



Source Wikimedia Commons

DOSSIER

Écologie, histoire et déni

ÉDITO

L'INTÉRÊT COLLECTIF AU CŒUR DU PROJET DES 7 ÉPIS

Au fil des années, la coopérative les 7 Épis s'est développée sur le territoire Lorientais et au-delà, en ouvrant des magasins dans l'objectif de proposer une large gamme de produits de qualité, accessibles au plus grand nombre.

Pour accompagner ce développement - aujourd'hui 6 magasins - la coopérative emploie 120 salariés, travaille avec 170 producteurs locaux et dans sa démarche d'entreprise de l'économie sociale et solidaire, est fortement implantée sur le territoire avec de nombreux partenaires.

Les 30 700 sociétaires consommateurs sont au centre de la structure. Lors de l'assemblée générale, ils élisent leurs représentants qui, réunis au sein du Conseil de surveillance, assument un rôle de contrôle vis-à-vis de la gestion assumée par le Directoire (salariés nommés par le Conseil de surveillance). Au vu de la croissance actuelle de la structure - magasins en cours d'agrandissement et prévisions d'ouverture - il apparaît aujourd'hui indispensable, d'associer aux consommateurs toutes les parties prenantes (salariés, fournisseurs, partenaires) qui font vivre la coopérative pour les impliquer dans sa gouvernance.

Pour cela, un changement de statuts est à l'étude vers une transformation de Société anonyme coopérative de consommation en Société anonyme Coopérative d'intérêt Collectif (SCIC SA) ce qui permettra d'ouvrir le Conseil de surveillance à de nouveaux partenaires.

Une réflexion est d'ores et déjà engagée pour mener à bien cette évolution, dans le cadre d'un comité de pilotage qui devra déterminer les phases de transformation induites par ce nouveau statut. Chacun, par ses choix et décisions est acteur de l'avenir, mais il est important de se rassembler, pour le rendre vivable... et collectif.

Danielle LE GOFF
Présidente du Conseil de surveillance
et membre du Comité de pilotage

SOMMAIRE

2 ÉPI ACTU

Collecte solidaire / Bière Tomahawk / Vélo cargo

4 ÉPI-SHOP

Un corner dans un surf shop / Mellac voit les choses en grand / Nouveaux produits / Le retour de la consigne

7 ÉPI-ZOOM

Les bio écolos à travers les âges

12 ÉPI-COOP

AG / Scic

13 ÉPI-TERRIEN

Happy apiculteur

14 ÉPI-ACTEURS

Un lupin à l'honneur (et c'est pas Arsène !)

15 CROC ÉPI

Recette flexitarienne

16 ÉPI QUOI ENCORE ?

Le billet d'humeur d'Alain Le Goff / Chronique livre

Journal édité par Biocoop Les 7 Épis. Trimestriel gratuit, ne peut être vendu. Tirage : 5000 ex. Directeur de publication : Mikael Coroller. Rédaction : Aude Philippe, Emmanuelle Debaussart, Élodie Lecourt, Alain Le Goff, Marie-Odile Pagniez, Julien Bannier. Secrétariat de rédaction : J. et M. Debaussart, M. Philippe. Maquette : Marie Nicol. Illustrations : Kab. Impression : Imprigraph. Papier 100 % recyclé, encres sans solvant.

ÉPI actu



4 ET 5 JUIN 2021

COLLECTE BIO SOLIDAIRE NATIONALE

Vendredi 4 et samedi 5 juin, Biocoop organise une collecte à destination des épiceries solidaires. Vous devez commencer à connaître le principe, chez nous, il y a un petit plus par rapport aux collectes « traditionnelles » : consommateurs et magasins s'engagent ensemble. De votre côté, vous choisissez en magasin les produits que vous souhaitez acheter et donner, en les laissant à la sortie dans le chariot 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 bénéfique pour les épiceries solidaires destinataires de l'opération : des produits bio et de qualité ainsi qu'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.



LA TROUILLE

Bière militante

N'ayez pas peur de la "Trouille", ce nom pied de nez au contexte ambiant est la contraction des noms des deux brasseurs : Tri Martolod et Couille de Loup. Cette bière a été créée, en édition limitée, pour soutenir le collectif Tomahawk et plus précisément son festival. Arts de la rue et musique indé, entrée sur dons libres pour être accessible au plus grand nombre... Chaque année, le festival est un coup de poker et la crise sanitaire a encore fragilisé le modèle économique éthique de l'association. Rendez-vous les **4 et 5 septembre** à Querrien pour une fête de soutien !



DON MILITANT

UN ARRONDI POUR UN RÊVE

Le don militant (arrondi en caisse) se décline aussi en local, de façon ponctuelle. Notre magasin de Lanester organise ainsi une opération destinée à Rêves de Clown, association qui intervient en hôpital pour redonner le sourire aux enfants malades.

+ Rendez-vous à Lanester, jeudi 1^{er}, vendredi 2 et samedi 3 juillet.

DEVENEZ L'AMBASSADEUR DES 7 ÉPIS

Roulez en vélo cargo

Imaginez un moyen de transport non polluant, économique, qui transporte vos enfants, votre matériel professionnel, qui se gare facilement et qui vous tient en forme... Vous ne rêvez pas, le vélo cargo peut faire tout ça ! Les 7 Épis proposent de vous en louer un, à petit prix, en échange de porter son image.

L'idée est venue de Cyril D'hoine, coopérateur du magasin de Riantec. Il souhaitait s'équiper d'un vélo cargo pour tous ses trajets du quotidien. Il est kiné à Kervignac, a deux enfants en bas âge et fait une grande partie de ses courses aux 7 Épis. Son idée : financer son nouveau moyen de transport familial avec la participation de la coopérative. Il nous a proposé de rendre visible nos valeurs en matière de transition écologique et qu'en échange, on l'aide à concrétiser son projet. Le partenariat a été créé en septembre 2019 et depuis, Cyril circule avec notre logo sur le caisson de son vélo cargo, entre l'école de ses enfants à Riantec, le secteur de Kervignac où il travaille, le magasin Biocoop et ses spots de pêche et de kite-surf outre rade (si, si, le vélo cargo transporte tout !)

Envoyez-nous votre candidature

Aujourd'hui la coopérative souhaite développer ce partenariat sur Lorient, avec un nouveau coopérateur ou une nouvelle coopératrice et le magasin Culture-Vélo. Toujours dans l'idée d'aider une famille à opter pour un mode de transport plus écologique et plus économique.

Comment cela fonctionne ? La coopérative établit un contrat de location avec le magasin Culture Vélo qui comprend l'entretien, l'assurance et l'assistance d'un vélo cargo. Les 7 Épis prennent en charge une grande partie de la location. En échange, la coopérative met le vélo à disposition d'un coopérateur pour 50€ par mois.

Portez nos valeurs

Le coopérateur qui bénéficiera du partenariat deviendra notre ambassadeur sur la route.

Il devra être en total accord avec nos valeurs et s'engager à utiliser le vélo-cargo pour tous ses transports (domicile, travail, école, courses, loisirs, etc...).

Il signera une charte de bonne conduite qui respecte les principes fondamentaux du code de la route bien sûr, mais aussi la nature et son environnement, humains compris.

+ Pour candidater, vous trouverez un formulaire d'inscription sur le site internet www.biocoop-les7epis.bzh où vous laisserez vos coordonnées, ainsi que des renseignements concernant vos trajets quotidiens. Choix de l'ambassadeur et mise en circulation du vélo cargo prévus pour début juillet.



