

LE DOSSIER P.9

LE COMMERCE ÉQUITABLE C'EST NOTRE CHOIX

CULTURES **BIO**

N° 123 / MAI-JUIN 2022 / LE MAG DU RÉSEAU BIOCOOP

BIEN-VIVRE
P. 20

À POIL ?

SANS DÉTOUR
P. 30

LE PRIX JUSTE
PLUTÔT QUE
LE PRIX FORT

TERROIRS &
TERRITOIRES P. 40

PUY-DE-DÔME
UNE BIO
BIEN ÉLEVÉE



INVITÉ
P. 53

RAPHAËL HAUMONT
LA CUISINE AU CROISEMENT
DE L'ART ET DE LA SCIENCE

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

LÉA NATURE
LABORATOIRE



EAU THERMALE
JONZAC

“Ma peau sensible
a enfin trouvé
l'âme sœur.”

Audrey Fleurot



L'alliance unique d'une eau thermale riche en minéraux et d'actifs biomimétiques, en affinité naturelle avec la peau, dans des soins certifiés bio, haute tolérance et à l'efficacité prouvée sous contrôle dermatologique. Une exigence de formulation qui offre une dermo-cosmétique plus naturelle et plus respectueuse de la physiologie de la peau, c'est la **BIO-AFFINITÉ®** EAU THERMALE JONZAC.

Vous aussi trouvez l'âme sœur de votre peau sensible, faites votre diagnostic sur eauthermalejonzac.com

EAU THERMALE JONZAC®, LA DERMOCOSMÉTIQUE **BIO**

6 BREVETS
DÉPOSÉS

TESTÉS SOUS CONTRÔLE
DERMATOLOGIQUE

SOINS À
99% D'ORIGINE
NATURELLE

SOINS FABRIQUÉS
EN FRANCE

TUBES ET FLACONS
ÉCO-CONÇUS

1% FOR THE
PLANET

Contact commercial : (+33) 05 46 52 09 14 - contact@leanature.com

Dermo-cosmétique bio : hors spray thermal. SAS – La Rochelle 499 448 520 – Siège social 23 avenue Paul Langevin – 17180 Périgny – Articles R.123-237 et R. 123-238 du Code de commerce.



Vitaquell

LE SPÉCIALISTE DES MARGARINES
BIO DIÉTÉTIQUES

Les margarines nouvelle génération !

- ✓ SANS HUILE DE PALME
- ✓ FORMULE ALLÉGÉE, 60% DE MG
- ✓ SANS COLORANTS, CONSERVATEURS NI ARÔMES DE SYNTHÈSE*

A chacun sa margarine...

NOUVEAU

MEGARINE

Tartine
& cuisine



Avec un emballage papier 100 % recyclable !

Huile de coco, beurre de karité

VITA'COCO

Tartine
& cuisine



La margarine idéale pour toute la famille,
douce et onctueuse.

huile de coco, beurre de karité, source d'oméga 3

COCO
DEMI-SEL

Tartine
& cuisine



Pour ceux qui apprécient une pointe de sel en plus.

huile de coco, beurre de karité, sel de Guérande

Disponible régionalement (nord-ouest de la France)

COCO CAJOU

Tartine
& cuisine douce



Avec une purée de cajou qui lui confère
un goût frais et gourmand.

huile de coco, beurre de karité, purée de cajou

Disponible régionalement (sud-est de la France)

www.eurolabo.com - www.vitaquell.fr  VitaquellFrance

Europ Labo SAS - 3, rue Gutenberg - F - 67610 La Wantzenau - SIREN 302 382 916 - RC B 302 382 916 Strasbourg



* Selon réglementation en vigueur

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr



Pionnier du bio depuis 1974

LES BONS PRODUITS FONT LES BONNES RECETTES

Avec les produits Rapunzel 100 % bio,
prenez plaisir à cuisiner, à partager et à savourer !

Plus de 90 délicieuses recettes
originales, gourmandes, saines, végétariennes et véganes
vous attendent sur rapunzel.fr/recettes-bio

Pour les recettes,
c'est par ici



Partagez les plaisirs !



Rapunzel Naturkost GmbH - D-87764 Legau - www.rapunzel.fr - DE-ÖKO-006



Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

L'amour du Bio

LE BON SENS ET RIEN D'AUTRE

LE MOT DE PASCALE SOLANA / *Rédactrice en chef*



Les avez-vous remarqués ?

Ces changements dans *Culturesbio* ? La nouvelle rubrique « Sans détour », manière d'exprimer

directement ce qu'on pense

sur un certain nombre de sujets, ceux qui sont chers à Biocoop, comme le commerce équitable, habituellement célébré en mai lors d'une Quinzaine. C'est le choix de la coopérative et de toutes ses parties prenantes, gérants de magasins, collectifs de paysans et leurs salariés, comme ceux des magasins et des services centraux, et associations de consommateurs : faire un **commerce juste, et toute l'année !** Avec les pays du Sud et ici, où le label Bio équitable en France permet d'identifier les produits qui en sont issus. **On affiche ce choix en Une** avec une de nos Paysannes associées, Christelle Garnier, céréalière bio en Bourgogne. Dans le magazine, vous trouverez aussi de nouveaux encadrés. Comme **« Ça c'est Biocoop »** pour valoriser un engagement, parfois juste une progression chiffrée parce que si tout n'est pas parfait, on

avance. Et puis il y a **« Ça se fait pas »**. De prendre les agriculteurs pour des vaches à lait au nom de prix au ras des pâquerettes. De faire venir du quinoa des Andes à gogo, quitte à détourner les paysans locaux de leurs cultures vivrières et de la diversité agricole. Biocoop a encouragé la culture de la précieuse graine ici auprès de ses Paysans associés tout en continuant à soutenir des organisations en commerce équitable pour la part importée. Ça ne se fait pas non plus de laisser des producteurs dans l'incertitude sur la vente de leurs récoltes. Ou de les refuser au motif que le produit, bien que parfaitement sain, bon et bio, est juste un peu moche (lire p. 30) ! Et quoi encore ? De multiplier les mentions écolos, les logos prétendus verts, moins exigeants que le label bio, au point de semer le doute et la confusion. **Voilà, c'est dit. Ça se redira. C'est le ton retenu par Biocoop pour communiquer, pour valoriser ses efforts depuis des années, une recherche de cohérence qui guide choix des produits et orientations, et qu'on appelle tout simplement le bon sens.**

Sommaire

06 EN BREF

Actualités

08 ÇA FAIT CAUSER

Vos questions ? Nos réponses !

