

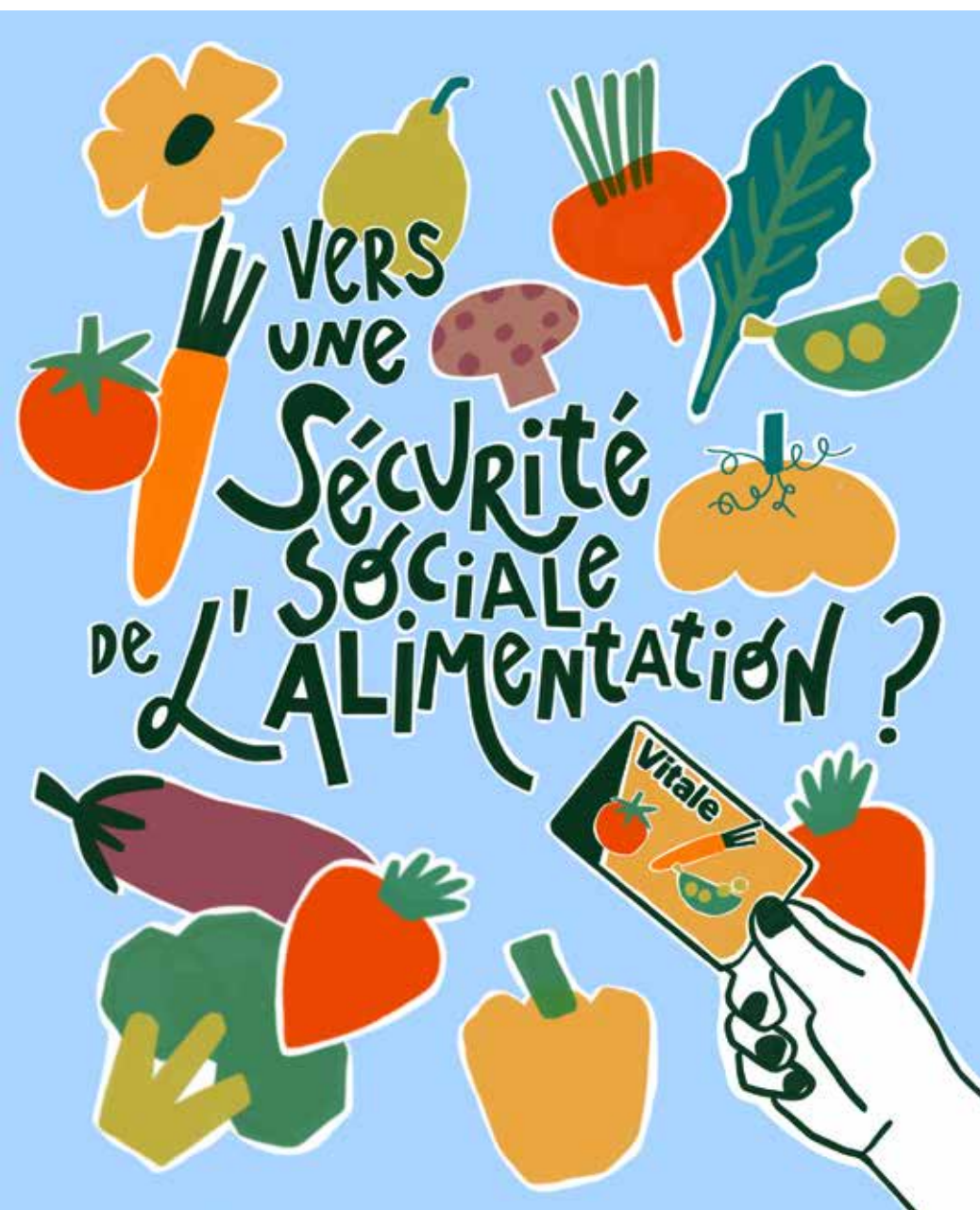
ÉDITO

L'ASSOCIATION DES CONSOM'ACTEURS

DES 7 ÉPIS, depuis sa naissance, il y a trois ans, a à cœur de rendre la bio plus abordable et désirable, via des ateliers pour apprendre à cuisiner plus sain, plus économique, ou des conférences pour dénoncer les méfaits de l'agro-industrie et des pesticides. Cette année, en partenariat avec l'Université populaire du Pays de Lorient et les Amis de la Conf', nous vous proposons un cycle de conférences sur l'alimentation en tant que droit fondamental. La prochaine, le 4 juin, portera sur « l'injuste prix de l'alimentation ». La première, en février dernier, revenait sur le concept de « Sécurité Sociale de l'Alimentation » (SSA) et plus particulièrement sur l'expérimentation de Caisse locale en cours à Lorient.

Porté par le CréaSSA (Comité de Réflexion et d'Action sur une Sécurité Sociale de l'Alimentation), ce projet a pour but de favoriser et soutenir l'accès des habitants à des aliments sains, de développer des circuits de production et de distribution « durables », de favoriser une agriculture paysanne locale.

Il va plus loin en se donnant pour objectifs de permettre aux bénéficiaires de choisir leur alimentation selon leurs besoins, sans que le prix soit un frein, et en envisageant de salarier les producteurs pour leur garantir une rémunération juste et régulière. Solution d'avenir en local ou national ? Comment ? Certains pays ont franchi le pas puisque le parlement bruxellois vient de voter une résolution historique sur la Sécurité Sociale de l'Alimentation. Adoptée par 60 % des élus, elle ouvre la voie à des financements publics et une étude de faisabilité nationale. Le défi est immense, mais le pari est lancé : faire de l'alimentation de qualité un droit universel, garanti collectivement, comme l'est aujourd'hui l'accès aux soins.



n°47

printemps
2026

SOMMAIRE

2 ÉPI-ACTU

Ar Redadeg, anniversaire
Biocoop, Fête des vins
de printemps, Climax

4 ÉPI-EPI SHOP

Nouveaux produits et actu
des magasins

7 ÉPI-ZOOM

Quelles solutions pour
une alimentation durable ?

11 ÉPI-COOP

Plantation de haies, projet LAB

12 ÉPI-ASSO

Ateliers, visite producteur
et conférence

13 ÉPI-ACTRICE /ACTEUR

Marie, Georges et Lulie

14 ÉPI-TERRIENS

Kâliner, du chocolat de Lanester

15 ÉPI-CROC

Roulé aux fraises et jeu-concours

16 ÉPI-QUOI ENCORE

Vin naturel vs vin bio

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, Sophie Bougrat.
Secrétariat de rédaction : Les Belles
Pages.
Maquette : Marie Nicol.
Photos : DR
Impression : Scop Imprimgraph.



ÉPI actu

DU 9 AU 29 AVRIL

FOIRE AUX VINS ET FROMAGES DE PRINTEMPS



Avril, c'est le retour de la foire aux vins et fromages, en version printanière. Si le rendez-vous d'automne est plus axé rouges, celui-ci fait la part belle aux rosés et aux blancs, pour coller avec les envies d'apéro et de barbecues qui reviennent avec les beaux jours ! L'occasion de faire découvrir une belle sélection de vins et de producteurs engagés mais aussi tout un choix de fromages, parfaitement raccords, pour le goût comme pour les valeurs.



