

L'ÉPI

info

Le journal saisonnier
de vos magasins les 7 Épis



On en est où ?

ÉDITO

Il a fallu près d'une année et la publication d'une lettre ouverte pour que les travaux issus des « Assises de la transition régionale alimentaire, agricole et de la pêche », organisés par les 7 Épis le 14 avril 2018, donnent lieu à des échanges constructifs avec la Région. Le compte-rendu de cette réunion* est sans concession au sujet des insuffisances mais relève plusieurs annonces de la Région, significatives... si elles sont appliquées, ce qui nous permet de prendre date. Il s'agit d'associer un plan régional agricole

budgétisé avec des fonds de la PAC prévus pour la transition, à des systèmes alimentaires territorialisés pour plus d'autonomie des collectivités territoriales et une meilleure prévention des crises. Les composantes fondamentales de ce couplage sont : l'éducation sanitaire de la population à l'équilibre alimentaire ; le développement de l'agrobiologie par une volonté politique en termes de formation, d'accès au foncier et de budget ; des ceintures vertes agricoles de qualité, périurbaines, dédiées à l'approvisionnement de proximité et des restaurations collectives ; le tout charpenté par « un plan protéines » équilibré

entre protéines d'origines animales et végétales en termes de production et de consommation. Ce développement des protéines végétales destinées à l'homme est fondamental pour une transition en faveur de la préservation des ressources du sol, de la biodiversité, du climat et de notre santé. Il en sera question dans le dossier de ce numéro de l'Épi Info.

Lylian Le Goff, co-fondateur de la coopérative Biocoop les 7 Épis

** vous pouvez consulter les actes des assises, la lettre ouverte et le compte-rendu de réunion avec la région sur www.les7epis.fr*

SOMMAIRE

2 ÉPI-ACTU

Marche contre Monsanto /
Collecte solidaire / journées
sans sachet / Ségéal ...

4 ÉPI-SHOP

Salon fournisseurs / actu
produits

6 ÉPI-ACTION

Les sportifs des 7 Épis

7 VIE DE LA COOP

Merci patronnes / Tous à
l'AG / P'tits dejs nouveaux
adhérents, panneaux solaires
à Keryado.

9 ÉPI-ZOOM

Transition agricole, état des
lieux !

12 ÉPI-TERRIEN

Agari-compost /Le Verger
perdu

14 ÉPI-ACTEUR

Sophie et Pascal du Salon
Ressources

15 ÉPI-CROC

La recette du chef

16 ÉPI QUOI ENCORE

L'humeur d'Alain Le Goff /
Les livres d'Alex

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, Lylian Le Goff, Alain
Le Goff. Secrétariat de rédaction :
J. et M. Debaussart, M. Philippe.
Maquette : Marie Nicol. Illustration :
Cédric Vancayseele. Impression :
Imprimerie Ollivier. Papier 100 %
recyclé, encres sans solvant.



ÉPI actu

LES 8 ET 9 JUIN

Les Pieds dans la Vase, 13^e !

Un évènement que l'on soutient depuis le début et toujours plus responsable : Les Pieds dans la Vase à Kervignac fait partie des 30 festivals bretons engagés dans le développement durable et solidaire via le «Collectif des festivals». Vaisselle 100 % biodégradable et compostable, toilettes sèches, mobilier en bois de récup', tri sélectif hyper pointilleux et accueil PMR/PSH aux petits oignons... La restauration est à 95 % locale (sauf les frites !) avec de nombreux produits bio, notamment la ratatouille de l'ESAT de St Gilles, livrée en grands contenant (bacs lavés sur place et renvoyés à Hennebont), pour un objectif zéro déchet ! L'espace enfants comme tous les ans, ouvre son bar à smoothies bio le dimanche, avec les fruits de nos producteurs locaux (les fraises

de la ferme Frui'Terre à Nostang y font un malheur) et bien sûr une programmation musicale décapante. RDV les 8 et 9 juin à Kervignac.

+ Festival entièrement gratuit.



AGENDA

DANS LE CADRE DE LA JOURNÉE MONDIALE DE LA MALADIE CŒLIAQUE, Martine Miara déléguée AFDIAG 56 (Association Française Des Intolérants Au Gluten), sera présente au niveau des rayons sans gluten pour des conseils/informations : à Lanester

le mercredi 15 mai

de 15h30 à 19h

à Mellac **le jeudi 16 mai**

de 15h30 à 19h

à Keryado **le 18 mai**

de 10h à 12h et de 16h à 19h.

SORTIES ALGUES sur la presqu'île de Gâvres avec Humus Libre **18 & 19 mai, 4 & 5 juillet, 2+3+4+30 & 31 août**

+ Tarif adulte : 12 euros -
Réservations au 06 52 86 53 71



© Joanna Moodstep

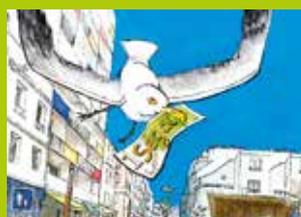
FÊTE DE LA TRANSITION À SAINT-URCHAUT le 8 juin avec un beau programme : conférence gesticulée,

animations agricoles, sur l'alimentation, sur l'environnement débat mouvant, conférence de Marc Dufumier et d'André Fouchard sur la transition agricole, concerts, buvette, repas partagé, village des initiatives avec 3 thématiques: biodiversité, énergie, ressources... Atelier zéro déchet avec les 7 Épis.

"PLUS DE 400 MANIÈRES DE PARTICIPER À LA TRANSITION", le 20 juin

Les Colibris de Lorient, en collaboration avec la librairie Quand les livres s'ouvrent, organisent sur ce thème une conférence de Julien Vidal (auteur du livre Ça commence par moi). Un peu de théorie et beaucoup de concret puisque la conférence sera suivie d'ateliers d'applications, animés par divers acteurs locaux de la transition.

+ À 20h, Cercle Saint-Louis,
11 place Anatole Le Braz,
Lorient. Participation libre.



SÉGAL

La monnaie alternative du Pays de Lorient, déjà acceptée au magasin du centre-ville, arrive à Mellac !

LES 11, 18 ET 25 MAI

Journées sans sachet... suite

Après le succès de la journée sans sachet de Keryado, Yéléna et Daryl reproduisent l'événement dans chaque magasin de la coopérative. Les samedis 11 mai à Vauban et Guidel, 18 mai à Riantec, 25 mai à Mellac et 1er juin à Lanester, relevez le défi du réutilisable, renoncez aux sacs krafts à usage unique. Venez faire vos courses avec vos propres récipients (bocaux, boîtes, sacs coton...) ou apprenez à les fabriquer.

En amont, à partir du 29 avril, Yéléna et Daryl se mobilisent pour vous informer et vous sensibiliser au zéro déchet, via de nombreux rendez-vous en magasin (stand d'information, ateliers gratuits et minis conférences). Vous pourrez également profiter de remises et de promos sur tous nos contenants.

+ Le planning des animations est disponible sur notre site www.les7epis.fr



MARCHE CONTRE BAYER-MONSANTO

Le 18 mai pour la 7^e année consécutive, les citoyens du monde entier se donnent rendez-vous pour une journée mondiale de marches et d'actions contre Bayer- Monsanto et les multinationales de l'agro-chimie qui détruisent terres agricoles et biodiversité.

