

# L'ÉPI info

Le journal saisonnier  
de vos magasins les 7 Épis

n°41

automne  
2023



## Un nouvel espoir !

### ÉDITO **LES VOLUMES DE VENTE DE LA BIO REPARTENT À LA HAUSSE** après

deux années de baisse qui ont fortement impacté le secteur, à tous les niveaux. Des producteurs fraîchement convertis sont repassés au conventionnel, des fournisseurs et des magasins spécialisés ont dû fermer pendant que la grande distribution supprimait purement et simplement ses rayons bio au profit du hard discount. Cette crise aura fait perdre quasiment 10 ans à la transformation des terres agricoles. Ce retournement de marché soudain était

lié à la guerre et à l'inflation, bien sûr, mais aussi à des tromperies organisées. Comme le label HVE (haute valeur environnementale) du ministère de l'agriculture ou le « zéro pesticides » qui détournent, comme par magie, le consommateur de l'agriculture biologique en faisant passer pour « verts » des produits issus de l'agriculture intensive et chimique. Comme si les appeler autrement pouvait les rendre plus digestes ! L'espoir de voir repartir le projet de développement de l'agriculture biologique est de nouveau là, d'autant que l'on constate que la prise de conscience du réchauffement

climatique et de l'effondrement de la biodiversité est de plus en plus large et relayée dans les médias. Même si, parallèlement, on assiste encore à des retours en arrières législatifs. Au niveau national sur les glyphosates ou les néonicotinoïdes. Au niveau de l'Europe sur les OGM. L'espoir est de nouveau là, parce que grâce à la mobilisation citoyenne, parfois, des condamnations tombent et la justice penche du bon côté.

**Mikael Coroller,**  
président du Directoire



## SOMMAIRE

### 2 ÉPI - ACTU

Festival Alimen'Terre / Collecte bio solidaire / Ciné débat Algues vertes / Fête de la bio

### 4 EPI-TERRIEN

Les Vergers du Belon

### 5 ÉPI-SHOP

Nouveaux produits et infos rayons / Fête des vins et fromages / Magasin de Larmor...

### 9 ÉPI-ZOOM

Politique agricole : un pas en avant, deux pas en arrière !

### 13 ÉPI-COOP

AG de l'association, fête des adhérents

### 14 ÉPI-ACTEUR

Azucena et l'Université populaire du Pays de Lorient

### 15 CROC ÉPI

Recettes

### 16 EPI QUOI ENCORE

La chronique d'Alain Le Goff, conseil livre

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



# ÉPI actu

JEUDI 19 OCTOBRE

## CINÉ-DÉBAT « LES ALGUES VERTES »

**350 000 spectateurs** dont un tiers en Bretagne depuis la sortie du film de Pierre Jolivet mi-juillet... Si vous ne l'avez pas encore vu cette soirée est faite pour vous ! D'autant qu'elle vous permettra d'échanger avec des personnes concernées de près par la problématique des algues vertes et des nuisances de l'agro business : **Morgan Large**, journaliste bretonne spécialiste de l'agro-alimentaire et des questions environnementales, victime de pressions pour l'empêcher de témoigner. **Raphaël Baldos**, journaliste du collectif d'investigation Splann ! Et **Pierre Loisel**, délégué départemental



d'Eau et Rivières, association pionnière et toujours à la pointe de toute les luttes pour l'eau en Bretagne.

La soirée est organisée par « Eau, Terre & vie », collectif récemment créé sur le Pays de Lorient, avec l'ambition « *d'aborder les solutions au niveau local, afin de résoudre collectivement les problèmes auxquels nous serons confrontés dans les années à venir à l'échelle de notre territoire, en matière de gestion de la ressource eau et de l'autonomie alimentaire* ». Les 7 Épis, Eau et Rivières de Bretagne et Tarz Heol sont partenaires de cette soirée.

+ Jeudi 19 octobre au Cinéville de Lorient - 7,20 €. Réservation recommandée sur le site du Cinéville. Contact : [collectifeauterre@gmail.com](mailto:collectifeauterre@gmail.com) - Tel : 06 51 40 29 39



24 ET 25 NOVEMBRE

## Collecte solidaire

Deux fois par an, revient notre collecte solidaire à destination des banques alimentaires. Vous en avez sans doute pris l'habitude. Mais cette année, dans le contexte d'inflation qui ne s'améliore pas et de difficultés rencontrées par de nombreuses structures caritatives, votre générosité est encore plus importante. De notre côté nous nous engageons à reverser aux associations bénéficiaires la marge réalisée sur les produits offerts.

15 OCTOBRE AU 30 NOVEMBRE

## Festival Alimenterre



Quels sont les dangers des pesticides pour ceux qui les consomment, ceux qui vivent dans les zones où ils sont utilisés et ceux

qui les manipulent ? Comment sortir d'un modèle agricole qui rend leur interdiction difficile ? De quelles manières la société civile peut-elle se mobiliser et influencer sur les évolutions et comment s'organise-t-elle déjà ? Quels sont les liens entre des parcours migratoires et nos systèmes de production agricole ? Comment l'Europe peut-elle nourrir 500 millions de personnes de manière durable et solidaire ? Par quels mécanismes l'agriculture industrielle s'est-elle imposée ? Dans quelle mesure la PAC contribue-t-elle à faire baisser les conditions de vie et de travail de certains agriculteurs ? Autant de questions auxquelles le festival Alimenterre tentera de vous apporter des réponses via 1 court métrage, 5 moyens métrages et 3 longs métrages !

+ Programme détaillé sur [www.alimenterre.org](http://www.alimenterre.org)

29 SEPT - 7 OCT

# Fête de la Bio au Pays de Lorient

Le collectif « Bio An Oriant » dont font partie Les 7 Épis avec de nombreux acteurs du territoire, organise pour la deuxième année consécutive, la fête de la bio sur le Pays de Lorient. L'accent est mis cette année sur les visites de fermes au départ des maisons de quartier. Le but ? Amener les jeunes urbains à la campagne. Ces événements gratuits (sauf repas et buvette) sont également ouverts à tous.

Parmi la dizaine de fermes participantes, nous avons sélectionné trois événements à Ploemeur, Hennebont et Plouay. Le programme complet détaillé ici : [www.bio-an-oriant.com](http://www.bio-an-oriant.com)



## À la Ferme du Resto

Démarrage des festivités au Resto (Ploemeur) avec un programme intense concocté par toute l'équipe de cette ferme collective pas comme les autres. Il y aura des projections de films, des débats, des expos, un marché de producteurs, un atelier fabrication de pain, des animations plantes sauvages, de la vannerie... et encore bien d'autres surprises.

