagesse dans votre assiette bio

Brigitte Fichaux part en guerre contre les dérives sectaires qui prônent des aliments soi-disant merveilleux ou en diabolisent d'autres alors que tout est question d'équilibre ! Une conférence préambule à notre journée "Le bonheur est dans l'assiette".

Diététicienne, auteur de livres de cuisine, référente chez Biocoop, formatrice auprès des vendeurs conseils, Brigitte Fichaux a commencé sa carrière comme enseignante en physique/chimie. C'est cette première activité, exercée pendant une vingtaine d'années, qui lui a permis d'envisager une autre approche de l'alimentation mais c'est le docteur Kousmine qui lui a donné envie de changer de vie. "Oméga 3, oméga 6... Toutes les transformations que peut subir un aliment, le lien entre la chimie culinaire et celle de notre corps... ça m'a ouvert les yeux. Du coup j'ai repris mes études et je me suis lancée dans une formation de diététicienne."

### QUESTION DE DOSAGE

Cette deuxième vie, elle la mène maintenant depuis une vingtaine d'années aussi... de quoi prendre du recul et ramener un peu de sérénité dans le débat ! "Les gens ont peur de plus en plus de choses et se laissent séduire par des pratiques dans l'air du temps, largement relayées par les médias. Je vois des jeunes qui passent du fast food au crudivorisme du jour au lendemain ! Il faut se méfier des effets de mode et des dérives

sectaires. Nous n'avons aucune raison de diaboliser un aliment du moment qu'il est bio. Viande, lait, soja et même huile de palme... si l'aliment est cultivé, élevé et transformé selon un cahier des charges strict comme celui de Biocoop, ce n'est mauvais ni pour la santé ni pour l'environnement alors aucune raison de se priver ! Le principe c'est juste de ne pas abuser. De trouver le bon équilibre. De manger de tout, en quantité adaptée à ses besoins. Parce que attention on peut aussi très mal manger bio ! J'entends des témoignages de vendeurs qui voient les mêmes clients revenir toutes les semaines acheter des kilos de noix de cajou. Même si c'est bio, quand il y a abus, ça se termine avec un souci ! On accuse le gluten de tous les maux mais moi je reçois surtout des gens dont l'intestin ou la flore intestinale ont été altérés par un abus de sucre et de féculents ! Aucun aliment n'est mauvais en soit mais quand il y a excès ou restriction totale on génère forcément des problèmes !".

**Jeudi 29 septembre à 20h30.**  
Restaurant Croc'Épi, 2 rue Antoine de St-Exupéry, Lorient.



### AUTRES CONFÉRENCES

Le samedi 1<sup>er</sup> octobre, sous chapiteau, magasin de Lorient/Keryado.

**14h - Lylian Le Goff,**  
"Alimentation, santé et développement soutenable"  
Médecin et naturopathe, et militant longtemps avant d'être médecin, Lylian Le Goff s'investit depuis des années dans la prévention sanitaire, l'environnement et la promotion de la bio. Il est d'ailleurs l'un des co-fondateurs de la coopérative Les 7 Épis !



**18h - Hervé Cagnec,**  
"Santé et comportements alimentaires".  
Dans les pays développés, les grandes maladies invalidantes atteignent de plus en plus d'individus. Hervé Cagnec, naturopathe, aborde les liens possibles entre certains aliments et la survenue de ces pathologies. Et si on commençait par changer nos comportements alimentaires ?



**30 ANS 7 ÉPIS**

**LE BONHEUR EST DANS L'ASSIETTE**

RENCONTRES AVEC NOS PRODUCTEURS

ATELIERS CUISINE

SPECTACLE ENFANTS

DÉGUSTATIONS

CONFÉRENCES

**SAMEDI 1<sup>ER</sup> OCTOBRE DE 10H À 19H**

SOUS CHAPITEAU, PARKING DU MAGASIN DE KERYADO - ENTRÉE LIBRE

Les 7 Épis (biocoop)

Voile

## Conrad Colman, Tour du Monde zéro CO<sub>2</sub>

**Sportif pro et végétarien, Conrad embarque un peu des 7 Épis sur le prochain Vendée Globe...**

Néo-Zélandais et Lorientais d'adoption, Conrad Colman est un fervent consomm'acteur bio. Adeptes des 7 Épis et du restaurant Croc'Épi à Lorient depuis sa création en 2009, il est également sportif de haut niveau et sera le premier Kiwi\* et le seul végétarien à s'engager dans la fameuse course autour du monde en solitaire, sans assistance et sans escale : Le Vendée Globe qui s'élançera le 6 novembre prochain des Sables d'Olonne avec 30 concurrents sur la ligne de départ. Objectif : un tour du monde zéro CO<sub>2</sub> à la force du vent et des bras !



