



DOSSIER

Ensemble pour la transition

ÉDITO

Les 7 Épis sont acteurs de l'économie sociale et solidaire (ESS) et à ce titre chacun des magasins a créé une association dont le nom est Prom'ESS. Ces associations ont pour objectif de contribuer localement au développement de l'ESS. Nous souhaiterions proposer

au directeur des 7 Épis, l'organisation de lieux d'échanges entre sociétaires, consommateurs et producteurs, dans les magasins ou à proximité.

Si vous avez des idées pour nous aider à concrétiser la définition de ces lieux d'échanges, vous pouvez contacter le

service communication des 7 épis qui nous transmettra vos coordonnées afin de vous rencontrer.

Patrick Gounand,
président de Prom'ESS Riantec
et membre du conseil de surveillance

SOMMAIRE

2 ÉPI ACTU

Pêcheur du monde / Défi avec ou sans / Alternatives pesticides / Foire bio de Riec / Café galerie Le Lieu / Collecte solidaire / Transport à la voile

4 ÉPI-SHOP

Nouvelle marque Biocoop / Ouverture cabine esthétique / Ori'nettes / Carrés d'énergie / Visites fournisseurs / Anniversaire et travaux Mellac

9 ÉPI-ZOOM

Ensemble, pour la transition : conférence climat, projection Anthropocène / association Prom'ESS / Espace à Lanester

12 ÉPI-TERRIEN

L'Chanvre plante la décroissance

14 ÉPI-ACTEURS

Ils font leurs courses à vélo...

15 CROC ÉPI

Recette de saison

16 ÉPI QUOI ENCORE ?

Le billet d'humeur 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, Alain Le Goff. Secrétariat de rédaction : J. et M. Debaussart. Maquette : Marie Nicol. Illustrations : Emma Burr, Kab. Impression : Imprimerie Ollivier. Encres sans solvant.

ÉPI actu

PODCAST

PLUS BIO LA VIE

Biocoop s'est associée avec le magazine Slate pour proposer une série de reportages audios. « Les produits ultra transformés nuisent-ils à ma santé ? », « Objectif zéro déchet, les clefs pour y arriver », « Une entreprise coopérative, ça change quoi pour moi ? »... Les trois premiers épisodes sont à découvrir sur Slate.fr



TRANSITION

Relevez le défi !

Avec ou Sans ? Le Collectif pour la Transition Citoyenne Lorient Bretagne Sud vous invite à vous lancer un défi en lien avec vos habitudes et votre quotidien !

Tentez de tenir une semaine sans emballage plastique, sans viande, sans écran ou avec une alimentation 100% bio, avec de la monnaie locale, avec un vélo... Sans ceci ou avec cela ? À vous de choisir. L'essentiel c'est que ça fasse du bien à la planète ! Déplacement, bien-être, alimentation, énergie, recyclage et déchets... Pour ceux qui manqueraient d'imagination, le collectif a une liste de pistes toute prête à disposition. Tout le monde peut jouer, il suffit de s'inscrire. Pas de pression : "Que l'on réussisse ou non le défi à 100%, peu importe, tous les résultats seront bons afin de connaître les motivations et les freins au changement, pour soi, pour les autres ou pour son territoire".

Défis à relever du samedi 4 avril matin au vendredi 10 au soir

+ Renseignements : transition.lbs@zaclys.net

DU 22 AU 29 MARS

FESTIVAL DE FILMS PÊCHEURS DU MONDE

12^e édition ! Une cinquantaine de films, de nouvelles escales, des expositions, une BD concert, des performances de peintures sur voiles... encore un programme riche et varié aux couleurs des Pêcheurs du Monde ! Parmi les films programmés, « Watt the fish », un documentaire contre la pêche électrique soutenu par Biocoop. Il sera diffusé vendredi 27 mars, à 9h30, Salle Ricoeur (Lycée Dupuy de Lôme, Lorient).

+ Programmation détaillée sur www.pecheursdumonde.org



25 ET 26 AVRIL

FOIRE BIO DE RIEC-SUR-BÉLON

La Foire bio de Riec-sur-Bélon a lieu tous les deux ans, en alternance avec le Festival Grains de sable de Trégunc. En thématique cette année : le zéro déchet. Stands de producteurs, ateliers et conférences. À noter, dimanche 26 avril, la conférence de Corinne Morel Darleux à partir de 10h30 : quelques pistes d'action politique, autant collectives que personnelles, face au dérèglement climatique.



DE ROYAN À LORIENT

TRANSPORT À LA VOILE

Et si, au fil de l'eau, on échangeait des produits locaux entre Biocoop de la façade Atlantique ? Une opération imaginée par l'association Ingalañ pour annoncer un projet plus fou encore !

Au départ de Lorient des produits bretons à destination de l'estuaire de la Gironde. Au retour, une cargaison pour les Biocoop morbihannaises, des vins de Bordeaux, du Pinot, du Cognac et aussi des sirops de la maison Meneau, ainsi que ses sodas l'Hibi Bulles et le Black Bulles. Ce n'est pas la première fois qu'une telle opération a lieu. L'association Ingalañ, comme d'autres, a fait cette route à plusieurs reprises. Mais celle-ci est particulière car elle marque la volonté de nos coopératives d'aller plus loin. Ce transport printanier sera réalisé pour annoncer un projet maritime plus ambitieux en collaboration avec le Mouvement des Sans Terre du Brésil. Le projet sera dévoilé le **Jeu**di 28 mai, à 18h30 au restaurant Croc'Epi de Lorient Keryado, le temps d'un apéro dinatoire, permettant de goûter les produits arrivés par bateau.

DU 20 AU 30 MARS

Alternatives aux pesticides



À l'occasion de la Semaine pour les alternatives aux pesticides, Lorient Agglomération, en partenariat avec Roi Morvan Communauté, Quimperlé Communauté, Kreiz Breizh Communauté, les communes et les associations locales, proposent un programme d'animations riche et diversifié. Ceci afin de permettre à tous de s'informer sur les enjeux tant sanitaires qu'environnementaux des pesticides et sur leurs alternatives écologiques.

+ www.lorient-agglo.bzh

CHOUETTE PROJET À LORIENT

UN CAFÉ 7 ÉPIS À LA GALERIE LE LIEU



Et si après avoir vu une super expo, vous preniez le temps de débriefer autour d'une boisson bio, jus de fruit, soda ou café, dans l'hôtel Gabriel ou dans son jardin ? C'est désormais possible grâce à un partenariat entre la Galerie Le Lieu et les 7Épis. On vous en dira plus

en juin ! D'ici là, et jusqu'au 30 mai, vous pouvez déjà aller découvrir Fabriqueurs d'Images, une exposition collective, rassemblant six artistes bretons Estelle Chaigne, Nicolas Hergoualc'h, Mael Le Golvan, Gauthier Sibillat, Marie Rameau, et Carolina Valladares.

