

L'ÉPI info

Le journal saisonnier
de vos magasins les 7 Épis



DOSSIER

Les maux de l'agriculture



ÉDITO **LE MONDE PAYSAN,** après avoir exprimé sa colère et son désarroi plusieurs semaines durant, est reparti dans les champs. Mais pour combien de temps et à quel prix ?
Marché de la bio en berne, arrêt des reconversions bio, arrêt du plan Écophyto (est-ce le moment ?!). Les mesures du gouvernement vont probablement aider à tenir à bout de bras ce système qui a mis les paysans dans cette situation de plus en plus difficile à vivre alors que les solutions sont devant nos yeux : la bio a apporté toutes les preuves de sa capacité à préserver la biodiversité, les cours d'eau et à nourrir la planète sainement !
La transformation de notre agriculture est une tâche énorme qui prendra des années, l'accompagnement devra être à la hauteur des enjeux, reste à savoir si l'on veut ou pas des paysans rémunérés décemment, un environnement préservé et des produits alimentaires de qualité pour tous ! Il faudrait le décider dès maintenant et avoir une trajectoire claire pour y être dans 20 ou 30 ans.
Aujourd'hui pour continuer à démontrer ce qui est possible, Les 7 Épis et Biocoop adhèrent au label Biocohérence, pour aller plus loin dans nos engagements en faveur de l'agriculture bio, une garantie pour le consommateur et un soutien supplémentaire à l'agriculture paysanne.

Mikael Coroller,
président du Directoire

SOMMAIRE

2 ÉPI - ACTU

Journée biodiversité, Ateliers du faire soi-même, Festival Glaztoche, Explor 2054, Fête des vins et fromages de printemps, Don militant.

4 ÉPI-SHOP

Les talents de la coopérative, Ateliers cuisine et naturo, nouveaux produits.

7 ÉPI-ZOOM

Petit abécédaire de la crise agricole.

11 ÉPI-ACTEUR

C.I.G.A.L.E.S

12 ÉPI-TERRIEN

Ferme du resto Cécile et Sarah, paysannes boulangères.

14 ÉPI-ASSO

Actualité de la vie associative.

15 ÉPI'CROC

Actu et recette.

16 EPI QUOI ENCORE

Exposition fontaines, label Bio cohérence.

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. Secrétariat de rédaction : J. et
M. Debaussart. Maquette : Marie Nicol.
Photos : DR. Impression : Scop
Imprigraph. Papier issu de forêts gérées
durablement, encres sans solvant

ÉPI actu

AGIR POUR LA BIODIVERSITÉ

L'ÎLOT KERGAHER, DIMANCHE 26 MAI



Situé à Guidel, à proximité de la réserve naturelle des étangs du Loc'h, l'îlot Kergaher, véritable écrin de biodiversité, promeut

la connaissance du vivant, l'éducation à l'environnement, l'alimentation et l'agriculture durable. Le 26 mai, dans le cadre du mois du développement durable & de la biodiversité, des animateur.trices et spécialistes proposeront tout au long de la journée des ateliers, spectacles et animations tous publics en lien avec le thème. Une bonne manière d'éveiller la curiosité à la nature, de sensibiliser à la préservation de notre environnement et de découvrir de nouvelles actions pour répondre aux enjeux du changement climatique.

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

MAISON GLAZ, 15 & 16 JUIN

Campement Effet mer et festif



Le temps d'un week-end, les 15 et 16 juin, la Maison Glaz, à Gâvres, se transforme en grande colonie de vacances, festive et engagée, pour célébrer la biodiversité.

Au programme des conférences, des ateliers et des spectacles. Possibilité de camper le samedi soir.

+ Renseignements : <https://maison-glaz.bzh>

Ateliers du faire soi-même



Apprenez des techniques et recettes simples pour confectionner (couture, cuisine, produits d'entretien ou

de beauté ...) ou réparer (vêtements, petits appareils...) afin de limiter la production de déchets. L'Agglomération vous propose toute une série de rendez-vous à Caudan. Les animations sur le jardinage sont gratuites, les autres à tarifs préférentiels.

+ Sur inscription (au moins 2 jours avant l'atelier) : animation-tri@agglo-lorient.fr

Voyage vers le futur

Comment sera la vie en 2054 ?
À quoi ressembleront nos logements ?
Comment se déplacera-t-on ?
Quel type de vêtement portera-t-on ?
Venez imaginer notre société en 2054, plus sobre, plus coopérative et plus créative.

Par le biais d'un grand jeu de rôle coopératif, l'idée sera d'expérimenter toute une palette de savoirs (manuels, intellectuels, créatifs, émotionnels/humains...) nécessaires pour se créer un futur désirable.

L'aventure qui se veut immersive sera co-construite avec la jeunesse du territoire (12-25 ans) et les acteurs locaux de la transition écologique.

+ Ce projet vous intéresse ?
Vous souhaitez participer ?
Contactez Aloen : explor2054@aloen.fr – 09 72 46 00 63



Frelons asiatiques. Gille Lanio, apiculteur, référent national dans la lutte contre ce fléau, vous apprend quand et comment le piéger. **Mercredi 3 avril**, 18h, salle du restaurant Croc'Epi à Lorient. Gratuit et ouvert à tous.



FÊTE DES VINS ET DES FROMAGES DE PRINTEMPS

Projection et dégustations

Du 11 au 29 avril, c'est la fête des vins et fromages de Printemps. Pour l'occasion, nous organisons une projection du film *Vignerottes* au Cinéville de Lorient, accompagnée d'une dégustation et d'une rencontre avec l'association des Vignerons bretons.



Hervé Zabé, notre spécialiste vins

Vignerons en bio et en biodynamie avant d'être cinéaste, Guillaume Bodin est aussi réalisateur, producteur et distributeur de ses propres documentaires. Après « *Zéro Phyto 100% Bio* » en 2018, il a enchaîné sur « *Vignerottes* », un film qui lui a demandé quelque huit ans de tournage et de montage. Un voyage au fil des saisons, à la rencontre de quatre vigneronnes pionnières en bio et biodynamie : Marie-Thérèse Chappaz en Suisse, Elisabetta Foradori dans les Dolomites italiennes, Hélène Thibon du Mas de Libian en Ardèche et Virginie Saverys chez Avignonesi en Toscane. Quatre femmes passionnées, qui, en travaillant au plus proche de la nature, ont su percer les secrets du monde du vin et élaborer des nectars reconnus mondialement. À l'issue de la projection, échangez avec l'association des Vignerons bretons. Parce que oui, il y a de la vigne en Bretagne ! Née fin 2021 pour répondre aux enjeux professionnels du

développement de la viticulture en Bretagne, l'association a pour objectif de fédérer les vigneronnes de la Bretagne « administrative » autour d'une charte d'engagements communs (produire un vin de qualité, sans produits de synthèse et avec une forte dimension humaine). La soirée, co-organisée par l'équipe des Verres en Bleu, Fanny Caignard et Diane Toulemeonde (animations autour du vin à Lorient et Vannes), se terminera par une dégustation de vins proposée par Hervé Zabé, responsable de la cave au magasin de Keryado.

+ Projection/ Dégustation, le 11 avril, à 20h.
Le film est à tarif réduit (7,50 €), la dégustation est offerte. Vous pouvez d'ores et déjà réserver sur le site du Cinéville de Lorient.