Marcher pour sensibiliser le plus grand nombre, pour une prise de conscience collective des dangers mortels des pesticides, marcher pour donner aux élus le courage de se positionner et de s'investir pour la santé des citoyens, marcher pour la sauvegarde de la planète et pour les générations futures... Des petits

pas pour l'homme, un grand pas pour l'humanité ! Après la marche, rendez-vous sur la place de l'Hôtel de Ville au village des alternatives, avec auberge espagnole et buvette bio, stands associatifs, animations et discours.

Départ de la marche à 11h, place de l'Hôtel de Ville.



LES 17 ET 18 MAI

Collecte bio solidaire

Les 17 et 18 mai prochains, Biocoop organise une collecte à destination des épiceries solidaires, avec un petit plus par rapport aux opérations de ce type : consommateurs et magasins s'engagent ensemble. Comme dans toute collecte, à vous de choisir en magasin des produits que vous souhaitez acheter et donner, en les laissant à la sortie dans le caddie prévu à cet effet. De notre côté, et ça c'est inédit, nous nous engageons à verser aux bénéficiaires de la collecte la marge réalisée sur la vente de ces produits. Double bénéfique pour les épiceries solidaires destinataires de l'opération : des produits bio de qualité et un soutien financier qui leur permettra d'acquérir de nouveaux produits, de réduire les prix à la vente ou bien de diversifier leurs activités d'accompagnement social.



Des goûts et des couleurs



Début avril se tenait le salon des fournisseurs Biocoop. L'occasion de découvrir ce qui se fait ailleurs pour compléter l'offre de nos 150 producteurs locaux. Coups de cœur de notre « délégation » 7 Épis.

Maëlle (Riantec) et **Agnès** (Keryado), ont craqué pour les confitures de **La Mûroise** et les produits de chez Happy Hours. On doit les premières à deux artisanes confiturières de Loire-Atlantique, garantes du savoir-faire de leur grand-mère : 60% de fruits, cuits au chaudron, avec du sucre roux bio et équitable, et pour finir des pots remplis à la main. Un projet né de la découverte, dans le vignoble nantais, d'un fruit extraordinaire, issu du croisement entre un mûrier sauvages et un framboisier rouge. Elles l'ont baptisé La Mûroise, marque déposée depuis ! Autre coup de cœur, **Happy Hours en Provence**. De la confiserie vrac à base d'amandes et noisettes enrobées, et des grignotages apéro, proposés par Audrey, ingénieure, qui après avoir travaillé une dizaine d'années dans l'agroalimentaire, s'est mise à élaborer et torrifier ses propres recettes, à base de fruits secs. L'idée de base ? L'offre bio pour l'apéro est encore trop limitée et ce que l'on trouve est souvent « trop sucré, trop salé, trop gras, insipide ou bourré d'additifs ». Succès immédiat auprès des familles et des potes. Avec son associée, Estelle, elles ont donc

créé leur propre marque, souvenir des apéros de leurs soirées étudiantes, et se sont lancées dans la fabrication de produits alliant gourmandise et qualité dans leurs ateliers en Provence.

Nathan (Mellac) est tombé sous le charme de la charcuterie Italienne et a particulièrement apprécié la **bresaola de Pedrazzoli**, une affaire de famille née dans les années 50, des générations impliquées tout à la fois dans l'élevage et la transformation, en circuit court, pionniers de la bio. La bresaola, spécialité du nord de l'Italie, est une charcuterie de bœuf. Viande beaucoup moins grasse que le porc, elle est en plus dégraissée, puis marinée, séchée et assaisonnée. Tranchée très fine, c'est un délice ! Autre coup de cœur, partagé avec **Hubert** (Keryado), le **Pastis de l'île de Ré**, à base de plantes aromatiques locales. Une boisson haut de gamme, toute en finesse, avec des arômes bien dessinés. Particularité : le goût n'est pas figé, il évolue chaque année. L'entreprise travaille avec des œnologues et sort chaque année, un nouveau millésime, sur le principe du vin.

Marie (Guidel), **Fred** (Lanester) et **Johan** (Keryado) ont, eux, arpenté les allées du salon dédiées au frais. Ils ont testé et approuvé de nombreux fromages, à retrouver dès la rentrée dans nos rayons, la tomme au fenugrec de **Lou Passou** ou la Fleur d'Auvergne de **L'éleveur Occitan**,

comme du Cantal mais sans l'appellation. Parce que sur les 44 producteurs que compte le groupement, certains se situent hors de la zone géographique de l'AOP. En signe de solidarité, ils ont donc décidé de ne laisser personne sur la touche et de baptiser leur tomme « **Fleur d'Auvergne** ».

Autre rencontre intéressante, un nouveau fournisseur de nuggets et cordons bleus : **Freston**. Derrière ces produits, une filière allant de la production d'aliments pour volailles à la transformation en plat cuisiné, des corps de métiers à l'écoute les uns des autres, et au cœur du projet une coopérative regroupant 38 éleveurs 100% bio de l'Ouest, membres de la section agricole de Biocoop.

Isabelle (Lanester), enfin, a fait le plein de bonnes idées du côté des fournisseurs hors alimentation, avec notamment un coup de cœur pour les produits du **Jardin Veda**. Basée dans le Vaucluse, l'entreprise développe la première gamme de compléments alimentaires, épices et infusions ayurvédiques bio. Leur concept est « une approche globale qui vous aide à acquérir de nouvelles habitudes pour vous faire rayonner de bien-être ». Un bien-être sur mesure avec la possibilité d'établir son profil type soit sur internet soit à l'aide d'un petit livret-guide très bien fait. Jardin Veda a aussi prévu de mettre en ligne, sur Facebook et Instagram toute une série de tuto.

PURÉE D'AMANDE AUX FRUITS

Comment remplacer du même coup le beurre et la confiture ? Avec une purée d'amandes et de super fruits, riches en vitamines et antioxydants, sans sucre ajouté. C'est la bonne idée spéciale p'tit déj de Perl'Amande acteur historique de la bio, basé du côté de Manosque, dans les Alpes de Haute Provence. Elle se décline en 5 saveurs : fraise/açaï, figue/lucuma, banane/caroube, framboise /thé vert et orange/camu camu.



GINGER BEER ET ALOE VERA

Biogroupe [22] complète sa gamme Karma (Kombucha, kéfirs et sodas aux extraits de plantes) d'une « Ginger Beer ». Originaire de Jamaïque, très connue et appréciée dans les pays anglo-saxons, la Ginger Beer est une boisson à base de gingembre fermenté, sans alcool, pas trop sucrée et rafraîchissante, bref idéale pour l'apéro, pur ou en cocktail. Un produit né d'une demande de Biocoop. « Nous étions 5 en concurrence sur le projet. Notre atout ? Nous avons déjà tout le savoir-faire et l'équipement pour presser le gingembre, et la filière bio et équitable ». Autre nouveauté chez Biogroupe la relocalisation de leurs boissons à base d'Aloe Vera. Jusqu'à présent fabriquées en Thaïlande et en bouteilles plastiques, elles sont désormais issues d'une filière, montée en juin dernier avec des espagnols. Les plantes sont cultivées et transformées en Espagne, avec -autre innovation - une étape dans la transformation permettant de supprimer l'aloïne, la partie possiblement toxique de la plante. Les boissons sont ensuite conditionnées à Erquy, dans des bouteilles en verre. Nouveau process de fabrication mais mêmes parfums : citron, grenade et nature.