+ Vendredi 29 septembre de 18 h 30 à 22 h, samedi 30 septembre de 10 h à 18 h, Le Resto, Ploemeur. Gratuit. Contact : 06 32 57 54 64, 06 83 79 75 01, [lafermebioduresto@gmail.com](mailto:lafermebioduresto@gmail.com)  
Événement organisé en lien avec la Maison de quartier de Kervénnec



## Au Verger citoyen Pom d'Amis

Dimanche 1<sup>er</sup> octobre à Hennebont, vivez un après-midi de fête dans un verger pas comme les autres. Spectacles, jeux en tous genres, ateliers, pressage de pommes, buvette et restauration. Pom d'Amis est entretenu et animé par une communauté de bénévoles, dits "Les citoyens du verger". Les arbres ont été financés par l'investissement citoyen et plantés par des bénévoles et des enfants des écoles maternelles du territoire. Le site est géré selon des principes agroécologiques et des savoir-faire traditionnels qui en font notamment un espace propice au développement et à la protection de la biodiversité. C'est aussi un endroit où venir se poser pour pique-niquer, se balader, observer et découvrir les espèces animales et végétales qui s'y trouvent.

+ Événement organisé par Optim'ism.



## À la Poule Mouillée

Clôture des festivités les 4 & 7 octobre, sur les terres de Séveryne Mouillée, éleveuse de volailles à Plouay. Séveryne livre nos rayons boucherie depuis de nombreuses années, elle est également membre active du GAB 56.

Au programme mercredi 4 oct. toute la journée : visite de ferme, ramassage des œufs, dégustation et apéros, jeux autour de la poule, goûter fermier.  
Samedi 7 oct. de 10h à 14h : visite de ferme, ramassage des œufs, brunch fermier et débat/table ronde sur le thème de la restauration collective.

+ Contact : Séveryne 07 81 17 69 12  
[lapoulemouillee@outlook.fr](mailto:lapoulemouillee@outlook.fr)  
Événement organisé en lien avec l'AMAP de Quéven



## Membres du collectif & organisateurs de la Fête de la Bio

Association Blé Noir, La Ferme du Resto, La Poule Mouillée, Les vergers de Kermabo, Xavier Bohers, La ferme des 3 bergers, Biocoop Les 7 Épis, Mady&Co, Code Ø, Optim'ism, Aloen, Les AMAP du Pays de Lorient, Terre de Liens, Eau et Rivières de Bretagne, Tarz heol, Le Gab 56, Association Cueillir... Et de nombreux citoyens militants.

## GWELTAZ GORVAN AUX VERGERS DU BELON

# LES POMMES EN HÉRITAGE

**Les vergers du Belon et les 7 Épis, c'est une longue histoire. Tous deux sont nés à la fin des années 80, ont grandi ensemble et ont fait avancer la bio sur le territoire. En 2008, Chantal et Lucien Gorvan, les créateurs des vergers, ont passé le relais à leur fils Gweltaz qui perpétue depuis la tradition.**

À l'entrée de Riec-sur-Belon, en venant de Quimperlé, les Vergers du Belon s'étendent sur 10 ha de terres fruitières depuis 1989. Lucien et Chantal font partis des pionniers de la bio en Pays de Cornouaille. Ils ont notamment cofondé la fameuse et non moins militante « Foire bio de Riec ». La légende raconte\* que Lucien Gorvan, après une carrière de quinze années en Afrique, témoin de la désertification, rentre en France avec le projet de reprendre la ferme familiale et naturellement, il plante des arbres, des centaines de pommiers qui donnent encore aujourd'hui. « Mes parents proposaient une cinquantaine de variétés différentes » raconte

Gweltaz, « c'était trop. J'en ai gardé 35 et c'est déjà beaucoup ! » Effectivement, on ne peut que s'émerveiller en traversant le verger, de découvrir les grappes de boules rouges, jaunes, vertes, aux noms évocateurs comme la Drap d'or, la Teint frais ou encore l'Opal... « Mes préférées, la Cox Orange et la RubINETTE, même si ce sont des variétés plus difficiles à produire. » confie-t-il.

### Presque toute l'année

Depuis 15 ans, c'est donc Gweltaz qui est aux commandes. Avec 8 ha de pommes (mais aussi 1ha de poires, ½ha de prunes et ½ha de cerisiers), il embauche entre 12 et 20 personnes sur la pleine saison (août à octobre) pour la cueillette et pour travailler sur la ligne de conditionnement. Après récolte les pommes sont lavées, brossées, séchées, triées avec l'aide d'une imposante machine qu'il a installé en 2020. « Aujourd'hui c'est presque les vacances », s'amuse t'il à dire. « À l'époque on ramassait tout à l'échelle, on nettoyait les pommes manuellement. J'ai des souvenirs

d'adolescence où l'on passait au pied de chaque arbre pour désherber à la binette. Maintenant nous avons des engins mécaniques qui font cela à notre place ». Pourtant quand on lui demande s'il peut prendre des congés ou quitter quelques jours les vergers... il avoue que cela reste compliqué.

La saison des pommes dure presque toute l'année, elles se conservent plusieurs mois à 2° sans perdre de leur croquant. Les deux chambres froides de Gweltaz stockent plus de 100 tonnes de fruits. Ils seront livrés au fur et à mesure des commandes, jusqu'au printemps prochain, dans nos magasins.

Alors comment s'annonce cette saison 2023 ? « Malgré une météo déréglée, un mois d'avril froid et pluvieux pendant la floraison, les fruits ont quand même bien accroché. Ce mois de septembre pour la cueillette est particulièrement chaud, cela va apporter une belle qualité gustative aux pommes. »

\* selon les souvenirs de Gweltaz



## Les herbes du Verger

Marie-Lise, la compagne de Gweltaz, cultive sur le verger une cinquantaine de plantes médicinales et aromatiques qu'elle fait sécher. Elle crée des mélanges pour les maux de tous les jours ou juste pour le plaisir du goût. Retrouvez ses tisanes dans nos magasins de Guidel, Mellac et Keryado.



## Fête des vins et fromages d'automne

**Du 18 septembre au 7 octobre**, c'est la vingtième édition de la fête des vins et des fromages d'automne. Retrouvez la sélection de nos cavistes, les coups de cœur et les prix promo. Et toujours la traditionnelle dégustation à l'aveugle, organisée et commentée par Hervé, **le 29 septembre, 20h**, au restaurant Croc'Épi. Un exercice convivial et interactif, gourmand et bavard, pour échanger, partager ses expériences et donner son avis ! La dégustation est gratuite,

sur réservation et, évidemment, dans la limite des places disponibles.

En option, l'équipe de Croc'Épi a prévu différentes formules d'assiettes en accompagnement. Prix et précisions vous seront communiqués lors de l'inscription (élaboration en cours).

➕ **Merci de préciser au moment de la réservation si vous souhaitez manger ou pas :**  
cave.keryado@biocoop-les7epis.bzh



## Beauté abordable

Nouveau au rayon beauté & bien-être, une gamme de shampoings et gels douche *Douce nature*, une marque bio, éthique et militante (ingrédients d'origine géographique contrôlée, développement de filières solidaires équitables avec les pays en développement, ni huile de palme ni sulfates, emballages éco-responsables et entièrement recyclables...). Une gamme pour budgets serrés, à l'excellent rapport qualité prix.