Les 12 et 13 avril, des dégustations auront également lieu dans tous nos magasins, pour vous faire découvrir trois vins (un rouge, un blanc et un pétillant) ainsi que trois fromages (vache, chèvre et brebis) issus du catalogue « Fête de printemps ».

DON MILITANT AU PROFIT DE GÉNÉRATIONS FUTURES.

À l'heure où le gouvernement recule sur ses objectifs de réduction des pesticides d'ici 2030, Biocoop choisit de mettre le sujet dans ses grandes priorités en soutenant Générations Futures.



Depuis le 1^{er} avril, et pour une durée d'un an, le « Don militant » profite à l'association Générations Futures qui, depuis 25 ans, lutte contre les pesticides de synthèse et autres substances dangereuses pour le vivant.

Cette campagne de dons mêle engagement pour la biodiversité et la santé en traitant de la pollution des milieux : eau, air et sol. Comment ça marche ? Si au passage en caisse, à Mellac, Lanester ou Guidel, vous choisissez d'arrondir votre dépense à l'euro supérieur, les quelques centimes de différence seront reversés à Générations Futures. Créé en 2016, le Don Militant, l'un des programmes déployés par le fond de dotation Biocoop, illustre l'engagement citoyen du réseau. Tous les ans, chaque magasin Biocoop (739 points de vente) vote pour désigner l'association qui en sera bénéficiaire.





MUSIQUE AU CŒUR DE LA COOPÉRATIVE

Producteurs et salarié.e.s ont du talent



YOUNNICK GUILLOME

De Keryoun à Kerzut

Pas du tout musicien, mais passionné de musique, Younnick a toujours rêvé de jouer sa propre partition. Dans la première partie de sa vie pro, appelé à passer de longues heures dans le TGV, il devient un des premiers adeptes de Spotify. Le casque vissé sur les oreilles d'une gare à l'autre, il dissèque les sorties repérées par les Inrocks ou Tsugi et file voir les groupes en live. 2017, nouvelle aventure professionnelle. Il se réinvente en Keryoun pour fabriquer de succulents gâteaux bretons. Mais l'envie de musique est toujours là. Il y a 3 ans, avec un collectif de potes, il lance un festival intimiste (petite jauge, bouche à oreilles), première étape vers un rêve qui lui trotte dans la tête depuis qu'il a sympathisé avec Gwenn, guitariste et compositeur d'Armens : monter un label. Pas facile de mener de front les gâteaux, la culture de citrons (un autre projet qui a vu le jour entre-temps !) et cette troisième envie, mais ça y est, Ker Zut records vient de voir le jour et s'apprête à sortir l'album solo de Gwenn. En espérant que ce soit le premier d'une longue série puisque Younnick a d'ores et déjà repéré une dizaine d'artistes locaux qu'il aimerait accompagner en studio... et sur scène. Car pas question de s'arrêter là, il entend bien devenir tourneur dès 2025 !



JEAN-PHILIPPE DE VIRVILLE

Producteur & rock'n roll

À Inguiniel aux Vergers du Plessis, les pommes de nos producteurs Marie et Jean-Philippe de Virville sont bercées au rock'n'roll. Producteur et musicien par passion, Jean-Philippe compose et écrit ses propres chansons, influencées par Eddie Cochran et les Beatles, puis par la scène musicale bretonne des années 80 (Marquis de Sade, Etienne Daho). Il vient d'autoproduire un CD, de l'enregistrement à la pochette jusqu'au clip (aidé par son fils pour les images). Il assure aussi la batterie, la guitare, le chant. Ce premier 4 titres est en dépôt-vente au magasin de Keryado au prix de 5€. Les recettes seront entièrement reversées à l'association « Enfants de l'Ukraine ». L'album est disponible à l'écoute sur YouTube, avec en prime un nouveau morceau d'actualité qui fait référence à la crise agricole, « Touche pas à nos paysans ».



HÉLÈNE SIMON

Chansons bien-être

Pour Hélène, du rayon fruits et légumes à Riantec, le chant est un véritable art de vivre : « Chanter me fait du bien, cela me permet de dire qui je suis. Quand on chante, on ne peut pas tricher, c'est une façon d'extérioriser, d'exprimer ses émotions ! » Tout au long de ses trajets domicile-travail, pendant la mise en place le matin au magasin, ou dans un chœur de femmes chaque semaine, Hélène ne rate jamais une occasion de pousser la chansonnette. Avec la chorale « Ramage » à Languidic, Hélène chante avec une dizaine de femmes, un répertoire plutôt musique du monde. « En ce moment nous travaillons des chants israéliens, turcs et grecs, les sonorités à cappella sont juste magnifiques. La vibration sonore permet de me relaxer, de lâcher prise. Quand je quitte la chorale je me sens ressourcée et redynamisée. Ces rendez-vous hebdomadaires font aujourd'hui partie de mon bien-être. »



ERNEST TAKOLE

Dj'Ernest

Pour Ernest, boucher à Lanester, musique et danse sont indissociables. « Depuis mon enfance, dès que j'entends de la musique, partout où je vais, j'ai envie de bouger en rythme. C'est un plaisir irrésistible que j'avais envie de partager. » C'est ainsi qu'Ernest est devenu Disque Jockey sur son temps libre, pour faire danser les gens. « Je suis né au Togo et durant mon adolescence j'étais fasciné par les Dj, notamment Dj'Nono un artiste togolais qui m'a beaucoup inspiré. J'écoutais du zouk, de l'afro-beat, du rap, du RnB, mais aussi toutes les chansons françaises des années 80-90 qui passaient à la radio. ». Arrivé en France à 26 ans, Ernest a gardé ces nombreuses influences et reste toujours à l'affût de nouveautés musicales pour créer des ambiances de folie et faire danser jusqu'au bout de la nuit. Alors, si vous avez un anniversaire, un mariage ou simplement une soirée à organiser, n'hésitez pas à le contacter sur son Facebook : Ernest Takole (Lorient).



Poissons fumés

Depuis cet hiver Michel et Catherine, artisans fumeurs au **Panier à crabes - Fumoir de Keroman**, nous proposent du poulpe, de la St-Jacques et du lieu noir, tous fumés au bois de hêtre dans leur atelier proche de l'avenue de la Perrière à Lorient. Les poissons sont achetés à la criée et proviennent du golfe de Gascogne ou de Saint-Brieuc pour la St-Jacques. « *Nous travaillons en local et respectons la saisonnalité. Le thon, par exemple, arrivera en juillet/août et la St-Jacques s'arrêtera à la fin du printemps. Le poulpe par contre, c'est toute l'année !* » explique Catherine.

Comment déguster ces poissons fumés ?
« *Ce sont des produits fins, frais et délicats. Ils se suffisent à eux-mêmes à l'apéritif, mais seront excellents en marinade ou en salade. Ou encore, pour le poulpe et la St-Jacques, légèrement snackés avec une touche de beurre ou d'huile, ils fondent en bouche, c'est un vrai bonheur.* »

Chocolat grand cru

Émilie Quentin, alias **Mam'zelle choco**, travaille dans son atelier de Cesson-Sévigné avec 10 cacao grands crus, d'Équateur, d'Haïti ou encore de République Dominicaine. « *Ce sont des cacaos d'origine, il n'y a pas d'assemblage de fèves, on retrouve ainsi les particularités aromatiques de chacun* ». L'origine du cacao est précisée sur chaque tablette, avec sa garniture : pistache, coco, amandes, fruits secs... Émilie aime créer des accords subtils.