NOUVEAUX PRODUITS



GOURMANDISES ET BONNE CONSCIENCE

Avez-vous déjà testé, au rayon vrac, les graines de courges recouvertes d'une fine pellicule de chocolat noir de chez Belledonne ? Trop bonnes et malheureusement totalement addictives. Pour se donner bonne conscience on se dira qu'on participe à la création d'une filière ! Jusqu'à présent les graines de courge bio venaient principalement d'Autriche et de Hongrie. Le confiseur s'est associé à un paysan de l'Indre pour monter une filière 100% française. La première récolte a eu lieu cette année !



HYGIÈNE HAUTE COUTURE

Plim, petite coopérative d'artisans couturières, s'est spécialisée dans les serviettes hygiéniques lavables, alternative aux protections jetables, en coton bio hypoallergénique. Pour continuer à lutter contre les usages uniques, elle étend son savoir-faire à d'autres propositions comme les coussinets d'allaitement et les... mouchoirs. Retour en force du carré de tissu que son homologue papier avait relégué au grenier ! Avec toujours la même exigence de qualité, des motifs sympas et de belles finitions.



Les sportifs des 7 Épis

Le printemps est là et avec la belle saison, des envies de sport nature... Les salariés des 7 Épis s'en donnent à cœur joie.



EN APESANTEUR

FRED
RESPONSABLE ADJOINTE À LANESTER

Nageuse émérite

Avec les beaux jours, la saison de la plongée redémarre et c'est avec bonheur que Fred retrouve son élément préféré : l'eau. Inscrite dans un club depuis 2015, elle passe cette année son niveau 2 pour être autonome jusqu'à 20 mètres de profondeur. « La plongée est plus qu'un sport pour moi, c'est un univers dans lequel je me sens bien, en apesanteur, avec une vision en 3 dimensions. Quand je plonge je suis dans ma bulle, je déconnecte complètement ! » La plongée allie le plaisir d'être dans l'eau, la découverte des fonds marins et la dimension sportive. « Ce n'est pas un sport très physique mais il faut une bonne condition, alors je nage beaucoup le reste de l'année, en piscine et en mer, avec palme et tuba. Même cet hiver dans une eau à 6° ». La contrainte du froid n'a jamais fait peur à Fred : réfrérente « produits frais » aux 7 Épis, elle passe pas mal de temps dans des ambiances réfrigérées ! Sa dernière nage ? « La descente de la rivière d'Auray sur 4 km, pour les 50 ans du club. C'était magnifique. J'aime aussi beaucoup la ria d'Étel car on plonge sur un tombant tapissé de corynactis roses, jaunes, bleus, vertes... ». Son meilleur souvenir ? « L'an dernier j'ai plongé sur l'épave d'un bateau allemand, un spinner. Outre la faune à découvrir, cette sortie m'a transportée dans l'histoire, j'ai pu apprendre et imaginer ce qui s'était passé ».



DE PIED FERME

NATHAN
CHEF BOUCHER À MELLAC

Coureur 100% bio

Nathan Champion, chef-boucher aux 7 Épis à Mellac, porte bien son nom. Vainqueur de 15 courses à pied depuis l'an passé (5 victoires sur 5 depuis le mois de janvier), il est à 22 ans, au top de son sport. Son secret ? « L'entraînement bien sûr ! Je parcours entre 80 et 100 Kms par semaine, sans compter le vélo pour mes trajets domicile-travail. » L'hygiène de vie compte aussi pour beaucoup. « L'alimentation est primordiale, c'est mon essence et on peut dire que je carbure à 100% bio ! Avant les courses, je prépare toujours un muesli à base d'amandes en vrac, de fruits secs et de flocons. Pendant l'effort je prends une boisson isotonique que je fais moi-même, un mélange d'eau, de sel marin et de miel, et entre les courses je m'hydrate à fond, je bois du Maté et des infusions à gogo. Ma préférée c'est la « Joie de vivre » de Terres de Tisanes à Cléguer. » Nathan retrouve dans la course à pied, des valeurs d'entraide et de partage qui lui sont chères : « au magasin comme au sport, j'aime partager, transmettre... Sur ma dernière course j'ai appelé les enfants au bord de la route pour finir les 300 derniers mètres avec moi. En passant la ligne d'arrivée ils avaient des étoiles dans les yeux ! » Mais ce qu'il aime par-dessus tout dans la course, c'est être en connexion totale avec la nature, sentir le sol, l'air, le vent... « Sur les trails, les paysages sont souvent grandioses. Le dernier en date nous a fait passer par le GR 34, la Forêt de Toulfoën, l'abbaye St Maurice, le Pouldu... C'était magnifique ! » Un sport 100% nature qui colle bien à notre Champion.



RAME DAME

MARIE
RESPONSABLE ADJOINTE À GUIDEL

Rameuse addictive

Au printemps 2012, Marie découvre l'aviron et devient accro. Depuis, tous les ans, d'avril à juillet, accompagnée de quelques collègues, elle s'entraîne assiduellement pour tenter de remporter le Challenge inter-entreprises d'aviron avec une équipe « 7 Épis ». C'est André Le Tenneur notre ancien boucher, passionné de sports nautiques, qui a initié le projet. Chaque année, il remonte un équipage, Marie en tête. « Je suis à la nage, c'est moi qui donne le rythme. Il faut être très régulier. Sur le bateau nous sommes 5, avec André à la barre. » Marie est la seule salariée des 7 Épis à participer chaque année au challenge. « Pour moi l'aviron c'est complet, ça renforce et tonifie tous les muscles du corps, notamment le dos, très sollicité dans nos métiers. J'ai démarré juste après la grossesse de ma fille et en 3 mois d'entraînement j'avais retrouvé la forme. » Le challenge en équipe, la compétition face aux autres entreprises sont également importants pour Marie : « L'aviron inculque des valeurs d'échange et de partage. Nous devons ramer ensemble dans le même sens, c'est une belle métaphore de notre projet d'entreprise ! » L'équipe des 7 Épis, championne à plusieurs reprises en catégorie féminine, engage cette année une équipe mixte pour renouveler l'exploit. RDV le 29 juin sur les rives du Ter pour encourager nos rameurs !

Vie de la coop

CHRISTINE & COLETTE le départ

Toutes deux responsables de magasins, à Lanester et Lorient/Keryado, Christine et Colette sont un peu les « mamans » de la coopérative. Au directoire des 7 Épis, avec Mikaël Coroller, elles ont partagé beaucoup de choses dans la vie. Amies avant d'être collègues, elles ont tout fait (ou presque) ensemble : les sorties de jeunesse, les enfants, et le travail ! Aujourd'hui, à plus de 60 ans, elles préparent leur départ...

Comment êtes-vous arrivées aux 7 Épis ?