13 MAI

VENEZ COURIR POUR LA LANGUE BRETONNE



La flamme de la Redadeg est de retour. Pour sa 10^e édition, le grand relais solidaire pour la langue bretonne repartira sur les routes du 8 au 16 mai, reliant Lannion à Nantes à travers les cinq départements de la Bretagne historique. Huit jours et huit nuits de course ininterrompue, 2 226 kilomètres transmis de main en main, et des milliers de participants unis autour d'un même mot d'ordre : faire vivre le breton.

La course passera par Guidel mercredi 13 mai. La coopérative a réservé le km 1427, situé juste en amont du magasin guidélois. Le départ est fixé à 9h01 pour une étape de 1 km vers la route de

Gestel. Venez partager ce moment avec nous. Rendez-vous à 8h30 devant le magasin pour un café avant de s'élancer. L'équipe guidéloise offrira le petit-déjeuner à tous les braves après la course. Inscriptions ici : communication@biocoop-les7epis.bzh

1986-2026

Biocoop fête ses

40
ANS

Double anniversaire cette année, celui des 7 Épis et celui de Biocoop. Pas une coïncidence puisque la coopérative de Lorient a contribué à fonder le réseau national dont il est membre aujourd'hui...

Pour souffler les bougies des 7 Épis, ce sera début octobre, une grande fête dont on

aura l'occasion de reparler dans le prochain Épi Info. Programmation en cours ! Pour Biocoop, en revanche, c'est tout au long de l'année, avec plein de petits rendez-vous à guetter en magasin et une création de trois produits spécifiques pour l'occasion, sous packaging aux couleurs des 40 ans. L'émblématique biscuit à l'avoine se déclinera

ainsi pendant quelques mois avec une nouvelle recette, en tout chocolat, avis aux gourmands. Il y aura également deux boissons festives, avec ou sans alcool, un AOP Crémant de Loire et un pétillant aux pommes sans sucre ajouté.





Billetterie

SAMEDI 13 JUIN

Rire pour résister

L'Association de défense de l'environnement de Caudan (Adec) a 50 ans ! Pour fêter ça, elle invite la compagnie Zygomatic et son spectacle déjanté Climax.

Dérèglement climatique, épuisement des ressources, disparition de la biodiversité... et si le rire était le meilleur allié pour éveiller les consciences et donner envie d'agir ? L'humour comme « *arme de réflexion massive* » ! C'est le pari de la compagnie Zygomatic et de son spectacle *Climax*, mélange de théâtre, de danse, d'acrobatie, de chant et de mime, guidé par un comique absurde et grinçant : « *une soupape de décompression tentant de se frayer un chemin vers des lendemains qui chantent* ». Burlesque et engagé, le spectacle a reçu de nombreuses distinctions (dont le Coup de cœur du Festival d'Avignon Off), des critiques de presse élogieuses et la reconnaissance de ses pairs en matière d'humour corrosif (pour Guillaume Meurice c'est comme « *si les Monty Python avaient lu le rapport du Giec* » !)

Climax est également sélectionné pour les Molières 2026, catégorie meilleure comédie. Un spectacle revigorant, tout public, à voir à partir de 8 ans. Idéal pour l'anniversaire d'une association qui a fait de la qualité de vie son cheval de bataille ! Née en 1976, en réaction au projet d'installation d'une usine de traitement des ordures ménagères à Lann Sévelin, l'Adec a continué son combat contre les déchets via la promotion du tri et la lutte contre les décharges sauvages avant de s'intéresser plus largement à toutes les atteintes à l'environnement.

INFOS PRATIQUES :

Samedi 13 juin 2026 à 20h
salle Joseph Le Ravallec, Caudan.

+ Renseignements : 06 72 77 24 06
ou 06 35 95 71 54
<https://adec-caudan.fr/>

**L'ASSOCIATION DES CONSOM'ACTEURS
DES 7 ÉPIS EST PARTENAIRE
DE L'ÉVÉNEMENT.**

ON CO-PRODUIT

En résidence à Maison Glaz, le collectif On est raccord ! réalise un film de fiction et un documentaire sur le thème de la montée des eaux sur les côtes bretonnes.

Le collectif, basé à Morlaix, s'est donné pour mission de « *produire éthiquement des films qui suscitent l'engagement* ». Pour ce faire, il mise sur la coopération et l'intelligence collective à tous les niveaux, proposant aux personnes ou structures qui apportent leurs pierres à l'édifice d'en devenir associé.es. « *Chaque partenaire, qu'il contribue par du temps, des ressources matérielles, logistiques ou financières devient coproducteur de nos films* ». C'est ainsi que Maison Glaz, qui met son lieu à disposition pour l'accueil des équipes et Biocoop les 7 Épis qui participe au ravitaillement, ont rejoint l'aventure. Le collectif, après un appel à candidature a sélectionné deux réalisatrices, qui se sont installées fin mars à Gâvres pour quinze jours de résidence. Le scénario, en création collective s'écrit sur place. Le tournage et le montage suivent dans la foulée. Les films ainsi produits seront diffusés en festival, avec si possible des tables rondes sur les questions d'engagements, d'écologie et de coopération.



KER VALENTINE

Fabriquées à Pluherlin (56)

Craquez pour une chips locale, artisanale et produite à la ferme, par des agriculteurs passionnés.

Pas banal, mais ils l'ont fait ! Romain, Valérie et Camille ont hérité de la ferme de leur arrière-grand-mère Valentine et cultivent depuis 2025 leurs propres pommes de terre biologiques pour les transformer en chips. Sur leur ferme, les cultures cohabitent avec les vaches, dans un environnement agricole vivant où chaque activité participe à l'équilibre de l'exploitation. L'atelier de transformation a pris place dans une ancienne écurie rénovée, au centre même de la ferme. Du champ de pommes de terre à l'atelier, il n'y a que cinq cents mètres : un symbole fort de proximité, de simplicité et d'authenticité. Ici, chaque geste compte. Chaque étape est accomplie avec soin. Les tranches sont cuites au chaudron, jusqu'à obtenir une texture dorée et croustillante. Elles sont ensuite salées avec précision pour révéler leur goût naturel, puis conditionnées sur place avant d'être livrées à La Filière Bio 56 à Grand-Champ qui distribue les chips en même temps que les fruits et légumes, à tous les magasins Biocoop du 56. Gros coup de cœur pour ce produit !



Les créateurs et fabricants des chips Ker Valentine : Camille Jacob, Romain Jacob et Valérie Bédard.



Anne Dubarry, créatrice de Variette.



VARIETTE

Épicerie fine, gourmande et engagée

Chez Variette, parmi les ingrédients certifiés, il y a des valeurs fortes et surtout un engagement d'un niveau exceptionnel en faveur du goût et de la biodiversité.

