

# CULTURES **BIO**

N° 102 / NOVEMBRE-DÉCEMBRE 2018 / LE MAGAZINE DU RÉSEAU BIOCOOP



DOSSIER P.14

## LE SENS DES SAISONS

SANTÉ P.19

## CONNAISSEZ-VOUS LA GEMMOTHÉRAPIE ?

PRATIQUE P.35

## FAIRE SON **SUPER MIEL**

L'INVITÉ P.8  
**GRÉGORY CUILLERON**  
**UN CUISINIER  
BIEN DANS  
SON ASSIETTE**



# SUPERDIET

## Chouchoutez vos articulations\* !



-  **Bio**
-  **Sans alcool**
-  **Sans colorant\*\***
-  **Sans conservateur**

### Tout en souplesse\* !

Le "QUATUOR PRÊLE ARTICULATIONS BIO" créé par les Laboratoires Super Diet associe 4 plantes Bio spécifiques : L'Harpagophytum ou "Griffe du diable" aide à maintenir une bonne **MOBILITE ARTICULAIRE**. La Prêle participe au bon fonctionnement des articulations et contribue à la **RESISTANCE DU CARTILAGE ARTICULAIRE**.

De plus, le Cassis et le Frêne complètent ce complexe.

 Fabricant Français - Ingrédients UE/non UE

Demandez conseil à votre point de vente. Vendu en magasin bio.

POUR VOTRE SANTE, EVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)



ÉDITO



# L'hiver arrive



Pascale Solana, RÉDACTRICE EN CHEF



*Winter is coming...* Clin d'œil au premier épisode et à la devise de *Game of Thrones*. Mais contrairement au héros de la série, ce brave John Snow « *qui ne sait rien* », nous savons que « *l'hiver arrive* ». Ici on ne glosa pas sur le sens à donner à la formule dans la fiction : s'agit-il ou non d'une réplique du dérèglement de notre climat et d'un monde ? On s'interroge plutôt sur le sens des saisons et l'attention qu'on leur porte. Alors que nos modes de vie assistés par l'industrie et les technologies nous éloignent de l'interdépendance avec les cycles naturels, ne sont-elles pas une passerelle pour se reconnecter à la nature et à notre nature ? Les saisons « *sont au cœur de notre expérience du monde. L'humain qui vit hors-sol perd quelque chose d'essentiel. Car vivre, "c'est vivre de et vivre avec"* », nous dit la philosophe Corinne Pelluchon. Arrivé à ce paragraphe, vous sentez que cet édit va vous ramener à hauteur de table. Oui. Car l'assiette nous raccorde aux éléments. Nous voilà chez Biocoop, avec ses « *respect de saisonnalité !* », « *ni fraises ni tomates en hiver !* », « *On nous a dit... on l'a fait quand même !* », leitmotiv du film-manifeste Biocoop (p. 46). On le recommande. Une envolée encore ? Dans le Beaujolais ! Une terre qui cherche son renouveau. Il pourrait être bio et plus seulement viticole. Juste retour des choses : alors que le breuvage du même nom coulait à flots, il a vu converger régulièrement à Beaujeu, élèves et profs dans une école d'agrobiologie hors-cadre qui existait dans les années 1980. Dans la série saison, nous vous invitons à découvrir le pouvoir du bourgeon, concentré de futur, à travers la gemmothérapie, et quelques autres bons plans qui font du bien au corps et à l'âme, pour que cet hiver qui arrive, « *la force soit avec vous* ».



## AGITATEURS

**04 ACTUBIO**  
Brèves

**06 ÇA FAIT CAUSER**  
Vos questions ? Nos réponses !

**08 L'INVITÉ**  
Grégory Cuilleron  
Un cuisinier bien dans son assiette



**11 DÉCRYPTAGE**  
La fumaison des aliments

**13 VU, LU, ENTENDU**  
Actu-culture bio

**14 LE DOSSIER**  
Le sens des saisons



## RESPONSABLES

**19 SANTÉ**  
Gemmothérapie  
La force des bourgeons



**22 C'EST DE SAISON**  
Le pruneau

**23 BON ET BIO**  
Confiture de pruneaux

**28 BIEN-ÊTRE**  
Bons soins  
Beaux cheveux

**32 MAISON**  
Le tawashi

**35 PRATIQUE**  
Miel super tonique



## ENGAGÉS

**36 RENCONTRE**  
Biocoop La Maison Biologique  
Au cœur de son territoire

**39 TERROIR ET TERRITOIRE**  
Le nouveau Beaujolais est arrivé !



**43 COOPÉRACTIFS**  
Pour Biocoop  
Une autre économie est possible

**44 EN COULISSES**  
Il faut savoir saison garder  
&  
Le film manifestement bio

**50 RENDEZ-VOUS BIOCOOP**



## Le retour des simples

**FACE À L'ENGOUEMENT DES FRANÇAIS POUR LES PLANTES MÉDICINALES, DES PARLEMENTAIRES SE PENCHENT SUR LES MÉTIERS D'AVENIR DE LA FILIÈRE ET SES ENJEUX, ET RELANÇENT LE DÉBAT SUR L'HERBORISTERIE.**

Les plantes médicinales évoquent le passé même si 70 % de notre pharmacopée découle de principes végétaux. Elles apparaissent aujourd'hui à la croisée d'enjeux de santé, d'environnement et de développement des territoires dans le rapport de la mission d'information du Sénat du 25 septembre qui leur est consacré. « Une mise à plat » de la filière après une centaine d'auditions – producteurs, herboristes, pharmaciens, médecins, chercheurs... – qui, selon le rapporteur, le sénateur Joël Labbé (RDSE-Morbihan), met en lumière leur « incroyable potentiel [...] notamment pour les territoires ruraux et les outre-mer ». Pour le développer, 39 propositions. Les principales concernent la transmission avec par exemple l'inscription de savoirs et de pratiques au patrimoine culturel immatériel de l'Unesco. La mission vise 50 % de cultures en bio en 2025 (contre 13,5 aujourd'hui), la création d'un label « Plantes de France » et plus de recherche agronomique. Le cadre réglementaire trop complexe doit être revu et « adapté au caractère artisanal de certains producteurs herboristes ». Aujourd'hui, seuls les pharmaciens ont le droit de vente sauf pour 148 plantes « libérées » dont la liste pourrait être élargie et la communication assouplie pour les usages validés, liés aux petits maux du quotidien. Car malgré le monopole pharmaceutique sensé assurer la sécurité de l'utilisateur, la majorité des plantes est vendue hors officine, voire sur Internet. Les professionnels de santé humaine ou animale doivent être davantage sensibilisés et formés. Et le métier d'herboriste, supprimé depuis 1941, va-t-il enfin renaître et répondre aux attentes des consommateurs ? « Si nous ne sommes pas sortis avec des solutions clés en main sur ce sujet sensible au carrefour du bien-être et de la santé, prévient Joël Labbé, pour moi ce rapport n'est qu'une première étape : la mission a proposé la constitution d'un groupe de travail afin de poursuivre la réflexion. Je souhaite qu'il aboutisse à une proposition de loi. »

**U.S.**

Le rapport sur [senat.fr/commission/missions/herboristerie\\_et\\_plantes\\_medicinales.html](http://senat.fr/commission/missions/herboristerie_et_plantes_medicinales.html)

## LE BONHEUR EST DANS LE PRÉ

« Le paysage, plus particulièrement rural, est l'un des éléments constitutifs du bonheur », ont affirmé 150 scientifiques internationaux réunis en septembre en Auvergne, lors de la 28<sup>e</sup> conférence du réseau PECSRL (Permanent European Conference for the Study of the Rural Landscape).



**COQUELICOTS :  
RV 1<sup>ER</sup> VENDREDI  
DU MOIS 18 H 30**



Répondant à l'Appel de l'association **Nous voulons des coquelicots, environ 500 rassemblements étaient organisés dans toute la France le 5 octobre dernier pour dire stop aux pesticides.**

Ici une poignée de personnes étonnées mais heureuses de se retrouver, jurant qu'elles seront plus nombreuses la prochaine fois, à quelques centaines de personnes, des messages, des vidéos, des sourires, de la créativité. Quels beaux débuts ! Cette mobilisation pacifiste est reconductible chaque premier vendredi du mois jusqu'en 2020. Parce que signer la pétition (près de 292 000 signatures au 15 octobre) ne suffit pas ; il faut agir et être de plus en plus nombreux à réclamer l'interdiction de tous les pesticides de synthèse.

Pétition et outils : [nousvoulonsdescoquelicots.org](http://nousvoulonsdescoquelicots.org)



**561 kg**

C'est ce qu'il faut de matières premières pour fabriquer une machine à pain domestique (Ademe).

## BIO VERSUS CONVENTIONNEL

**L'agriculture biologique est plus efficace contre les maladies des cultures que l'agriculture conventionnelle.**

Elle serait alors une opportunité pour réduire l'utilisation des pesticides synthétiques. Ces conclusions de chercheurs de l'Inra et l'université de Rennes, publiées dans la revue *Nature Sustainability*, s'appuient sur deux méta-analyses distinctes. Elles montrent que les niveaux d'infestation par des champignons, virus et autres agents pathogènes sont inférieurs en bio. Par les animaux (acariens, insectes...), ils sont similaires. En revanche, l'infestation par les « mauvaises herbes » est nettement supérieure en agriculture biologique... qui utilise justement l'herbe pour éloigner maladies et ravageurs.



# Agriculture Un bon scénario



**UNE MODÉLISATION DU SYSTÈME ALIMENTAIRE MONTRE LA VOIE VERS UNE ALIMENTATION SAINES BASÉE SUR L'AGROÉCOLOGIE POUR L'EUROPE EN 2050.**

Consommation alimentaire et production agricole sont étroitement corrélées : intensification, spécialisation, concentration, entraînant des importations de protéines végétales pour l'élevage, au point que « *dans la situation actuelle, c'est le monde qui nourrit l'Europe et non l'inverse, comme il est souvent avancé* ». D'où des régimes alimentaires trop riches et

déséquilibrés qui se répercutent sur la santé, etc. Les relations de cause à effet sont évidentes au regard des 50 dernières années. À partir de ces constats, le scénario Tyfa pour une Europe agroécologique (IDDRI-Study N° 9-2018) remodélise les 30 prochaines. Il mise sur l'abandon des produits de synthèse, le redéploiement de prairies et d'infrastructures paysagères

adaptées, sur l'adoption de régimes moins carnés... Et ? Malgré une baisse de la production (- 35 % en kcal vs 2010), le scénario parvient à nourrir 530 millions d'Européens tout en exportant. Il réduit de 40 % les émissions de gaz à effet de serre (GES) liées à l'agriculture, et permet de conserver les ressources naturelles et de reconquérir la biodiversité.



## UNE ÉPARGNE À VISAGE HUMAIN

La Semaine de la finance solidaire, qui s'achève le 12 novembre, met en lumière une économie qui a du sens (lire p. 43), reposant sur des produits d'épargne qui soutiennent exclusivement des projets sociaux et environnementaux. Ainsi, en 2017, la finance solidaire a supporté 1 300 entreprises et associations, elle a permis la création de 45 000 emplois et le logement de 3 700 personnes. « *L'épargne solidaire fonctionne en circuit court, l'argent ne sort pas du territoire* », complète Anne-Isabelle Gravejat, qui a choisi ce type de financement pour ouvrir le magasin Biocoop Valmy à Lyon afin de relocaliser l'argent et mettre de l'humain dans son projet.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Sel, sucre, vinaigre, bière..., produits appelés « substances de base » et dont la vocation n'est pas l'agriculture, peuvent être utilisés en bio pour se protéger de certaines maladies et ravageurs. L'Institut technique de l'agriculture biologique (ITAB) met en accès libre des fiches dédiées. [substances.itab.asso.fr](http://substances.itab.asso.fr)



## LES 4 SAISONS

On y dénicher des infos inspirantes pour le jardin bio, la permaculture ou des alternatives. Comme cette serre amovible inventée par un ancien menuisier (n° de sept.-oct.) ou le banc d'essai des terreaux (n° de nov.-déc.)... Le bimestriel vient de renouveler sa formule : encore plus pratique et partageur.



**VOS QUESTIONS? NOS RÉPONSES!** ENVIE D'ÉCHANGER OU D'EN SAVOIR PLUS SUR LA BIO OU UN PRODUIT ? CONTACTEZ-NOUS VIA CULTURES(B)IO@BIOCOOP.FR, FACEBOOK ET TWITTER BIOCOOP, AU 0800 807 102 OU PAR COURRIER À CULTURE(S)BIO BIOCOOP, 12, AVENUE RAYMOND-POINCARÉ, 75116 PARIS.

## L'astuce Biotonome

« Mettez votre arrosoir dans votre douche et récupérez l'eau froide qui coule avant l'eau chaude pour arroser vos plantes. Sous la douche, je récupère aussi l'eau avec un seau lors de ma toilette, pour laver ma cave ou ma terrasse, ou je l'utilise pour les W.-C. Je pense toujours aux femmes et enfants qui doivent faire des kilomètres pour trouver de l'eau... »

© Brigitte

Merci Brigitte pour votre réflexion et votre truc qui est « L'astuce du mois » du site biotonome.fr. D'autres astuces pour consommer mieux ou moins y sont à découvrir. Chacun de nous peut être un acteur de la transition. L'homo-responsabilis est l'avenir et le Biotonome d'aujourd'hui sera la norme du consommateur de demain.

## L'allaitement, c'est écolo

« Votre article sur l'allaitement maternel dans *CULTURE(S) BIO* n° 99 est un peu court mais il a le mérite d'exister. Vous auriez pu notamment relier l'allaitement maternel à son aspect environnemental, thématique fondamentale chez Biocoop. En effet, l'allaitement maternel, outre ses nombreux bénéfices pour la mère et l'enfant, ne génère aucun déchet et n'a aucun impact négatif sur l'environnement. A contrario des laits artificiels qui génèrent une quantité de déchets monumentales au niveau industriel et au niveau des consommateurs. Les Françaises allaitent peu parce que l'allaitement n'est pas assez valorisé dans notre société, l'accompagnement et la formation des professionnels de santé sont insuffisants. Alors bravo pour votre article ; continuez à en parler comme vous parlez de tous les sujets qui concernent l'écologie et l'environnement ! »



© Cécile Sérillon, « professionnelle de santé très investie dans le soutien des mamans allaitantes ».

## Énergivore, le chou-fleur ?

La recette du chou-fleur rôti au four du n° 97 de *CULTURE(S)BIO* continue d'alimenter les conversations : 1 h 30 au four à 180 °C, c'est bien ou mal ? Après Joachim, pour qui ce temps de cuisson est irresponsable (voir CB n° 99), la position de Pascal, énergéticien et blogueur (incub.net), apporte un point de vue technique. « La confusion est courante entre le besoin énergétique (le service à rendre) et la stratégie utilisée pour le satisfaire, nous écrit-il. Ainsi, vous devez maintenir autour du chou-fleur une température relativement élevée pendant 1 h 30. Rien ne dit que la chaleur s'échappera et qu'il vous faudra la remplacer par une chaleur produite à l'électricité ou au gaz.

Je pense par exemple à la marmite norvégienne, cette caisse isolée qui permet de laisser cuire une marmite déjà chauffée [voir CB n° 91, NDLR]. On peut aussi facilement résoudre un four ou emballer le récipient dans des isolants. La question de la consommation énergétique en cuisine est passionnante, avec des marges d'économie très importantes en utilisant des techniques simples comme le couvercle, le thermos, les mesures de temps et de température... Être responsable, c'est trouver le juste niveau de besoin, puis la solution technique futée qui permettra de rendre le service avec un impact minimum. Ce n'est pas nécessairement plonger dans une austérité morne qui fermerait par principe l'accès à de nombreux plaisirs culturels, dont la cuisine fait partie. »

A. Boquillon, quant à lui/elle, a trouvé la « solution futée » en proposant un mode de cuisson mixte : « Vous faites précuire le chou-fleur à la vapeur et quand il est al dente, vous disposez vos bouquets dans le plat à gratin, garniture, et hop ! au four pour ½ h à tout casser. C'est économique et on ne se prive pas du gratin, fleuron de notre cuisine trad. » À qui de rajouter son grain de sel ?



