



DOSSIER

La Bio vs le bio !

ÉDITO

Il ne se passe pas une semaine sans que de nouveaux travaux scientifiques

ne nous alertent sur les effets néfastes des pesticides sur la santé. Ils sont aussi de plus en plus nombreux à s'alarmer de l'état désastreux de la biodiversité et de l'inquiétante évolution du climat. La prégnance de ces informations nous alerte. Une lame de fond monte en puissance chez les citoyens, les associations, les collectivités territoriales. En première lecture de la loi agriculture et alimentation, les députés étaient peu nombreux à l'écoute de ces appels. Et malheureusement, les sénatrices et sénateurs ont été majoritairement sourds,

allant même jusqu'à vider cette loi des rares éléments attendus par la population. En l'état, cette loi laisse trop de liberté aux groupes industriels de la distribution de production de pesticides et à ceux de la transformation agroalimentaire au détriment des agriculteurs qui continueront de souffrir dans leur corps et dans leur esprit. Ils seront dans leur grande majorité les exclus de l'égalité et de la fraternité nationale.

Cette loi en l'état est bien loin de satisfaire les consommateurs. Les engagements du président de la République, les propositions issues des États généraux de l'alimentation, les parlementaires les ont ignorés. À quoi aura servi de mobiliser la société civile 35 000 heures si c'est pour

mépriser les aspirations dont elle s'est fait l'écho ?

L'heure du choix, c'est maintenant ! Nos parlementaires s'honoreraient de prendre en compte des décisions qui protègent et rémunèrent équitablement nos paysans, garantissent notre santé, contribuent à la préservation de la biodiversité et limitent les effets du changement climatique. En ne le faisant pas, ils seront certainement jugés coupables par nos enfants et petits-enfants de ne pas avoir eu le courage de l'indépendance d'esprit que requiert la bonne gestion du Bien commun.

**Biocoop 7 Épis, Clim'action Bretagne Sud,
Nature & Culture**

SOMMAIRE

2 ÉPI-ACTU

Fête des vins / Nouveau film pub au ciné / Avancées Riantec / Assises

4 VIE DE LA COOP

5 ÉPI-SHOP

Les produits à découvrir

6 ÉPI-ACTION

Les autres talents des salariés

8 ÉPI-ZOOM

La bio versus le bio

12 ÉPI-SAISON

Vivre avec son temps !

13 ÉPI-CONSUM'ACTRICE

Le jeûne selon Amandine Cotteaux

14 ÉPI-TERRIEN

Subtilsences : simples et bienfaites

15 ÉPI-CROC

La recette de Croc'Épi

16 ÉPI QUOI ENCORE ?

Humeur militante d'Alain Le Goff

Journal édité par Biocoop
Les 7 Épis Trimestriel gratuit,
ne peut être vendu Tirage : 5000 ex.
Directeur de publication : Mikaël
Coroller. Rédaction : Aude Philippe,
Emmanuelle Debaussart, Marie-Odile
Pagniez, Alain Le Goff. Secrétariat
de rédaction : M. & J. D. Maquette :
Marie Nicol. Illustration : Cédric
Vancayseele. Impression : Imprimerie
Ollivier. Papier 100 % recyclé, encres
végétales.



ÉPI actu

CINÉMA

UN SPOT 100% LOCAL

Nouveau spot ciné « made in les 7 Épis » en salle cet automne ! L'idée cette fois est de faire connaître nos espaces bien-être et beauté, l'exigence sur la qualité des produits et surtout, l'atout principal de nos magasins : les conseils en rayon, adaptés à chacun et donnés par des pros.



Pour chaque spot que nous produisons (c'est le quatrième de la série), nous travaillons en local*.

ÉTIENNE, SCÉNARISTE : « Le casting est fait avec des volontaires de la coopérative (salariés, clients, producteurs...). Il faut créer avec ce qu'ils sont en vrai. Ils ne doivent pas "jouer" ou savoir un texte par cœur. Cette fois c'est Éléa, conseillère au rayon cosmétiques de Lanester.

Elle me parle de ses études de naturopathie qui la passionnent. Elle ressemble à Amy Winehouse... ou à une elfe. Une elfe, c'est bien. C'est un "être de la nature". Voilà ! C'est une elfe au milieu de la nature, filmée en continu et le texte en voix off souligne ou précise à l'oreille ce qui n'est pas vu par les yeux... »

KAB, MULTI-ARTISTE (photo, vidéo, musique et dessinateur) : « L'idée était de tourner dans le coin, en extérieur et en lumière naturelle. De faire de belles images tout en gardant un côté brut (images saturées) et mouvant (caméra épaule). On peut voir ce spot comme un mélange de reportage et d'heroic fantasy ! »

* Étienne, Eléa et Kab sont lorientais, tout comme Ton's, auteur de la B.O.

+ À découvrir fin septembre dans les cinémas de la région, mais aussi sur internet

TRANSITION ALIMENTAIRE ET AGRICOLE

Retrouvez les actes des Assises, tout ce qui s'est dit, tout ce qui a été préconisé, soigneusement compilé par Lylian Legoff. Et le travail ne fait que commencer ! Il s'agit maintenant de faire passer le message au niveau régional et national. Suite dans le prochain numéro...

+ www.les7epis.fr/medias/pdf/actes.pdf



Sauvons le climat !

Édouard Bouin, médiateur scientifique, animera un apéro-conférence sur le thème du pacte européen pour mettre la finance au service du climat, le **14 septembre à 18h30** au bar le Brizeux à **Quimperlé**.



FESTIVAL ALIMENTERRE

Événement incontournable sur les enjeux de l'alimentation et de l'agriculture dans le monde, le Festival ciné Alimenterre se tient du 15 octobre au 30 novembre, organisé par des milliers de bénévoles, un peu partout en France.

+ Trouvez les projections près de chez-vous : www.festival-alimenterre.org



RIANTEC

Ouverture d'un sixième épi

Les 7 Épis continuent de développer la bio sur le territoire avec bientôt un nouveau point de vente à Riantec. Le magasin de 285 m² (dans sa configuration de départ) proposera toutes les gammes Biocoop : fruits et légumes (avec de nouveaux débouchés pour nos producteurs locaux), et bien sûr les rayons pain, fromage, vrac, épicerie, vins, cosmétiques et compléments alimentaires avec quelques éco-produits, livres et ustensiles... Le rayon boucherie, très attendu rive gauche sera créé dans un deuxième temps.