+ www.galerielelieu.com

15 ET 16 MAI 2020

Collecte bio solidaire nationale

Vendredi 15 et samedi 16 mai, 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, nous nous engageons à verser aux bénéficiaires de la collecte, la marge réalisée sur la vente de ces produits. Double bénéfice pour les épiceries solidaires destinataires de l'opération : des produits bio et de qualité ainsi qu'un soutien financier qui leur permettra d'acquiescer de nouveaux produits, de réduire les prix à la vente ou bien de diversifier leurs activités d'accompagnement social.



CHOUCHOUTAGE

SOINS ESTHÉTIQUES ET BIO



Sophrologue, praticienne de soins spas naturo et esthéticienne, Marie-Claire vous conseille depuis 2013 en cosmétiques et compléments alimentaires. Elle vous accueille maintenant en cabine, à Keryado, pour des massages et des soins esthétiques bio.

Soins du visage, des mains et des pieds, massages ou épilation, prenez le temps de vous faire du bien ! Pour le visage, Marie-Claire a choisi les produits et les méthodes du Dr Hauchka. Les séances durent de 1h à 2h15, en fonction du soin choisi et de son rituel, qui peut inclure un préambule relaxant. « Plénitude » par exemple, moment d'évasion hors du commun, commence avec un bain de pieds, un effleurage des bras et des mains tandis que le soin « Sublimé » inclut un massage du dos !

Massages et traditions

Pour les massages spa, à vous de choisir. Le massage Abhyanga, à l'huile, une

des pratiques les plus anciennes de la médecine Ayurvédique, est un travail sur les méridiens qui détend et apaise, améliore la qualité de la peau et la circulation sanguine. Le massage aux pierres chaudes est d'origine hawaïenne. Il relaxe, dénoue les tensions et raffermi les muscles. Le massage aux plantes chaudes, lui, est une proposition exclusive des 7 Épis, du sur mesure, un mélange de plantes établi pour vous seul/e ! Vous pouvez aussi opter pour un « Drainage naturopathique de la lymphe », une détoxination du corps ou pour un massage « Préparation et récupération à l'effort », pas uniquement destiné aux sportifs, surtout l'occasion de se faire masser à prix abordable !

Sur rendez-vous

Et comme les beaux jours reviennent, n'oubliez pas la proposition épilation. Elle concerne aussi les hommes avec plusieurs formules adaptées (torse, dos / épaule, épilation totale). Marie-Claire a sélectionné la cire Acorelle, un produit tout doux mais ultra efficace, concocté par un petit

laboratoire du Lot-et-Garonne. La cabine, située au niveau du rayon cosmétique du magasin de Keryado, est ouverte pour commencer deux fois par semaine, les lundis et jeudis après-midi, sur rendez-vous. Les plages horaires s'élargiront en fonction des besoins et une coiffeuse devrait également venir vous proposer ses services d'ici quelques mois.

+ Renseignements et cartes cadeaux sont disponibles dans tous nos magasins, au rayon cosmétiques/bien-être.



ÉNERGIES LOCALES

Au rayon frais ou au sec découvrez les gourmandises utiles de nos producteurs locaux, Tiboom et Croc'Envie : en galettes, en carré, ou en granola, des condensés d'énergie !



concoctés par Armand de **Croc'envie**. Le ploemeurois a mis au point 4 recettes aux baies rouges, aux épices, au cacao cru ou à la spiruline et au gingembre. Toutes ont une base commune de dattes, graines de sarrasin germées, graines de chanvre décortiquées, graines de chia, amandes, noisettes prégermées et acérola. Chaque carré est un condensé énergétique riche en nutriments, vitamines et minéraux, respectant un bon équilibre glycémique. Ils se conservent à température ambiante durant 8 semaines pour une fraîcheur optimale.

Animation le 20 mars à Lanester, le 21 à Keryado et le 3 avril à Guidel



L'un comme l'autre, ils sont adeptes de la « raw food ». Pas de cuisson, pas non plus de gluten ni de sucre ajouté.

Tiboom, alias Aurélie et John, des jeunes quimpérois, nous fournissent en petites galettes de céréales, graines et fruits, aux formules étonnantes (amande spiruline, curcuma Ashwaganda...) que l'on retrouve au rayon sec. Ils proposent aussi des granolas au superfood, le Spirukrunch ou le Sunnykrunch, à déguster au petit dej', au goûter ou en soutien à l'effort pour les sportifs !

Au rayon boulangerie, vous trouverez les Carrés énergie

LES ORI'NETTES

Finis les cotons tiges, super pour l'environnement, mais qu'est-ce qu'on fait pour nos oreilles ? L'alternative c'est peut-être l'Or'i'Nette, un cure-oreille écologique, en bambou, inspiré de ceux traditionnellement utilisés au Japon et en Chine. Il s'utilise pour retirer le surplus de cerumen (juste le surplus parce que la fonction du cerumen est quand même de protéger le tympan !). Petit plus astucieux : une petite boule de couleur permet de distinguer les Ori'Nettes, à chacun le sien, ça ne se prête pas !



NOM DE FAMILLE

La nouvelle marque Biocoop

La marque Biocoop débarque à partir d'avril dans nos rayons ! Toute une gamme de produits à notre image, porteurs des engagements et des valeurs que nous défendons depuis plus de 30 ans : une bio exigeante et équitable.

Déployée petit à petit durant l'année 2020, la nouvelle marque Biocoop remplace les produits « Ensemble » et les produits dits « génériques ». Elle proposera quelques 450 produits, dans tous les rayons, sélectionnés selon cinq grands critères.

- 1 Une recette basée sur le cahier des charges Biocoop**, avec la volonté de limiter l'ultratransformation
- 2 Une transparence sur l'origine et le lieu de transformation**, une cohérence de production et la relocalisation comme philosophie de travail. Vous trouverez ainsi du jus d'orange de Méditerranée et non du Brésil, de la quinoa française, de la chair de tomates issues de tomates de plein champ cultivées en France...
- 3 Une priorité aux ingrédients issus du commerce équitable**, qu'ils soient Nord-Sud ou origine France.
- 4 Un esprit coopératif** en introduisant au maximum les matières premières issues de nos groupements de producteurs sociétaires.