Nous rencontrons Conrad Colman au restaurant Croc'Épi. Il y mange au moins une fois par semaine avec sa femme Clara. Son plat préféré ? Les lasagnes végétariennes, « *parce que c'est le plat techniquement impossible à réaliser en mer* » nous confie-t-il... En effet, Conrad est sans doute le seul navigateur à rêver d'un brocoli plutôt que d'un steak haché à l'arrivée d'une course !

### 90 JOURS DE COURSE, 3 TYPES DE REPAS

C'est Clara qui s'occupe des courses avant le départ. Elle prépare des sachets journaliers pour son homme avec des repas précis adaptés aux conditions météo rencontrées tout au long du parcours. « *Passés les dix premiers jours, difficile de consommer le moindre produit frais*, déclare Clara, *mais j'ai trouvé l'astuce : les graines germées !* » Le mélange Alfafa + Cresson accompagnera Conrad tout au long de son périple et lui permettra de manger du vivant à parfois plus de 2000 km des côtes. Durant les 10 premiers jours de la course, avant la fameuse zone du pot-au-noir (au niveau de l'Équateur), les conditions seront assez froides. Conrad aura besoin d'environ 3000 calories/jour. Clara complète ses repas lyophilisés avec des barres de céréales, des pâtes d'amande ou des fruits secs

et pour le repas du soir elle prévoit typiquement des pâtes et des légumes. Entre les Canaries et le Cap de Bonne Espérance (Afrique du Sud) il faudra compter une vingtaine de jours, les conditions seront alors chaudes et humides. Conrad dépensera en moyenne 2000 calories par jour. Clara prévoit pour cette étape un stock de compotes et d'oranges. A midi, ce sera



souvent taboulé et graines germées. Dans les conditions les plus froides, entre la Nouvelle Zélande et le Cap Horn, les températures de l'eau et de l'air sont proches de zéro, il faudra tenir 20 jours avec 5000 calories/jour ! Son petit déjeuner sera alors très important. Clara prépare des sachets de porridge. Elle mélange des petits flocons d'avoine, des fruits secs, de la poudre de noisette ou d'amande et un peu de poudre de lait. Le tout arrosé d'eau chaude. Un must selon Conrad !

### TOUR DU MONDE ZÉRO ÉMISSION

Conrad s'apprête à parcourir 45 000 km sans utiliser une goutte de carburant, grâce à un double système de production d'énergie. Des panneaux solaires intégrés à la grand-voile et un moteur électrique qui sert également d'hydrogénérateur. Tous les bateaux engagés dans la course possèdent un moteur qui ne peut être utilisé en mode propulsion car le règlement l'interdit. En revanche, ce moteur doit permettre aux navigateurs de charger les batteries pour faire fonctionner les instruments de bord : pilote automatique, ordinateur télécommunication, dessalinisateur... Et également de se réchauffer dans les mers du sud. Les autres concurrents utilisent en moyenne une centaine de litres de carburant pour la course. Conrad lui, produira zéro émission. D'autres concurrents ont déjà tenté l'expérience (Javier Sanso sur Acciona en 2012). Malheureusement ils n'ont jamais pu boucler leur tour. C'est donc un challenge de plus qui motive Conrad pour aller au bout de son projet.

Conrad est encore à la recherche de partenaires pour boucler son budget: [colmanlogistic@gmail.com](mailto:colmanlogistic@gmail.com)

\*surnom donné aux Néo-Zélandais

Ar Men

## La Brasserie de Bretagne développe sa filière bio

Basée en Finistère Sud à Trégunc, la Brasserie de Bretagne, cultive son savoir-faire dans un esprit d'innovation durable.

