



Tour de passe-passe !

ÉDITO

Nicolas Hulot a fait de la tenue des États généraux de l'alimentation (EGA), une condition

de son entrée au gouvernement, mais leur organisation a été confiée à un autre ministre, Stéphane Travert, et les travaux qui devaient être consacrés surtout à l'alimentation sont apparus très vite dévolus à l'agriculture. L'industrie agroalimentaire et le syndicat agricole majoritaire (dont l'un des mandataires a même été nommé coordinateur de ces États généraux) ont été surreprésentés, au détriment des consommateurs, des personnes de santé et des environnementalistes, les principaux intéressés par une alimentation

saine à la portée de tous, aspect occulté par la foire d'empoigne entre producteurs et distributeurs.

Si une plus juste répartition des revenus est un réel débat, il ne doit pas faire oublier les enjeux de société liés aux modalités alimentaires. Or la clôture de ces EGA n'a fait l'objet que d'une communication sur le chantier de l'agriculture ; celui de l'alimentation attendra et l'on sait que les participants à ces ateliers sont globalement très déçus ; Nicolas Hulot a fait savoir que « le compte n'y est pas ». Effectivement... et c'est bien pourquoi votre journal consacre un dossier à ce que devrait être une véritable réflexion sur une « alimentation saine, sûre et durable » ; dossier en relation avec un « Manifeste de

la consom'action » établi dans le cadre de ces EGA par des « bioconsom'acteurs ». Quitte à y revenir quand le gouvernement aura fait connaître les mesures prises pour l'alimentation de demain.

La sécurité alimentaire peut être assurée par une agriculture très majoritairement biologique en 2050, à condition que les critères d'une alimentation saine s'imposent aux modes de production, à la réduction de la consommation de protéines animales au profit de protéines d'origines végétales et à la réduction des gaspillages.

Lylian Le Goff, médecin,
environnementaliste, cofondateur des 7 Épis



SOMMAIRE

2 ACTU

4 ÉPI SHOP

Nouveaux produits
L'huile d'olive dans tous ses états

6 ÉPI ACTION

Astuces et gestes écolos de nos équipes
Une crèche alternative
Vélo-cargo à construire

10 EPI ZOOM

Dossier États généraux de l'alimentation

14 ÉPI TERRIEN

Les Bios semeurs de sens

15 ÉPI CROC

Nourrir sa curiosité

16 ÉPI QUOI ENCORE ?

L'humeur d'Alain Le Goff
Le livre militant

Journal édité par Biocoop
Les 7 Épis Trimestriel gratuit, ne peut être vendu
Tirage : 5000 ex. Directeur de publication : Mikael Coroller.
Rédaction : Aude Philippe, Emmanuelle Debaussart, Lylian Le Goff, Alain Le Goff.
Illustration : Cédric Vancayseele.
Impression : Imprimerie Ollivier.
Papier 100 % recyclé, encres végétales.



ÉPI actu

SEGAL

Lancement de la monnaie complémentaire du Pays de Lorient

Dès le 5 février, vous pourrez changer vos euros en Segal et faire vos courses dans les commerces partenaires : coiffeurs, bistros, festivals... et aux 7 épis de la rue Vauban !

Pour l'instant, une trentaine de commerçants jouent le jeu sur les 30 communes que comptent Lorient Agglo et la CCBB0 [Kervignac, Plouhinec, Nostang, Merlevenez et St Hélène]. La liste complète des commerces participants vous sera donnée au moment du change. Vous pourrez justement le faire au magasin de Lorient centre-ville du 5 au 17 février entre 12h et 13h... et de 18h à 19h. Attention le lundi, un seul créneau de 18h à 19h !

+ contact@segal.bzh
www.facebook.com/assoblenoir2015



— Le Segal (seigle en breton) fonctionne en complémentarité avec l'euro. Cette monnaie vise à donner un coup de pouce à l'économie locale pour faciliter les échanges, favoriser les circuits courts et de se réapproprié l'outil monétaire qui nous échappe dans le système bancaire actuel.



RENDEZ-VOUS

PÊCHEURS DU MONDE

>19 au 25 mars 2018 sur le Pays de Lorient se déroule le festival Pêcheurs du Monde, sélection de films, rencontres et débats, autour des océans et des hommes qui en vivent.

+ www.pecheursdumonde.org



SEMAINE DES ALTERNATIVES AUX PESTICIDES

> 20 au 30 mars. Pour sa 13^e édition, la Semaine pour les alternatives aux pesticides met l'alimentation à l'honneur. Dans un contexte où la demande de bio n'a jamais été aussi forte, où les agriculteurs sont de plus en plus nombreux à s'y convertir mais où certains décideurs peinent encore à soutenir ce modèle durable, l'événement s'efforcera de démontrer, de manière pédagogique, que les alternatives existent et qu'elles sont viables.



DÉGUSTATION

Chandeleur

Le 2 février, les collègues passent derrière les Billigs pour vous faire goûter leurs meilleures recettes de crêpes. Rendez-vous à Mellac avec Carole. À Lorient centre avec Pierre et à Keryado avec Annick qui sort tout spécialement de sa retraite pour l'occasion !



ATELIERS

PRODUITS DE BEAUTÉ MAISON

Voilà 10 ans qu'Anne Scouarnec fabrique ses propres produits de beauté et, cette année, elle partage ses secrets avec les adhérents des 7 Épis !

« Potions magiques... à faire soi-même » ! Anne Scouarnec, professionnelle des cosmétiques naturels et bio, diplômée en aromathérapie, vous propose d'apprendre à fabriquer sur mesure des produits pour toute la famille, lors d'ateliers organisés chaque mois dans l'espace restauration du magasin de Lanester. Coût de la formation 50 euros... et on repart avec ses produits !

Nombre de place limité Inscriptions : lespotionsmagiques@outlook.fr

10 février

atelier soins des bébés (crème visage et corps 100 ml + gel nettoyant visage et corps 100 ml)

10 mars

atelier soins d'hygiène (shampooing 100 ml + gel douche 100 ml + lotion déodorante 30 ml).

BIEN-ÊTRE

Des soins esthétiques à Lanester !

Depuis le 12 décembre, Marie-Claire vous reçoit à Lanester pour des soins esthétiques et bio : produits et méthodes du Dr Hauchka pour le visage, cire Acorelle pour les épilations, et beaucoup de savoir-faire acquis au fil d'un parcours atypique...



Au tout tout tout début, Marie-Claire était dans la finance ! Et puis, elle a tout lâché pour la sophrologie. « À 30 ans, après 3 enfants et une nouvelle façon de voir la vie, je n'avais plus ma place dans ce milieu-là et c'est tout naturellement que je me suis dirigée vers la sophrologie que je pratiquais déjà pour moi. J'ai suivi les cours de l'université de Brest et, en 97, j'ai ouvert mon propre cabinet ».

Douze ans de pratique plus tard, elle enrichit ses connaissances d'une formation de « praticienne de soins spas naturo », qu'elle inclut ensuite dans les prestations du cabinet. En 2012, une nouvelle envie de changement la pousse à se lancer, cette fois, dans une formation d'esthéticienne qui se conclut par un stage... aux 7 Épis. C'était en juillet 2013 et elle y est restée depuis, vous conseillant à Lanester puis à Keryado, au rayon cosmétiques et compléments alimentaires !

