

L'ÉPI

info

Le journal saisonnier
de vos magasins les 7 Épis



DOSSIER
BIODIVERSITÉ,
CLIMAT, SANTÉ...

La bio a la solution !

ÉDITO

**DEPUIS L'ÉTÉ DERNIER,
NOUS N'AVONS JAMAIS
AUTANT PARLÉ**

DES ENJEUX DE BIODIVERSITÉ et de réchauffement climatique qui sont désormais scientifiquement posés et admis par quasiment l'ensemble de la population et des décideurs. Malgré tout, dans ce contexte, la bio est en recul depuis deux ans pour la première fois de son histoire.

Cette période post Covid et de guerre à nos frontières a vu quelques fermetures de magasins bios et des diminutions de gammes importantes en grandes surfaces au profit du discount qui ont des répercussions sur les terres agricoles bio. Certaines filières

doivent vendre leurs produits en conventionnel et parfois même des agriculteurs entament une déconversion.

En même temps, les pouvoirs publics ont créé le label H.V.E. (Haute Valeur Environnementale) pour renommer l'agriculture chimique raisonnée. Ces nouveaux labels ne font qu'entretenir la confusion dans l'esprit du consommateur, mais permettent à la chimie de continuer tranquillement son déploiement dans le monde agricole. Des procès contre ce logo H.V.E. démarrent pour tromperie du consommateur ; espérons qu'ils aboutissent ! Quelques bonnes nouvelles arrivent tout de même avec la victoire d'*Eaux et rivières de Bretagne* qui fait interdire le s-métachlore,

et l'annulation par l'Europe de la dérogation française sur les néonicotinoïdes !

Mais l'information la plus réjouissante du moment est qu'aujourd'hui nous savons faire une agriculture qui peut nourrir l'ensemble de la population (contrairement à ce que certains prétendent, et c'est d'ailleurs peut-être l'unique solution), qui préserve la santé humaine et qui nous garantit l'alimentation de demain en préservant les sols et la terre, une eau sans résidus de pesticides. Elle capte aussi du carbone et surtout elle sauve ce qu'il nous reste de biodiversité. Eh oui, la réponse la plus évidente ... c'est l'agriculture biologique !

Mikael Coroller,
président du Directoire

biocoop
| Les 7 Épis

CE JOURNAL VOUS EST OFFERT PAR VOS MAGASINS BIOCOOP LES 7 Épis
Lorient Keryado - Lorient centre-ville - Lanester - Mellac - Guidel - Riantec - Pont-Scorff



SOMMAIRE

2 ÉPI -ACTU

La Littorale / Journée de la biodiversité / Collecte solidaire / Foire aux plantes / Consigne

4 ÉPI-TERRIEN

Vincent et Laura reprennent les œufs de Gene

5 ÉPI-SHOP

Nouveaux produits / Les astuces des collègues / L'actu des magasins / Ouverture de Larmor

9 ÉPI-ZOOM

La bio a la solution !

13 ÉPI-COOP

Vie de la Scic

14 ÉPI-ACTEUR

Simon Pausanias

15 CROC'ÉPI

Les recettes de l'équipe

16 ÉPI QUOI ENCORE

La chronique d'Alain Le Goff

Journal édité par Biocoop Les 7 Épis.
Périodique gratuit, ne peut être vendu.
Tirage : 4000 ex. Directeur de publication :
Mikaël Coroller. Rédaction : Aude Philippe,
Emmanuelle Debaussart, Marie-Odile
Pagniez, Danielle Le Goff, Alain Le
Goff. Secrétariat de rédaction : J. et M.
Debaussart. Maquette : Marie Nicol.
Photos : DR. Illustrations : Kab.
Impression : Scop Imprim'Graph Papier
issu de forêts gérées durablement,
encres sans solvant



ÉPI actu



16 AVRIL

La Littorale

Tous à la mer ! Prenez vos rollers, vos skates ou enflez simplement vos baskets pour marcher ou courir le long de la route côtière entre Fort Bloqué et Guidel-Plage, le 16 avril prochain. Participer à la Littorale c'est aider les associations bretonnes œuvrant au bien-être des malades atteints du cancer et de leurs aidants. C'est aussi prendre un bon bol d'air en famille et entre amis, et profiter du bord de mer sans voiture jusqu'en début d'après-midi. Nos magasins de Lorient/Keryado, Lanester, Guidel et Mellac prennent les inscriptions. En échange, recevez un joli tour de cou. Tarif : 6 € pour les adultes - 4 € pour les enfants de moins de 10 ans.



29 MAI

KERGAHER, ÎLOT DE BIODIVERSITÉ

Dans le cadre du Mois du développement durable et de la biodiversité organisé par Lorient Agglomération, L'îlot Kergaher, à Guidel, propose le 29 mai, une journée dédiée aux écosystèmes et à la santé. Au programme de nombreuses activités grand public autour de la nature ainsi que deux spectacles pour les enfants. Restauration sur place possible, avec des produits bio et locaux. Entrée libre.

+ <https://ilot-kergaher.bzh/agenda>

2 JUIN

Journée sans sachet

On relance le défi : le 2 juin, venez faire vos courses sans avoir recours aux sachets krafts à usage unique, jetés à peine arrivés à la maison. Un non-sens économique et écologique. N'utilisez que des contenants réutilisables (sacs coton, bocaux...). Pour vous aider, ils seront en promo durant la journée alors que les sachets krafts, eux, seront exceptionnellement payants (à prix symbolique bien entendu).



9 ET 10 JUIN

COLLECTE BIO SOLIDAIRE



Le contexte social actuel provoque une précarité alimentaire croissante. Le nombre de personnes bénéficiaires

de l'aide alimentaire ne cesse d'augmenter. Cette année, soyons encore plus nombreux à nous mobiliser pour permettre une alimentation saine et de qualité pour tous via la Collecte Bio Solidaire nationale. Deux jours pour récolter des produits alimentaires et d'hygiène. La différence par rapport aux collectes « classiques » c'est que nous reversons aux associations bénéficiaires, le montant de la marge réalisée sur les produits donnés par les clients.



RAPPELÉZ-VOUS VOS BOUTEILLES EN VERRE

LE RETOUR DE LA CONSIGNE

Biocoop Les 7 Épis et Distro relancent la consigne en Bretagne, sur tous nos points de vente, pour une quarantaine de bouteilles en verre. La lutte contre le tout jetable continue !