09 DOSSIER

Le commerce équitable
C'est notre choix

17 PRATIQUE

Bol en papier mâché

18 DÉCRYPTAGE

Des jus, en veux-tu...

20 BIEN-VIVRE

À poil ?

24 C'EST DE SAISON

La noix de cajou

25 RECETTES

27 BONNE QUESTION !

Comment cuire le sarrasin ?

30 SANS DÉTOUR

Le prix juste plutôt que le prix fort

36 COOPÉRATIFS

La fabrique des pandémies
Ce que nous devons à la biodiversité

40 TERROIRS & TERRITOIRES

Puy-de-Dôme

Une bio bien élevée

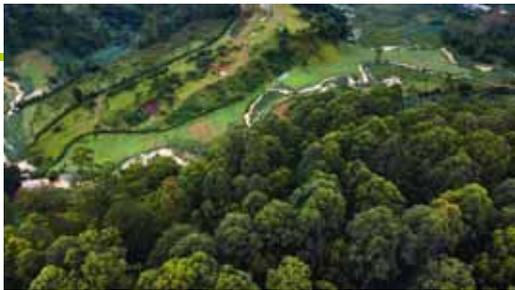
48 NOS COULISSES

Solidarité internationale
L'agroécologie au service
des plus vulnérables

53 INVITÉ

Raphaël Haumont,
La cuisine au croisement de l'art
et de la science

58 RENDEZ-VOUS BIOCOOP



CONSO ET BIODIVERSITÉ

DU BON SENS, BON SANG !

Motivés par une prise de conscience et l'urgence d'agir pour la biodiversité, les Français sont demandeurs de mesures fortes. Biocoop aussi. Qui propose également des mesures douces.

81 % des Français sont pour l'interdiction des pesticides dangereux pour la santé et l'environnement, 90 % souhaitent plus d'espaces protégés (sondage IFOP-France Nature Environnement et 7 associations). Ils ont raison. Selon le Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat, les temps s'annoncent chahutés. Collaboration de 270 scientifiques de 67 pays, le Giec présente régulièrement l'état des connaissances sur les causes et impacts perceptibles du changement climatique sur les humains et les écosystèmes (ipcc.ch). Dans le 2^e volume de son 6^e rapport paru en mars dans un silence médiatique déconcertant, il prévoit l'aggravation des risques avec l'augmentation du réchauffement climatique, dans toutes les régions du monde. Avec + 1,5 °C et au-delà, les impacts, notamment sur la biodiversité, seront irréversibles. Les politiques publiques sont l'indispensable levier pour accélérer la mise en œuvre d'actions, mais chacun peut prendre sa part, notamment à travers une consommation plus responsable. C'est pourquoi en juin, Biocoop met en avant des produits intéressants pour la biodiversité et incite à les préférer... grâce à des promotions ! Par exemple, le café solidaire d'Éthiopie à marque Biocoop qui pousse à l'ombre d'autres arbres, selon les principes de l'agroforesterie, dans des forêts primaires, c'est-à-dire très anciennes (photo). Ou encore des produits issus de cultures dites mineures que Biocoop s'applique à relocaliser en France (lin, etc.). Rustiques, elles ont souvent été oubliées, alors qu'elles sont très mellifères (sarrasin, cameline...) ou ont un rôle d'enrichisseur de sol (légumineuses...), voire de « désherbant » naturel (chanvre...), ce qui permet d'éviter l'usage de biocides néfastes à la biodiversité. Et comme la biodiversité dans les champs renvoie à celle de nos assiettes, c'est du bon sens que de les préférer !

en bref



PODCAST

BALADOBIO

Les reportages de *Culturesbio* comme si vous y étiez ! À retrouver sur biocoop.fr et sur les plateformes de podcasts, en complément des articles.

62%

DES PRODUITS EMBALLÉS EN GMS SONT ULTRA-TRANSFORMÉS (notés

Siga 7, ils contiennent plus d'un marqueur d'ultra-

transformation et plus d'un déséquilibre nutritionnel).

En bio, c'est 30 % (*International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 2021, vol. 73).

AGENDA

NE MANQUEZ PAS

- Le 15 mai, **Journée du patrimoine agricole bio et équitable**. Visites de fermes pour découvrir l'impact du commerce équitable sur leur développement.

→ Infos et inscriptions : bio-equitable-en-france.fr

- Les 10 et 11 juin, **Collecte bio solidaire Biocoop**. Achetez des produits dans de nombreux magasins du réseau au profit d'épiceries sociales et solidaires et d'associations de solidarité alimentaire. Les magasins leur reversent également le montant de la marge liée à ces ventes.

CHERS ARBRES

FORÊT EN VIE

Coupes rases, spéculation, industrialisation... menacent les forêts ici et là, donnant naissance à des luttes locales. Ou à des initiatives comme ce premier fonds de dotation pour sauvegarder des forêts en France lancé par le RAF, Réseau pour les alternatives forestières.

→ foretsenvie.org

JARDINAGE POUR TOUS

L'édition soutient les aspirations sociétales. Après avoir décliné le livre de cuisine selon les tendances (bio, végane, sans gluten, avec les déchets...), elle accompagne le consommateur les mains dans la terre. *Un potager (super) productif* (Éd. Albin Michel) permet de cultiver des légumes bio en passant peu de temps au jardin, selon l'auteur youtubeur Antoine Le Potagiste. Son approche de la bio est discutable mais ses techniques écolos sont éprouvées. Pour plus d'autonomie alimentaire, Maud Roulot et son *Jardin nourricier* (Éd. Tana) proposent de créer une micro-ferme avec potager, basse-cour, ruches...