# SANS GLUTEN MAIS IMBATTABLE AU GÔTER !



Retrouvez tous nos produits en exclusivité  
au rayon sans gluten de votre magasin bio.



FR-002



Plus d'informations sur [www.valpiform.com](http://www.valpiform.com)



# AGITATEURS



# GRÉGORY CUILLERON

## BIEN DANS SON ASSIETTE

Propos recueillis par Sarah Portnoï

---

**GRÉGORY CUILLERON EST LE NOUVEL ÉLECTRON LIBRE DE LA CUISINE FRANÇAISE.** MILITANT DU GOÛT AUPRÈS DES PETITS COMME DES GRANDS, IL EST AUSSI ANIMATEUR TÉLÉ, ET ENGAGÉ EN FAVEUR DE L'INSERTION PROFESSIONNELLE DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP. SON CREDO : ON N'EST PAS OBLIGÉ DE TOUT AIMER, MAIS IL FAUT TOUT GOÛTER !

---



## Bio express

Originaire de Lyon, Grégory Cuilleron est un chef passionné et engagé. Il propose une cuisine simple, généreuse et inventive, qui exprime son envie de s'amuser et surtout de partager.

Découvert par le grand public en 2009 dans l'émission *Un dîner presque parfait : le combat des régions*, il a aussi participé en 2010 à *Top Chef*.

Depuis, Grégory Cuilleron a mis à profit son expérience dans la communication pour transmettre son goût de la cuisine à travers plusieurs livres comme *Qu'est-ce qu'on mange ce soir ?* chez Hachette Cuisine, ainsi que des programmes télé à l'instar de *La Tournée des Popotes* sur France 5, ou *La fabuleuse histoire du restaurant* sur France 2.

Très sensible à l'éveil au goût, il donne des cours de cuisine aux enfants dans les cantines scolaires. Né avec un handicap de l'avant-bras, il s'implique également dans l'insertion professionnelle des personnes en situation de handicap. Il a notamment été l'ambassadeur de l'Agefiph\* pendant sept ans. En septembre dernier, Grégory Cuilleron a ouvert *Le Comptoir Cecil* en plein centre de Lyon, en association avec Loïc Renart, directeur de l'hôtel qui abrite le restaurant. Grégory Cuilleron y propose une cuisine de bistrot gourmande et généreuse.

\* Association de gestion de fonds pour l'insertion professionnelle des handicapés.



« LES ENJEUX DE L'ÉCONOMIE NE DEVRAIENT PAS NOUS FAIRE PERDRE LE BON SENS, SURTOUT AU NIVEAU DE L'ÉCOLOGIE. »

### **Votre dernier livre parle des recettes de votre enfance. Quel est votre premier souvenir de cuisine ?**

Le tout premier souvenir, c'est sans doute un gâteau au yaourt qu'on avait fait à la maternelle... Mais il y a aussi la blanquette de veau de mon grand-père, ou la tarte au fromage que nous faisons tous les 15 août depuis que je suis tout petit, pour nos fêtes de famille à la campagne. Étant autodidacte, ma plus grande influence en cuisine reste mon grand-père. Et aussi la mère d'un copain chez qui j'allais souvent manger quand j'étais au collège. Plus tard, j'ai rencontré certains chefs qui m'ont inspiré : Laurent Delarbre, Michel Roth ou encore Georges Blanc qui a été mon parrain lors de mes concours de cuisine.

### **Des études de droit, des débuts dans la communication, puis la cuisine : comment vous voyez-vous aujourd'hui ?**

Ce cheminement m'a permis d'arriver là où j'en suis, je suis content d'être passé par toutes ces étapes. Aujourd'hui encore je veille à ne pas trop

avoir la tête dans le guidon, car j'ai besoin d'une certaine transversalité. Je ne me contente pas de cuisiner, je fais aussi de la télé, de l'éveil au goût auprès des enfants, je m'engage pour l'insertion des personnes en situation de handicap, et je trouve tout ça nourrissant.

### **Comment définissez-vous votre cuisine ?**

Je ne m'interdis rien, je ne suis pris dans aucun étai. J'aime autant utiliser des produits étrangers que faire des recettes traditionnelles. Je ne cherche ni à copier les autres, ni à me démarquer pour le principe, ni à entrer dans un cadre précis. Ma ligne directrice, c'est respecter les produits et régaler avant de surprendre. Si ça peut être original, tant mieux, mais avant tout ça doit être bon !

### **Cuisiner est-ce un acte militant ?**

Oui, je pense qu'il y a une vraie dimension écologique et un enjeu de santé publique dans le fait de cuisiner, de manger des produits frais et pas des plats tout faits. Je me suis amusé à regarder les étiquettes au supermarché. C'est hallucinant ! →

## « QUAND LES ENFANTS DIRONT À LEURS PARENTS “ON POURRAIT ÉVITER D’OUVRIR UNE BOÎTE AUJOURD’HUI”, ALORS ON AURA GAGNÉ. »

→ On peut trouver du sucre dans un yaourt nature ! Après, je comprends que tout le monde n’ait pas toujours le temps de cuisiner. D’où le but de mon dernier livre : proposer des solutions pour faire des plats sympas, sans que ça ne prenne trois heures ou que ça ne coûte trop cher.

### Quel est votre rapport à la bio et au manger local ?

J’utilise quasiment exclusivement des fruits et légumes bio. Je travaille avec deux ou trois maraîchers des environs de Lyon, et j’y suis très attaché. À part certains produits qu’on ne trouve vraiment pas sous nos latitudes, je ne vois pas l’intérêt d’aller chercher les choses très loin. Ces derniers temps, je vois des citrons d’Argentine partout, par exemple. Je ne comprends pas qu’une question économique nous pousse à aller acheter des citrons au bout du monde alors qu’ils poussent à côté ! Je suis très sensible à l’environnement et je vois que tout se dérègle. On sait pourquoi, mais on ne fait pas les efforts nécessaires pour que ça change. Déjà, si on mangeait de saison et en privilégiant les produits du coin, cela irait mieux. Et puis même d’un point de vue économique, c’est bien de faire vivre sa région !

### Comment conciliez-vous cela avec les saveurs d’ailleurs ?

Privilégier le local, cela n’empêche pas de manger des ananas. Il n’est pas question de se fermer toutes les portes. Qui plus est, je pense que la cuisine française est une des très bonnes cuisines du monde – et en pâtisserie nous sommes vraiment les meilleurs –, mais il y a tellement de choses délicieuses partout ! Pour moi, il ne faut rien s’interdire, même pas les ingrédients qui nous paraissent un peu bizarres. En France, on mange tout de même des escargots et des cuisses de grenouille, en termes de bizarrerie cela n’a rien à envier aux insectes...

### Où en est-on de la vision du handicap dans le monde professionnel ?

En quelques années, j’ai vu un changement de mentalités. Personnellement je ne suis pas pour la discrimination positive, mais la loi de 2005 était indispensable, sinon certaines entreprises auraient toujours préféré payer des amendes plutôt que d’employer des personnes en situation de handicap. Aujourd’hui, ces salariés sont de plus en plus vus comme des compétences et plus seulement comme des quotas. La loi doit encore progresser, pour suivre l’évolution des réalités économiques et inclure encore plus les PME et PMI, mais on va dans le bon sens.

### Et dans les médias ?

J’ai souvent dit que c’était la télé qui m’avait rendu handicapé [rire] ! En fait, j’étais assez éloigné du monde du handicap, jusqu’à ce que je reçoive des témoignages de gens à qui j’avais donné envie de faire des choses dont ils se croyaient incapables. Je me suis alors dit que je pouvais apporter une pierre à l’édifice, en faisant passer le message que rien n’est impossible a priori. Il faut tenir compte des réalités, bien sûr, je n’aurais pas été micro-chirurgien ou alpiniste, mais c’est bien de ne rien s’interdire avant d’avoir essayé. Il faut savoir prendre l’information autour de soi, mais ne pas toujours écouter les esprits chagrins et tracer son chemin soi-même.

Retrouvez l’intégralité de l’interview sur [biocoop.fr](http://biocoop.fr), rubrique Actualités. Et la recette du hot dog avec une knack maison (ci-contre), à la rubrique Recettes et sur Instagram @biocoop\_officiel.

Hot dog avec une knack maison, photographie extraite de l’ouvrage *Qu’est-ce qu’on mange ce soir ?*, Éd. Hachette





# LA FUMAIISON DES ALIMENTS

Véronique Bourfe-Rivière

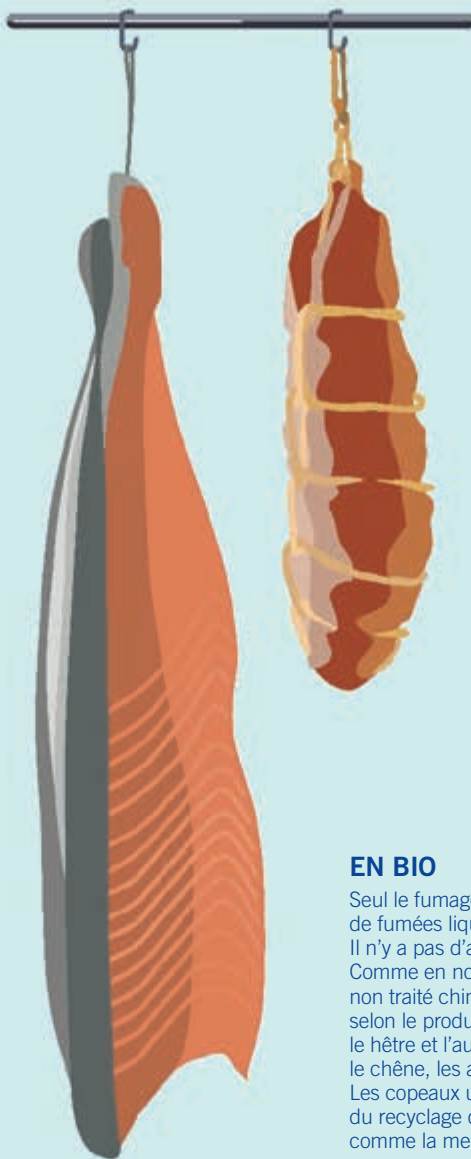
**ON PARLE AUSSI DE FUMAGE POUR DÉSIGNER CETTE MÉTHODE DE CONSERVATION, UNE DES PLUS ANCIENNES AVEC LE SALAGE. POISSONS, VIANDES, MAIS AUSSI FROMAGES, THÉS, TOFU PEUVENT SE CONSOMMER FUMÉS. ILS CHANGENT ALORS DE GOÛT ET DE TEXTURE. ATTENTION CEPENDANT À NE PAS EN ABUSER... NI SE FAIRE « ENFUMER » !**

## TECHNIQUE

Elle consiste à exposer un aliment à la fumée d'un végétal (bois, plante aromatique, herbe...) en combustion lente, de quelques minutes à plusieurs jours. Le produit, souvent salé au préalable, va perdre de l'eau et s'imprégner des composants de cet ensemble gazeux, à l'action antiseptique et organoleptique (qui affecte les organes des sens). La couleur et la texture changent. L'artisan fumeur choisit les essences de bois ou plantes et les temps de fumaison qui donneront une saveur précise.

## TYPES DE FUMÉE

Il existe deux procédés de fumage au bois. Le premier est dit « naturel ». Le plus souvent, la température ne dépasse pas 28°C, on parle de fumage à froid. Dans certains cas, on fume à chaud, en deçà de 80°C, la texture sera plus ferme (pour le maquereau ou le hareng par exemple). L'autre procédé a recours à la « fumée liquide » : une eau qui a été traversée par de la fumée et s'en est fortement imprégnée. Elle peut être plus ou moins concentrée, et utilisée en solution de trempage, ou évaporée et atomisée (fumée en poudre) pour en faire un arôme. Ce type de fumage est très courant, notamment dans tous les produits industriels.



## ÉTIQUETAGE

Seules les mentions « fumé au feu de bois » ou « fumé à la fumée de bois naturel » indiquent un fumage traditionnel. Pour la fumée liquide, il peut être écrit « fumé à la fumée de bois », mais la mention « naturel » est interdite, et celle d'« arôme de fumée » est alors obligatoire. La fumée en poudre, fabriquée à partir de fumée liquide, est signalée par la mention « arôme de fumée ». Elle peut être utilisée dans de très diverses préparations (snacks, sauces, plats préparés, etc.).

## TOXICITÉ

La fumée est porteuse d'hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP), des molécules cancérigènes. Elles peuvent se retrouver concentrées dans les aliments fumés, comme dans ceux grillés au barbecue. Il est donc recommandé de ne pas en consommer quotidiennement. Les fumoirs modernes, à basse température, avec une bonne circulation d'air, génèrent moins d'HAP que le matériel à l'ancienne.

## EN BIO

Seul le fumage naturel est autorisé, l'utilisation de fumées liquides ou en poudre est proscrite. Il n'y a pas d'autre différence avec le conventionnel. Comme en non bio, on recourt toujours à du bois non traité chimiquement et les essences varient selon le produit à fumer, les plus connues étant le hêtre et l'aune pour les poissons, le pin, le chêne, les arbres fruitiers... Les copeaux utilisés sont généralement issus du recyclage de certaines industries comme la menuiserie.



# CitroPlus®

EXTRAIT DE PÉPINS DE PAMPLEMOUSSE

contribue à la fonction normale du système immunitaire

CitroPlus® extrait de pépins de pamplemousse est un complément alimentaire avec des bioflavonoïdes de pamplemousse. CitroPlus® est produit à partir de fruits issus de l'agriculture biologique. Les ingrédients principaux sont les flavonoïdes tels que la naringine, l'isonaringine, la néohespéridine et d'autres dissous dans de la glycérine végétale biologique.

## Pour Apport en vitamine B12

La Vitamine B12 contribue à réduire la fatigue, au fonctionnement normal du système nerveux et à des fonctions psychologiques



## Pour Apport en fer

Le Fer contribue à la formation normale de globules rouges et d'hémoglobine, au fonctionnement normal du système immunitaire et à réduire la fatigue



# Je fabrique mon vélo

À L'ÈRE DU DIY, OU FAIT MAISON, RIEN N'ARRÊTE L'ÉCOLO BRICOLO.



« Et si je le faisais moi-même », se dit celui qui n'a pas attendu un plan gouvernemental pour se mettre au vélo. Parce que c'est, paraît-il, le rêve de tout cycliste passionné que d'avoir un cadre à sa mesure. Fabriquer son biclou serait à la portée de tous, d'après Jenni Gwiazdowski, auteure de *Construire, réparer son vélo*,

fondatrice et animatrice à Londres d'un atelier sur le même thème. Il suffirait d'accepter que « *tout ce qui vaut vraiment la peine n'est jamais facile* ». De ne pas paniquer devant l'outillage nécessaire et la mécanique finalement complexe du deux-roues, même monovitesse. Et enfin de prendre le temps de trouver le bon matériel – de l'occasion en bon état pour le cadre, du neuf pour les freins – et de l'assembler en suivant les pas à pas et astuces du livre. À défaut d'un projet d'auto-construction, on appréciera également l'ouvrage pour ses conseils d'entretien du vélo, et des mains et vêtements du bricoleur. Le cambouis ? Même pas peur !

*Construire, réparer son vélo*, Jenni Gwiazdowski, Éd. Terre vivante, 19 €



## LE BON GOÛT DES ENFANTS

Séduire à la cantine ! Un pari que des cuisiniers et diététiciens ont réussi à force d'écoute et de tests. L'association Un plus bio a recueilli auprès de son collectif de chefs de cantine leurs 50 meilleures recettes.

→ *Je veux manger comme à la cantine bio*, Éd. Terre vivante, 12 €



## GRAND PETIT GRAIN

Céréale la plus consommée au monde, le riz, surtout complet, est énergétique, source de fibres, de protéines, de minéraux. Redécouvrez-le à travers ces recettes de plats, pains, boissons, pâtisseries, etc., et ses origines, Camargue, Italie, Japon, Cambodge... Impossible de se lasser avant d'avoir tout essayé.