Maëlle, actuellement responsable adjointe des 7 Épis Lanester assurera la gestion du magasin avec un/une responsable rayon et un/une vendeur conseil. Un projet de partenariat est à l'étude avec l'association Optim'Isme pour permettre à des salariés en insertion de se former aux métiers de la distribution de produits bio, ce qui permettrait de compléter l'équipe mais nous sommes en attente d'une autorisation de la Direction du Travail sur ce projet expérimental.

+ Biocoop Les 7 Épis - 31 rue de Kerdurand, 56670 Riantec
Magasin accessible à pied et à vélo pour les habitants de Riantec, Port-Louis, Locmiquélic, Merlevenez et Plouhinec. Ouverture prévue fin novembre 2018

Fête des vins 2018

Jusqu'au 20 octobre, découvrez 28 nouveautés (11 blancs et 17 rouges). Hervé, responsable de la cave des 7 Épis nous présente ses coups de cœurs 2018



LE TOP 3 DES BLANCS

Trois très belles sélections, exceptionnelles en rapport qualité/prix. Un vin blanc sec du Sud-Ouest, **Les Petites Perdrix**. Sur un assemblage classique type bordelais (50% sauvignon, 50% sémillon) ce vin est très fruité avec des notes bien présentes de pêches et d'agrumes, un vin très frais, facile à boire à toutes occasions. Autre véritable coup de cœur pour le Saint-Chinian blanc 2017, **Cuvée Bois-joli**. Très bel assemblage de cépages languedociens avec une belle amplitude, de la rondeur, du fruit... Quarante paons séjournent en toute liberté sur le vignoble, d'où le visuel de l'animal fétiche sur l'étiquette !

Dernière très belle surprise, un Saumur brut blanc du **Domaine de la Paleine**, situé au Puy-Notre-Dame. Cette toute jeune appellation (Saumur Puy-Notre-Dame, créée en 2008) propose des vins plus puissants et harmonieux que les références traditionnelles. Celui-ci est d'autant plus intéressant qu'il est véritablement travaillé comme un champagne, c'est-à-dire qu'il est commercialisé après 4 ans d'élevage.

LE TOP 3 DES ROUGES

En rouge, mention particulière cette année pour les Languedoc, toujours en mesure de pouvoir présenter de très bons rapports qualité/prix. Premier coup de cœur : Le Domaine Cazes avec la cuvée sans sulfite « **John Wine** » 2017, un vin rouge ample, puissant et corsé, bouche fraîche et croquante (cela signifie qu'on a de la matière en bouche, qu'on pourrait presque le mâcher...). On continue, toujours dans les « sans sulfites » avec le « **Rien de rien** »... sa médaille d'argent au concours général agricole est largement méritée ! Ce vin a de la matière, une bouche crémeuse, onctueuse, très belle réalisation

pour ces jeunes vigneron avec cette cuvée, sachant que l'élaboration de vin sans ajout de sulfites reste un exercice périlleux ! Troisième coup de cœur pour un Côte du Rhône AOP St Joseph 2016, **Laudace** ! Ici la syrah s'exprime dans une belle souplesse, on sent les épices, les fruits très mûrs, une belle rondeur, digne de cette appellation (St Joseph).



Le catalogue des 28 nouveautés est disponible en magasin.

3 SOIRÉES DÉGUSTATION SONT PRÉVUES, DONT UNE HORS LES MURS

(dégustation gratuite, repas payant, le tout sur réservation)

À Croc'Épi 20h avec repas, 20h30 sans repas

• À Lanester le 14 septembre

+ Inscription en magasin ou par mail : degustation.vin.lanester2018@les7epis.bzh

• À Lorient/Keryado le 21 septembre

+ Inscription en magasin ou par mail : degustation.vin.lorient2018@les7epis.bzh

À la Tavern Ar Roué Morvan (Taverne du Roi Morvan) **Le 4 octobre, à 20h**

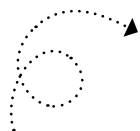
avec repas, concocté par la Tavern.

+ Ouverture des inscriptions le 24 septembre sur place (1 place Polig Monjarret à Lorient) ou par téléphone (02 97 21 61 57)

VIE de la coop

Nouvelle identité visuelle Biocoop

À un moment où la demande en Bio n'a jamais été aussi forte et la concurrence aussi vive, Biocoop doit préciser sa différence, pour continuer à faire vivre La Bio (voir dossier). Pour mieux l'affirmer aux yeux de tous, les magasins du réseau font évoluer le logo :



ON GARDE

- > Le bleu apaisant et rassurant associé au jaune signe de plaisir et de chaleur et au vert naturellement bio
- > La typographie en minuscule proche et accessible

ON REMPLACE

- le caddy exclusivement lié au commerce par
- > La main tendue : symbole de la solidarité entre tous les acteurs : producteurs, distributeurs, salariés, clients
 - > Une jeune pousse : symbole de la nature, de la vie et de l'avenir



Soutien à la production locale

Deux projets seront soutenus cette année par les 7 Épis, toujours dans le but de développer l'agriculture biologique sur notre territoire :

AGARI COMPOST

Anne Gragnic, productrice de champignons à Moustoir-Remungol a le projet de fabriquer elle-même son compost pour faire pousser ses champignons. Son idée est de récupérer la matière première (paille, fumier) chez les producteurs autour de chez elle, de les transformer en matière organique idéale pour la pousse de ses champignons bruns 100% bio et locaux !

GRAINE D'UNE BRETAGNE D'AVENIR

Cet automne sera lancée une campagne pour promouvoir l'usage de semences de "variétés-populations" (semences paysannes) produites par et pour les acteurs du territoire. Une campagne menée par quatre organisations, le GAB 29, l'association MINGA, l'alliance des cuisiniers Slow Food et l'OPASE (Organisation professionnelle des artisans semenciers européens), qui débouchera, à terme sur la création d'un établissement d'artisans semenciers en Bretagne. Les 7 Épis avec d'autres magasins Biocoop de Bretagne soutiennent ce projet et mettront bientôt à disposition en rayon un présentoir de graines et un livret explicatif.