## Fin du ticket de caisse

Depuis le 1<sup>er</sup> août, dans le cadre de la loi « Climat et résilience », l'impression du ticket de caisse et du reçu de carte bancaire est désormais réalisées uniquement sur demande (une mesure contre le gaspillage et les substances dangereuses pour la santé !).



## Sans gluten

Vous cherchez des produits sans gluten ? Initialement, nous les avons regroupés dans un rayon dédié (c'est encore le cas à Vauban et Keryado). Désormais il nous semble plus logique de les laisser avec leur « famille » et de les signaler. Concrètement, si vous vous voulez des pâtes, allez les chercher au rayon... pâtes ! Et identifiez facilement celles qui vous conviennent grâce au petit stop rayon « sans gluten ».



## Consigne : le local aussi !

Deux systèmes de consigne des bouteilles en verre sont en place dans nos magasins. Le premier avec Distro\* fondateur de la filière « réemploi des bouteilles en verre en Bretagne » propose une cinquantaine de références consignées, en fonction des magasins.

Un second système fonctionne en direct avec nos producteurs locaux : Brasserie Saint Georges (bière à Guern), Les Fékirs (Kéfir à Plélan Le Grand), Les Vergers du Belon

(Jus de pomme à Riec sur Belon) et Biopom (jus de pomme et vinaigre de cidre à Inzinzac-Lochrist). Pas de panique, cela ne change rien pour vous ! Le prix de la consigne est le même : 0,30€. Seul l'endroit pour déposer vos bouteilles diffère. Ne vous trompez pas de casier !

\*Distro organise toute la chaîne : récupération des bouteilles vides, envoi à la centrale de lavage, redistribution aux producteurs pour embouteillage - Nos producteurs locaux eux, récupèrent, lavent et réembouteillent par leurs propres moyens.

## UN AUTOMNE EN PLEINE FORME

La fameuse cure détox de changement de saison, pour ou contre ? Est-elle vraiment utile ? Quelle est la meilleure façon de purifier son corps ? Nous avons posé ces questions à **SYLVIE JÉZÉQUEL**, notre ancienne collègue, diététicienne-nutritionniste qui propose des consultations à domicile ou en cabinet, à Plouay et Inzinzac-Lochrist.



Je conseillerais au préalable de mettre en place des actions pour améliorer durablement ces besoins essentiels. L'idée étant de prendre soin de soi tout ou long de l'année. L'objectif d'une cure est de purifier le corps sur un court moment alors que l'on peut détoxiner sans s'en rendre compte en dormant bien, en bougeant, en respirant en extérieur, en mangeant des légumes tous les jours et en cultivant sa sérénité. La première action « détox » que l'on peut facilement effectuer est de respecter une période de jeûne nocturne, entre 10h et 12h. La détoxination s'opère naturellement la nuit via le foie, aidé par une bonne hydratation. L'alimentation joue aussi un rôle essentiel, il est primordial de faire la part belle aux légumes de saison, aux céréales complètes, aux légumineuses et aux Oméga 3 avec les poissons gras ou les huiles de première pression à froid.

On peut bien sûr profiter de l'automne comme « starter » pour améliorer de petites choses. Par exemple, remplacer son pain blanc par un pain d'épeautre au levain, marcher en extérieur 20 min tous les jours...

### ... Et les enfants dans tout ça ?

Une chose essentielle pour le bien-être des petits : éviter les aliments ultra-transformés. Les produits non transformés sont bien plus rassasians et plus nourrissants. Varier les goûts est également très important dans la construction du palais et des papilles de l'enfant. Au goûter préférez une part de gâteau maison, des aliments simples, quelques carrés de bon chocolat, des fruits secs, variez les jus, orange, pomme, multfruit, laits végétaux...

Éviter les écrans au moment des

repas. Quand notre attention est plus focalisée par ce qu'il se passe à l'écran, que dans notre assiette, on ne permet pas au cerveau d'enregistrer l'information que l'on est en train de manger. Ce qui a une incidence directe sur la satisfaction générée, mais aussi sur la quantité de nourriture ingérée. Inutile de préciser que l'on mange évidemment beaucoup plus devant un écran.

N'hésitez pas à contacter Sylvie pour des conseils nutritionnels précis et adaptés à soi.

+ 06 13 43 84 40  
sylviejezequel.fr  
@ladiet\_formeetpapilles

« JE CONSEILLERAI TOUJOURS UNE PETITE ACTION QUE L'ON VA TENIR TOUTE L'ANNÉE PLUTÔT QU'UN GRAND CHAMBOULEMENT QUE L'ON LÂCHERA RAPIDEMENT. »

**A**vant d'entamer une démarche de détox, il faut d'abord se poser les bonnes questions : qu'ai-je envie d'améliorer dans ma santé, qu'est-ce qui me dérange dans mes habitudes alimentaires, dans mon équilibre de vie ? À partir là on peut réaliser sa propre analyse bien-être, en mesurant quatre grands piliers : sommeil, activité physique, alimentation et gestion du stress.

## QU'EN PENSENT NOS SPÉCIALISTES EN RAYON ?

### ISABELLE – Vauban et Riantec



À l'automne, les meilleurs produits détox sont le raisin ou la pomme, en monodiète. Mais attention, les cures ne sont pas faites pour tout le monde. Elles peuvent même être contre-indiquées à certaines personnes. Je ne conseillerais jamais un complément alimentaire, ou tout autre produit pouvant avoir un impact sur la santé sans avoir discuté

avec la personne au préalable. Nos conseillers magasins sauront vous orienter, l'idéal étant toujours de demander l'avis de son médecin avant de démarrer une cure.

### MARIE-CLAIRE – Lorient-Keryado



En cette saison je propose un drainage manuel naturopathique de la lymphe. Une technique manuelle qui désincrute les tissus cellulaires tout en apportant une grande détente. En résumé je décolle les toxines présentes dans le système lymphatique, de la voute plantaire jusqu'au cuir chevelu, pour les déverser dans le système sanguin. Elles pourront ensuite être évacuées du corps. Le massage détox dure une heure.

+ Prendre RDV directement auprès de Marie-Claire au magasin de Keryado 02 97 37 94 34.



# SECRETS BIEN-ÊTRE



La rentrée peut être une période assez stressante, synonyme de changements, de plannings chargés, avec beaucoup de choses à gérer... Que faire quand on se sent submergé, stressé, pour calmer le jeu et retrouver un peu de sérénité ? Trois salariées des 7 Épis nous confient leurs secrets bien-être...



## ALEXANDRA

### > Les pieds dans l'herbe

Si je suis trop sollicitée ou en surcharge mentale, j'applique une goutte d'huile essentielle de lavande sur le sommet du crâne et les tempes, cela m'ancre instantanément dans le moment présent. L'odeur m'apaise, je suis moins nerveuse, cela profite aussi à mon entourage.