Prenons l'exemple du Sao Tomé 66% aux framboises et baies roses (photo) « *Sao Tomé est une île au large de la Guinée, explique-t-elle, d'où est issu ce cacao rond et gourmand avec des notes de fruits rouges. Je trouvais intéressant d'y associer les touches acidulées de la framboise et le côté épicé de la baie rose* ». Émilie aime également proposer des accords vin/bières avec ses chocolats. La bière « Gose » à l'hibiscus sera l'heureuse élue pour son Sao Tomé, parole de chocolatière !

Cidre d'exception

La Maison Séhédic à La Forêt Fouesnant (29) fabrique des cidres haut de gamme à effervescence naturelle, avec des fermentations longues pour permettre au produit de développer des saveurs et des arômes incomparables.

Le couple de producteurs parle de ses cidres comme d'autres parleraient de vins, à l'image du Blanc d'Armorique « *cuvée unique et emblématique de la maison, ce cidre bi-variétal est sec, minéral et très fin, se rapprochant d'un vin blanc pétillant. Les variétés de pommes Guillevic et Avrolles équilibrent les saveurs tirant sur le pamplemousse et le citrus.* » La qualité exceptionnelle de leurs cidres a été maintes fois saluée par le prestigieux Concours Général Agricole de Paris au cours des 50 dernières années : 55 récompenses, dont 22 médailles d'or, la plus récente ayant été reçue en 2023.



Saucisson bio & breton

Le groupement de producteurs BVB (Bretagne Viande Bio) qui approvisionne nos boucheries-charcuteries propose un saucisson sec fabriqué dans les Côtes-d'Armor. Un produit réalisé pour soutenir les éleveurs qui ont fait face à une baisse de 30 à 40% de leur volume de production sur 2023. Produit convivial par excellence, ce saucisson pur porc reflète les pratiques



vertueuses de nos modèles d'élevage : fermes de petite taille, absence de caillebotis, atelier plein air et/ou sur paille, fabrication d'aliments à la ferme... Traditionnel, artisanal, ce saucisson de premier choix est vendu au poids dans nos 5 rayons boucherie-charcuterie (Lorient/Keryado, Lanester, Mellac, Guidel, Riantec et Larmor).

Légumineuses soufflées



Située près de Quimper en Cornouaille, l'entreprise **Créa Nature** se diversifie depuis 3 ans en proposant, en plus de sa gamme historique de pâtes, des produits soufflés à base de légumineuses sous la marque **Bean You**.

Imaginez, 100g de crackers de lentilles ou de snacks soufflés de pois cassés apportent autant de protéines qu'un steak haché de 70g et contiennent 60 à 70% moins de matières grasses que des chips ou autres produits apéros similaires ! Croustillants, légers, la texture et les épices, sélectionnées avec soin, procurent immédiatement un maximum de plaisir. Une belle réussite !

FAITES-LE VOUS-MÊMES !

Des conseils naturo (animations gratuites) et des ateliers cuisine (payants) vous sont proposés régulièrement dans nos magasins de Mellac, Lanester, Keryado et Riantec. Découvrez les spécificités de chacun.

CUISINE



CLAIRE LEBRIS

« L'alimentation ressourçante »



Pionnière de ces ateliers en magasin, Claire allie cuisine et conseils. « Après plus de vingt ans

en tant qu'infirmière, j'ai obtenu ma certification en naturopathie et suivi une formation en profilage alimentaire. J'ai monté mon cabinet pour offrir un accompagnement personnalisé ». Son concept ? L'alimentation ressourçante. « Je vois passer des gens qui, à force de se détoxifier, ne tiennent plus debout ! Il faut expliquer l'importance des protéines et ne pas avoir peur du bon gras qui contribue à un bon fonctionnement du métabolisme. Mon but est de donner les bases d'une alimentation qui aide à rester en bonne santé, d'apprendre aux gens à éviter les aliments transformés et les plats industriels en s'appropriant des recettes simples, inratables, économes et savoureuses... parce que l'idée c'est quand même de se régaler ! ».

Avril : 22 Mellac et 24 à Lanester, de 15 à 17h > Fabrication de yaourts sans yaourtière / **Mai : 27 à Mellac et 29 à Lanester de 15 à 17h** > Fabrication d'un déodorant aux huiles essentielles / Tarif : 25€/pers. Livret des recettes offert.

+ Informations & inscriptions :
06 61 09 93 44

MARIE ÉGRETEAU

« Formatrice en cuisine joyeuse et savoureuse »



Marie anime des ateliers intitulés « Je croque ma vie » qui allient cuisine, apport de connaissances

et apport des ressentis, pour apprendre à reconnaître et écouter ses besoins. « La joie et la gourmandise sont des fondamentaux dans ma vie, et protéger la vie, la paix, m'anime depuis toute petite. Partir de nos assiettes a beaucoup de sens : nous mangeons tous les jours, la nourriture nous restaure, nous relie, nous donne du pouvoir de transformation au quotidien ».

De 9h 30 à 11h45 à Mellac et de 15h à 17h30 à Lanester / 5 avril > Coleslaw revisité et tofu délice : le pouvoir du mélange ail gingembre / **15 mai** > Cuisiner les fanes : du zéro-gaspi qui régale ! / Tarif : 25€/pers.

+ Informations & inscriptions :
06 02 23 40 28

BORIS QUILLERE

« Créativité et plaisir de cuisiner »



Chef cuisinier basé à Plouharnel, Boris propose des ateliers pour « apprendre à

cuisiner chez soi de bons plats bio et bon marché en 30 min, sans difficulté ». Il rend accessibles des techniques professionnelles

et toutes ses astuces (comment s'organiser pour gagner du temps, les différents modes de cuisson, la valorisation des produits, le zéro déchet...). Au côté pratique, il ajoute une vision personnelle et créative de la cuisine : « J'aime partager ma passion des plantes et des fleurs sauvages dans l'assiette, ma philosophie de l'alimentation-médecine ainsi que mes apprentissages en matière d'aliments alternatifs ». Ateliers de 17h à 18h30 (sauf autre horaire précisé). Participation 30 €.

Avril > Cuisinez salé avec le chocolat **Lorient, le 5. Mellac, le 12 / Lanester, le 26 / Mai** > Plantes sauvages. Lorient le 3 et le 29, de 15h à 16h30. Mellac, le 10 de 16h30 à 18h. Lanester le 16 / Tarif : 30€/pers.

+ Informations & inscriptions :
06 49 86 99 92

CONSEILS NATURO



ELOUAN FICHOU

« Conseils et accompagnement »



Après cinq années de formation en herboristerie, phytothérapie et naturopathie,

Elouan Fichou a créé son cabinet à Hennebont en septembre 2002. Il a une connaissance pointue des produits issus des plantes,

de l'alimentation santé et des compléments plus spécifiques, des minéraux, vitamines, des produits de la ruche, de la mer et tout ce que la nature peut nous offrir en soutien. Il est présent au magasin de Lanester, une fois par mois, pour vous parler bien-être, vitalité, santé et répondre à toutes vos questions.