DON MILITANT



Le don militant (ou arrondi en caisse) sera mis en place dans les magasins à partir du mois de janvier. Un don, de quelques centimes seulement par panier, mais reversé en intégralité à l'association soutenue par Biocoop (montant du don indiqué sur le ticket de caisse). Depuis mars 2018, la Fadear, réseau de l'agriculture paysanne, est l'heureuse bénéficiaire de ce dispositif solidaire. Avec ce système, vous aurez aussi la possibilité, ponctuellement, d'aider une association locale. Les projets Champicycle et Bretagne Energies Citoyennes ont été retenus pour l'année 2019.

SECTIONS SALARIÉS & PRODUCTEURS LOCAUX

Aux 7 Épis, jusqu'à présent, seuls les consommateurs étaient représentés dans les organes de la coopérative. À partir de cette rentrée, les salariés et les producteurs locaux pourront eux aussi participer au projet d'entreprise avec la création de deux sections consultatives qui leur seront dédiées. Salariés et producteurs pourront ainsi faire remonter leurs propositions au conseil de surveillance, deux fois par an. Ce projet, voté en Assemblée générale fin juin, fait suite au travail des ateliers de politiques sociales de 2016 et 2017. Salariés

et producteurs avaient émis le souhait de s'engager plus concrètement dans la vie de la coopérative.



LES NOUVEAUTÉS DE LA RENTRÉE

À Mellac Les chèvres de la ferme des Caprisoles, Scaër (29)



« Caprisole » ? C'est le mélange de « Capri » [caprin] pour les chèvres et « Isole » pour les bords de rivière qu'elles

entretiennent. « *Nous pratiquons le pastoralisme* » expliquent Héloïse et Thierry, deux jeunes éleveurs installés depuis quelques mois. « *Nos chèvres pâturent en liberté au minimum 8 heures par jour, nous avons passé une convention avec la mairie de Scaër pour l'entretien d'une trentaine d'hectares en friches, arborés, ou zones difficile d'accès, certifiés bio bien sûr...* » Ainsi le couple remplit son objectif : avoir un impact bénéfique pour la biodiversité locale et revaloriser ces espaces délaissés. Mais aussi, produire un lait de qualité. La totalité du lait produit par les chèvres est transformée à la ferme de façon traditionnelle (moulé à la louche) ce qui leur permet de proposer des fromages de chèvres au lait cru, bio et de grande qualité nutritive et gustative. « *Du lait, de la présure, du sel de Guérande, des ferments lactiques et c'est tout !* »

➤ **Découvrez au rayon fromage de Mellac « Le Capri-Sole », un fromage généreux de type lactique (frais minimum 140g) en frais, demi-sec, sec. Et toutes ses déclinaisons : cendré, provençal ou chilien, mais aussi la faisselle et le fromage blanc battu.**



À Mellac Les crêpes Ti Krampouezhenn, Rosporden (29)



Depuis fin juillet, le magasin de Mellac propose les crêpes de Michèle et Emmanuel Le Masle, des crêpes mi sèches à date courte (10 jours) car sans conservateurs.

Lait cru de Saint-Yvi (ferme du Vern), farine de Pont-Aven (minoterie au fil de l'Aven) ou de Pont-Labbé (Minoterie de l'écluse) et œufs de Rosporden (Rivalain). Ces crêpes ont la particularité d'être très moelleuses grâce aux œufs et au lait particulièrement crémeux.

➤ **Vous les trouverez au niveau du rayon boulangerie. Livraison lundi et jeudi**

À Lanester, encore plus de vrac liquide

Premier magasin à proposer l'huile en vrac, Les 7 Épis Lanester passe de 9 à 24 références en vrac liquide à la rentrée. On élargit la gamme des huiles (olive, colza, tournesol et sésame) avec en plus du vinaigre (balsamique, de cidre, de vin rouge et d'alcool). Un nouveau meuble de produits d'entretien (lessive, savon noir, vaisselle main) sera installé ainsi qu'un distributeur de produits d'hygiène corps (crème lavande et gel douche, shampoings...). Les épices et plantes en vrac auront également leur propre meuble zéro déchets... en bois ! On avance !



Dans tous les magasins... Le sel de la Trinité-sur-Mer



Après 50 ans d'inactivité, la production de sel a repris dans le marais salant le plus au nord de l'Europe mais tout près de chez nous, à la Trinité-sur-Mer. Sur cet espace naturel sensible, le paludier Damien Phélip exploite seize oeillettes (bassins où se dépose le sel) confiés par le Conseil général du Morbihan. Après une première récolte en 2013, il lui faut attendre quelques années pour engranger à nouveau du sel.

En 2017, il a récolté 20 tonnes de gros sel et 1,2 tonne de fleur de sel, ce qui lui permet d'envisager de nouveaux projets en développant des produits hauts de gamme. Aujourd'hui Les 7 Épis le soutiennent en proposant, en sachet ou en bocaux, de la fleur de sel à l'ail des ours, aux 3 baies, au piment d'Espelette ou encore du gros sel au bouquet garni pour toutes vos cuissons de légumes ou de poisson.

TALENTS

Des équipes de passionnés

WHAT ELSE ?



MONA

FRUITS ET LÉGUMES LANESTER

La boucle est bouclée

Mona et Renée, une ancienne collègue du rayon sec, ont un jour décidé de partir en guerre contre les capsules d'expresso usagées. Que faire de cet énorme gâchis ? La réponse ne coulait pas de source : des boucles d'oreilles ! Elles se sont ainsi lancées voici trois ans dans la création de bijoux "recyclés". « On a commencé à en faire pour les copines, puis ont décidé de les vendre à petits prix, deux fois par an, aux 7 Épis. On bricole généralement le soir, on y passe quelques heures, pas toujours très productives parce qu'on passe notre temps à changer d'idées, à douter de la couleur, à essayer d'autres choses, mais aujourd'hui on a bien une trentaine de modèles différents à notre actif. On a un temps essayé de créer des colliers et des parures mais on est vite revenues aux boucles d'oreilles, parce que c'est ce qu'on aime porter ! ».

+ Expo vente Lune et Plumes le 26 octobre à Lanester - facebook.com/Renéemona Lune-plume



L'APPEL DE LA NATURE

ELÉA

CONSEILLÈRE AU RAYON COSMÉ DE LANESTER

Naturopathe en herbe

D'un naturel curieux et passionné, Eléa ne fait pas les choses à moitié ! Conseiller ne lui suffit pas, elle a décidé d'approfondir le sujet "nature, hygiène de vie et équilibre" en devenant naturopathe. « J'ai trouvé une formation en trois ans à Lorient, qui dispense des cours le samedi et le dimanche, un weekend sur deux et je viens de valider ma première année. C'est très prenant mais c'est passionnant et ça me sert ensuite au quotidien dans mon rayon ». Un rayon dont elle n'hésite pas non plus à faire la promotion sur grand écran. Vous pourrez la voir à partir de la rentrée au cinéma, dans le nouveau petit spot tourné par les 7 Épis !