« *Eh si je rapportais ma bouteille en verre plutôt que de la jeter ?* » Le concept n'est pas nouveau, mais, jusqu'à aujourd'hui, le réemploi des bouteilles en verre n'était pas optimisé dans nos points de vente. Désormais, grâce à la coopérative Distro, les contenants en verre sont collectés, lavés, réutilisés, réembouteillés en Bretagne et je les retrouve en rayon. Imaginez les économies effectuées quand on sait qu'une bouteille peut resservir jusqu'à 20 fois !

Si le verre bénéficie d'une image plutôt vertueuse, l'empreinte environnementale de son recyclage est mal connue. L'explosion des coûts de l'énergie est un révélateur : l'énergie consommée pour le recycler est telle que le prix des bouteilles a augmenté de 40 à 50% depuis le début de l'année. Des verriers ont même annoncé la fermeture de fours cet hiver. Recycler le verre nécessite de le fondre à 1 500 °C pendant 24h. Ainsi, réemployer une bouteille plutôt que de la recycler, c'est jusqu'à 79% de gaz à effet de serre en moins. Bref, le réemploi des bouteilles en verre s'impose comme un choix de bon sens.

MAINS VERTES

Vendredi 26 mai, on fête le printemps à Keryado, avec des animations et des rencontres. Rendez-vous sur le parking et en magasin !

Fête des plantes



Atelier Bocal & Brouette avec Optim'ism

Lisa s'occupe de la partie « Bocal », Léa de la partie « Brouette ». L'une cuisine, l'autre jardine et elles se déplacent au gré des animations, dans toute l'Agglomération ! Rendez-vous à partir de 10 h devant le magasin pour participer, au choix, à un atelier plantation ou à un atelier de cuisine. Elles prévoient en plus un petit repas partagé sur le pouce pour les personnes de passage.

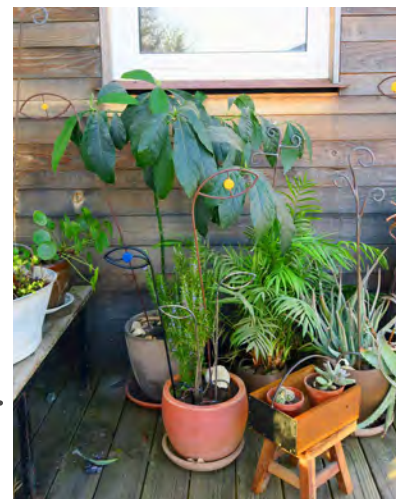
Des producteurs

Cette journée dédiée aux plantes l'est aussi à nos producteurs locaux. L'occasion de les rencontrer et de faire le plein de conseils et de chlorophylle. Isabella, productrice à Le Saint, proposera des plantes aromatiques (menthe, basilic, thym, verveine...), des plants de petits fruits (cassis, groseilles, framboises...) et quelques arbres et arbustes (Feijoa le kiwi du Brésil, poivrier de Sichuan, figuier, etc.). Les Jardins de Kerhan, à Languidic

seront également présents avec principalement des plants potagers, poivrons, aubergines, piments, etc., et plus de 200 variétés de tomates anciennes !

Et même un ferronnier !

Antonin Jubault, de l'Atelier Pagan, sera là aussi. Il fabrique de splendides tuteurs artisanaux pour vos plantations en intérieur ou en extérieur. Plusieurs modèles et plusieurs tailles. Il viendra avec sa « forge portative » pour créer sur place.



TRANSMISSION DE LA FERME ROZENN AËR À PLUMÉLIAU D'UNE FAMILLE À L'AUTRE

Daniel Bronsard et Geneviève Quéré, producteurs de la première heure pour les 7 Épis ont transmis leur ferme au premier janvier de cette année. C'est Vincent Conanec leur jeune voisin qui a repris l'élevage de poules pondeuses. Avec sa sœur Laura comme salariée, Vincent récrée une entreprise familiale, en circuit court, exactement ce à quoi il aspirait.

L'histoire est belle : le père de Vincent et Laura, voisin de Daniel et Gene (prononcez jeuneu), possède une ferme en poules industrielles et circuit long. Le modèle diamétralement opposé à celui de la ferme Rozenn Aër, en bio depuis 1991. Vincent travaille d'abord pour son père pendant 4 ans et s'aperçoit qu'il tend à un travail différent. Quand la Ferme Rozenn Aër est à vendre, il saute sur l'occasion pour changer le sens de sa profession.

Qu'est-ce qui t'a décidé à reprendre Rozenn Aër ?

- Je souhaitais travailler en direct, pouvoir livrer mes œufs, j'aime le contact avec les clients et les magasins. Quand j'ai su que Gene cessait son activité, je me suis tout de suite



positionné. J'ai racheté les deux poulaillers et un hangar attenant où je vais faire un nouveau centre de conditionnement.

Comment ton papa a-t-il pris la nouvelle ?

- Bien, il m'a plutôt encouragé, il souhaite simplement que l'on s'épanouisse et que l'on soit heureux. Il a trouvé dur que je parte après

m'avoir formé, mais il a retrouvé quelqu'un de compétent, donc tout va bien.

Comment s'est passée la transmission ?

- J'ai démarré un stage de parrainage organisé par la chambre d'agriculture avec Daniel et Gene, au mois de juin, pour découvrir la ferme et préparer l'installation. Une période indispensable surtout en vente directe parce qu'il faut connaître les clients, les tournées, les préparations de commandes et bien sûr les poulaillers. Il y a énormément de travail. Laura, ma sœur, viendra me prêter main forte à partir du mois de mai. D'une entreprise familiale, on recrée une entreprise familiale.

Quels sont tes projets pour la ferme ?

- Je vais mettre en place des cultures pour renforcer le lien au sol, et faire certifier mes œufs en Bio Cohérence. Le label incite à produire une équivalence de nourriture quand on fait de l'élevage, toujours dans l'idée de développer les terres en bio. Je vais cultiver une partie en maïs et une partie en blé noir pour perpétuer et faire évoluer le projet de la ferme.