16 avril 10h à 13h > Les troubles du sommeil / **14 mai** de 14 à 19h > Accompagnement des maladies infantiles

+ Informations & inscriptions :
06 27 70 64 71

SYLVIE JÉGOUX,

« Passions florales »



Naturopathe réflexologue, passionnée par les fleurs et par ce qu'elles ont à nous

transmettre, Sylvie vous donne régulièrement rendez-vous dans notre magasin de Riantec pour vous expliquer les bienfaits des élixirs floraux, sur le plan physique, énergétique et émotionnel. Elle vous expliquera en quoi ils peuvent vous soulager, vous aider à faire face aux défis du quotidien et vous précisera comment les utiliser.

Samedi 13 avril et vendredi 3 mai, de 10h à 13h > conseils (gratuit) / **Jedi 23 mai, de 15h30 à 17h** > atelier «gagner en confiance grâce aux élixirs floraux» / Tarif : 20 €, 5 personnes max.

+ Informations & inscriptions :
06 11 70 39 96.

Un praticien de santé naturopathe ne se substitue en aucun cas au suivi médical ni aux traitements médicaux.



PETIT ABÉCÉDAIRE DE LA CRISE AGRICOLE

■ Loin des sempiternelles mobilisations de la FNSEA contre chaque tentative d'avancée écologique, le mouvement des agriculteurs de ce début d'année a surpris par son ampleur et par l'étendue du désarroi de toute une profession qui s'y exprimait. Pour mieux comprendre d'où vient la crise, petit abécédaire des aberrations, incohérences et autres dérives d'un modèle agricole à bout de souffle.

(Toutes les citations sont tirées de reportages parus dans différents médias sur la crise agricole)

►►► **A** comme Absurde ? Ainsi pourrait commencer cet abécédaire tant le mot semble s'appliquer à des pans entiers du système agricole dénoncés par les agriculteurs. Leur principale revendication « *on veut vivre de notre travail !* » découle de cette première absurdité : le prix de vente des produits agricoles ne suffit pas à couvrir les coûts de production engagés. Pour simplement vivre, les agriculteurs sont dépendants des aides publiques.

Aides : Les aides de la politique agricole commune (PAC) de l'Union européenne représentent en moyenne 74% du revenu des exploitations en France¹ et jusqu'à 250 % du revenu pour les éleveurs de bovins à viande (sans aides ils paieraient pour travailler !). Comment en est-on arrivé là ? À sa création en 1962, la PAC se donne pour but la souveraineté alimentaire de l'Europe, très dépendante des importations au sortir de la Seconde Guerre mondiale. En garantissant des prix incitatifs, elle pousse les agriculteurs à se moderniser pour produire plus. Avec la mécanisation et l'utilisation massive des engrais et pesticides, soutenu par les états, l'objectif est atteint dans les années 70. La machine productiviste est lancée. La PAC se trouve submergée par les surproductions dans les années 80. En 1992, elle décide de baisser les prix européens pour les rendre compétitifs sur les marchés mondiaux (déstabilisant au passage la petite paysannerie des pays du Sud). En contrepartie, elle leur versera des aides directes. Une dépendance économique à fort impact psychologique, « *on n'est pas des assistés !* », « *On combat pour la dignité* », d'autant que pour percevoir ces indispensables aides il faut en faire la demande et prouver qu'on y a droit...

.....
¹ 74% du RCAI (résultat courant avant impôt) INRAE (2019)

Bureaucratie : Remplir en ligne le dossier PAC, gros stress annuel ! Un peu comme nos déclarations d'impôts en mille fois pire. Difficile parfois de savoir si on est « dans les clous » pour solliciter une aide particulière tant les conditions d'obtention sont complexes (réglementations, conditions d'exemptions, dérogations...). Aux normes européennes s'ajoutent les règlements nationaux (code de l'urbanisme, de l'environnement, etc.). L'agriculteur se devrait d'être géomètre, comptable, juriste... Et gare à celui qui se trompe : « *Si ce n'est pas conforme, ça se traduit par une retenue financière de 3% sur les subventions PAC, et jusqu'à 10% en cas de récidive* ».

Coopératives agricoles : Créées à l'origine par les agriculteurs pour peser sur les prix d'achat de leur matériel et de vente de leur produit avec le principe « un agriculteur, une voix » quelle que soit la taille ou la production de l'exploitation, les coopératives sont devenues un pilier du système agricole. Elles commercialisent aujourd'hui 70% de la production et détiennent une marque sur trois de l'agroalimentaire. Pourtant si les trois-quarts des paysans sont « coopérateurs », beaucoup se sentent trahis, prisonniers de superstructures au fonctionnement opaque, qui leur imposent les méthodes de production et les rendements attendus, les poussent à s'endetter pour se moderniser et déterminent seules les prix d'achat de la production, souvent au plus bas pour maximiser leurs profits. « *Avant, la coopérative était à notre service, maintenant c'est nous qui sommes à son service* », « *réduits au rôle de simples exécutants* ». Pire, par le jeu de création de filiales sur lesquelles les agriculteurs n'ont plus aucun pouvoir, certaines coopératives rachètent à l'international des entreprises venant concurrencer la production de leurs propres adhérents !

Disparition : La France a perdu les trois quarts de ses agriculteurs en cinquante ans. Près de 60% des agriculteurs avaient 50 ans ou plus en 2020². À quelques années de partir en retraite, la moitié d'entre eux n'a aucun repreneur en vue. Dix mille fermes disparaissent chaque année. Pourtant la profession ne manque pas de prétendants à l'installation, mais ils manquent souvent de moyens pour acquérir des fermes trop grosses, trop spécialisées, très mécanisées et qui ne correspondent pas à leur projet de reprise (58% souhaitent s'installer en bio sur des fermes « à taille humaine »). La plupart des terres disponibles sont absorbées par des exploitations existantes, concentrant toujours plus de terres dans des mains toujours moins nombreuses quand elles ne sont pas livrées à la spéculation... « *Notre fin sera votre faim !* ».

Egalim : Dans le collimateur des manifestants, l'industrie agroalimentaire et la grande distribution accusés de gonfler leurs marges sur le dos des producteurs alors que la loi dite Egalim³ adoptée en 2018 (complétée par Egalim II en 2021) est censée garantir une « juste rémunération des agriculteurs ». Or, sur 100 € d'achats alimentaires, ils perçoivent seulement 6,50 €. Selon une étude menée par la Fondation pour la Nature et l'Homme (FNH), entre 2001 et 2022, la part de l'éleveur dans le prix d'une brique de lait conventionnel a baissé de 4%, alors que celle des industries agroalimentaires a augmenté de 64% et celle de la grande distribution de 188% ! Mais promis, le ministre de l'Économie va (enfin tenter de) faire appliquer la loi et doubler les contrôles...

.....
² Date du dernier recensement agricole du ministère de l'agriculture

³ Officiellement « Loi pour l'équilibre des relations commerciales dans le secteur agricole et alimentaire et une alimentation saine, durable et accessible à tous »

Écologie : Première victime des mesures « anti-crise » du gouvernement. Sous prétexte de simplifier les procédures, les quelques avancées écologiques de la PAC sont remises en cause. Repousser la mise en jachère de 4 % des terres arables pour permettre la reconstitution des réserves en eau et de la fertilité des sols et servir de refuges de biodiversité. Ignorer les zones humides. Mis sous tutelle l'Office français de la Biodiversité. Chargé de contrôler la bonne application de certaines mesures environnementales (usage de l'eau, des pesticides, arrachage des haies...), il a osé mettre 86 contraventions à des exploitants agricoles (sur 3000 contrôles !). Un recul catastrophique qui met en péril l'agriculture même, alors que 62% des agriculteurs estiment que la transition écologique est une nécessité⁴, 26% y voient même une opportunité et ils ne sont plus que 15% à la refuser. (Voir aussi Écophyto, Haies, Recours...)