CARACTÉRISTIQUE DU VÉLO CARGO

Prix neuf : environ 5 000€

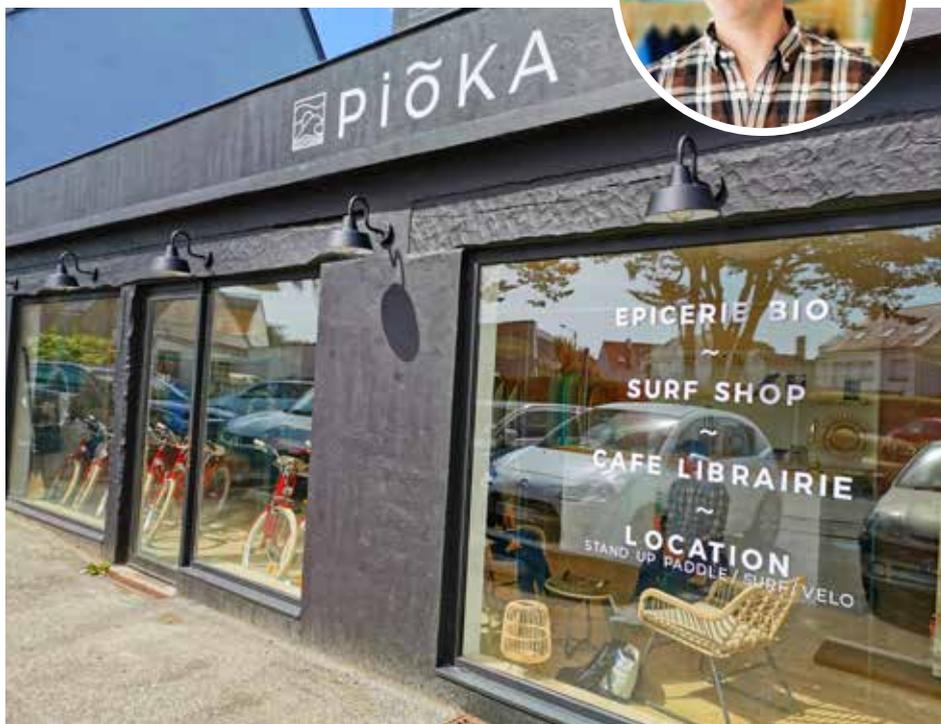
Modèle G2 de chez Douze Bipporteur (plus maniable)

Caisson en résine modulable / Canopy, sorte de pare-brise, protection en toile et fenêtres PVC qui permet une étanchéité totale pour protéger les passagers ou le matériel / Freinage à disques hydrauliques (bcp de puissance, du confort dans le freinage) / Transmission 10 vitesses / Éclairage avant / arrière intégré / Suspensions avant pour le confort / Taille unique, réglable manuellement (sans outil) pour une utilisation familiale / Prise en main très facile, en une heure on est à l'aise, très maniable / On peut le garer sur une place moto, la béquille centrale permet de le stabiliser à l'arrêt / Anti-vol haut de gamme très costaud fourni avec le vélo.



ACTU MAGASINS

OUVERTURE PIÛKA



La coopérative a pris ses quartiers d'été dans un coin du nouveau surf shop éco-responsable de Fort-Bloqué pour tenter l'expérience du « Corner ».

Toujours dans l'objectif de rapprocher ses points de vente des lieux de vie, Les 7 Épis ont installé 8 mètres linéaires chez Piõka, le nouvel éco-surf-shop de Ploemeur qui a ouvert ses portes mi-mai. L'idée ? Proposer 450 références en produits d'épicerie, du frais et quelques produits non alimentaires propices aux sportifs et aux vacanciers de la côte ploemeuroise. Pas de vrac, ni de fruits et légumes puisque l'espace qui nous est consacré est restreint. Et pour cause, dans son local de 65 m², Benjamin, le créateur du lieu, propose déjà à la vente des surfs, des combinaisons, des vêtements et accessoires, tous éco-conçus. Il faut aussi de la place pour les locations de paddles et de vélos... Un bel espace café-librairie trône également au centre du magasin. En ce qui nous concerne, côté épicerie bio,

on retrouvera une cinquantaine de nos produits locaux, notamment la tomette aux algues du P'tit fermier de Kervihan, le tartare d'algues et le pesto aux algues de chez Bord à bord... Un maximum de produits à base d'algues donc, en clin d'œil au nom de la boutique « Piõka », sorte de lichen de mer que Benjamin allait pêcher enfant pour gagner son argent de poche. On retrouvera aussi, bien sûr, tous les produits de base, beurre, huile, pâtes, yaourts, savon, conserves de légumes... pour dépanner les vacanciers et les locaux.

.....
**PIÛKA, 2 ALLÉE DES GOÉLETTES
À PLOEMEUR**

De septembre à juin

Du mardi au samedi 10h/12h30 et 14h/19h

Dimanche 10h/12h

Juillet et Août

De 9h à 20h 7j/7

Allez, Oncimè !

Avec l'agrandissement du magasin de Mellac, la superficie de la toiture devient un support très intéressant pour un nouveau projet photovoltaïque... auquel vous êtes invités à participer.

Premier bâtiment dont l'installation photovoltaïque a été financée par des citoyens il y a déjà 10 ans, le magasin de Mellac est actuellement en plein travaux d'agrandissement. Cette extension est l'occasion d'une nouvelle installation de panneaux solaires. L'électricité produite sera directement consommée par le magasin et lui apportera, selon les saisons et l'ensoleillement, une certaine autonomie en énergie. Ce projet est porté par l'association Bretagne Énergies Citoyennes et la société citoyenne et participative Oncimè. Vous souhaitez vous aussi agir pour la transition énergétique ? Rendre possible des projets qui n'existeraient pas sans vous ? Devenez actionnaire de la SAS Oncimè et rejoignez les 178 sociétaires qui s'engagent dans ce nouveau projet citoyen.

➕ **Contact OnCIMè :**
contact@oncime.com





NOUVEAUX PRODUITS

TARTINABLE CHÈVRE PETIT POIS MENTHE

Une texture fondante et onctueuse, alliée à la touche légère de chèvre frais, cette tartinaide originale surprendra vos invités sur des toasts à l'apéritif. Elle peut également accompagner des bâtonnets de légumes ou des gressins et même être utilisée comme ingrédient secret à glisser dans vos quiches et cakes. Pot de 90g - Naturellement sans gluten.

KOMBUCHA BIGOUDEN

Un nouveau Kombucha breton réalisé à Plouhinec (29). Encore un ? direz-vous, oui mais celui-ci, le « Daniel Wright », se décline dans une gamme bien différente. Ici pas de grand classique gingembre, citron, menthe, mais des recettes plus aromatiques comme « abricot, verveine des Andes » ou « romarin,

myrtilles, lavande ». Les bouteilles ont elles aussi un petit côté apothicaire avec un verre ambré qui filtre naturellement les UV et conserve tous les avantages de cette boisson vivante. Chouette on peut l'emporter à la plage ! Normal, le produit a été imaginé par Kevin Daniel et Tiphaine Wright, passionnés de surfs et de voyage, qui ont découvert le Kombucha sur les côtes californiennes !

CAFÉ TAMBOPATA DE SPÉCIALITÉ

Impossible de passer à côté des cafés Allpampa, produits par les communautés Quechuas et Aymaras qui vivent dans les vallées des rivières Tambopata. Sur l'emballage du produit vous verrez, tout est expliqué. La zone de production, l'origine et les variétés du café, les arômes perçus et surtout, vous saurez tout sur l'organisation des petits producteurs qui l'ont récolté. Le label SPP (Symbole

des Producteurs Paysans) est le premier système de garantie du commerce équitable dont le cahier des charges appartient directement aux producteurs. En bref, un café d'excellence, torréfié à Lorient et emballé à Hennebont par l'ESAT Alter-Ego... What else ? Ah si, il existe en grains en 500gr et moulu 225g !

MIX SALADE ORGE, POIS CASSÉS, OIGNONS (VRAC)

Diversifiez vos salades estivales en associant céréales, légumineuses et aromates, toutes prêtes, source de protéines végétales complémentaires. Laissez libre cours à votre imagination en y rajoutant les légumes de saison de votre choix (tomate, concombre, citron, etc.) pour encore plus de saveurs. Peut aussi se déguster chaud en

accompagnement. Dans une casserole, faire bouillir un grand volume d'eau salée puis verser le mélange et faire cuire à ébullition pendant 10min. Egoutter soigneusement et assaisonner à votre convenance. Pour un usage en salade : laisser refroidir et rajouter des fruits ou des légumes frais.

NOIX DE CAJOU AU WASABI (VRAC)

Nouveauté au rayon vrac, une gourmandise forte en goût et en personnalité qui risque bien de devenir la star de vos apéros d'été : la noix de cajou grillée enrobée de wasabi. Un goût subtil, piquant mais pas trop, juste de quoi ouvrir les papilles et l'appétit. Attention, c'est totalement addictif ! Un produit proposé par Agro Sourcing, société familiale, spécialiste du fruit sec bio issu du commerce équitable. Leurs noix de Cajou proviennent d'une ferme vietnamienne.