Le p'tit mot de Gene*

« Ça y est la transmission est faite... Notre ferme n'est plus à nous après 35 ans d'une profession prenante, mais attachante, de labeur et de joie. Une page qui se tourne et une ferme familiale de plusieurs générations qui s'arrête aussi... mais pour repartir avec une autre famille à qui nous souhaitons autant de plaisir ! Ainsi va la vie, mais quelle chance nous avons eu d'avoir pu la vivre là avec nos enfants. Daniel est en retraite, moi (trop jeune !) en "année sympathique". C'est encore trop tôt pour se dire reposés au vu du travail pour vider la ferme de fond en comble, bâtiments et maison, mais ça y est, nous ne sommes plus paysans. C'est peut-être ce passage le plus difficile ! C'est une identité marquante au-delà d'un simple métier, car il était à la fois un travail, un acte militant, une vie prenante, une relation presque fusionnelle avec nos animaux... Une ferme qui a été un lieu de vie et de culture aussi. Est-ce qu'on reste toujours paysan dans l'âme ? Nous dirions oui ! On observera toujours la nature et tous ses habitants avec les sens en éveil du paysan, curieux et émerveillé ».

* Kenavo et mersi braz Gene !





Tyk Affinage

« Enfin des alternatives au fromage qui ont du goût ! Bluffant ! On adore et on en mange sans fin/faim ! Faux-mage à tomber, aucun arrière-goût de cruauté... » Ce sont encore les consommateurs qui en parlent le mieux. Nouveauté au rayon frais, ces « fauxmages » affinés à base de noix de cajou ont tout pour plaire : qualités nutritionnelles remarquables (protéines, oméga 3, fibres...), un goût qui s'apparente parfaitement aux saveurs fromagères ancestrales... et cerise sur le gâteau, ces petits affinés végétaux sont réalisés de façon artisanale, à Vannes, par un jeune couple Vegan, super sympa et super local !



Maison Strullu

Mr et Mme Strullu, larmorien et coopérateurs de longue date, perpétuent l'authentique recette du gâteau breton confectionné à la main, dans leur atelier de Larmor-Plage, uniquement avec des produits bio, locaux et extra. Le beurre vient de la laiterie Kerguillet à Plouay, les œufs de notre producteur Rozenn Aër à Pluméliau, la farine de la Ferme du Menez Hom (29). Les gâteaux existent en format traditionnel (6 parts) et sont également disponibles en portions individuelles, au citron, aux pruneaux, au sarrasin noisette, et nature bien sûr !



Café en vrac

Découvrez un nouveau café de spécialité haut de gamme, en grain, au rayon vrac : le Tambopata. Cultivé au Pérou par une petite coopérative, il est importé par Carlos, d'Al Pampa, installé à Hennebont. À noter que nous mettons à disposition, dans presque tous nos magasins, une machine vous permettant de moudre vos grains sur place, en différentes moutures selon l'usage souhaité (expresso, piston...).



Grenade française

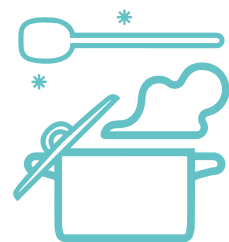
Le plus souvent, les grenades que l'on trouve en France proviennent d'Iran ou de Turquie. Désormais, 100% des produits de marque Biocoop contenant de la grenade, utilisent de la grenade française, cultivée dans le Gard et récoltée à la main, par nos producteurs locaux. À découvrir dans nos compotes, jus de fruits et Kombucha.

Soda rhubarbe

Nouveauté annoncée pour mi-avril, un « Schorle » à la rhubarbe proposé par Les Filles de l'Ouest (Cholet). Un « Schorle » ? C'est un mélange subtil et gourmand de fruits et d'eau légèrement pétillante ! Des boissons sans alcool, 100% naturelles, sans arômes ni conservateurs, nées d'une envie de trouver une alternative aux sodas industriels comme aux jus de fruits trop sucrés. Chez les Filles de l'Ouest, les fruits sont méticuleusement sélectionnés, issus de productions artisanales, privilégiant les filières courtes.



SECRETS DE CUISINE



AGATHE

> chargée de mission
fruits et légumes

Mon incontournable ? La sauce soja !

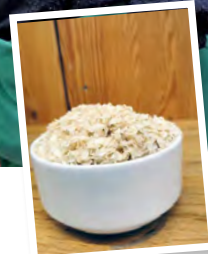
Je l'utilise pratiquement à chaque repas, pour assaisonner mes salades, mais aussi pour saler les pâtes, le riz, les soupes, les poêlées de légumes... Elle donne beaucoup de goût et elle est idéale pour relever n'importe quel plat. Elle apporte une touche asiatique, mais s'adapte aussi très bien aux plats occidentaux, dans une potée de chou par exemple, pour remplacer le sel. Il existe différents types de sauce soja. J'utilise principalement le Tamari parce qu'il est 100% soja, sans blé donc sans gluten.



HERVÉ

> rayon cave Keryado

J'aime beaucoup les poivres. Je cuisine avec le noir du Cambodge, le Kampot, et quand le plat est terminé, j'apporte une touche finale avec le Sichuan qui va donner un supplément d'âme. Il a des parfums, des arômes qui sont vraiment uniques, des notes très florales qui peuvent parfois être déroutantes par rapport à d'autres poivres, beaucoup plus épicés et plus « typés » poivre. Prenons un plat tout simple, une purée de pommes de terre par exemple, avec un tour de moulin de poivre de Sichuan le plat va prendre une toute autre dimension.



MAIWENN

> rayon vrac Keryado

J'ai toujours des flocons de riz dans mon placard ! Autant pour réaliser des plats sucrés que des plats salés. Pour donner de la consistance à vos potages, pour réaliser des galettes, confectionner des gratins... C'est également un produit précieux pour la nourriture des bébés. Il n'y a pas d'allergène, notamment pas de gluten. Ma recette préférée c'est la galette salée, toute simple. Mélangez 1 verre de flocons de riz, 1 verre de lait de riz, 1 œuf, 2 c. à soupe de farine de sarrasin, 1 c. à soupe de gomasio, 1 c. à soupe de graines de courge, 1 c. à soupe de graines de tournesol. Huilez une poêle et déposez la pâte pour former des galettes. C'est délicieux au petit déjeuner.

Dans chaque numéro de l'Épi-Info, les collègues vous livrent leurs astuces.
Cette fois on passe en cuisine, à la découverte de l'ingrédient magique qui vous sauve un repas
ou de la petite touche qui fait toute la différence, pour sublimer les plats et épater les ami.e.s...