+ Si vous souhaitez aider Eléa à financer sa formation, un petit coup de pouce est possible sur le site : gofundme.com (dans recherche taper : formation naturopathe Lanester).



ALLO ?

JEAN-NOËL

FRUITS ET LÉGUMES À GUIDEL

L'homme qui murmurait à l'oreille des phasmes

Depuis une dizaine d'années, Jean-Noël élève des insectes pour les étudier, fasciné par leur mimétisme, cette capacité à se fondre dans l'environnement. Il a commencé par les phasmes, ces petites bêtes aux allures de brindilles, avant d'essayer les sauterelles, les mille-pattes et les mantres religieuses. « J'ai longtemps transmis ma passion dans les écoles, en faisant des animations pédagogiques, et beaucoup fréquenté les bourses d'échanges, qui sont généralement communes aux insectes et aux reptiles ». C'est comme ça qu'il s'est découvert une nouvelle passion : les lézards, des geckos à crête de Nouvelle-Calédonie qui ont l'air de se plaire en Bretagne puisqu'ils sont maintenant une dizaine à partager sa vie ! « Ils se reproduisent facilement, du coup ça devient compliqué de les loger. Il va falloir que j'en vende ». Avis aux amateurs...

+ epidares@hotmail.fr

Un des atouts de notre coopérative c'est de travailler avec des gens passionnés et pleins de ressources ! Quelques collègues vous dévoilent un peu de leurs jardins secrets...

JE T'AIME
TOI...



JULIE

FRUITS ET LÉGUMES À LANESTER

Elle nous rend chèvre !

Les laitages, ce n'est pourtant pas son rayon mais quand Julie n'est pas aux 7 Épis, elle reprend sa casquette de bergère ! Ingénieur agricole de formation, elle a monté avec deux copains, Thibault et Simon, la Ferme des Trois Bergers à Pont-Scorff. Ensemble ils élèvent une soixantaine de chèvres dont le lait servira à produire des fromages et des yaourts. Et ce n'est qu'une première étape !

« Nous aimerions dans les années à venir nous lancer dans l'agroforesterie (ajouter des arbres aux cultures) et le semis direct (le fait de ne pas labourer les terres pour laisser les vers et autres insectes du sol faire leur travail paisiblement) pour répondre davantage à nos idées de l'agriculture : vivre avec la nature et non vivre de la nature. Nous avons des projets plein la tête pour la ferme (ruches...) et aimons nous former régulièrement dans les différents domaines (cultures, élevage, etc.) pour les mettre en œuvre ».

+ facebook.com/lafermedestroisbergers
www.lafermedes3bergers.com

MAMMA-
LOGIQUE !



BORIS

FRUITS ET LÉGUMES KERYADO

7 Épis et cétacés

Diplômé en gestion et protection de la nature, Boris a testé plein de métiers, avant d'arriver aux 7 Épis (animateur, maraîcher, marin pêcheur...) mais c'est surtout en loisir, par des missions bénévoles qu'il a pu mettre en œuvre sa passion pour la nature, les animaux et les sciences naturelles. Il a notamment participé à de nombreuses études sur les cétacés en Méditerranée, embarquant avec les pêcheurs pour surveiller leurs pratiques, embarquant dans les hélicoptères de la Marine pour veiller sur le sanctuaire marin au large des îles d'Hyères ou comptant les dauphins en Corse, à la fois pilote observateur et photographe ! Depuis qu'il est revenu en Bretagne, il a recentré ses observations et ses actions du côté des terres. Membre du Groupe mammalogique breton (étude et protection des mammifères), il se passionne désormais pour les loutres et les chauves-souris. N'hésitez pas à lui demander des infos sur le sujet !

+ <http://gmb.bzh/le-gmb>

UN AIR DE
FAMILLE...



MANUE

CHARGÉE DE COMMUNICATION,
TOUS MAGASINS

NONNA

Rock n'roll attitude

Longtemps journaliste et plus précisément critique rock, elle ne peut vivre sans musique. Lorsqu'elle ne travaille pas aux 7 Épis, Manue chante dans un groupe vocal, les Muts ou avec la chorale MAPL en compagnie d'Hervé notre caviste et d'Aude sa binôme com. Bénévole pour Radio Balises, la toute jeune radio associative du pays de Lorient (99.8 fm), elle élabore la play-list en duo avec Tiphaine, autre comparse chanteuse. Les deux programmatrices ont sélectionné près de 10 000 titres en un an et continuent à défricher, piochant autant dans les archives que dans les nouveautés, privilégiant les surprises aux tubes rabâchés. Vous pourrez également la croiser aux Vieilles Charrues, où elle accueille les artistes (et rage contre les demandes d'eau en bouteille plastique !), en compagnie, entre autres de Nonna, salarié à Vauban.

+ <http://radiobalises.com>

LA BIO VERSUS LE BIO !

Nouveau règlement européen pour 2021, États généraux de l'alimentation, Plan Ambition Bio 2022... L'avenir de l'agriculture bio aura rarement été autant le centre d'intérêt de nos institutions. Bio ? Mais de quoi parlent-elles ? Il semblerait que nous n'en ayons pas la même définition ni toujours les mêmes valeurs ! Entre le bio agrobusiness qui se dessine et LA Bio projet politique de société éthique notre choix est fait.

Breaking news ! Selon une étude publiée en juillet¹, l'agriculture biologique est plus performante face aux ravageurs et pathogènes que les pesticides !