CHRISTINE En 1997, je faisais mes courses dans la boutique de la rue de Lanveur à Lorient. Ils cherchaient quelqu'un à mi-temps et c'était une belle opportunité. J'étais artiste libre, j'avais besoin de donner encore plus de sens à ma vie. C'est Evelyne Maho, présidente du Conseil de Surveillance des 7 Épis à l'époque, qui m'a donné ma chance. Je devais rester quelques mois pour un remplacement. Cela fait 22 ans aujourd'hui !

COLETTE Nous étions très amies et j'allais parfois voir Christine sur son lieu de travail. En 2002, la coopérative cherchait une comptable et j'étais disponible. C'est Mikaël Coroller, l'actuel directeur, qui m'a recrutée. Un poste à mi-temps m'allait tout à fait mais cela n'a pas duré longtemps, au mois de juin 2002 j'étais déjà à plein temps, il fallait déménager le magasin de Lanveur sur Keryado.

Comment avez-vous évolué dans la coopérative ?

CHRISTINE Aux 7 Épis on touche à tout, mais au départ j'avais une préférence pour les fruits et légumes et je me suis vite retrouvée responsable du rayon. En mai 2005, à la création de Lanester, j'ai été nommée responsable magasin. J'ai géré jusqu'à 30 personnes avec la boucherie et la charcuterie. Aujourd'hui je m'occupe du magasin de centre-ville et le dernier-né, Riantec, que j'ai eu beaucoup de plaisir à aménager avec pas mal de mobilier de récup'.



COLETTE Comptable de 2002 à 2006, on m'a ensuite confié la responsabilité du magasin de Lorient/Keryado. Grande nouveauté pour moi, j'ai adoré être sur le terrain, plus proche des clients et surtout de l'équipe de salariés. En 2008 avec Christine, nous avons été nommées au directoire et avons pris encore plus de responsabilités. Nous avons mené de très beaux projets ensemble, notamment la création du restaurant en 2009 et toutes les ouvertures de magasins par la suite.

Vos meilleurs souvenirs ?

CHRISTINE Sans hésiter l'ouverture de Lanester en 2005 et le déménagement en 2013 : avec les bénévoles, nous avons fait une partie du transfert des produits en caddies. Et puis tous les moments forts de la vie de la coopérative, les foires, les salons, les congrès Biocoop, notamment celui de Marseille où j'ai revu les pionniers du réseau, mais surtout les ouvertures magasins, cela resserre énormément les liens entre les équipes. Il y a beaucoup d'entraide : on peut voir les filles de la compta faire de la peinture ou la directrice RH mettre en rayon pour que tout soit parfait le jour J. C'est une grande émotion de voir arriver de nouveaux clients, satisfaits de découvrir un magasin près de chez eux.

COLETTE Mon meilleur souvenir ?

Un premier avril, toute l'équipe s'était cachée dans la réserve avant l'arrivée de Mikaël (le directeur). On avait éteint toutes les lumières du magasin. Quand il est arrivé, panique à bord : pas de mise en place, pas de salariés présents (une vingtaine à l'époque), personne pour ouvrir le magasin ! Il a tenté de m'appeler ainsi que quelques collègues, en vain... Jusqu'à ce que l'on sorte de la réserve en criant : poisson d'avril !

Quel message voulez-vous laisser à vos successeurs ?

CHRISTINE Je dirais qu'il faut préserver les valeurs humaines, propres à notre vision de la bio : écologique, sociale et solidaire avec tous les acteurs. En ce qui me concerne j'ai pu mettre en relation mes idées profondes et mon métier. J'ai eu la chance de me réaliser, d'être en synergie avec mon moi intérieur. Je souhaite cela à tout le monde.

COLETTE Ne jamais oublier l'esprit coopératif, les valeurs d'entraide, de partage, d'écoute les uns envers les autres. Aujourd'hui on a tendance à trop juger. Il est important d'accepter chacun comme il est et de garder cette bienveillance propre aux 7 Épis.

Vie de la coop

EN JUIN, C'EST CITOYEN !

Inauguration du toit solaire suivi de l'Assemblée Générale des 7 Épis : vendredi 28 juin, tous à Keryado !

Du 25 au 29 juin, Énergie Partagée propose aux territoires de mettre en lumière leurs projets citoyens, sous le nom de « En juin, c'est Citoyen », l'occasion parfaite pour inaugurer notre toit solaire. Fin juin étant aussi le moment de réunir les coopérateurs pour l'Assemblée Générale, nous allons enchaîner cette année les deux événements.

17h Rendez-vous devant la mairie de Lorient pour une visite du toit solaire (celui de Keryado n'étant pas accessible au public)

18h Vélorution : direction le magasin Biocoop Les 7 Épis de Keryado, à vélo pour les plus courageux.

18h30 Présentation du toit, échanges et photos, suivi d'un pot.

19h30 Pot d'accueil des participants à l'Assemblée générale des 7 Épis.

20h Démarrage de l'Assemblée Générale des 7 Épis.

175m² de panneaux photovoltaïques ont été installés cet hiver, sur le toit du magasin de Keryado, grâce à un financement 100% citoyen. 107 actionnaires, dont un bon nombre de coopérateurs des 7 Épis ont permis à ce projet de voir le jour. La centrale photovoltaïque de 36 kWc (kilowatt/crête) produit en moyenne 30% de l'énergie consommée par l'ensemble du site de Keryado (magasin et restaurant) et la totalité de l'électricité produite par les panneaux est directement envoyée dans le réseau du bâtiment. C'est un système en autoconsommation totale, du circuit extrêmement court ! Ce projet, initié par l'association BEC (Bretagne Énergies Citoyennes) est le 4ème mis en œuvre par la société de projets citoyens SAS OnCimé.



Tous à l'AG !
VENDREDI 28 JUIN

**DONNEZ VOTRE AVIS
FAITES-VOUS ENTENDRE
PARTICIPEZ, VOTEZ...**

**POT D'ACCUEIL A
19H30**

**RESTAURANT CROC'ÉPI
LORIENT KERYADO**

PETITS DÉJEUNERS COOPÉRATEURS

Nouvelle formule pour accueillir les nouveaux adhérents : un petit déjeuner offert, une fois par mois, dans un magasin de la coopérative.

Vous avez récemment adhéré à la coopérative et vous sentez bien que derrière les étagères en bois, les produits peu habituels, les conseils des salariés... Se cache un monde différent ? Et oui, vous êtes bien dans un magasin Biocoop, qui plus est une coopérative de consommateurs... Cela mérite quelques explications. La sélection des produits, le travail avec les producteurs, les règles de gestion, la charte Biocoop, l'aspect social... Tout est mis en œuvre pour tendre vers une société plus juste, avec un modèle économique qui met l'humain et l'environnement au centre des préoccupations. Nous vous proposons donc ce petit déjeuner pour vous expliquer notre projet coopératif avec le ou la

responsable du magasin, un membre du CS (représentant des consommateurs) et on finit par une petite visite guidée du magasin sur le thème : consommer bio, local, zéro déchet et à petit prix.