L'entreprise numéro un sur le marché des bières bretonnes soutient activement les initiatives locales et privilégie les filières courtes. La bière Ar Men que nous proposons aux 7 Épis est composée d'orge bio et local produit à Melven, St-Yvi ou Éliant... Rencontre avec Arnaud Huchet, directeur d'exploitation depuis 2012.

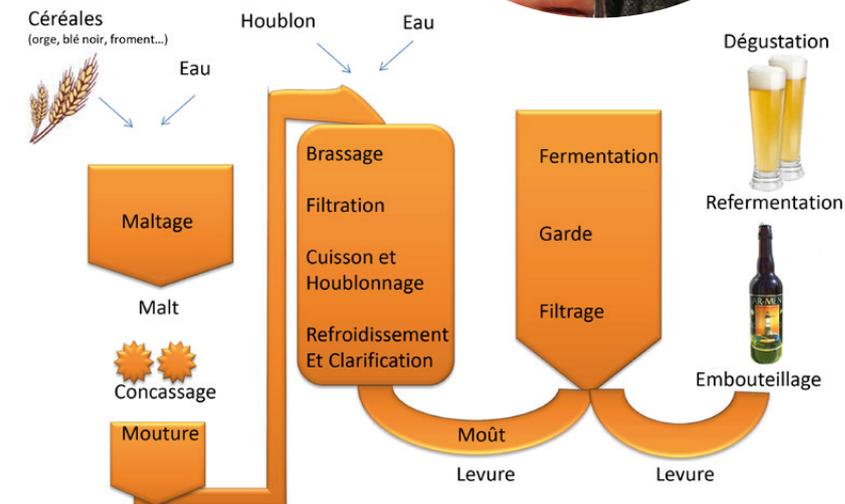


**Arnaud, quel est ton rôle à la brasserie ?**

*Je suis arrivé sur Trégunc en 2009 quand toute la production de la Brasserie de Bretagne a été rapatriée en Finistère sud. En 2012, l'entreprise prend une nouvelle direction avec une jeune équipe dirigeante dont je fais partie, je deviens alors chef d'exploitation.*

**Quels sont vos nouveaux objectifs ?**

*Nous souhaitons relocaliser les matières premières et donner à nos bières une identité bretonne encore plus forte. La rencontre avec un agriculteur bio de St-Yvi, Jean René Cotten, a été décisive et nous a permis de prendre un nouveau tournant. Il trouve notre projet de culture d'orge bio et breton très intéressant et décide de se lancer en testant une variété susceptible de s'adapter à nos sol et au climat breton : la Pewter. La première récolte est un succès. Jean-René décide d'engager trois autres agriculteurs dans l'aventure et de monter une véritable filière puisque*



### LA FABRICATION DE LA BIÈRE

*l'un des trois exploitants est équipé du matériel de tri, de calibrage et de séchage de l'orge.*

**Nous avons donc ici une bière 100% bretonne ?**

*Pas tout à fait car en Bretagne nous n'avons pas de malterie qui puisse répondre à nos besoins en termes de volumes de bière. Il nous manque encore cette étape pour être 100% local, mais nous avons de l'espoir ! L'association « De la terre à la bière » dont nous faisons partie comme Lancelot ou Coreff, soutient le projet de créer une malterie bretonne. Il y a aujourd'hui quelques pistes sérieuses... Nous sommes confiants !*

**Quels sont vos autres axes de travail en développement durable ?**

*Notre objectif est de travailler le plus possible en direct et de valoriser les agriculteurs en évitant au maximum les intermédiaires. Avec nos agriculteurs, nous avons déterminé un prix d'achat de l'orge qui est fixe sur quatre ou cinq ans et qui est supérieur au marché. Ainsi nous souhaitons pérenniser la filière.*

*Un autre projet nous tient particulièrement à cœur, celui de remettre la consigne au goût du jour. Avec l'association DISTRO qui regroupe une vingtaine de brasseurs et cidriers bretons, nous réalisons une étude de faisabilité de structuration d'une filière régionale, appuyée par l'ADEME et Éco-emballages. Parallèlement, une grande enquête est lancée auprès des consommateurs, des distributeurs et des professionnels pour évaluer l'intérêt du projet. Les résultats seront connus en novembre.*

### AR MEN, bière des 30 ans !

Nous aurons le plaisir de déguster la bière AR MEN à la pression, blonde et rousse pour la fête des 30 ans. Elle sera servie dans des gobelets à base d'algues conçus par Algopack, une entreprise de St Malo.