SOINS ESTHÉTIQUES BIO

Toujours gourmande de nouvelles aventures, Marie-Claire se lance maintenant dans l'ouverture d'une cabine esthétique, à Lanester pour commencer, puis à Lorient, en complément, dès que la pièce sera aménagée. « L'avantage à Lanester, c'est que tout était déjà prêt. Pendant plusieurs années des intervenants extérieurs ont proposé des soins ou de la coiffure. C'est la première fois que le service est assuré par quelqu'un des 7 Épis ». Particularités des prestations proposées ? Le choix de travailler en exclusivité, pour les soins du visage notamment, à partir des produits et des méthodes du Dr Hauchka. « Les plantes qu'ils utilisent proviennent de leur propre jardin, 4 ha cultivés en biodynamie autour de leur labo. Ils travaillent sur les contraires : chaleur et froid, lumière et obscurité, repos et mouvement. L'objectif c'est de retrouver un équilibre, que la peau se ressource, qu'elle retrouve ce qu'elle a pu perdre par rapport au stress ou à la nourriture. Il y a toute une philosophie qui va avec le soin et elle me correspond bien. C'est elle, d'ailleurs, qui m'a donné envie de me lancer dans ce projet ! ».

Pratique

Mardi toute la journée, jeudi après-midi et un samedi sur deux. Sur rendez-vous : esthetique@les7epis.bzh ou 07 72 24 17 42. Marie-Claire poursuit parallèlement son activité de vendeur conseil au rayon cosmétiques.



ULTRA LOCAL

C'est trop chou de Lorient !

Toutes les villes n'ont pas la chance d'avoir un légume à leur nom, mais à Lorient, nous avons notre chou ! Et quel chou !

Frais et croquant quand il est cru, sucré et fondant quand il est cuit, il a tout pour séduire, et de nombreux chefs du Pays de Lorient ne s'y sont pas trompés en le remettant à l'honneur dans leurs restaurants. En plus de ses qualités gustatives, le « Kaol An Oriant » a une belle histoire, qui remonte à la fin du XIX^e siècle, quand les paysans de la région l'ont sélectionné et cultivé pour le vendre sur les marchés locaux, mais aussi jusqu'en Alsace pour en faire de la choucroute ! Après avoir failli disparaître sous la pression des nouvelles variétés

plus productives et uniformes, notre chou local est en train d'être sauvé par une vingtaine de maraîchers du Pays de Lorient et d'Auray, qui sont même en train de créer une Appellation d'Origine Contrôlée. Dernier argument pour remplacer votre bon vieux chou frisé par le Chou de Lorient dans votre panier : il est issu de semence paysanne, c'est-à-dire que la semence est sélectionnée et reproduite par les paysans eux-mêmes sur leurs fermes.

+ d'infos et des recettes sur www.choudelorient.org

SÈVE DE BOULEAU

Elle arrive !

C'est à partir du mois de février et jusqu'à mi-avril, au moment de la récolte et au changement de saison, que l'eau de bouleau est idéale en cure de jouvence. Grâce à son action diurétique elle élimine toutes les toxines accumulées pendant l'hiver.

COMMENT LA CONSOMMER

Il est conseillé de boire un verre le matin à jeun. Mais il est également possible d'en boire tout au long de la journée pour se rafraîchir. Pendant 3 semaines à raison d'un litre et demi de sève de bouleau par semaine.

POURQUOI FAIRE UNE CURE DE 3 SEMAINES ?

Car il faut 21 jours à l'organisme pour qu'il se régénère et que le corps enregistre un nouveau cycle d'information.

Comptez 3 semaines = 5 litres.



À SAVOIR !

Pour une cure efficace, il faut consommer de la sève de bouleau fraîche. Celle de notre fournisseur local "Au pied de mon arbre" est récoltée à Ploërmel (56) et à Janzé (35). Réservez votre cure auprès du rayon cosmétiques et compléments alimentaires de votre magasin.

NOUVELLES PÂTES SANS GLUTEN

Les rayons vrac vont faire des heureux en proposant de nouvelles variétés de pâtes sans gluten : selon les magasins vous pourrez trouver des fusilli maïs ou riz-complet, coquillettes de pois-chiche, rigatoni ou torsades aux lentilles corail, des spirales à l'épeautre, des macaronis au sarrasin ou encore des torsades riz et pois chiche. Et toujours des origines France : elles sont fabriquées par Lazzaretti en Provence (84) ou par Celtes et Natures, notre producteur local (29).



MIEL DE CORSE AOP

Un produit historique qu'on affectionne particulièrement aux 7 épis : le miel de Corse ! Il nous arrive tout droit de Canale Di Verde, un petit village du Piémont entre Bastia et Porto Vecchio. Petite fierté : nous sommes les seuls magasins bretons à le proposer ! Jean-Yves Foignet, l'apiculteur, est lorientais d'origine, d'où son lien fort avec les 7 épis. Il travaille avec un double



gage de qualité : en agriculture biologique bien sûr, mais aussi sous AOP "Mele di Corsica", une variété de miels issus d'une végétation spontanée ou sauvage, à l'exception du miel de clémentiniers. Ses miels possèdent une typicité exceptionnelle, notamment avec le Maquis de printemps aux goûts étonnants de caramel ou de cacao, odeur de réglisse ou de coco, selon les années. La gamme Mele di Corsica comprend donc des saveurs, des plus amères aux plus douces, des goûts tantôt délicats tantôt persistants qui vous emmènent des vergers de clémentiniers en bord de mer aux châtaigniers de la montagne, en passant par le maquis sauvage. Attention, quantités limitées.



PAROLE D'EXPERT

L'HUILE D'OLIVE DANS TOUS SES ÉTATS

Sans aucun doute, l'huile d'olive est à la Méditerranée ce que le beurre salé est à la Bretagne. Ainsi, sa richesse réside moins dans l'exotisme qui lui est souvent attribué, que dans le fait qu'elle soit un produit traditionnel de base. Entre douceur et amertume, elle porte en elle de nombreuses histoires. Morgane Tzaros, passionnée d'oliviers, vit en Crète et vous propose de la découvrir...

POURQUOI EST-ELLE SI BONNE ?

Il est préférable de diversifier sa consommation d'huile, de façon générale, mais l'huile d'olive reste intéressante dans une consommation au quotidien, grâce à ses propriétés bénéfiques pour la santé, notamment sur le plan cardio-vasculaire, et à sa teneur en vitamine A, vitamine E et en acides gras mono insaturés.

AUSSI BONNE CRUE QUE CUITE ?

Oui ! L'huile crue apporte tous ses bienfaits grâce à ses vitamines. Celles-ci sont détruites au-delà de 40 °C, mais l'huile cuite garde aussi ses effets bénéfiques relatifs sur le cholestérol. Par rapport aux autres huiles, elle résiste bien à la chaleur et est assez stable à la cuisson, elle peut même être utilisée en friture.

UN PUR JUS DE FRUIT.

L'huile d'olive est très simple à fabriquer. Il ne faut pas plus de 2 heures pour extraire la matière grasse des olives. Les fruits sont d'abord pressés afin d'obtenir une pâte d'olive, c'est la « Première pression à froid ». Ensuite, la pâte est emmenée dans un conteneur, à proximité de la presse. Dans celui-ci et pendant 45 minutes

environ, le mouvement doux et régulier d'une centrifugeuse viendra extraire l'huile. Elle s'extraira petit à petit de la pâte et surnagera au-dessus : c'est l'« Extraction à froid ». La simplicité du procédé et la pureté de la matière en font un vrai jus d'olive !

UNE AMÈRE VÉRITÉ...

À la sortie du pressoir, l'huile est d'un vert étonnamment fluo et d'une amertume sacrément prononcée. C'est en gorge que vous la sentirez, à la différence de ses arômes qui eux se retrouvent au palais. L'amertume demandera 6 à 8 mois pour doucement s'estomper. Nous la connaissons et nous l'apprécions plutôt douce mais c'est pourtant forte et assurément amère qu'elle est la meilleure !

À CHOISIR ... IL FAUT LE DIRE :

Optez pour une « huile d'olive extra-vierge », avec une première pression à froid. La mention « extra-vierge » signifie que son taux d'acidité est faible et se situe entre 0 et 0,8. Elle sera de meilleure qualité qu'une huile d'olive vierge et se conservera mieux.