J'aime également marcher en forêt, ou partir tout un week-end en bivouac. Rien de mieux qu'un bain de nature pour reprendre des forces et se nourrir de beauté. J'ai pris conscience des bienfaits d'être pieds nus dans l'herbe, pour se reconnecter à la terre en regardant le documentaire « The Earthing Movie » sur Youtube, une révélation !



## MAÏWEN

### > Silence ça créé

Avec un métier où l'on est en perpétuel contact avec les gens, il est bon de faire une coupure. Pour garder mon équilibre émotionnel, j'ai besoin d'être dans ma bulle. Tablette graphique, appareils photos sont mes compagnons de réconfort. C'est une forme de communication, certes silencieuse mais capable de transmettre des messages, des émotions. « Se couper du monde », c'est se poser devant l'ordinateur, musique dans les oreilles, donner vie à des univers à travers mes photos montages ou la photographie. Mon bien-être, c'est capturer la réalité, la créer, la modifier...

+ Sur Instagram :  
mamzellethorgard\_creation



## AUDE

### > En apesanteur

Quand je me sens stressée ou anxieuse je fais du yoga aérien, et notamment des postures d'inversion (tête en bas) qui m'oxygènent le cerveau, ramènent le calme en moi et me permettent de voir les choses différemment... Installée dans mon hamac, assise, debout, à genou, ou la tête à l'envers, mes perceptions s'affinent et cela me procure autant de plaisir physique que d'apaisement au niveau de l'esprit. La flottaison du hamac, couplée à des exercices de respiration ont pour effet de ralentir le flot des pensées. Le hamac est aussi un véritable cocon dans lequel il est délicieux de se lover pour un relâchement complet du corps.

## NOUVEAU MAGASIN À LARMOR-PLAGE

# L'aventure commence

Chaque magasin Les 7 Épis possède sa propre personnalité selon la ville où il se trouve, l'ambiance de l'équipe en place et bien sûr l'endroit qui l'accueille. Ici, sur le rond-point du Minio à Larmor-Plage, le bâtiment en lui-même possède une identité forte. Avec ses deux pointes cathédrales, sa visibilité de la route, sa hauteur sous plafond, l'édifice en impose. Alors quels seront les spécificités de ce nouveau magasin ?

### DU CÔTÉ DE L'ÉQUIPE

Vous trouverez à Larmor-Plage sensiblement les mêmes produits que sur les autres sites de la coopérative, la même éthique, le même fonctionnement, le même mobilier en bois (quoiqu'ici les étagères sont légèrement différentes...) Le Delta se situe surtout au niveau humain. La force de l'équipe réside dans son expérience. La plupart des salariés ont déjà travaillé plusieurs années pour la coopérative et connaissent bien la culture de l'entreprise, portant haut et fort ses valeurs.

### DU CÔTÉ DES FRUITS ET LÉGUMES

À l'ouverture du magasin, le rayon présente la gamme la plus étendue de l'année en



légumes car il reste encore les produits d'été, tomates, poivrons, courgettes, salades vertes jusqu'à la fin octobre, et les produits d'hiver qui démarrent : courges, poireaux, légumes racines.

Retrouvez une douzaine de producteurs locaux : Les jardins de Bons Temps (Quistinic), la ferme des Quatre Saisons (Quéven), le Gaëc du Champ des Tours (Lorient), Jo Le Gleut (Quéven) Agari Breizh (Moustoir-Remungol), les Champignons du Loch (Plumergat), le verger du Plessis (Inguiniet), la Filière bio 56 (groupement de producteurs du Pays de Vannes).. Et pour la saison prochaine, les fraises de la ferme Frui'Terre (Nostang) et les petits fruits (groseilles, framboises...) des Fruits Meslan'G (Meslan).

### DU CÔTÉ DES COSMÉS

On y trouve bien sûr les gammes emblématiques de nos magasins comme

Dr Hauska et Florame, mais aussi les locaux que l'on aime, les shampoings et savons *Pensées Sauvage* à Hennebont ou la crème solaire vannetaise *Kerbi*. Mais aussi les huiles et les baumes de la *Dame de 11h* à Plumergat. Et bien sûr *Endro*, *Baume Shanti*... Retrouvez également au rayon bien être du maquillage, l'univers du bébé, et plus loin les écoproduits, la petite coutellerie, des brosses en bois, des limes à ongle... et tout par la maison.

### AU SERVICE PAINS ET FROMAGES À LA COUPE



Le fromage à la coupe, ça le connaît ! Sacha a déjà une belle expérience du métier pour avoir travaillé deux ans dans une fromagerie à Ploemeur.

Il aime conseiller et peut préparer vos plateaux sur demande. Son rayon est juste en face de la cave. Cela tombe parfaitement car Sacha prévoit des moments de découvertes/dégustations accords mets et vins.

### A LA BOUCHERIE-CHARCUTERIE



Patricio que vous avez peut-être déjà croisé sur les rayons boucherie de Guidel et Keryado, rejoint l'équipe de Larmor. Il est connu aux 7 Épis pour ses créations en boucherie et en

traiteur, des préparations toujours savoureuses et légèrement épicées. Normal, Patricio nous vient tout droit d'Amérique du Sud.



3 rue du Minio  
56260 Larmor-Plage  
larmor@biocoop-les7epis.bzh  
Ouvert du lundi au samedi de 9h30 à 19h





## POLITIQUE AGRICOLE CHANGEONS DE REFRAIN !

■ Promesses non tenues et volte-face réglementaires, la transition écologique aura connu bien des revers cet été. De l'autorisation des serres chauffées en agriculture biologique, au feu vert des autorités sanitaires pour le renouvellement de l'autorisation du glyphosate en passant par un projet de réglementation européenne favorisant les nouveaux OGM, autant de mesures à contretemps de l'urgence à changer de modèle agricole.

🎵 « *Trois pas en avant, trois pas en arrière, trois pas sur le côté, trois pas de l'autre côté !* » On croirait les politiques publiques en matière d'agriculture inspirées de la comptine *Il était une fermière !* Face au dérèglement climatique, à la destruction de la biodiversité, à la pollution de l'air, de l'eau et des sols, le choix de l'agriculture biologique est une des solutions les plus efficaces, mais

tenter de réorienter notre modèle agricole déclenche toujours la même rengaine. Trois pas en avant : en réponse aux alertes des scientifiques et à la prise de conscience dans l'opinion publique, les décideurs, fussent-ils à Bruxelles ou Paris, prennent une mesure, souvent timide, parfois radicale. Le ton est donné, mais l'air ne fait pas la chanson.