Fille d'une dynastie de charcutiers de Gascogne, héritière d'une longue lignée d'adeptes du bien-manger, Anne Dubarry a décidé de se consacrer... au végétal ! Au-delà de l'aspect bio, évidemment fondamental, la créatrice de Variette a choisi de n'utiliser pour ses conserves que des fruits, céréales et légumes locaux, issus de variétés anciennes, proposées par des artisans semenciers ou sélectionnées par les paysans eux-mêmes. Résultat : des produits de qualité, non standardisés, sains, riches en goût et en nutriments. Avec, au-delà de l'aspect gustatif, une vraie vision à long terme pour l'indépendance (les graines sont reproductibles et libres de droit) et le développement de l'agriculture locale (les semences sont adaptées à leur terroir, aux types de sol et de climat où elles sont cultivées). Pour la transformation, Anne fait aussi appel à des artisans du cru qui cuisinent les recettes qu'elle a imaginées, uniquement avec des ingrédients naturels. Crème de poivron, caviar d'aubergine, houmous... les sauces, tartinales et confitures de Variette ont une personnalité incroyable ! Testez et soutenez cette belle démarche.

100 % Local



La Tomme



Le pain d'épice



Le nougat



La bière



La crème glacée

LA TOMME FENUGREC de « La Ferme de Kerbizien » (56)

Elle fait l'unanimité au rayon fromage : la tomme au fenugrec élaborée avec du lait cru de vaches laitières élevées à Noyal-Muzillac, entre Vannes et La Roche-Bernard. Le couple Christelle et Mickaël, installés et associés depuis 2017 assurent ensemble la conduite de l'élevage : il prend en charge la production et la récolte des fourrages, elle assure la partie transformation du lait. Leurs 80 vaches sont nourries essentiellement avec de l'herbe et du foin séché en grange. En 2024 et 2025, la ferme se distingue au Salon de l'Agriculture à Paris et au Mondial du Fromage à Tours : quatre fromages ont été primés lors de ces événements internationaux.

LE PAIN D'ÉPICE AU SARRASIN de « La Goutte de Miel » (35)

Né dans le village de Vieux-Vy-sur-Couesnon, ce pain d'épice dans sa version sarrasin est sans produits laitiers, sans œufs, sans sucre ajouté et sans gluten. Sans tout ça mais avec aussi plein de bonnes choses, à commencer par le miel puisque ces gâteaux ont été imaginés par un apiculteur, Mickaël Millet. Du miel pour remplacer le sucre,

des céréales semi-complètes et intégrales (seigle), de la matière grasse végétale et un mélange d'épices original... Tous les ingrédients ont été sélectionnés pour leur goût et leurs qualités nutritionnelles mais aussi leur provenance : 100 % locale !

LE NOUGAT NATURE « Le bonheur des ogres » (56)

La joyeuse équipe basée à Quistinic fabrique un nougat artisanal avec une idée simple : peu d'ingrédients, mais des ingrédients choisis avec soin ! Il est réalisé à partir d'un miel de châtaignier qui apporte des notes puissantes et légèrement boisées, tandis que le tilleul ajoute une touche florale et fraîche qui équilibre l'ensemble. Sa texture est moelleuse et fondante, fidèle aux nougats traditionnels, avec le croquant des amandes et surtout des noisettes qui lui donnent un délicat goût de praliné. Ici, pas de sirop de glucose, un choix rare ! Et 30 % de miel dans le produit fini. Ce nougat, conditionné à l'ESAT Alter Ego d'Hennebont a tout bon.

LA CARDIN'ALE de « L'Amer d'Iroise » (29)

À Plogoff, au cœur du cap Sizun, L'Amer d'Iroise propose des bières inspirées des grands styles internationaux. Parmi

elles, la Cardin'Ale, une Pale Ale américaine pleine de caractère. « Une daily désaltérante à dégainer pour n'importe quelle occasion », indique Julien, le gérant. Légèrement maltée, avec sa robe blonde lumineuse et sa mousse fine, elle dévoile des arômes d'agrumes et de pin apportés par les houblons, qui lui donnent une belle fraîcheur en bouche. On aime aussi la microbrasserie finistérienne pour sa mention Nature & Progrès et son univers graphique « avec un embrun de folie et de Rock and Roll ! »

LA CRÈME GLACÉE de « La Gourmandise est dans le pré » (29)

On a fondu pour elle : la crème glacée fabriquée au Trévoux par Justine Tanguy et son compagnon Mikaël Michelet. L'entreprise bien nommée est une histoire de famille. Le frère et l'oncle de Justine travaillent sur la ferme juste à côté. Chaque jour, ils traitent une centaine de vaches de leur troupeau de Prim Holstein. « Mon frère récupère le lait, l'apporte ici, et il fait la crème », raconte Justine. Puis les glaciers préparent leur mélange, avec le sucre, le lait et les gousses de vanille. Parmi les créations artisanales, le couple propose des classiques et des versions plus originales : vanille Bourbon, chocolat noir, café, praliné, sarrasin, cacahuète...



L'aventure au coin du magasin

Vous avez peut-être déjà feuilleté leur magazine. Vos enfants les ont peut-être rencontrés lors d'une animation ? Cette fois, impossible de les manquer : Bivouac des Sciences débarque en magasin pendant les vacances pour une journée d'exploration entre sciences, nature et aventure.

Unique en son genre, le magazine *Bivouac des Sciences* suit une expédition scientifique en direct. Derrière cette aventure éditoriale, des marins-reporters basés à Lorient qui parcourent le monde à la voile pour raconter la planète autrement. Leur dernière odyssée les a menés pendant trois ans autour de l'Atlantique, jusqu'à l'archipel des Açores. De retour cet hiver sur nos côtes bretonnes, ils ont fait escale à Gâvres et à Étel, deux territoires qu'ils connaissent bien et qui inspirent le dernier numéro du magazine.

ESCALE AUX 7 ÉPIS

Pendant les vacances de printemps, l'équipage quitte le pont de son voilier pour venir à notre rencontre. Le bivouac des aventuriers s'installera le

temps d'une journée d'animations et de découvertes dans trois de nos magasins. Une escale ouverte à tous, à mi-chemin entre expédition scientifique et voyage imaginaire. « *Pour protéger la nature, il faut d'abord apprendre à l'observer et à s'en émerveiller, explique Wenceslas, l'un des reporters. En racontant la beauté du monde, nous espérons éveiller la curiosité et l'envie d'agir.* »

UN PROGRAMME D'EXPLORATEURS

Trois magasins – Keryado, Riantec et Lanester – accueilleront ce bivouac un peu particulier. Adultes, ados, enfants, curieux solitaires ou familles entières pourront embarquer pour plusieurs animations. Les plus joueurs testeront leurs connaissances

avec un « Qui est-ce ? » des oiseaux, consacré aux espèces qui peuplent nos paysages. Les amateurs d'histoire maritime découvriront le fonctionnement d'un sextant, cet instrument qui permettait autrefois aux navigateurs de se repérer grâce aux étoiles. Et enfin, le moment fort de la journée, un atelier immersif

consacré aux cétacés. Pendant vingt minutes, les participants plongeront dans l'univers sonore des océans pour comprendre comment baleines, cachalots et dauphins communiquent entre eux. Une expérience d'écoute fascinante qui dévoile la richesse du monde marin.