Morgane Lagache
jeune femme engagée
originaire de Riec-
sur-Belon, vit en
Crète depuis six
ans avec son mari
Alexandros. Tous deux

sont petits producteurs d'huile d'olive en conversion biologique. Ils restaurent des parcelles d'oliviers abandonnés et mènent des actions pédagogiques en faveur de ce patrimoine végétal vivant. Le couple œuvre pour l'entretien et la restauration de 1 200 arbres autour de son lieu de vie.

Animation découverte de l'huile d'olive

Avec Morgane Tzaros Lagache vous saurez tout sur le goût, la fabrication, la conservation et l'utilisation de l'huile d'olive. Morgane vous fera découvrir la différence entre une huile fraîchement extraite et une huile reposée dans le temps. L'arbre et la notion du temps en huile d'olive seront aussi abordés.

RDV > **09 février** > au magasin de Lanester.
10 février > au matin à Mellac, l'après-midi à Lorient/Keryado.

Les bonnes résolutions 2018



ET TOC !

ERWANN
RESPONSABLE FRAIS À KERYADO

“Cette année je porte du rose !”

L'été dernier je travaillais encore au magasin de Mellac. Ce jour-là je portais un pull rose et je faisais une heure de caisse. Passe devant moi une famille avec une petite fille qui me demande : « Est-ce que toi aussi, des fois, tu fais tes courses ? ». Amusé je lui réponds : « Oui bien sûr, moi aussi je fais mes courses ici ». Elle reprend : « Et tes vêtements, est-ce que c'est toi aussi qui les achètes ? »... « Oui oui c'est moi, pourquoi ? ». L'air coquin elle finit par dire : « Ben, le rose quand-même, c'est pour les filles ! ». La réflexion de cette petite fille m'est restée en tête. Je me dis qu'en 2018 nous en sommes toujours à inculquer dès l'enfance des stéréotypes de genres, c'est incroyable, il faut que cela change. Donc pour moi, c'est décidé, en 2018 je porterai plus souvent du rose ! Pour bien montrer aux petites filles que les hommes et les femmes ont les mêmes compétences, les mêmes sensibilités et surtout les mêmes droits.



C'EST PAS COMPLIQUÉ !

AGATHE
RÉFÉRENTE FRUITS ET LÉGUMES

“Les bonnes résolutions c'est toute l'année.”

En début d'année je n'ai pas pour habitude de prendre de bonnes résolutions, car souvent ce sont des objectifs qu'on a du mal à tenir. Pour moi les bonnes habitudes se pratiquent au quotidien, toujours dans la mesure du possible. Je cuisine au lieu d'acheter des plats tout faits, végétariens en majorité. Je ne fume pas et je fais pas mal de sport : vélo tous les jours pour me rendre au travail et Capoeira, un sport brésilien entre la danse et l'art martial. Depuis peu je pratique la méditation de pleine conscience, tous les deux jours et dès que je peux dans la journée. Une pratique qui me fait énormément de bien sur le plan émotionnel. En général je ne me fixe pas d'objectifs insurmontables mais j'essaye tous les jours de faire de mon mieux pour aller bien et ainsi apporter ma petite goutte d'eau de colibri.



CUI-CUI !

ESTELLE
RAYON FRAIS À KERYADO

“Cet hiver je prends soin des oiseaux.”

Depuis l'hiver dernier j'ai pris la bonne habitude de nourrir les oiseaux de mon jardin. J'avais lu qu'ils manquaient cruellement de nourriture en période hivernale alors que c'est justement le moment où ils en ont le plus besoin pour faire face aux températures de l'hiver. Je récupère des courges, potirons et potimarrons abîmés et non vendables pour en faire des mangeoires à oiseaux. Je les coupe en deux, j'évide avec une grande cuillère et à l'intérieur j'y mets de l'huile de palme que je fais fondre avec des graines à oiseaux que l'on vend en magasin. Je suspends ces mangeoires aux branches des arbres de mon jardin. Cette année nous avons aussi fabriqué nos propres boules de graisse à partir d'emporte-pièce (huile de coco pour que ça fige plus de graines). On les met au réfrigérateur, on fait un petit trou pour pouvoir passer la ficelle et on les accroche directement aux arbres. C'est une activité utile et ludique à faire avec ma fille de 6 ans. Les oiseaux se régaleront et nous aussi, à les regarder !

Les salariés des 7 Épis apportent tous, chaque jour, leur petite touche de colibris. Voici quelques “Bonnes Actions” prévues en 2018 :



HEY JOE !



VOYAGE VOYAGE...

JOE

RESSOURCES HUMAINES

“Je fabrique mes yaourts maison.”

Je fais régulièrement des dons de plasma au centre de Lorient et c'est quelque chose que je continuerai à faire cette année, surtout qu'en ce moment, les réserves de sang diminuent. L'été, je prête ma maison en échange de quelques soins apportés aux animaux et d'un petit entretien du jardin.

Je fabrique aussi mes yaourts, dans une glacière de camping, avec quelques récipients (voir photos) et une couverture polaire. En ingrédients il faut simplement 3 litres de lait, 1 yaourt (sorti du réfrigérateur quelques heures avant) et 100 g de lait en poudre. Versez de l'eau bouillante dans la glacière, fermez-la afin qu'elle monte en température. Pendant

ce temps-là, chauffez le lait à 48° dans une grande casserole. Dans un saladier, mélangez le yaourt et le lait en poudre. Diluez la préparation avec un peu de lait chaud puis reversez le tout dans la casserole. Mélangez. Répartir dans des récipients qui vont se ranger dans votre glacière. Videz l'eau de la glacière dans la casserole (elle va servir à faire la vaisselle !). Rangez les récipients dans la glacière. Refermez. Entourez d'une couverture polaire et isolez la glacière pendant 4 à 5 heures (elle ne doit pas être bougée). Les yaourts sont prêts et peuvent être empilés dans le réfrigérateur. Ils se conservent plus d'une semaine. Bon appétit !

AURÉLIE

VENDEUSE/CONSEIL À LANESTER

“Aider à sa petite échelle, voilà ce qui me rend heureuse.”

Deux années de suite je me suis rendue au Népal, en mission humanitaire. J'ai découvert ce pays en 2016 avec un ami sportif, passionné de montagne. Touchée par la catastrophe de 2015 (le séisme qui a fait 800 morts), nous avons envie de découvrir et d'aider à notre échelle ce pays niché dans l'Himalaya. La première année, avant de partir, nous avons fait une collecte de vêtements, médicaments et dons pour les distribuer dans un village à huit heures de bus de Katmandou. Là-bas nous avons rencontré Saheen, une jeune fille qui tient une boutique de vêtements fabriqués par des femmes népalaises (local women's handicrafts Nepal). Elle nous a expliqué qu'elle fabriquait et distribuait des kits hygiéniques aux jeunes filles car les menstruations sont taboues

dans ce pays. De retour en France, avec quelques amis, nous avons décidé de monter une collecte pour ce nouveau projet. En octobre 2017, on a donc acheté une centaine de kits pour les distribuer dans une école d'un quartier de Katmandou et faire de la prévention avec Saheen. Le reste des dons a servi à l'achat de médicaments pour un village reculé où j'ai passé une semaine en complète immersion. Là, j'ai pu aider quelques personnes, voir leur sourire et partager de beaux moments de vie. Voilà ce qui me rend heureuse. En 2018, j'aimerais m'investir dans un nouveau projet, au niveau local ou international. Si vous en avez un en tête, n'hésitez pas à venir m'en parler. Je suis prête pour une nouvelle aventure !*

*aurelie.leheurte@gmail.com

CONSOM'ACTRICE

Cécile Carduner, éduc'actrice

Dans son engagement pour contribuer à rendre ce monde meilleur, Cécile a choisi l'enfance. Maman de deux petites filles, elle fait partie du groupe de parents qui a créé "Les Petits Ruisseaux" au Fort Bloqué, une école aux pédagogies alternatives Montessori et Freinet. En tant que puéricultrice elle voulait remonter encore plus loin, à "La source", et a ouvert une crèche en septembre dernier.