À peine ce couplet entamé, le chœur de l'agro-business vient l'interrompre de sa ritournelle sur les difficultés insurmontables pour les agriculteurs, la baisse des rendements et même la menace de pénurie alimentaire (un comble pour la première puissance agricole européenne...) jusqu'à obtenir dérogations et exceptions à tout va, quand ce n'est pas un nouveau



# ÉPI ZOOM

►►► délai toujours plus lointain. La mesure subsiste, mais ne s'applique pas. Les enjeux écologiques et de santé publique attendront. Trois pas en arrière... Pour tenter de justifier inaction ou reculade, les décideurs politiques font alors « trois pas sur le côté » en soumettant leur décision à l'avis d'une « autorité », agence sanitaire ou comité d'experts créés à l'occasion, pour complément d'information. Diable ! La décision initiale aurait-elle été prise en toute méconnaissance de l'état de la science et sans études préalables la justifiant ? Non bien sûr, mais qui sait si, avec un peu plus de temps, une hypothétique innovation technologique, une nouvelle molécule chimique ne viendraient pas résoudre le problème sans menacer les intérêts économiques de la filière agro-industrielle ? Sauf qu'en attendant les catastrophes s'enchaînent ! Les forêts brûlent, l'eau

manque, la biodiversité s'écroule, la pollution tue. Déjà. Maintenant. Devant l'urgence à agir, maintes fois confirmée par les scientifiques, les mouvements de lutte écologique se font plus radicaux, les citoyens se mobilisent et engagent des poursuites contre l'État. Trois pas de l'autre côté. Et nous voilà revenus au point de départ avec en prime une exacerbation des antagonismes et un retard qui ne se rattrapera pas. Hélas, l'été 2023 aura surtout été rythmé par les « trois pas en arrière »...

## L'OFFENSIVE DES NOUVEAUX OGM

Vous ne voulez pas d'OGM dans vos assiettes ? Vous ingurgitez donc des NGT sans le savoir ! Le 5 juillet dernier, la Commission européenne a adopté un projet de règlement sur les nouveaux OGM

dit NGT (acronyme anglais des Nouvelles Techniques Génomiques). Alors qu'en 2001 l'Union européenne s'était dotée d'une législation limitant la culture et encadrant l'utilisation d'OGM sur son territoire, la proposition de la Commission aboutit à soustraire de son champ d'application de nombreux OGM issus de ces nouvelles techniques. Ils ne seront donc plus soumis à la réglementation en vigueur : pas besoin de procédures d'évaluation des risques pour la santé et l'environnement, d'autorisation préalable, pas d'obligation d'étiquetage à destination des consommateurs et pas de suivi. La justification touche à l'absurde : ces organismes génétiquement modifiés ne seraient pas des OGM ! Puisque les mutations génétiques qui leur ont été apportées par mutagenèse auraient (miraculeusement !) pu se produire dans la nature sans intervention humaine, ces plantes peuvent donc être « considérées comme équivalentes aux plantes conventionnelles » ! Une assertion qui est loin, très loin, de faire l'unanimité chez les scientifiques, mais une victoire pour les semenciers et les industriels des biotechnologies dont c'était l'argument et qui auront désormais le champ libre pour breveter le vivant à tout va et augmenter la dépendance des agriculteurs à leurs produits. Et comme les brevets n'auront pas l'obligation de préciser les modifications apportées au génome de la variété créée, en vertu de la protection du secret de fabrication, les contaminations seront difficiles à identifier. La traçabilité n'est pas assurée, une menace pour les opérateurs bio pour qui l'utilisation des OGM quels qu'ils soient est interdite. De plus, les mêmes firmes produisant semences et pesticides, nul doute que la culture de variétés rendues tolérantes aux herbicides (la grande majorité des cultures OGM) en sera stimulée, ce qui entraînera la poursuite sinon l'augmentation de l'usage de ces produits. Vous reprendrez bien une dose de glyphosate par exemple ...



## GLOSSAIRE

**OGM** Selon la définition de la directive européenne de 2001, « organisme, à l'exception des êtres humains, dont le matériel a été modifié d'une manière qui ne s'effectue pas naturellement par multiplication ou recombinaison naturelle ».

**Transgénèse** Une séquence génétique provenant d'une espèce non sexuellement compatible est insérée dans le génome d'un organisme vivant pour espérer lui conférer une nouvelle caractéristique.

**Mutagenèse** Consiste à induire des mutations génétiques spontanées dans des organismes vivants en utilisant, par exemple, certains produits chimiques ayant la capacité de modifier le patrimoine génétique des cellules végétales.

**Cisgénèse ou intragénèse** transgénèse réalisée à partir de gènes issus soit de la même espèce soit d'espèces compatibles sexuellement.



## GLYPHOSATE : 15 ANS DE PLUS ?

Classé en 2017 «cancérogène probable ou possible» pour l'homme par le Centre international de recherche sur le cancer de l'OMS, (Organisation mondiale de la santé), son utilisation en France est bannie des lieux publics à partir le 1<sup>er</sup> janvier 2017. Mais en novembre de la même année, l'Union européenne a renouvelé l'autorisation de mise sur le marché pour cinq ans... sur la base d'un argumentaire fourni par Monsanto<sup>1</sup> le principal fabricant ! Emmanuel Macron s'engage à l'interdire dans les trois ans ; finalement seule la vente aux particuliers sera concernée. Sous la pression du principal syndicat agricole, la FNSEA, le président de la République se rétracte, renvoyant la décision au énième complément d'études de l'Agence européenne des produits chimiques (ECHA) et de l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA). Leur avis n'étant pas prêt avant l'échéance européenne fixée au 15 décembre 2022, qu'importe, l'autorisation est prolongée d'un an. L'avis de l'EFSA finit par tomber le 6 juillet dernier. Verdict : le glyphosate ne suscite « *pas de domaine de préoccupation critique*<sup>2</sup> ». Même si l'agence reconnaît

.....

1 Cf « *Monsanto papers* », désinformation organisée autour du glyphosate, Le Monde, publié le 4 octobre 2017

2 Une préoccupation est définie comme critique lorsqu'elle affecte toutes les utilisations proposées de la substance active étudiée.

qu'il existe un risque élevé à long terme pour les mammifères dans 12 des 23 utilisations proposées du glyphosate. Même si l'**Inserm**<sup>3</sup> a souligné en 2021 que « le glyphosate peut présenter des propriétés de perturbation endocrinienne qui ont un impact sur la fonction de reproduction ». Même si l'ECHA a constaté la toxicité chronique de la substance sur les espèces aquatiques. Même si, en l'absence de données et de méthodologie « harmonisées » au niveau européen, nombre d'autres risques n'ont pu être évalués... Oublié le principe de précaution, voici la présomption d'innocuité ! Selon Générations Futures, la porte est ouverte à un renouvellement de l'autorisation de mise sur le marché du glyphosate... pour 15 ans cette fois !

## ÇA CHAUFFE DANS LES SERRES

Si vous pensiez que l'agriculture biologique avait échappé à l'exaspérante ritournelle de la petite fermière, c'est raté. Là encore, « trois pas en arrière ». Faites chauffer les serres ! Les légumes d'été estampillés « bio » et produits en France, pourront

.....