# Lire le journal le matin, c'est pas du gâteau... même breton !

Landunvez, son port, ses plages... et ses 26 000 cochons et 22 000 tonnes de lisier prévus par an, des algues vertes pour la couleur - on se lasse du bleu à la longue - des plages fermées pour cause de bactéries mais les touristes sont là, dit le maire. Les algues dans le bain, c'est sûr, c'est bon pour la peau ! Pas de problèmes d'odeur, les vents dominants soufflent dans le bon sens. disent les services départementaux de protection des populations. La SARL Avel Vor / Le Vent de la Mer - on ne louera jamais assez le sens de la poésie de l'agro-alimentaire breton - fait bien les choses.

Le commissaire à l'environnement a dit non - ça le chagrine l'école à 250 m ! Il a tort, les enfants doivent vivre au contact des animaux - le préfet accepte l'extension. Touche pas à mon cochon !

À l'autre bout du continent, au nord de la Russie, le thermomètre, cet été, a atteint des sommets : le sol jusque-là gelé en permanence s'est mis à fondre et le bacille de l'anthrax,



éradiqué depuis des années, est réapparu. Un mort, 2 500 rennes contaminés. Les charniers de bêtes atteintes de la maladie, enterrées il y a des années, ne vont pas tarder à venir au jour. À qui le tour ? On aura peut-être même la chance d'accueillir

des virus inconnus, conservés dans la glace depuis des millénaires. Le mammouth vous salue bien !

Souriez, la brosse à dents connectée saura nous garder les dents blanches sous notre rire jaune ! Apple, Google et les autres veillent sur nous .

À l'Ouest, la forêt amazonienne, la plus grande réserve d'espèce animales et végétales, un gigantesque puits à carbone, a perdu 1/5 de sa surface en 1/2 siècle, il faut bien du soja pour qu'Avel Vor puisse nourrir ses cochons.

Si l'on continue joyeusement sur ce mode-là, la montée du thermomètre pourrait atteindre 5°C d'ici la fin du siècle et la forêt amazonienne disparaître.

Et nous ? Pas de souci : les rescapés pourront toujours se connecter avec les cochons et les poulets.

Bizness is bizness !

*Alain Le Goff - Conteur*



## Tribunal Monsanto & droits de la Terre

**Et si on jugeait la multinationale américaine pour crime contre l'environnement et donc l'humanité ? C'est ce qu'a imaginé un groupe de citoyens. Une action soutenue par Biocoop !**

Organisé à La Haye, aux Pays-Bas, le Tribunal jugera Monsanto pour atteintes à l'environnement et à la santé. Si toutes les preuves et tous les témoins sont bien réels, ne rêvons pas, ce procès reste une action militante, sans sanction à l'arrivée. Mais il pourrait bien donner des idées, et se pose surtout en exemple concret de ce qui pourrait arriver si le crime d'écocide était ajouté à la liste des crimes contre l'humanité ! Ce que propose notamment Valérie Cabanes dans son livre Un nouveau droit pour la Terre. Membre du comité organisateur du Tribunal, cette juriste est également

porte-parole du mouvement citoyen mondial End Ecocide on Earth. Préfacé par Dominique Bourg, son livre est un appel à une réforme du Droit International pour assurer la protection de la planète. Car l'écocide (le fait de détruire la « Maison Terre ») n'est pas un crime de plus, s'ajoutant à toutes les autres atteintes aux droits humains : c'est désormais LE crime premier, celui qui ruine les conditions-mêmes d'habitabilité de la Terre. Alors que les dérèglements en cours attisent injustices et tensions géopolitiques, il est urgent de revendiquer de nouvelles formes de responsabilité

et de solidarité, pour que ceux qui saccagent la planète ne restent pas impunis.

Tribunal Monsanto, du 14 au 16 octobre, à La Haye. [www.monsanto-tribunal.org](http://www.monsanto-tribunal.org)

Sortie le 6 octobre  
Éditions du Seuil