Wenceslas et Marine ont fait leurs débuts dans la rade de Lorient et ils y reviennent chaque hiver, écumant nos rayons à la recherche de produits frais pour faire les conserves qui les accompagneront dans leur expédition. On ne le savait pas, nous, que nos produits portaient à l'aventure !



RDV ANIMATIONS

Lanester le 13/04 : Stand toute la journée dans le magasin + Atelier écoute des cétacés à 15h dans l'espace restauration au centre du magasin.

Lorient Keryado le 15/04 : Stand toute la journée dans le magasin + Atelier écoute des cétacés à 15h au restaurant Croc'Épi.

Riantec le 17/04 : Stand toute la journée dans le magasin + Atelier écoute des cétacés à 15h, en salle de pause des salariés, RDV au niveau du rayon boucherie-charcuterie.

L'atelier sur les cétacés – d'une durée de 20 minutes – nécessite une inscription préalable : equipage@voyageenpatrimoine.fr



ÉPI

ZOOM

ALIMENTATION DURABLE

QUELLES SOLUTIONS EN LOCAL ?

Coopérative d'intérêt collectif (comme Biocoop Les 7 Épis !), Amap, vente directe à la ferme, Sécurité Sociale de l'Alimentation, offre de restauration bio dans les cantines... chacun à sa mesure cherche la solution pour développer une agriculture de qualité et tenter de garantir au plus grand nombre l'accès à une alimentation saine et équilibrée.

Mais le problème, si on le prend à la racine, c'est avant tout, comme le prouve une récente étude portée par la coopérative Basic*, « l'injuste prix de l'alimentation » induit par le système alimentaire dominant. La nourriture-malbouffe, bourrée d'additifs et de produits bas de gamme nuit gravement à notre santé comme à notre environnement. Le vrai prix n'est pas celui indiqué sur l'étiquette, qui ne prend en compte ni les coûts impliqués par la pollution (des sols, de l'eau, de l'air) ni les frais de santé qu'entraîne ce type d'alimentation pour qui la consomme ou la produit. L'étude de Basic met en évidence des chiffres édifiants :

« 8 millions de Français.es se trouvent en situation d'insécurité alimentaire. Au moins 2 millions de personnes sont obligées de recourir à l'aide alimentaire

pour se nourrir (...) 18 % des agriculteurs et agricultrices vivent sous le seuil de pauvreté (...). En 15 ans, 30 % des oiseaux des champs ont disparu et 437 captages d'eau potable ont été abandonnés entre 2010 et 2021 en raison des nitrates et des pesticides. En 2021, les pouvoirs publics ont dépensé 19 milliards d'euros pour réparer et compenser les impacts négatifs de notre système alimentaire, dont 12 milliards pour les maladies causées par notre alimentation et 3,4 milliards d'euros pour les dégradations écologiques. Dans le même temps, 48 milliards d'euros ont été dépensés en soutien public aux acteurs du système alimentaire, par le biais de subventions, d'achats directs et d'exonérations fiscales ou sociales. Plus de 80 % bénéficiant à... des acteurs favorisant les effets délétères cités plus haut ! »
L'association des Consom'acteurs des 7 Épis, en partenariat avec l'Université populaire

du Pays de Lorient et les Ami.es de la Conf', vous proposera en juin une conférence pour tenter de comprendre et d'aller plus loin. En prendre conscience est un premier pas. Tenter d'inverser la tendance est le suivant. Mais en attendant le jour où la bio sera la norme, le jour où un label « Agriculture chimique » signalera les autres produits dans les rayons, la résistance s'organise comme elle peut. À Lorient depuis quelques mois, se mûrit un projet de Sécurité Sociale de l'Alimentation, auquel Biocoop, via son Fonds de dotation, donne un coup de pouce. En quoi ça consiste, à quoi ça sert, qui peut en bénéficier et comment ? Pas toujours facile à comprendre, c'est pourquoi nous avons demandé à Sophie Bougrat, facilitatrice graphique, de vous l'expliquer à sa façon.

*<https://bit.ly/coutcache-report-2024>



ÉPI ZOOM

C'EST QUOI LA SÉCURITÉ SOCIALE DE L'ALIMENTATION ?

POURQUOI ?

S'inspirer de la Sécurité Sociale que nous connaissons. Ne plus être dans la **violence de l'aide alimentaire** qui ne peut pas répondre à tous les besoins et qui est tributaire de la **surproduction de l'industrie agroalimentaire** et donc d'une nourriture souvent transformée.

DROIT À L'ALIMENTATION DIGNE POUR TOUT LE MONDE

CHOISIE & DE QUALITÉ

Les paysans et paysannes sont les travailleurs les plus pauvres de France si on rapporte leur **rémunération au taux horaire**. L'enjeu est également de sécuriser les **outils** et les **moyens de production**.

SÉCURISER LE TRAVAIL DES ACTEURS DE L'ALIMENTATION

Aller vers une démocratie alimentaire, vers un véritable **droit universel** à l'alimentation

SORTIR DE LA LOGIQUE MARCHANDE DE L'ALIMENTATION

COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

Voici le fonctionnement théorique de la Sécurité Sociale de l'Alimentation, cependant, il n'y a pas de modèle arrêté, il y a encore tout à inventer en local !

Chacun cotise selon ses moyens

Les 3 piliers de la Sécurité Sociale de l'Alimentation sont : les **cotisations**, le **conventionnement** et l'**universalité**.

L'UNIVERSALITÉ

Pas de condition de revenu ou de statut pour en bénéficier.

LES COTISATIONS

Tout le monde cotise selon ses moyens et reçoit selon ses besoins.

Les cotisations financent les caisses

La caisse redistribue selon les besoins

LA CARTE

Chaque personne reçoit une carte d'alimentation créditée de 150 € par mois pour l'achat de produits conventionnés.

LES CAISSES

Il y a une caisse par bassin de vie, elles sont constituées d'habitants qui assurent la collecte et l'utilisation des cotisations sous un principe démocratique : ils choisissent leur alimentation et les moyens de la produire.

LE CONVENTIONNEMENT

Les caisses locales peuvent conventionner : des producteurs, des magasins, des Amap, des restaurants, des cantines...

LE COUP DE POUCE DE BIOCOOP



POURQUOI BIOCOOP PARTICIPE AU PROJET DE SSA ?

Nous y participons car cela est totalement raccord avec la vision de Biocoop : **aller vers une transformation systémique de l'alimentation**, participer à la **création d'un modèle alternatif** pour une **alimentation de qualité** pour toutes et tous en levant un maximum de freins : économiques, sociaux, culturels, et en favorisant l'accessibilité...

C'est aussi un des moyens forts de **défendre l'agriculture locale paysanne** et de faire système. Pour nous, ça a du sens de participer à ce type de mouvement national parce que ça permet de répondre à un besoin de sauvegarder notre Terre, nos terres et la biodiversité, via l'agriculture paysanne.

CONCRÈTEMENT, COMMENT BIOCOOP DONNE UN COUP DE POUCE ?