→ *Riz, 50 recettes végétariennes d'ici et d'ailleurs*, Félicie Tocqué, Éd. Alternatives, 14,95 €



## LIRE POUR L'AVENIR

Des planches pédagogiques anciennes, des textes de chefs cuisiniers, scientifiques, médecins, pionniers de la bio pour interroger notre époque, son rapport à la nature, l'alimentation, la santé...

Au final, un bel album illustré qui valorise l'agriculture paysanne et envisage demain.

→ *Nourrir la planète*, Louis Albert de Broglie, Éd. Hoëbeke, 19,90 €



## VEGAN PAR TOUTES SAISONS

Parce que toutes les saisons apportent surprises et saveurs, l'auteur présente, en les suivant, plus de 300 recettes dans un beau livre cadeau dont le but, précise-t-elle, « *n'est pas de convertir au*

*véganisme, mais de faire découvrir la cuisine vegan, de donner des idées [...], de tester* ». Avis aux curieux.

→ *Une année vegan*, Éd. La Plage, Stéphanie Tresch-Medici, 29,95 €



## CONTRE-CULTURE

Les vins produits sans intrants chimiques, bio ou nature, font évoluer nos goûts et nos habitudes. Pour en comprendre les enjeux, les déguster, mieux les connaître et se faire plaisir, à lire le guide d'Olivier Le Naire, succinct, ludique, avec

des adresses pour « passer à l'acte », du nom de la collection. Et à voir sans modération, le joyeux documentaire de Bruno Sauvard, ou comment depuis une dizaine d'années en Occitanie des vigneron hors-cadre, moteur d'une véritable contre-culture, réveillent le terroir (et le rock'n'roll !) ainsi que le spectateur !

→ *Découvrir les vins bio et nature*, Olivier Le Naire, Éd. Actes Sud/Kaizen, 10 €

→ *Wine Calling, le vin se lève*, Bruno Sauvard. Projections en salle ou à organiser. [facebook.com/winecallingdoc](https://facebook.com/winecallingdoc)





# LE SENS DES SAISONS

Pauline André-Dominguez

---

**LES PAYSAGES ABANDONNENT LEUR MANTEAU D'AUTOMNE.** NOS CORPS FRISSONNENT À L'ARRIVÉE DE LA SAISON HIVERNALE. COMMENT VIVONS-NOUS LES SAISONS AUJOURD'HUI, ALORS QUE NOS MODES DE VIE, SECONDÉS PAR L'INDUSTRIE ET LES TECHNOLOGIES, NOUS AFFRANCHISSENT CHAQUE JOUR UN PEU PLUS DE NOTRE DÉPENDANCE À LA NATURE ? QUE FAIRE POUR SE RELIER AU GRAND TOUT ?

---

L'hiver s'installe. Les jours raccourcissent. En cette période de l'année, les rayons du Soleil éclairent la Terre d'une lumière rasante qui chauffe beaucoup moins le sol qu'en été. Tout en poursuivant sa révolution, notre planète s'offre à lui sous un autre angle ; l'axe des pôles prend une nouvelle inclinaison. Le tout façonnant l'éternelle ronde des saisons.

### Plus de saisons ?

Dans les villes où nous vivons majoritairement, on pourrait croire qu'elles n'ont plus leur place. Qu'il gèle ou que le soleil brûle nos champs, que les journées s'allongent ou que la nuit tombe, nous trouvons de quoi nous nourrir, nous chauffer. Pourtant, au cœur de nos conversations, revient souvent le fameux dicton : « *Il n'y a plus de saisons !* » C'est dire combien elles rythment toujours notre quotidien. « *L'arrivée du printemps est un bonheur qui vous prend, comme une nouvelle manière d'être qui nous saisit* », soutient Corine Pelluchon, philosophe, spécialiste d'éthique environnementale et animale. Les terrasses s'animent, les amours fleurissent, l'esprit est plus léger, les corps s'ornent de tissus colorés. « *Nous ne nous sommes pas coupés des saisons en elles-mêmes mais du sens des saisons, parce que nous vivons bien souvent séparés de la nature et de nous-mêmes* », ajoute la philosophe.

Dans les campagnes, la fissure est moins profonde. Les paysans sont de ceux qui vivent pleinement les cycles naturels. « *C'est le fruit de notre travail et notre économie* », confie Jean-François Augier, arboriculteur et viticulteur dans le Vaucluse. « *L'hiver, c'est le temps du repos après l'énergie dépensée dans les moissons de l'été et les récoltes de l'automne* », témoigne Pascal Depienne, pionnier, en France, de la permaculture, cette branche de la bio qui s'inspire de la nature pour expérimenter des systèmes de vie capables de s'adapter aux changements globaux. « *Les arbres perdent leurs feuilles face au gel et entrent en dormance. L'hiver, on décortique les noix, on coupe le bois, on fait des conserves, on se recentre en famille.* »

### Saisonnalité intérieure

Les saisons affectent aussi nos esprits. « *Elles ne sont pas seulement un repère objectif mais aussi un repère subjectif lié à des pensées et des émotions* », considère Corine Pelluchon. Nous sommes traversés d'une saisonnalité



intérieure, infiltrés par « *l'humeur de l'été* », écrit le philosophe japonais Watsuji Tetsuro. « *La succession des saisons m'aide à mieux prendre conscience de moi-même. Une journée incarne à elle seule les saisons en version miniature ; le printemps du matin, l'été à midi jusqu'à l'hiver la nuit* », estime Didier de la Porte, éleveur-maraîcher en biodynamie dans le Calvados. « *Notre corps en dépend*, explique le physiologiste Alain Reinberg dans *Le temps humain et les rythmes biologiques* (Éd. du Rocher, 1998). *Retrouver son rythme sur 24 h, se lever et se coucher à la même heure* », tenir compte davantage du jour et de la nuit dans nos vies, stocker assez de réserves alimentaires pour l'hiver, cela évite de brouiller les compteurs de nos horloges internes. Les saisons ont un impact direct sur notre santé. Hippocrate, père de la médecine occidentale, affirmait déjà la dimension saisonnière de certaines maladies. →

→ Pour cela, « *la nature est bien faite*, souligne Pascal Depienne. *Elle fait pousser ce dont on a besoin quand on en a besoin : le radis noir au début de l'hiver pour l'immunité ; l'ail des ours pour éliminer les excès de graisses en fin d'hiver ; le pissenlit pour le nettoyage intérieur du printemps ; la sève de bouleau pour le plein de minéraux...* » Se reconnecter à ces rythmes-là, pour le permaculteur, « *c'est déjà se soigner et c'est faire ce que nous avons fait pendant des milliers d'années avant le pétrole* ».

### « **Vivre, c'est vivre avec** »

Dans les sociétés anciennes et dans celles qui conservent un mode de vie traditionnel, les saisons ont toujours rythmé le quotidien, et bien plus que cela. « *Elles sont*

*au cœur de notre expérience du monde. L'humain qui vit hors-sol perd quelque chose d'essentiel. Car vivre, c'est "vivre de et vivre avec" ; avec le monde et avec les autres*, analyse Corine Pelluchon dans *Les Nourritures* (Éd. Seuil, 2015). *Les saisons nous reconnectent au milieu dans lequel on vit et qui a une dimension globale, environnementale, biologique, sociale, affective, historique...* »

Ce rapport aux saisons traduit une certaine vision du monde, que l'on retrouve, par exemple, chez les Amérindiens. « *Dans la "roue de médecine", l'homme est au centre, non pas du monde mais de lui-même, responsable de ce qui l'entoure* », explique Frederika Van Ingen, journaliste spécialiste des peuples premiers, auteure de *Sagesse d'ailleurs pour vivre aujourd'hui*, Éd. Les Arènes. Les saisons sont représentées, reliées aux animaux, aux différents âges de la vie, aux émotions. « *Elles symbolisent une vision cyclique de la vie, avec une dimension sociale.* » Ces communautés se préparent aux changements de saison par le biais de rituels culturels. En Afrique, on célèbre la mousson. Dans les Andes, on vénère la « Terre mère » lors de cérémonies comme celle de la *koa* en Bolivie. Plus proche de nous, il y a le carnaval de Saint-Rémy-de-Provence (13) au printemps, la fête de la musique et celle de la Saint-Jean au début de l'été. « *En hiver, nous fêtons les saisons de l'intérieur*, remarque le biodynamiste Didier de la Porte. *Les fruits intérieurs de l'été, ce sont les bougies dans le sapin de Noël.* » Bien que certaines fêtes saisonnières aient un peu perdu de leur sens sous l'influence de la société de consommation, leur persistance nous en rappelle toute l'importance.

### Des fraises en hiver ?

Alors, comment se reconnecter à la nature lorsque l'on vit en ville ? Regarder le ciel ? Être attentif à la météo ? Et si c'était plutôt notre assiette qui pouvait le mieux nous raccorder aux éléments ? L'importance des saisons se retrouve dans l'alimentation et le respect de la saisonnalité des aliments. « *Des légumes cultivés sous serre et/ou conservés en chambre froide, c'est un coût supplémentaire pour nous et donc pour le consommateur* », explique







Jean-François Augier. Ces produits sont aussi moins savoureux et moins nutritifs. « *Le problème aujourd'hui, c'est qu'on a plus de mal à suivre le rythme des saisons pour produire. Les hivers deviennent trop doux, ce qui pose des problèmes de gel au printemps, et les pluies plus rares nous obligent à irriguer davantage.* »

Ces dernières décennies, impactée par les activités humaines, l'horloge climatique s'est dérégulée. « *L'Europe de l'Ouest est particulièrement concernée car la saisonnalité y est plus marquée* », constate Isabelle Chuine, directrice de recherche au CNRS et chercheuse référente de l'Observatoire des saisons. « *Les événements clés du printemps sont plus précoces et l'hibernation de certains animaux plus tardive. Nous allons vers des saisons plus chaudes avec des problèmes de sécheresse et la disparition de certaines espèces animales et végétales. D'une certaine façon, nous sommes en train de perdre nos saisons.* » Difficile alors de ne pas voir l'urgence qui s'impose à nous : retrouver le sens des saisons pour préserver ce monde que nous habitons. Et pour que l'homme échappe à la liste noire des espèces en voie de disparition.



**« ET AU MILIEU DE L'HIVER,  
J'AI DÉCOUVERT EN MOI UN  
INVINCIBLE ÉTÉ. »**

**Albert Camus, *L'Étranger***





PRÉSENTE

## SES CHOCOLATS VEGAN

Fondez de plaisir pour nos chocolats :  
le lait a été remplacé par une boisson végétale.  
Ils conviennent à une alimentation végétalienne



### ABSOLUMENT JUSTE

un **prix décent** fixé  
avec les producteurs  
pour être les propres  
acteurs de leur  
développement



### VRAIMENT BON

les **plus fins cacaos**  
alliés à l'onctuosité et la  
douceur du lait de coco,  
du lait d'amande ou de  
la noisette



### TOTALEMENT BIO

et issu de  
l'**agriculture familiale**  
et paysanne



### PLEINEMENT ENGAGÉ

**6 000 bénévoles**  
engagés pour un  
commerce plus humain



**REJOIGNEZ LE MOUVEMENT  
DEVENEZ ARTISANS DU MONDE**



Produits bio, issus du commerce équitable et de l'agriculture paysanne.  
Retrouvez aussi dans les magasins Biocoop nos cafés, sucres, fruits séchés, tahin,  
riz, épices et notre gamme de supergraines (quinoa, chia, amarante...)

[www.pro-boutique-artisans-du-monde.com](http://www.pro-boutique-artisans-du-monde.com)



# RESPONSABLES

# GEMMOTHÉRAPIE LA FORCE DES BOURGEONS

Marie-Pierre Chavel



---

**PHYTOTHÉRAPIE.** GOUTTES DE PERLIMPINPIN OU VRAI BOOSTER SANTÉ ? PRÉSENTÉE COMME UNE « MÉDECINE » À LA FOIS DOUCE ET EFFICACE, ADAPTÉE À TOUS, CE QU'ON APPELLE LA GEMMOTHÉRAPIE UTILISE LES PROPRIÉTÉS DES BOURGEONS, DES ÉLÉMENTS VÉGÉTAUX PAS TOUT À FAIT COMME LES AUTRES, CAR DOUÉS D'UNE VITALITÉ EXCEPTIONNELLE. CE QU'IL FAUT SAVOIR AVANT DE LES TESTER ET PEUT-ÊTRE DE LES ADOPTER.

---



« LA LUNE AU PETIT MATIN, LE SOLEIL, LES COULEURS, LES CHANGEMENTS DE SAISON... LE CUEILLEUR EST SENSIBLE AU SPECTACLE DE LA NATURE. JE SENS UN LIEN AVEC LES ARBRES. QUAND JE M'EN APPROCHE, MA MAIN VA NATURELLEMENT SUR LE TRONC. »

Olivier Papoz

## HUMEUR DE CUEILLEURS

« CHAQUE CUEILLETTE EST UNE HISTOIRE. UNE AMBIANCE. UNE RENCONTRE. CHAQUE CUEILLETTE EST PROMETTEUSE DE LUMIÈRE ET DE GUÉRISON ».

Stéphane Boistard

**D**essinés avec finesse, ils sont beaux, délicats, comme des bijoux. D'ailleurs en latin ils portent le même nom que les pierres précieuses, *gemmae*. Mais ce qui fait la valeur des bourgeons n'est pas leur couleur, leur éclat ou leur pureté. C'est la vitalité qu'ils renferment. Ils portent en eux tout le devenir de la plante, fleurs, fruits, tiges, feuilles... à l'état d'embryon, et tous leurs principes actifs. Ils sont une promesse de vie. L'Égypte antique en a fait des élixirs de jeunesse. Le Moyen Âge et la Renaissance, des onguents. Dans la seconde moitié du XX<sup>e</sup> siècle, un médecin belge puis un homéopathe français les redécouvrent et les étudient scientifiquement. De leurs travaux, naît une nouvelle méthode de soins d'abord baptisée phytoembryothérapie puis gemmothérapie. Mais quel est le secret des bourgeons ?

### Miracle de la nature

L'expérience, rapportée par Claudine Luu, scientifique, enseignante et conférencière, spécialiste des plantes médicinales, est étonnante : « On coupe un bourgeon de pommier en tranches de l'épaisseur d'une cellule. Mise dans un tube à essai avec un substrat composé d'oligoéléments, vitamines, etc., chaque tranche va redonner naissance à un pommier. » Ce miracle de la nature est possible grâce à des cellules propres au bourgeon, capables de recréer n'importe quel tissu. Elles sont l'équivalent des cellules souches animales sur lesquelles la

médecine fonde de nombreux espoirs. Ainsi la gemmothérapie vise à régénérer les organismes affaiblis, les débarrasser de substances toxiques et réduire la sensibilité aux maladies. « *Les bourgeons, cumulant toutes les propriétés de la plante, ont une action forte et ciblée* », poursuit la scientifique. Et qu'en pense la pharmacie plus classique ? « *Les bourgeons sont très concentrés, il peut y avoir de bons résultats*, affirme Marie Tixier, pharmacienne à Lyon. *Nous en vendons peu, mais des médecins en prescrivent.* »

### Montée de sève

Plongés dans un mélange généralement d'eau, d'alcool et de glycérine, les tissus embryonnaires (bourgeons mais aussi jeunes pousses, racelles, chatons...) délivrent leurs précieux principes actifs. Ils offrent également l'eau qui les compose. « *Elle est façonnée par la montée de sève au printemps, porteuse du message énergétique, et participe à l'effet thérapeutique*, explique Claudine Luu. *Les bourgeons doivent être mis à macérer très vite après récolte, sans avoir été congelés afin de ne pas déstructurer l'eau.* » En France, la récolte démarre en février et s'étire jusqu'à la fin du printemps, selon les espèces et régions. « *On cueille le bourgeon quand il commence à débousser, c'est à dire à sortir*, témoigne Olivier Papoz, responsable des cultures du laboratoire Phytofrance à Candillargues (34). *Certains bourgeons sont si petits, comme le genévrier, qu'on prélève aussi les jeunes pousses ou le rameau qui les porte.* »

### La bienveillance des arbres

La cueillette, particulièrement sauvage, est un travail d'observation. « *Il faut savoir reconnaître les espèces – ne pas confondre une plante utile et une toxique, comme la*



SANTÉ



LES +  
BIOCOOP

- Une gamme complète de bourgeons certifiée bio, glycérine et alcool compris.
- Des bourgeons mis à macérer frais, non congelés, pour conserver leurs propriétés. Le fournisseur, Phytofrance, dispose de ses propres cultures, complétées par de la cueillette sauvage, pour garantir la qualité des produits et ne pas dépouiller la nature.
- Du conseil en magasins sur la gemmothérapie.