STÉPHANE

> restaurant Croc'Épi

À toujours avoir chez soi : une crème végétale. Quelle qu'elle soit ! Avoine, riz, soja, coco, amande... Elles sauront majestueusement réinventer vos restes. Prenez une poêlée de légumes de la veille. Passez-la au mixeur, ajoutez-y simplement une dose de crème végétale... et le tour est joué ! Vous obtenez un délicieux potage, un velouté ou une sauce pour accompagner un plat de viande ou de poisson. Chaque crème, selon son origine végétale, possède un goût plus ou moins prononcé. Le lait de coco sera parfait avec un reste de potimarron, de lentille corail ou de patate douce si vous aimez la touche sucré-salé. Sinon, la crème de riz, plus neutre, ajoutera de la texture, sans modifier le goût (cf. notre recette de polenta moelleuse page 15 !)



BRIAC

> restaurant Croc'Épi

J'adore le laurier, j'en mets dans toutes mes eaux de cuisson. Une feuille de laurier peut également servir à aromatiser un nombre impressionnant de plats. Son parfum se développe tout au long du mijotage : elle se prête bien aux cuissons à l'étouffée et aux plats tels que les ragoûts, les daubes ou encore le pot-au-feu. J'aime aussi en mettre dans les soupes, les sauces, les marinades, les ratatouilles, les bouillons... Mais attention, il faudra prendre soin de retirer la feuille ou la branche en fin de cuisson, avant de mixer. Si vous cueillez vous-même des feuilles attention à ne pas confondre "laurier sauce" et "laurier rose", ce dernier est toxique !



HAKIMA

> restaurant Croc'Épi

Pour moi c'est le vinaigre de cidre, un vrai produit passe-partout ! Il s'utilise principalement en cuisine, mais aussi en cosmétique ou pour faire le ménage. Je m'en sers pour réaliser les vinaigrettes, les marinades, les sauces et la mayonnaise par exemple. Il apporte du peps et une pointe d'acidité qui réveille les papilles. En plus il possède d'innombrables bienfaits pour la santé, car il est riche en minéraux, en oligoéléments et en vitamines. J'en mets également toujours une goutte pour laver les salades, les fruits et les légumes, c'est un excellent antibactérien.

Nouveau magasin à Larmor-Plage



Hubert



Romain



Caroline



Estelle

Après plusieurs années d'attente et de suspens, le 8^e point de vente de la coopérative ouvrira au début de l'été. Un magasin de près de 350m², spacieux, lumineux, facilement accessible, en voiture, à pied et à vélo. Il proposera pains et fromages à la coupe, boucherie, produits ultra locaux, notamment en fruits et légumes, un grand rayon vrac et bien sûr tout ce que l'on peut trouver dans un magasin Biocoop... Pour le plus grand bonheur des Larmorien et des futurs salariés !

LE CHANTIER AVANCE BIEN

À l'heure où ce journal paraît, les travaux avancent, nous n'avons pas encore de date précise pour l'achèvement de l'ouvrage, mais l'objectif d'une ouverture fin juin début juillet paraît atteignable. C'est Anne Ben Grine (à droite sur la photo) qui a la charge de l'architecture intérieure du bâtiment. Avec 12 mètres de hauteur sous le plafond cathédrale, l'accent est mis sur l'isolation. « Nous avons fait le choix de matériaux bruts avec un sol en béton teinté et surfacé. Le plafond, au niveau de la sortie du magasin, restera également en béton brut. L'idée est de créer un contraste entre la chaleur du mobilier en bois blond, la lumière douce et l'aspect brut des matériaux qui seront laissés apparents, explique Anne Ben Grine. Jouer avec les contrastes de matières et de couleurs permet

de créer une ambiance agréable, chaleureuse et naturelle. Le magasin bénéficie d'une belle luminosité, grâce aux surfaces de vitrages, qui sera renforcée par trois grands luminaires en lamelles de bois.

Nous ne vous cachons pas que toute la coopérative est en effervescence et a hâte de voir le projet se concrétiser, notamment les futurs salariés du magasin.

LA FUTURE ÉQUIPE

- **Hubert Gautier**, responsable multisite. Il est également responsable des magasins de Lorient/Keryado et Pont-Scorff.
- **Agnès** sera responsable adjointe du magasin. Elle fête ses 20 ans aux 7 Épis et a une connaissance pointue des produits, des filières et du cahier des charges Biocoop. Elle maîtrise tous les secteurs du magasin et plus particulièrement l'épicerie sucrée, salée, le vrac et les liquides.
- **Romain** gèrera, quant à lui, le rayon Fruits et Légumes. Ancien ambulancier, originaire du sud de la France, il s'est spécialisé depuis trois ans sur ce rayon et mise sur le local, la qualité et la fraîcheur avant tout. Il aime particulièrement le contact direct avec les producteurs et les clients.
- **Caroline** sera notre experte au rayon bien-être et beauté. Esthéticienne de formation, elle travaille ensuite pour des laboratoires cosmétiques, santé et compléments



Agnès

Avec Agnès, la future responsable adjointe du magasin, Anne Ben Grine mène la réunion de chantier.

alimentaires. Elle a aussi été formatrice pour les marques Jonzac, Natessance, Lift'Argan... Autant dire qu'elle en connaît un rayon !

- **Estelle** assurera principalement le secteur frais, mais également les services-arrière pains et fromages à la coupe. Avec 15 années d'expérience dans le poisson, elle connaît la rigueur qu'exigent ces rayons. Le frais nécessite également une grande connaissance du local, cela tombe bien, Estelle adore échanger avec les producteurs !

Des salariées de « Breizh Bio » compléteront l'équipe puisque, comme prévu, la gérante de ce magasin indépendant qui souhaitait passer le relais aux 7 Épis, cesse son activité. Bienvenue à elles !



CLIMAT, BIODIVERSITÉ, SANTÉ... LA BIO A LA SOLUTION !

■ Déclin de la biodiversité, pollution de l'eau et de l'air, inadaptation au changement climatique, mise en danger de la santé des agriculteurs... le constat sur le modèle agricole français révélé par la presse est alarmant. D'autant plus que ce modèle ne tient pas sa promesse de nourrir sainement la population.

L'urgence n'est plus de se demander comment on en est arrivés là, mais plutôt pourquoi en est-on encore là quand la solution est connue et ne demande qu'à être soutenue. L'agriculture bio a depuis longtemps fait la preuve qu'un autre modèle est possible qui préserve le vivant, au lieu d'être en guerre contre lui, et permet de répondre aux besoins alimentaires comme à l'urgence environnementale.