Avec la condamnation de Monsanto, ce sont deux bonnes nouvelles, bienvenues après les désillusions de ces derniers mois (prolongation du glyphosate, attentes de la société civile enterrées dans le projet de loi Agriculture et alimentation, aides au maintien en bio plus que compromises...). Un espoir, une douche froide, un espoir... c'est toute l'histoire de la Bio. Au départ, dans les années 60, ils ne sont pas très nombreux ces paysans qui refusent l'industrialisation de leur métier et le recours à la chimie. Mais ils sont vite rejoints par ceux qui n'ont aucune envie de se nourrir de produits chimiques et pour qui ce « progrès » est fort suspect. Au fil des

¹ Avec la participation de chercheurs de l'Institut national de la recherche agronomique (INRA) de Rennes <https://www.nature.com/articles/s41893-018-0102-4>

années, tout ce petit monde se développe, s'organise, des labels se créent, des coopératives et groupements se montent. Le principe c'est un peu « Je mange bien, tu vis bien, nous coopérons et la nature sera bien gardée ! »



Biocoop maintient des exigences supérieures dans son cahier des charges !

DES EXIGENCES LÉGALES EN BAISSSE

Début de reconnaissance officielle, le terme agriculture biologique est légalement protégé en 1980. Cinq ans plus tard le label AB fait son apparition et la loi fixe le cahier des charges pour l'homologation. L'Europe aussi se dote d'un label, moins contraignant que le français, jusqu'en 2009 date de l'adoption d'un règlement applicable à tous les pays de la Communauté européenne. Le label AB est contraint de s'aligner sur les conditions d'obtention de la fameuse **feuille verte étoilée**.

Si l'Europe dit que c'est bio, c'est bio, d'où



Ogm
j'en veux pas !
Même dans les
additifs. Pas de
produit contenant
du maïs ou du
soja non bio, trop
risqué.

Si les
ingrédients
existent en bio,
alors ils sont
bio à 100% !

Pas
d'exploitations
mixtes. Les
producteurs de
Biocoop sont
100% bio.

que cela vienne ! Parmi les nouvelles règles, les traces admises **d'OGM** passent de 0,1% à 0,9% alors que 3 Français sur 4 refusent d'en trouver dans leur assiette. Le pourcentage minimum de **composants bio** d'un produit baisse à 95%. Et pour les 5% restants, nanomatériaux, perturbateurs endocriniens, cancérigènes probable ? On croise les doigts ! A la vision pionnière de l'agriculture dans le respect de la terre, des bêtes et des hommes se superpose une vision purement technique et réglementaire. Sous le même vocable se côtoient les convaincus de la nécessité d'une société plus écologique et solidaire et ceux qui ne voient que l'opportunité d'un créneau économique porteur. La Bio versus le bio... « *Le bio est porté par un règlement, un label, des obligations de moyens, explique Claude Gruffat, président de Biocoop. Il respecte un cahier des charges mais ne se préoccupe pas de la relation homme/animal, ni des conditions de travail du paysan, ni de la pérennité... La Bio, elle, plaide pour une cohérence globale.²* »

Ce sont les conséquences d'un libéralisme débridé et des politiques de mondialisation qui vont le plus les faire diverger. Alors que l'agriculture conventionnelle connaît crise sur crise, (du porc, du lait, du poulet... tous les deux jours, un agriculteur se suicide en France), alors que l'industrie agroalimentaire passe de polémiques en scandales (lait aux salmonelles, lasagnes à la viande de cheval, résidus de pesticides...),

.....
2 Pour en savoir plus : « Les dessous de l'alimentation bio » de Claude Gruffat, éditions La Mer salée

EN CHIFFRES

LES ACHATS
DE PRODUITS BIO ONT
QUADRUPLÉ EN 10 ANS.

+17% en 2017

49 200

emplois créés en 5 ans et, rien qu'en Bretagne

383

nouvelles fermes bio créées l'année dernière

les consommateurs se tournent de plus en plus vers les produits bio. Oh la belle croissance que voilà ! Les achats de produits bio ont quadruplé en 10 ans. Encore +17% en 2017, 49 200 emplois créés en 5 ans et, rien qu'en Bretagne, 383 nouvelles **fermes bio** créées l'année dernière. De quoi attirer les convoitises. Celle des tenants de l'agriculture intensive qui résument leur conception du bio au « sans pesticide ». Un sol épuisé par de la monoculture sur des dizaines d'hectares ? Pas de problème, on y ajoute des nutriments, bio c'est promis ! Des courgettes en hiver ? OK, faites chauffer les serres ! Dans certains pays d'Europe comme l'Italie, on trouve des élevages de poules pondeuses à 150 000 places. Et même une « ferme des 1000 vaches » est envisageable en bio, rien dans le règlement ne l'interdit.



»» BIO LOW COST

Cette bonne santé économique a aussi d'irrésistibles attraits pour les géants de l'agroalimentaire industriel ou même les fonds de placements qui rachètent à tour de bras les marques bio des pionniers et les intègrent « à leur sauce ». Quant à la grande distribution, pas une enseigne qui ne se soit ruée sur ce marché plein de promesses de profits et qui n'ait désormais son rayon bio. Elle qui a pourtant largement contribué à l'état actuel du secteur agroalimentaire car pour assurer la distribution de masse, il faut produire en masse : gros volumes, transportabilité, produits standardisés. La demande explose, mais l'offre française est encore limitée. Seuls 6,6% des surfaces arables utiles du pays sont cultivées en bio. Les centrales d'achat ne mettent pas longtemps à trouver plus rentable de payer du transport que de la main d'œuvre... Les **importations** se multiplient, et qu'importe le bilan carbone, qu'importe le bilan social, qu'importe la vie des territoires, des sols, la raréfaction de l'eau si l'on peut faire venir des produits estampillés bio à moindre coût, en provenance de pays où la main d'œuvre est bon marché, travailleurs immigrés ou déplacés, pauvres dans tous les cas. Le slogan justificatif est tout trouvé : « Démocratiser le bio » (en se réservant malgré tout « des marges exorbitantes » comme le dénonce l'association de consommateurs UFC-Que choisir l'été dernier). Vendre bio et low cost ? Il y a forcément une entourloupe dans l'équation !

**La Bio je peux !
Un effort partagé
entre tous les
intervenants
pour offrir des
bons produits à
tout petit prix.**

**Pas de fruits
et légumes en
provenance
de la mer de
plastique.**

→ **Quand ils
poussent sous
nos latitudes,
ils sont
prioritairement
locaux, puis
nationaux et
enfin italiens
ou espagnols
de confiance
mais toujours
de saison.**

La **Bio de qualité** est forcément plus cher au passage en caisse du fait de coûts de production plus élevés (rendements généralement plus faibles, main d'œuvre plus importante, coût des contrôles et de la certification), mais ensuite, pas de coûts cachés. C'est l'agriculture conventionnelle qui n'affiche pas son prix réel. Maintenu sous perfusion de subventions publiques, elle est financée par les contribuables à qui elle fait aussi porter les dépenses liées à la pollution de l'eau, des sols, aux atteintes à la santé humaine, via impôts, taxes et contributions sociales. Sans compter les dommages incalculables causés à l'environnement tels que l'irréversible perte de biodiversité.