**Claudine Luu**

Docteur en pharmacie  
et ès sciences naturelles,  
cofondatrice de l'Imderplam\*  
et du laboratoire Phytofrance

gentiane et sa quasi jumelle le vératre blanc –, trouver des sites éloignés de toutes sources de pollution, avec de nombreux individus de la même plante pour préserver la biodiversité... et ne laisser aucune trace de son passage. » Olivier Papoz dit aussi que lorsqu'il cultive ou cueille, il pense à la qualité du produit qu'il prépare et aux personnes qui vont y avoir recours. Dans son livre *Gemmothérapie, les bourgeons au service de la santé* (Éd. Terran), Stéphane Boistard avance que les arbres eux-mêmes souhaitent que nous ayons une santé plus vigoureuse. « Ils veillent avec bienveillance sur les êtres », écrit-il. Ils semblent même veiller les uns sur les autres. « Il y a une stratégie de la survie, constate Olivier Papoz. Deux arbres côte à côte font tout pour ne pas se toucher et se gêner dans leur croissance. » Cette intelligence serait le fait des bourgeons. « Lorsqu'ils s'ouvrent, ils interrogent leur environnement [...], le climat, les autres plantes, la vie et le vivant. Ils permettent à la "colonie arbre" d'adapter son programme génétique, d'adapter les conditions de croissance et de développement en fonction des conditions extérieures et des possibilités du végétal », affirme Stéphane Boistard.

Ce « pouvoir », la gemmothérapie l'exercerait sur notre organisme, en le mettant « en condition d'accepter », selon Claudine Luu. Accepter l'attention qu'on lui porte et de se laisser soigner...

## Concentré ou dilué ?

La gemmothérapie se décline sous deux formes, chacune semblant avoir ses avantages. Après une macération de trois semaines dans un mélange eau/alcool/glycérine, le végétal est pressé et le liquide filtré pour donner un « macérât mère » qui devient :

- **macérât glyciné concentré.** Le macérât mère est mis à décanter, filtré, dynamisé (remué) puis conditionné en flacon. Il est considéré comme un complément alimentaire, vendu en magasins bio ou diététiques ;
- **macérât glyciné dilué 1DH.** Le macérât mère est dilué dans le mélange eau/alcool/glycérine au 1/10° (un volume de macérât pour neuf volumes du mélange). La préparation est ensuite dynamisée puis mise en flacon. Son taux d'alcool est plus élevé. Considéré comme un médicament homéopathique, il est vendu en pharmacie et remboursé par la Sécurité sociale si prescrit par un médecin.

## « IL N'Y A PAS D'EFFETS SECONDAIRES »

### À qui s'adresse la gemmothérapie ?

La gemmothérapie est une méthode douce. Elle convient à tout le monde. Il n'y a pas d'effets secondaires connus. Par précaution, on la déconseille aux moins de 6 ans et aux femmes enceintes. Mais si vous leur donnez deux gouttes par prise, il n'y aura pas plus d'alcool que dans un fruit trop mûr. Il faut faire preuve de bon sens, éviter par exemple les fluidifiants, comme l'écorce de jeune rameau de citronnier, si l'on fait de l'hypertension, ou dans certains cas les bourgeons qui ont une action hormonale. Et si on ne se sent pas bien, on arrête le traitement.

### Quelle est généralement la durée d'une cure ?

Pour ce qui est chronique, il faut du temps pour que les bourgeons modifient le terrain. En cas de douleurs rhumatismales par exemple, je conseille d'alterner trois semaines de cure et une semaine d'arrêt du début de l'automne à la fin de l'hiver. Pour des problèmes plus ponctuels, l'effet peut être rapide. Si au bout de quelques jours il ne commence pas à se faire sentir, c'est que ce n'est pas le traitement qui convient.

\* Institut méditerranéen d'étude et de recherche sur les plantes médicinales.



C'EST DE SAISON

# Le pruneau

Clara Lutin

**C'EST L'HISTOIRE D'UN PRUNIER RAPPORTÉ DES CROISADES...** CETTE PRUNE D'ENTE PUIS PRUNEAU UNE FOIS SÉCHÉE EST PRATIQUE À CONSOMMER ET CHARGÉE DE PRÉCIEUX NUTRIMENTS. UNE GOURMANDISE BIO QUI APPORTE LA GARANTIE D'UN FRUIT SAIN.

## PRUNE D'ENTE

Une seule prune supporte le séchage, la prune d'Ente, produite sur un prunier « enté », c'est-à-dire greffé (en vieux français). Une fois récoltée, elle est séchée dans un four, entre 70 et 78 °C, pour ne plus contenir que 23 % d'humidité : c'est le pruneau. Il est ensuite conservé au froid et réhydraté pour regagner jusqu'à 35 % d'humidité. Puis, en bio, il est pasteurisé pour lui permettre de se conserver jusqu'à deux ans sans additif.

## ET LE PRUNEAU D'AGEN ?

Le pruneau d'Agen, estampillé Indication géographique protégée (IGP) depuis 2002, ne peut être produit et transformé que dans six départements du Sud-Ouest, selon un cahier des charges qui exige une prune d'Ente d'une grosseur minimum, avec un certain moelleux (les fameux 35 % d'humidité). Pas de risque de le confondre avec ses concurrents chiliens et californiens.

## RICHESSE

Source d'antioxydants (polyphénols et bêta-carotène), le pruneau est riche en potassium, fer, bore (un minéral utile pour la santé des os) et en vitamines notamment B et K. Il est nutritif, avec un index glycémique modéré intéressant pour les sportifs, permettant de diffuser le sucre dans le sang de façon étalée dans le temps et non pas par pic. La teneur élevée en fibres et en sorbitol (un alcool de sucre) le rend laxatif.

## QUESTION DE GOÛT

À côté du pruneau classique au goût caramélisé, on trouve le mi-cuit aux arômes de fruits frais. Pas besoin de le réhydrater, il est séché directement au bon taux d'humidité. Les vrais amateurs de pruneau le préfèrent avec son noyau qui donne plus de goût.

## CONFUSION SEXUELLE

En bio, pour ne pas utiliser des produits chimiques de synthèse et lutter contre le Monilia (champignon) et les parasites (carpocapses, tordeuses, mineuses, cochenilles, etc.), les producteurs passent du temps à observer, préserver la biodiversité, et recourent à la confusion sexuelle. Cette technique consiste à agir sur le système hormonal de reproduction des insectes : les phéromones femelles sont déposées massivement à un endroit pour que les mâles y soient attirés, stoppant la possibilité de reproduction.



LES +  
BIOCOOP

**Garanties.** Des pruneaux de fermes du Sud-Ouest 100 % bio, un savoir-faire de pruniculteurs et de transformateurs bio assurant une qualité constante (marques Ensemble et Lou Prune!).

**Coopératifs.** Les pruneaux Ensemble proviennent du groupement Cabso (10 agriculteurs dont trois en biodynamie), sociétaire de Biocoop. Ensemble suppose une contractualisation (durée, volumes...) et des prix justes.

# CONFITURE DE PRUNEUX

€€€ POUR 3 POTS ⌚ 15 min +  
1 nuit de trempage 🍴 env. 15 min

- 1 La veille, faire infuser le thé Earl Grey 5 min dans 65 cl d'eau. Filtrer, ajouter les pruneaux et laisser gonfler toute la nuit.
- 2 Le lendemain, brosser l'orange sous l'eau chaude et la sécher. Râper le zeste et presser le jus. Concasser les cerneaux de noix (ou les amandes).
- 3 Égoutter les pruneaux en conservant le liquide de trempage. Les couper en deux, les dénoyauter et les mettre dans une casserole à fond épais. Ajouter le zeste et le jus d'orange, les épices, les cerneaux de noix concassés, le sucre et le liquide de trempage réservé.
- 4 Faire chauffer et laisser cuire à feu doux pendant environ 15 min en remuant très régulièrement jusqu'à ce que la confiture épaississe.
- 5 Verser la confiture de pruneaux bouillante dans des pots stérilisés munis de couvercles à vis. Retourner les pots sur leur couvercle et les laisser refroidir ainsi.

→ Recette de Ulrike Skadow, créatrice culinaire

500 g de pruneaux

1/4 c. à c. de girofle en poudre  
(ou vanille, anis étoilé...)

1/2 c. à c. de  
cannelle en poudre

1 orange

1 c. à c. de thé Earl Grey

20 cerneaux de noix  
ou 40 amandes

2 c. à s. de sucre



Tourner la page  
pour retrouver  
la confiture  
dans une recette  
gourmande...

# GÂTEAU ROULÉ À LA CONFITURE

## DE PRUNEAUX

€€€ 6 À 8 PERS. ⌚ 20 min 🍳 10 min



1 Préchauffer le four à 180 °C. Couvrir la plaque du four d'une grande feuille de papier cuisson beurré.

2 Casser les œufs en séparant les jaunes et les blancs. Battre les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que l'appareil épaississe. Mélanger la farine avec la féculé et incorporer le tout aux jaunes battus en tamisant. Ajouter le beurre fondu.

3 Monter les blancs en neige en ajoutant le jus de citron. Mettre 1/3 de la neige dans la pâte en mélangeant à la spatule. Incorporer délicatement la neige restante en soulevant la pâte.

4 Étaler la pâte en rectangle sur la plaque du four à 1 cm des bords. Faire cuire 10 à 12 min, la pâte doit juste blondir.

5 Retourner la plaque sur un torchon propre saupoudré de sucre. Ôter le papier cuisson. Étaler la confiture de pruneaux (voir recette page précédente) sur la génoise puis l'enrouler sur elle-même en serrant. Laisser refroidir.

→ Recette de Ulrike Skadow, créatrice culinaire

### Idée

Pour les fêtes de fin d'année, selon le fourrage et le décor, la génoise peut prendre des allures de bûche. A vous de l'inventer !

# SALADE D'ORANGES AU CUMIN ET À LA CAROTTE

€€€ 4 PERS. ⌚ 25 min



1 Faire chauffer une petite poêle, puis ajouter les graines de cumin et les faire griller à sec jusqu'à ce qu'elles dégagent leur parfum ; les réduire ensuite en poudre dans un mortier avec un pilon ou dans un petit moulin à épices.

2 En se plaçant au-dessus d'un saladier pour récupérer le jus, et en se servant d'un couteau bien aiguisé, dégager les quartiers des oranges pelées en éliminant la peau qui les enveloppe ; les mettre dans le saladier. Presser le jus qui subsiste dans les peaux et jeter les pépins.

3 Pour la sauce, mélanger en fouettant l'huile d'olive et la harissa ; réserver.

4 Juste avant de servir, ajouter aux quartiers d'orange le zeste d'orange, les carottes, l'oignon, les olives et les amandes. Incorporer la sauce, saler et poivrer. Parsemer de ciboulette. Servir sur des feuilles de sucrine ou de romaine.

→ Extrait du *Livre de cuisine du diabétique*, Antony Worrall Thompson et Louise Blair, Ed. Rouergue



### Régime

Recette pensée pour les diabétiques, ses apports par portion sont en énergie : 251 kcal ; protéines : 6 g ; lipides : 17 g ; graisses saturées : 1,9 g ; glucides : 20 g, dont sucres 18,4 g ; sel : 1,01 g ; sodium : 398 mg.



# CÔTES DE VEAU AU LAIT SAUCE MISO

## ET GALETTE DE POMME DE TERRE

€€€ 6 PERS. ⌚ 25 min 🍴 15 min  
marinade 8 h



### LA RECETTE DE FLORA LANDELLE

responsable du rayon F&L, au magasin  
Biocoop du Bocage, à Vire (14)

« Ma grand-mère écrit des recettes dans un cahier qui circule dans la famille. La cuisine, c'est du plaisir et du partage. Avec ma collègue Estelle, nous avons créé dans le magasin un atelier pour sensibiliser les enfants à la fabrication des repas, aux ingrédients. À la place du sucre, on utilise du sirop d'agave, de la fleur de coco... Les enfants ont soif d'apprendre, ils ouvrent des yeux émerveillés. C'est super ! Quand j'en aurai, la première chose que je leur apprendrai, c'est la cuisine ! »



- 1 Faire mariner les côtes de veau dans le lait environ 8 h puis éponger avec un torchon propre.
- 2 Préparer la sauce avec le miso, 6 c. à s. d'eau, l'huile de sésame et la féculé préalablement délayée dans 3 c. à s. d'eau. Bien mélanger.
- 3 Dans une sauteuse, faire chauffer un peu d'huile d'olive et y colorer les échalotes épluchées. Ajouter les côtes de veau, couvrir et laisser cuire 5' min environ. Retirer les côtes, garder au chaud.
- 4 Faire revenir l'oignon haché avec 1 c. à s. de sel pendant 3-4 min. Verser la sauce. Mélanger 3 min. Ajouter les côtes de veau et bien remuer.
- 5 Éplucher et râper les pommes de terre. Assaisonner. Dans une poêle, faire chauffer le beurre et 1 c. à s. d'huile. Mettre les pommes de terre en les tassant pour former une galette. Laisser dorer puis baisser la température. Faire cuire 7 à 8 min par face.

## LES BONNES QUESTIONS



### C'EST QUOI, L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE ?

Pour que notre corps fonctionne correctement, le pH (unité de mesure de l'acidité d'un liquide) de notre sang doit s'équilibrer autour de 7,4. Notre alimentation fait pencher la balance d'un côté ou de l'autre. Les fruits, légumes, herbes, oléagineux ont un effet alcalinisant ou « basifiant » tandis que les céréales, sucres, produits d'origine animale sont acidifiants, tout comme le stress. Attention à ne pas confondre acide et acidifiant : le citron, bien qu'acide, est basifiant.

Les conséquences d'un pH sanguin déséquilibré sont multiples : douleurs musculaires, inflammations, problèmes de peau, flore intestinale dérégulée...



### PURÉE : QUEL MEILLEUR USTENSILE POUR L'ÉCRASER ?

La bonne patate bien cuite n'a qu'un ennemi : le mixeur. Il tourne trop vite et va libérer tout l'amidon qui donnera une purée gluante. Mais on peut aimer ! Le presse-purée à l'ancienne (en moulinette ou à levier) est celui que recommandait Joël Robuchon : en passant dans une grille perforée, le légume devient une mousseline légère. Sa version électrique, pas vraiment écologique, permet juste d'économiser l'huile de coude.

L'écrase-purée, plus rudimentaire, donne une purée épaisse et rustique. La fourchette, outil préféré des puristes, laisse souvent quelques morceaux. À vous de goûter !



ACHETONS  
RESPONSABLE

PUBLI-RECETTE

## TARTINE DE CHAMPIGNONS, TARTARE D'ALGUES ET COMTÉ



4 pers. | 30 min | 10 min

**Ingrédients :** 4 grandes tranches de pain de campagne, 100 g de tofu fumé, 100 g de comté fruité, 16 beaux champignons rosés de Paris, 110 g de Tartare d'algues provençal Bord à bord, 2 c. à s de pistaches décortiquées, 2 c. à s de cerneaux de noix, de la salade pour 4.



- Concasser les pistaches et les noix, les griller à sec à la poêle, réserver.
- Découper à l'aide d'un bol 4 ronds de pain de 10 cm de diamètre. Trancher finement le tofu et le comté. Essuyer les champignons et les couper en tranches de 3-4 mm d'épaisseur.
- Préchauffer le four à 180 °C (thermostat 6-7). Mettre le pain sur une plaque de four avec du papier cuisson, étaler le tartare sur les 4 ronds, répartir le tofu, disposer harmonieusement les champignons, finir avec le comté.
- Enfourner 10 min avant de servir. Déguster avec la salade assaisonnée, parsemée de pistaches et de noix.