Comment l'agriculture bio peut-elle être en crise aujourd'hui alors même

que la nécessité de la transition vers ce modèle est inscrite dans toutes les politiques agricoles, qu'elles soient françaises ou européennes, depuis 20 ans ? En 2003, l'Union européenne « verdit » sa PAC (politique agricole commune) en conditionnant les aides aux respects de pratiques agroécologiques. En 2013, elle prévoit des aides à la conversion, car, dit son rapport, « *il est démontré que les pratiques des producteurs d'agriculture biologique apportent clairement un bénéfice écologique* ».

En France, dès 2008, le *Grenelle de l'environnement* fixe un objectif de 20%

de terres cultivées en bio en 2020, 20 % de bio dans la restauration collective dès 2012 pour en assurer les débouchés et la réduction de moitié de l'usage des pesticides en dix ans avec le plan Ecophyto.

Là, ces objectifs n'auront cessé d'être révisés, repoussés, d'abord de 2012 à 2022, ou diminués quand ils ne sont pas purement et simplement abandonnés. Bilan : aujourd'hui la bio atteint à peine les 10,8 % des surfaces agricoles et 6 % d'aliments dans les cantines. Quant aux plans Ecophyto, échec total !



À Nostang, pour garder un sol en bonne santé, Caroline et Gwénaél, de la Ferme Frui'Terre, pratiquent le couvert végétal (sarrasin, seigle, mélanges de fleurs, moutarde...) et cultivent des carottes en rotation avec leurs fraises !

►►► La consommation de pesticides de synthèse a même augmenté de 15 % depuis 2008. Résultat, la biodiversité s'effondre, 20 % des espèces de notre territoire sont menacées, les pesticides ou leurs métabolites sont retrouvés dans la moitié des nappes phréatiques de France. En Bretagne, plus de 99 % des eaux sont contaminées par les pesticides de synthèse¹ !

« On a bien vu, les plans Ecophyto successifs n'ont jamais été respectés, s'insurge Michel Besnard, président du Collectif de soutien aux victimes des pesticides de l'Ouest. Et, cerise sur le gâteau, Elisabeth Borne a annoncé début mars que maintenant il ne va plus y avoir d'objectif de réduction ! C'est plus simple : comme on n'atteint pas les objectifs alors on casse le thermomètre ! ». Et que penser de l'incohérence de reconnaître en maladies professionnelles certains cancers, la maladie de Parkinson et autres troubles qui affectent les utilisateurs

.....

1 Selon l'Observatoire de l'environnement en Bretagne

de pesticide de synthèse dans le monde agricole et s'opposer à leur interdiction ?

Malgré ce bilan calamiteux, l'agriculture conventionnelle bénéficie toujours de l'essentiel des subventions de la PAC, enfermant les agriculteurs dans un modèle dont ils sont les premiers à souffrir. Happés dans une spirale du « toujours plus » : plus d'engrais chimiques pour maintenir les rendements et compenser les carences des sols que la vie a désertés, plus de pesticides pour faire face aux ravageurs dont les prédateurs naturels ont disparu, aux adventices devenues de plus en plus résistantes aux traitements, plus de mécanisation et de technologie et donc d'endettement pour tenter d'alléger les tâches d'une profession dont la durée de travail explose la moyenne nationale (+65 % sur l'année selon l'Insee), dans le but de toujours plus de production, juste pour arriver à en vivre... chichement pour un quart d'entre eux qui sont sous le seuil de pauvreté.

Afin de préserver son système, l'agro-industrie agite l'épouvantail de la pénurie alimentaire si on la contraint à modifier ses pratiques agricoles. Mais de nombreuses études prouvent que le territoire suffirait à nous nourrir en bio, d'autant mieux si on éradique le gaspillage et que l'on ramène notre consommation de protéines aux besoins réels du corps humain, en privilégiant celles d'origines végétales. Des chercheurs du CNRS² ont même établi un scénario à l'échelle de l'Union européenne qui assurerait son alimentation, diminuerait largement la pollution des eaux et les émissions de gaz à effet de serre par l'agriculture et dégagerait en plus des excédents en céréales pour les pays qui en ont besoin pour l'alimentation de leur population !

Rien n'arrêtant la force d'une idée quand son heure est venue, l'agriculture bio a connu une progression constante, malgré la faiblesse des aides publiques, jusqu'en 2021. Et c'est cet essor, bien qu'insuffisant pour remplir les objectifs fixés, qu'invoquera le ministre de l'Agriculture pour diminuer le montant des aides quand elles ne sont pas purement et simplement supprimées (comme les aides au maintien).

.....

2 <https://www.cnrs.fr/fr/une-agriculture-biologique-pour-nourrir-leurope-en-2050>
[https://www.cell.com/one-earth/fulltext/S2590-3322\(21\)00289-X](https://www.cell.com/one-earth/fulltext/S2590-3322(21)00289-X)

Les campagnes publicitaires vantent la production locale comme forcément vertueuse en tentant de faire oublier que, si elle n'est pas bio, elle provoque la destruction de son propre environnement !



Une aberration que souligne la Cour des comptes en juillet 2022 : « *la politique de soutien à l'agriculture biologique reste insuffisante* », alors que la bio « *est le meilleur moyen de réussir la transition agro-environnementale* ». Elle appelle à « *amplifier les soutiens publics de l'agriculture bio* ». De quoi s'étrangler en entendant le ministre de l'Agriculture se vanter, début mars, de ce que la dynamique du secteur bio « *traduit une politique volontariste du gouvernement* » et tenter de faire passer pour « *ambitieuses* » les maigres aides accordées pour atteindre des objectifs au rabais par rapport à ceux de 2008 !

FREINS ET PERFIDIES

Non seulement le gouvernement n'a jamais mis les moyens à la hauteur des ambitions affichées, mais il freine aussi la transition. Le dernier exemple étant l'application de l'interdiction des néonicotinoïdes (tueurs d'abeilles, mais pas que) adoptée au niveau européen en 2018. Passe encore qu'il autorise par dérogation les betteraviers à l'utiliser « le temps de s'adapter » (adaptation dont on n'aura pas vu le moindre début d'amorce de commencement !), mais il aura fallu une décision de la Cour de justice de l'Union européenne pour l'empêcher de prolonger (*ad vitam æternam*?) cette dérogation.

La Cour des comptes, en juillet 2022, souligne que « *la politique de soutien à l'agriculture biologique reste insuffisante* », alors que la bio « *est le meilleur moyen de réussir la transition agro-environnementale* ».