Consigne et réemploi à tous les étages

Julien, étudiant à l'UBS en licence « écologie et société » effectue son stage de fin d'études aux 7 Épis. Son objectif ? Développer différents systèmes de consignes et de réemploi des contenants vides en magasins. Il a préparé un petit questionnaire pour recueillir vos avis et conseils...

« L' idée principale est de renforcer la démarche zéro déchet des différents points de vente en développant la mise en circulation des contenants réutilisables. On pense notamment installer une étagère à l'entrée de Keryado comme point de dépôt. Cela nous permettrait de récupérer facilement les contenants vides des producteurs qui utilisent déjà le réemploi (Nomad Yo, Endro...) et de ceux qui veulent s'intégrer à la démarche. Nous souhaiterions aussi mettre en place un système de consignes spécifiques aux services arrières, (les rayons boucherie-charcuterie, boulangerie-fromage et poissonnerie de Keryado). Les coopérateurs pourraient acheter une première fois leur contenant en verre (adapté à la quantité et au type de produit), une fois vide, ils n'auraient plus qu'à le rincer à l'eau claire, chez eux.

De retour en magasin, le contenant devrait être déposé dans le rayon concerné, dans un bac prévu à cet effet. L'employé du service arrière pourrait alors vous ressortir dans un contenant lavé selon les normes d'hygiène par les 7 Épis. Le but étant de faciliter la tâche de tout le monde et d'assurer une désinfection optimale des contenants. »

Comme il s'agit d'un projet expérimental, Julien souhaite recueillir vos avis sur le projet et vous a concocté un petit questionnaire, à remplir ci-contre (et à

remettre en caisse) ou en ligne en scannant ce QR code

Cela vous prendra seulement 2 à 3 minutes, merci par avance !



QUESTIONNAIRE

La réduction des déchets est-il un sujet qui vous préoccupe ?

- C'est ce pour quoi je me lève le matin !
- J'essaye d'en produire le moins possible.
- Ce n'est pas vraiment ma priorité.
- Autre(s) :

Pour les produits en vrac, utilisez-vous des contenants type boîtes, bocaux, sacs en tissus ... ?

- Le plus possible quand je ne les oublie pas chez moi ...
- J'aimerais bien m'y mettre.
- C'est trop encombrant et/ou trop lourd.
- Non ça ne m'intéresse pas.
- Autre(s) :

Au niveau des services arrières (boulangerie, boucherie, poissonnerie...), apportez-vous vos propres contenants réutilisables ?

- Je rapporte mes propres contenants à chaque fois !
- C'est trop encombrant dans mon panier...
- Non, je préfère les emballages alimentaires.
- Autre(s) :

Si le magasin vous proposait des contenants en verre, consignés et lavés par nos soins, seriez-vous intéressés ?

- Oui, je veux bien essayer !
- Non, je préfère rapporter mes propres contenants en plastique ou en verre.
- Je trouve la démarche trop compliquée.
- Non, ça ne m'intéresse pas.
- Autre(s) :

Avez-vous déjà acheté des produits qui, une fois vides, peuvent être rapportés dans nos magasins comme les yaourts Nomad-Yo ou les dentifrices Endro ?

- Oui, bien sûr, je rapporte toujours mes contenants une fois vides !
- Oui, j'en ai déjà acheté mais je ne rapporte pas les contenants.
- Je les connais mais je n'en ai jamais acheté.
- Je ne connais pas ces produits.
- Autre(s) :

Et si on installait à l'entrée du magasin un meuble dédié pour rapporter vos consignes ?

- Oui, c'est une bonne idée.
- Non, je pense qu'un dépôt près des produits consignés serait plus pratique.
- Non, ce n'est pas une bonne idée.
- Autre(s) :

Êtes-vous satisfait globalement par les services de consignes et de réemploi proposés dans nos magasins les 7 épis ?

- Oui je trouve ça satisfaisant.
- Il n'y a pas assez de produits consignés.
- Je trouve que c'est insuffisant malgré ce qui est déjà fait.
- Autre(s) :

Nous sommes au tout début du projet c'est pourquoi nous avons besoin de tous vos avis, vos idées, vos conseils en tant que coopérateur ! N'hésitez donc pas à nous donner votre point de vue :

TRANSITION ÉCOLOGIQUE QUE DE TEMPS PERDU !

Quel paradoxe ! Scientifiques ou simples citoyens, jamais nous n'avons été aussi nombreux à être convaincus qu'il est temps d'agir. Nous ne nous sentons ni « bisounours déconnectés des réalités » ni « dangereux contestataires ». Pourtant, jamais nous n'avons dû affronter opposition plus virulente. Mais si les tensions s'exacerbent aujourd'hui, dénigrement, mépris ou violence ont toujours visés ceux qui tentaient d'alerter sur la destruction de notre environnement par les activités humaines. **Petit historique de l'écologie au travers de ses détracteurs.**

Ah les Trente Glorieuses ! Leur incroyable boom économique, leur industrialisation florissante, leurs rendements agricoles sans précédents... L'heure est à la liesse, au plein emploi et à la découverte du confort moderne. On ne va pas se laisser déprimer par quelques conséquences fâcheuses, (du Grand smog de Londres de 1952 : 4 jours de pollution de l'air et 12 000 morts estimés, aux milliers de pollutions locales problématiques) ni par ces trouble-fêtes précurseurs des lanceurs d'alerte de l'environnement !

LES HURLUBERLUS : L'ALERTE DES SCIENTIFIQUES 1960-1972

Lorsque la biologiste états-unienne Rachel Carson publie en 1962 son livre, *Le Printemps silencieux*, qui dénonce la toxicité des pesticides et particulièrement du DDT, c'est le tollé. Quolibets et insultes pleuvent, de la « fleur bleue » irresponsable à « l'hystérique » « fanatique ». Dénigrer le messager pour détourner l'attention du problème, une technique toujours en vogue ! Et si en plus c'est une messagère... Mais la graine d'une prise de conscience écologique par le grand public est semée.

En 1965, Jean Dorst publie *Avant que nature meure* qui alerte sur la menace de disparition des espèces animales et végétales du fait des activités humaines. Scientifique reconnu du Muséum national d'histoire naturelle, Dorst est pourtant raillé par les milieux économiques, politiques ou syndicalistes. On ne remet pas en cause le productivisme triomphant. Pourtant la graine commence à bien germer. De nombreuses associations de protection de la nature se créent (dont les Amis de la Terre en 1969). En 1970, aux Etats-Unis, le premier « Jour de la Terre » rassemble des millions de personnes. Dans le même temps arrive à la Maison blanche un ▶▶▶

ÉPI ZOOM

- ▶▶ rapport du très sérieux MIT¹ complété quelques mois plus tard par une étude sur l'impact des activités humaine sur le climat. Prudents et reconnaissant l'existence d'incertitudes, ces deux derniers rapports prédisent un réchauffement climatique de plusieurs degrés au XXI^e siècle².

1972 : CAUSE TOUJOURS !

1972, l'apothéose de la prise de conscience ! L'agriculture biologique s'organise à l'échelle mondiale au sein de l'IFOAM, Fédération internationale des mouvements d'agriculture



biologique, créée à l'initiative de Nature & Progrès. Mais 1972 c'est surtout la parution du rapport Meadows, *The Limits to Growth* (*Les limites à la croissance*). Issu d'une étude commandée par le Club de Rome, un groupe de réflexion associant des dirigeants patronaux et des scientifiques, ce rapport pronostique un effondrement du système économique industriel au plan mondial au XXI^e siècle, du fait des

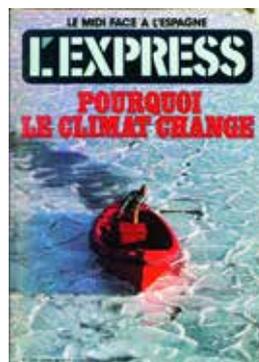
.....