+ Un mercredi par mois, sur inscription par mail communication@les7epis.fr

PROCHAINES DATES

Le 29 mai à Mellac
Le 26 juin à Lanester
de 9h30 à 11h





Le Lupin jaune de Pierre Avril

TRANSITION AGRICOLE ACTION !

Les États généraux de l'alimentation devaient faire émerger les solutions à mettre en œuvre pour produire « l'alimentation saine, sûre et durable » promise. Hélas, un an plus tard et rien en vue... Ce n'est pas faute d'être revenu à la charge lors des Assises organisées par les 7 Épis avec des propositions concrètes, indispensables pour affronter les grands enjeux alimentaires et environnementaux, notamment la place des protéines végétales. État des lieux un an après...

Quatre fois plus de cochons que de Bretons¹, 100 millions de volailles, 58% de la superficie agricole utilisée (SAU) dédiée exclusivement à l'alimentation animale et qui n'y suffisent pas, il faut encore importer massivement maïs et soja ! Conséquences, l'agriculture bretonne, c'est aussi la plus énergivore de France, la hausse continue de l'utilisation de pesticide, seulement 37 % des cours d'eau et nappes en « bon état », l'autonomie alimentaire locale en berne... Si notre hyper spécialisation dans la production de protéines animales permet d'afficher

des excédents budgétaires sur les tableaux Excel des économistes, elle a un coût environnemental et humain singulièrement ignoré. Sa justification : « nourrir le monde » et répondre à la demande des marchés ! Après la Seconde guerre mondiale, le choix a été fait de privilégier une alimentation riche en protéines animales, considérées alors comme la panacée, au détriment des protéines d'origines végétales (Voir encadré). Ça tombait bien, le climat breton convient aux pâtures et aux cultures fourragères, et la région a déjà une tradition d'élevage. Mécanisation, industrialisation, engrais de synthèse,

pesticides permettent à l'agriculture « moderne » de doper la production et de proposer une disponibilité et une accessibilité inédites. La communication aidant, la viande, jusque-là réservée aux plus riches ou aux jours de fête, devient, dans notre esprit, l'aliment du quotidien indispensable à notre santé. L'essor de l'agriculture bretonne et de son industrie agro-alimentaire est fulgurant.

Mais ça, c'était avant. Avant les désastres environnementaux (eau polluée aux nitrates, algues vertes, épuisement des sols...), les scandales sanitaires, les crises économiques (crise du porc, du

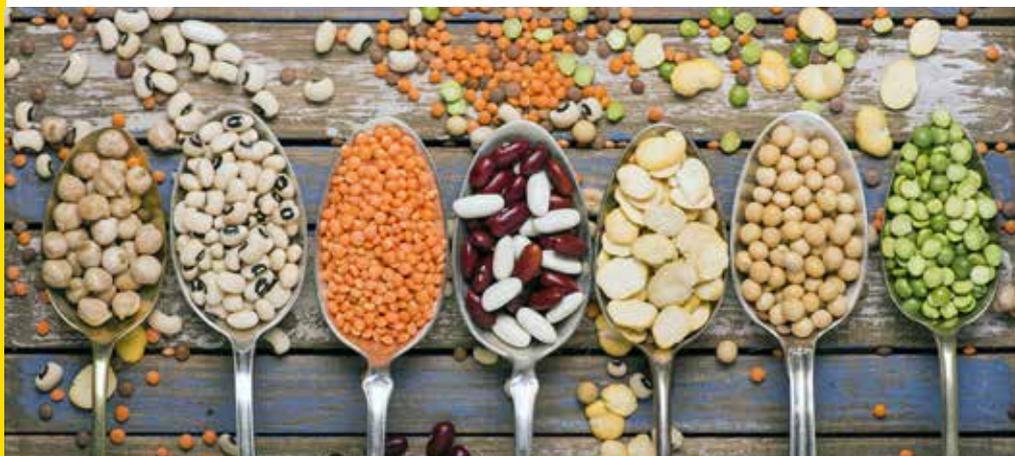


ÉPI ZOOM

►►► poulet...), la raréfaction des énergies fossiles, l'artificialisation galopante des terres arables, le réchauffement climatique... Le colosse agricole breton a des pieds d'argile.

Dans l'absolu, côté consommateur, la solution tient en peu de mots : passer à une alimentation bio, locale, de saison, et beaucoup moins carnée. Mais côté

producteurs, transformateurs et géants de la distribution, le système conventionnel n'a pas du tout été pensé dans ce sens ! Ses maîtres mots : productivité, standardisation, rentabilité, mondialisation. Et les institutions, qu'elles soient européennes ou françaises, plutôt que de voir ce système vaciller, s'empêtrent dans le piège abscons de soutenir un modèle



insoutenable à coups de subventions et d'aides, et tergiversent sur les mesures qu'elles s'étaient engagées à prendre (qualité de l'eau, interdiction du glyphosate, soutien au maintien en bio...)

Malgré tout, les initiatives se multiplient pour sortir de ce carcan. Cette année, la Bretagne a passé le cap des 3000 fermes bio. Un premier pas pour une alimentation plus saine et des pratiques plus respectueuses de l'environnement, qui permet aussi de lutter contre le réchauffement climatique. Sans intrants de synthèse et en piégeant le CO₂ dans le sol, la bio réduit d'un tiers le bilan carbone à production égale. En plus, elle est plébiscitée par les consommateurs, donc les marchés suivent.

La transition vers une alimentation essentiellement végétale s'avère plus difficile. Elle est pourtant indispensable. L'élevage, outre sa consommation démesurée d'espace, est énergivore et polluant. Il émettrait plus de gaz à effets de serre² que le transport ! Mais si la consommation de viande baisse légèrement en France, c'est plus à cause de son prix que par conviction qu'il vaut mieux manger 7 kilos de céréales plutôt que de les donner à du bétail pour obtenir un kilo de steak ! Pour les paysans, cela demande du courage de se lancer dans des productions qui sortent du modèle conventionnel au risque de se...planter ! Des pionniers s'essaient à la culture conjointe de céréales et légumineuses car (la nature est bien faite !) cette association déjà profitable dans l'assiette se révèle aussi bénéfique pour la croissance des plantes, sans recours aux engrais de ►



“Nos magasins peuvent désormais proposer une incroyable diversité d'aliments à haute valeur nutritionnelle, sains et... gourmands.”

Protéines animales, protéines végétales

Les protéines sont des macronutriments indispensables pour le fonctionnement et le développement de notre organisme.

Elles sont constituées d'un assemblage d'acides aminés dont 9 (sur les 22 existants) ne nous sont fournis que par l'alimentation. La différence entre protéines végétales et animales tient dans leur composition en acides aminés, les premières

étant réputées complètes (possédant tous les acides aminés nécessaires) alors qu'il faut associer les végétaux (céréales et légumineuses) pour obtenir l'ensemble des acides aminés essentiels. Mais les sources animales sont également plus riches

en lipides. En consommer en quantité trop importante peut causer problèmes cardiovasculaires, diabète ou même cancer. Les protéines végétales sont, elles, riches en glucides complexes et en fibre qui, a contrario, réduisent ces risques



Blé noir, Trémargat



Ailleurs dans le monde

L'association céréales et légumineuses a constitué durant des siècles et dans toutes les civilisations, la base de l'alimentation humaine et le principal apport en protéines.