Écophyto : « Les pesticides, on voudrait bien s'en passer, mais c'est impossible » vieille antienne de la FNSEA, frappée de cécité devant la preuve apportée par la bio. Après la prolongation de l'autorisation du glyphosate par l'Union européenne, les dérogations d'utilisation des néonicotinoïdes pour les betteraviers, le syndicat obtient une nouvelle « victoire » au détriment de la santé humaine, en premier lieu celle des agriculteurs, avec la mise en pause du plan Écophyto qui vise à réduire de 50% l'usage des pesticides d'ici 2030 par rapport à la période 2015-2017. Autre cadeau à la FNSEA, offert avant Noël : le gouvernement a renoncé à augmenter les redevances sur les prélèvements d'eau et les pollutions émises dues par les irrigants agricoles et les utilisateurs de pesticides les plus dangereux pour l'environnement et la santé. Les collectivités et les ménages spoliés et pollués continueront de payer pour eux.

FNSEA : Syndicat majoritaire dans la profession agricole, la FNSEA⁵ est cogestionnaire avec l'État de la politique agricole depuis les années 60 et impose sa vision productiviste. Difficile de l'exonérer de sa responsabilité dans la crise !

Mais comment un syndicat qui contribue à l'exploitation de ses adhérents et à leur disparition peut-il rester majoritaire ? Peut-être en s'appuyant sur le sentiment des agriculteurs d'appartenir à un monde à part. N'ont-ils pas créé leur propre Sécurité sociale avec la MSA (Mutuelle sociale agricole), leur banque avec le Crédit agricole ? N'ont-ils pas leur propre enseignement relevant du ministère de l'Agriculture et non de l'Éducation nationale, leurs propres règles de transmission du patrimoine supervisées par les Safer (Sociétés d'aménagement foncier et d'établissement rural) ? Autant de réseaux sur lesquels la FNSEA étend son emprise. Il ne suffit plus au syndicat qu'à exhorter les agriculteurs à rester soudés pour supporter le mépris et l'abandon dont ils se sentent l'objet « *La population ne nous aime pas* », en leur désignant un ennemi commun (maudits écologistes), en inventant un supposé « agribashing », qui imposent l'union. Le fort soutien démontré par la population au mouvement de ce début d'année fait la preuve de la supercherie.

NR et GES : Ça sent le gaz entre productivisme et écologie ! Détonateur de la crise, l'annonce par le gouvernement de la fin de la détaxe sur le gaz naturel routier (GNR) utilisé par les tracteurs. Visant à baisser la consommation des énergies fossiles et réduire les émissions de gaz à effet de serre (GES). Cette décision, finalement repoussée, avait pourtant été prise en accord avec la FNSEA. Pour éviter de remettre en cause l'élevage intensif et l'usage d'engrais issus de la pétrochimie ? Plus de 80 % des émissions du secteur agricole sont liées aux rejets de CH₄ (méthane, émis par les ruminants et le stockage des déjections d'élevage) et de N₂O (protoxyde d'azote, libéré dans l'atmosphère par les engrais).

Haies : Leur protection est l'exemple même des mesures nécessaires, mais les agriculteurs en ont fait le symbole des contraintes excessives et bureaucratiques qui leur sont imposées, pointant 14 réglementations différentes et leur entretien, long et coûteux, très chichement compensé par les aides dédiées. Le gouvernement promet l'instauration d'un cadre réglementaire unique. En attendant, faute de contrôles suffisants et de sanctions, des milliers de kilomètres de haies disparaissent chaque année⁶.



4 enquête réalisée fin 2023 par BVA Xsight

5 Fédération nationale des syndicats d'exploitants agricoles

6 À lire « Bocage : la fin d'un paysage » en accès libre sur le site de Splann <https://splann.org/enquete/bocage/>



►►► **I**nnovation : Pour Emmanuel Macron, l'agriculture doit être plus « innovante », faire sa « troisième révolution » par « la numérique, la robotique, la génétique ». Que deviendront les agriculteurs dans cette vision technosolutionniste déshumanisée ? À part quelques agromanagers, de vastes exploitations en monoculture ayant une bonne assise financière, les seuls bénéficiaires seront les start-up du high-tech connecté (très consommatrices d'énergie et de matériaux rares, etc.), les industriels de l'agrochimie (plus besoin de sortir des pesticides puisqu'ils sont pulvérisés « avec précision » !) et les semenciers (producteurs d'OGM et autres NGT).

NGT (nouveaux OGM) : Le Parlement européen a voté une proposition d'assouplissement de la réglementation des végétaux issus de biotechnologies génomiques, les exonérant d'évaluation des risques (pour celles subissant moins de vingt manipulations génétiques), une mesure contraire aux recommandations de l'ANSES⁷. Les végétaux NGT devront faire l'objet d'un étiquetage spécifique et restent interdits dans la production biologique. Mais c'est un pas de plus vers le brevetage du vivant et une dépendance des agriculteurs aux industries semencières, sans compter le risque de contamination des cultures avoisinantes.

Pacte vert (Green Deal) : Le 27 février, les Eurodéputés ont adopté de justesse la loi de restauration de la nature, un des volets majeurs du Pacte vert (« Green deal ») qui vise à la neutralité carbone de l'Europe en 2050, conformément aux accords de Paris. 30 % des habitats (forêts, prairies, zones humides, rivières, lacs et fonds coralliens)

7 Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail

en mauvais état devront être restaurés d'ici 2030, avec pour objectif 90 % en 2050. Une loi moins ambitieuse que prévu, beaucoup de concessions ont été faites pour obtenir un accord, mais en ces temps de renoncement ça reste une bonne nouvelle !

Recours : les opposants à une installation agricole qui resterait soumise à autorisation n'auront plus que deux mois au lieu de quatre pour déposer un recours, un délai très court pour s'organiser et constituer un dossier contre un projet de méga-porcherie ou de giga-bassines.

Souveraineté alimentaire : Il y a comme une contradiction à pleurer notre souveraineté perdue et à se vanter de nourrir le monde (pour rappel, près d'un million de Français ne mangent pas à leur faim. Charité bien ordonnée...). Première puissance agricole européenne, gros exportateur, la France ne fournit pourtant que 60% des aliments nécessaires pour satisfaire la consommation de ses habitants⁸. Elle importe 50% des fruits et légumes et, un comble, 36% de sa consommation de fromage ! On veut bien que nos changements de comportements alimentaires soient en partie responsables (comme la consommation de fruits exotiques, autrefois réservée aux « grandes occasions » et devenue habituelle), mais cela n'explique pas pourquoi dans les filières de l'industrie agro-alimentaire, de la distribution ou de la restauration, près de 30% des produits d'origine agricole sont importés. Quand maximiser les profits importe plus que nourrir sainement la population... Un effet pervers d'un libéralisme débridé et d'une mondialisation indifférente à son empreinte carbone.