En 2025 le Fonds de dotation de Biocoop a financé **10 collectifs en France** qui portaient un projet de **Caisse Locale de l'Alimentation** (à hauteur de 10 000 € chacun) dont celui de Lorient pour aider au **développement du projet**. En 2026, le Fonds de dotation espère financer 15 collectifs grâce à son appel à projet. Les projets soutenus se font alors en partenariat avec un magasin Biocoop local.

QUEL MODÈLE DE SSA DEVRAIT ÉMERGER SELON VOUS ?

Il faudrait qu'on arrive à une **structuration nationale** de la SSA qui permette de **gérer localement** les cotisations recueillies et de les flécher vers une alimentation plus saine afin de développer l'agriculture paysanne locale. Il faut donc qu'il y ait des **structures locales** (les Caisses locales de l'alimentation) et un **système national**, il faut que la **démocratie** reste un pilier et que l'**ancrage territorial** de ces Caisses locales reste fort. Ce système doit se faire en **co-construction locale** avec les associations, les collectivités mais aussi le monde de la recherche pour analyser et développer ce modèle.

ALLER VERS UNE
TRANSFORMATION
SYSTÉMIQUE
DE NOTRE ALIMENTATION

LE FONDS DE DOTATION

Lancé en 2015, le Fonds de dotation Biocoop a pour ambition d'**impulser une transition sociétale radicale**.

Il soutient et est opérateur de projets d'intérêt général contribuant à combattre l'injustice sociale, la précarité alimentaire et le dérèglement climatique.

JOËL PENGUILLY

Membre du Conseil
d'Administration du Fonds de
dotation Biocoop, représentant
des consommateurs



DES COLLECTIFS PARTOUT EN FRANCE



Depuis 4 ans de nombreuses expérimentations fleurissent partout en France. Un **collectif national** s'est d'ailleurs créé, composé d'une quinzaine d'organisations (Confédération paysanne, Réseau CIVAM...) et des expérimentations locales pour **porter politiquement** le projet de Sécurité Sociale de l'Alimentation et le **nationaliser** !

MONTPELLIER

L'expérimentation de Montpellier est souvent citée car c'est la première et la plus connue.

Elle prend la forme d'une allocation de 100-150 € versée à ses membres en contrepartie d'une cotisation selon leurs revenus et soutenue par des aides publiques. Pour s'approvisionner auprès d'un réseau de producteurs, de magasins et d'Amap conventionnés.



LES PARTICULARITÉS DE L'EXPÉRIMENTATION À LORIENT

Il y a 18 mois est né un **Comité de réflexion et d'action sur une SSA**, composé de citoyens du Pays de Lorient et accompagné par les associations **Cohérence** et **Optim'ism** pour élaborer une future **Caisse Locale de l'Alimentation** sur Lorient qui devrait voir le jour à l'**automne 2026** !



Expérimenter un **rapport non marchand** à l'alimentation

Un **droit fondamental** à l'alimentation



Pour s'approvisionner en **produits locaux et bios conventionnés** par la caisse

Ou partager un **repas** à la **cantine populaire**



SÉCURISER LES TRAVAILLEURS DE L'ALIMENTATION

Pour une **rémunération au taux horaire**

Qui ne dépend plus des **prix du marché**

Ou de la **quantité produite**



UNE AUTODÉTERMINATION DES BESOINS

L'**autogestion** comme pilier de la caisse



Les **foyers membres** (environ 100) détermineront eux-mêmes leurs approvisionnements en fonction de leurs besoins

VICKY MARTINON

Membre du Comité SSA de Lorient depuis septembre 2025



QUE CHACUN PUISSE S'Y RETROUVER SANS REGARDER SES COMPTES

LE COMITÉ DE LORIENT

Le comité est né il y a 18 mois sur Lorient, pour élaborer une future Caisse Locale de l'Alimentation, il est accompagné par Optim'ism et Cohérence.

POURQUOI AVOIR REJOINT LE COMITÉ SSA DE LORIENT ?

Je m'intéresse aux questions alimentaires depuis longtemps, je suis notamment dans l'**Amap** de Lanester depuis 4 ans. J'ai également travaillé dans une épicerie sociale et solidaire où j'ai été particulièrement sensible à la question du **droit à l'alimentation pour toutes et tous**. J'ai entendu parler de la SSA via l'Amap par le bouche à oreille. La particularité de l'expérimentation de Lorient est la **place importante des producteurs**, de donner un salaire digne à ceux qui nous nourrissent, lier les deux me semblait évident.

QUEL RÊVE POUR L'EXPÉRIMENTATION ?

Permettre à toutes et tous de pouvoir **choisir son alimentation sans que le prix soit un frein**, que les gens soient **libres de choisir** ce qu'ils veulent manger et les **producteurs rémunérés à leur juste travail**, décorrélé du marché et de la quantité produite.

QUELLES SONT LES PROCHAINES ÉTAPES ?

Structurer le projet pour pouvoir le lancer concrètement ! On a beaucoup réfléchi aux grands principes qu'on voulait, maintenant il faut agir concrètement pour que la **Caisse locale de l'alimentation de Lorient se lance à l'automne 2026** : trouver un local, savoir comment on finance, trouver des personnes, réfléchir aux produits... de beaux défis !



LA BIO EN ACTION

On a planté des arbres

Notre coopérative tisse des liens avec nombre de partenaires pour agir concrètement sur le territoire. Quoi de plus naturel que de monter des projets avec les autres structures Biocoop du Morbihan* ?

C'est ainsi que jeudi 5 février, malgré une météo exécrable, un groupe de salarié.es et de Consom'acteur.ices des magasins Biocoop morbihannais ont retroussé leurs manches et participé à la réintroduction de haies bocagères à Elven, chez Romain, éleveur BVB, en partenariat avec l'association Eau et Rivières de Bretagne. Pas moins de 230 arbres et arbustes bio et locaux ont été plantés sur 408 mètres linéaires : chênes, châtaigniers, aubépines, noisetiers ou encore houx qui protégeront désormais les sols, l'eau et la biodiversité. En finançant la plantation et en mobilisant ses équipes, les magasins Biocoop montrent que l'engagement local rime avec action joyeuse et collective.

**Biogolfe, Belz'Saison, Callune à Pontivy, Biocoop Sève... pour ne citer qu'elles. Les 8 structures Biocoop du 56 représentent 18 magasins sur le département.*

+ Une vidéo du projet à voir sur notre chaîne YouTube : Biocoop Les 7 Épis SCIC

PROJET LAB

Lorient Avenir Bio

Il sonne comme un nom de code, et ce n'est pas tout à fait un hasard. Au LAB, on expérimente, on collabore et on imagine des projets que peu auraient cru possibles. Initié par Optim'ism et rejoint rapidement par d'autres acteurs du territoire*, le LAB met en commun les compétences et les énergies de producteurs, transformateurs, distributeurs, cuisines centrales, transporteurs... pour développer une agriculture bio locale plus accessible, plus engagée et plus coopérative.