**Le truc en + :** ajouter des raisins frais en saison, et remplacer les champignons de Paris par des cèpes !

Recette proposée par Bord à bord  
[bord-a-bord.fr](http://bord-a-bord.fr)

## LOTTE AU LAIT DE COCO



4 pers. | 5 min | 20 min

**Ingrédients :** 1 queue de lotte, 250 g de Riz jasmin demi-complet du commerce équitable, 400 ml de Lait de coco Premium et de l'Huile de coco vierge Autour du Riz, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 2 poivrons, 5 feuilles de laurier, sel, poivre.

- Dans un wok, faire revenir les légumes émincés dans l'huile de coco pendant 10 min en remuant de temps en temps.
- Parallèlement, faire cuire le riz jasmin pendant 10 min.
- Ajouter le lait de coco, les feuilles de laurier et laisser mijoter 2 min. Saler et poivrer.
- Découper la queue de lotte en 4 morceaux et laisser cuire 4-5 min sur chaque face à feu doux, en surveillant la cuisson.
- Rectifier l'assaisonnement avant de servir bien chaud, accompagné du riz jasmin.



Recette proposée par Autour du riz  
[autourduriz.com](http://autourduriz.com)

« Indépendante des grands groupes, notre entreprise à taille humaine défend une approche respectueuse des hommes et de la terre. C'est le sens de notre travail au quotidien, main dans la main avec les producteurs. Avec une priorité : tisser des liens justes, équitables et durables. »



Spaghettis au haché végétarien, par le chef Serge Restiau

# GOÛT ET TRADITION À LA JAPONAISE

Sarah Taylor

**PRÉPARÉ SELON UNE RECETTE TRADITIONNELLE JAPONAISE**, LE SEITAN BERTYN PREND SON TEMPS POUR SE FAIRE DÉLICE. RICHE EN PROTÉINES ET PAUVRE EN GLUCIDES, IL APPORTE DE LA VARIÉTÉ À L'ASSIETTE VÉGÉTARIENNE ET S'INSCRIT PLEINEMENT DANS LA PHILOSOPHIE DE LA SLOW FOOD\*.

**B**asée en Belgique, Bertyn célèbre cette année son vingt-cinquième anniversaire. En un quart de siècle, la marque a su rester fidèle à une recette traditionnelle de seitan créée il y a un millénaire par des bouddhistes zen. Fondée par Bart Maes, l'entreprise s'appuie sur le savoir-faire du chef Serge Restiau, expert en la matière depuis trente ans. « *Apprendre à préparer le seitan dans les règles de l'art requiert deux ans de formation*, souligne Bart Maes. *Le temps est un ingrédient à part entière ! Notre produit est un bel exemple de la slow food.* » La fabrication n'a en effet rien d'industriel et prend jusqu'à deux jours. La pâte, à base de farine de blé ou d'épeautre, est pétrie et assouplie en alternant des bains d'eau chaude et froide. Ce processus la débarrasse d'une grande partie de ses glucides (sucres et amidon). Elle est ensuite trempée dans une marinade de sauce de soja, fermentée et vieillie en fûts de cèdre pendant pas moins de deux années.

## Saveurs d'antan

Les céréales qui composent la recette plongent elles aussi leurs racines dans le passé. Ainsi, la marque utilise des variétés anciennes de blé, le manitoba, et d'épeautre, l'oberkulmer rotkorn. « *Nous nous fournissons en Europe, et non en Chine, bien que ces céréales y soient meilleur marché*, précise Bart Maes. *Grâce à toutes ces particularités, notre seitan possède un goût et une texture qui n'appartiennent qu'à lui. Moelleux et riche en fibres, il ne devient jamais dur comme certains produits industriels.* »

## Partenaire des sportifs et des végétariens

Riche en protéines, le seitan allie gourmandise et nutrition. Il s'intègre parfaitement dans une alimentation végétarienne ou vegan, à laquelle il apporte de la variété. Pauvre en glucides et en graisses, il contient par ailleurs trois acides aminés essentiels bien connus des sportifs : la leucine, l'isoleucine et la valine qui contribuent au renforcement et à la récupération musculaire. Savoureuse, la préparation est aussi facile à cuisiner. Dernier-né de la gamme, le haché de seitan trouve tout naturellement sa place dans des préparations comme les lasagnes ou la sauce bolognaise, où sa saveur fait merveille pour remplacer la viande.



**Serge Restiau**  
Chef cuisinier chez Bertyn



\* La slow food est un mouvement international de promotion de l'écogastronomie et de l'alterconsommation, fondé à la fin des années 80 en réaction au phénomène de la restauration rapide.



# BONS SOINS BEAUX CHEVEUX

Magali Gloire-Savalle

**RAIDE, ONDULÉE OU FRISÉE : ON NE CHOISIT PAS SA CRINIÈRE, MAIS ELLE EST SOUVENT LE REFLET DE LA SANTÉ. VOS CHEVEUX SONT TERNES, RAPLAPLA ? CONSEILS POUR LES PRÉSERVER EN DOUCEUR, NATURELLEMENT.**

## Quels cheveux ?

Pour déterminer la nature de vos cheveux, il suffit de les observer. Rugueux, ils cassent facilement : ils sont secs ! Lourds, ils paraissent vite sales : ils sont gras. Racines grasses et pointes sèches ? Ils sont mixtes. S'il n'y a pas de généralité en la matière, souvent, plus les cheveux sont fins et raides, plus ils ont une tendance grasse. Plus ils sont épais et bouclés, plus ils sont secs.

## Shampooing, tous les combien ?

S'il vaut mieux éviter le shampooing quotidien, qui active la production de sébum, un lavage tous les deux-trois jours n'abîmera pas la chevelure, à condition d'utiliser des produits doux, et naturels. Et labellisés (lire étiquette) ! Ne pas chercher à espacer trop les shampooings dans l'espoir que les cheveux deviennent moins gras, un excès de sébum risquerait de les asphyxier. Réserver le shampooing sec pour les urgences, à la longue, il pourrait irriter le cuir chevelu.

## Massage détente

Et si le shampooing était l'occasion d'un petit massage DIY ? Avec la pulpe des doigts, exercer des gestes doux et concentriques pour décoller la peau du cuir chevelu, en insistant sur la nuque et l'arrière des oreilles. Détente garantie ! Ces gestes peuvent se réaliser à sec, sans abus si les cheveux sont à tendance grasse, au risque d'augmenter la sécrétion de sébum.

## Faim et soif

Les cheveux ont besoin d'être nourris. Offrez-leur régulièrement un masque à l'huile végétale, en insistant sur les pointes sèches. L'huile de coco, qui convient à tout type de cheveux, est idéale ! Pour savoir s'ils ont besoin d'être hydratés, en plonger quelques-uns dans un verre d'eau. Ils restent à la surface ? Appliquer un soin au gel d'Aloe vera.

## Ça commence dans l'assiette !

Une bonne hygiène de vie et une alimentation saine et équilibrée, c'est le B-A-BA d'une belle crinière, on s'en doute. Les vitamines du groupe B – présentes notamment dans les légumes secs ou à feuilles foncées, les céréales complètes... – aideraient à les renforcer, et certains compléments alimentaires, comme la levure de bière, à pousser. Quant à la lune, on peut toujours tester la coupe un soir où elle est pleine ou descendante pour activer la repousse... !



Aller plus loin :  
*J'aime mes cheveux – Tous les soins de beauté au naturel,*  
Elodie-Joy Jaubert, Éd. La Plage



# LES 7 BONNES RAISONS DE (RE)DÉCOUVRIR NOS TABLETTES DE CHOCOLAT ARTISANALES

- Maison FRANÇAISE, FAMILIALE et INDÉPENDANTE
- UN VÉRITABLE SAVOIR-FAIRE MÉTIER avec les Maîtres Chocolatiers de notre atelier en Savoie
- SENS ET ÉTHIQUE : cacao bio et équitable
- UN TERROIR : le Grand Cru St-Domingue
- CHOCOLAT NOIR 74% pour les amateurs (... et du lait pour les gourmands)
- NOUVELLES RECETTES : elles sont encore meilleures qu'avant !
- ZÉRO PLASTIQUE, ZÉRO ALU dans nos emballages



(RE)DÉCOUVREZ NOS TABLETTES SÉLECTIONNÉES PAR BIOCOOP



CACAO ÉQUITABLE BIO DE ST-DOMINGUE • PUR BEURRE DE CACAO

Rejoignez-nous sur [f](#), [i](#), [v](#) et [www.pain-belledonne.com](http://www.pain-belledonne.com)

LÉA NATURE  
LABORATOIRE

  
**Nattesance**  
VOUS ÊTES DANS LE VRAI



SOINS KIDS BIO  
**sans** SULFATE\*  
PARABEN

99% d'origine  
naturelle



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

Contact commercial : (+33) 05 46 52 09 14

  
**Wheaty**  
THE VEGAN WAY

Wheaty, bien dans  
votre assiette!



Invitez les saveurs ardentes  
de la Grèce à votre table !

Plus d'infos:  
[www.wheaty.fr](http://www.wheaty.fr)

\*Vegan \*Bio \*Sans lactose \*Sans œufs  
\*Sans huile de palme



DE-ÖKO-003  
Agriculture  
UE/Non-UE





**IDÉE CADEAU**

**COFFRET D'HUILES ESSENTIELLES**

Florame parcourt sa région, la Provence, et le monde pour sélectionner avec soin des plantes cultivées dans le plus grand respect de la terre et des hommes.

Une fois distillées ou « exprimées » à froid, elles livrent leur précieux trésor : l'huile essentielle, qui concentre leurs vertus. Florame a réuni cinq huiles essentielles bio indispensables au quotidien : lavande fine, menthe poivrée, niaouli, orange douce, tea tree. Pour soi ou à offrir !

**Les Indispensables, 5 huiles essentielles biologiques**  
**Florame : florame.fr**

**BELLE DE JOUR**



**LA CRÈME ANTIPOLLUTION**

L'Hydro Effect Day Cream est un véritable bouclier contre les conséquences néfastes de l'environnement. La formule antipollution de cette crème de jour hydratante se dépose tel un film protecteur invisible sur la peau, qui vient renforcer la barrière cutanée et

combattre les radicaux libres. Elle est redoutable d'efficacité. Son application est un réel moment de plaisir, pour tous les sens. Labellisée Natrue et Vegan.

**Hydro Effect Day Cream, 50 ml**  
**lavera naturkosmetik : lavera.fr**

**RAYON SURGELÉ**

**POISSON PANÉ BIO**

Redécouvrez le plaisir d'un bon poisson pané sain, naturel et gourmand. Préparés en Bretagne, ces bâtonnets contiennent 70 % de filets de saumon bio élevé en Irlande. La panure, elle aussi bio, est composée uniquement de farine et d'amidon de blé, d'eau, de sel et de levure, sans matière grasse ajoutée. Prêts en 5 minutes à la poêle avec l'huile bio de votre choix. Si bons que vos enfants réclameront du poisson !



**Bâtonnets panés, Saumon bio d'Irlande, 350 g (14x25 g)**  
**Food4Good : food4good.fr**

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé - [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

**GRAINES ET FRUITS SECS**

**PURÉE DE TONUS**

Crue, cette délicieuse purée est obtenue par broyage à froid puis affinage à la meule de pierre, sans aucun passage au four. Elle mélange subtilement amandes, noix de cajou, graines de tournesol, noisette, courge et chia. Véritable cocktail vitalité, elle est riche en acides gras insaturés, fibres, magnésium, phosphore et fer. Elle se mange sur une tartine ou s'utilise en cuisine pour l'assaisonnement et comme substitut aux matières grasses animales. Vegan, sans gluten.

**Purée crue, Fruits et graines, 190 g**  
**Perl'amande : perlamande.com**



**BIO ET ONCTUEUX**

**UN AMOUR DE ROQUEFORT**

Gabriel Coulet est une entreprise aveyronnaise, familiale et indépendante, depuis cinq générations. Son roquefort, issu de l'agriculture biologique, se caractérise par une pâte de couleur blanc ivoire et de belles ouvertures réparties jusqu'au talon, afin de permettre au *Penicillium roqueforti* de se développer. L'action sur la pâte du *Penicillium roqueforti* donne cette onctuosité et ce goût spécifiques au Roquefort Gabriel Coulet.

**Roquefort bio AOP, 100 g**  
**Gabriel Coulet : www.gabriel-coulet.fr**



**POUR LES SPORTIFS**

**PROTÉINES VÉGÉTALES**

Bio Vegprotéines se dilue dans une boisson ou un yaourt. Son mix de glucides favorise une bonne glycémie. Le cacao a une fonction tonique et de soutien métabolique et antioxydant. Il apporte de la théobromine, un vasodilatateur qui accélère la récupération musculaire en fournissant une forte quantité d'oxygène aux muscles. Aux protéines de soja et d'amande d'origine méditerranéenne exclusivement, Bio Vegprotéines remplace en partie un repas ou assure un supplément de protéines dans un régime végétarien ou végétalien.

**Bio Vegprotéines, goût amande et cacao, 50 g**  
**On Energy : on-energy.net**





MAISON

# LE TAWASHI

Ulrike Skadow

**LE TAWASHI EST UNE PETITE ÉPONGE D'ORIGINE JAPONAISE** RÉALISÉE EN TISSUS DE RÉCUPÉRATION (FINI LE GASPILLAGE !). IL REMPLACE LES ÉPONGES SYNTHÉTIQUES OU NATURELLES DU COMMERCE POUR RÉCUPER VAISSELLE ET CASSEROLES. IL PERMET DE RECYCLER DES CHAUSSETTES USÉES OU DÉPARÉILLÉES, DES VIEUX T-SHIRTS, COLLANTS, LEGGINGS, ETC. IL EST BEAU, FAIT MAISON, ET POURRAIT MÊME ÊTRE DÉPOSÉ SOUS LE SAPIN...



## Le matériel :

- 1 planche de bois (environ 20 cm au carré)
- 20 clous à tête plate (de 4 à 5 cm)
- 1 marteau
- manches longues de vieux t-shirt, leggings, chaussettes, collants
- 1 règle
- 1 crayon à papier
- 1 paire de ciseaux

## pour commencer...

1

Tracer un carré de 14 cm de côté au centre de la planche. Marquer des points à 3, 5, 7, 9 et 11 cm de chaque côté du carré, en partant d'un angle.

2

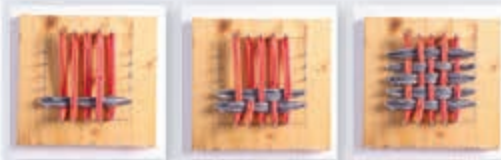
Planter des clous à l'endroit des points, soit 5 par côté.

3



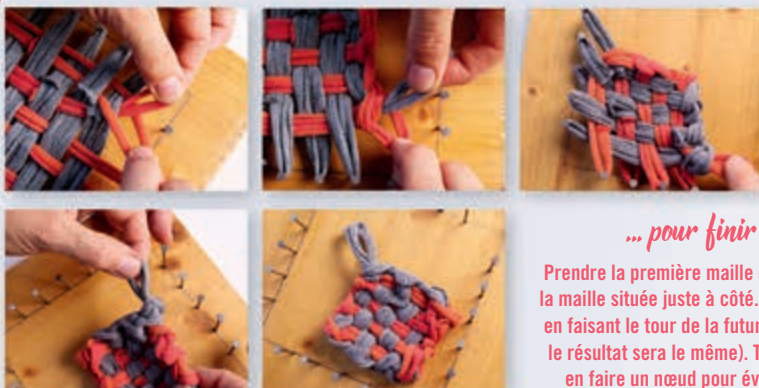
Découper les manches (chaussettes, collants...) en anneaux de 3 cm de largeur. Il faudra 10 anneaux pour réaliser ce petit tawashi. Enfiler 5 anneaux verticalement sur les clous du métier à tisser.