- 5 Des emballages améliorés** dans leur conception quand il n'est pas possible de supprimer. Par exemple, la barquette contenant les tranches de jambon est à 90 % issue de plastique recyclé, les bouchons plastique des briques de lait ont été supprimés... ce qui devrait permettre de réduire nos déchets plastiques d'environ 20 tonnes par an !



“Coups de cœur producteurs”

ISABELLE

RESPONSABLE MAGASIN DE LANESTER
ET RIANTEC

Endro

J'ai rencontré les concepteurs des déodorants « Endro », en octobre dernier, sur le salon Nat'Expo à Paris. Deux jeunes bretons très sympathiques, dérangés par la pollution plastique et qui pratiquent régulièrement des nettoyages de plages. Ils ont eu l'idée de créer une gamme de produits associée à leur démarche zéro déchet : des déodorants solides avec des ingrédients simples dans de jolis petits pots en verre réutilisables. Ils s'engagent, pour un déodorant vendu, à nettoyer un mètre carré de plage. Leurs déos sont fabriqués main, par eux-mêmes dans leur laboratoire à Pleumeur-Bodou (22), des produits efficaces à base d'huile de coco, cire de Carnaüba, bicarbonate de sodium et d'amidon de maïs associés à une huile essentielle. Mon préféré est le Palmarosa - Géranium. Pour un pot de 50 ml on a trois mois d'utilisation. Pratique, économique, écologique !



ISABELLE

ENDRO ?
TROP BIEN !



JEANNE

VERSION BIG
BOUDIG !

JEANNE

RAYON FRAIS MELLAC

Boudig'Laezh

A la fin de l'été dernier j'ai visité la ferme des dix vaches « Boudig'Laezh », à Querrien, avec ma collègue Julie du magasin de Lanester. Il faisait particulièrement chaud ce jour-là. Nous sommes arrivées sur une toute petite ferme. L'un des deux bâtiments abrite en sous-bassement, le laboratoire de transformation et d'affinage d'Anne-Gaëlle, une femme passionnée qui s'est reconvertie avec son conjoint Stéphane dans la production de petits fromages et aussi de faisselles, gros lait et fromages blancs. Stéphane est un ancien maréchal-ferrant et Anne-Gaëlle travaillait dans la finance. Après la visite du laboratoire nous traversons la route pour aller à la rencontre de leurs 10 vaches. Sur le chemin nous passons devant une caravane,

« c'est notre bureau, dit Stéphane, en face, c'est la salle de traite ! » Nous rigolons de bon cœur car la « salle » est à ciel ouvert. Après avoir vérifié et validé les informations demandées par le cahier des charges Biocoop, Anne-Gaëlle et Stéphane proposent de nous rafraîchir avec le cidre produit sur la ferme et de goûter aux petits fromages confectionnés par Anne Gaëlle. Une belle rencontre et un beau moment de partage.

MARIE

RESPONSABLE ADJOINTE GUIDEL

Fumaisons

Un nouveau fournisseur à Groix ? Tout un voyage ! Bravant le froid nous arrivons par le bateau de 8h en cette mi-novembre sur Port-Tudy et découvrons, avec mon collègue Johan, le bâtiment des « Fumaisons », une magnifique construction en bois dominant le port. L'emplacement est exceptionnel. De la terrasse couverte réservée à la dégustation, nous avons une vue imprenable sur les petits côtiers qui



MARIE

AH LE POISSON
FUMAISONS !

Aux 7 Épis, nous travaillons avec plus de 150 producteurs locaux. En 2019, les salariés ont effectué une trentaine de visites fournisseurs, ce sera également le cas en 2020. L'occasion de mieux connaître leur démarche et les produits que nous vendons.

DU SAFRAN À
GRAND-CHAMP

débarquent leurs poissons. Bardé de bois, l'atelier s'intègre parfaitement au paysage. Patrick, l'un des deux associés nous accueille en terrasse avec un thé pour les présentations, puis nous visitons la zone de travail, un endroit confortable pour fileter et désarêter les poissons manuellement. Une fois préparés, ils sont passés au sel de Guérande et fumés au bois de hêtre (issu de forêts éco-gérées). L'entreprise nous approvisionne depuis le printemps 2019 en fonction des arrivages en poissons frais, pêchés sur petits bateaux entre Loctudy, Lorient et Quiberon : poulpes, foie de lotte, thon blanc, anchois, lieux jaunes, maquereaux, merlan, mullet, sardines... tous fumés à basse température pour conserver les qualités gustatives. A retrouver en filets entiers ou darnes aux rayons frais de Keryado, Lanester, Vauban et Guidel.

AGNÈS ADJOINTE À VAUBAN

Safran du Morbihan

J'ai particulièrement aimé notre rencontre avec Frédérique Dameron à Grand-Champ, une productrice de safran engagée et passionnée par son activité. Frédérique a créé « Safran du Morbihan » en 2012. Elle plante ses premiers bulbes à côté de la maison familiale, là où nous sommes accueillis. La visite démarre au sous-sol, dans son petit laboratoire avec un séchoir auto-construit en bois qui vient d'une scierie locale. Depuis 2017 elle cultive aussi une parcelle de 5 ha à quelques kilomètres de là, avec des petits fruits (fraise, coing) des arbres fruitiers, des plantes aromatiques, tout cela selon la méthode d'agroforesterie pour maintenir la biodiversité. Actuellement, Frédérique est confrontée à un problème de campagnols. Les pertes sont estimées à 70%.



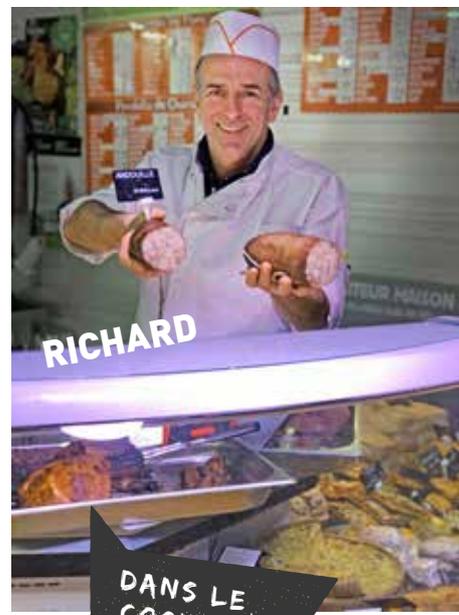
Heureusement, elle s'est diversifiée. Au 7 Épis nous vendons ses pistils de safran au rayon des épices. Nous avons aussi ses confitures : fraise, orange, citron et une « spéciale fromage » à base de poivrons. Notre but est de la soutenir pour qu'elle s'en sorte et qu'elle puisse pérenniser son beau projet. Frédérique est cohérente dans tout ce qu'elle fait, jusqu'à ses emballages : elle réalise elle-même ses étiquettes avec un papier éco-conçu.