LA POLITIQUE DE L'AGROBUSINESS

La mise en évidence des questions environnementales et climatiques aidant et face à la demande des citoyens, il devient donc politiquement impératif de développer l'agriculture biologique. En France on ne compte plus les discours qui promettent du bio, toujours plus de bio. À l'issue des États généraux de l'alimentation, le chef du gouvernement a annoncé que la part du bio passera à 15% de la surface agricole du pays en 2022, puis à 30% en 2030. « En même temps », selon l'expression désormais célèbre, le gouvernement a opéré ces derniers mois des reculs sur des sujets cruciaux : suppression d'aides au développement de l'agriculture biologique, autorisation de nouveaux néonicotinoïdes, entrée en vigueur provisoire du CETA, fragilisation de la politique foncière... Le nouveau règlement européen de





**Ensemble
solidaires...
Le commerce
équitable, ça
vaut aussi pour
les fournisseurs
français.**

l'agriculture biologique définitivement adopté en mai dernier et qui sera applicable en 2021 est loin de répondre aux promesses de nouvelles exigences écologiques et sociales. Ceux qui veulent le développement de l'agriculture biologique par la massification et l'intensification des pratiques se trompent[...] « On ne développera pas l'agriculture biologique en rognant sur la cohérence et la qualité de nos pratiques » estime Guillaume Riou, président de la Fnab (Fédération nationale de l'agriculture biologique). Comme pour le climat, les politiques se refusent finalement à toucher au système qui pourtant est le nœud du problème. Leur but, développer une agriculture « labélisable » compatible avec les exigences de rentabilité à court terme des marchés financiers comme des industries agroalimentaires, des hyperexploitations agricoles comme de la grandes distribution... une chimère ! La Bio, elle, prouve depuis plus de 50 ans sa viabilité économique alors que la recherche de profit n'a jamais été sa priorité, juste le moyen de rémunérer dignement et équitablement tous ses acteurs. Dans son cahier des charges, Biocoop impose un salaire minimum de 10% supérieur au smic et le rapport entre le plus bas salaire et le plus haut est limité à 5. Une autre mentalité, un autre « système » que celui qui permit au PDG de Carrefour (dont les millions d'indemnités de départ firent scandale l'année dernière) de gagner 454 fois le salaire moyen de ses employés ! Sur le dos des producteurs, des consommateurs ? Chez Biocoop ils sont tous autour de la

table pour rechercher **ensemble** comment satisfaire au mieux et sur la durée les besoins de chacun. Non seulement les besoins financiers mais aussi alimentaires en développant l'autosuffisance des territoires, sanitaires en étant plus exigeant sur l'absence d'OGM et de composants non-bio, environnementaux en militant pour une alimentation locale et de saison et en en défendant les semences paysannes, mais surtout humains en créant des liens de confiance et de solidarité entre tous. Alors choisissons LA Bio pour répondre aux grands enjeux non plus de demain (ça c'étaient pour les pionniers d'il y a 50 ans) mais d'aujourd'hui pour que demain soit viable et enviable !



“Le bio est porté par un règlement, un label, des obligations de moyens. Il respecte un cahier des charges mais ne se préoccupe pas de la relation homme/animal, ni des conditions de travail du paysan, ni de la pérennité... La Bio, elle, plaide pour une cohérence globale.”

CLAUDE GRUFFAT président de Biocoop



AUTOMNE

Ah la belle saison !

En automne, c'est le moment de profiter à fond des fruits et légumes de saison, la période où vous avez le plus de diversité dans vos paniers. Les légumes d'été de nos producteurs locaux sont encore présents (tomates, poivrons, aubergines, courgettes), et nous commençons à redécouvrir les légumes d'automne et d'hiver.

CE QUI SORT DES RAYONS

EN SEPTEMBRE

- pêches et nectarines
- abricots
- framboises
- oranges

EN OCTOBRE

- haricots verts

EN NOVEMBRE

- artichauts
- légumes de la ratatouille (tomates, poivrons, aubergines)
- haricots secs



CE QUI RENTRE EN RAYON

EN SEPTEMBRE

- raisin
- pommes
- noix fraîches
- coings
- courges
- céleri rave
- haricots secs (coco...)

EN OCTOBRE

- scarole
- topinambours, rutabagas
- châtaignes

EN NOVEMBRE

- endives
- mâche
- kaki
- clémentines
- kiwis



Le fromage aussi a sa saison

Le goût et la texture des fromages sont étroitement liés à l'alimentation des animaux. L'hiver, le foin donne des fromages à la saveur plus douce que l'herbe fraîche et les fleurs sauvages

des prairies du printemps à l'automne. La période de dégustation optimale d'un fromage dépend ensuite du temps d'affinage. Avec la fête de fromages (jusqu'au 20 octobre), découvrez

notre sélection, notamment le "Petit Gaperon" une nouveauté typique de l'Auvergne, à l'ail et au poivre, idéal à déguster cet automne avec une grappe de raisin !

ÉPI consom'actrice

AMANDINE COTTEAUX

Jeûne et bien dans son assiette

Amandine met autant de conviction à défendre une bonne alimentation bio qu'à prôner le jeûne. Pas de contradiction, juste le résultat d'un parcours de vie atypique, à la recherche du bien-être intérieur.

Ne dites pas à Amandine qu'elle ressemble aux égéries de ces publicitaires qui tentent de nous vendre de vulgaires produits de l'industrie agro-alimentaire à grand renfort de jeunes filles au teint frais ! À regarder son visage rayonnant et sa jolie silhouette, on entendrait presque une voix nous susurrer le slogan que les plus de 40 ans gardent incrusté dans leur mémoire : « ce qu'il fait à l'intérieur se voit à l'extérieur » ! Mais avec elle, pas question d'ingurgiter un yaourt aux pseudo vertus médicales pour obtenir cet effet, bien au contraire ! Cette jeune naturopathe de 31 ans nous propose de jeûner. Ne rien manger. Nada.