1 MIT : Massachusetts Institute of Technology, souvent considérée comme une des meilleures universités mondiales.

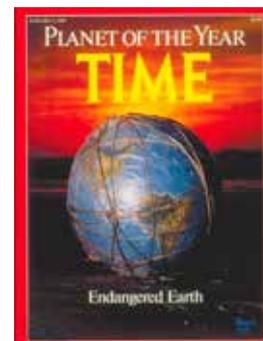
2 *Man's Impact on the Global Environment. Assessment and Recommendations for Action - Report of the Study of Critical Environmental Problems (SCEP)*, Cambridge MA, MIT Press, 1970 ; *Inadvertent Climate Modification. Report of the Study of Man's Impact on Climate (SMIC)*. MIT Press, Cambridge, Mass., 1971



- Octobre 1971



- Février 1979



- Janvier 1989

pollutions, des déchets, de l'épuisement des ressources et des écosystèmes.

En juin de la même année, se tient la Conférence des Nations unies sur l'environnement intitulée « Nous n'avons qu'une seule Terre ». Elle place les questions écologiques au rang de préoccupations internationales et affirme dans sa déclaration le droit de chacun de vivre dans un environnement sain. Et en France, pour bien diffuser le tout, La Gueule ouverte, « le journal qui annonce la fin du monde » réussit son lancement au-delà de toute espérance : 70 000 exemplaires du n°1 vendus !

Pollution, perte de biodiversité, dérèglement climatique, épuisement des sols... Tous les problèmes sont connus et reconnus, études à l'appui. Alors ça y est, la planète est sauvée ? Raté ! Et les pionniers de l'écologie n'y gagnent même pas en considération.

« *Défendre la nature sur tous les fronts est une chose malaisée car on se heurte à l'indifférence, à l'ignorance, au scepticisme et surtout l'on a contre soi, plus ou moins ouvertement, tous ceux qui donnent aux convoitises personnelles le pas sur l'intérêt commun, tous ceux qui, prêts à compromettre le futur pour un avantage immédiat, ne font pas objection au déluge, pourvu qu'ils ne soient plus à pour y assister* » écrit Jean Rostand³.

BABA COOLS OU DANGEREUX EXTRÉMISTES (1973-1981)

Le « mouvement écologiste » se développe, rejoint par des opposants à la société industrielle et de consommation dans l'esprit de mai 68, avec parfois une part de spiritualisme et même d'irrationnel qui permet aux détracteurs

.....

3 extrait de la préface du livre d'Edmond Bonnefous *L'Homme ou la nature* 1970, repris dans le n°1 de La Gueule ouverte

de mettre tout ce petit monde sous une même étiquette à connotation péjorative de baba cools que nulle personne censée ne peut prendre au sérieux. Pour être entendu, il faut aller sur le terrain politique. « *Si nous montons au front, les autres seront obligés de tenir compte de nos idées et de nos arguments* », déclare René Dumont, l'auteur de *l'Utopie ou la mort* lorsqu'il accepte de représenter les écologistes en devenant leur premier candidat à une élection présidentielle. Mais de lui, la presse dans sa majorité ne retient que son pull rouge, sa pomme et son verre d'eau et le surnomme le « Zouave du pont de l'Alma » ou l'« Einstein dégingandé ». Résultat : 1,32 % des voix.

L'écologie attendra. Pour les gouvernants, l'urgence c'est de faire face au premier choc pétrolier. Les prix du baril ont quadruplé en moins de 6 mois plongeant nos économies dans la crise. Pour sortir de notre hyperdépendance, en France, on n'a pas

CONSCIENCE PRÉCOCE

Qu'une croissance infinie dans un monde fini soit impossible n'est pas une idée nouvelle. Déjà, à la fin du XVIII^e siècle, se pose le constat d'une augmentation de la population beaucoup plus rapide que celle de la production agricole. Quand l'Anglais Thomas Malthus prône de limiter la procréation à ceux qui peuvent l'assumer, le haut-fonctionnaire chinois Hong Liangji prévoit, lui, une nature autorégulatrice : « Les inondations, sécheresses et épidémies sont les instruments du cosmos pour procéder aux ajustements nécessaires ».

de pétrole mais on aura des centrales nucléaires !
La visibilité des écologistes se réduit aux luttes anti-nucléaires, leur critique aussi. Ils passent du statut de farfelus rêveurs à celui de dangereux extrémistes prêts à tout pour nous contraindre à nous éclairer à la bougie. Les scientifiques comme Théodore Monod qui les soutiennent « s'égarant ». En 1977, au nom du progrès et du « génie français », les forces de l'ordre défendent le site de Creys-Malville « à tout prix » selon la commande du ministre de l'Intérieur. Pour Vital Michalon, ce prix c'est la vie. Tué par l'explosion d'une grenade offensive le 31 juillet 1977.

A son arrivée au pouvoir en 1981, François Mitterrand mettra un terme aux grands mouvements de contestation en abandonnant les projets de Plogoff et d'extension du camp militaire du Larzac.

KHMERS VERTS, PASTÈQUES ET PESTE VERTE (1981- 1992)

Dans les années 80, désindustrialisation, délocalisation, vagues de licenciements, montée du chômage, l'heure est plus à se battre pour garder les industries sur le territoire, fussent-elles polluantes, qu'à la « protection de la nature ». La notion de crise économique s'ancre dans les esprits et prend le pas sur la crise écologique. La presse ne s'y intéresse plus qu'épisodiquement à moins d'une catastrophe (Bophal en 1984, Tchernobyl en 1986, Exxon Valdes 1989...) ou de la visite du chef indien kayapo d'Amazonie, Raoni, propulsé devant les projecteurs par le chanteur Sting (1989). Et quand les journaux parlent des écologistes, c'est pour se repaître des querelles internes du mouvement qui fait désormais partie de l'arène politique. Pas besoin de les dénigrer, les « écolos » font cela très bien entre militants venus d'horizons très (trop ?) différents. Le terme de « Khmers verts » (en référence à la dictature meurtrière au Cambodge) apparaît au sein même du parti Verts pour contester la direction d'Antoine Waechter jugé trop autoritaire⁴, avant d'être repris à l'envi par l'extrême-

4 In *A bas le Parti Vert! Vive l'écologie!* de Gabriel Cohn-Bendit, 2011



BOUFFEURS DE CAROTTES

Etonnamment, c'est à Charlie Hebdo que l'on doit ce qualificatif. Lorsqu'une partie de l'équipe crée La Gueule ouverte, l'autre ne les désigne plus que comme les « bouffeurs de carottes ». A cette époque, n'en déplaise à Fabrice Nicolino, le mot écologie hérisse Charlie. Les divergences fondamentales entre les deux rédactions pousseront La Gueule ouverte à quitter les Éditions du Square (Hara-Kiri, Charlie-Hebdo, etc.).

droite. Jean-Marie Le Pen y ajoutera les « pastèques » vert dehors et rouge dedans, pour renvoyer les écologistes dans la sphère de l'extrême-gauche, repoussoir pour une large majorité des Français.

En 1991, Gérard Bramoullé, économiste libéral niant la responsabilité humaine dans les atteintes à l'environnement, écrit *La Peste verte*, dont la présentation est un concentré de toutes les accusations que subiront les écologistes : « *Jadis discipline scientifique, l'écologie est devenue une idéologie régressive qui manipule les émotions du public en déformant, ou inventant de toute pièce, certains des effets de la civilisation contemporaine sur l'environnement. Le déferlement écolomaniaque culmine dans le culte infantile d'une « Terre-Déesse-Mère » qui ne pourrait pleinement exister que débarrassée de toute vie humaine. Devenue une machine totalitaire au service d'un fanatisme aveugle, l'écologie est désormais une Peste verte qui menace tous les êtres humains.* »

Comme dans un monde parallèle, l'agriculture bio se développe, la demande de consommateurs avertis aussi. De leur rencontre naîtront des coopératives locales comme les 7 Épis puis le réseau Biocoop en 1986.