Mobilisation organisée par la Fédération Nationale des Agriculteurs Biologique, la FNAB, le 2 juin 2021 à Paris (crédit photo Raphaël Fournier- FNAB)

Autre perfidie contre la bio, la création et la promotion, à grand renfort de communication, d'un nouveau label, HVE (Haute valeur environnementale), qui permet aux agriculteurs conventionnels de toucher les aides destinées à récompenser les pratiques écologiques avec un cahier

des charges minimaliste, là encore dénoncé par la Cour des comptes, comme une « *concurrence croissante de labels "verts" moins exigeants* », qui « *contribue à la baisse des achats d'aliments bio* ». Car le drame est bien que les consommateurs s'y laissent prendre.



►►► Difficile de s'y retrouver dans la multitude de messages qui insinuent pernicieusement qu'il y a peu de différence entre HVE et bio ! De même les campagnes publicitaires qui vantent la production locale comme forcément vertueuse en tentant de faire oublier que, si elle n'est pas bio, elle provoque la destruction de son propre environnement !

Dans la confusion, nombre de consommateurs en finissent par estimer que le surcoût de la bio ne se justifie plus. S'ajoutent à cela l'inflation et le coût de l'énergie qui les conduisent à rogner sur toutes leurs dépenses, l'alimentation comme variable d'ajustement, amenuisant le soutien privé qui compensait jusqu'alors le manque de soutien public. Effectivement les produits bio sont plus chers, on ne va pas le nier. Mais si on intégrait l'ensemble des coûts environnementaux et sociaux aux produits

85%

des Français estiment important de développer l'agriculture bio.

(source Agence bio)

de l'agriculture conventionnelle, ils seraient beaucoup plus chers que les produits bio. Le seul coût de la dépollution des pollutions agricoles représente entre 750 millions et 1,3 milliard d'euros par an, intégralement financé par les consommateurs via leurs factures d'eau³. Quel impact sur le budget de la Sécurité sociale alors que le nombre de pathologies

3 Étude de l'UFC-Que choisir, 2021

dont l'Inserm présume le lien avec l'exposition aux pesticides, s'allonge⁴ ? Faire porter par la collectivité les conséquences désastreuses et coûteuses du système plutôt que d'appliquer le principe du « pollueur-payeur », c'est une décision politique... un comble pour les chantes de la « concurrence libre et non faussée » !

Rappelons que la bio c'est aussi un modèle social qui assure une plus juste rémunération des producteurs. 88% des produits issus du commerce équitable sont bio.

Continuer de soutenir le système agro-industriel délétère ne fait qu'aggraver la situation tant pour les agriculteurs, qu'ils soient conventionnels ou bio, que pour nous tous. « *Ce n'est pas la bio que nous voulons sauver, c'est l'agriculture qu'on sauvera en la passant à la bio* », rappelle Jacques Caplat, agronome et anthropologue, d'Agir pour l'Environnement.

HVE : UN COLLECTIF CONTRE-ATTAQUE

« Le label HVE permet l'utilisation d'engrais et pesticides de synthèse, néfastes pour l'environnement comme la santé humaine ! Ainsi, des aliments ayant été produits avec des substances perturbatrices du système endocrinien, pouvant être cancérigènes, mutagènes et reprotoxiques possibles ou des produits polluants des eaux, ou ayant des effets délétères pour la biodiversité restent autorisés. Plutôt étrange pour une mention qui prétend être de « Haute Valeur Environnementale » explique Bio Consom'acteurs qui, avec six autres associations, a saisi le Conseil d'État pour faire reconnaître que ce label est contraire au droit français depuis 2011 et qu'il trompe le consommateur.

Bio Consom'acteurs propose par ailleurs des actions concrètes à la portée de tous !

+ www.bioconsomacteurs.org/agir/se-mobiliser/hve-appel-action



Photo non contractuelle

Au cours des manifestations qui secouent le pays, cette pancarte « *Si tu penses que tu n'as pas les moyens de faire grève, alors c'est qu'il est temps que tu fasses grève* » que l'on pourrait transposer « *Si tu penses que tu n'as pas les moyens de te nourrir sainement, alors il est grand temps que tu soutiennes la filière bio* » pour qu'enfin on obtienne ensemble des pouvoirs publics qu'ils respectent leurs engagements (ceux des accords de Paris, ceux de la loi Egalim et tant d'autres qu'ils foulent aux pieds au nom d'une logique de marchés), qu'ils cessent de privilégier l'agro-industrie mortifère et compensent le retard que nous ont fait prendre leurs attermoissements en redirigeant aides et subventions vers l'agriculture biologique.

Ne laissons pas détruire ce que nous avons si patiemment et âprement construit. Retrouvons l'énergie des pionniers qui se sont battus pour faire exister la Bio quand personne n'y croyait. Aujourd'hui nous savons tous qu'ils avaient raison. Redonnons sa force au projet de société qu'ils portaient et que nous portons encore. Comme le dit le physicien Aurelien Barrau, soyons de ceux qui préfèrent défendre la vie qu'un point de « croissance » du PIB. Redevenons militants !

⁴ Expertise collective Inserm « Pesticides et effets sur la santé : nouvelles données », 2021

SCIC

Nouveau conseil de surveillance



Le conseil de surveillance : de gauche à droite : Benjamin Le Guen, Danielle Le Goff, Marc Pouvreau, Patrick Gounand (2nd plan), Michèle Guéguen, Isabelle Collas, Alexandrra Parrenin, Isabelle Le Berre-Loussaut, Hervé Berthou, Valérie Miniou et Joseph Legleut

Depuis le mois de novembre 2022, les 7 Épis sont devenus une Société Coopérative d'Intérêt Collectif

Si vous avez lu le dernier journal l'Épi-Infos, si vous avez participé aux réunions d'information, si vous avez assisté à l'assemblée générale du mois de juin 2022, vous êtes au courant de cette transformation statutaire et, peut-être, êtes-vous devenus sociétaires. Vous avez ainsi décidé d'accompagner la coopérative à se développer plus largement, avec pour objectif de renforcer un projet collectif ancré fortement sur le territoire.