« **L'**une des intentions du LAB est de contribuer à rendre l'alimentation bio et locale plus accessible ; et l'une de ses convictions, c'est que cela passe par la coopération entre les acteurs du territoire, explique Quiterie Zeller, coordinatrice

du LAB. À ce titre, la restauration collective est un levier intéressant mais elle peine à se fournir en légumes bio, locaux, et déjà transformés. » Ainsi, l'un des premiers projets du LAB a été de répondre collectivement à un marché public : celui de la cuisine centrale de Lorient, qui prépare chaque jour près de 4 500 repas pour les écoles maternelles et primaires. La ferme d'Optim'ism à Lanester, le GAEC des Simones à Kervignac et l'ESAT Armor Argoat à Caudan fournissent les légumes bruts. Pour la transformation, l'ESAT Alter Ego à Hennebont, pourtant expérimenté dans la découpe de légumes, ne pouvait répondre seul à la demande. Le collectif a donc choisi de mutualiser les équipements existants sur le territoire : la cuisine de Croc'Épi est mise à disposition comme laboratoire de transformation sur certains créneaux, avec l'appui d'autres sites comme les cuisines de Biogolfe à Saint-Avé et bientôt celle de Belz'Saison, après des travaux d'aménagement.



Depuis le 1^{er} janvier 2026, et pour trois ans, cette coopération permettra de produire et transformer localement jusqu'à 18 tonnes de légumes biologiques par an, pour garnir les assiettes des écoliers lorientais.

**Filière Locale Bio 56, GAB 56, Biocoop Les 7 Épis, ESAT AlterEgo, ESAT Armor-Argoat, Cuisine centrale de Lorient.*

+ Pour en savoir plus et échanger avec le LAB : contact Quiterie Zeller projetlorientab@gmail.com

Activités de printemps

Conférence, ateliers et visite de producteur, l'association des Consom'acteurs des 7 Épis vous a encore concocté un programme aux p'tits oignons pour cette nouvelle saison !



9 AVRIL, DE 17H À 18H30

Apprendre à connaître les super-aliments

C'est quoi un « super-aliment » ? Comment ça s'utilise ? **Laetitia Houdart** vous propose un atelier participatif de 1h30 au magasin de Larmor-Plage pour découvrir ces aliments naturellement riches en nutriments, comprendre leurs bienfaits réels et savoir les intégrer au quotidien de manière simple, et équilibrée pour des assiettes plus nutritives. Naturopathe et formatrice, elle accompagne adultes, enfants et entreprises pour comprendre les mécanismes du corps, identifier les sources de déséquilibres, et se sentir en forme au quotidien grâce à 3 piliers : mieux manger, mieux bouger, mieux récupérer.

+ Participation 10 €



15 AVRIL, DE 14H30 À 16H30

Cuisinez en famille

Marie Égreteau milite pour une cuisine « saine, joyeuse et savoureuse au quotidien ». Elle vous propose un atelier cuisine enfants – grands-parents (ou parents) pendant les vacances de printemps. Un moment à partager en famille. Elle vous apprendra à préparer un goûter original, avec des pancakes de toutes les couleurs. Des recettes gourmandes, sucrées et salées, à préparer et à déguster ensemble dans la foulée. Rendez-vous au magasin de Lanester. Prévoir des contenants pour emporter vos préparations si le timing est trop juste pour goûter sur place. Tabliers et ustensiles fournis. Enfant sous la responsabilité de l'adulte accompagnant.

+ À partir de 7 ans. Participation 10 €



29 MAI, À 9H30

Visite de ferme à Guidel

Géographe de formation, ancien expert dans la gestion des risques naturels, **Alexandre Sahal** quitte la recherche scientifique et l'entrepreneuriat « conventionnel » pour racheter le hameau de Brangoulo en 2019. Le projet : redonner vie à ce hameau abandonné et y installer un lieu d'habitat participatif. Il y crée les Jardins de Brangoulo, ferme nourricière agroécologique, engagée dans une démarche d'autonomie de son système de production de fruits, légumes et volailles. Il nous y accueillera le 29 mai pour une visite guidée qui permettra également d'aborder des thématiques autour de la paysannerie moderne, du paysage, de la néo-ruralité et des synergies du monde rural.

+ Tarif : prix libre à partir de 5 €

L'association rémunère les intervenants et vous demande une petite participation. Les places sont limitées (de 7 pour les ateliers cuisine à 14 pour les autres) + Inscriptions sur www.helloasso.com/associations/les-consom-acteurs-des-7-epis



CONFÉRENCE

Pour faire écho au dossier (p.7), l'association vous proposera le jeudi 4 juin, une conférence sur « L'injuste prix de notre alimentation », animé par Sylvain Le Ny,

cofondateur de la coopérative Basic, à l'origine d'une étude sur le sujet. En complément de sa présentation, une éleveuse, Marie-Eve Taillecours (Gaec Lait Berbis) et un médecin (Vincent Gautier), viendront témoigner.

+ Réservez la date. Horaire et lieu à préciser ultérieurement. Un événement proposé en partenariat avec l'Université populaire du Pays de Lorient et les Amis de la Conf'.

ÉPI actrice/acteur

MARIE, GEORGES ET LULIE

La solidarité en moteur

Impliqués, motivés, hyper actifs, Marie et Georges, coopérateurs de longue date, sont sur tous les fronts, de l'alimentation saine à l'accessibilité sous toutes ses formes...

Marie et Georges Ricard se sont rencontrés grâce au sport et... à un chien !
« Je m'occupais d'un club d'aviron, sourit Georges. Comme un bon rameur doit savoir ramer les yeux fermés, on avait eu l'idée d'ouvrir l'activité à des déficients visuels. C'est comme ça que Marie est arrivée, avec un groupe de copains non voyants. C'est la seule qui avait un chien. C'était rare à l'époque, l'une des premières écoles de chiens guides n'avait ouvert que deux ans plus tôt, en 75, à Angers. »
Depuis on ne les voit plus l'un sans l'autre y compris aux 7 Épis où ils ne se contentent pas de s'approvisionner : ils innovent ! On avait déjà parlé d'eux, il y a quelques années, dans un précédent Épi-Info, pour leur projet de « courses solidaires ».
« En magasin, une personne non voyante a besoin que quelqu'un lui décrive les produits et l'aide à se retrouver dans les rayons. On a donc lancé de l'information à destination des vendeurs et de quelques volontaires pour leur apprendre à guider ». Que chacun puisse avoir la liberté de venir faire ses courses comme il l'entend, pour manger comme ça lui chante, a toujours été un des combats du couple.

LÉGUMES PROPRES

Chez Marie, on a toujours mangé bio. Même quand ça ne s'appelait pas comme ça ! « Je suis née dans une famille d'agriculteurs, du côté de Saint-Nicolas-des-Eaux, et mon grand-père disait toujours :



pas de produits chimiques chez nous. À l'époque, il n'était pas encore question de bio, on parlait de "légumes propres". » Pareil à Toulouse, confirme Georges. Je viens également du milieu agricole. Mon père était viticulteur. Il produisait aussi des fruits et des agrumes. » Pour Georges, le goût du bio s'est accentué au fil de sa vie professionnelle. Formé à l'École nationale du paysage, il a appris à cultiver à l'ancienne avec des règles proches de la biodynamie. « C'était la fin des années 60 et on a vu arriver les premiers représentants de

dés herbants et de pesticides. On n'était pas tous d'accord là-dessus. Moi j'étais contre ». Par la suite, Georges acceptera des missions aux Antilles pour tenter d'apprendre à se protéger à ceux qui sont contraints d'en utiliser. Un traumatisme. « J'essayais d'expliquer comment s'équiper mais j'étais complètement impuissant. Personne ne peut supporter de porter une combinaison de protection par 38 °C. Imagine la chaleur à l'intérieur. Ils préféraient répandre fongicides et insecticides pieds nus et en t-shirt. Résultat :

l'espérance de vie en bonne santé était de 35-38 ans. Tout le monde savait. Personne ne parlait ».