8 Selon l'étude « Résilience alimentaire » du think tank Utopies, mars 2022

Traités commerciaux (Mercosur, etc.) : Sacrifier les éleveurs bovins français pour vendre des voitures en Amérique du Sud ; importer de Nouvelle-Zélande de l'agneau dont on n'a pas besoin pour le réexporter vers la Chine ; délaissier des productions nationales au profit d'autres venues de pays aux moindres exigences sanitaires, sociales et écologiques... Loin de l'image des exportations destinées à « nourrir le monde » (près de 10% de la population mondiale souffre toujours de faim chronique), les accords commerciaux que multiplie l'Union européenne visent avant tout à trouver de nouveaux débouchés pour nos (sur)productions, agricoles et industrielles, quitte à s'exposer à une concurrence aussi rude que déloyale. Parmi leurs revendications, les agriculteurs demandent que les produits entrants respectent les normes auxquels ils sont eux-mêmes soumis, les fameuses « mesures miroirs » qui, par exemple, mettraient fin à l'aberration de trouver dans les assiettes des résidus de pesticides interdits chez nous pour leur dangerosité. La FNSEA, elle, se contenterait d'une « mise en cohérence des normes applicables »... pour s'aligner sur les moins exigeantes ?

Z comme zéro pointé : les réponses apportées aux agriculteurs ne satisfont en rien leur principale revendication d'un revenu décent. Pire, en satisfaisant aux desiderata d'un agrobusiness obsédé par les rendements et hostile à toute transition écologique, elles risquent d'aggraver la situation des paysans et mettent en péril la capacité de notre agriculture à simplement nous nourrir sainement et suffisamment. Une autre agriculture est possible, nourricière, rémunératrice pour les paysans et qui préserve la fertilité des sols, la biodiversité et la ressource en eau... La bio l'a prouvé depuis longtemps !

ÉPARGNE SOLIDAIRE

Les C.I.G.A.L.E.S. et les fourmis

Les C.I.G.A.L.E.S. sont prêteurs et ce n'est pas là, la moindre de leurs qualités ! Inspirés des contes de La Fontaine pour le nom, mais pas dans les comportements, ces « Clubs d'Investisseurs pour une Gestion Alternative et Locale de l'Épargne Solidaire » inversent les rôles...



Françoise, Cigalière
et coopératrice des
7 Épis

Loin de chanter tout l'éternel en s'en battant les ailes de ce qui pourrait bien advenir, les cigales sont ici des investisseurs philanthropes et responsables qui tiennent les cordons d'une bourse dédiée à l'accompagnement de projets judicieux (chiche, on met judicieux à la place

d'ambitieux à partir de maintenant !). Alors que les fourmis sont les créatives de l'histoire, fourmillant d'imagination, qui ne demandent qu'un petit coup de pouce financier pour monter ou pérenniser leur entreprise, dans le domaine social, environnemental ou culturel. Le modèle est né dans les années 80 et a progressivement essaimé. La Bretagne compte 27 clubs dont le dernier est né à Lorient voici un an. Ses membres ne se sont pas rencontrés en faisant leurs courses, mais il est amusant de constater que 50% sont des adhérent.e.s des 7 Épis ! Le premier lien entre les membres, restons modestes, ce n'est pas nous, mais la MISE (Maison des Initiatives Solidaires et Écologiques) de Lorient. « Beaucoup d'entre nous travaillent là-bas, dans différentes structures (Cohérence, La Nef, C2Sol, Tag 56...). D'où le nom de notre groupe : "CO-mise" », explique Françoise, porte-parole du club le temps de cette interview. En tout, nous sommes douze dans notre C.I.G.A.L.E.S. Le minimum est 5, le maximum 20. Au-delà, c'est difficile d'échanger et de se mettre d'accord et il vaut mieux créer un autre groupe. Il peut y en avoir plusieurs dans une même ville ».

Comment ça fonctionne ?

Les « cigalier.es » mettent en commun leurs économies pour avoir de quoi aider un ou plusieurs projets. Pas besoin d'être Crésus, le nombre fait la force. « On met entre 10 et 50 € par mois sur un compte. On a commencé en mai. En novembre on avait déjà économisé 3 000 €. Assez pour commencer à recevoir des

gens et étudier des dossiers. Soit on complète un prêt déjà obtenu dans une banque, soit on finance intégralement en fonction de la taille et des besoins. On peut même se mettre à plusieurs groupes pour financer un projet plus conséquent (c'est arrivé, par exemple, sur un projet éolien). On peut être accompagnés par des fédérations de C.I.G.A.L.E.S. à l'échelle régionale ou nationale ».

Comment choisissez-vous les projets ?

« On privilégie l'ancrage local, le lien avec le territoire, l'intérêt collectif, la dimension humaine... Tout repose sur un principe de coopération et d'échanges. Il faut qu'on soit tous d'accord sur les raisons qui font qu'on soutiendra ou pas tel ou tel projet. Au-delà de l'aspect financier, il y a aussi une mission d'accompagnement. C'est la phase la plus

intéressante. On partage nos compétences professionnelles et humaines pour arriver à avoir une vision la plus globale possible des projets proposés et les aider au mieux à se concrétiser ». Un C.I.G.A.L.E.S. dure 5 ans. Puis les fourmis remboursent leur emprunt. « L'idée n'est pas de faire du bénéfice, mais il faut quand même qu'on récupère notre mise. D'où l'importance d'identifier des projets suffisamment mûrs et solides et de bien les accompagner. Aujourd'hui on cherche encore nos fourmis, mais pas de cigaliers, on est au complet. Si le principe vous motive, n'hésitez pas à créer votre propre groupe et à nous contacter pour qu'on partage nos expériences ! »

+ Renseignements : 06 12 15 21 64
et comise@cigales-bretagne.org



« LES "CIGALIER.ES" METTENT EN COMMUN LEURS ÉCONOMIES POUR AVOIR DE QUOI AIDER UN OU PLUSIEURS PROJETS. »

CÉCILE & SARAH, paysannes boulangères

L'une est infirmière puéricultrice, l'autre issue du monde culturel, toutes deux ont opéré un virage à 180° en devenant paysannes boulangères. Associées depuis un an au sein du collectif de la Ferme du Resto à Ploemeur, Cécile et Sarah cultivent, transforment et fabriquent leurs pains tout en expérimentant un nouveau modèle agricole.

Installées en avril 2023, Cécile et Sarah sont chefs d'exploitation et co-gérantes à la Ferme du Resto de Ploemeur avec deux autres associés maraîchers. Outre la fabrication des pains (chaque mardi, jeudi et vendredi) elles gèrent la partie grandes cultures céréales et légumineuses, la transformation en farine grâce à la meunerie en cours d'installation et la confection du pain à l'atelier.

« On cultive principalement sur 14 ha du blé Torka et un mélange de blé de Redon, du seigle, du sarrasin et de la lentille verte que l'on sème avec le lin brun et la cameline », explique Sarah pendant que Cécile façonne les pains juste à côté. « Pour l'instant la farine est moulue au Moulin St Germain, à Erdeven, mais à partir du mois d'avril nous aurons notre propre meule de pierre ! »

DOUBLE DIPLÔME

On sent de la complicité et de la complémentarité entre les filles qui ont toutes deux commencé leur reconversion en 2021, un BPREA Paysan Boulanger pour Sarah et un bac pro grandes cultures pour Cécile. « Les deux diplômes donnent la capacité agricole et le droit d'utiliser des terres. Ne devient pas paysan qui veut ! », souligne Cécile.