Observateurs : Claude Danel-Ponthion et Pascal Le Déan

D'ores et déjà, le conseil de surveillance qui travaille en étroite collaboration avec le Directoire, gestionnaire des magasins, s'est totalement transformé en accueillant parmi ses membres, bien sûr des consommateurs, mais également des salariés, des producteurs et des structures partenaires. Proposer et vendre des produits garantis par une charte de qualité exigeante est le cœur des activités des 7 Épis, mais il est indispensable d'inscrire cette activité de commercialisation dans une démarche sociétale, éthique et militante.

Comme cela l'a été fait au fil des années dans le Réseau Biocoop, il nous appartient plus que jamais, de proposer, voire d'imposer, des initiatives innovantes et de continuer à militer pour le développement de l'agriculture biologique pour qu'à terme, notre monde reste vivable partout et pour tous...

Le nouveau Conseil de surveillance souhaite vivement vous associer aux différentes réflexions, questions et interrogations concernant la place et la pérennité des 7 Épis sur notre territoire pour les années à venir. Prochainement, nous vous proposerons de nous rejoindre pour participer à des groupes de réflexion sur des thématiques précises. Nous avons besoin d'échanger largement, de débattre de tous les sujets qui permettront

à ce projet collectif d'être porté par chacun d'entre nous et de le faire savoir. Pour information, l'assemblée générale des sociétaires de la Société coopérative d'Intérêt collectif aura lieu le 30 juin 2023 à 19h.

+ Renseignements sur la coopérative, devenir sociétaire de la SCIC : consultez la page « coopérative » de notre site www.biocoop-les7epis.bzh ou envoyez-nous un mail : scic@biocoop-les7epis.bzh

COMPOSITION DU NOUVEAU CONSEIL DE SURVEILLANCE

COLLÈGE CONSOMMATEURS : Danielle Le Goff (présidente), Patrick Gounand, Hervé Berthou, Michèle Guéguen et Isabelle Le Berre-Loussaut

COLLÈGE SALARIÉ.E.S : Isabelle Collas (resp. magasins Lanester et Riantec) et Alexandra Parrenin (Guidel).

COLLÈGE PRODUCTEURS/FOURNISSEURS : Valérie Miniou (Pomme d'Api'zz) et Joseph Legleut (maraîcher).

COLLÈGE PARTENAIRES : Benjamin Le Guen (Biocoop La Belz'saison) et Marc Pouvreau (réseau Cohérence).

SIMON PAUSANIAS

Inlassablement

De mai à juin, des photos de Land art se déploieront sur les murs de Croc Épi pour fêter le retour des beaux jours !



On a craqué sur le travail de Simon Pausanias, plasticien qui crée de grandes fresques énergisantes à la pointe du râteau sur les plages du coin. Des œuvres éphémères, offertes aux passants et aux éléments, qui disparaissent à chaque marée.

« Je vois ça comme des graphismes de civilisations pionnières imaginaires. J'utilise beaucoup de symboles, de formes qui renvoient aux 5 éléments. Je travaille exclusivement sur des plages. Parce que j'ai besoin de grandes surfaces -idéalement un hectare ; parce que, pour être utilisable, le sable doit être préalablement mouillé et parce que la mer efface les dessins. C'est comme une ardoise magique. Je n'ai pas envie de travaux pérennes. Je suis vite lassé ».

Heureusement, Simon a décidé d'immortaliser quelques-unes de ses fresques grâce à une série de photos, retravaillées pour donner plus de relief et de couleur aux motifs tracés dans le sable. « Au départ je modifiais juste le contraste pour qu'on voie bien le dessin et puis finalement j'ai trouvé sympa de créer une nouvelle



atmosphère. La mer peut être verte, la plage rouge, on pourrait tout aussi bien être sur une autre planète ». Première destination de ces versions numériques, les réseaux sociaux, jusqu'à une prise de conscience d'un certain paradoxe qui lui donne envie de se mettre à chercher des lieux où exposer. Et c'est comme ça qu'on a rencontré ce coopérateur de longue date !

DESSINS ÉNERGÉTIQUES

« Avant je n'étais pas sur les réseaux, je n'avais même pas de smartphone. J'ai cru que c'était la solution pour partager mes graphismes, mais j'en reviens. Je me rends compte que ça exclut pas mal de monde et que c'est trop égoïste ».

En plus de ses photos, Simon exposera quelques dessins à l'encre de Chine et vous proposera aussi de vous initier à son art le temps d'un atelier « dessin énergétique », la base de son travail. « On peut se libérer de tensions en répétant toujours la même forme, le même mouvement, toujours dans le même sens. Les images, la musique, la danse... tout est énergie depuis l'aube de l'humanité. Bonne ou mauvaise énergie, tout est question d'intention. J'ai commencé sur papier, puis j'ai créé de plus en plus grand, en pleine nature, dans une démarche destinée à donner de l'énergie aux éléments, pour neutraliser les points géopathogènes. Je l'ai fait pour moi,

sans penser que ça pourrait avoir un intérêt pour les autres, jusqu'à ce que l'association Rescue, qui fait du nettoyage de plages, me demande de dessiner pendant une de leurs interventions et tout est parti de là ! J'ai arrêté de me cacher dans un petit recoin de la plage pour occuper toute la surface et partager mon travail ».

Exposition du mardi 2 mai au vendredi 30 juin, dans notre restaurant de Keryado.

Atelier vendredi 16 juin à 16h, gratuit, sur inscription, (communication@biocoop-les7epis.bzh) dans la limite des places disponibles. Apporter papiers et crayons.



LA RECETTE D'HAKIMA

Poulet Tandoori

à la polenta moelleuse et aux légumes de saison

POULET TANDOORI

- 4 blancs de poulet (selon appétit)
- 1 c. à s. de poudre de tandoori
- 1 cm de gingembre frais
- Une pincée de curcuma en poudre ou frais
- 1 gousse d'ail
- Un pot de crème fraîche
- Sel poivre

Couper le poulet en gros morceaux. Râper le gingembre et le curcuma, hacher l'ail, ajouter le tandoori, le sel, le poivre et la crème. Faire mariner le poulet une nuit dans ce mélange.

Disposer le poulet sur la plaque du four, cuire à 180° (chaleur tournante et grill), pendant 20 m

SAUCE

- 1 c. à c. de poudre de tandoori
- 1 boîte de pulpe de tomates
- 2 c. à s. de concentré de tomates
- 1 oignon
- Mélange ail, gingembre, curcuma (comme pour la marinade)
- 60 cl crème fraîche liquide

Faire sauter l'oignon. Ajouter le concentré de tomates et les épices puis la pulpe de tomates.