■ Dans le pourtour méditerranéen, les pois chiches se marient avec les pâtes (blé dur) pour la pasta *e ceci* du sud de l'Italie ou avec le pain pita pour l'*houmous* ou les *falafels* libanais...

■ En Asie, riz et soja s'invitent à la plupart des repas. En Inde, le *dhal* de lentilles corail s'accompagne de *naan* ou de *chapatis* (galette de blé) ...

■ En Amérique latine, nourriture du quotidien, l'*arroz con menestra* (riz et lentilles ou haricots en sauce), les *tortillas* ou *arepas* (galettes de maïs) garnies de purée de haricots rouge...

■ En Afrique de l'Ouest, mil, sorgho, maïs et riz sont souvent servis avec le mafé (sauce à base de purée d'arachide)

► synthèse. D'autres, comme Bernard Canot, choisissent de réintroduire le millet que nos aïeux cultivaient sur les rives du Blavet. À Pluherlin, réapparaît le sarrasin quasi disparu de nos champs et qu'on importe massivement de Chine pour nos crêpes. À Plumergat, Pierre Avril cultive avec succès des lentilles, que l'on disait inadaptées au climat trop humide. Concepteur et fabricant de matériel de désherbage mécanique, il invente des solutions « pour lutter contre le Round up ». Car il faut aussi lever le frein du manque de matériel agricole et de machines (trieuses, décortiqueuses...) adaptées à ces « nouvelles » techniques et cultures. Mais on avance ! Nos magasins peuvent désormais proposer une incroyable diversité d'aliments à haute valeur nutritionnelle, sains et... gourmands. Le petit épeautre, cultivé depuis des millénaires, le seigle, l'orge, jusque-là réservé au bétail ou à la fabrication de bière et d'alcool, réintègrent nos assiettes.

Pour être totalement vertueuse, cette dynamique doit trouver ses débouchés le plus localement possible. À quoi bon produire sainement si c'est pour alourdir notre bilan carbone à coup de transport. Sur nos routes, un poids-lourd sur trois achemine des denrées alimentaires et pour les trois-quarts d'entre eux, ils parcourent plus de 150 km. Une étude³ révèle que dans les 100 plus grandes aires urbaines française, 98 % de l'alimentation est composée de produits agricoles « importés » alors que dans le même temps 97 % des produits agricoles locaux sont « exportés ». Absurde, non ? Au Pays de Lorient, pourtant en haut de tableau de l'autonomie (11^e) la part

de produits locaux incorporés dans les différents produits alimentaires consommés localement (bruts, élaborés, transformés ou cuisinés) serait seulement de 4,38 % !

Pas très résilientes, nos agglos ! D'autant moins que leur urbanisation gagne du terrain. 32 000 hectares des surfaces agricoles régionales ont été artificialisées depuis 2006. Les municipalités tentent pourtant de renouer avec une agriculture de proximité en favorisant ceintures vertes maraîchères, jardins partagés ou marchés de producteurs. À Lorient, une micro-ferme s'installe en ville. Un projet de l'association Optim'ism qui permettra à cinq apprentis maraîchers de cultiver

une parcelle d'un hectare au Bois-du-Château.

Et l'on pourrait multiplier les exemples de toutes ces bonnes volontés qui se démènent du champ à l'assiette pour notre avenir. Alors cette transition que tout le monde dit souhaiter, il serait peut-être temps de nous aider à la soutenir, non ?

¹ En 2017, production de 13,36 millions de porc de boucherie soit 58 % de la production française Source : Draaf Bretagne

² 65 % du protoxyde d'azote (N₂O) et 37 % du méthane (CH₄) issus des activités humaines soit près de 15 % des émissions de gaz à effet de serre en équivalent CO₂

³ Utopies, cabinet de conseil, 2017

ÉPI terriens

AGARI-BREIZH/AGARI-COMPOST

UN CHAMPIGNON DE "PARIS" BIENTÔT 100 % LOCAL

Après avoir réussi avec succès le lancement de son entreprise de champignons de Paris bio au cœur de la Bretagne il y a 10 ans, Anne Gragnic fait aujourd'hui le pari de produire son propre compost pour éviter d'en importer près de 1000 tonnes par an en provenance des pays Européens, principalement d'Allemagne, des Pays-Bas et d'Angleterre. Son objectif : relocaliser un savoir-faire oublié en France et réduire l'empreinte carbone de sa production de champignons 100 % made in Breizh.

En 2009, Anne décide de créer sa propre activité agricole pour participer au développement de la bio sur son territoire. Elle choisit le champignon car il pousse au chaud (Anne est frileuse) et qu'il se cultive sur des déchets agricoles (paille et fumier de cheval), transformés à leur

tour en engrais et conditionneurs de sol de premier choix. Son exploitation s'inscrit dans un réel projet de territoire car elle fait le choix dès le départ, de s'adosser à une unité de méthanisation située juste à côté des champignonnières, pour chauffer les salles où poussent ses champignons. Anne emploie à ce jour une vingtaine de salariés qui participent à la production de 150 tonnes de champignons de Paris bio par an. Ses circuits de distribution sont très courts : magasins Biocoop bretons, AMAP et restaurateurs, tous conquis par la qualité de ses champignons.

PRODUIRE SON PROPRE COMPOST

Pour aller au bout de sa démarche, Anne entreprend en 2016 de construire une unité de production de compost à proximité de son exploitation. Le procédé est totalement innovant en France, son savoir-faire a disparu depuis des années et le projet comporte de nombreux risques inhérents



à la culture du vivant. Elle fait d'abord l'acquisition d'anciens silos à grains qu'elle rénove pour y installer son projet. Elle met en culture une partie des champs autour pour apporter la paille bio nécessaire à la fabrication du compost et achète du matériel technique. Elle construit son outil grâce au soutien financier de partenaires bancaires et d'investisseurs historiques dont Les 7 Épis et deux autres Biocoop bretonnes.

Construire une telle unité sans précédent en France comporte de nombreux obstacles techniques et la période hivernale n'a pas épargné Anne. Elle a récemment fait face à plusieurs coups durs, notamment climatiques. La fabrication d'un lot de compost étant de plusieurs semaines, l'entreprise doit faire preuve de patience pour pouvoir réajuster ses recettes, difficiles à stabiliser. Les champignons sont des organismes extrêmement fragiles qui nécessitent une constance et une précision dans la phase d'incorporation et de développement du mycélium sur le compost.

Le projet Agari-compost a aujourd'hui besoin d'un nouveau soutien financier pour finaliser ses recettes, embaucher une personne qualifiée afin de soutenir les équipes qui travaillent sans relâche depuis de nombreux mois et accompagner la transition de production de champignons en chambre séparée...

Une levée de fonds est en préparation afin de consolider les acquis et permettre une montée en puissance des 2 sites de production.

+ agaribreizh@free.fr



LE VERGER PERDU

Paysan glacier bio



Après les bûches de Noël et les sorbets en pots, *Le Verger Perdu* nous propose des bâtonnets pour les beaux jours, toujours de fabrication artisanale, du fait main, quasi sur mesure. Cerise, fraise, chocolat, citron, vanille et abricot. Juste un petit aperçu de tout ce qui se bouscule dans l'imagination galopante de Ritchie Huxley, artisan glacier, basé à Elven.