En ville, on peut tester le « recyplant », un système mis au point par Jean-Paul Tranchant, agronome auteur d'*Un potager-compost sur ma terrasse* (Éd. Alternatives). Après avoir construit un bac, on pourra y faire pousser 30 kg de légumes et aromatiques par an avec 3 kg de déchets organiques par semaine. Et comme il n'y a pas de vie sans pollinisation, on a grand intérêt à consulter *Des fleurs et des pollinisateurs plein mon jardin*, de Sylvia La Spina (Éd. Terre vivante), au moins pour réviser la reproduction des plantes ou le rôle des insectes, tels les syrphes, cantharides, oedémères et autres coléoptères, sur la biodiversité.



63% DES FRUITS, LÉGUMES ET CÉRÉALES NON BIO SONT CONTAMINÉS PAR DES PESTICIDES, selon une analyse de l'association Générations futures. Au même moment, en mars, *Que Choisir* rapporte que 50 % des fruits et légumes sont contaminés par des pesticides à risque pour la santé. En bio, les contaminations sont rares, affirme l'étude. Et quand elles existent, les teneurs en pesticides à risque sont beaucoup plus faibles qu'en conventionnel.

DANGER FERTILITÉ

Le glyphosate perturbe les fonctions de reproduction animale et humaine. Si l'on en doutait encore, une synthèse bibliographique de l'Inrae publiée en mars met en évidence les mécanismes d'action de l'herbicide sur la fertilité mâle et femelle chez les animaux modèles et chez les humains.



BD

LES SEIGNEURS DE LA TERRE

Les aventures de Florent, ce jeune avocat rhônalpin qui choisit de faire paysan et de s'opposer au système alimentaire industriel, se terminent dans ce 6^e et dernier tome. À l'intrigue se mêlent à nouveau des connaissances sur une agriculture naturelle qui, au-delà du bio, pose la question de la résilience.

→ *Les seigneurs de la terre, Résilience*, Fabien Rodhain, Luca Malisan, Éd. Glénat



CLIMAT

LA PAROLE AUX PAYSANS

La parole d'agriculteurs de tous horizons, toutes obédiences, bio et non bio, face au changement climatique, recueillie par un journaliste spécialiste des questions agricoles. Leurs observations, leurs innovations, leur façon de s'adapter (ou pas) pour que chacun comprenne que c'est aujourd'hui que tout se joue. Se boit d'un trait.

→ *Les paysans face au chaos climatique*, Gilles Luneau, impacts Editions



94% DES FRANÇAIS DÉCLARENT CONNAÎTRE LE LABEL BIO ET 91 % LUI FONT LARGEMENT CONFIANCE (19^e Baromètre de l'Agence bio, mars 2022).

Ne ratez pas les événements du Printemps bio, du 21 mai au 20 juin.

→ agencebio.org

VOS QUESTIONS ? NOS RÉPONSES !

Vous saisissez toutes les occasions pour échanger ! Dans nos magasins bien sûr, et aussi sur nos réseaux sociaux, au Service Clients par téléphone, par courriel et, toujours, par la poste. Ne changez rien !

Pour nous contacter :

-   Biocoop
- 0800 807 102
- culturesbio@biocoop.fr
- Biocoop Culturesbio
12, av. Raymond-Poincaré, 75116 Paris

PROTÉINES ANIMALES OU VÉGÉTALES ?

Régulièrement, vous nous demandez si les protéines végétales sont équivalentes aux protéines animales.

La réponse est non. « Les protéines animales sont plus riches en acides aminés essentiels que les protéines végétales, et elles présentent généralement une digestibilité supérieure », explique Claire Gaudichon, professeur de nutrition humaine à AgroParisTech.

Les protéines sont constituées de 20 acides aminés, dont 9 dits essentiels : notre organisme ne pouvant pas les fabriquer lui-même, il doit les trouver dans l'alimentation. Les produits d'origine animale les contiennent tous en quantité suffisante. Comme certains végétaux (soja, colza, pois, quinoa, chanvre, chia, sarrasin), mais les autres sont plus ou moins carencés (les céréales en lysine, les légumineuses en méthionine...). Dans une alimentation végétale, mieux vaut donc combiner les sources de protéines en consommant à la fois des céréales et des légumineuses. « La proportion pour compenser la carence en lysine, c'est 50 % de céréales et 50 % de légumes secs », assure Claire Gaudichon, précisant que « les protéines du lait sont assimilables à 95 %, celles des viandes, de 90 à 95 %, les légumes secs entiers, entre 70 et 75 %. Pour avoir 20 g de protéines comme dans un petit steak, il faut manger 100 g de lentilles, en poids sec ». Elle insiste sur la diversification : « L'alimentation doit s'adapter aux besoins. Un végétarien qui mange des œufs et des produits laitiers, peu de souci. Pour les végétaliens, il peut y avoir de nombreuses carences, en B12, et aussi en fer, en calcium, en vitamine D. Les isolats de protéines de pois ou de colza sont de bonnes sources de protéines. Mais on entre dans le champ de l'ultra-transformation* ». Un autre problème !

* Voir CB n° 122 sur biocoop.fr, rubrique Culturesbio.