— « L'enfant n'est pas un vase que l'on remplit, mais une source que l'on laisse jaillir », d'après Maria Montessori

Née d'un papa agriculteur conventionnel et d'une maman infirmière, Cécile avait déjà un lien fort à la terre et à la santé des hommes mais leurs engagements à eux étaient ailleurs. Après le bac, elle passe le diplôme d'infirmière avec une spécialisation en médecine tropicale et trouve une première expérience professionnelle avec « Action Contre la Faim » pour soigner les enfants atteints de malnutrition au Sud Soudan puis avec Médecins Sans Frontières au Burundi. C'est en devenant jeune adulte, avec son conjoint, que s'opère la véritable prise de conscience. « Nos deux sensibilités ont créé une synergie dans le couple, une envie d'agir ensemble ». Premier projet pour Sébastien et Cécile : six mois en Indonésie pour filmer les écosystèmes marins et rendre compte aux populations locales de la fragilité de leur environnement. À la

naissance de leurs enfants (Fleur a aujourd'hui 7 ans et Anouk 5 ans1/2), le couple fait le projet d'une éducation ouverte. « On s'est dit qu'on pouvait faire différemment pour nos enfants, on souhaitait les éveiller à une conscience du monde pour les amener à un respect de ce qui les entoure, des hommes et de la planète. Pour nous, cet engagement avait autant de sens que celui que nous faisons pour notre alimentation. » Les filles encore bébés, la petite famille part sillonner un bout de l'Australie pour vivre une expérience exceptionnelle à quatre, mais aussi pour visiter différentes crèches Montessori, pédagogie bien implantée dans le pays. À leur retour, dans leur entourage, d'autres parents ont la même envie pour leurs enfants. Ils décident ensemble de créer l'école associative des Petits Ruisseaux, « parce que les petits ruisseaux font les grandes rivières... », une école

à pédagogies actives, basée sur l'autonomie des enfants, le respect et la bienveillance.

Entre temps, Cécile est devenue puéricultrice et réfléchit à un projet plus personnel qui corresponde à ses valeurs d'un point de vue environnemental, éducatif et humain. En septembre dernier, elle crée « La Source », une crèche associative qui accueille une dizaine d'enfants de 16 mois à 3 ans. La pédagogie Montessori permet de respecter à chaque instant l'envie d'apprendre de l'enfant. « Ici, on verbalise beaucoup les affects pour aider les enfants à avoir une connaissance fine de leurs émotions », explique Cécile. « En les baignant dans un environnement apaisé on leur donne les outils pour devenir eux-mêmes artisans de paix ». Prochain projet pour Cécile ? La création d'une cuisine collective bio, locale et de saison pour l'école et la crèche. « Un projet évident pour pousser encore plus loin la cohérence ! ».

Pourquoi faire tes courses aux 7 épis ?

La situation anxieuse de continuer à polluer les terres agricoles sans rien faire me pesait. Je ne supportais plus de devoir éplucher les étiquettes en supermarché pour vérifier les origines et les ingrédients des produits à acheter. Ma plus grande motivation dans ma consommation bio est le respect des producteurs, de leur santé, de leur environnement, mais aussi de leurs conditions de travail.



DÉPLACEMENTS COOLS

CONSTRUISEZ VOTRE VÉLO CARGO

Vélo rallongé à l'arrière ou équipé d'une caisse à l'avant, le « vélo cargo » permet de transporter enfants et charges lourdes (courses, surfes, instruments de musique...). Une vraie alternative à la voiture en ville. Principal obstacle ? Le prix. Sauf si on apprend à le fabriquer soi-même. Rendez-vous dans les ateliers de l'Abri Syklett*

« Le vélo cargo est né aux USA, dans les années 2000. Inspiré des vélos utilitaires du début du XX^e siècle, il a été remis au goût du jour par des surfeurs et des skateurs qui ont inventé le mode de vie qui va avec », explique Serge Philippe, de l'asso Vel'Orient. Séduit par le concept, il s'est lancé dans la construction de son premier prototype dès 2010. « J'ai trouvé des modèles en surfant sur internet. Je suis technicien de formation et habile de mes mains, ça paraissait jouable. J'ai greffé deux vélos ensemble, fixé une planche, et voilà ! J'ai été le premier à en avoir un sur le pays de Lorient et ça a plu autour de moi. Du coup, avec l'asso, on a lancé la fabrication d'autres prototypes puis, à titre personnel, je suis passé à la vitesse supérieure en

investissant dans un vélo neuf, un modèle avec caisse devant, haut de gamme, à assistance électrique. À chaque fois que je le faisais essayer tout le monde était emballé mais c'était beaucoup trop cher, personne ne pouvait se permettre d'en acheter un. Parmi les gens qui viennent nous voir, certains choisissent le moyen de transport vélo pour des raisons économiques. Ils se déplacent soit à pied soit en bus parce qu'ils n'ont pas les moyens d'acheter une voiture. Un vélo cargo serait idéal pour eux mais il faut compter entre 2500 et 6000 euros. Ça s'adresse à celles et ceux qui ont les moyens ou qui ont décidé de remplacer leur voiture par ce mode de déplacement. Un art de vivre pas accessible à tous ».

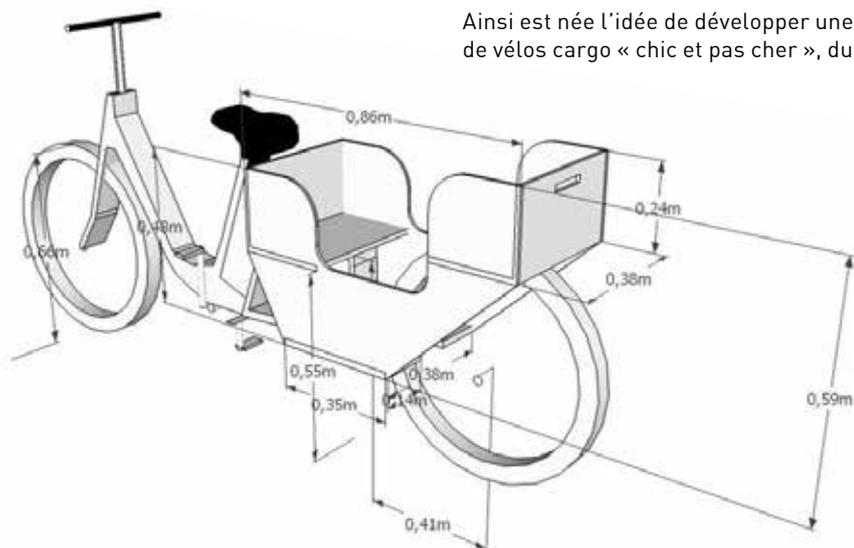
SAVOIR PARTAGÉ

Ainsi est née l'idée de développer une flotte de vélos cargo « chic et pas cher », du fait

de la récup. « On part d'un vélo électrique neuf, sélectionné pour son rapport qualité/prix et on le transforme en vélo-cargo avec des vélos et des pièces de récupération. En gros, il faut compter 350 euros pour un vélo équipé de batterie plomb, (pour des batteries dernier cri, c'est plus cher) et une vingtaine d'heures de boulot. Chacun peut inventer son modèle. Moi, je suis là pour jouer le « coach technique », mais après c'est une question de goût, chacun fait son vélo à sa mesure, suivant sa personnalité ; c'est une sorte d'œuvre et en plus c'est un moyen de transport ! On en a déjà fabriqué trois. Quand il y en aura dix en circulation à Lorient, ça fera de l'effet ! ». Le bouche à oreille fonctionne, et grâce à lui, une douzaine de personnes sont actuellement en train de construire leur vélo cargo à l'abri Syklett. Ils devraient être terminés d'ici quelques semaines et permettre à un nouveau groupe de prendre le relais car l'idée c'est que ceux qui ont appris se chargent ensuite d'apprendre aux autres et ainsi de suite !