CHANGEMENT DE VIE

Amandine est tellement convaincue des bienfaits de cette pratique que, lorsque Fabien Moine, accompagnateur de jeûne, lui propose de participer au tournage d'un documentaire à destination du grand public, elle se lance à fond dans l'aventure et devient assistante réalisatrice du film. « *Je n'y connaissais rien, mais nous étions tellement portés par ce projet que rien ne nous était plus impossible !* ». On est bien loin de sa formation initiale dans une



école de commerce parisienne et de ses premiers emplois comme cheffe de projet à la SNCF ou chez PSA. « *Un début de carrière parfait ! se moque Amandine, Et puis un grand vertige m'a prise. Je ne voulais pas devenir comme ça, comme ceux au-dessus, à travailler toujours plus, plus vite, dans une course perpétuelle contre la montre* ». À 28 ans, elle quitte son emploi, milite un temps pour Alternatiba puis part en Inde. « *On n'est pas victime de sa destinée, on choisit d'aimer ou pas la vie !* ». Elle découvre la médecine ayurvédique, la méditation, le jeûne... De retour en France, Amandine s'inscrit dans une école de naturopathie. Sa « spécialité » : la gestion du cycle féminin. Après une discussion avec sa sœur en

formation de maraîchage, elle s'interroge sur le parallèle entre la fertilité de la terre et celle de la femme. Ne devrait-on pas laisser les femmes se mettre « en jachère » lorsqu'elles ont leurs menstruations ? De ces recherches naît même « Génial, j'ai mes règles ! » un « one-woman-show thérapeutique », spontané et drôle qu'elle présente dans une salle de théâtre de Noyon.

PARTAGER

Aujourd'hui, Amandine donne ses consultations au centre Nature et vie de Ploemeur et y observe des jeûneurs. « *Cette société nous pousse à manger, manger sinon on meurt, manger trois fois par jour, manger pour masquer son anxiété et on se nourrit de toxines, de pesticides, de stress... Notre organisme utilise 30 à 50% de son énergie pour la digestion, jeûner lui permet de mettre cette énergie là où elle est plus nécessaire, de se detoxifier. Ça me tient à cœur de partager mes connaissances sur les effets bénéfiques du jeûne car c'est un outil clé de guérison qui devrait être connu de tous !* »

Pourquoi faire tes courses aux 7 épis ?

À chaque fois que j'achète quelque chose je me demande qui est derrière le produit. J'ai envie de soutenir une production locale et plus éthique, bio évidemment, de faire ma part pour un monde meilleur. Si j'ai le choix, je nourris la société en laquelle je crois.



Premier documentaire sur le jeûne tourné en France, il retrace l'histoire du jeûne depuis plus de 50 ans à travers les interviews d'experts et les histoires de vie de jeûneurs. Un film conçu pour que chacun puisse se faire son opinion ! **Sortie prévue fin 2018.**

SUBTILESSENCES

SIMPLES ET BIENFAISANTES

Des plantes cultivées avec amour au cœur de la forêt de Kervily à Pluvigner, un alambic artisanal juste assez grand pour ses récoltes, de l'eau pure, une solide formation et beaucoup de savoir-faire... les secrets de Myriam pour vous proposer ses hydrolats Subtilessences, les bienfaits de la nature en bouteille !



— Un petit air d'ocarina, le rituel de Myriam avant d'entrer dans son champ

Rien ne semblait destiner Myriam à la production d'hydrolats, ces eaux chargées des principes actifs de plantes et obtenues par leur distillation. Rien si ce n'est son amour des plantes et sa conviction de faire partie intégrante de la Nature qui lui font quitter son activité de location de bateaux à Carnac. Elle s'imagine en productrice de fleurs comestibles et passe son brevet professionnel de responsable d'exploitation agricole (BPREA) avant de reconnaître que cette seule activité ne peut assurer sa subsistance. Pas question de renoncer à travailler avec les plantes, Myriam suit une formation de l'Association pour le Renouveau de l'Herboristerie, fait des stages chez des producteurs et c'est la révélation : elle fera des hydrolats dont elle a découvert la surprenante efficacité.

A la recherche d'un terrain pour installer sa future activité, elle trouve en juillet 2012 le lieu qui répond à tous ses critères (pourant nombreux!), idéalement niché au cœur de la forêt de Kervily, à Pluvigner. Moins d'un mois plus tard, Myriam fête ses 40 ans et la naissance de Subtilessences. Alors qu'elle s'occupe des premières plantations, son mari construit l'alambic, trouvant enfin comment mettre à profit sa formation initiale de chaudronnier !

26 PLANTES DIFFÉRENTES

Premières productions, première commercialisation à la ferme, en bio bien sûr. Pas si... simple ! La législation autorise la vente mais interdit toute indication ou allégation thérapeutique à qui n'est ni médecin, ni pharmacien depuis que Pétain a supprimé en 1941 le diplôme d'herboriste. Myriam a beau connaître les vertus de ses plantes, (ses hydrolats peuvent même être donnés aux nourrissons), elle n'a pas le droit d'en informer les consommateurs. Qu'importe, nombreux sont ceux qui diffusent ces savoirs ancestraux enrichis des recherches scientifiques récentes et le bouche à oreille fait le reste.

Pour la clientèle, la confiance dans la qualité est primordiale or pour Myriam, le label bio européen n'offre pas une garantie suffisante



© Yo Vicente

aux utilisateurs et ne correspond pas à sa conception de son travail et de ses produits. Myriam se rapproche donc du syndicat « Simples » qui regroupe des producteurs cueilleurs avec un haut niveau d'exigence. Au départ, les membres du syndicat sont sceptiques quant à ses chances de répondre à leur cahier des charges. Elevages intensifs, problèmes de nitrates, d'algues vertes, la Bretagne n'a pas bonne réputation ! Une visite dans le petit coin de paradis de Myriam saura les convaincre : un hectare de culture et un puits à l'eau cristalline protégés par 5 hectares de bois. Achillée millefeuille, sauge sclérée ou camomille matricaire, s'épanouissent à l'ombre diffuse des ajoncs qui jaillissent des passages enherbés. Les méthodes de Myriam aussi susciteront l'approbation : culture 100% bio, cueillette à la main, chaudière au bois local pour l'alambic, économie d'eau grâce à un ingénieux circuit de refroidissement en boucle, flacons en verre... Tout est pensé, cohérent.

Aujourd'hui, Myriam distille 26 plantes différentes issues de son champ ou sauvages de ses bois.