Initialement ingénieur en mécanique, Ritchie Huxley, à seulement 40 ans, a déjà vécu de nombreuses vies professionnelles. À Manchester, ville dont il est originaire, il a travaillé dans la recherche, gagné des prix pour ses inventions, avant de renoncer à les développer faute d'investisseurs. Déçu mais pas découragé, il s'est lancé dans la hi-fi vintage ! « Des platines et des amplis à lampes, une super niche, hyper pointue. En 3 ans j'étais devenu le spécialiste sur le marché, je ne pensais qu'à gagner de l'argent et je ne savais pas ce que c'était de manger bio ». Nouveau revers, il perd tout et décide de voyager. Au cours de ses pérégrinations, il se découvre un goût pour l'agriculture : « j'avais besoin de me ressourcer, de prendre mon temps et on ne peut pas aller plus vite

que les saisons ». Il s'intéresse aux fermes urbaines de Chicago, au maraîchage bio, à l'aquaponie. « À cette époque, avec le stress, j'avais des problèmes de santé et je me rendais compte que ça avait aussi à voir avec mon alimentation. J'avais envie de tout reprendre en main, à commencer par ça, envie de cultiver et de transformer moi-même, de tout gérer d'un bout à l'autre. »

L'ÂGE DE GLACE

De retour en Europe, Ritchie s'installe en Bretagne, chez ses beaux-parents, et passe un diplôme d'exploitant agricole. En courant le marathon du Médoc (parce qu'il fait ça, aussi !) il rencontre la maire de Saint-Avé qui lui parle d'un verger abandonné depuis 6 ans. Coup de cœur. Après des mois passés à défricher, rafraîchir le terrain, tailler les 1500 pommiers, planter de petits arbustes fruitiers et des fraisiers, Ritchie a trouvé sa nouvelle vocation : artisan glacier. « Pendant un an, j'ai fait des expériences pour comprendre la technique, les saveurs, la texture. Puis je suis tombé sur du matos d'occasion, une pâtisserie en Angleterre qui a fait faillite, et je me suis lancé. J'ai commencé avec des choses simples, des parfums que tout le monde aime fraise, chocolat, vanille.

Puis avec les fruits de mon verger. Mais à part les fraises, il m'a fallu admettre que rien ne poussait assez rapidement et en assez grande quantité pour que ce soit rentable. Alors j'ai commencé à essayer les mélanges avec d'autres produits bios et équitables ». Pêche/hibiscus, sésame noir, fleur de sureau, fraise/mojito, miel, fruit de la passion/lavande... Ritchie invente de nouvelles saveurs subtiles et incroyables. Plus artiste glacier qu'artisan !

NOUVEAUX PROJETS

« Aujourd'hui je me rends compte que pour y arriver il faut que je m'associe avec des producteurs locaux et que moi, je me concentre sur la création. Il faut aussi que je mette au point un procédé qui rende les tâches faciles pour que d'autres puissent fabriquer et diffuser. L'idéal pour les parfums qui sortent de l'ordinaire serait d'avoir ma propre boutique, parce qu'en magasin on me demande surtout les classiques... ». Et c'est reparti pour mille et un projets ! Espace dégustation, vente ambulante sur la côte pendant l'été avec des triporteurs électriques dont la batterie alimenterait à la fois le vélo et le congélateur, une collaboration avec la distillerie voisine pour créer une glace maltée ou encore aider une coopérative de femmes au Burkina Faso, Djigui Espoir (celle qui le fournit en Hibiscus) en leur apprenant ses techniques de glaces artisanales pour leur permettre de créer leur propre filière là-bas avec leurs fruits locaux. Histoires à suivre !

Contact : Le Verger Perdu, Lieu-dit Le Guern, 56250 Elven

+ 06 49 41 75 99 / info@levergerperdu.fr



ÉPI consom'acteur

SOPHIE ET PASCAL FRANCE

Ils se ressourceent à Groix

Adoptés par l'île depuis 25 ans, Sophie et Pascal organisent depuis 2017, le salon « Ressources » à Groix. Coopérateurs à double titre : personnellement et aussi pour leur association, ils s'engagent quotidiennement pour le vivant. Ils se définissent comme des passeurs d'idées. Leur slogan ? « Ré-enchantons le monde ! »

Originaires de Paris, Sophie et Pascal passent aujourd'hui la grande majorité de leur vie à Groix. Arrivés la première fois pour des vacances, ils tombent amoureux de l'île, achètent une maison qui devient vite leur résidence principale. Dans une première vie, lui était publicitaire et elle avait créé sa propre ligne de vêtements. Mais l'envie de vivre en harmonie avec la nature était plus forte. « Avec Pascal, nous avons eu la chance de grandir à une époque bénie où l'on était lié à la nature, aux saisons. J'ai grandi à 20 km de Paris, à la campagne. C'était la banlieue mais avec des jardins

nourriciers. À l'époque on avait la chance d'avoir les plantes, les fruits et les légumes à portée de main. Aujourd'hui la plupart des jeunes ont perdu le contact physique avec la terre. »

Fervents défenseurs de l'environnement, Pascal et Sophie militent sur de nombreux fronts : engagés avec le mouvement des Coquelicots (très actif à Groix), ils font également partie des Colibris, de Green Peace et de Génération Future. Ils ont aussi rejoint le groupe groisillon *La larme des sirènes*, un collectif très motivé qui récupère le plastique sur les plages toutes les semaines, notamment les micros-billes, très difficiles à ramasser et véritable fléau. « Il faut dire qu'à Groix beaucoup de gens se mobilisent, cette île est un bijou qu'il faut préserver » ajoute Sophie.

En 2016, l'envie de créer leur propre événement « éthique, nature, citoyen, local et bio » est très forte. Leur but ? « Promouvoir l'environnement, l'éco-citoyenneté, la santé et la nature à Groix et bien sûr dans le reste du monde » explique Sophie. « La Ressource est une association apolitique et indépendante.

Notre objectif est de réveiller les consciences, de favoriser les échanges et de proposer des solutions. Pour sa première édition, le salon Ressources invitait Francis Hallé et Jacques Collin, l'an dernier ce fut Claude Aubert et Valérie Cabanes. Cette année, Frabrice Nicolino est très attendu. Nous accueillerons également Édouard Bouin avec sa conférence sur le climat. On ne peut pas rémunérer nos intervenants, ils viennent tous gratuitement mais on les loge, on les bichonne, pour certains, venir à Groix est comme une expérience. »

SALON RESSOURCES

Visiter le salon Ressources c'est assister à des conférences, mais aussi participer à des ateliers. Cette année, Sophie (également naturopathe) expliquera comment prendre soin de soi selon son tempérament. Le salon propose également des sorties nature, un marché de créateurs et des produits bio et locaux avec une douzaine d'exposants sont attendus. On pourra aussi voir des films, « La belle verte » et « Frère des arbres » avec la venue du cinéaste Luc Marescot. Et bien sûr des concerts, des animations pour petits et grands, du chant libre, un tour de contes pour les enfants. Nouveauté cette année : création d'une carte de la biodiversité dans le cadre de la Semaine du Développement Durable, en partenariat avec Lorient Agglo. Elle sera présentée à la salle des fêtes pour la soirée de clôture animée par Omar Espinoza et Gwerz Flamenco. Les 7 Épis seront présents au niveau de la buvette et du restaurant éphémère sur le site de Port Lay. Chaque jour, de la petite restauration bio et locale avec de nombreux produits de nos magasins : les huiles, le pain, les fruits secs, des jus, mais aussi des fruits et légumes bio et locaux...