*L'abri Syklett est un collectif comprenant 4 associations : Vel'Orient, L'UEAJ, OPTIM-ISM et la Sauvegarde 56. Ce collectif propose des services de réparation participative et solidaire de cycles en tous genres.

+ contact serge.philippe56@orange.fr
Si vous êtes trop loin, vous pouvez aussi vous inspirer du tuto de Vel'Orient www.youtube.com/watch



ÉTATS GÉNÉRAUX DE L'ALIMENTATION DE LA DECEPTION À L'ACTION



Au début de l'été, le gouvernement a lancé une consultation sur l'alimentation : 14 ateliers thématiques, des questionnaires et des forums en ligne, qui devaient permettre à tous les acteurs de la filière comme aux citoyens de s'exprimer sur la question et déboucher, 5 mois plus tard, sur un plan « ambitieux » - évidemment ! À l'arrivée, beaucoup de déception. Ce qui nous a donné envie de vous concocter un dossier sur ce qu'auraient pu ou dû être ces États généraux, en termes d'enjeux et de pistes à explorer.

Le 21 décembre dernier, les États généraux de l'alimentation ont été clôturés par le Premier ministre Edouard Philippe en l'absence, remarquée, du ministre de l'Environnement et de la solidarité, Nicolas Hulot. Derrière ce couac gouvernemental, une divergence de fond, entre les attentes du lobby agricole productiviste et celles des citoyens-consommacteurs-contribuables. De l'avis de tous, les 14 ateliers avaient pourtant connu un réel succès en termes de participations et de propositions. Le discours du président Macron, à mi-parcours, le 11 octobre à Rungis, renforçait l'espoir par ses ambitions inhabituelles sur un sujet aussi sensible. Douche froide à l'énoncé de l'épilogue, consacré à la seule agriculture. L'alimentation devra attendre pour connaître le sort qui lui sera réservé ! Rien ou presque rien sur la question des pesticides si ce n'est « d'évaluer

les substances dont l'exclusion ou la substitution ne sont pas prévues », comme le glyphosate, pourtant reconnu cancérigène probable, alors que les alternatives en termes agronomiques existent et sont applicables dès maintenant.

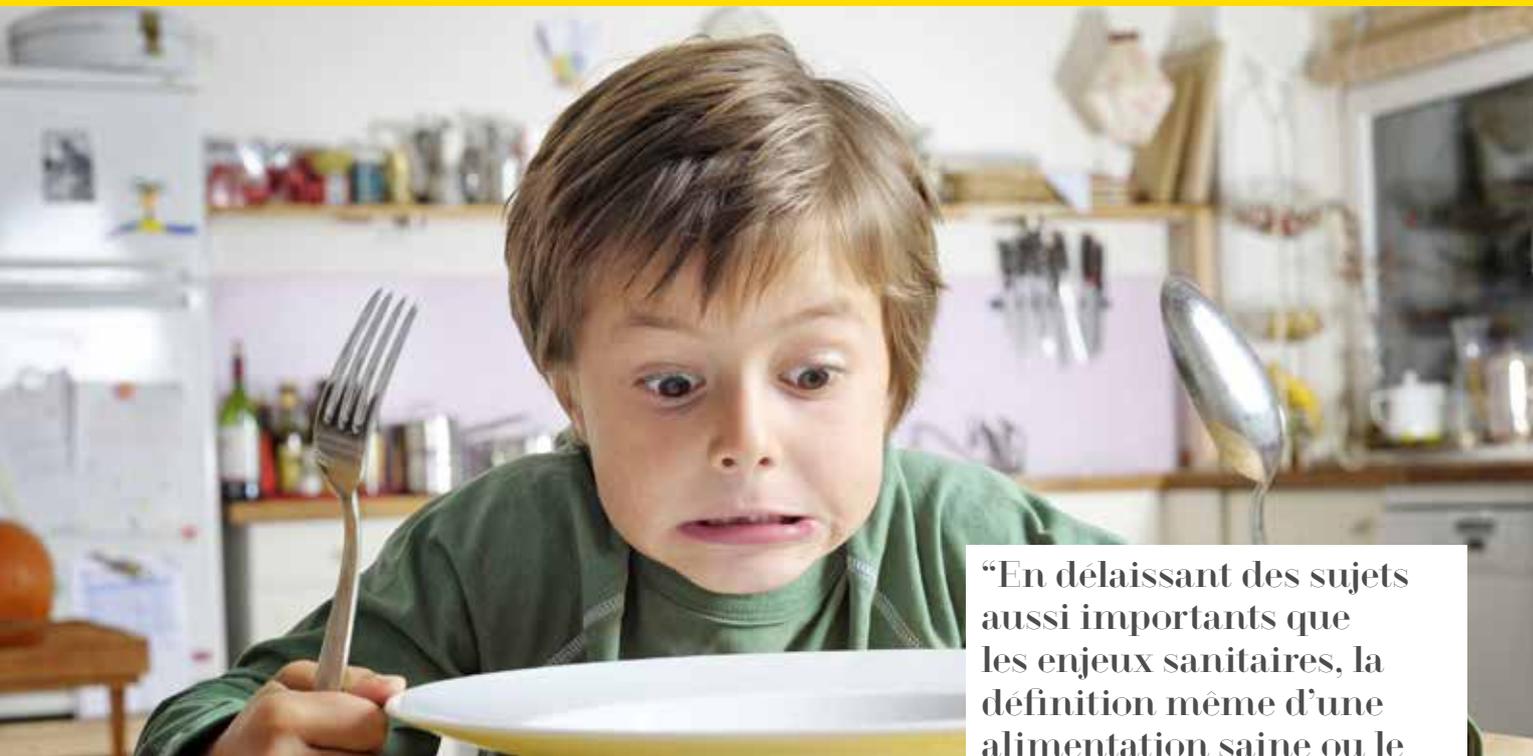
Déception aussi sur la sécurité alimentaire pourtant reconnue stratégique pour « l'équilibre des relations internationales ». Après cinq mois de travaux et d'échanges, les associations et ONG concernées déplorent l'absence de mesures concrètes. Pas de nouveaux engagements ou de plan de soutien aux agricultures familiales des pays du Sud (comme l'avait acté la loi d'orientation pour la solidarité internationale adoptée en 2014).

Concernant le projet de loi qui arrivera au printemps prochain, sur la notion de l'interdiction de ventes à perte de produits agricoles et alimentaires, si la direction est bonne, elle ne peut réellement se mettre en place qu'à trois

conditions : un changement de règles de l'OMC, une refonte des mécanismes européens sur la gestion des marchés et des protections douanières et une autre répartition des aides à l'agriculture* en passant du soutien aux volumes et aux surfaces à un soutien à l'emploi et à l'évolution des modes de productions. Il faut souligner que durant les EGA, le ministre Stéphane Travers a supprimé les aides au maintien en agriculture biologique !

MAUVAISES RÉPONSES...

Sur la question animale, en dépit des actions menées par des associations dans les abattoirs et certains élevages, aucune remise en cause des élevages hors sol et fermes usines. Quant aux arbitrages sur l'utilisation des cinq milliards d'euros annoncés par le candidat Macron lors de la campagne des élections présidentielles... à ce stade aucune réponse positive pour octroyer ne serait-ce que 20% de l'enveloppe à la reconversion bio comme



“En délaissant des sujets aussi importants que les enjeux sanitaires, la définition même d’une alimentation saine ou le type d’apports en protéines qui devrait charpenter à la fois l’agriculture et l’alimentation, les États généraux de l’Alimentation ont fait preuve d’un manque de stratégie et de cohérence.”