4



Enfiler ensuite une première bande horizontalement en tissant : passer au-dessus de la première bande verticale, en dessous de la deuxième et ainsi de suite. Enfiler la deuxième bande en faisant le contraire : passer d'abord en dessous, puis au-dessus, etc. Recommencer du début avec les bandes restantes.

5



## ... pour finir

Prendre la première maille d'un coin du carré et faire passer dedans la maille située juste à côté. Continuer ainsi jusqu'à la dernière maille en faisant le tour de la future éponge (par la gauche ou par la droite, le résultat sera le même). Tirer légèrement sur la dernière maille et en faire un nœud pour éviter que l'éponge tissée ne se défasse.

## CONSEIL

Les dimensions du métier à tisser utilisé ici permettent de réaliser des tawashis d'environ 7 cm de côté. Utilisez des manches, chaussettes, etc. pas trop larges pour que le tissu soit légèrement tendu une fois enfilé sur les clous.





LE TRIO GAGNANT DES FÊTES GOURMANDES



BIUBLEUD : C'EST AUSSI UNE LARGE GAMME  
DE PÂTES À TARTE BIO !

DURABLE ENGAGÉ SOLIDAIRE PIONNIER HUMAIN NATUREL

# SUPERDIET

## Pour les fêtes, votre atout bien-être du foie\* !



 **Bio**

 **Sans alcool**

 **Sans colorant\*\***

 **Sans conservateur**

### Aux 4 plantes bio spécifiques

Le Chardon Marie aide au **FONCTIONNEMENT DU FOIE** et agit en tant que **DRAINEUR HEPATIQUE**.

L'Artichaut contribue à l'**ELIMINATION RENALE**, de plus, le Romarin et le Radis Noir complètent cette formule.



Fabricant Français - Ingrédients UE/non UE

Demandez conseil à votre point de vente. Vendu en magasin bio.

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER ENTRE LES REPAS [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)



## PRATIQUE

**3** Mettre le miel dans le contenant. Y incorporer tous les ingrédients. Bien mélanger.



**4**



**Consommer** dans une boisson chaude, infusion, jus de citron ou jus de pomme coupé à l'eau chaude ; en tartina de au petit déjeuner. Ou encore en accompagnement de plats (galettes de céréales, viandes blanches, légumes vapeur...) comme condiment, etc.

**2**



**Râper finement** en commençant par la partie tranchée, sans peau. Inutile d'éplucher le reste.

**5**



**Conserver au frais** de préférence.

**1**



**Rincer le gingembre** à l'eau. Couper un morceau du rhizome.

# MIEL SUPER TONIQUE

Pascale Solana

### INGRÉDIENTS

- 4 c. à s. de miel de votre choix
- 1 c. à c. de gingembre râpé bien frais. Augmenter ou diminuer la dose selon l'effet pimenté recherché et selon l'usage.
- 1 c. à c. de curcuma en poudre
- 2 pincées de poivre
- Un petit contenant à couvercle (verrine, pot de confiture, ou fond de pot de miel...)

### Encore plus tonique !

Ajouter 2 c. à c. de pollen en grain confère au mélange une texture granuleuse agréable et un supplément énergétique.

### VARIANTES

- Le trio épice, sans miel, peut s'incorporer au jus de citron, au beurre ou à l'huile d'olive et se conserver ainsi quelques jours.
- Adaptez les mesures et les traitements du gingembre (râpé, lamelles, poudre...) à votre goût. Pareil pour le curcuma qui peut aussi se préparer comme le gingembre.


GINGEMBRE, CURCUMA, POIVRE ET MIEL SONT TOUS RÉPUTÉS POUR LEURS BIENFAITS STIMULANTS. TANT MIEUX, ILS SE PRÊTENT À LA RÉALISATION DE NOMBREUSES PRÉPARATIONS FACILES ET GOURMANDES COMME ICI CE SUPERMIEL, UNE BASE POUR VOUS LANCER ENSUITE DANS VOS PROPRES BOOSTERS. ET LA FORCE EST EN NOUS 😊 !

### BON À SAVOIR

**Trio médicinal.** Gingembre et curcuma appartiennent à la famille des Zingiberaceae. Le premier aide notamment à renforcer les défenses naturelles, le second, à lutter contre les états inflammatoires. L'ajout du poivre crée une synergie qui renforce les bienfaits de chaque épice.

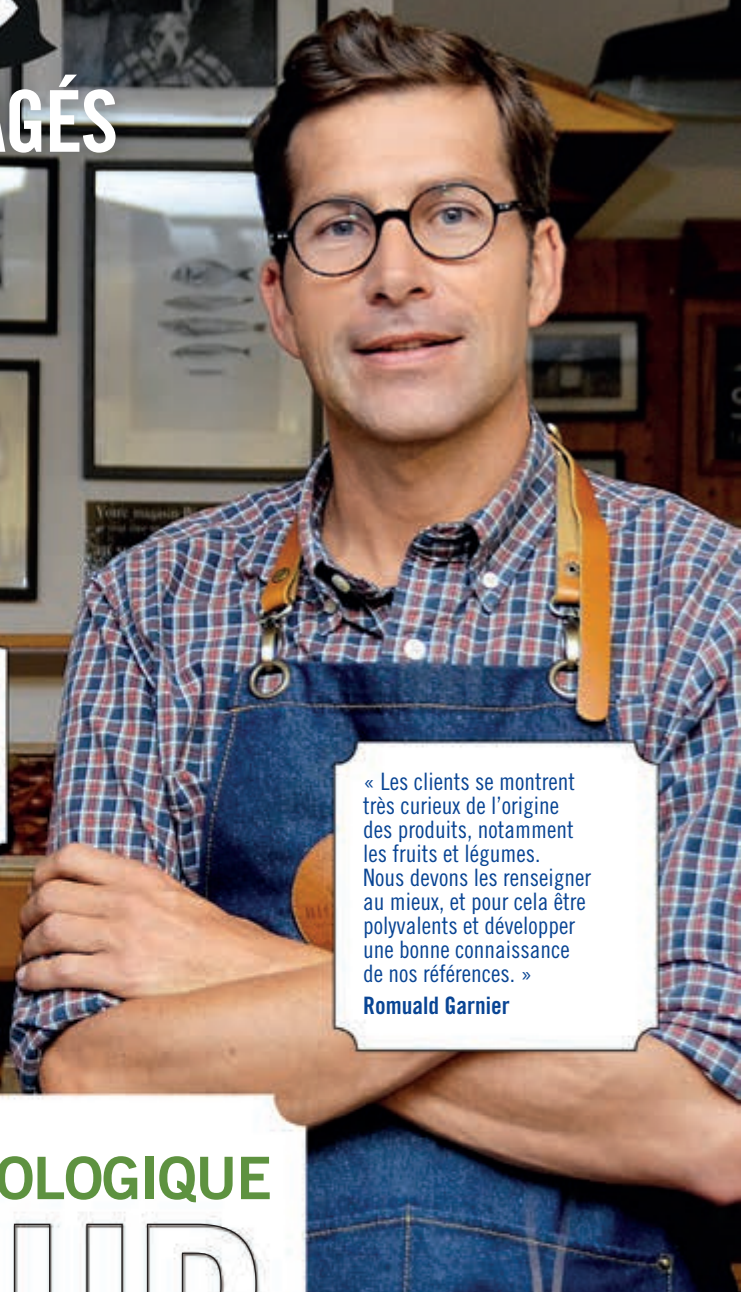


# ENGAGÉS



« Très sportif, j'accorde beaucoup d'importance à mon alimentation. Se nourrir de manière saine et équilibrée est un message que j'essaie de transmettre à la clientèle. »

**Yannick Flochlay**



« Les clients se montrent très curieux de l'origine des produits, notamment les fruits et légumes. Nous devons les renseigner au mieux, et pour cela être polyvalents et développer une bonne connaissance de nos références. »

**Romuald Garnier**

**BIOCOOP LA MAISON BIOLOGIQUE**

# AU CŒUR DE SON TERRITOIRE

**Claudine Colozzi**



**FINISTÈRE.** OUVERT DEPUIS 2016 À DOUARNENEZ, LE MAGASIN BIOCOOP LA MAISON BIOLOGIQUE S'AFFIRME D'ABORD COMME UNE ÉPICERIE DE PROXIMITÉ QUI VALORISE LES PRODUCTEURS BIO LOCAUX. C'EST AUSSI UN ESPACE DE PARTAGE ET DE CONVIVIALITÉ QUI PROPOSE CHAQUE SEMAINE DES ATELIERS DÉDIÉS AU BIEN-ÊTRE.



## AGIR POUR L'ENVIRONNEMENT LOCAL

Le magasin Biocoop La Maison Biologique a choisi de s'engager dans la préservation des espaces naturels locaux en soutenant l'Association agréée pour la pêche et la protection du milieu aquatique (AAPPMA) du fleuve le Goyen. Sa dotation de 2 000 € contribue à préserver la rivière grâce à l'achat de foncier aux abords des rives, à promouvoir l'éducation propre à son écosystème via la pêche de loisir et à lutter pour une meilleure qualité de l'eau.



« Je m'occupe de l'achat des produits. Je rencontre des producteurs locaux, des commerciaux... Certains clients sont des militants, d'autres découvrent la bio. Nous devons proposer une offre variée, notamment en produits frais, qui satisfera toutes les attentes. »

**Maud Cornu**

**Mélanie Blanc**

« Étudiante en BTS management des unités commerciales, je cherchais une entreprise pour travailler en alternance. Le hasard m'a permis de découvrir un univers dont j'ignorais tout. À 18 ans, je prends conscience de la nécessité de consommer différemment. »

**Sarah Donnart**

La Maison Biologique, c'est d'abord le projet d'un enfant du pays. Ouvrir une épicerie bio de proximité (300 m<sup>2</sup> dont 210 m<sup>2</sup> de surface de vente) à Douarnenez s'est imposé comme une évidence à Romuald Garnier, profondément attaché à la beauté de son territoire. Il l'a voulue au cœur de la ville, construite dans une architecture en métal et en bois qui évoque les hangars à bateaux de cette ville aux trois ports. Le projet coopératif de Biocoop a séduit ce quadragénaire soucieux de défendre la cause environnementale et de soutenir le développement économique de la filière agricole. Pour lui, son magasin constitue un « écosystème » qui vit grâce à l'esprit de coopération entre tous les acteurs : ses six salariés, les institutions et producteurs locaux, la coopérative...

En plus de rendre accessibles des produits issus de l'agriculture biologique territoriale (fruits et légumes, pain, fromages...), La Maison Biologique s'est vite enrichie

d'ateliers bien-être hebdomadaires. Yoga, naturopathie, sophrologie, à un prix modique (5 €) pour permettre au plus grand nombre de s'inscrire et découvrir ces disciplines. Des cueillettes sont également organisées sur les sentiers environnants, suivis d'ateliers avec conseils sur l'élaboration de quelques recettes de saison.

Romuald Garnier n'entend pas s'arrêter là. Un deuxième point de vente verra le jour en 2019 sur la commune d'Audierne, à une vingtaine de kilomètres de Douarnenez. Une deuxième Maison biologique « pour être bien dans sa tête et dans son corps, dans le respect de l'environnement ».



**BIOCOOP LA MAISON BIOLOGIQUE**  
ROUTE DE BREST  
29100 DOUARNENEZ  
TÉL. : 02 30 09 01 04

LÉA NATURE  
LABORATOIRE



EAU THERMALE  
**JONZAC**



DÉCOUVREZ  
LA **BIO-AFFINITÉ**

La **BIO-AFFINITÉ**® Jonzac

Des soins certifiés Bio et hypoallergéniques<sup>1</sup>  
en parfaite affinité avec ma peau.



**JONZAC. L'ÂME SŒUR DE VOTRE PEAU**

[eauthermalejonzac.com](http://eauthermalejonzac.com)

1. Formulé et testé pour limiter les risques de réactions allergiques.

# NAJEL

Fabricant de savons d'Alep  
& de cosmétiques bio



AL HAJJAR  
**MAÎTRE SAVONNIER**  
depuis 1893



SASINAJJAR | 69100 Villeurbanne | +33 (0)4 78 80 99 34

[WWW.NAJEL.NET](http://WWW.NAJEL.NET)



TERROIR ET TERRITOIRE

# LE NOUVEAU BEAUJOLAIS EST ARRIVÉ !

Marie-Pierre Chavel



CONNU POUR SES VINS, NOTAMMENT LE BEAUJOLAIS NOUVEAU, LE VIGNOBLE CHANGE DE VISAGE. LES VIGNES QUI S'ÉTALAIENT DANS LES PLAINES ET SUR LES COTEAUX SONT PEU À PEU REMPLACÉES PAR DES FRICHES. DES PRODUCTEURS BIO EN PROFITENT POUR S'INSTALLER EN MARAÎCHAGE, ÉLEVAGE, PLANTES AROMATIQUES... UNE FAÇON DE DIVERSIFIER ET DE DYNAMISER CE TERRITOIRE PARFOIS EN DIFFICULTÉ.



## TERROIR ET TERRITOIRE

**« ON MANQUE DE FUMIER BIO POUR METTRE SUR L'ORGE CAR IL N'Y A PAS ASSEZ D'ÉLEVAGES BIO. IL FAUDRAIT PLUS DE DIVERSITÉ DANS LES CULTURES. »**

**Loïc Alexandre**

Brasseur à Saint-Cyr-le-Chatoux

Troisième jeudi de novembre, le beaujolais nouveau\* arrive. Événement célébré avec plus ou moins de liesse en France et à l'étranger. Pendant ce temps, le petit vignoble à moins de 50 km au nord de Lyon échange ses couleurs flamboyantes de l'automne contre le marron gris de la terre et des ceps de vigne nus. Depuis quelques années, ses paysages sont aussi façonnés par la crise viticole. Faute de vendre leur vin, de nombreux vigneron sont contraints d'arracher des vignes, laissant la place aux herbes folles. Quelques-uns préfèrent mettre ces terres à la disposition de producteurs bio cherchant désespérément à s'installer. C'est ainsi qu'un paysan-boulangier, un producteur de plantes aromatiques et médicinales, un brasseur, des éleveurs... ont pu créer leur exploitation et porter à une vingtaine le nombre de paysans bio, hors viticulteurs, dans le Beaujolais. Un bon début !

### Défricheurs

« On pourrait aussi avoir des fruits, des légumineuses, de la volaille... », avance Jean-Marie Roche, maraîcher bio à Saint-Étienne-des-Oullières depuis 2014.

Lui a cherché pendant deux ans où implanter sa ferme (voir ci-contre). Il est prêt à abandonner quand un vigneron lui propose des parcelles inutilisées de son domaine. Fort de cette expérience, avec d'autres bio, il forme le groupe des Défricheurs. « On s'est dit qu'il y avait quelque chose à faire pour apporter de la diversité dans cette monoculture et valoriser le territoire. »

Pourquoi pas. Il y a longtemps, le Beaujolais, c'était des vignes, des vaches, des chèvres, du seigle, du blé, des lentilles, des pommiers, des cerisiers, etc. Les paysans étaient plus ou moins en autonomie. Aujourd'hui, ils dépendent du cours des vins.

Mais la chose n'est pas si simple ! Même s'ils ne les exploitent plus, les propriétaires sont réticents à céder leurs parcelles, ils espèrent un jour y replanter de la vigne ou vendre en terrain à bâtir. Et il y a la géographie et la géologie. 50 % des surfaces ont une pente de plus de 10 %, 30 % même parfois. Il n'y a pas d'eau. Les sols, du gros sable souvent, appauvris encore par des décennies de monoculture et de chimie de synthèse, ont besoin d'être nourris pour accueillir d'autres cultures que la vigne, surtout bio. Christine Ruppert et Loïc Alexandre ont installé leur brasserie bio en 2009



Des cultures bio diversifiées à la place des vignes arrachées, comme ici, apporteraient de la biodiversité.



**Jean-Marie Roche**

Maraîcher à Saint-Étienne-des-Oullières

Un Jardin dans les vignes. Cette petite exploitation maraîchère porte bien son nom ! Elle est entourée de vignes, pour la plupart en biodynamie.