3 INSERM (Institut national de la santé et de la recherche médicale), Pesticides et santé – Nouvelles données (2021)

à nouveau être commercialisés en plein hiver. Une aberration écologique, mais pas interdite en agriculture biologique par la réglementation européenne. Dénoncée par les acteurs historiques de la Bio<sup>4</sup>, le Comité national de l'agriculture biologique (CNAB) avait été amené à imposer, en 2019, deux conditions afin de limiter l'utilisation de serres chauffées. Pour respecter la saisonnalité, les productions de fruits et légumes d'été étaient interdits à la vente entre les 21 décembre et le 30 avril et les nouvelles serres ne pouvaient être chauffées que grâce à des énergies renouvelables, celles déjà existantes devant se mettre en conformité à échéance 2025.

Un revers pour les gros producteurs venus du conventionnel intensif, attirés par le marché du bio alors en pleine expansion et pour qui l'obtention du label se limitait à renoncer aux pesticides. Ils n'ont eu de cesse de faire casser la décision du CNAB arguant que cette disposition les plaçait en situation de « distorsion de concurrence » par rapport aux produits importés.

Le Conseil d'État leur a donné raison le 28 juin dernier. Le lendemain, l'interdiction de vente était abrogée. Faut-il se réjouir du maintien du recours à des énergies

.....

4 Cf Épi info n°30, « Le bio versus la Bio »



# ÉPI ZOOM

►►► renouvelables pour le chauffage des serres alors que le président de la Felcoop (Fédération des producteurs légumes de France, la section légume de la FNSEA) demande maintenant que l'État consacre 25 millions d'euros d'aides par an pour chauffer autrement les serres... sur le budget des aides à la bio ?

## PAS DE ÇA CHEZ NOUS !

Aux 7 Épis, vous ne trouverez jamais de tomates sur les étals à Noël, pas plus que des patates issues de plants génétiquement modifiés ou de céréales au glyphosate. Mais qu'il est déprimant de voir les politiques agricoles dénaturer l'esprit même de l'agriculture biologique dans leur tentative de la rendre compatible avec les exigences de rentabilité à court terme des méga exploitations agricoles, des industries agroalimentaires, de la grande distribution et des marchés financiers ! Le résultat, une version low

cost, industrialisée, énergétiquement irresponsable, socialement inique et écologiquement désastreuse, pas plus enviable que le modèle conventionnel dominant.

À défaut de pouvoir résoudre la quadrature du cercle que représente la conciliation des intérêts financiers à court terme de quelques-uns et la préservation d'une planète vivable pour tous, les pouvoirs publics ont réussi l'exploit de nous conduire droit dans le mur en confortant l'agriculture dans un cercle vicieux. Alors, bien sûr, on ne lâche pas. Saisie des tribunaux, alerte de l'opinion publique, mobilisation citoyenne, de nombreuses actions sont menées sur tous les fronts. Dénonçant le greenwashing du label HVE (Haute valeur environnementale), un collectif composé d'associations de consommateurs, de défense de l'environnement et de la santé, d'agriculteurs et d'entreprises biologiques a saisi le Conseil d'État pour faire

reconnaître la tromperie du consommateur et la faire cesser. Allié de poids, Hugo Clément, le youtubeur aux deux millions d'abonnés, fait la démonstration imparable que la plupart des agriculteurs en conventionnel obtiennent le label sans rien changer à leurs pratiques et alerte les consommateurs persuadés d'avoir du « presque bio » pour moins cher. Et ça *buzz* !

Sur le front (de mer) des algues vertes\*, cette autre pollution d'origine agricole, le tribunal administratif de Rennes a jugé encore insuffisantes les dispositions prises par l'État pour lutter contre le fléau qui empoisonne nos côtes. Il a exigé du préfet de la Région Bretagne qu'il fasse appliquer sans délai des mesures pour limiter les effluents azotés, provenant soit de la fertilisation (engrais azotés), soit de résidus organiques issus de l'élevage, du lisier de porc et qui font proliférer les ulves. Le tribunal a aussi retoqué la demande des « défenseurs des intérêts agricoles ou agroalimentaires » (FRSEA et consorts), qui estimaient ces mesures trop contraignantes.

Autre victoire, cinq associations<sup>5</sup> ont fait condamner l'État pour le préjudice écologique causé par l'usage des pesticides. Le 29 juin, le tribunal administratif de Paris a reconnu des carences fautive de l'État au regard du principe de précaution et donné un an au gouvernement pour réparer ce préjudice et prévenir l'aggravation des dommages.

Mais si ces jugements permettent de renvoyer l'État à ses responsabilités, ce ne sont que les « trois pas de l'autre côté » de rattrapage et l'État ne semble guère pressé de s'y plier. Pourtant, il est urgent de l'obliger à faire, enfin, le quatrième pas qui nous sortira de cette ronde infernale et mettra fin aux dérives mortifères de l'agro-industrie !

\* Cf page 2, sur le même sujet, *projection* débat du film «Les algues vertes» de Pierre Jolivet le 19 octobre

.....  
5 Les associations Notre Affaire à Tous, Pollinis, Biodiversité sous nos pieds, l'Association nationale pour la protection des eaux et rivières Truite-Ombre-Saumon (ANPER-TOS) et l'Association pour la protection des animaux sauvages et du patrimoine naturel (ASPAS),



Aux Verger du Belon (cf. p 4), en bio depuis 1989, les salariés, saisonniers, reviennent chaque année pour la cueillette. Pour eux, aucun risque d'exposition aux pesticides !

## FÊTE DES ADHÉRENTS

# Journée savoureuse

**Vous êtes adhérent ? Rendez-vous le vendredi 1<sup>er</sup> décembre à Keryado pour de nombreuses animations toute la journée avec en prime un spectacle offert en soirée : *La cuillère en bois*, par la compagnie Les mots en l'air !**

**A**près « Les P'tits dej » et les « Apéro nouveaux adhérents », on lance une nouvelle formule cette année : « La fête des adhérents » ! Une journée entière d'animations en magasin pour vous permettre de mieux connaître la coopérative, ses produits et ses producteurs et découvrir l'association « Les consom'acteurs des 7 Épis » qui vous représente au Conseil de Surveillance, mais pas seulement... Vous souhaitez organiser des conférences ? des cours de cuisine ? des visites de fermes ? représenter les consommateurs bio du territoire ? Cette jeune association est ouverte à toute proposition contribuant à développer l'agriculture bio, un mode de vie plus sain et toutes les valeurs défendues par les 7 Épis. Pour en savoir plus, une réunion d'infos se tiendra à 18h30 au restaurant Croc'Épi, suivie d'une collation et d'un spectacle mêlant musique, cuisine et histoires savoureuses. Tous les adhérents, récents ou de longue date sont invités, quel que soit le magasin dans lequel a été



prise l'adhésion. À noter que **l'Assemblée générale de l'association se tiendra mercredi 6 décembre**, à 18h, également au restaurant. Au menu : élection d'un nouveau bureau et mise en place de nouveaux projets en fonction des envies de chacun...