LYLIAN LE GOFF

le demande la présidente de la FNAB. Aucune garantie qu’une grande partie de ces cinq milliards ne servira pas à « moderniser » l’agriculture selon les demandes de la FNSEA, sachant que celle-ci participe à la politique agricole menée en France depuis des décennies selon une cogestion avec l’Etat. Les EGA ne remettent pas en cause le système agro-industriel qui perdure depuis des décennies grâce à une perfusion permanente de deniers publics. Le prix affiché de ses produits ne reflète pas ses coûts induits – environnementaux, sanitaires, socio-économiques, politiques sous formes d’aides multiples – car ils sont supportés par le contribuable : là aussi on se livre à un tour de passe-passe, dénommé « externalisation des coûts ». La bio, moins subventionnée, plus économe et autonome, affiche davantage le « juste prix ». La politique agricole de demain doit être enfin

transparente. Le Premier ministre annonce qu’il faut donner plus de moyens aux interprofessions ainsi qu’aux organismes de producteurs pour réorienter l’agriculture... On croit rêver ! Ce sont ces outils peu démocratiques, au service de l’agro-industrie, qui depuis le siècle dernier, ont mis les paysans en situation d’endettement, de dépendance totale. Mauvaise réponse au souhait d’une agriculture, soutenable, créatrice d’emplois et transmissible ! Tout cela laisse craindre que le plan bio qui sera annoncé fin février pendant le salon de l’agriculture ne soit vide de toute avancée vers une alimentation plus saine, socialement et écologiquement plus respectueuse du Vivant.

** les aides Pac en 4 clics (8,7milliards €/an pour la France)
www2.telepac.agriculture.gouv.fr/telepac/tbp/accueil/accueil.action*



NUTRISCORE : L’INFORMATION NUTRITIONNELLE QUI DÉRANGE



Dans le cadre de la loi de Santé de 2016, le gouvernement français a recommandé la mise en place d’une information nutritionnelle claire, visible, et facile à comprendre pour tous afin d’aider les consommateurs à acheter des aliments de meilleure qualité

nutritionnelle. Ainsi est né le logo Nutriscore : 5 lettres associées à 5 couleurs (rappelant les catégories énergétiques des appareils électroménagers) allant du plus favorable sur le plan nutritionnel (classé A-vert) au moins favorable (classé E-rouge). Ce logo devrait être apposé sur les emballages des produits transformés mais cette démarche a fait l’objet d’un tir de barrage de la part de certaines multinationales de l’industrie agroalimentaire, y compris lors des EGA.





Témoignage

CLAUDE GRUFFAT

président de Biocoop, a participé aux EGA.

Quelle a été la participation de Biocoop aux EGA ?

Biocoop est rentrée un peu par la petite porte. J'ai juste été invité comme grand témoin de l'atelier 7 « Améliorer les relations commerciales et contractuelles entre les producteurs, les transformateurs et les distributeurs ». J'ai eu la chance d'avoir une parole assez libre pour

dire qu'un autre modèle est possible et présenter celui que Biocoop met en œuvre. Ça m'a permis de suivre ensuite les débats, intéressants, mais sans grands résultats à la sortie. Les gens retenus pour participer sont ceux qui ont construit le monde d'hier et je ne sais pas comment on peut parler d'une économie nouvelle. On fera juste un peu plus qu'hier mais rien de nouveau.

Quelles étaient vos attentes ?

Une nouvelle loi d'orientation agricole. Il n'y en a pas eu depuis 50 ans. L'agriculture française et l'alimentation méritent ça. Le peuple français mérite ça ! Cette loi devrait redéfinir ce que les citoyens attendent de l'agriculture française et dont on ne parle pas, comme de remettre en question le tout exportation au prix de la pollution, de l'affaiblissement de la fertilité des sols, du bien-être paysan, animal, bref le productivisme industriel avec tous les effets qu'on lui connaît. J'aurais aimé aussi qu'on parle du hors sol et des carences alimentaires. Il est illusoire de penser que

l'on nourrira 12 milliards d'humains avec des tours de 50 étages de concombres ou de tomates ou grâce à l'agriculture sur les toits, qui est intéressante en termes de pédagogie mais pas de nutrition. Tout ce qui fait la richesse nutritionnelle vient du sol, les oligo-éléments, les vitamines, les minéraux...

Et si on relançait des Etats généraux à notre image ?

On pourrait développer la question de la bio locale. On manque aujourd'hui de producteurs locaux de proximité. Nos magasins travaillent avec 6000 d'entre eux. Dans cinq ans, pour répondre à la demande, il en faudrait 14 000. Et je ne parle que des magasins. Pour pouvoir en plus satisfaire la restauration collective qui est aussi demandeuse de bio locale, il en faudrait 60 000.

Quand on sait qu'en France il s'installe en moyenne 12 000 agriculteurs par an alors que 25000 partent en retraite, on mesure le problème !

Plaidoyer pour un manifeste de la consom'action

Société de consommation oblige, le choix du consommateur est un argument perçu rapidement par les décideurs : notre pouvoir d'achat, aussi minime soit-il, est un vrai pouvoir. L'organisation des ateliers des EGA a pourtant largement minoré la représentation des consommateurs par rapport à celle de l'agro-industrie qui a pesé de tout son poids pour limiter l'ampleur du changement et maintenir ses prérogatives. En PACA et en Bretagne, des bioconsom'acteurs ne s'en sont pas laissés compter proposant aux EGA un « Manifeste de la consom'action ». En voici les principales préconisations.

UNE POLITIQUE AGRICOLE RÉSOLUMENT ORIENTÉE VERS L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Car consommer bio est favorable à la santé. On s'en doutait et ça a été confirmé par la grande étude épidémiologique NutiNet-Santé !¹

- Consacrer 50% minimum des terres cultivées à l'agriculture bio d'ici à 2050²
- Assurer une formation initiale et continue et un programme de recherche/innovation
- Ancrer la politique foncière par un moratoire sur l'artificialisation des terres agricoles, par le développement de zones vertes périurbaines dédiées à l'approvisionnement de qualité et de proximité et par des avantages

aux installations « durables » à taille humaine ;

- Imposer les produits bio et locaux en restauration collective afin de développer la bio par la demande et de sauvegarder l'emploi agricole.
- Corriger les dérives laxistes des cahiers des charges bio au niveau européen, ce qui favorisent le « bio business », et maintenir les garanties des labels bio nationaux et associatifs.

MISE EN ŒUVRE D'UN "PLAN PROTÉINES"

- Rééquilibrer les productions de protéines d'origines animales et végétales pour parvenir à une consommation humaine de l'ordre



de 2/3 de protéines végétales pour 1/3 de protéines animales.

RECONNAISSANCE DE L'IMPORTANCE DU MILIEU MARIN

- Il mérite qu'on lui accorde aussi des Etats généraux du fait de son rôle de régulateur du climat et de garde-manger (menacé par les pollutions et le pillage halieutique).

EXERCICE 2020-2026 DE LA POLITIQUE AGRICOLE

Alors que l'alimentation devrait orienter la feuille de route de l'agriculture et de l'agro-industrie, on assiste à l'inverse depuis les années quatre-vingts avec le formatage publicitaire du comportement alimentaire conditionné aux excès de production des élevages hors sol et des produits transformés, à l'origine de nombreux dommages sanitaires, socio-économiques, environnementaux et climatiques. Il est temps d'inverser les choses pour aboutir à la transition agricole et alimentaire, indispensable à la mise en œuvre d'une transition écologique. Une volonté politique doit clairement se manifester avec un changement de cap radical afin que l'argent public favorise cette transition garante d'un avenir enviable.

- Il faut donc répartir les aides financières en fonction des objectifs précités, instaurer un commerce équitable pour les producteurs français et se retirer du CETA et du TAFTA.