TOUJOURS À FOND !

Aujourd'hui en retraite, Marie et Georges sont toujours débordés et « hyper sollicités » !
« On a fait partie de Nature et culture, d'Eau et Rivières de Bretagne, de l'Observatoire du plancton, du Peuple des Dunes, on a tenu une chambre d'hôte écologique à Groix pendant 20 ans... Mais on ne peut pas être partout. Maintenant on se recentre sur ce qu'on a toujours fait et qui est le cœur de notre passion : « Le Chien Guide ». On intervient pour l'Association des Chiens Guides d'Aveugles de l'Ouest, d'Angers et de Pont-Scorff, où on a été « famille d'accueil d'élèves chien guide ». On intervient en accessibilité pour l'Agglomération de Lorient, la ville de Lorient et toutes celles de Bretagne qui nous le demandent, pour l'ANM' Chiens Guides, et on est membres actifs du Lions Club de Quimperlé ».
Avec un emploi du temps aussi chargé, ils ont quand même réussi à trouver un créneau pour rejoindre le groupe de travail qui réfléchit aux festivités pour les 40 ans des 7 Épis, prévues début octobre, pour prendre en charge l'accessibilité et faire le lien avec d'autres associations travaillant autour du handicap. Peut-être aussi un atelier sur la nourriture et le bien-être animal, et un défilé de couture... Hyperactifs on vous dit !

ÉPI terriens

KÂLINER

Du chocolat au Kasha... il n'y a qu'un pas !

Prononcez « Kâliner », comme « Praliné » avec un K pour rappeler le Kasha, « et parce que cette pâte à tartiner fait l'effet d'un gros câlin », explique Arnaud, le créateur de Kâliner. La jeune marque lanestérienne, spécialisée dans la chocolaterie et les pâtes à tartiner sans les 14 allergènes majeurs est unique en son genre. Son secret ? Un praliné à base de sarrasin torréfié et caramélisé. Arnaud nous raconte comment est né Kâliner.

J'ai découvert la pâtisserie avec mon frère à l'âge de 11 ans. Je me suis d'abord formé en cuisine, puis en pâtisserie, j'ai d'ailleurs fait mon apprentissage avec Éric Jubin, chef pâtissier chez vous, au restaurant Croc'Épi. J'ai travaillé quelques années pour de belles maisons mais à 26 ans, ma carrière s'est arrêtée brutalement : j'ai fait un choc anaphylactique avec œdème de Quincke et du jour au lendemain, je suis devenu allergique aux fruits à coque. Ne pouvant plus manipuler des ingrédients très utilisés en pâtisserie comme l'amande, la noisette ou la pistache, j'ai dû stopper mon métier.



Une douzaine de salarié.es des 7 Épis en visite chez Kâliner ont pu participer à un atelier création de tablettes de chocolat. L'idée était de tester les nouvelles références de la gamme qui arriveront bientôt en magasin : cranberries/graines de courge, coco, chocolat noir intense, chocolat doux et les deux « crunchy » au fourrage Kâliner vanille, saupoudrés de croustillant sarrasin chocolat noir.



Les associé.es de gauche à droite : Erwan Le Roux, responsable production et graphisme. Sébastien Chanoir, responsable commercial, Arnaud et Laurence Durat, qui ont créé la marque.

QU'AS-TU FAIT ALORS ?

Je me suis tourné vers le développement de recettes pour de plus grosses entreprises. C'est dans ce cadre que j'ai rencontré Sébastien Chanoir et Erwan Le Roux qui dirigeaient les Délices du Chef, connus pour leurs blinis, crêpes et galettes de la marque Bio Bleud. Je leur ai parlé de la recette de praliné au Kasha que j'avais mise au point – pour moi dans un premier temps – et rapidement, nous avons décidé de réunir nos compétences, de créer Kâliner et proposer des produits gourmands, accessibles aux personnes allergiques.

EXPLIQUE-NOUS LE PROCÉDÉ

La particularité de Kâliner est d'avoir réussi à recréer l'esprit du praliné sans fruits à coque. Tout repose sur le sarrasin : la graine est d'abord torréfiée pour devenir du Kasha, puis caramélisée avec du sucre de canne. Elle est ensuite broyée avec de l'huile de tournesol, nécessaire car le sarrasin ne contient pas de matière grasse. Le mélange est enfin associé à de la poudre et du beurre de cacao, puis relevé d'une pointe de fleur de sel. Cette base sert à la pâte à tartiner mais également au fourrage des tablettes et bonbons chocolatés.

QUELS SONT VOS PRODUITS PHARES AUJOURD'HUI ?

Aujourd'hui, la marque propose deux pâtes à tartiner, la chocolatée et la croustillante chocolatée, la deuxième vient d'être élue « Meilleur produit bio 2026 » avec une note supérieure à 16 sur 20 attribuée par 100 consommateurs. Deux tablettes de chocolat sont également devenues des classiques de la marque : la fourrée Kâliner et celle avec des éclats de graines de sarrasin caramélisées qui donne un crousti-fondant très intéressant. Au printemps, six nouvelles références viendront compléter la gamme, tandis que les fritures, œufs et autres gourmandises arrivent pour Pâques. Miam !



Le printemps revient, et avec lui, très bientôt les fraises locales de pleine terre ! Pour fêter ça, Éric Jubin, en charge des desserts chez Croc'Épi, vous offre une de ses recettes fétiches, tirée de son livre *Vive les desserts ! Gâteaux et autres douceurs de Bretagne* (éditions Trop Mad). En vente dans nos rayons librairie.

“J’aime beaucoup ce gâteau inspiré du Tutti aux fraises que mon père faisait dans sa boulangerie. J’ai un peu modifié son aspect car je trouve original de proposer des parts de gâteau roulé, facile à découper.”



La recette d'Éric



Roulé blé noir aux fraises

Préparation 30 mn • cuisson 12 mn

Pour 8 à 10 parts :
85 g de beurre doux
95 g de sucre semoule
90 g d'œufs entiers (2 œufs)
115 g de farine de sarrasin
7 g de levure chimique
1 orange + 1 citron

POUR LA CRÈME CHANTILLY :
25 cl de crème fleurette
25 g de miel (de blé noir si possible)

POUR LA GARNITURE :
250 g de fraises

POUR LE SIROP D'IMBIBAGE :
50 g d'eau + 25 g de sucre
le jus d'un demi-citron

POUR LE COULIS DE FRAISE :
125 g de fraises
le jus d'un demi-citron



Préparation du biscuit : préchauffez votre four à 170° C (th. 5-6). Zestez l'orange et le citron sur 95 g de sucre. Dans un saladier, au fouet, mélangez ce sucre et les œufs. Ajoutez la farine et la levure chimique, fouettez vivement, incorporez le beurre fondu et finissez en mélangeant quelques

instants. À la palette, étalez sur papier cuisson, posé sur plaque (30 x 40 cm). Enfourez pendant 12 minutes. Glissez le biscuit sur grille dès la sortie du four.