### PROGRAMME VENDREDI 1ER DECEMBRE

**9h30 (avec petit café/thé de bienvenue) :**  
Atelier de cuisine italienne proposé par Ambra, une des protagonistes du spectacle du soir. Ensemble vous apprendrez à concocter un Minestrone, qui sera servi à l'issue de la représentation. 10 pers max. Gratuit.

**Toute la journée** stand information de l'association « Les consom'acteurs des 7 Épis », dégustations, rencontres et animations producteurs.

**18h30 :** Présentation de la coopérative, de l'association et de leurs projets respectifs.

Pot nouveaux adhérents

**20h30 :** « La cuillère en bois » (gratuit, pensez à réserver pour être sûr.e d'avoir une place). Restaurant Croc'Épi



**+** Flashez pour réserver atelier et spectacle !

### LA COMPAGNIE LES MOTS EN L'AIR VOUS PROPOSE UN SPECTACLE MÊLANT COMÉDIE, CHANSONS, HISTOIRES ET CUISINE... BIO, ÉVIDEMMENT !

Histoire, poésie, parfums, couleurs et saveurs, récit de vie et chansons italiennes des années 40 et 50... « La Cuillère en Bois » conte une histoire d'amitié, de l'enfance à nos jours. Dans un quartier populaire du Lorient d'après-guerre, des familles venues d'Italie se sont installées pour aider à la reconstruction de la ville. Des personnages se rencontrent, des liens se nouent, une histoire se tisse entre deux familles que tout oppose, entre les gens d'ici et ceux de là-bas... Pour sceller cette amitié, les acteurs-conteurs-chanteurs vont réaliser et cuisiner en direct un « minestrone alla Genovese » que les spectateurs pourront goûter ... et même apprendre à préparer, puisqu'un atelier cuisine vous est proposé le matin du spectacle. Ce minestrone qui sent si bon devient symbole de transmission, d'amour et d'amitié ; il fait la part belle à la famille et ses secrets, à la diversité des cultures et à la solidarité. Un spectacle co-mijoté par Cecilia Ten et Achille Grimaud.

[www.lesmotsenlair.com](http://www.lesmotsenlair.com)

## Esprit libre

Connaissez-vous l'UPPL, l'Université populaire du Pays de Lorient ? Une association, espace d'échanges de savoir, sans distinction d'âge ni de formation. On la doit à une adhérente des 7 Épis, Azucena Rubio.

À presque 90 ans, Azucena déborde d'une énergie communicative. Fille d'anarchistes espagnols, biberonnée au militantisme et aux idées libertaires, elle est de tous les combats pour les droits humains, l'éducation, l'accès au savoir, l'émancipation. Née en octobre 1934 près de Bilbao, Azucena a fêté ses 5 ans sur la plage d'Argeles, entourée d'autres espagnols exilés après la victoire de Franco. « C'est là qu'on dormait, dans un trou, derrière des barbelés, gardés par les tirailleurs sénégalais. À l'Armistice, Pétain a demandé de recenser les rouges et on s'est retrouvées, avec ma mère, à Chaudon, au sud de Digne, puis au camp de Rivesaltes. À partir de juin 42 on a été assignées à résidence dans le Var et à la Libération on est venues à Paris ». Avec tout ça, elle ne commence l'école qu'à 8 ans et doit la quitter après le BEPC. Ce qui explique sans doute son intarissable soif de savoirs. « L'éducation, quel que soit l'âge, donne la capacité de construire un avenir. Il n'y a que par là qu'on s'en sortira »

### Militantisme

À 14 ans, Azucena fait ses premiers pas de militante, aux jeunesse libertaires espagnoles en exil. Ce n'est qu'un début ! « J'ai milité pour plein de causes mais j'évitais les manifs, y compris celles de 1968. Je ne pouvais pas courir le risque d'être arrêtée, j'étais apatride, j'aurais été expulsée ». Le BEPC en poche, elle commence à travailler et continue à s'investir tous azimuts pour une société meilleure. Musique et théâtre à la prison d'Avignon, ligue des Droits de l'homme, Amnesty International... Dernier combat



Azucena Rubio et Michel Broutin de l'Université populaire du Pays de Lorient

en date, la défense de Pinar Selek, féministe, écrivain et sociologue turque, une amie. Arrivée du Vaucluse, il y a sept ans, sur les conseils de son toubib qui lui recommandait de partir chercher la fraîcheur, Azucena s'est installée à Lorient et y a créé l'UPPL « un outil, basé sur la gratuité et le bénévolat, pour permettre au plus grand nombre de comprendre et d'appréhender les problèmes qui se posent à nos sociétés et à notre période historique ». Les membres de l'association définissent le thème de l'année et invitent des intervenants. Historien, géographe, économiste, philosophe, sociologue, chercheur, artiste... l'UPPL parie sur la pluridisciplinarité. Autant de regards et d'angles pour

dans les Livres, l'asso J'ai vu un doc, le Conservatoire...). Et ce n'est pas tout ! On doit également à Azucena, l'association « Voltarine et ses ami.e.s », du nom de Voltarine de Cleyre anarchiste et féministe franco-américaine (1866-1912). C'est avec cette asso qu'elle lance, dès septembre, les premiers rendez-vous de son « année universitaire ». L'UPPL, elle, déroule ses conférences de janvier à juin.

### Et la bio dans tout ça ?

« Je n'ai pas attendu René Dumont et 1974 pour manger bio ! À l'époque quand on parlait d'écologie, on passait pour des dingues. Pourtant, dès les années 30, les anarchistes avaient déjà ouvert des restaurants végétariens ! L'écologie, la bio, ce n'est pas une démarche individuelle, c'est un levier : un outil collectif de transformation radicale de la société. Malgré l'état du monde, je reste optimiste. On peut croire qu'on ne fait que des petites choses mais mises bout à bout toutes ces choses finiront par faire tache d'huile ! ».

« JE N'AI PAS ATTENDU RENÉ DUMONT ET 1974 POUR MANGER BIO ! »

faire le tour d'un même sujet. Le premier était « Liberté au singulier et libertés au pluriel », le suivant « Et la Planète ? » qui a évolué l'année d'après en « La planète et nous ». « Ça fait deux ans qu'on est sur ce thème-là et il est tellement vaste qu'on va repartir pour une année supplémentaire ! ». Tous les intervenants ont en commun d'être passionnés, d'avoir le goût de transmettre et d'être bénévoles. Pas d'histoire d'argent là-dedans. L'UPPL organise également des journées spéciales, en partenariat avec les acteurs du territoire (la librairie « Comme

### RENDEZ-VOUS VOLTARINE 2023

20/10 : Anne Steiner, « Le vagabondage enfantin et de sa répression dans les années 1890-1920 ».

24/11 : Marie-Hélène Roig, « Femmes engagées après la seconde guerre mondiale ».

15/12 : Claire Auzias, « La grève des ovalistes à Lyon, en 1869 ».