PRÉSERVATION DE NOTRE CAPITAL SEMENCIER

- Libérer les semences du carcan du « catalogue officiel des espèces et variétés » réservé aux semences hybrides brevetées par l'agro-industrie, organisant de fait un monopole, et légaliser la mise en vente des variétés patrimoniales paysannes ; développer la production de semences bio ;
- Améliorer la connaissance et l'expertise en matière de santé environnementale
- Renforcer le plan national santé environnement (PNSE) par des registres épidémiologiques territorialisés afin de mieux cibler la prévention ;
- Intégrer la recherche de pesticides dans la surveillance de la qualité de l'air ;
- Exiger des expertises indépendantes, transparentes, pluridisciplinaires, avec éradication des conflits d'intérêts ;
- Renforcer le statut de « lanceur d'alerte ».

ÉDUCATION SANITAIRE ALIMENTAIRE DE LA POPULATION ET RÉDUCTION DES GASPILLAGES :

- Informer par des campagnes périodiques portant sur les critères d'une alimentation saine, variée,

équilibrée, avec des produits frais et de saison, sur les méfaits du raffinage des aliments et des produits transformés. Accès au bio en priorité pour les femmes enceintes et allaitantes, les restaurations scolaires, notamment pour réduire l'exposition aux pesticides et perturbateurs endocriniens.

- Indiquer par étiquetage le type d'alimentation des élevages dont sont issus viandes, œufs, lait et laitages (avec ou sans OGM ; labels), le NutriScore, l'index glycémique des aliments contenant des glucides et leur taux d'acides gras trans ;
- Renforcer la lutte contre les allégations nutritionnelles trompeuses et mensongères et bannir les publicités à caractère alimentaire des programmes TV destinés aux enfants ;
- Lutter contre le gaspillage en renforçant le pacte national dédié, en réduisant, notamment, l'énorme gâchis représenté par les excès de consommation de protéines animales.
- Eduquer grâce aux jardins, scolaires, familiaux, partagés, communaux et aux fermes pédagogiques.

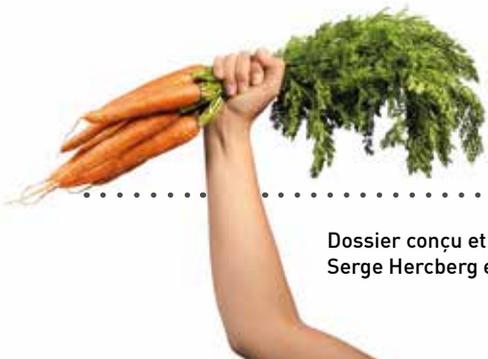
Pour que ces préconisations soient appliquées une pétition nationale sera organisée par les Bio Consom'Acteurs. Elle vise à obtenir un référendum d'initiative partagée sur le passage de l'agrochimie à l'agrobiologie, avec l'affectation à l'agriculture biologique d'une part importante des cinq milliards d'euros promis par le président de la République à l'issue de ces EGA.

¹ <https://www.etude-nutrinet-sante.fr/>

² <http://afterres2050.solagro.org/>

AUX 7 ÉPIS, nous lançons l'idée de refaire des États généraux de l'alimentation région par région. Une initiative bio ET locale ! Débats, conférences. Réservez votre week-end du 14 avril. Bénévoles, bienvenus !

+ Contact
ega-bretagne@les7epis.bzh



Dossier conçu et coordonné par Lylia Le Goff, avec la collaboration de René Louail (paysan syndicaliste), Serge Hercberg et Denis Lairon (de l'Inserm), et Bernard Astruc (Bio Consom'Acteurs Paca France).

ÉPI terriens

VISITE DE FERME À GUIDEL

Céline et les bio semeurs de sens

Dans le joli village de Trézéléguen, à seulement quelques encablures de la mer et du célèbre Fort Bloqué, Céline Guitteny cultive un jardin maraîcher de 3500 m² en agro-écologie et permaculture, juste devant sa maison. Elle nous accueille avec Agathe et Jean-Noël, des 7 épis, pour une visite de son verger et de ses serres. L'occasion de mieux faire connaissance avec Céline qui a démarré son activité l'été dernier.

Avant de devenir jardinière paysanne, Céline a exercé la profession de kiné, pendant 13 ans. Jérôme, son mari, était charcutier. Ils aimaient tous deux leur métier mais l'envie d'être acteurs et pas simples "consom'acteurs" devenait trop forte. Ils tentent d'abord de s'installer au Maroc avec un projet de maraîchage bio mais les terres qu'on leur propose sont hors de prix. Rentrés en France, ils n'abandonnent pas le projet et partent faire du woofing dans le sud-ouest pour se former. De retour en Bretagne, ils craquent pour une ancienne ferme guideloise avec ses arbres fruitiers, son immense terrain plat et bien exposé. En mars 2017, Céline effectue son dernier jour de travail en tant que kiné, le couple est fin prêt pour démarrer l'activité. Malheureusement, coup du sort : la tempête Zeus provoque de gros dégâts sur les tunnels. Dans le village naît un grand élan de solidarité. Les voisins viennent à la rescousse : "ils sont devenus des amis" explique Céline, "depuis, ils nous aident, entre autre à déplacer les serres lors de la rotation des cultures". Le lancement d'un crowdfunding (financement participatif) sur internet permet de récolter 85 000 € pour les réparations. L'argent servira également à créer un système d'irrigation sur la parcelle de Gestel.

Aujourd'hui, après seulement 6 mois de réelle activité, Céline voit déjà les excellents résultats du système qu'elle a mis en place, inspirée par une approche



de l'agriculture bio-intensive. L'objectif est d'optimiser la surface de production en serrant notamment les plants pour avoir une densité de production plus forte. Cela donne des rendements exceptionnels sur petite surface, sans nuire à la fertilité du sol. Les principes de permaculture sont là aussi. La jardinière-paysanne, comme elle se définit, étudie l'idée du papier kraft en paillage, utilise le broyat d'huîtres pour augmenter le pH du sol et crée des haies comestibles pour favoriser les auxiliaires. Elle vise une labellisation Nature et Progrès à moyen terme.

Prochain projet ? Développer le verger, déjà fourni en pommiers avec bientôt des cerises, kiwis, poires, prunes, pêches, kakis et petits fruits rouges... Céline souhaite aussi mettre en place des ruches et des poules pondeuses sur la ferme. Le couple

est aujourd'hui plus qu'heureux d'avoir changé de cap professionnel : "Nous souhaitons voir grandir notre petit Éliot dans un environnement sain, nous voulions qu'il connaisse un monde plus simple, à distance de la sur-consommation, un monde plus social, plus libre, plus humain." Pari réussi !

Aux 7 Épis, priorité aux producteurs locaux !

Pour mieux les connaître, nous effectuons des "Visites de fermes". En ce mois de janvier c'est Agathe notre référente producteurs locaux, et Jean-Noël, du rayon fruits et légumes à Guidel, qui réalisent la visite. Les questions concernent les modes de production, les projets de labellisation, l'origine des plants et des semences...

Chez Croc'Épi on peut manger bien sûr, mais aussi nourrir son imaginaire et sa curiosité. Le restaurant propose régulièrement des expositions et des conférences...



EMMA BURR

UNE EXPOSITION À CROQUER

Les murs du restaurant accueillent les œuvres d'Emma Burr durant tout le mois de février : une série de linogravures spécialement imaginées pour l'occasion et réalisées grâce à « La Maison », association de graveurs vannetais.

Emma Burr, artiste britannique installée à Vannes, s'est fait connaître ici grâce à ses dessins urbains, ses croquis de rues et de bâtiments, lors d'une grande exposition consacrée à Lorient en 2015. Quand les 7 Épis lui ont proposé d'exposer, elle s'est lancé un nouveau défi : tenter une thématique végétale spécialement pour nous ! « C'était l'occasion de sortir un peu de l'inspiration architecture, de quitter le minéral pour l'organique. Ça m'a fait du bien de travailler sur des courbes, des choses plus fluides. J'ai déjà réalisé des paysages, des bords de mer, des rochers, des

herbes mais plutôt en peinture. Là, je suis partie sur de la linogravure avec un gros travail sur les couleurs et les harmonies. J'ai produit une série d'une douzaine de fruits, fleurs et légumes, de façon subjective et très graphique ». Tu as représenté ce que tu mangeais ? « Oui et non ! Déjà, je ne suis pas végétarienne et puis j'ai choisi de m'inspirer des légumes et des fruits encore sur la plante, en train de pousser, pas dans l'assiette ou sur l'égal. Une expérience très instructive qui m'a permis de découvrir - je dois l'avouer - comment poussaient les artichauts ! ».