RICHARD CHARCUTIER À LANESTER

Cochon des Prés

« Cochon des Prés » est notre principal fournisseur en produits transformés charcuterie : viandes fumées (poitrine, saucisse, bacon), saucisson à l'ail, andouille et jambon sans sel nitrité. Nous étions une dizaine de personnes des rayons boucherie-charcuterie des 7 Épis à faire le

déplacement jusqu'à Quévert près de Dinan (29). Après la présentation de l'entreprise nous enfions la tenue adéquate (veste, charlotte, masque et surchaussures) pour rencontrer la trentaine de salariés sur les différents postes. Ce qui m'intéressait le plus était de découvrir leurs méthodes de travail, le matériel utilisé et les conditions sur le terrain car je sais, en tant que charcutier, combien il est difficile physiquement de travailler la viande. Notamment au niveau de l'andouillerie car il y fait froid, le taux d'humidité est élevé et les gestes sont répétitifs. On nous a proposé de ficeler une andouille mais personne n'a osé se lancer, les gestes de la technicienne étaient d'une telle dextérité ! J'ai ressenti chez « Cochon des Prés » un véritable esprit d'équipe. Les techniques sont artisanales mais innovantes, les conditions de travail et la qualité des produits sont optimales. Fin de la visite par une dégustation de produits maison avec un coup de cœur pour l'andouille, leur spécialité.



DANS LE
COCHON...

ANNIVERSAIRE

10 ANS MELLAC

Pour la petite histoire...

Il y a 10 ans naissait le troisième magasin des 7 Épis, tout de bois vêtu, zone de Kervidanou 3 à Mellac. Un beau projet pensé et conçu dans une démarche écologique : panneaux en KLH, béton cellulaire, toit solaire et végétal, parking filtrant (pavé + pelouse), récupération d'eau de pluie... Chaque élément ayant servi à la construction du bâtiment a été choisi pour son faible impact sur l'environnement. À l'époque nous avons même fait intervenir une spécialiste en Feng-Shui pour faire circuler les énergies.

10 ans après...

L'offre en bio a grandi (youpi), nous avons de plus en plus de producteurs locaux et les consommateurs sont au rendez-vous ! Chaque rayon a besoin de se développer. Boucherie, fruits et légumes, crèmerie, fromages nécessitent de place. Nous souhaitons également développer l'offre zéro déchet, proposer encore plus de produits vrac et de nouvelles références en cosmétiques à « faire soi-même ». Le parking est trop petit, il est indispensable de repenser notre magasin pour plus de confort et de praticité.

Agrandissement

L'agrandissement a pu s'envisager au moment où notre voisin « Scènes d'extérieur » est parti. Une réflexion avec l'équipe des salariés s'est engagée sur plusieurs mois pour imaginer notre magasin idéal. Plusieurs idées ont été retenues : petite restauration avec un espace convivial pour déjeuner sur place, possibilité d'ateliers « Do it Yourself » avec une zone dédiée, de nouveaux panneaux photovoltaïques en autoconsommation... mais chut, on ne vous en dit pas plus, il faut patienter jusqu'au 1^{er} trimestre 2021, date espérée pour l'ouverture. En attendant, les travaux démarrent en avril.



ANNIVERSAIRE LE 27 MARS

Programme

10h - 11h

Atelier zéro déchet

Animé par Béatrice Feat de « La transition verte »

Confection de produits cosmétiques et ménagers : lessive liquide, pierre d'argile, baume à lèvres et dentifrice en poudre. Durée une heure. Les participants doivent apporter une bouteille en verre type jus de fruits, un pot en verre type confiture et deux mini-pots en verre.

+ Inscriptions obligatoires / 06 52 24 72 56
latransitionverte@gmail.com

11h - 13h00

Atelier cuisine végétalienne



« Merveilleuses légumineuses » animé par Martine, cuisinière passionnée et créatrice culinaire végétale.

Seront abordées les techniques de cuisson, comment allier les légumineuses aux autres aliments afin d'en tirer le meilleur bénéfice de l'entrée au dessert. Réalisation un dahl de corail,

une fête végétale et découverte de l'aquafalva. Martine se tiendra à votre disposition toute l'après-midi au niveau du rayon vrac pour faire déguster les préparations, pour discuter autour des légumineuses et pour répondre à vos questions.

+ Inscriptions obligatoires /
lapopedesphytophages@free.fr

18h

Conférence



avec Bérangère Feat

Initiation au zéro déchet grâce à diverses astuces du quotidien, une conférence interactive, bourrée d'exemple

concrets.

+ Inscriptions recommandées / 06 52 24 72 56
latransitionverte@gmail.com

19h30

Mot du directoire, présentation de l'agrandissement

En présence des membres du Conseil de surveillance, de toute l'équipe des salariés

20h

Cocktail anniversaire et concert



MAIS AUSSI TOUT AU LONG DE

LA SEMAINE, 23 > 27 MARS ... Une tombola-questionnaire sur le thème du « Zéro Déchet ». À gagner : un panier garni zéro déchet, un repas au futur restaurant du magasin de Mellac, un livre « Ma famille zéro déchet », un contenant vrac (bocal)... et la présence des producteurs locaux en magasin pour des dégustations de produits, notamment la ferme de Kimerc'h, Barabio et Les Dénudés gourmands d'Anne Le Goff...

« ENSEMBLE POUR LA TRANSITION »

Conférences, actions en commun avec les associations et acteurs de Bretagne sud, dans ses magasins ou sur le terrain, les 7 Épis s'engagent pour la transition.