FANATIQUES SECTAIRES OU BOBOS 1992-2015

La prise de conscience gagne du terrain. Du sommet mondial de Rio en 1992, qui affirme la nécessité de réduire les émissions de gaz à effet de serre et aboutit à la signature du protocole de Kyoto à celui de Johannesburg en 2002 où « Notre maison brûle et nous regardons ailleurs », la communauté internationale prend des engagements qu'elle peine à tenir. Ce n'est qu'en 2007 que le GIEC (créé en 1988) ose affirmer la responsabilité des activités humaine dans le dérèglement climatique. En

attendant, ceux qui prônent de réfréner drastiquement notre prédation sont des « fanatiques d'un dogme totalitaire ». Sans preuve irréfutable de cause à effet, les pays occidentaux poursuivent leur course effrénée de croissance. C'est l'ère du « développement durable » qui fait miroiter la conciliation de l'écologie et de notre mode de vie à grand renfort de nouvelles technologies, de petits gestes et de greenwashing. Mais que le Grenelle de l'environnement, promesse de campagne de Nicolas Sarkozy, s'engage dans une taxe carbone, le gel de tout projet d'aéroport ou la réduction des pesticides et le même, devenu président, réfrène la dynamique d'une phrase : « *les questions*



environnementales, ça commence à bien faire !» (2010). Les luttes reprennent, et avec elles la répression, à Notre-Dame des Landes, Bure ou Sivens où Rémy Fraisse, jeune biologiste de 24 ans trouvera la mort. De la crise de la vache folle en 1996 à la fraude à la viande de cheval de 2013, au scandale de la chloredécone aux Antilles, les « affaires » ont sapé la confiance en un système qui soumet l'alimentation et la santé à la loi du profit. La demande de produits bio explose... aussitôt dénoncée comme une mode de « bobos » riches, égoïstes et



►►► *déconnectés de la réalité quand ce ne sont pas des « bisounours » qui rêvent « d'un cocon doux et sans aspérité qui accueille en son sein tous ses enfants dans un déluge de bisous assoupissants⁵... »*
 A la veille de la COP21, les enjeux environnementaux font la une de la presse et des sondages. 77% des Français se déclarent personnellement inquiets du changement climatique, 93 % pensent que leur santé est impactée par la présence de pesticides dans les aliments qu'ils consomment, 71 % jugent que la pollution atmosphérique représente un risque élevé pour la population... La conscience est là, l'espoir aussi.

AYATOLLAHS, AMISH ET PÉRIL VERT (DE LA COP 21 AU « MONDE D'APRÈS »)

L'annonce est triomphale ; l'accord pour limiter le réchauffement « si possible » à 1,5° arrachée par les pays menacés de disparition par la montée du niveau de la mer, est signé. Mais personne n'est dupe, les engagements parviendront à peine à ne pas dépasser les 2°... s'ils sont tenus.

Les politiques verdissent leur discours, mais leurs mesures se contentent le plus souvent de tenter de minimiser les effets sans s'attaquer aux causes et font reposer l'effort sur les particuliers tout en ménageant les grands groupes économiques.

En novembre 2018, le projet de taxe sur les carburants déclenche le mouvement des Gilets jaunes qui, faute de pouvoir se passer de voiture, n'y voit qu'une mesure qui les appauvrira. Leur présentation sur les plateaux télé ou les réseaux sociaux comme « anti-écologistes » ou « fachos » freine toute convergence. Pourtant, à l'évidence, il n'y a pas d'écologie possible sans justice sociale. D'autant que les études⁶ montrent que les 10% les plus riches émettent huit fois plus de gaz à effet de serre que les 10% les plus pauvres. Et pas de diminution

.....

⁵ In h16, *Petit traité d'anti-écologie à l'usage des lecteurs méchants*, Les Belles Lettres, 2015

⁶ Étude Lucas Chancel et Thomas Piketty, *Carbon and inequality*.



- Juin 1992



- Septembre 2007



- Novembre 2015

en vue, au contraire. L'année 2019 bat tous les records. L'ONU prévient que la planète se dirige vers un réchauffement de +3 à +4° d'ici la fin du siècle. En réponse à l'inaction des gouvernements, les mouvements de protestations et de désobéissance civile se multiplient. En face les invectives deviennent de plus en plus virulentes. Cible privilégiée, Greta Thunberg, l'instigatrice de la « grève de l'école pour le climat ». Son intervention à l'ONU en septembre 2019 « ...Des gens souffrent, des gens meurent, des écosystèmes entiers s'effondrent. Nous sommes au début d'une extinction de

masse. Et tout ce dont vous parlez c'est d'argent, du conte de fées d'une croissance économique éternelle. Comment osez-vous ?... » déclenche une haine inégalée. « Tyran de 16 ans », « enfant hystérique et impérieuse » qui « chouine », « cancre mondiale » forcément « manipulée », à la fois « idole des bons sentiments » et porteuse d'une « idéologie d'essence totalitaire ». Les climato-sceptiques reviennent en scène. *Greta a tué Einstein* selon le titre du livre de Jean-Paul Oury, historien des sciences, sous-titré « la science sacrifiée sur l'autel de l'écologisme ». Jusqu'aux « philosophes médiatiques », (Enthoven, Onfray, Finkelkraut, Bruckner...) qui la qualifie de « tête creuse », « d'arnaque » de « cyborg suédoise » au « visage terriblement angoissant ». Vieille technique des attaques sur la personne pour la décrédibiliser et détourner l'attention des véritables enjeux de l'urgence climatique, surtout auprès des jeunes (16-25 ans) qui, pour les trois quarts, ont une opinion positive de la jeune Suédoise et se mobilisent. Paroxysme du « en même temps » en cette fin d'année, le lancement de la Convention citoyenne pour le climat et la création de la cellule Déméter pour lutter contre « l'agribashing » dont s'estime victime la FNSEA et qui criminalise ceux qui mènent des actions même symboliques contre le système de l'agriculture industrielle. À quand une cellule anti-écobashing ?

2020, la pandémie de Covid met un coup de frein brutal à l'activité économique, réduisant les émissions mondiales de CO2 (une première, mais juste une courte pause...). La contestation populaire est, elle aussi, confinée mais dans les urnes, l'écologie gagne du terrain, aussitôt minée par les désormais habituels dénigrement d'éditorialistes d'une

ANTINUCLÉAIRE EN BRETAGNE

30 mars 1975 : rassemblement de 15 000 personnes à Erdeven. Abandon du projet de centrale en novembre.



En 1975 et 1979 l'Armée révolutionnaire bretonne commet deux attentats à la bombe contre la centrale de Brennilis, centrale expérimentale mise en service en 1967 (arrêtée en 1985).

Entre 1978 et 1981, la mobilisation populaire aboutit à l'abandon du projet de centrale nucléaire de Plogoff.

TOTALITARISME ET POINT GODWIN

En 1976, face aux militants allemands venus manifester à Morestel contre le projet Superphénix, le préfet de l'Isère : « Nous avons libéré Morestel de l'occupation allemande en 45, nous la libérerons une seconde fois ».

À propos du discours de Greta Thunberg aux Nations unies (sept. 2019), sur CNews : « On se souvient de l'embrigadement des jeunes dans les régimes totalitaires, les jeunes hitlériennes, les jeunes maoïstes... »

La presse locale fourmille d'exemples. En juillet dernier dans l'Aude, des associations écologistes s'émeuvent des conséquences de l'autorisation exceptionnelle d'épandage de pesticide par hélicoptère. Réponse d'un syndicat de viticulteurs dans sa newsletter « Les collabos sont de retour, à la solde de la nazi-écologie ».

droite souvent extrême : « *Diktat, inepties et bien pensance : ce monde de fous que les écolos nous imposent* » titre Valeurs actuelles en juillet 2020. Les espoirs d'un monde d'après plus écologique sont réduits à peau de chagrin. Refusée la grande majorité des propositions de la Convention citoyenne pour le climat ! Votés, la loi réautorisant les néonicotinoïdes, le report de l'interdiction du glyphosate, la réforme du Code minier, le soutien à l'avantage fiscal de l'huile de palme... Avec mépris, dédain ou haine en prime ! « *J'entends beaucoup de voix qui s'élèvent pour nous expliquer qu'il faudrait relever la complexité des problèmes contemporains en revenant à la lampe à huile ! Je ne crois pas que le modèle amish permette de régler les défis de l'écologie contemporaine* » dicit notre président à propos de la 5G. Les défenseurs de la cause animale sont eux traités d'« ayatollahs », au « dogmatisme aveugle » et d'« illuminés » par le ministre de la Justice.