➕ Contact : voltairine.et.ses.ami.e.s@laposte.net

➕ www.upplorient.fr

Un **hamburger original** et local, proposé par **Fano**.  
 Un **gâteau léger**, nappé couleur d'automne, gourmandise à faibles calories, proposée par **Sandra...**  
**L'équipe de Croc'Épi** vous dévoile deux recettes de saison, faciles à réaliser.

## Cheesecake "healthy"

### POUR LA BASE DU GÂTEAU

- 150 g de biscottes
- 130 ml de lait

### POUR LA CRÈME

- 600 g de yaourt grec ou de fromage blanc
- 120 ml de lait
- 60 g de graines de chia
- 4 cuillères à café de miel ou de sirop d'agave.

**Mixer les biscottes.** Mélanger avec le lait. Tapisser le fond d'un cercle 20 cm de diamètre avec la préparation. Réserver.

**Dans un saladier,** verser le yaourt grec, le lait, les graines de chia et le miel.

**Bien mélanger le tout.** Verser sur la base du cheesecake.

**Mettre au frigo** pendant 4 heures.

**Démouler, napper de confiture** ou de coulis de fruits de saison selon les goûts.

## Burger sarrasin au Kimerc'h



### BLINIS

- 250 g de farine de sarrasin
- 1 belle pincée de sel
- 10 cl de cidre
- 15 cl d'eau tiède
- 1 œuf entier
- Poivre
- 1 c. à sp de persil plat haché

### CONTENU (quantité selon les goûts)

- Carotte
- Céleri rave
- Courgettes
- Champignons
- 20 g de beurre
- 4 belles tranches de Kimerc'h (fromage de Bannalec)

### SAUCE

- 1 yaourt
- 100 g de fromage blanc
- 1c. à sp de ciboulette hachée finement
- 1c. à sp de persil plat haché
- ½ gousse d'ail hachée
- 1c. à cf de jus de citron
- Quelques feuilles de menthe fraîche, sel, poivre

**Préparer la pâte à blinis** la veille en mélangeant tous les ingrédients dans l'ordre où ils sont indiqués dans la liste ci-contre. Laisser reposer toute la nuit.

**Le lendemain, rapper les légumes.** Faire sauter rapidement à la poêle avec le beurre (les légumes doivent rester presque crus). Ajouter une pincée de poivre et de sel en fin de cuisson.

**Cuire les blinis à feu vif.** Retourner rapidement. En faire 8.

**Sur la plaque du four,** recouverte de papier cuisson, disposer 4 blinis. Répartir les légumes sur chacun d'entre eux, poser la tranche de Kimerc'h et couvrir avec les 4 blinis restants.

**Mettre au four 15m à 150°** en couvrant d'un papier alu ou d'une plaque pour éviter une cuisson trop forte.

**Préparer une sauce froide** en fouettant les ingrédients listés ci-contre.

**Servez avec la sauce au yaourt,** de la salade verte ou/et des frites.



# ÉPI quoi encore ?

PAR ALAIN LE GOFF

HUMEUR MILITANTE

## Tout va bien

La capitalisation d'Apple a atteint les 3 milliards de dollars et la demande mondiale de pétrole se dirige vers un nouveau record en 2023 : 102 millions de barils par jour. En 2022, 484 milliards d'euros ont été investis dans les énergies fossiles et les 5 géants du pétrole, dont TotalEnergies, ont engrangé 140 milliards de profits. Pourtant l'accord de Paris en 2015, clamait haut et fort qu'aucun nouveau projet d'extraction ne devait voir le jour pour contenir le réchauffement climatique à 1,5°. Belle déclaration mais il faut bien alimenter la machine économique et les actionnaires. Tout va bien : un déluge de commandes fait le bonheur d'Airbus et de Boeing. Fin juin 2023, il y a déjà 2 000 avions commandés qui vont rejoindre les 25 000 déjà en vol et on en prévoit le double en 2050. Mais pas de souci les gens, on va « décarboner tout cela » : un avion qui vole à l'hydrogène, c'est pas beau ça ! En 2050, promis. Tout va bien... sauf que... La déforestation se poursuit à grande vitesse. Oubliés les accords de Glasgow de 2021. En 2022, la forêt tropicale, immense réservoir de biodiversité qui régule le climat et stocke du carbone, source de subsistance pour une partie de l'humanité, a perdu 4,1 milliards d'hectares. La surface de la Suisse.

Tout va bien... sauf que, chaque année, 500 000 hectares de tourbières sont détruits. Elles ne couvrent que 3 à 4% de la surface terrestre mais elles jouent un rôle majeur dans l'atténuation du réchauffement climatique en stockant du carbone depuis des millénaires. Tout va bien, sauf que les haies disparaissent à grande vitesse : 23 500 kms chaque année en France. Pourtant elles protègent du vent, de la chaleur, stockent du carbone, mais l'agriculture intensive n'en a cure. Tout va bien, sauf que l'on assiste en Europe à un effondrement des populations d'insectes. 70 à 80% ont disparu dans les dernières décennies. Pourtant on en a besoin : ils pollinisent les plantes sauvages et les cultures, ils nourrissent les oiseaux, les amphibiens, les poissons d'eau douce. S'ils disparaissent c'est le reste qui disparaît avec eux...mais l'avantage c'est qu'on n'a plus besoin de nettoyer son pare-brise. Tout va bien, sauf que les océans, qui absorbent 90% de la chaleur produite par le système terrestre, voient leur température monter de 1,1° en Atlantique nord. C'est énorme. Pire, en Méditerranée, aux tropiques et sur la côte californienne, où le réchauffement est sans précédent. Pas étonnant que, comme l'an dernier, on ait retrouvé la litanie de l'été : Canicule !



Grèce, Afrique du Nord, Italie, France, Espagne, Chine, États-Unis. Des températures supérieures à 40°, parfois 50. Une planète en surchauffe, titre un journal. Des incendies partout. Hors de contrôle. Au Canada, des flammes de 60 à 90 mètres de haut. Début août, on comptait 13 millions d'hectares brûlés. L'équivalent d'un pays comme la Grèce. La Sibérie est passée d'un froid glacial au printemps à la fournaise. La pire chaleur de son histoire. La banquise n'a jamais été aussi réduite en mai/juin et pourrait disparaître l'été en 2030. Nous entrons, dit un climatologue, dans un monde inconnu et nous risquons de rendre une partie de la planète invivable. Si nous continuons de brûler des énergies fossiles, dit un autre avec humour, l'été 23 pourrait même paraître avoir été froid ! Tout va bien sauf que le vivant va mal, très mal, sur une planète où vit une espèce nommée Homo Sapiens. Homme Sage, vraiment ?

## Recettes pour une cuisine autonome



Plongez au cœur de la vie culinaire et culturelle des habitants du quartier du Bois du Château, à Lorient. Un livre imaginé par le Collectif écocitoyen du Bois du Château qui met en lumière le quartier et ses habitant·es à travers leurs récits, leurs engagements... et leurs recettes ! Un recueil à retrouver dans nos rayons livres.