Quand elles rejoignent la ferme ploemeuroise, en 2023, elles ne se connaissent pas, viennent d'univers professionnels totalement différents, mais se retrouvent avec la même envie d'intégrer un mouvement collectif de changement de société. « J'ai toujours aimé les projets qui portent des valeurs humaines et ouvrent un nouveau champ des possibles », explique Cécile, *ici nous respectons le vivant*



Sarah & Cécile. Retrouvez leurs pains à Larmor, Guidel, Keryado et Vauban

sous toutes ses formes, du sol en passant par les auxiliaires de culture et du producteur au consommateur ! »

Pour Sarah qui a grandi à la campagne en Normandie, puis à Groix à partir de l'âge de 15 ans, c'est aussi le travail au grand air qui lui plaît et l'aspect touche à tout du métier « l'activité nous amène chaque jour de la nouveauté : gestion des cultures, de la meunerie, du pain, de la commercialisation, de la vente, de la communication, des travaux d'aménagements... »

100% PRODUITS À LA FERME

Elles fabriquent aujourd'hui des pains semi-complet nature, aux graines de lin ou encore aux graines de sarrasin torréfiées dans leur four à bois avec la chaleur de fin de cuisson. Elles proposent également un pain 100% sarrasin, un seigle (70% seigle, 30% froment) ainsi qu'un pain brioché T80 au seigle, aux raisins secs et à la boisson de riz qu'elles réalisent elles-mêmes.



À partir du mois d'avril, le blé sera stocké dans de grands silos avant d'être nettoyé, épierré, brossé, moulu pour être ensuite transformé en farine fraîche

LA FERME DU RESTO, UNE AVENTURE COLLECTIVE

L'histoire démarre il y a 4 ans par une entente entre vieux copains, Didier, Thierry et Pierre, militants écologistes issus du mouvement « Nous voulons des coquelicots ». Ils entendent parler d'une ferme bio à vendre à Ploemeur et souhaitent éviter son retour à l'agrochimie. Les trois amis, déjà bien occupés, n'ont pas l'intention de travailler à la ferme, mais s'entourent de Clément 30 ans, ouvrier agricole désirant s'installer en maraîchage. Avec lui ils écrivent le projet : ils imaginent une ferme collective en polyculture céréales, fruits et légumes. Puis Pascal intègre le projet, il a 55 ans. Ex-chef d'entreprise reconverti en paysan apiculteur, il est passionné d'agroécologie. Il entre dans le projet *in extremis* pour la remise du dossier. Le projet est lauréat. Un début d'équipe est constitué, mais il faut trouver d'autres professionnels.e.s pour s'engager dans l'aventure, car le projet est de taille avec la culture céréalière. C'est à ce moment-là qu'arrivent Cécile et Sarah. Cécile : « *Au départ, je me suis dit, c'est trop beau, il y a un loup. Et puis, j'ai compris, en fait ils n'étaient que des gars ! Maintenant l'équipe est mixte, de tous âges, avec une grande variété d'expériences préalables et des associés non actifs de bon conseil.* » Sarah précise « *Bien entendu, cela ne dispense pas de bien réfléchir aux modes de gouvernance et de communication entre tous,*



Le nouveau four à bois, a été fabriqué en Bretagne, sur mesure

car les dissensions existent toujours et doivent être réglées. »

TRAVAILLER ENSEMBLE POUR LE MEILLEUR

Une ferme collective repose sur des personnes et des cercles de décision. Les trois associés non actifs se sont donné un rôle. « *On accompagne, on conseille, on calme parfois, on aide à organiser et on suit les comptes tous ensemble tous les mois* », explique Didier.

Les quatre actifs essaient de se tenir à une réunion d'organisation par semaine. Ensemble ils ont choisi de créer une SCEA (société civile d'exploitation agricole) qui porte tous les investissements et assume toutes les dépenses. Toutes les dépenses au-delà de 500 € sont donc discutées à sept. L'objectif étant de pouvoir payer les quatre actifs chaque mois, à hauteur d'un SMIC, en espérant davantage quand l'activité aura atteint sa vitesse de croisière. Tous les salaires sont égaux. Les statuts ont été écrits pour stabiliser l'équipe et le projet.

L'ÉPARGNE CITOYENNE, UNE CHANCE POUR LE COLLECTIF !

La ferme du Resto est portée et soutenue par la SCI Courte Échelle. En cas de coup dur (la dernière tempête Ciaran par exemple), la SCI active son réseau citoyen pour venir en aide financièrement et parfois physiquement, car La courte échelle rassemble 357 associé.e.s.

Tous croient fermement à un avenir pour la culture paysanne et à la possibilité de construire des écosystèmes vertueux. Sur un sol respecté, dans une harmonie avec les cycles naturels, une organisation démocratique, sobre et prudente, avec des paysans qui doivent pouvoir se payer, se reposer, prendre des vacances et ne pas se détruire la santé.



Pascal, Sarah, Cécile et Clément les 4 chefs d'exploitations de la Ferme du Resto à Ploemeur

CONSUM'ACTEURS

À vos agendas !

Ateliers cuisine, solidarité avec les étudiants, sortie cueillette, éducation à la bio et au manger sain, préservation de l'environnement... L'association des Consom'acteurs des 7 Épis (dont vous faites peut-être partie sans même le savoir) vous a concocté plein de rendez-vous sympas !

Les 7 Épis sont passés de « coopérative de consommateurs » à « coopérative d'intérêt collectif » (SCIC), regroupant consommateurs, producteurs, salariés et partenaires. Depuis, les détenteurs d'une part sociale qui n'ont pas souhaité s'investir dans le nouveau projet de gouvernance sont regroupés dans une association qui gère cet aspect-là pour eux en siégeant au Conseil de surveillance. Mais le rôle de l'association, « Les Consom'acteurs des 7 Épis » ne se limite pas à cette implication dans la vie coopérative de la SCIC !



Suite à la Journée des adhérents de décembre dernier et à l'AG qui a suivi, de nombreuses envies ont émergé. À la question « que voulez-vous faire de cette association ? », les consommateurs qui ont pris le temps de participer à la « Bulloterie* » ont répondu majoritairement par des envies concrètes d'ateliers et de rencontres avec des thématiques allant de la cuisine à l'énergie en passant par le zéro déchet, le vélo, les sorties nature. Réunis en groupe de travail, les adhérents volontaires, partant de toutes ces propositions, ont défini plusieurs grands projets pour l'année.

ATELIERS CUISINE

Déjà réalisés, **deux ateliers « Batch cooking »** à destination des étudiants, coorganisés

avec l'association étudiante les DDcalés. Confiés à Claire Lebris, naturopathe, ils avaient pour but d'apprendre à préparer ses repas pour la semaine avec un budget maximum de 3 ou 4 € par repas. Le premier a réuni huit étudiant.e.s. Le second, le même nombre, auquel se sont ajoutés deux membres de l'association. Cette mixité générationnelle, appréciée par tous les participants, correspondait aussi à une des attentes souvent exprimées lors de la Journée des adhérents. Les échanges se poursuivront à la rentrée : les Consom'acteurs sont invités à intervenir sur le stand des DDcalés lors des journées d'accueil de l'UBS pour parler d'alimentation bio. Un troisième atelier, sur l'art de cuisiner les restes, sera organisé en juin

avec Claire Lebris, et offert cette fois aux adhérents (nombre de places limitées, premiers inscrits, premiers servis !).