Dénigrement et violence verbale ne sont plus seulement l'apanage de climato-sceptiques dans le déni, de lobbies



arc-boutés contre toute réglementation de leurs activités ou de personnalités apeurées à l'idée de devoir renoncer à leur mode de vie opulent. Aujourd'hui ils émanent du plus haut sommet de l'État. L'attaque comme ultime moyen de défense ? Car au-delà des querelles partisans, c'est bien l'État qui est mis en cause, acculé entre la pression de l'opinion et les actions en justice menées contre lui. Le 3 février dernier, le tribunal administratif de Paris, saisi par le collectif « L'Affaire du siècle », a reconnu la responsabilité de l'État français dans la crise climatique, l'illégalité de son inaction et la nécessité de réparer les dommages ainsi causés. En novembre, suite au recours de la ville de Grande-Synthe, c'était le Conseil d'état, la plus haute juridiction administrative du pays, qui sommait le gouvernement de faire la preuve de son efficacité pour se conformer à temps aux objectifs de l'Accord de Paris sur le climat (verdict cet été).

Et les citoyens aussi attendent de l'État autre chose que de l'incitation aux « petits gestes » (trier ses déchets, limiter le gaspillage, limiter l'impact de ses moyens de déplacement) que 93 % déclarent avoir déjà adoptés⁷. Même généralisé, le comportement le plus vertueux ne réduirait nos émissions que de 25 %. Ils attendent autre chose que la promesse d'une hypothétique découverte technologique. Jusqu'alors les nouvelles technologies n'ont fait que s'ajouter à l'existant sans s'y substituer contribuant à l'appauvrissement des ressources non renouvelables pour leur production et à une augmentation de notre consommation énergétique pour leurs usages.

Ils attendent que l'État prenne ses responsabilités, que les gouvernants

.....

⁷ Les chiffres à suivre sont issus de l'enquête d'opinion, réalisé par Kantar pour Oxfam France en décembre 2020 et de l'enquête BVA pour Greenpeace en juin 2020.



obligent les entreprises à émettre moins de gaz à effet de serre (88%), que l'État n'accorde plus d'aides aux entreprises polluantes sans contreparties écologiques contraignantes (81%), qu'on développe rapidement une agriculture locale et écologique (91%), que l'alimentation bio soit accessible à tous (91%) et que l'argent public dédié à l'agriculture soit alloué en priorité aux agriculteurs bio et/ou déjà engagés dans la transition écologique (80%)... Tous des « extrémistes agités » ? Ils sont même désormais 52 % à penser que le système économique capitaliste n'est pas compatible avec la lutte contre le réchauffement climatique. Ils attendent, nous attendons, ce changement de cap que l'on sait inévitable depuis cinquante ans... Que de temps perdu !

FAUT PAS CONFONDRE !

L'écologie est reconnue en tant que domaine scientifique à la fin du XIX^e siècle. N'est alors écologiste que le savant qui étudie cette science. Avec l'émergence de l'écologie politique, l'acception évolue pour désigner le plus souvent les militants. La science gommée au profit de l'opinion ? Pas question ! Depuis le milieu des années 80, les spécialistes de l'écologie, qu'ils soient chercheurs, biologistes ou ingénieurs, sont devenus des écologues qu'ils soient écologistes ou non !

ÉPI COOP

SORTEZ VOS AGENDAS Assemblée générale !

Vous détenez une part sociale des 7 Epis ? C'est le moment de donner votre avis sur la vie de la coopérative !

Prochaine Assemblée générale vendredi 25 juin à 20h, en visio cette année encore, pour ne pas risquer de devoir annuler au dernier moment en fonction de la situation sanitaire. Inscrivez-vous à cette adresse si vous souhaitez participer :

communication@biocoop-les7epis.bzh, nous vous enverrons un lien de connexion.

Cette année le sujet principal c'est l'éventualité d'une transformation des statuts avec un passage en SCIC,



Société Coopérative d'intérêt Collectif (cf. ci-dessous) pour plus de cohérence avec notre dimension d'entreprise de l'économie sociale et solidaire.



SCIC

— Participants au Comité de pilotage du 11 mai dernier.

Priorité à l'intérêt collectif !

Et si on passait de « Coopérative de consommateurs » à « Coopérative d'intérêt collectif » ? Un changement de statuts pas de gestion, pour mieux prendre en compte tous les acteurs qui animent les 7 Épis. Un comité de pilotage composé de consommateurs, de salariés, de producteurs et d'acteurs de l'ESS y réfléchit. Il a un an pour faire des propositions.

Voici maintenant 35 ans que des consommateurs ont été à l'initiative de la création de la coopérative. Au fil du temps le nombre d'adhérents a explosé (plus de 30 000 aujourd'hui) et, il faut bien se l'avouer, sur le nombre, beaucoup n'ont pas conscience d'avoir souscrit une part sociale, qui leur permet de s'investir dans la vie de la coopérative au-delà de les faire bénéficier d'une remise sur leurs achats. Si les consommateurs sont essentiels à la pérennité des magasins et du réseau, l'implication de tous les autres acteurs (salariés, producteurs, transformateurs, partenaires économiques et sociaux...) est tout aussi primordiale pour la viabilité de la structure à long terme. Quelle est la place de chacun ? Comment impliquer tous les

acteurs dans la gouvernance et plus seulement les consommateurs ? Il est temps d'y réfléchir ensemble, dans la continuité des évolutions décidées par l'assemblée générale de 2018, qui avait validé dans les statuts la constitution de sections consultatives salariés et producteurs, une façon de les associer en tant que partenaires actifs de la coopérative.

Une SCIC, kesako ?

D'où l'idée de passer en « SCIC » ! Une SCIC, c'est « une coopérative participative qui prend la forme d'une SA (société anonyme), d'une SAS (sociétés par actions simplifiée) ou d'une SARL (société à responsabilité limitée) ... à but non lucratif ! Son objectif est de produire,

dans un intérêt collectif, des biens ou des services ayant un caractère d'utilité sociale au profit d'un territoire ou d'un secteur d'activité ». Ça ressemble déjà beaucoup au projet initial des 7 Épis ! Une SCIC est constituée au minimum de trois associés, issus de trois catégories différentes : salariés (ou producteurs), bénéficiaires (consommateurs...) et tiers (bénévoles, collectivités locales, associations, entreprises privées...). Première étape : la mise en place d'un comité de pilotage chargé d'étudier la possibilité d'une transformation. Il est constitué de représentants des différents groupes d'acteurs qui s'appliquent aujourd'hui à faire vivre les 7 Épis et pourraient, à l'avenir, en devenir les sociétaires. On y trouve des consommateurs

(représentés par des membres du conseil de surveillance), des membres du directoire, des salariés, des producteurs et transformateurs, et des tiers (représentant d'une autre Biocoop, responsable d'un incubateur de projet...) dont le nombre pourrait évoluer au fur et à mesure des réflexions engagées par le groupe. Le comité est accompagné par un organisme spécialisé, l'URSCOP, l'Union régionale des Scop Scic Ouest. Il se réunira au moins quatre fois dans l'année pour comprendre le fonctionnement d'une SCIC et envisager tous les aspects d'un changement de statuts et de gouvernance, afin d'être en mesure de faire une proposition concrète lors de l'assemblée générale de 2022.

MEL BRO FISEL

Happyculteur

Installé à Trégornanl, Jean-Daniel Bourdonnay s'est mis à l'apiculture il y a plus de 9 ans. Rencontre au pied des ruches, en tenue de cosmonautes, avec Elodie, notre stagiaire !