C'est dans notre ADN, enfin dans notre charte, depuis le début : le moteur de Biocoop et de ses adhérents : développer l'agriculture biologique et au-delà, penser le monde de demain, s'investir avec ceux qui tentent de faire bouger les lignes. C'est ainsi que sont nées, en janvier 2017, nos conférences « Écologie et société : quelles solutions pour un avenir durable ? ». Suite au succès de celle organisée avec Riccardo Petrella pour les 30 ans de la coopérative, les 7 Épis ont décidé de pérenniser cette mission d'information et lancé avec l'UBS et Nature et Culture ce cycle sur les transitions, à la recherche de solutions pour un avenir durable, de réponses à la hauteur des défis anthropologiques, écologiques, sociaux et culturels auxquels nous sommes aujourd'hui confrontés. Nous avons été rejoints cette année par l'association DDcalés, créée par les

étudiants de la filière écologie et société, une licence unique en France. Au titre initial, ils ont ajouté « Comprendre et agir » pour aller vers plus de concret et souhaité inviter pour notre première conférence 2020 un climatologue, Alain Mazaud, pour réviser un peu les fondamentaux : comment se mesure l'évolution du climat ? Où en est-on des dernières projections ? (p 10). Au-delà de ces conférences, organisées 2 à 3 fois par an, nous proposons régulièrement, en plus petit comité, des rencontres thématiques et des ateliers au cœur du magasin de Lanester et nous nous lançons ce printemps dans une collaboration avec les Colibris de Lorient, Aloen et le Cinéville pour proposer des projections débats autour de films et de thématique sélectionnés ensemble. Nous avons, enfin, créé dans chaque magasin, une association. Baptisée « Prom'ESS », elle a pour but de réunir les coopérateurs, de notre bio locale producteurs, salariés et consommateurs (p 11).

PRÉCÉDENTES CONFÉRENCES

Ricardo Petrella « Au nom de l'humanité » — septembre 2016

Paul Jorion « Le dernier qui s'en va éteint la lumière » — janvier 2017

Valérie Cabanes « Des droits pour la Terre, pour en finir avec l'Ecocide » — avril 2017, en partenariat avec les RIR OGM

Lorenza Garcia « Sagesses Navajos » — novembre 2017

Claude Gruffat « Se nourrir demain » — avril 2018

Philippe Bihouix « Éloge de la sobriété technologique » — avril 2019

Geneviève Azam « Lettre à la Terre » — décembre 2019



►► CONFÉRENCE

COMPRENDRE L'ÉVOLUTION CLIMATIQUE

Alain Mazaud est chercheur au laboratoire des Sciences du Climat et de l'Environnement (qui inclut plusieurs experts du GIEC*)

Au départ il était physicien. Sa spécialité : la supra conductivité, le champ magnétique terrestre du passé. Et puis, il y a une vingtaine d'années, avec les premiers grands forages polaires, les carottages océaniques et les études du cycle carbone, son labo a pris le virage du climat et... Alain Mazaud avec. Le LSCE, dont il est également l'un des porte-paroles, s'est spécialisé dans l'étude des mécanismes de l'évolution du climat. Il se penche sur ceux du passé, qu'il compare avec ceux du présent pour mieux appréhender le futur.
« Les climatologues étudient les variations climatiques, d'origine naturelle ou liées aux activités humaines. Nous reconstruisons les climats du passé à partir des glaces polaires et des glaciers, des sédiments marins, et des « archives continentales » (stalagmites, cernes d'arbres, sédiments lacustres...). Les études paléo-climatiques permettent de comprendre la dynamique du système climatique et placent son évolution actuelle sur de longues périodes de temps. Nous calculons également

les évolutions possibles au cours du XXI^e siècle et au-delà, selon différents scénarios. Cela requiert d'importants moyens informatiques. Les liens entre changement climatique et fréquence et amplitude des événements extrêmes (canicules, tempêtes...) sont des sujets clés pour évaluer les risques et les adaptations possibles. Toutes ces infos sont publiées dans des revues scientifiques et les rapports du G.I.E.C., qui sortent tous les 6 ans, font la compilation de toutes ces données et connaissances ».

Futur(s)

Principale variable pour les différents scénarios du futur ? Nos modes de vie !
« Le réchauffement actuel est causé par l'augmentation rapide dans l'atmosphère des gaz à effet de serre : gaz carbonique issu de la combustion du pétrole, du gaz, du charbon, méthane, etc... On essaie d'établir différents scénarios en fonction de nos choix de société : sobre en carbone ou pas. Le pétrole est notre principal problème. En France on a un bilan carbone pas trop mauvais grâce au nucléaire. Il faudra sans doute accepter un mix énergétique, renouvelable et nucléaire. On évoque aussi la piste de l'hydrogène mais ce n'est pas encore une solution. Il est pour l'instant produit à 90% à partir de pétrole, ce qui émet du CO2. Il n'y a pas de solution magique »

Rien de magique non plus dans les dernières estimations. Il y a dix ans on nous disait que des efforts conséquents nous permettraient de maintenir la hausse des températures sous la barre des 1,5 degrés d'ici à la fin du siècle. Aujourd'hui les projections sont toujours plus alarmantes...

« L'ambition maintenant est de tenter de rester sous la barre des 3 degrés mais il est possible qu'on se dirige vers une augmentation de températures moyennes



de 5 à 6 degrés à la fin du siècle si on ne fait rien pour diminuer nos émissions de gaz à effet de serre ».

Prise de conscience

En novembre 2017, 15.000 scientifiques du monde entier alertaient sur l'état de la planète... sans effet. En novembre 2019, 11.000 chercheurs rappelaient « l'urgence climatique ». Pas plus d'effet. Aujourd'hui, 1.000 scientifiques français appellent à la désobéissance civile contre l'inaction climatique... Depuis des années que les chercheurs de toutes obédiences tirent la sonnette d'alarme, n'êtes-vous pas désespéré ?
« Je fais mon travail au mieux, en expliquant ce qui peut arriver. À mon échelle, j'essaie d'être raisonnable dans ma vie quotidienne. J'essaie aussi de faire au mieux en tant que citoyen, de bien lire les programmes des candidats aux élections locales, régionales et nationales car toutes les échelles comptent pour tenter de changer les choses. Je constate en tout cas qu'il y a de moins en moins de septiques et de plus en plus de gens prêts à agir. Les médias changent aussi. On est passé du climatologue invité pour mettre un peu de piment dans un débat au climatologue écouté. La prise de conscience est là mais ça reste encore dur au niveau de l'action. L'espoir est que les jeunes prennent les choses en main et initient les changements nécessaires ».

**Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat*

CONFÉRENCE

Mardi 24 mars

— à 20h30

Amphi sciences 2

Faculté Sciences et Sciences de l'Ingénieur

2 rue Le Coat Saint-Haouen, à Lorient
Entrée libre dans la limite des places disponibles

+ Renseignements au 06 37 39 21 92

GRAND ÉCRAN

Tous ensemble, tous !

ALoen (l'agence locale de l'énergie de Bretagne Sud), les Colibris de Lorient et les 7 Épis s'associent pour organiser avec le Cinéville des projections en lien avec la transition, thème récurrent dans nos préoccupations communes.