En fin de cuisson, **rajouter** la crème.

ACCOMPAGNEMENT

Polenta moelleuse : semoule de maïs fine à faire cuire dans 4 fois son volume de bouillon de légumes, avec des oignons préalablement revenus à l'huile d'olive. Remuez jusqu'à obtention de la bonne consistance. Hors du feu, ajoutez deux cuillères à soupe de crème végétale (riz) et mélanger.

Légumes de saison, à la vapeur ou rôtis. Sur la photo : fines tranches de carottes jaunes et petits cubes de butternut cuits à la vapeur, bouquet de chou kale et tranche de potimarron rôtis au four (avec un filet d'huile d'olive, une pincée d'herbes de Provence, sel et poivre).

LA RECETTE DE SANDRA

Crème chocolat vegan

- 200 g de chocolat
- 1 L de lait végétal noisette (ou autre lait de votre choix)
- 60 g de fécule de maïs
- Sucre roux, éventuellement, selon les goûts
- Quelques noisettes

Chauffer le lait à feu doux.

Avant ébullition, **ajouter** chocolat et fécule de maïs tout en fouettant le mélange.

Continuer à fouetter jusqu'à ce que le mélange épaississe.

Verser en verrine, laisser refroidir.

Avant de servir, **parsemer** de noisettes préalablement grillées au four et concassées.



ZÉRO DÉCHET

Vous êtes des habitué.e.s de la vente à emporter ? Venez avec vos propres récipients. Si vous souhaitez composer une salade, pensez à faire peser votre contenant avant de vous servir pour que son poids soit déduit. Et si besoin, bocaux et saladiers sont en vente juste à côté dans le magasin.

CARTE DE FIDÉLITÉ

N'hésitez pas à demander une carte de fidélité. Elle vous permet d'obtenir une réduction de 15 euros sur votre 20^e repas. Vous pouvez également offrir des « bons déjeuner », une idée de cadeau originale ! Nous avons aussi des offres spéciales entreprises.

Renseignements : crocepi.keryado@biocoop-les7epis.bzh

ÉPI quoi encore ?

PAR ALAIN LE GOFF

HUMEUR MILITANTE

Et alors, grand-père... ?

C'était cette année-là – la plus chaude jamais enregistrée en France – qu'on avait vraiment senti que l'on était arrivés à un point de bascule.

Un été de canicule : sécheresse, rivières à sec, incendies monstres dans les Landes, arrêt de réacteurs nucléaires, car l'eau des fleuves pour les refroidir se réchauffait trop. Les climatiseurs tournaient à fond (il y en avait 2 milliards dans le monde qui émettaient 4% des gaz à effet de serre, il y en aurait le double dans 10 ans si on continuait ainsi). Canicule, canicule... C'était la litanie de l'été 2022, à la radio, à la télé, dans les journaux, dans les conversations.

Déjà en Corse, fin mai, l'eau était à presque 30°. Chronique d'une mort annoncée disaient les journaux : les eaux froides des profondeurs ne pouvant plus remonter mettaient à mal les coraux, les crustacés et les poissons. Tout un écosystème en danger.

On se disait que cet été-là était exceptionnel, mais Météo France prévoyait qu'il risquait de devenir le modèle habituel en 2050 et qu'en 2100, le réchauffement climatique pourrait atteindre +3,8° si les émissions de gaz à effet de serre ne baissaient pas.

Fin octobre, il avait même fait 30° dans le sud de la France, la Garonne était au plus bas et le manque d'eau menaçait. Dans l'Ouest, le Morbihan était toujours en Alerte renforcée sécheresse. On espérait la pluie, la pluie qui nourrit le vivant et qui pourtant était chargée de produits chimiques toxiques dépassant les normes recommandées, même en Antarctique ou sur le plateau tibétain, mais les pluies avaient été rares cet hiver-là et les nappes phréatiques n'avaient pu se recharger. Les hydrologues avaient même parlé de « canicule d'hiver ».

- Et ailleurs, grand-père, c'était comment ? Ailleurs, dans certaines régions du monde c'était terrible !

En Irak le désert gagnait du terrain : le lac Sawa formé il y a plus de 5000 ans n'était plus qu'une mare et en 2040, les fleuves de l'Euphrate et du Tigre qui permettaient à des millions d'Irakiens de vivre, pourraient être asséchés et 7 millions d'Irakiens menacés de devenir des déplacés climatiques.

Au Pakistan, par contre, la fonte des glaciers et les pluies d'une mousson anormale avaient engendré des cours d'eau monstrueux qui



avaient tout emporté sur leur passage : maisons, routes, ponts, bétail, habitants... La moitié du pays sous les eaux. Des morts par centaines.

La terre, disaient les scientifiques, est entrée dans une « zone de danger ». On savait bien depuis des années ce qu'il fallait faire : laisser les énergies fossiles dans le sol, développer les renouvelables, arrêter d'asperger les champs de produits chimiques et de rejeter chaque année 20 millions de tonnes de plastiques, histoire sans doute de nourrir les poissons, les tortues et les oiseaux de mer... Changer pour de bon nos modèles de consommation et de production pour préserver le vivant et changer « de monde ».

- Et alors, grand-père, vous avez fait quoi ?

En mai on lutte contre l'agro-chimie !

Traditionnelle Journée contre Monsanto-Bayer

20 mai : Mobilisation internationale pour dénoncer le système agrochimique industriel et ses conséquences désastreuses sur la santé humaine et l'environnement en France et ailleurs dans le monde. À Lorient, à partir de 10h, village solidaire quai des Indes (stands, buvette, foodtrucks...). Départ de la marche à 14h.



➕ Plus d'infos et toutes les dates : <http://secretstoxiques.fr>

Secrets toxiques

La coalition Secrets Toxiques (initiée par Nature et Progrès France, Campagne Glyphosate France, Générations Futures et portée par plus de 60 autres associations et groupes locaux) se lance dans un tour de France pour alerter l'opinion publique sur la sous-évaluation de la toxicité des pesticides autorisés. En Bretagne, projections-débats avec différents invités selon les dates (le sénateur Joël Labbé, le député européen et ex-président de Biocoop Claude Gruffat...)

- Le **16 mai** à Lorient, salle de l'Embarcadère (ex Agora) rue Courbet, à 18h.

- Le **18 mai** à Damgan, au cinéma des Cardinaux

- Le **24 mai** à Auray, au Ti Hanok