À même pas 44 ans, Jean Daniel a déjà été instituteur en breton, commercial, chanteur de Kan ha diskann, journaliste, organisateur de festival... Le point commun de tous ces métiers ? Tenter de pouvoir rester travailler et vivre au pays ! Depuis 9 ans, il s'est réinventé en "éleveur d'insectes", un loisir qui s'est transformé peu à peu en profession, avec la commercialisation de son « Mel Bro Fisel », aux 7 Épis notamment. « Je voulais me lancer dans l'agriculture pour me rapprocher de la nature. Mais le terrain, le matériel, c'était trop lourd comme investissement. L'apiculture c'était le compromis parfait : l'apiculteur, c'est un peu l'agriculteur sans terres, avec un animal qui change de taille, grandit et rétrécit au fil de la journée... Le matin les abeilles se déploient autour des fleurs. Le soir, elles se resserrent sur les rayons de la ruche ! » Son nouveau métier, il l'a appris dans les livres, au fil de stages auprès de parrains prestigieux comme José Nadan et Patrick Peres, pionnier de l'apiculture bio, militant et passeur de savoirs depuis plus de 40 ans, et puis sur le terrain...

« J'ai commencé avec une ruche qu'on m'a donnée, et aujourd'hui après avoir déjà beaucoup appris, j'en ai 160 ». À raison de 70 000 habitantes en moyenne par ruche, ça fait plus de 11 millions d'abeilles, qui devraient cette année lui donner 2 tonnes de miel... Mais ce n'est pas une science exacte ! « Quand j'arrive, je prends un temps pour écouter ce qui se passe dans le rucher. Avec les abeilles il faut y aller en souplesse, c'est une subtilité que de comprendre leur fonctionnement et comment travailler sans trop les déranger ».

Ouvrir une ruche c'est voir de la vie : du mouvement, des abeilles, des couleurs. Pas facile pour le néophyte de comprendre ce qui s'y passe, ni de rester totalement stoïque dans le bourdonnement ambiant ! « On se fait parfois piquer, bien sûr ça arrive, mais on s'habitue » sourit Jean-Daniel.



Concrètement, c'est quoi le travail de l'apiculteur ?

« On commence en août. On fait les derniers essaies, on lutte contre le varroa. À l'automne on adapte la taille des ruches à la force de la colonie pour qu'elle soit bien au chaud, et on vérifie ses provisions. En hiver, on engage de nouveau une lutte contre le varroa. Le printemps c'est la grosse saison. On vérifie l'état sanitaire des colonies, on fait des essaies, on entretient les ruchers, on fait de l'élevage. Une première récolte a lieu mi-mai, quand il commence à y avoir un surplus de nectar. Prendre plus que ce surplus, ça serait mettre en danger les abeilles et la vie des ruches ! On peut généralement procéder à une seconde récolte mi-juillet ou début août. Après on laisse les abeilles tranquilles pour leur donner le temps de refaire des réserves pour l'hiver ! ».

Les ruches de Jean-Daniel sont réparties sur plusieurs sites du Centre Bretagne, chez des particuliers hébergeurs choisis avec soin, situés dans des zones à la fois riches en fleurs mellifères (« J'essaie de faire un peu de miel de sarrasin et de bruyère mais sinon le miel est majoritairement sauvage, c'est -à- dire que les abeilles sont placées de sortes qu'elles ne puissent pas butiner de cultures ») et éloignées des épandages de pesticides, l'un des deux problèmes majeurs pour les abeilles avec le réchauffement climatique. Engagé dans la géobiologie et la biodynamie, Jean Daniel est très actif dans la lutte contre les néonicotinoïdes, « dangereux pour les insectes domestiques mais aussi, et surtout, sauvages. C'est le risque de voir des abeilles mal formées, des reines qui sont mal fécondées et remplacées en quelques semaines. Je suis dans la bio parce que je défends une agriculture plus respectueuse de mes abeilles et des terres qui m'entourent. Chacun fait ce qu'il veut tant que ça ne fait pas de mal aux autres ! ».

L'OR VÉGÉTAL

Le retour du lupin !



Et si le lupin, longtemps réservé aux animaux, était aussi l'avenir pour l'alimentation humaine ? Pierre et Nathalie en sont persuadés. L'un le cultive, à Plumergat, l'autre invente des recettes de cuisine. Leurs chemins se sont croisés au cours des marches contre Bayer-Monsanto. Il n'y a pas de hasard.



« Le lupin est synonyme d'autonomie alimentaire, explique Pierre Avril, paysan- militant de la nourriture saine. Après la guerre, les Américains nous ont imposé la culture de plantes sans protéagineux. À nous l'élevage, à eux l'alimentation animale ! C'est comme ça que le port de Lorient se retrouve aujourd'hui à importer 850 000 tonnes de soja OGM du Brésil. Le lupin pourrait tout changer ! ». Longtemps persona non grata, réintroduit quasi clandestinement dans les années 60 par Philippe Debrosse, pionnier de l'agriculture bio, le lupin peut enfin effectuer son retour officiel dans les champs, dans les auges et dans les assiettes grâce au plan protéines. Pierre

Avril, lui, a commencé à en produire de manière expérimentale voici 10 ans, le vendant essentiellement pour nourrir les animaux d'une vingtaine de fermes bretonnes et un peu aussi en farine pour faire du pain ou des pâtisseries. Désormais, il le propose aussi sous forme de graines dans nos rayons vrac, du « lupin jaune ». « Le lupin bleu produit plus mais il est plus fragile et sensible aux maladies et surtout il apporte beaucoup moins de protéines. Le jaune, plus rustique, plus costaud, pas gourmand en eau, pousse partout et n'a que des avantages : pour la terre qu'il régénère, enrichit, décompacte (même la paille peut être utilisée, broyée à la récolte et laissée sur place en paillage ou récupérée pour de l'isolation) ; pour l'alimentation animale ; et pour l'alimentation humaine, grâce à son incroyable teneur en protéines et à son prix ». Le seul point noir ? Savoir le cuisiner ! Et c'est là qu'intervient Nathalie Cadoret...

Cette ancienne restauratrice adore les nouveaux défis. Sa cuisine, elle l'appelle son labo, au sens premier du terme, parce que c'est là qu'elle crée et qu'elle expérimente. Le lupin, ça a été un vrai coup de cœur, la plante idéale pour tous et encore plus quand on a renoncé à toute protéine animale.

« J'ai eu un déclic en janvier 2013, après avoir vu un reportage sur la cause animale. En février j'ai décidé de ne plus manger d'animaux et en mars j'étais devant le salon de l'agriculture avec L214 ! ». Aujourd'hui elle est la référente de l'association pour Lorient et elle propose des cours de cuisine végétalienne. « Pour changer d'alimentation, il faut continuer à se faire plaisir, manger des choses qui ont du goût et un apport nutritionnel complet. Les gens ont peur de manquer de protéines mais ils ne savent pas combien ils en ingèrent par jour ni de combien leur corps a besoin ! Le lupin par exemple c'est 42% de protéines, deux fois plus que le bœuf, qui est pourtant une des viandes qui en contient le plus ! ». Mais comment utiliser ces précieuses graines ? Tout est dans le préambule ! Il faut prendre le temps de les laisser tremper avant et après cuisson, pour obtenir la matière première de toutes les recettes. Ça implique quelques jours de patience mais ça vaut le coup de tenter. « Sushis, pâté en croûte, feuilletés, steaks... aucune expérimentation de mon invention ne s'est soldée par un échec. Il faut juste se lancer et ajuster à son goût ». Recettes en partage sur notre site, en attendant de pouvoir organiser aux 7 Epis des ateliers avec Nathalie.

PREPARATION

Faire tremper les lupins pendant 24 h dans de l'eau froide puis cuire à l'autocuiseur, à feu doux, sans saler, pendant 35 mn après rotation de la soupape. Egoutter et laisser refroidir. Mettre dans un saladier, recouvrir d'eau froide additionnée d'une ½ cuillère à café de bicarbonate de soude. Réserver au réfrigérateur 3 à 4 jours, en rinçant et renouvelant le trempage eau froide/bicarbonate toutes les 24h. Préparation idéale à congeler et à utiliser au fur et à mesure, dans des recettes différentes.



TERRINE DE LA MER

À préparer la veille afin que les saveurs s'entremêlent

130 g de lupin préparé / 1 ou 2 c. à s d'algues Wakamé / 2 c. à s d'huile d'olive / 100 g de yaourt de soja / Le jus d'un citron / 2 c. à c. de câpres / 2 cornichons / Gros sel de Guérande, poivre

La veille, mettre les algues à tremper dans de l'eau tiède / Mixer le lupin avec les algues. Ajouter les autres ingrédients. Mixer de nouveau. / Saler, poivrer ou personnaliser avec épices de votre choix.