Une chance pour Jean-Marie Roche qui a mis deux ans pour trouver ces 3,3 hectares. « Je voulais justement être en biodynamie », dit-il. La vue sur le vignoble fait un décor magnifique à ses 30/40 légumes qu'il vend, comme tous les bio du coin hors viticulture\*, en circuit court et, quand il a du surplus, au magasin Biocoop Le Monde Allant Vert de Villefranche. Ancien généalogiste professionnel, il confie avoir « toujours eu un fond écolo » et s'être lancé après qu'un ami lui a dit : « Arrête de parler, passe à l'action ». Mais il ne savait pas qu'il se retrouverait sur une terre peu propice au maraîchage. « Le sol est très pauvre et il n'y a pas d'eau. Si je n'arrose pas, rien ne pousse ! »

Une grosse contrainte qu'il espère contourner grâce aux « planches permanentes mulchées » qu'il teste. « Les cultures sont délimitées par un cadre en bois et couvertes d'un compost qui nourrit le sol et retient l'humidité. » Jean-Marie, déterminé à apporter de la diversité au Beaujolais, met beaucoup d'espoir dans cette technique.

« J'ai bien l'intention de faire mon trou ici ! »

\* Le Beaujolais exporte 40 % de sa production vinicole, bio ou non.





Quentin et Thierry Harel, deux générations de vigneron, une même passion pour la bio.



Le Haut-Beaujolais, au nord du vignoble, est propice à l'élevage. À Ouroux, la moitié des producteurs sont en bio. Linda Gauthier a été la pionnière.



Loïc Alexandre brasse son orge pour produire sa bière bio, L'Affleuse. Il en prépare une sur levain de raisins... du Beaujolais.



**MAGASINS.** Celui de Villefranche-sur-Saône est au cœur du Beaujolais. Le département du Rhône en compte 14 autres, à Bron, Champagne-au-Mont-d'Or, Civrieux-d'Azergues, Lyon, Meyzieu, Tassin-la-Demi-Lune et Villeurbanne.

## « BEAUCOUP DE JEUNES VITICULTEURS CONVENTIONNELS ENVISAGENT DE SE METTRE EN BIO »

**Quentin Harel**  
Vigneron bio à Saint-Étienne-des-Oullières

à Saint-Cyr-le-Chatoux. Depuis 2015, ils disposent de 18 ha arrachés aux friches viticoles pour cultiver leur orge. « Il faut leur apporter de l'azote pour les remettre en état, explique Loïc Alexandre. On fait des rotations avec de la luzerne et on réfléchit à mettre autre chose, des crucifères, du trèfle... »

### Précurseurs

Par manque de temps, de soutiens, Les Défricheurs sont en *stand-by*. Mais ils ont montré l'exemple. Ce ne sont pas les premiers. Fin 70, à Villié-Morgon, un viticulteur produit un vin « naturel ». De la vigne à la bouteille, il refuse au maximum les intrants chimiques, préférant la confiance qu'il met dans ses vignes et sa liberté d'action aux rendements. Avec ses voisins qui finissent par le suivre, ils passent pour fous mais son concept est aujourd'hui très tendance. Dans les années 80 et 90, au-dessus de la petite ville de Beaujeu, s'implante une école d'agroécologie qui enseigne l'agriculture, la bio, le sol, le rapport alimentation santé, etc. « Il y avait de très bons profs, témoigne Linda Gauthier, éleveuse bio à Ouroux depuis 1983. Mais ils ne savaient pas faire le vin. » Alors forcément, elle est mal perçue. Il lui emprunte des pratiques (bandes enherbées...), mais pendant longtemps le vignoble semblera réfractaire à la bio. « J'ai converti mon domaine en 1998. J'aurais

pu le faire avant mais je n'avais pas le courage », confie Thierry Harel, vigneron à Saint-Étienne-des-Oullières, qui dit avoir toujours senti – et subi – de l'animosité chez ses voisins en conventionnel.

Et maintenant ? En 2017, on comptait une centaine de vigneron bio, sur un total de 1 800, sur seulement 3,5 % des surfaces. Une goutte d'eau ! « Passer en bio, c'est changer de vision de l'agriculture, reprend Thierry Harel. C'est une indépendance de l'esprit, vous assumez vos choix. » Tout le monde n'est pas prêt. Mais un chemin se fait, passant par la case « économie » : les bio résistant mieux à la crise qui s'éternise peuvent être un modèle à suivre pour s'en sortir. Ou par la case « réglementation » : si le glyphosate finit par être interdit, il faudra bien trouver un substitut. Et peut-être même s'il n'est pas interdit. « En conventionnel, les jeunes commencent à travailler les sols, ce que ne faisaient pas leurs pères », rapporte Quentin Harel, fils de Thierry, qui voit là un signe de conversions possibles, voire imminentes !

\* Vin primeur, le premier issu de la récolte de l'année. Les fêtes autour de sa sortie, accompagnée du slogan Le beaujolais nouveau est arrivé, ont permis au vignoble de se faire connaître dans le monde entier. Il représente ¼ de la production de beaujolais.



Prolongez la visite chez les producteurs de ce reportage sur [biocoop.fr](http://biocoop.fr) et sur Instagram : @Biocoop\_officiel

*J'aime la galette, savez-vous comment ?  
Avec des pois et du soleil dedans !*



**CéréAlpes**  
DES CÉRÉALES ET DU SOLEIL

FABRIQUÉ EN  
**HAUTE-PROVENCE**  
DEPUIS 25 ANS



Découvrez nos galettes fondantes aux légumineuses,  
source de protéines et prêtes en 5 minutes.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur [www.cerealpes.fr](http://www.cerealpes.fr)

# POUR BIOCOOP UNE AUTRE ÉCONOMIE EST POSSIBLE



Pascale Solana

**DES ENTREPRISES QUI CHERCHENT À CONCILIER SOLIDARITÉ, PERFORMANCE ÉCONOMIQUE ET UTILITÉ SOCIALE, ÇA EXISTE. COMME BIOCOOP, ELLES FONT PARTIE DE CE QU'ON APPELLE L'ESS, L'ÉCONOMIE SOCIALE ET SOLIDAIRE DÉFINIE PAR UNE LOI DEPUIS 2014. ENTRETIEN AVEC PIERRICK DE RONNE, VICE-PRÉSIDENT DE BIOCOOP, À L'OCCASION DU MOIS DE L'ESS.**



## Pierrick De Ronne, vice-président de Biocoop, en quoi Biocoop est-il un acteur de l'ESS ?

L'objet de Biocoop ne peut pas être réduit à un simple objectif économique. Ce qui rassemble les sociétaires de Biocoop – gérants de magasins mais aussi agriculteurs, salariés, consommateurs –, ce sont des valeurs et un projet communs\*. Depuis nos origines, nous explorons des alternatives, nous prenons des risques non dictés par la rentabilité mais liés au volet sociétal et politique de l'ESS.

### Quelques exemples ?

Comme la coopérative au plan national, les magasins s'impliquent localement pour valoriser la production bio, ils aident les agriculteurs à monter ou faire revivre des ateliers de transformation, contractualisent et planifient... On les retrouve dans des partenariats avec des structures

## « BIOCOOP, PLUS QU'UN SIMPLE OBJECTIF ÉCONOMIQUE ! »

d'insertion, soutenant des épiceries sociales et solidaires comme avec le projet Biovrac pour tous\*\*, participant à des foires aux côtés d'associations, s'approvisionnant en électricité verte avec Enercoop, utilisant des monnaies locales... Les agriculteurs sociétaires de la coopérative eux aussi expérimentent des méthodes, testent – les variétés anciennes par exemple –, s'entraident... Souvent il s'agit de projets peu visibles, qui demandent temps et énergie et qui n'ont pas une logique de rentabilité à court terme mais qui sont portés par un désir, celui d'influer sur le monde qui nous entoure.

## « Le bio », « l'équitable », « la transition », c'est vendre. Comment distinguer opportunisme et sincérité, ou plutôt comment repérer l'ESS ?

En s'attachant à l'objectif d'une entreprise justement. À quoi telle opération se raccroche-t-elle ? Est-elle en cohérence avec son programme ? Il faut repositionner les éléments visibles dans une stratégie, les partenariats, la gouvernance... ; tout doit s'inscrire dans une démarche globale, jusqu'au partage de la richesse et du pouvoir\*\*\*. Au-delà de la bio, ce que Biocoop propose au consommateur, c'est une autre forme de commerce.

### Biocoop se dote d'un comité ESS. Pourquoi ?

Afin d'avoir un lieu où toutes les parties prenantes de la coopérative sont réunies pour parler de l'ESS. Cette formalisation va permettre de cartographier toutes les actions, de les partager, de les encourager, de les déployer ! Biocoop deviendra ainsi un acteur incontournable de l'ESS.

\* Coopération, solidarité, équité, responsabilité, transparence pour développer une bio paysanne de proximité. Voir la Charte p. 50.

\*\* Voir *CULTURE(S)BIO* n° 101, p. 43.

\*\*\* Chez Biocoop, pas d'actionnaires à qui reverser les bénéfices et une gouvernance pluriprofessionnelle.



### Aller plus loin :

« Le mois de l'ESS », en novembre, plus de 2 000 événements pour découvrir une économie qui a du sens : [lemois-ess.org](http://lemois-ess.org)

# IL FAUT SAVOIR SAISON GARDER

Christophe Polaszek

---

**DES TOMATES OU DES FRAISES EN HIVER ?** INUTILE DE CHERCHER, IL N'Y EN A PAS SUR LES ÉTALS DE NOS MAGASINS. QUITTE À SURPRENDRE, VOIRE PARFOIS À EN MÉCONTENTER CERTAINS... LES RAISONS NE MANQUENT POURTANT PAS POUR QUE BIOCOOP NE S'APPROVISIONNE QU'AU DIAPASON DES SAISONS.

---

**D**ès les années 2000, Biocoop a communiqué sur l'intérêt de suivre la saisonnalité et exclu fruits et légumes hors saison de ses rayons. Radical ! « Il y a une contradiction à vouloir manger bio et à faire transporter des produits à travers l'Europe toute l'année, souligne Dominique Senecal, administrateur Biocoop, référent filières produits. Certes, nous ne faisons pas que des heureux, mais c'est aussi notre mission de recréer du lien avec la nature. »

L'endive, par exemple, est un légume d'hiver. Ses racines sont stockées sous atmosphère contrôlée et cultivées en Europe du Nord pour être proposée toute l'année par les industriels. Biocoop refuse cette pratique et attend que les premières racines de France repartent et se gorgent des nutriments du sol.

## Légumes oubliés

Une contrainte ? Pas tout à fait, comme nous l'explique Dominique Senecal : « Notre démarche simplifie nos relations avec nos groupements de producteurs, sociétés de Biocoop. Ceux-ci écoulent plus facilement leur production auprès de consommateurs lassés de toujours manger la même chose. » Renoncer à des fruits et des légumes d'été en hiver, c'est en effet découvrir d'autres produits moins connus, voire oubliés : rutabaga, daïkon ou kaki... C'est aussi plus de saveurs par rapport à des produits qui poussent sous serre chauffée. D'ailleurs, le cahier des charges de Biocoop l'interdit. Et c'est de quoi se réjouir de l'arrivée des premiers produits de chaque nouvelle saison !

## Cycle naturel des animaux

Le réseau respecte également le cycle naturel des animaux. Le lait est plus abondant au printemps du fait des naissances concentrées en fin d'hiver. Les fromages de chèvre frais bio sont ainsi disponibles dix mois sur douze, contrairement à ceux de l'élevage conventionnel qui, souvent, décale les périodes de chaleurs avec des hormones de synthèse pour une production de lait toute l'année. « Ce qui est gratifiant, c'est la cohérence avec



Claire Gilbert, responsable du magasin Biocoop Gourdon (46).

notre philosophie et nos engagements, défend Mathieu Asensio, coresponsable du rayon fruits et légumes au magasin Biocoop Païs en Bio de Castelnaudary (11). Les consommateurs le comprennent et nous sommes là pour leur donner, si besoin est, des conseils et des recettes. » Le plaisir, lui, n'a pas de saisonnalité !

---

## CALENDRIER BIOCOOP

### Ils sont en magasin cet hiver

**Légumes :** betterave, blette, céleri-rave, carotte, champignon de Paris, courge, endive, épinard, navet, poireau...

**Fruits :** clémentine, kaki, kiwi, poire, pomme...

### Ils reviennent au printemps

Courgette : d'avril à fin novembre

Haricot vert : d'avril à octobre

Tomate : de mai à fin novembre

Fraise : de mai aux premières gelées

**Tous les fruits et légumes, saison par saison, sont sur [biocoop.fr](http://biocoop.fr), rubrique Produits puis Fruits et légumes.**

---

# Étamine du lys

## INNOVATION

La seule tablette lave-vaisselle **TOUT EN 1**  
du marché **CERTIFIÉE ÉCODÉTERGENT**



ECODÉTERGENT







Écodétergent certifié par ECO CERT GreenLife selon le référentiel ECO CERT  
disponible sur <http://detergents.ecocert.com>

- Tablette **CERTIFIÉE ÉCODÉTERGENT**
- **TOUT EN 1**: Lavage, fonction sel, rinçage et protection de la machine
- Film hydrosoluble biodégradable
- Fabrication française 

**20 ans d'efficacité**

En vente en magasins biologiques. Découvrez toute la gamme sur : [www.etaminedulys.fr](http://www.etaminedulys.fr)

Suivez-nous sur les réseaux sociaux :    



EN COULISSES

# LE FILM MANIFESTEMENT BIO

Marie-Pierre Chavel

**VOUS L'AVEZ PEUT-ÊTRE VU À LA TÉLÉ OU AU CINÉ, LE FILM-MANIFESTE DE BIOCOOP.** DANS LA CONTINUITÉ DU CHANGEMENT D'IDENTITÉ VISUELLE, IL MONTRE SIMPLEMENT COMMENT LE RÉSEAU TRAVAILLE, S'ENGAGE ET RASSEMBLE. ET MAINTENANT, SES COULISSES. MOTEUR, ACTION !

**B**iocoop à la télé, dans des écrans pub, et même sur TF1 ? Si on nous avait dit ça il y a seulement un an, jamais on ne l'aurait cru. Pas dans nos habitudes ! Mais l'histoire du réseau se poursuit, la bio rassemble... et le film-manifeste s'est fait au gré des rencontres, presque malgré nous. Il dit, comme jamais cela n'a été fait, ce qu'est Biocoop : des convictions, de la passion, de la sincérité. Que l'on retrouve aussi dans les coulisses du tournage. Est-ce un hasard ?

## Casting

Au début, il y a une agence de communication, Hungry and Foolish, avec qui travaille Biocoop. Impressionnée par les valeurs et engagements de son client (si, si !), elle décide de les mettre en images. « *Quand j'ai vu leur maquette, j'ai eu des frissons* », se souvient Marion Ramassamy, directrice adjointe de la communication de Biocoop. Même émotion, « *les poils qui se dressent* », dans toutes les instances du réseau, jusqu'au congrès qui, en juin dernier, réunit 1 100 sociétaires. Clap, clap, clap. Gérants de magasin, salariés, producteurs..., chacun se reconnaît dans le film. « *C'est la première fois en 30 ans que l'on retranscrit la profondeur de Biocoop* », dira Claude Gruffat, son président. L'idée qui peu à peu avait germé de faire un « vrai » film-manifeste et de le montrer au grand public est actée.

Le casting est lancé au sein même du réseau, pour la figuration et les voix off ; des dizaines de candidatures affluent. Il y aura des déçus, ceux qui ne sont pas retenus, et des petits malins, tel un directeur de Biocoop qui veut absolument participer, s'impose et n'est pas coupé au montage : il est nature !



## Cinéma du réel

Le tournage a lieu en septembre, dans deux magasins Biocoop de Bretagne. « *Une bulle de pétillance dans notre quotidien* », rapporte Nolwenn Moal, gérante des magasins de Paimpol et Tréguier (22). Des scènes sont tournées à la ferme du Goazio à Pommerit-le-Vicomte. Grosse ambiance ! Le producteur fait des crêpes pour toute l'équipe de production. Un Wwoofeur – visiteur nourri-logé en échange de coups de main – veut lui aussi faire partie de l'aventure. Son « *regard bienveillant* » sera la dernière image du film. Une famille avec deux enfants, venue faire ses courses à la ferme, entre également dans le champ.