+ RDV du 30 mai au 1^{er} Juin, site de Port Lay.





LA RECETTE

Lieu jaune au beurre d'algues, taboulé aux herbes fraîches et jeunes pousses d'épinards



- 4 pavés de Lieu jaune
- 250 g de semoule grain moyen
- 1 botte de coriandre
- 1 botte de ciboulette
- 1 boîte de tomates pelées
- 500 g de jeunes pousses d'épinard
- 10 cl d'huile d'olive
- 1 pincée de curry
- 1 pincée de curcuma
- 1 pincée de sel
- 1 échalotte
- 10 g d'ail haché
- 10 cl de vin blanc
- 1 citron
- 20 cl de crème
- 25 g de beurre
- 50 g de tartare d'algues de chez Bord à Bord

DISPOSEZ les pavés de poisson dans un plat, arrosez d'huile d'olive, assaisonnez avec le sel, le poivre et le zeste de citron. Réservez au frais.

PRÉPAREZ un bouillon pour le taboulé : faites chauffer ½ litre d'eau, ajoutez les épices, l'ail, la moitié de la botte de coriandre et l'huile d'olive. Dans un récipient disposez la semoule, la boîte de tomates pelées, ajoutez le bouillon chaud et laissez gonfler.

RÉALISEZ la sauce, dans une casserole : versez le vin blanc, l'échalotte hachée, faites réduire de moitié. Ajoutez la crème et laissez réduire d'un quart. Montez cette sauce avec le beurre, assaisonnez et ajoutez les algues.

CUISEZ votre poisson au four à 160° pendant 15 minutes.

DRESSEZ votre plat avec le taboulé tiédi et les épinards que vous aurez juste passés à l'huile d'olive.

DÉGUSTATION DE VINS SANS SULFITES

Vendredi 14 juin, à Croc'Épi, Hervé, notre caviste, vous propose de découvrir sa sélection de vins sans sulfites ajoutés.

Vous êtes de plus en plus nombreux à vous intéresser aux vins « naturels ». Pas facile de s'y retrouver ! Si la production française en la matière est en nette augmentation, la qualité n'est pas toujours au rendez-vous et nos palais pas encore tous prêts à boire ce genre de vin.

« Il n'existe pour l'heure aucun cahier des charges mention « vin naturel » au grand désespoir des vignerons bio, ce qui donne lieu à beaucoup de disparité dans la production explique Hervé. Depuis quatre ans Biocoop a mis au point son propre cahier des charges avec des doses de sulfites plus basses que ce que le bio européen exige. Les vins Nature & Progrès et biodynamiques, tous labels confondus, travaillent déjà dans ce sens mais une fois encore il est nécessaire de légiférer. Je ferai déguster des blancs, un rosé et bien sûr des rouges. Je déboucherais les bouteilles quelques jours auparavant pour vous permettre de constater la bonne tenue du vin et le soir même j'ouvrirai devant vous les mêmes flacons et nous constaterons les caractéristiques organoleptiques typiques de ces vins, qu'ils soient oxydés ou pas. »

Gratuit mais inscription obligatoire (nombre de places limitées) :

hzabe462@gmail.com ou auprès du magasin aux horaires d'ouverture. Venez avec de quoi grignoter, façon auberge espagnole, à partager avec tous les participants.

Accueil 19h30. Début de la dégustation 20h.



ÉPI quoi encore ?

PAR ALAIN LE GOFF



HUMEUR MILITANTE

Histoires d'arbres...

C'est le mois de mai, la vie revient avec la lumière, tout pousse... Alors au lieu d'aligner encore et encore, la longue liste de ce que l'on fait et ne devrait pas faire, il vaut mieux écouter ce que les arbres ont à nous dire. L'histoire en vaut la peine :

« Il y a dans une forêt de hêtres un cercle de petites pierres moussues, et quand on gratte la mousse avec un couteau, on s'aperçoit avec stupeur qu'il y a de la sève qui suinte. En fait ce ne sont pas des pierres, mais les restes des racines d'un très vieil hêtre abattu il y a 4 ou 500 ans - Vous avez bien lu, 4 ou 500 ans ! - Les racines de cet arbre devraient être mortes et pourtant il y a encore trace de vie

en elles. C'est tout simplement que les autres hêtres autour continuent de leur apporter ce qui leur est nécessaire pour se nourrir. Les hêtres par l'intermédiaire de leurs racines échangent et communiquent entre eux. Les plus forts nourrissent les plus faibles, c'est ce partage qui permet à la communauté des hêtres de faire face ensemble à tous les aléas du lieu où ils vivent, vent, tempête, ouragan, sécheresse... Un arbre seul est fragile ». C'est ce que raconte le forestier allemand Peter Wohlleben dans son livre « La vie

secrète des arbres ». Entraide, solidarité, partage, plutôt que loi du plus fort ou du chacun pour soi. C'est ce nous disent les hêtres et c'est une histoire que l'on ferait bien de se raconter sans cesse si on veut éviter le pire de ce qui nous menace. Un autre monde à inventer pour nous, humains, les arbres eux, le vive, il faut les protéger et aller faire un tour en forêt pour les écouter. Au mois de mai, ils sont en pleine lumière. Beau printemps....

Les livres d'Alex

Chaque mois, Alex, responsable du rayon librairie des 7 Épis, propose une thématique et une sélection de livres à Keryado. Demandez le programme !

En mai, Alex s'intéresse aux régimes spéciaux : sans gluten, sans lactose, régime cétogène, groupe sanguin, paléo, végétariens, vegan et à indice glycémique bas.... Y en a-t-il un pour vous ?

En juin, c'est l'environnement qui est à l'honneur, via des livres documentaires et pédagogiques (abeilles, transport, circuit courts, woofing, plastiques, industrie textile, Heineken en Afrique, les géants du numérique...), de témoignages ou des romans d'anticipation. Parmi sa sélection *Écotopia* d'Ernest Callenbach, qui imagine trois États d'Amérique faisant sécession afin de construire une société écologique radicale. Ou *Se réconcilier avec le vivant*, de Nicolas Thierry, un élu écologiste qui pointe nos contradictions dans notre relation à la nature...

En juillet, des livres sur le bien-être (thérapie psycho-généalogique, méditation consciente, décodage symbolique des maladies...) et un bon nombre de petits cahiers d'exercices (*Vivre libre et cesser de culpabiliser*, *Gestion des conflits*, *Bienveillance envers soi-même*, *Cultiver sa joie de vivre au quotidien*, *S'affirmer et oser dire non*, *Psychologie positive*...) parce qu'il n'y a pas que les enfants qui ont droit aux devoirs de vacances !