VOTRE VOIX COMPTE



En matière de transition écologique, d'économie sociale et solidaire, et d'alimentation bio exigeante, Biocoop s'impose des engagements votés en assemblée générale. En mars, Biocoop vous invitait à voter pour ceux qui vous semblent prioritaires. Vos choix :

- 1.** Origine France pour les produits à marque Biocoop (81,7 % des voix*).
 - Engagement Biocoop : en 2023, toutes les matières premières agricoles des produits à marque Biocoop qui sont productibles en France le seront, en priorité par les Paysans associés (3350 fermes 100 % bio).
- 2.** Fin des produits ultra-transformés à marque Biocoop (68,7 %).
 - Engagement Biocoop : fin 2022, plus aucun produit à sa marque avec plus d'un marqueur d'ultra-transformation**.
- 3.** Développement de la consigne pour réemploi (67,9 %).
 - Engagement Biocoop : chaque magasin devient un point de collecte pour le réemploi des emballages en verre, 6 mois après qu'un prestataire proche ait été sourcé, vérifié et validé.
- 4.** Suppression des sels nitrités dans les charcuteries à marque Biocoop (55,3 %).
- 5.** Affichage du partage de la valeur sur des produits de grande consommation à marque Biocoop (51,7 %).
 - Engagement Biocoop : afficher en magasin la décomposition du prix de vente entre producteur, transformateur, transporteur, emballage, taxes, distributeur.

* 1 286 participants.

** Voir CB n° 122 sur biocoop.fr, rubrique Culturesbio.

ça fait causer

LE COMMERCE ÉQUITABLE C'EST NOTRE CHOIX

Christophe Polaszek

Comment éviter que le commerce ne soit un rapport de force entre industriels et producteurs... toujours en défaveur de ces derniers ? Pionnier du commerce équitable, Biocoop est persuadé qu'on peut corriger les inégalités économiques et sociales en remplissant son cabas. On décortique les mécanismes d'un modèle où chacun prend part, du producteur au consommateur.

« BIOCOOP RENCONTRE LES PRODUCTEURS ET LES INVITE À CHOISIR UNE AUTRE MÉTHODE : CELLE QUI PERMET À CEUX QUI PRODUISENT DE DÉCIDER ! »

Serge Le Heurte, chargé de missions bio et agricoles chez Biocoop



R

égulièrement, les relations entre producteurs et industriels se crispent, comme en témoignent une multitude de manifestations ces derniers mois devant les supermarchés. Sans compter l'impact que pourrait avoir la guerre en Ukraine sur les marchés...

Comme toujours, les frictions se cristallisent sur les prix. Le discours dominant chez les distributeurs

reste qu'« un prix ça se négocie, celui qui ne négocie pas fait une mauvaise affaire ». Certes, ces négociations commerciales sont l'expression de la libre concurrence et sont donc plutôt saines. Mais à bien y regarder, le bras de fer est totalement déséquilibré car la grande distribution s'est constituée en centrale d'achats : il y en a quatre grandes en France, qui pèsent 92 % du marché de la distribution*. Difficile dans ces conditions de faire le poids...

DEUX LOIS EN TROIS ANS

Bien sûr, il y a eu des lois pour tenter d'encadrer ces négociations. Et comme cela ne suffisait pas, il y en a eu d'autres. La plus connue étant Egalim** – issue des États généraux de l'alimentation – qui, faute d'efficacité, a conduit à Egalim 2 en octobre dernier. En attendant la suite ? « On est dans un tel rapport de force que la loi a du mal à être appliquée. De nombreuses dérogations compliquent la tâche d'une filière à l'autre, et certains acteurs ne prennent toujours pas en compte la totalité des coûts de revient », témoigne Véronique Marchesseau, éleveuse bio dans le Morbihan et secrétaire générale de la Confédération paysanne.

S'il fallait encore convaincre des pressions exercées par ce système, reste à rappeler les promotions pratiquées

ces derniers mois en grande surface : pommes de terre à 11 centimes le kilo, lait bio à 67 centimes le litre, côtes de porc à 1,77 euro le kilo, baguette à 29 centimes... Une véritable braderie. « Comment cela est-il possible quand on connaît le temps engagé quotidiennement par les agriculteurs ? Dans les cours de ferme, le compte n'y est pas », se désole Véronique Marchesseau, qui rappelle qu'un agriculteur sur cinq vit encore sous le seuil de pauvreté.

LE TOURNANT

À côté de ce sombre tableau, s'affirme pourtant un autre modèle qui remet l'humain au cœur des échanges : le commerce équitable (CE). En France, le tournant est venu de la loi sur l'Économie sociale et solidaire de 2014, qui a donné une définition légale au CE et l'a élargie aux agriculteurs français, quand auparavant il ne pouvait concerner que les pays émergents. Les ventes issues de ce commerce représentent aujourd'hui près de deux milliards d'euros – le triple par rapport à 2015***.

65 %

DES FRANÇAIS SONT PRÊTS À PAYER PLUS CHER LEUR ALIMENTATION POUR SOUTENIR LES AGRICULTEURS

Sondage Ifop pour Ouest-France, à l'occasion du Salon de l'agriculture 2022

La Ferme Le Du, à Ploumilliau (22). Huit salariés et une dizaine de CDD, notamment pour les récoltes de radis, petits pois, haricots... labellisés commerce équitable.



ADN BIOCOOP

Les raisons de ce succès ? D'un côté, des consommateurs en quête de qualité, de goût et de transparence quant à l'origine des produits. De l'autre, des producteurs qui en ont assez de servir de variable d'ajustement. « *Les Français sont aussi conscients des difficultés des paysans, victimes d'un système qui les pousse à s'agrandir toujours plus, à s'endetter et à s'épuiser. Et par leurs choix, ils ont compris qu'ils pouvaient peser et défendre une autre agriculture* », souligne Marc Dufumier, agroéconomiste et ancien président du collectif Commerce équitable France, créé en 1997 par des organisations de CE dont Biocoop. Savoir à l'avance qu'il vendra sa production, c'est bien le principal avantage pour un producteur engagé dans ce commerce. Les relations commerciales sont plus apaisées du fait des contractualisations – trois ans minimum – et des échanges plus réguliers entre producteurs et commerçants : chacun s'efforce de comprendre les besoins de l'autre. « *En cas de mauvaise récolte, Biocoop ne déréférence pas nos produits en rayon, mais propose d'autres alternatives* » [Suite p. 12](#) ➔