LA RECETTE

Poêlée de légumes aux olives vertes et citron confit



Fano vous propose sa « Poêlée de légumes du moment, aux olives vertes, accompagnée de riz Basmati au citron confit, de pesto d'ail des ours et d'un sauté de volaille au curry et graines d'anis vert ». Il vous suffit de zapper la dernière étape pour la transformer en un tout aussi délicieux plat végétarien/ végétalien. Bon appétit !

Légumes

220 g de légumes du moment coupés en gros dés

(au moment de la photo, fin avril, nous avons opté pour un mélange de navets, carottes, choux-rave, panais, fenouil et oignons) • 8 olives vertes dénoyautées • 3 pincées de romarin en poudre • 2 c à c de concentré de tomates • Sel/poivre

- Faire revenir les légumes dans une bonne cuillère d'huile d'olive pendant 5 minutes sur feu vif, puis 5 minutes sur feu moyen. Mouiller à hauteur, ajouter le romarin, les olives, le concentré de tomates, sel, poivre. Laisser cuire 10 minutes sans recouvrir.

Riz

100 g de riz Basmati • 20 g de beurre • Zeste de 1/2 citron • 1 citron confit • Sel/poivre

- Faire tremper le riz 1h avant

cuisson. Remuer avant de l'égoutter pour bien enlever l'amidon. Cuire le riz dans 1,5 fois son volume d'eau bouillante et salée (mesurer dans un verre doseur) pendant 12 à 14 minutes. Pendant ce temps, faire fondre le beurre. Y ajouter le zeste de citron et les morceaux de citron confit. Egoutter le riz avant d'y incorporer le beurre au citron.

Volaille

240 g de blancs de volaille coupés en gros morceaux • 3 pincées de graines d'anis vert • 3 pincées de curry • Sel/poivre

- Verser dans votre poêle 1 cuillère à soupe d'huile d'olive où vous aurez incorporé les graines d'anis vert et le curry. Pour garder votre volaille tendre à cœur,

faire sauter rapidement les morceaux à feu vif, puis placer un couvercle sur la poêle 5 min. Saler, poivrer selon votre goût. Après cuisson, débarrasser la volaille et déglacer les sucres de cuisson avec 10 cl d'eau, faire bouillir rapidement et réserver.

Pesto

1/2 botte de persil • 4 feuilles d'ail des ours • 2 cuil à soupe d'huile d'olive • poivre

- Mixer le persil et l'ail des ours avec l'huile d'olive. Poivrer légèrement.

Présentation

- Dresser le riz. Déposer le citron confit et les morceaux de volailles dessus. Disposer les légumes à côté. Napper du jus de cuisson. Décorer avec le pesto.

Consignes

Et si on passait au zéro déchet ? Croc'Epi vous propose un système de consigne. Vous payez une première fois votre contenant, bol ou bocal, vous revenez avec et on vous l'échange contre un propre !

Terrasse

La vente à emporter se poursuit, mais la nouveauté c'est que vous pouvez désormais vous installer sur la terrasse pour déguster votre repas !

NOUVEAUTÉS TRAITEUR

Les beaux jours reviennent et avec eux les perspectives de retrouvailles ! Fêtes de familles, pots entre amis, séminaires et ateliers sans écrans interposés... Croc'Epi lance sa nouvelle carte traiteur !

Assortiment de crêpes du monde (bretonnes, vietnamiennes, mexicaines...), blinis de froment ou de sarrasin, cannelés, mini-clubs, chips de légumes, verrines salées ou sucrées... l'équipe du restau vous a concocté plein de nouvelles gourmandises à partager, le temps d'un cocktail ou d'un buffet, pour un rendez-vous festif ou studieux. Autre nouveauté : Croc'Epi met à votre disposition sa petite salle de Keryado (celle avec les murs en pierre et les grandes baies vitrées) qui donnent sur la terrasse. 90 m² environ. Idéal pour des réunions, des stages, des ateliers...



CITRON CONFIT Faire soi-même ses citrons confits ? Rien de plus simple avec la recette d'Erwann ! Ouvrir les citrons en 4, les placer dans un bocal et les recouvrir d'un mélange composé à part égale de gros sel et de sucre. Fermer le couvercle et mettre au frigo. Au bout d'une semaine/10 jours les citrons seront confits à point. Il est possible de les conserver quelques mois au frigo.



ÉPI quoi encore ?

PAR ALAIN LE GOFF

HUMEUR MILITANTE

État d'urgence

Le masque sur le visage, nos vies dans la tourmente. La pandémie qui se calme ici, explose là-bas. Des morts par milliers. Crise économique, chômage, pauvreté et misère. Nos vies dans l'essoreuse d'une machine folle qui se détraque. Notre monde du toujours plus, du toujours plus vite, plus loin, plus grand, notre monde de l'échange continu, de la marchandise, du black Friday, du consommable/jetable, notre monde de l'instantané, du après moi le déluge, bat de l'aile.

Le masque sur le visage, collés à ce présent incertain et anxiogène, nous en arrivons à oublier l'essentiel qui se joue derrière et dont la pandémie n'est qu'une conséquence : les arbres, les animaux, les plantes, les insectes, tout le vivant qui nous porte et sans lequel nous ne sommes rien, est en danger.

L'année 2020 a été une des années les plus chaudes jamais enregistrées et la concentration en CO2 de l'atmosphère a atteint un niveau inégalé depuis 3 millions d'années. En 2019, les tronçonneuses

ont abattu 12 millions d'hectares de forêt tropicale, la plus riche en biodiversité (un terrain de foot par seconde !). Les océans, les rivières, les lacs vont mal, très mal : depuis des décennies nous y déversons joyeusement, engrais, pesticides, métaux lourds, hydrocarbures, résidus de médicaments, crèmes solaires, plastiques...

Trop, c'est trop. Des chaînes alimentaires entières, du plancton aux oiseaux marins, sont menacées. Les bactéries et les algues toxiques prolifèrent. Tout le peuple du monde aquatique - poissons, crustacés, tortues - ingère des particules de plastique (on en produit 500 millions de tonnes par an). Les bars de Virginie ne peuvent plus se reproduire car ils ont développé, et ils ne sont pas les seuls dans le monde aquatique, des caractéristiques sexuelles mâle et femelle. Trop c'est trop ! Les océans vont mal.

Si dans les médias, on faisait autant de débats sur les causes du réchauffement



climatique, de la déforestation intensive, du saccage des océans, de la pollution des sols et de l'air qu'on le fait pour la COVID, sans doute que nous saurions trouver les gestes barrières à notre démesure. Si l'on mettait sur la table autant de milliards pour préserver « le bien commun » qu'on le fait pour relancer la machine économique, sans doute trouverions nous la juste manière de vivre avec le vivant qui nous entoure.

Nos éoliennes, nos voitures électriques ne suffiront pas à nous éviter le chaos qui menace. Ce sont nos modes de pensée, nos modes de vie, nos modes d'être et de consommer qu'il faut changer. En un mot notre place sur cette terre. État d'urgence.

CHRONIQUE LIVRE

Priorité au végétal

Deux compagnons de route de longue date, pionniers de la bio et de l'alimentation équilibrée, Lylian Le Goff, médecin, environnementaliste, co-fondateur des 7 Épis, et Claude Aubert, ingénieur agronome, sortent un livre consacré aux protéines végétales.

Il est aujourd'hui essentiel de réduire notre consommation de viande afin de protéger notre santé, celle de la planète... et de pouvoir nourrir les 10 milliards de Terriens que nous serons bientôt. La solution ? Les protéines d'origine végétale : céréales, légumineuses, fruits à coque, etc... Indispensables à une alimentation saine, équilibrée, variée et riche en nutriments protecteurs, elles ont aussi l'avantage considérable d'être à la portée de toutes les bourses. Encore faut-il savoir les cuisiner. L'ouvrage de Lylian et Claude, "Protéines : priorité au végétal, préserver sa santé, protéger la planète", est le livre idéal pour changer nos habitudes. Plein d'infos et des recettes, que du concret et du pratique, facile à comprendre et à appliquer, il est disponible dans nos rayons librairie ou sur commande.