Préparation de la crème chantilly : au fouet, au batteur ou à la main, faites monter ensemble miel et crème froide.

Préparation du sirop d'imbibage : dans une casserole, faites bouillir 50 g d'eau, 25 g de sucre et le jus d'un demi-citron. Laissez refroidir.

Préparation du coulis de fraises : équeutez 125 g de fraises. Dans un récipient, mixez au mixeur plongeant les fraises et le jus d'un demi-citron. Sucrez si nécessaire et réservez.

Finition et dressage : équeutez et coupez 250 g de fraises en petits cubes. Décollez le papier du biscuit et, au pinceau, imbibe légèrement de sirop. Étalez la crème chantilly et laissez une bande de quelques

centimètres, à l'extrémité, sans crème. Répartissez les cubes de fraises, roulez le biscuit en escargot puis utilisez une barre rigide pour resserrer l'ensemble fermement. Placez au réfrigérateur. Au couteau-scie, découpez des parts et posez-les sur la tranche dans les assiettes. Versez un peu de coulis et servez aussitôt.

Le conseil d'Éric : Réalisez ce roulé avec d'autres fruits frais qui ne nécessitent pas de cuisson ou alors cuisez les fruits et laissez-les refroidir avant de les incorporer au montage.

Lorsque vous zestez les agrumes, le support sucre est très important. Ce dernier va absorber les essences volatiles des zestes et fixer leur arôme. Par habitude, je fais cela à chaque fois même si cela paraît anecdotique.



Jeu concours



Au salade bar, on a remarqué que certains d'entre vous ne se contentaient pas de remplir leurs assiettes mais prenaient le temps de composer de véritables chefs-d'œuvre, jouant avec les couleurs, disposant avec soins les différents ingrédients pour des résultats toujours plus appétissants !

Ça nous a donné l'idée d'organiser un petit jeu concours photo **durant tout le mois de mai** : mettez en scène votre assiette, photographiez-la et postez votre image sur Instagram en identifiant Croc'Épi (#crocepi). L'équipe choisira la plus belle composition et la plus belle photo, et les récompensera d'un bon cadeau pour un repas chez Croc'Épi.

ÉPI quoi encore ?



Depuis plusieurs années, les 7 Épis sont partenaires de la chronique transition du magazine culturel en ligne Sorties de secours. Après Géraldine Berry et Raphaël Baldos, c'est Manon Liduena qui reprend la rubrique qui devient « L'Effet wombat ». Chronique à retrouver également sur www.sortiesdesecours.com

L'effet wombat

Vins bios et vins nature, comment s'y retrouver ?

Pour cette première chronique, je me suis demandé quelle était la différence entre vin bio et vin nature. Il se trouve que je connais deux Hervé, tous les deux cavistes, l'un en vins bio et l'autre en vins nature. L'occasion est trop belle. Je les appelle. Pour notre spécialiste des vins bio, le premier point, c'est l'absence d'intrants chimiques. *« Les vins conventionnels en contiennent beaucoup, et grâce à une meilleure information, les consommateurs ont pris conscience de ça. Il y a aussi deux fois moins de sulfites dans les vins bio. »*

Le cahier des charges du vin bio interdit tout intrant chimique, donc pas de pesticide, d'herbicide, de fongicide, et limite l'utilisation de sulfites. Là, je comprends que j'aurais moins mal à la tête les lendemains de festin. Mais alors, c'est quoi la différence avec un vin nature ?

« Le vin bio est forcément labellisé bio, ce qui signifie forcément que sa culture est entièrement bio. » Et donc, que faut-il regarder sur l'étiquette pour ne pas se louper ?

« La mention "mis en bouteille à la propriété/ au domaine" qui signifie que le produit n'a pas été transporté ; le logo AB France qui assure un cahier des charges sérieux ; et le logo européen, qui est obligatoire. » Pour le reste, comme le dit Hervé, *« les viticulteurs bio ont une démarche authentique, une démarche qui laisse parler la vigne et le raisin ».*

J'ai une partie de mes réponses et je compose désormais le numéro d'Hervé « vins nature » (j'utilise un procédé un peu sophistiqué à base



de surnoms pour que vous compreniez bien la démarche).

« La vraie différence, c'est ce qui se passe dans les cuves, une fois le raisin récolté. Pour faire simple, il faut retenir qu'à la vigne, le vin bio et le vin nature sont cultivés de la même manière, c'est-à-dire sans intrants chimiques. Tous les vigneron naturels n'ont pas le label bio, mais ils sont tenus d'utiliser du raisin bio. C'est la base. » Hervé insiste sur le fait que c'est au moment de la vinification qu'il y a une différence entre vin bio et vin nature.

« Les producteurs de vins bio sont autorisés à utiliser certains ajouts pour travailler le vin (des éléments bio uniquement), là où les producteurs de vins naturels n'ajoutent rien. Ils travaillent leur vin selon certaines techniques, pour le faire évoluer, mais n'ajoutent pas de levures dites "exogènes" (ndlr : qui viennent de l'extérieur). »

Je comprends donc que le vin fermente uniquement grâce aux levures naturelles déjà présentes sur le raisin, il n'est pas « corrigé » par la main de l'homme. Une dose minimale de sulfites peut être ajoutée (maximum 30 mg/l) par certains vigneron. Et sur l'étiquette, qu'est-ce qu'on vérifie ? *« Depuis un an, les ingrédients du vin doivent tous être listés, c'est là qu'on peut voir si des choses ont été ajoutées. C'est le meilleur moyen de savoir si le vin est nature ou pas. »*

En résumé, on regarde l'étiquette et on mise tout sur les Hervé.

MAIS QUI SONT LES HERVÉ ?

Hervé Zabé est caviste au magasin Biocoop Les 7 Épis de Keryado.

Hervé Durand est caviste à Carnet de Vins à Lorient.

* « Vous connaissez le wombat ? Un petit marsupial australien, qui construit sa maison avec ses propres excréments, creuse des galeries qui régénèrent le sol et accueille d'autres espèces dans son refuge en cas d'incendie ? Eh bien ce petit animal, c'est un peu mon idéal. Comprenons-nous, je ne parle pas des tunnels creusés par 40 °C et enduits de crotte, mais du côté super résilient, ingénieux et coopératif de l'animal. En matière de transition, je suis loin d'être exemplaire. J'ai souvent la flemme de faire du vélo, je ne suis pas vraiment végé, bref je suis bien placée pour progresser. Je m'entoure donc de gens meilleurs que moi (des wombats locaux) à qui je pose pas mal de questions, et qui me partagent leurs bonnes pratiques et leurs engagements. Et hop, je répète tout dans ma chronique. » Manon