Depuis la loi sur l'Économie sociale et solidaire de 2014, le commerce équitable (CE) est doté d'une définition légale qui s'applique quelle que soit l'origine géographique des produits, internationale comme française. Biocoop y a largement contribué, appliquant dès ses débuts les principes du CE à ses « Paysans associés ». Pour renforcer le lien au consommateur, la coopérative a lancé en 2020, avec la Scop Ethiquable, le label Bio équitable en France. « *Avec cette démarche, les producteurs s'engagent, par exemple, à utiliser des pratiques agroécologiques (associations culturales, prairies...), à ne pas cultiver sous des serres chauffées. Et à ne pas employer non plus de main-d'œuvre détachée* », détaille Guillaume Cohu, céréalier membre du comité de labellisation Bio équitable en France. Un label exigeant, dont l'impact environnemental et social a été démontré dans une étude réalisée en juin 2021 par l'agence Basic pour Greenpeace et WWF qui le place en tête devant une dizaine d'autres démarches durables.

90 %

DES PRODUITS IMPORTÉS ET 59 %
DES PRODUITS D'ORIGINE FRANCE
LABELLISÉS ÉQUITABLES SONT
AUSSI DÉSORMAIS CERTIFIÉS BIO

(Commerce équitable France, 2020)

Yohann et Aurore Le Du, adhérents de Biobreizh,
groupement de producteurs sociétaire de Biocoop.



LES 7 OBLIGATIONS DU COMMERCE ÉQUITABLE, SELON LA LOI

1. **Une relation contractualisée** pluriannuelle entre les producteurs et les acheteurs
2. **Un prix d'achat** minimum garanti et rémunérateur
3. **Une prime de développement** à usage social ou productif pour les organisations de producteurs
4. **La sensibilisation** des consommateurs
5. **Une gouvernance démocratique** dans les organisations de producteurs
6. **La transparence et la traçabilité** des filières
7. **La valorisation** de modes de production respectueux de l'environnement et de la biodiversité

→ *temporaires aux consommateurs. Cela procure une réelle sérénité* », témoigne Guillaume Cohu, paysan, membre du groupement de producteurs Biocer, sociétaire de Biocoop, et du comité de labellisation Bio équitable en France.

FAIRE POUSSER UNE BIO SOCIALE

Dans les rizières de Thaïlande, dans les champs de canne à sucre du Brésil ou sous les cacaoyers du Pérou (voir p. 49), Biocoop défriche depuis 35 ans la jungle des échanges de matières premières pour travailler avec les petits producteurs et nourrir des échanges vertueux. Dernier exemple particulièrement abouti, le « café de forêt » d'Éthiopie à marque Biocoop labellisé commerce équitable. Résultat : tous ses chocolats (tablettes), cacao, cafés, thés (hors Japon), sucres de canne et bananes (hors Europe) sont aujourd'hui labellisés CE. Le prix des productions, identique sur la période du contrat, ne fluctue pas en fonction du marché. Équitable, il est établi de façon à pouvoir couvrir les frais et garantir le versement d'une prime de développement pour soutenir des projets collectifs : création d'écoles, de centres de santé, formations, essais agricoles...

En toute logique, la coopérative applique les principes de ce commerce alternatif aux relations qu'elle entretient avec les producteurs français partenaires, les « Paysans associés », réunis en groupements. Ensemble,



À Biocoop Rezé Saint-Paul (44), Audrey Mainguy réceptionne les pommes de Geoffroy Barral, arboriculteur à Montbert (44). Il produit également des jus de fruits.

ils coconstruisent des filières équitables pour sécuriser les approvisionnements du réseau et relocaliser les productions (comme les graines de moutarde ou les lentilles, voir p. 30). Très tôt, ces groupements se sont tournés vers des modes de production respectueux de la biodiversité en encourageant leurs membres à planter des haies ou des variétés anciennes, à pratiquer la rotation des cultures ou encore le couvert végétal. Dans les magasins, auprès des consommateurs, dans les représentations publiques, Biocoop poursuit ses efforts en dévoilant la face sombre d'un modèle agricole productiviste qui ne profite qu'à une minorité, et pas vraiment à l'environnement. Pour mieux mettre en regard ses projets porteurs d'espoirs et réveiller le consommateur responsable (un critère du CE, voir encadré).

Favoriser les produits locaux et de saison – savoir par exemple que les producteurs de lait doivent faire face à un pic de lactation au printemps car les bêtes ont fait leurs petits –, décrypter les labels, visiter les fermes en famille, rejoindre une association de consommateurs sociétaire de Biocoop... Toutes ces initiatives ancrent un peu plus ce modèle dans la société. ●

* Autorité de la concurrence, 2020.

** Loi du 2 octobre 2018 pour l'équilibre des relations commerciales dans le secteur agricole et une alimentation saine et durable.

*** Filières internationales et françaises confondues. Observatoire 2020 du commerce équitable, Commerce équitable France.

« L'URGENCE SOCIALE DANS LES CAMPAGNES EST UNE DURE RÉALITÉ, ET LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE NE PEUT SE FAIRE SANS UNE JUSTE RÉPARTITION DE LA VALEUR »



Véronique Marchesseau, secrétaire générale de la Confédération paysanne



Interview

VINCENT ROUSSELET

« LA DÉMARCHE DU COMMERCE ÉQUITABLE, C'EST AUSSI DE SUSCITER LES VOCATIONS »

Directeur de l'association Bio équitable en France qui labellise des produits français issus d'une agriculture bio

Commerce équitable et bio sont très proches... Pourquoi les distinguer ?

Pour nous, les deux sont indissociables et portent les mêmes fondamentaux : respect de l'humain, de l'environnement, de l'animal... Pour autant, le commerce équitable répond à des engagements précis en termes d'équité entre les partenaires au sein des filières agricoles : prix rémunérateurs, sécurité de débouché, codéveloppement des fermes... Plus résilient, il rapproche les producteurs et les fédère dans des groupements gouvernés démocratiquement ce qui, au bout du compte, permet d'échanger les bonnes pratiques et de lever les nombreux freins techniques et économiques de l'agriculture bio. C'est pourquoi de plus en plus de jeunes agriculteurs font ce choix d'une bio sociale et engagée.