« *Le réalisateur s'est adapté aux rencontres. Il a capté des moments vrais, des rires sincères* », reprend Marion Ramassamy. Pas de maquillage, pas de costumes, que des décors et de la lumière naturelle ; la sincérité est de tous les plans. Pas de caricature non plus ni d'élitisme ou d'effet spéciaux. Parce que le film-manifeste veut s'adresser à tous, aux débutants en bio, aux militants chevronnés, au public de TF1, à celui d'Arte... À tous ceux que la bio rassemble et qui sont bienvenus chez Biocoop.

## La prochaine séance

Le film-manifeste et ses déclinaisons (formats courts) est visible sur le site Internet de Biocoop, sur sa chaîne YouTube et ses réseaux sociaux. Certains magasins du réseau le diffusent également sur leurs propres réseaux.



**BÉBÉ MANGE BIO**

**DES CÉRÉALES AU CHOIX**

Pour accompagner Bébé dans une diversification tout en douceur, Bébé Mandorle propose deux versions de céréales, aux fruits et aux légumes, en boîte refermable avec doseur inclus. Uniques, avec leurs trois céréales sans gluten et des poudres déshydratées hautement concentrées, elles sont enrichies en nutriments naturels. Dès six mois. Sans arômes, garanties sans gluten.

**Céréales et Fruits, Céréales et Légumes, 400 g**  
 La Mandorle : [bebemandorle.com](http://bebemandorle.com)

**DÉODORANT RECHARGEABLE**

**DOUCEUR ET FRAÎCHEUR**

Ce déodorant à l'huile d'amande douce bio labellisé Cosmébio a été formulé pour protéger votre peau au maximum. Sans chlorhydrate d'aluminium, alcool, ni huiles essentielles, il doit son action désodorisante à la combinaison unique d'ingrédients dermopurifiants d'origine naturelle et à un mélange d'argile et de poudre de riz régulant la transpiration par absorption. Rechargeable, il réduit les déchets. Son parfum aux notes douces convient aussi bien aux hommes qu'aux femmes.



**Déodorant Soins, Fraîcheur délicate, 50 ml**  
 Coslys : [coslys.fr](http://coslys.fr)

**BOISSON VÉGÉTALE**

**NOUVEAU LOOK  
 MÊME DÉLICE**

Quand la noix de macadamia rencontre le riz et le millet d'Isola Bio, cela donne une délicieuse boisson sans gluten et 100 % végétale appréciée par tous. Céréales Macadamia, sans sucre ajouté et sans colorant, est idéale au petit déjeuner, au goûter, au bureau, à la maison... À (re)découvrir dans son nouveau look. Isola Bio, en exclusivité chez Biocoop.

**Céréales Macadamia, 1 L**  
 Isola Bio : [isolabio.com](http://isolabio.com)



**COTON BIO**

**LE CONFORT  
 AU FÉMININ**

Confortables et discrètes, les serviettes ultraminces Silvercare sont fabriquées à 100 % avec du coton biologique certifié. Exemptes de chlore, de parfum et autres substances chimiques, elles sont hypoallergéniques et préviennent des risques d'irritations ou d'allergies. Elles sont biodégradables et pratiques avec leurs ailettes protectrices et leur emballage individuel. Certifiées ICEA et Gots.

**Serviettes Ultra Minces Jour**  
 Silvercare : [silvercare.es/fr/accueil](http://silvercare.es/fr/accueil)



**CHOCOLATS FINS**

**TOUTE UNE COLLECTION**

Il était une fois..., Kaoka au pays du chocolat. Entre ses nombreux voyages dans les plantations, auprès des producteurs, Kaoka a passé de longs mois dans son atelier à ajuster goûts et saveurs pour confectionner sa nouvelle gamme. Il a choisi le cacao d'Équateur (sa filière historique) pour ses arômes d'exception. Ce chocolat à 72 % de cacao s'équilibre parfaitement avec les autres ingrédients finement sélectionnés. Avec ses étuis élégants, cette collection invite au voyage et à la découverte !

**Chocolats noirs Il était une fois, 6 parfums**  
 Kaoka : [kaoka.fr](http://kaoka.fr)



Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé - [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

PUBLI-RÉDACTIONNEL



La floraison d'acacia, région de Marches, Italie centrale



ACHETONS  
RESPONSABLE

Mielizia  
Bio



Serena Alunni, apicultrice biologique

# L'ITALIE L'AUTRE PAYS DU MIEL

Christophe Polaszek

EN FRANCE, PLUS DE 40 000 TONNES DE MIEL SONT CONSOMMÉES PAR AN. C'EST BIEN PLUS QUE LA PRODUCTION ANNUELLE DU PAYS, DE 16 000 TONNES. BIOCOOP BUTINE DONC DU CÔTÉ ITALIEN POUR VOUS PROPOSER DES NECTARS BIO DE QUALITÉ TOUT AU LONG DE L'ANNÉE, VIA LES PRODUITS MIELIZIA.

**E**n Italie, la flore est abondante et variée. Chênes verts, eucalyptus, mûriers, narcisses, oliviers, myrtes, amandiers, orangers... s'épanouissent du Piémont à la Sicile, à la plus grande joie des abeilles. Au sein de la coopérative Conapi (CONsorzio Nazionale APicoltori), près de 600 apiculteurs pour la plupart bio se sont réunis. Chacun bénéficie d'un revenu garanti. L'union fait la force. Leurs produits, vendus sous la marque Mielizia et Mielizia Bio, ne sont ni surchauffés (40 °C, pas plus, comme dans une ruche), ni pasteurisés, et sont frais de l'année, garantie des meilleurs saveurs. « Certes, le miel est un produit naturel, mais cela ne veut pas dire qu'il est forcément bio, explique Laura Betti du département Vente et Marketing de la coopérative. Les différences concernent notamment l'aire de production et leur fabrication : zones de butinage éloignées des sources de pollution et des cultures non biologiques, matériaux non traités, cadres de ruche en cire bio, répulsifs non chimiques... Être bio signifie aussi prendre soin des abeilles ! » C'est tout cela qui est contrôlé pour une certification bio.

## Un miel, des miels...

Chaque pot indique sa carte d'identité, avec la provenance et le nom des apiculteurs qui l'ont recueilli. Les miels d'oranger presque blancs, au goût subtil, le miel d'acacia à la couleur transparente, le miel de coriandre aux ors ensoleillés, s'opposent aux parfums corsés du miel de châtaignier, de couleur brun sombre, ou à ceux de forêt récoltés plus particulièrement sur les montagnes du nord de l'Italie.

Entre ces deux extrêmes, le miel toutes fleurs tient son rang avec des parfums bien personnels selon les territoires et les saisons. La qualité des produits est garantie par de nombreuses analyses sur les pollens pour s'assurer de la provenance du miel et de son origine botanique.

## Le pot de miel contre le pot de fer

La coopérative Conapi est totalement en phase avec les valeurs de Biocoop. Elle forme et encourage les apiculteurs à passer en bio en couvrant notamment les coûts de certification. Elle joue également un rôle institutionnel important en Italie, agissant en faveur de la protection des abeilles. Elle sensibilise l'opinion publique à la cause de la biodiversité pour établir un nouveau rapport de force avec les fabricants de pesticides chimiques. En décembre, trois néonicotinoïdes dits « tueurs d'abeilles » seront ainsi bannis en Europe pour protéger les colonies en déclin. La petite bête a donc piqué juste – au moins dans l'UE –, et éveillé les consciences !



Mielizia Bio : [mielizia.com](http://mielizia.com)





isola  
BIO

Nouveau look!  
même  
qualité

Votre délicieux petit-déjeuner commence ici.  
**BOISSONS VÉGÉTALES**  
NATURELLEMENT SANS LACTOSE.



[isolabio.com](http://isolabio.com)



## RENDEZ-VOUS BIOCOOP

### RECYCLE TA BROSSÉ A DENTS !



De nombreux magasins du réseau mettent à disposition une boîte pour la collecte de brosses à dents usagées (sans la tête car l'ancre métallique qui retient les poils gêne le recyclage).

D'après Bioseptyl, qui organise dans les points de vente des rencontres avec un « conseiller-recycleur » jusqu'au 23 novembre, 5000 tonnes de plastique pourraient ainsi être transformées en nouvelles brosses à dents ou en pots de fleurs.

En savoir plus et connaître les magasins Biocoop participants : [recycletabrosseadents.com](http://recycletabrosseadents.com)

### BIEN-ÊTRE AU MANS

Les ateliers Hildegarde de Bingen vous proposent de découvrir 10 secrets de bien-être au naturel avec des principes de vie et de prévention globale pour rester en bonne santé. Ainsi que le rituel du matin et le petit déjeuner de la célèbre abbessse allemande. Au magasin Biocoop Le Fenouil Université (72), le 24 novembre. Réservation obligatoire.

[lefenouil-biocoop.fr](http://lefenouil-biocoop.fr)



### MAGASINS

Nouveaux dans le réseau : Biocoop Digne (04), Biocoop Les Bonnes Graines à Marseille (13008) 1, Biocoop Beg Douar à Plestin-les-Grèves (22) 2, Biocoop Place Bretagne à Nantes (44), Biocoop Sèvremoine (49) 3, Biocoop Mirabeau à Paris (75016) 4, L'Épicurien Bio à Cavillon (84) 5, Biocoop de La Varenne à Saint-Maur-des-Fossés (94).

Toutes les adresses sur [biocoop.fr](http://biocoop.fr) rubrique Magasins.

### MAGAZINE JEUNESSE

Bienvenue à Plum, le magazine jeunesse sur la nature et l'écologie. Il traite du bien-être et de la nature en lien avec les cinq sens et les quatre éléments. Le n° 2, avec édito de Pierre Rabhi, s'intéresse à l'eau. Déjà en vente dans les magasins Biocoop Soleil à Cholet (49) et Biocoop du Lac à Sévrier (74).



### CUISINE À LANNION

Apprenez à préparer une cuisine simple, saine et savoureuse avec la nutritionniste Pascale Gourdon. Une fois par semaine (lundi ou mercredi), elle enseigne deux recettes au magasin Biocoop Traou an Douar (22). Prochain cours, le 14 novembre avec une pissaladière sur polenta et un tarama végétal.

Renseignements : <http://entrepreneurs.cae22.coop> ou 06 13 67 20 48.



### CULTURES BIO

Directeur de la publication : Orion Porta • Directeur de la communication : Patrick Marguerie • Rédactrice en chef : Pascale Solana • Collaborateurs : Pauline André-Dominguez, Véronique Bourfe-Rivière, Claudine Colozzi, Magali Gloire-Savalle, Clara Lutin, Christophe Polaszek, Sarah Portnoi, Ulrike Skadow • Secrétaire de rédaction : Marie-Pierre Chavel • Publicité : Ingrid Kaiser ([i.kaiser@biocoop.fr](mailto:i.kaiser@biocoop.fr)) • Diffusion : Christine Mullié ([c.mullie@biocoop.fr](mailto:c.mullie@biocoop.fr)) • Conception : • Crédits photos : Couverture, p. 3, 8, 14-17 : Marie Bastille / Arnaud Tracol ; p. 3, 4-5, 25, 43 : Shutterstock ; p. 3, 19-21 : Yannick Alram ; p. 3, 39-41 : Biocoop / MP Chavel ; p. 6, 21, 25, 46 : iStock ; p. 6, 23, 24, 32 : Nicolas Leser ; p. 9 : Julien Bouvier ; p. 10 : Larielys Lorthios / Hachette cuisine ; p. 21 : Phytofrance ; p. 11, 13, 22, 26, 31, 35, 47, 50 : DR ; p. 24 : Jonathan Gregson ; p. 27 : Bertyn ; p. 28 : Getty Images ; p. 36-37 : Floriane Rolland ; p. 43 : Biocoop / SightBySight ; p. 44 : Philippe Grollier ; p. 46 : Biocoop ; p. 48 : Mielizia • Siège/Rédaction/Publicité : 12 avenue Raymond-Poincaré, 75116 Paris. Tél. : 01 44 11 13 60. Fax : 01 44 11 13 61. E-mail : [culturesbio@biocoop.fr](mailto:culturesbio@biocoop.fr) • Éditeur : Biocoop SA Coop • ISSN : 2417-6559 • Impression : IMAYE GRAPHIC - 96 bd Henri Becquerel - ZI des Touches - BP 52207 - 53022 Laval • Papier 100 % recyclé Eural premium • L'imprimerie est certifiée Imprim'vert et ISO 14001 • Tirage : 416 050 exemplaires • Biocoop cotise à EcoFolio pour le soutien à la collecte et au recyclage des imprimés. Triez vos déchets.

Les photos et textes relatifs aux produits cités ne sont pas contractuels. La rédaction décline toute responsabilité concernant les documents, textes et photos non commandés. La reproduction des textes et illustrations est autorisée avec accord écrit de l'éditeur et mention de la source CULTURE(S)BIO/Biocoop. Les magasins Biocoop respectent la même charte mais sont indépendants : statuts juridiques différents, autonomie de gestion, d'organisation interne, d'animations ou encore de référencement quant aux produits ou opérations présentés dans CULTURE(S) BIO.

[www.biocoop.fr](http://www.biocoop.fr)

Service Clients : 0 800 807 102

### Notre charte

Notre réseau de magasins Biocoop a pour objectif de :

**développer l'agriculture biologique**

dans un esprit d'équité & de coopération.

En partenariat avec les groupements de producteurs, nous créons des filières équitables fondées sur le respect de critères sociaux et écologiques exigeants.

Nous nous engageons sur la transparence de nos activités et la traçabilité de nos approvisionnements.

Présents dans les instances professionnelles, nous veillons à la qualité de l'agriculture biologique.

Nos magasins Biocoop sont des lieux d'échanges et de sensibilisation pour une consommation responsable.

**biocoop**  
LA BIO NOUS RASSEMBLE





# Votre allié détox

## sou tsian®

THÉ BIO GRAND CRU DU FUJIAN

### UN THÉ GRAND CRU

pour détoxifier l'organisme

🔹 **DRAINEUR NATUREL, LE THÉ WULONG COMBAT LA RÉTENTION D'EAU ET FAVORISE L'ÉLIMINATION DES TOXINES**

🔹 **IDÉAL POUR UNE CURE DÉTOX**

🔹 **DES NOTES BOISÉES POUR UN MOMENT DE BIEN-ÊTRE**



30 infusettes | ⏱ 7 min | 🌡 95°C

Cueillette Impériale  
Bourgeon + 1<sup>re</sup> feuille

Cueillette fine  
Bourgeon + 2 feuilles



Sou Tsian® est un thé Grand Cru certifié Agriculture Biologique. Sa courte fermentation donne au thé Sou Tsian® une saveur agréable, aux notes boisées. Ses vertus drainantes et détoxifiantes en font un excellent allié minceur et bien-être, dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée. Il combat la rétention d'eau, favorise l'élimination des toxines et lutte contre l'effet peau d'orange. Sa faible teneur en théine permet d'en consommer toute la journée.

### LES THÉS DE LA PAGODE®, HÉRITIERS DES GRANDS MAÎTRES DE THÉ

La cueillette fine ou Impériale vous apporte tous les bienfaits du thé. C'est dans le bourgeon et les deux premières feuilles du théier que se concentrent 80% des antioxydants !

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



# LA ROUTINE

## ELLE NE PASSERA PAS L'HIVER.

**Croc' Seitan**  
Pommes de Terre, Emmental & Oignons



### **CROC' SEITAN Pommes de Terre, Emmental & Oignons**

Quoi de mieux qu'une galette ultra-gourmande pour réchauffer vos longues soirées d'hiver ?

Découvrez le mariage unique des pommes de terre, de l'emmental et de l'oignon et retrouvez l'ambiance d'un chalet au pied des pistes. Riches en protéines et prêts en 5 minutes, ces Croc'Seitan vous feront fondre de plaisir !



Variez, équilibrez !



En exclusivité dans votre magasin bio