Exposition Emma Burr

du 1^{er} février au 10 mars. À suivre une exposition de Thierry Leclair, illustrateur lorientais, qui a comme Emma Burr beaucoup croqué la ville !

JEAN-PAUL AUVOLAT

CONFÉRENCE : L'ACCÉLÉRATION DU RYTHME DU TEMPS

Le temps et ses différentes notions selon les plans de conscience. Le Rythme du Temps et son architecture. Les grands carrefours et les cycles. Où en sommes-nous aujourd'hui ? Les conséquences, les possibilités et les risques. Transpositions dans nos parcours de vie individuels et collectifs. Que pouvons-nous retenir pour agir ? Autant de questions qu'abordera Jean-Paul Auvolat dans le cadre de son cycle de conférences sur les « Clés Universelles », **mardi 15 février à 19h30.**

HERVÉ CAGNEC

CONFÉRENCE : LE KLAMATH, L'ALIMENT PRIMORDIAL



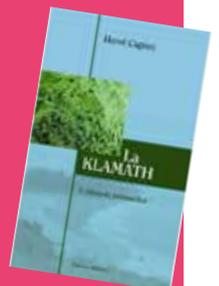
Ancien vendeur/ conseil aux 7 Épis, Hervé a, tout au long de son parcours

professionnel, développé de belles connaissances en compléments alimentaires ou "aliments" comme il préfère les appeler, notamment avec la Klamath, cette micro-algue incroyable qui peut stimuler nos défenses immunitaires, booster nos performances intellectuelles... Et bien plus encore...

Cousine de la spiruline en encore plus complète (plus riche en vitamines, minéraux et oligoéléments), la Klamath possède des vertus nutritives et thérapeutiques impressionnantes, saluées par le monde scientifique. Aliment le plus complet qui soit (115 micronutriments), elle peut être consommée par tous : les personnes fatiguées, les étudiants, les sportifs, les végétariens. Mais aussi les personnes âgées et les femmes enceintes pour booster les défenses immunitaires. Antifatigue, reminéralisante, anti-stress, digestive, Hervé vous dira tout sur la Klamath, il a même écrit un livre sur le sujet que vous trouverez ce soir-là.

RDV

vendredi 2 mars
à 19h30 (1h de
conférence, entre
20 et 30 minutes de
questions). Entrée
libre et gratuite.



ÉPI quoi encore ?

PAR ALAIN LE GOFF

HUMEUR MILITANTE

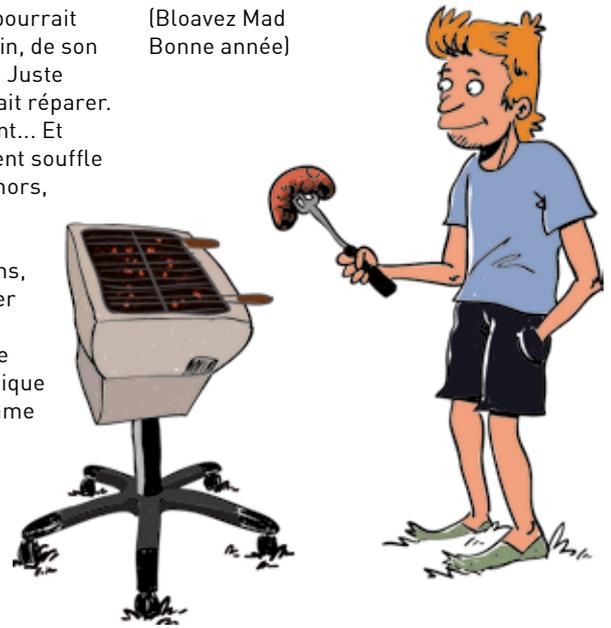
Petit matin...

Les matins tardifs nécessitent toujours quelques tasses de thé et quelques tartines pour remettre son monde dans le bon sens et, c'est juste à ce moment-là que le grille-pain vous lâche ! J'ai une dent contre les grille-pain -il n'est pas le premier à me faire le coup- non pas contre le grille-pain lui-même, mais contre le petit bout de plastique qui permet de le mettre en tension et sans lequel il n'est qu'un sourire édenté, une gueule vide que l'on va mettre au rebut. Et, ce matin-là, dans un coin de mon cerveau légèrement embrumé, s'allument deux mots en lettres rouges : obsolescence programmée ! En ce matin paisible du premier jour, l'Empire Marchand me saute à la gorge : achète, on te dit, achète ! Epson truque ses imprimantes pour que tu changes tes cartouches avant qu'elles ne soient vides, Apple ralentit les modèles anciens de ses iPhones pour que tu achètes le petit dernier. Achète, on te dit, c'est nécessaire pour la croissance... Mais en ce jour de l'an, je n'ai même pas envie de me mettre en

colère contre ce vieux monde stupide que l'on nous vend pour ce qui se fait de mieux sous le ciel. J'ai juste envie d'un monde où l'on pourrait laisser sous terre 80% du charbon, d'un monde où l'on pourrait changer un bout de son grille-pain, de son imprimante ou de son téléphone. Juste rêver d'un monde que l'on pourrait réparer. Un peu, beaucoup, passionnément... Et quand c'est jour de l'an, que le vent souffle trop fort pour mettre son nez dehors, on peut continuer à rêvasser, rêvasser d'un temps où l'on pourrait se mettre à quelques-uns, plusieurs, beaucoup, pour acheter uniquement des objets que l'on peut réparer, recycler, histoire de pousser un peu de côté la mécanique folle de l'Empire Marchand. Comme il y a des années quelques-uns, plusieurs, beaucoup, se sont mis ensemble pour acheter et consommer des produits issus de l'agriculture bio. C'est dimanche, ou jour de l'an

ou... Dehors, le vent lave le ciel. Les rêves sont sans doute là pour nous pousser à ailleurs et devenir autres !

(Bloavez Mad Bonne année)



Qui descendra les poubelles ?

DE NAT MIKLES AUX ÉDITIONS RUE DE L'ÉCHIQUIER

Une BD à l'humour décapant et décalé sur la réduction des déchets, qui fait largement écho à l'humeur militante d'Alain Le Goff (lire ci-dessus). Un petit matin comme les autres pour monsieur Tout-le-Monde, ou presque... Car aujourd'hui, le grille-pain ne fonctionne plus. Alors que faire ? Le secouer un bon coup ? Le passer par la fenêtre ? Le jeter dans la première poubelle venue ? Ce n'est pas l'avis de Lao Tseu, qui débarque dans la

cuisine pour donner sa vision circulaire des choses et du monde... Cette rencontre n'est que la première d'une série : Lavoisier vient évoquer les filières spécialisées, La Fontaine les emballages, Pasteur le compost, Darwin le lombricompostage, Épicure le gaspillage alimentaire et Thoreau le programme Zéro déchet... avant que Lao Tseu ne reprenne une nouvelle fois la parole, pour donner au grille-

pain cassé un nouveau destin ! Avec un humour pétillant, Nat Mikles nous explique les bonnes raisons d'accomplir des gestes simples qui protègent l'environnement, sans se prendre la tête : trier ses déchets, faire son compost, privilégier la consigne et le vrac... Destiné à un public de personnes sensibilisées mais souvent démunies pour agir au quotidien, Qui descendra les poubelles ?

rend le développement durable accessible, à rebours du sérieux qui s'impose d'ordinaire sur ce sujet.