Ce modèle ne serait-il pas le mieux placé pour transformer nos échanges et notre rapport à la nature ?

Si. À condition de ne pas tomber dans les travers du commerce conventionnel. L'engouement suscité par l'équitable et la bio a aussi son revers. Certains utilisent les produits bio comme produits d'appel en cassant les prix. Un non-sens ! D'autres empruntent la terminologie commerce équitable sans mettre en œuvre l'ensemble des exigences inscrites dans la loi, et renforcées par la loi Climat et résilience d'août 2021. D'où la nécessité de mettre en place des garde-fous et d'informer le consommateur.

C'est justement le but de votre label. En quoi se distingue-t-il ?

C'est un label qui défend un certain modèle d'agriculture : une bio paysanne. Notre référentiel prévoit la limitation de la taille des exploitations, l'autonomie de la ferme, la diversification des ressources, la définition d'un prix minimum basé sur les coûts de production...

Et puis, c'est assez nouveau, la notion d'aléas climatiques est incluse dans la formation des prix. Avec cette idée que chacun doit prendre part à ce risque, du producteur au consommateur, en passant par le distributeur. Si la récolte est perdue, tout le monde est solidaire. L'objectif est vraiment de réenchanter le métier d'agriculteur afin d'encourager des vocations.



Aller plus loin :

• bio-equitable-en-france.fr

• La Quinzaine du commerce équitable, du 7 au 22 mai : quinzaine-commerce-equitable.org

• Baladobio, les podcasts de *Culturesbio*, à écouter sur toutes les plateformes de podcasts.

Les bio radis équitables des Le Du !





Découvrez notre **SKYR** au lait de brebis BIO

DOUX & ONCTUEUX



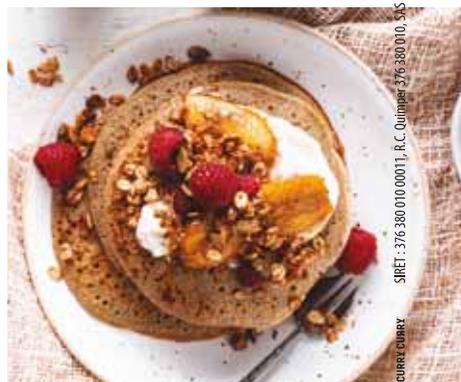
IDÉAL POUR
TOUTES VOS RECETTES
GOURMANDES
SUCRÉES & SALÉES



LAIT COLLECTÉ
AUPRÈS DE
NOS ÉLEVEURS
DU SUD-OUEST



NATURELLEMENT
SOURCE DE CALCIUM
ET DE PROTÉINES



Retrouvez toutes nos idées recettes sur www.grandeur-nature.bio

Rejoignez-nous sur  

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR



LA DÉTOX QUI PREND SOIN DE VOUS



FERZYM FLORE + *BIO*

Lutte contre la constipation
Combat les diarrhées
Soutient la fonction hépatique

- 4 milliards de probiotiques
- 3 souches de probiotiques

L'importance de votre flore

- Participe activement à la digestion
- Assimile les éléments nutritionnels
- Stimule le système immunitaire



Boîte de 15 sachets orosolubles

HÉPA'SEANARA *BIO*

Favorise les bonnes fonctions hépatiques et biliaires

HÉPA'SEANARA est un complément alimentaire marin à base d'extraits marins et de plantes terrestres.



Artichaut

Est un antioxydant.
Il lutte contre le cholestérol
et élimine les toxines.



Radis Noir

A des vertus détox sur
le foie. Il favorise la
sécrétion de la bile qui
permet entre autres
d'évacuer l'alcool et les
résidus de médicaments.



Boîte de 20 ampoules de 10 ml

Formule

100% végétale



Disponible dans les magasins Biocoop

VERLAVY LBMBD - 1, rue de la Plaine Z.A de la Hogue - 14970 BÉNOUVILLE - Tél : 02.31.35.05.25
SIREN : 411 904 295 CAEN - Forme Juridique : SAS - Lieu du siège social : BÉNOUVILLE - Capital : 600 000.00

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière - www.mangerbouger.fr

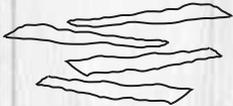
Allier utilité, décoration et recyclage : c'est possible grâce à l' ancestrale technique du papier mâché. Essayez-vous sur *Culturesbio* avec, en plus, une colle faite maison. Transformez-le en un bol (ou tout autre objet de votre choix) aussi léger que solide grâce à cette technique simple et rapide.

BOL EN PAPIER MÂCHÉ

Anaïs Andos

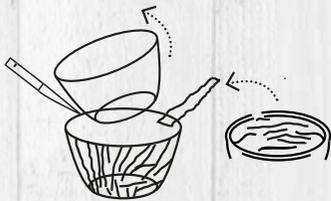
1

Déchirer ou découper des bandes de papier adaptées à la taille du bol. Les tremper dans l'eau puis en tapisser toute la surface extérieure de votre bol pour le protéger. Elles ne seront pas visibles mais essentielles pour la partie démoulage !

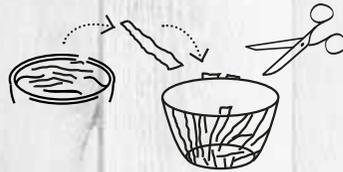


Matériel pour 1 bol

- 1 ancien exemplaire de *Culturesbio* (ou autre papier)
- Colle 100 % faite maison
- Bol de la taille de votre choix
- Eau



2



Tremper entièrement d'autres bandes de papier, dans la colle cette fois-ci, et les superposer sur le bol (prévoir 5 couches pour un rendu solide). À moins de peindre la création finale, choisir un beau papier pour la dernière couche qui restera visible. Si du papier dépasse un peu du bord du bol, le découper pour un rendu plus soigné.