À VENIR

D'ici là, vous êtes également invités à participer à une **conférence sur le frelon asiatique, le mercredi 3 avril**, à 18h, à Croc'Épi, co-organisée avec l'aso Api 56. Et à une **sortie nature « Plantes comestibles »**, organisée par l'association Cueillir, en parallèle d'animations en magasin, dans le cadre du mois de la biodiversité. Ce sera le **samedi 6 avril**, au départ du magasin de Lanester. Sur inscription. Nombre de places limitées à 15 personnes. Et ça ne s'arrête pas là ! Le bureau de l'association, Claire Decroix, Gérard Branquet et Maelane Huet,

prévoit deux **ciné-débats** pour la rentrée. Un autour des dérives de l'agroalimentaire et l'autre autour du film « La forêt Gourmande » de Fabrice Déjour qui pourrait être suivi d'une formation pour monter sa propre forêt gourmande et se tenir lors de la prochaine fête des adhérents, qui aura lieu cette année en octobre. Pour concrétiser tout ça et faire émerger de nouvelles idées, n'hésitez pas à vous investir dans l'association !

+ Inscription atelier cuisine et sortie Cueillir : association@biocoop-les7epis.bzh

* Bulloterie : animation proposée par le réseau Cohérence dans le hall du magasin de Keryado permettant de recueillir les idées des adhérent.e.s



CROC EPI FÊTE SES 15 ANS

Premier restaurant bio certifié à Lorient, Croc'Épi a ouvert en 2009. Un pionnier et toujours l'un des seuls à être labellisé « Ecocert » sur l'Agglo, le label le plus exigeant en la matière.

Contrairement à certains labels qui se contentent de valoriser « une démarche », Ecocert valide des faits, du concret et de l'exigeant, en se penchant sur les produits (biologiques, de saison, locaux, sains...), la cuisine (du fait maison) et même sur la gestion écologique du restaurant (lutte contre le gaspillage alimentaire, utilisation d'éco détergents, ...). Beaucoup de cases à cocher qu'on relève d'autant plus facilement que c'est notre raison d'être ! Ajouter une offre de restauration à notre activité magasin, l'idée, logique, est née voici 15 ans. Ouvert initialement impasse Saint-Marc, un peu plus bas dans la zone de Keryado, le premier restaurant était déjà le prolongement du magasin de l'époque. Parce que c'était ça le concept, au propre comme au figuré : créer un

vrai prolongement, faire découvrir la richesse de nos produits, montrer comment les cuisiner en proposant des recettes gourmandes et équilibrées. Autre parti pris : proposer des repas en self-service, moins cher qu'un service à table et plus rapides, pour permettre à un maximum de gens travaillant dans le coin de venir se restaurer sainement. En 2013, Croc'Épi a ouvert un espace restauration au sein du magasin de Lanester. En 2019, le restaurant de Keryado a suivi le magasin pour s'installer quelques mètres plus loin. Quelques changements également du côté des chefs qui se sont relayés pour partager leurs goûts et leur sensibilité (Michaëla, Mickael, Pierre et maintenant Stéphane) comme des équipes. La toute première à avoir rejoint l'aventure, Cathy, est toujours là, mais côté magasin désormais.



Mercredi 22 mai, rendez-vous au restau à partir de 12h pour le repas d'anniversaire. Prix habituels, mais menu de fête et cocktail offert.



La recette de Stéphane Bégot Brownie salé aux brocolis

- 1 petit brocoli
- 200g de feta
- 10cl lait
- 3 œufs
- 200g farine T65
- 4 cl huile d'olive
- 1 sachet de poudre à lever
- 50 gr de noisettes
- Sel/ poivre

Cuire les têtes de brocoli à la vapeur pendant 10 min.

Dans un saladier, mettre la farine, la levure, l'huile, les œufs, le lait. Bien mélanger jusqu'à avoir une pâte homogène.

Ajouter le brocoli et la feta émiettée.

Assaisonner à votre convenance.

Bien mélanger le tout et verser dans un moule (ou plusieurs individuels).

Ajouter les noisettes concassées sur le dessus.

Enfourner à 180° pendant 45 m.



ÉPI quoi encore ?



La fontaine du Drolo à Camors est encore utilisée pour la pureté de son eau. Des processions existent toujours.

NOUVELLE EXPO AU RESTO CROC'ÉPI

Les fontaines sacrées du Morbihan

Vous avez aimé son exposition sur les mouvements sociaux ? Béatrice Boulatoff nous dévoile une toute autre facette de son travail avec une série de photos et un livret consacrés aux fontaines sacrées du Morbihan. Réalisée en 2007, l'exposition n'a pas pris une ride. Après 7 000 ans d'existence, ce serait dommage que les fontaines du Morbihan coulent dans l'oubli !

Les fontaines sacrées du Morbihan, art local et populaire, correspondent à un certain esprit du temps. À l'heure de la consommation de masse, de l'économie de marché, n'a-t-on pas oublié que la création artistique et l'expression du « Beau » participent à la guérison du corps, à la consolation des âmes et donnent un sens à la vie ? Comme l'a écrit poétiquement Ernest Renan dans « Prière sur l'Acropole » (1865) :

« Mais les fontaines d'eau froide y sortent du rocher et les yeux des jeunes filles y sont comme ses vertes fontaines où, sur des fonds d'herbe ondulée, se mire le ciel ».

Bien décidés à leur rendre hommage, Béatrice Boulatoff et deux autres photographes décident en 2007 de sillonner les chemins bucoliques du département pour photographier ces fontaines très anciennes, restaurées et entretenues, souvent dédiées à un Saint. Certaines sont païennes. Un livret disponible à l'entrée du restaurant explique leur histoire, leur sens et leur utilisation. Certaines guérissaient, beaucoup même faisaient l'objet de procession. *« Construites entre le XVI^e et le XIX^e siècle, le plus souvent à proximité d'une chapelle, toutes ces fontaines de légende avaient, selon les croyants, des vertus curatives. Ils s'y*

rendaient en procession pour recevoir l'onction du prêtre », explique Béatrice.

L'exposition donne à voir 16 cadres de 80 x 80 cm avec une photo couleur numérique, réalisée par Muriel Besnon, qui représente un plan général de la fontaine, et deux photos noir et blanc argentiques prises par Béatrice Boulatoff, en plan rapproché. Le livret jeu présente chaque fontaine : sa date de construction, ses vertus curatives, son architecture et son pardon (voir le saint associé si il y en a un).

L'exposition a été subventionnée par le Conseil général du Morbihan et la Région Bretagne et représente une année de travail et de recherches. Elle sera visible jusqu'à la fin du mois de juin au restaurant Croc'Épi de Lorient/Keryado.

Bio cohérence



Pour aller plus loin dans nos engagements en faveur de l'agriculture bio, nos magasins sont désormais adhérents de l'association Bio Cohérence, une garantie pour le consommateur et un soutien supplémentaire à l'agriculture paysanne.

Porté collectivement par des producteurs, des transformateurs et des distributeurs, Bio cohérence est un label qui met la barre beaucoup plus haut dans ses exigences que le label bio européen (la feuille sur fond vert) en œuvrant pour une

agriculture régénératrice de la biodiversité, du climat et du bien-être. Parmi ses exigences : l'interdiction de serres chauffées, la régénération de la vie et de la fertilité des sols, la limitation de la taille des élevages et le lien au sol,

le bien-être animal... Autant de sujets auxquels nous étions déjà sensibles, mais qui désormais sont gravés dans une charte ! Vous aussi en tant que consommateurs, vous pouvez adhérer à l'association et travailler collectivement à enrichir sa démarche.