Pour la première nous avons choisi « Anthropocène, L'Époque Humaine », documentaire canadien. Jennifer Baichwal, Edward Burtynsky et Nicholas de Pencier, les trois réalisateurs, ont parcouru le monde pour mettre en évidence l'impact des activités humaines sur l'histoire géologique et climatique de notre planète. « *Un très beau film, plutôt contemplatif, avec très peu de discours et beaucoup d'images* » selon l'analyse de Christian, l'un des Colibris ! Nous prendrons le temps d'expliquer cette notion d'Anthropocène avant la projection et reviendrons après sur le sujet. Tous ensemble. Pas de débat avec des spécialistes, juste des échanges



entre citoyens concernés, avec si besoin l'éclairage de nos structures respectives. Nous envisageons de poursuivre cette initiative avec un autre film courant juin. Mais pas que ! Au-delà ces projections, l'envie est

de créer une synergie, de travailler avec tous les acteurs de Bretagne sud concernés par les mêmes problématiques environnementales et désireux de faire changer les choses. Un calendrier commun est en cours d'élaboration pour partager nos envies et nos idées en termes d'actions, de conférences et d'invités. L'objectif n'est pas de mutualiser systématiquement l'organisation d'événements mais de veiller à éviter les doublons, à ne pas caler de dates trop proches, à s'entraider dans la communication pour sensibiliser toujours plus de monde.

Rendez-vous : lundi 6 avril 2020 à 20h

+ Réservation conseillée auprès du Cinéville (Lorient)

TOUR DE TABLE

Espace de convergences

Ateliers, mini conférences, débat... en dehors des heures de repas, la salle de Croc'Epi, au cœur du magasin de Lanester, devient un espace militant !



Depuis quelques mois, il se passe toujours quelque chose chez Croc'Epi Lanester. Après avoir rassasié les estomacs, on nourrit l'imaginaire, on rassasie les envies d'aller plus loin dans la découverte de nouveaux produits ou de nouvelles valeurs, on étanche les soifs d'engagements et on attise les appétits militants ! Des ateliers "do it yourself",

pour aller plus loin dans la démarche zéro déchet, des petits déjeuners pour apprendre à mieux vivre avec un nouveau-né, des conférences animées par des producteurs locaux ou des invités extérieurs... Des associations partenaires y tiennent même leurs Assemblées générales ou s'y retrouvent pour des réunions de bureau ! Il faut dire, l'espace est idéal ; au cœur du magasin, avec tout le mobilier nécessaire. Les animations sont principalement proposées et organisées par les 7 Épis mais vous pouvez aussi venir nous aider à animer cet espace que l'on veut convivial et citoyen.

+ Renseignements : communication@biocoop-les7epis.bzh

ASSOCIATIONS-NOUS !

Prom'ESS
Acteurs de l'économie sociale

Notre coopérative est une entreprise de l'Économie Sociale et Solidaire. Ce qui veut dire ? Que l'humain est au cœur du projet ! Producteurs, salariés et consommateurs développent ensemble la bio sur le territoire et défendent des valeurs communes : innovations sociales, solidarité, équité, défense de l'environnement... En tant que coopérat.eur.rice, vous défendez déjà ces valeurs par votre adhésion à la coopérative mais si vous avez envie d'aller plus loin, vous pouvez rejoindre les associations que nous avons créées dans chaque magasin. Baptisées « Prom'ESS », ces associations vous donnent le cadre nécessaire si vous souhaitez organiser des événements en lien avec l'ESS : des conférences, des rencontres, des ateliers... À vos envies !

+ Renseignements :
aude.p@biocoop-les7epis.bzh

ÉPI terriens

INTERVIEW

CHRISTOPHE LATOUCHE

Passion chanvre

Artisan chanvrier depuis 1998, fondateur et président de la société L'Chanvre, Christophe Latouche connaît sa plante sur le bout des doigts et bataille depuis des années pour lui redonner ses lettres de noblesse. Et pour cause ! Hyper intéressante diététiquement et gustativement, bourrée de protéines, elle n'a besoin ni de pesticides, ni d'engrais et ne demande que très peu d'eau pour pousser. Le chanvre serait-il l'aliment du futur ?



Le chanvre, la filière écologique par excellence ?

On ne pourra pas faire de transition alimentaire sans se passer de la filière chanvre. Moi je l'appelle notre bonne fée, effectivement c'est LA filière écologique par excellence. La culture du chanvre est très peu gourmande en eau et ne nécessite aucun traitement qu'il soit fongicide, insecticide ou herbicide. Les graines sont semées en avril ou mai. On récolte les plants de fin août à octobre, sans avoir eu besoin d'intervenir entre temps. Le chanvre aujourd'hui va se développer dans tous les domaines, dans l'alimentaire, dans le bâtiment, dans la dermatologie, le bien-être, la santé, le sport...

Pourquoi la filière est-elle encore si peu reconnue ?

La difficulté qu'on a à la remettre sur le devant de la scène est liée à la réputation injustifiée qu'on lui a faite au début des années 50. Il faut se rappeler que le chanvre

couvrait l'Europe et la Bretagne il y a 70 ans. Sans chanvre, pas de corde, pas de toile, pas de sacs, pas de papiers, pas de treillis... On lui a donné mauvaise réputation parce que justement c'était la plante de la décroissance. Elle allait à l'encontre des systèmes économiques qui se mettaient en place au sortir de la guerre. On s'est servi de ses propriétés psycho actives pour la diaboliser.

Aucun risque de retrouver du THC dans vos produits ?

Le chanvre légal n'existe pas à l'état naturel, les variétés qui étaient cultivées partout en Europe avant les années 50 sont des variétés qui seraient interdites à la culture aujourd'hui... Et quand bien même ces variétés existeraient toujours en alimentaires, on ne trouverait pas de THC dans les produits, ce n'est pas cette partie de la plante qui est utilisée. La partie psycho active n'est contenue que dans les parties femelles de la plante, dans les fleurs. Tout ce qui est utilisé en industrie et en alimentaire, ce n'est que la tige et la graine.

Pourquoi le chanvre est-il si intéressant ?

La graine de chanvre possède les 18 acides aminés dont les 8 essentiels. Comme la viande, le poisson et l'œuf, on joue dans la même cour que les matières carnées, à la différence près que l'œuf va plafonner à 12%, le bœuf à 20% et que le chanvre va dépasser

la barre des 30%. Une protéine crue, directement bio disponible, d'où son intérêt pour les sportifs.

Quelle est la meilleure façon de consommer la graine ?