+ Hydrolats Subtilessences de Myriam Robreau, au rayon Bien-être, flacon de 200ml, 10,50€ prix public



LA RECETTE DE PIERRE LE GOFF

Dos de merlu

à la vapeur de thym, crémeux de chou-fleur, quinoa et bouillon épice



- 2 gros filets de merlu avec la peau (1kg)
- 1 chou-fleur
- 250 gr de quinoa
- ½ litre de bouillon de légumes

- 1 carotte
- 1 branche de céleri
- 1 oignon
- 1 fenouil
- 1 citron
- thym et laurier
- curcuma
- cumin
- curry

PRÉPARER le chou-fleur, le cuire dans une eau bien salée et assaisonner de cumin.

PORTIONNER le merlu, saler et disposer quelque branches de thym. Réserver dans un plat.

RÉALISER un bouillon de légumes avec une carotte, un oignon, un céleri branche et un fenouil. Faire revenir vos légumes avec le thym, le laurier, les épices et le citron. Ajouter ensuite 1/2 litre d'eau, laissez mijoter 25 min.

CUIRE le quinoa.

CUIRE le merlu à la vapeur pendant 12 min.

Une fois votre chou-fleur cuit, **MIXEZ-LE** avec un peu de crème et de beurre jusqu'à obtenir une texture crémeuse.

RÉUNIR tous les éléments et dresser votre plat dans une assiette creuse.

Restaurant Croc'Épi

2 rue Antoine de St-Exupéry, Lorient
20 rue Jean-Marie Tjibaou, Lanester
Tél./Fax : 02 97 88 31 38
@: crocepi@orange.fr



Expo Croc'Épi GAËL COADIC, artiste textile

Pour son expo de rentrée, Croc'Épi accueille les œuvres de Gaël Coadic. Designer graphique depuis dix ans, elle a décidé de poursuivre son travail de création dans l'impression textile et papier. Un projet plus intime avec la texture, les motifs et les couleurs. Une nouvelle aventure qui la rapproche de la nature avec la découverte de la teinture végétale, de la magie des plantes, des arbres et de l'eau !

Exposition du 10 septembre au 1^{er} décembre, dans le restaurant de Lorient/Keryado

ÉPI quoi encore ?

PAR ALAIN LE GOFF

HUMEUR MILITANTE

Autruchement vôtre

Caraïbes, Ile de la Désirade, un nom à faire rêver : mer turquoise, plages de sable fin, un petit paradis...s'il n'y avait pas l'odeur. Une odeur pestilentielle ! D'immenses radeaux d'algues de plusieurs mètres d'épaisseur qui pourrissent et bouchent les ports. Pas question de rêver, comme sur les dépliant, d'une bière fraîche dans un bungalow climatisé : frigos, ordinateurs, climatiseurs ont tendance à tomber en panne à cause de l'oxydation de leurs composants. La Californie ? Ça brûle, le pire incendie jamais vu ! La Drôme, beau mais chaud : 40° le jour, 28 la nuit. Finalement, on n'était pas mal en Bretagne, même si dans la chaleur, on avait une petite musique qui n'arrêtait pas de chanter la rengaine de l'été : rouges, rouges, rouges, tous les clignotants sont rouges. Même si est tombée une petite nouvelle presque banale maintenant : au 1^{er} août 2018, en 7 mois, on avait émis plus de CO₂ que les océans et les arbres ne peuvent en absorber, pêché plus de poissons, abattu plus d'arbres, consommé plus d'eau que la nature peut nous en procurer en une année. Les scientifiques n'arrêtent pas de tirer les sonnettes d'alarme : nous sommes en train de bouleverser tous les équilibres écologiques de la planète, on sait bien que ça ne peut pas durer mais on continue à rouler pied au plancher - à tombeau ouvert



serait peut-être plus juste - vers ce que certains nomment "l'effondrement". Alors pourquoi, se demande George Marshall dans "Le syndrome de l'autruche", continue-t-on à avaler tout ce qui nous passe à portée de la goule comme si de rien n'était ? Il a interrogé des chercheurs, des biologistes, des anthropologues, même des climato-sceptiques, et il semblerait que la réponse soit enfouie dans les profondeurs de notre cerveau de Sapiens : l'évolution nous a programmé pour répondre à des dangers immédiats, des menaces proches, à notre survie ici et maintenant, pas au lointain, pas à des risques à plusieurs générations. La part de notre cerveau qui analyse sait mais pour notre "cerveau émotionnel" - celui qui nous fait agir lorsque l'on est indigné, heureux, révolté, en colère, en empathie, ou

que l'on a peur - 2050 c'est trop loin, trop flou, trop incertain. Sans compter qu'il y a un certain nombre de gens - le Tweeter en chef le premier - qui ne se privent pas de semer le doute et de minimiser les risques. L'automne arrive - *miz du*, les mois noirs - le temps peut-être de laisser nos "émotions" - les bonnes, pas celles de la peur de l'autre ou du tout-pour-moi, celles qui nous donnent envie d'un monde plus juste, plus libre, plus paisible, plus équitable, plus ...plus - parler assez haut et fort pour détourner la course de la machine folle qu'est devenue notre société mondialisée de la croissance continue et le garder vivant, ce monde. Et nous aussi par la même occasion. Ça nous évitera peut-être "l'Hiver" qui menace comme dans la série Game of Thrones. Bel automne.

Climat de fête N°3 "Alimentation et Climat"

LES 5 & 6 OCTOBRE À VANNES

L'association Clim'actions Bretagne Sud organise chaque année, au Palais des Arts, un événement festif et pédagogique pour présenter des initiatives locales en faveur de la transition : "Climat de fête". La troisième édition sur le

thème "Alimentation et Climat", donnera la parole, le vendredi 5 octobre, aux acteurs du territoire qui soutiennent et développent une alimentation locale et biologique, proposeront outils et méthodes facilitant le lancement de nouvelles

initiatives ou encore des ateliers thématiques pour concevoir un système alimentaire local respectueux de la santé, de l'environnement et de ceux qui travaillent pour nous nourrir. Le samedi 6 octobre est plus particulièrement destiné aux

familles sur le thème "Manger demain, que voulons-nous dans nos assiettes ?" avec des conférences, des projections, des ateliers, mais aussi des spectacles et dégustations ! Programme détaillé sur www.climactions-bretagnesud.bzh