3

Laisser sécher 24 h puis retirer délicatement le bol en s'aidant de la pointe d'un couteau si besoin. Avec la même colle, consolider l'intérieur et les bords du bol en collant de nouvelles bandes de papier. Laisser sécher à nouveau.

Astuce

Fabriquer sa colle écologique

Dans un bol, mélanger 1 mesure de farine et 1 mesure d'eau jusqu'à obtenir une texture homogène. Dans une casserole, ajouter ce mélange à 4 mesures d'eau bouillante. Continuer de chauffer le tout à feu doux pendant quelques minutes : quand le mélange a épaissi, la colle est prête ! Elle se conserve une semaine au réfrigérateur.

pratique

DES JUS, EN VEUX-TU...

Véronique Bourfe-Rivière

On prête aux jus de fruits et légumes des vertus santé. Smoothies, jus verts, cures de jus... Le fait de rendre les végétaux liquides améliore-t-il leur potentiel ? Vaut-il mieux presser, centrifuger, mixer ou lentement extraire ?

décryptage

DIVERSITÉ

« Ce que les études prouvent, c'est que consommer plus de fruits et légumes réduit les risques de maladies cardiovasculaires, osseuses, métaboliques, explique le Pr Jean-Michel Lecerf, nutritionniste responsable du service Nutrition et Activité physique à l'institut Pasteur de Lille. En jus, pourquoi pas, si cela permet la diversité. Mais en boire au quotidien, en excès, n'est pas recommandable. D'autant moins s'ils sont sucrés. Chaque forme de consommation de fruits et légumes est intéressante. Et il n'y a aucune donnée qui montre que les jus seraient meilleurs, contrairement à ce qu'affirment certains. L'important, c'est la quantité et la variété. »



QUESTION DE FIBRES

Le jus est le liquide riche en nutriments qui s'écoule, séparé de ses fibres et de la pulpe.

Le smoothie est comme une soupe crue : on broie tout ensemble, au besoin on rajoute une banane, un yaourt, des oléagineux pour une certaine épaisseur. Les végétaux y restent entiers, avec leurs fibres.

« Il n'y a pas de différence notable si on compare nutritionnellement les deux, assure le Pr Lecerf. Mais les fibres apportent du goût et plus de satiété. »

Elles nourrissent aussi la flore intestinale et évitent les pics de glycémie.

Pour autant, les personnes qui ballonnent aussitôt les crudités avalées bénéficieront de leurs bienfaits sans leurs désagréments en préférant les jus.



OUTILLAGE SIMPLE

Un appareil n'est pas toujours indispensable, certains fruits comme les agrumes s'expriment très bien à la main !

Sinon, avec de l'huile de coude, deux solutions s'offrent :

Le presse-agrumes : comme son nom l'indique ! L'usage est limité aux fruits à chair tendre et peau dure.

L'extracteur à manivelle : à poser ou fixer sur le bord de la table, entièrement mécanique. Idéal pour les légumes et fruits mous ou tendres (tomates, raisins, pommes...).



PLUS CHERS, PLUS VITE !

Le blender : un grand bol muni de couteaux qui hachent plus ou moins vite. Seul résultat envisageable : le smoothie. Les fibres, même cassées, gardent bien les antioxydants et permettent une bonne conservation au réfrigérateur, maximum 48 h.

La centrifugeuse : par système de tamis, tournant à haute vitesse. Assez abordable (à partir de 50 €), elle est généralement moins efficace et plus compliquée à nettoyer que l'extracteur.

L'extracteur électrique : vertical ou horizontal, avec une vis sans fin à rotation lente. Il est plus cher, à partir de 100 € jusqu'à... Il permet souvent de faire aussi des purées. On lit et on entend régulièrement qu'il conserve mieux les nutriments, les échauffant moins. Mais des analyses comparatives entre extracteur et centrifugeuse, menées en 2017 par le magazine *Que choisir*, ne révèlent pas de différence.



CRU OU CUIT

La plupart des systèmes permettent d'extraire des jus crus. Il faudra veiller à les consommer rapidement. Ajouter pourquoi pas un peu de jus de citron pour mieux conserver quelques heures au réfrigérateur.

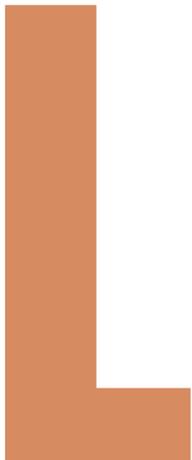
Il existe cependant un **extracteur à vapeur**, sorte de couscoussier avec un tuyau. Il permet d'extraire du jus immédiatement pasteurisé. Il se conservera en cave plusieurs semaines dans une bouteille à bouchon mécanique.

À POIL ?

Matthieu Giroux

LAISSER S'ÉPANOUIR SES POILS N'EST PLUS TABOU ET LE REFUS DE L'ÉPILATION, PAR MILITANTISME OU EFFET DE MODE, GAGNE LES CORPS, QUELS QUE SOIENT LES GENRES. DEPUIS LE PREMIER CONFINEMENT, LA TENDANCE S'EST D'AILLEURS ACCENTUÉE. LE POIL NE SERAIT PLUS RASOIR...

bien-vivre



a chasse au poil n'a pas toujours été la règle dans les sociétés occidentales. Elle est le produit d'une évolution des mentalités que l'on peut situer vers le début des années 1990. Comme le souligne l'écrivain et journaliste Stéphane Rose, auteur de *Défense du poil*, Éd. La Musardine : « *L'épilation généralisée est un phénomène récent. Souvenez-vous ne serait-ce que des années 1970-80, le poil n'était pas encore traqué, les femmes les laissaient même pousser sous leurs aisselles, ce qui est devenu un tabou aujourd'hui. Sans dire que le poil a "dominé", il a toujours été là, naturellement.* » L'injonction à l'épilation serait donc liée au développement de la société de consommation et, plus particulièrement, à celui de la publicité et de la pornographie. Elle est aussi liée à une vision « hygiéniste » du corps alors qu'il est scientifiquement reconnu aujourd'hui que les poils n'ont rien de « sale » et qu'ils possèdent de nombreuses vertus : ils protègent la peau des UV, retiennent la sueur, filtrent les microbes et les poussières. Lors des rapports

L'ÉPILATION, UN PHÉNOMÈNE OCCIDENTAL ?