Sous forme d'huile, sans la cuire, en assaisonnement. L'idéal est de la combiner à l'huile d'olive parce que chanvre et olive ont exactement, chacune, ce qui manque à l'autre. L'huile d'olive a beaucoup d'oméga 9, pas d'oméga 3 et peu d'oméga 6. Pour le chanvre c'est exactement l'inverse ce qui en fait une combinaison très équilibrée.

La farine de chanvre extraite du tourteau est un produit hyper dense à 45, 50% de protéines, beaucoup utilisé en farine de complément sans gluten, pour végétariens et végétaliens évidemment, les convalescents pour se refaire une masse musculaire, les séniors aussi aujourd'hui et bien sûr les grands sportifs.

La graine décortiquée est aussi intéressante diététiquement que gustativement. C'est le produit le plus complet car une fois décortiquée, la graine contient 32% de protéines et 38,5% d'acides gras essentiels (oméga 3 & 6). Elle a un léger goût de noisette ou de pignon de pin. On la retrouve aussi bien sur les terrains des sportifs professionnels qu'à la carte des plus grands restaurants comme le Plaza Athénée à Paris.

« SUR UN PRODUIT GUSTATIVEMENT TRÈS INTÉRESSANT,
ON A UNE DIÉTÉTIQUE DE TRÈS HAUT VOL. »



La meilleure façon de consommer le chanvre pour vous ?

Recette du lait de chanvre

- 2 cuillères à soupe de graines
- 2 dattes fraîches
- 200 ml d'eau
- Mixer le tout - 3 minutes vaisselle comprise... 30 minutes plus tard, on a dans le sang une cuillère à soupe de protéines (l'équivalent d'un œuf), une cuillère à soupe d'Oméga 3 et 6, et de 0,3mg de vitamine E.



COURSES À VÉLO, MOTEUR !

Nombre de coopérateurs font leurs courses à vélo. Paniers, remorques, sacoches... une multitude de solutions existent pour transporter ses achats.



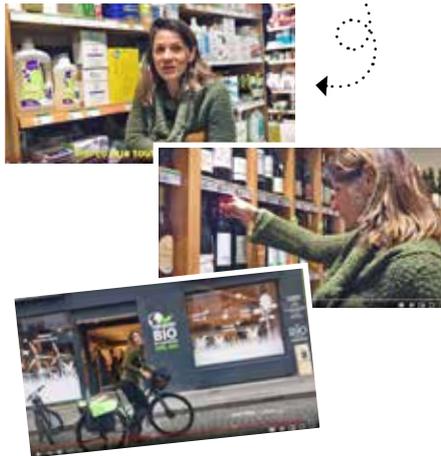
CYRIL
RIANTEC

Depuis un an, Cyril a adopté un nouveau style de vie. Il effectue tous ses trajets personnels et professionnels (il est kiné à Kervignac) en vélo-cargo. Avec sa femme ils se relaient deux fois par semaine pour faire leurs achats aux 7 Épis, et grâce au grand caisson à l'avant du vélo, il n'y a pas de limite. Tout y passe ! Il y a assez de place pour faire rentrer la trousse de kiné, les courses et même les enfants et les cartables à la sortie de l'école.



AUDE
CENTRE-VILLE

Pour Aude, qui vit en centre-ville, le vélo c'est la liberté. Plus besoin de tourner des heures pour trouver une place avant de se garer. Facile, économique, écologique, sportif, convivial... elle n'y voit que des avantages. Grâce à ses deux grandes sacoches arrière et son petit panier à l'avant, elle fait ses courses environ 3 fois par semaine pour elle et ses deux grands enfants qui mangent comme quatre ! Packs de jus d'oranges, bidons de lessives... C'est fou tout ce qu'elle peut stocker sur son porte bagage.



YVON
KERYADO

Avec ses grandes sacoches fluorescentes et son coupe-vent coloré, impossible de le louper ! Pour Yvon, se déplacer à vélo c'est une habitude à prendre, et il faut avant tout privilégier la sécurité. Ses deux sacoches de 27 litres chacune lui permettent de stocker un maximum de courses, même quand il pleut car elles sont imperméables. Pour limiter les emballages et le plastique, il achète ses produits en vrac.



EMILIE
RIANTEC

Émilie privilégie le vélo pour ses petits trajets du quotidien et ses achats de produits frais. Son panier à l'avant lui permet de ranger de petites courses, puis de les transporter facilement jusqu'à l'école pour récupérer ses enfants. Émilie est infirmière et pour elle, le vélo c'est la santé !



YANN
KERYADO

Très engagé dans la transition, Yann a une démarche globale : courses à vélo, en vrac, utilisation de la monnaie locale... Ce père de famille nombreuse a déniché sur internet une remorque où il stocke toutes ses courses. Adeptes des bocaux et des sacs en tissus, pour lui le zéro déchet est également une économie de temps : quand on rentre à la maison, plus besoin de déballer, il suffit de ranger ses bocaux et autres contenants directement dans le placard !

+ Retrouvez toutes nos vidéos, réalisées par Léa Le Garrec, notre stagiaire au service communication, sur la chaîne YouTube des 7 Épis : www.youtube.com/user/biocoop56



LA RECETTE

Filet de merlu rôti au citron et graines de carvi

Un met simple, où se marient saveurs iodées et sucrées



- 4 filets de merlu de 160 gr
- 2 citrons
- 2 c.à.c de graines de carvi
- 6 c.à.s d'huile d'olive
- 1 échalote
- 2 gousses d'ail
- 4 navets violet
- 4 belles carottes
- ¼ d'un beau céleri rave
- 10 pommes de terre fondantes (éviter les fermes)
- 2 c.à.s de tartare d'algues
- 2 c.à.s de miel

ÉPLUCHER céleri et navets, carottes. Les couper en lamelles pas très épaisses. Faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive avec le miel, y déposer les légumes. Faire revenir à feu fort 5 bonnes minutes, puis baisser 10 minutes, caraméliser le tout, mouiller avec un grand verre d'eau (25cl) couvrir 10 minutes de plus. Saler, poivrer et laisser de côté.

ÉPLUCHER les pommes de terre, les couper grossièrement. Cuire avec un peu d'eau légèrement salée. Une fois cuites, les écraser avec un peu d'huile d'olive et le tartare d'algues. Poivrer, ajouter si nécessaire un peu d'eau de cuisson.

OTER les zestes des deux citrons et les presser. Mélanger les zestes et le jus à l'huile restante.

VERSER sur les filets de merlu, préalablement placés dans un plat à rôtir

AJOUTER les graines de carvi, l'échalote coupée finement et les gousses d'ail écrasées en purée, badigeonner chaque filet. Saler, poivrer et cuire à four très chaud pendant 10 mn (180 à 200 degrés).



Exposition

SCÈNES DE PLAGES



Exposition **Emma Burr** durant tout le mois de mai chez Croc'Épi. Deux ans après les gravures de fruits, fleurs et légumes réalisées spécialement

pour nous à l'époque, l'artiste revient avec des aquarelles pleines de gens ! Longtemps spécialisée dans les paysages urbains, passionnée d'architecture, elle change une nouvelle fois d'horizon et dévoile les souvenirs d'une année passée sur les plages, du Morbihan jusqu'à Saint Nazaire, à croquer le quotidien au fil des saisons.

Originaire de Manchester, Emma Burr s'est installée en France voici vingt ans, d'abord à Paris puis à Vannes. Après des études d'arts plastiques et de graphisme, elle passe avec bonheur de la peinture au dessin, de l'aquarelle à la gravure, du croquis à la BD ou au dessin de presse.

+ <http://eburr.canalblog.com>



ÉPI quoi encore ?

PAR ALAIN LE GOFF

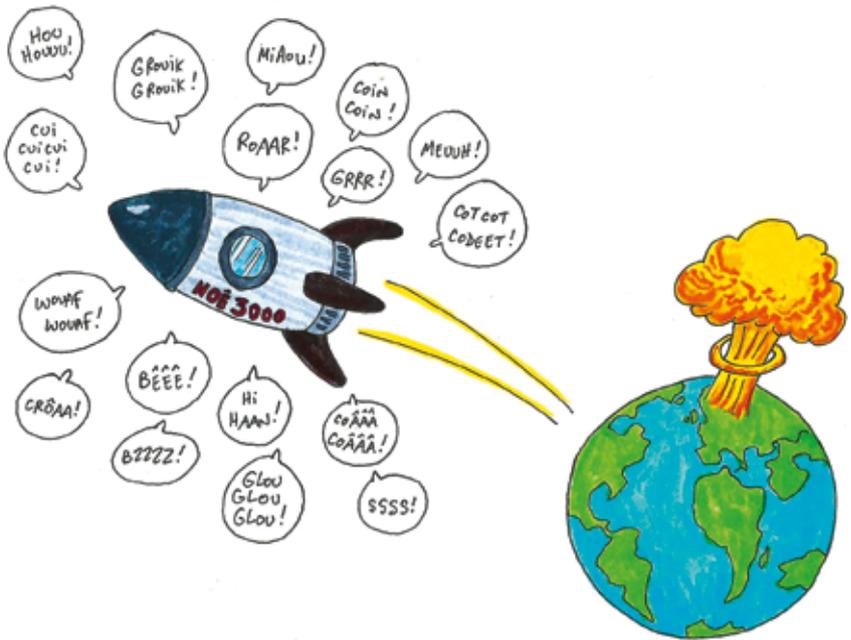
HUMEUR MILITANTE

Le Temps de l'Homme Vide

Round Up ! Drôle de nom pour un chien. Personne ne sait si le Vieux Jakez l'a appelé comme ça parce qu'il est aussi jaune et pelé qu'un champ passé au Round Up, ou bien parce qu'il ne laisse jamais rien dans sa gamelle. Il se demande bien pourquoi il vient encore avec le vieux au bistrot. Faut être maso ! A chaque fois qu'il y a quelqu'un qui pousse la porte du bistrot du Grand Large, c'est pour dire « Temps de chien ! ». Round Up ça l'énerve. C'est du harcèlement linguistique, du dénigrement raciste. Comme si les chiens étaient responsables du temps ! Ils peuvent bien dire « Temps de chien », ils savent bien que ce temps est le temps de l'homme, c'est ça qu'ils devraient dire : « Temps d'homme ».

Petit Sapiens a perdu les pédales ! Il fait n'importe quoi. Il pesticide comme il respire, il éventre comme il marche, il rase gratis. Il crache de tout du plomb, du chrome, du cadmium, du chlore... Il a la goule si grande que les marais s'assèchent, que les mers se vident, que les fleuves disparaissent.

La banquise fond comme un glaçon dans le pastis et le Fleuve Jaune est mort. On a à faire à un tueur, un tueur en série ! Tout ce qui bouge, il l'attrape
Tout ce qui pousse, il le coupe
Tout ce qui se mange, il le mange
Tout ce qui se brûle, il le brûle
Tout ce qui se boit, il le boit...c'est simple, tout ce qui est, est à lui !
Depuis qu'il porte costume - cravate, l'Eden est devenu un abattoir industriel. Au rythme où il va, il va transformer la Terre



en parking de supermarché ! Round Up se demande bien qui a eu l'idée de le créer comme ça mais ce n'est pas très malin, on n'a nulle part d'autre où aller. Nulle part. Les animaux n'ont plus leur place, ils n'ont plus qu'à s'en aller. Quitter le ciel, quitter la terre, quitter les forêts et les savanes, quitter les mares et les océans. Par couple, par bande, par familles entières, par tribus. Ils ne font pas le poids, ils ont fait le mauvais choix, ils n'avaient qu'à se mettre debout sur 2 pattes. Mais si les animaux s'en vont, qui occupera l'horizontale du sol ? Qui restera couché

dans la poussière pour empêcher le néant de monter de la terre ? Et quand il n'y aura plus d'oiseaux qui empêchera la nuit d'en haut de tomber ? Qui ?

Et quand il n'y aura plus d'herbe à chat, de pied de loup, de bouillon blanc, d'aspérulle odorante, de salsepareille, de jusquiame... il fera alors silence, un silence sans bords, un silence sans fond. Round up ça lui donne des cauchemars !

Ce sera le Temps de l'Homme, le Temps de l'Homme Seul. Le Temps de l'Homme Vide...

Marche contre Bayer Monsanto

Le 16 mai 2020, comme tous les 3e week-end de mai, les citoyens du monde entier sont invités à clamer leur refus des pesticides et à dénoncer le lobbying de la multinationale qui les symbolise : Bayer Monsanto. À Lorient, rendez-vous place de la mairie où se tiendra également un village des initiatives. Départ de la marche à 11h. Retour au même endroit vers 12h30/13h, prise de parole et repas en commun (soit vous venez avec de quoi grignoter, soit vous vous approvisionnez auprès des foodtrucks bio qui seront sur place). 4000 personnes avaient répondu présent l'an passé. On fait mieux ?

+ contact@lorientcontrebayermonsanto.fr