Il est tentant de le penser car c'est bien en Occident que sont nées à la fois la société de consommation, la publicité et le cinéma pornographique. Ce constat doit pourtant être relativisé. « *Traditionnellement, l'épilation est un rituel de préparation amoureuse dans certaines sociétés orientales depuis de nombreux siècles* », explique Stéphane Rose. Si ces spécificités existent bel et bien, elles ne permettent pourtant pas de penser un phénomène plus global lié à des codes culturels récents : « *Aujourd'hui, ce sont bien les femmes du monde entier qui sont soumises à la pression de l'épilation* », insiste le journaliste.

sexuels, Ils limitent la sécheresse vaginale et les risques d'infection. Si le militantisme « pro-poil » a été le premier à refuser la dictature de l'épilation, le discours a depuis infusé au plus près de l'intimité de la population générale.

UN POIL DEUX MESURES

Le nombre de Françaises qui pratiquent le « No Shave » (refus de l'épilation) a doublé en huit ans, passant de 15 % en 2013 à 28 % en 2021, selon une étude Ifop/Charles.co publiée en février 2021. Une tendance qui serait en partie liée au premier confinement : 18 % des femmes déclarent moins s'épiler depuis le début de la pandémie. Il ne s'agit donc plus d'une revendication féministe.

« *Le regard positif de la génération Y – toutes personnes nées à partir des années 1980 jusqu'à la fin des années 1990 – vis-à-vis de la pilosité n'est pas aussi ouvertement politique que pour les précédentes* », estime la féministe et podcasteuse ➔

TABOU

→ Caroline Ervin qui coanime le podcast Unladylike (en anglais). Stéphane Rose tempère quelque peu : « *Les épilées restent nombreuses* », 72 % de la population féminine précisément.

Les femmes continuent donc d'entretenir un rapport ambivalent au poil : « *D'un côté, la pilosité a longtemps été perçue comme repoussante, sale et peu féminine. De l'autre, notre esprit logique et féministe nous dit que nous ne devons pas céder aux pressions sociales* », explique Caroline Ervin. Si les hommes sont beaucoup moins soumis aux diktats (seulement 14 % d'entre eux pratiquent l'épilation intégrale), ils sont aussi confrontés à des exigences paradoxales. Le corps épilé est valorisé par les codes de la musculation notamment, mais la barbe redevenue à la mode véhicule une image de virilité. « *Vous noterez que le retour de la barbe, même quand elle est longue, concerne uniquement une barbe très entretenue et parfaitement taillée, popularisée par les hipsters. La barbe hirsute est proscrite. Et le reste du corps, de plus en plus soumis à la pression épilatoire* », précise Stéphane Rose. Notre rapport a donc beaucoup changé en une décennie, mais des tensions demeurent entre volonté d'émancipation et stéréotypes liés aux codes de la séduction. ●



Entretien du poil

En rayon, pour une belle barbe soyeuse : brosse et peigne, savon, shampooing liquide ou solide, huile, baume...

Rasage et épilation

Déchets limités avec les rasoirs de la marque Preserve : manche recyclable issu de plastique récupéré en mer, emballage en papier recyclé, encre végétale, têtes 5 lames interchangeables. 25 % des bénéfices reversés à des ONG qui nettoient plages et océans. Et bientôt, un rasoir 3 lames fabriqué à partir de pots de yaourt.

Des cires dépilatoires labellisées Cosmos Organic. À utiliser à froid (bandes jetables) ou à chaud et à retirer avec des bandelettes de coton réutilisables ou les doigts.



Pâte à pizza à base de yaourt



4 pers. | 10 min | 1 h

Ingédients : 350 g de farine pour pâte à pain, 1 pot de Yaourt brassé au lait entier Biochamps, 1 sachet de levure boulangère, 2 c. à c. de sel.



Laiterie BIO en Ariège

- Mettre la farine dans un grand saladier puis ajouter successivement le sel, la levure boulangère et le yaourt. Remuer longuement jusqu'à obtention d'une pâte qui se détache du saladier.
- Couvrir le saladier avec un torchon et laisser reposer la pâte pendant 1 h dans un endroit chaud.
- Après le temps de repos, déposer la pâte à pizza sur votre plan de travail fariné ou directement sur du papier cuisson.
- Façonner la pâte aux dimensions de votre plaque à four. Il ne reste plus qu'à la garnir au gré de vos envies.



Recette proposée par Biochamps
biochamps.fr

« Nos méthodes traditionnelles de fabrication, respectueuses du lait de nos éleveurs d'Ariège et d'Aveyron, permettent d'obtenir un yaourt savoureux pour plus de gourmandise. »

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé - mangerbouger.fr

Blanc de poulet mariné au masala et dessert d'épeautre



4 pers. | 5 min | 1 h | 8 min

Ingédients : 2 blancs de poulet, 1 c. à s. d'huile d'olive, 50 g de dessert Épeautre nature Soon, 5 g de garam masala, sel.



- Mélanger le dessert Épeautre nature Soon avec le garam masala et le sel. Badigeonner le mélange sur les blancs de poulet.
- Laisser mariner au réfrigérateur pendant 1 h.
- Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle et y cuire les blancs de poulet.
- Les servir chauds accompagnés de semoule de blé et de légumes de saison.



Recette proposée par Soon
soon-bio.fr

« Soon : transformer une recette du quotidien en voyage parfumé et étonnant. »

LA NOIX DE CAJOU

Véronique Bourfe-Rivière

Ce petit oléagineux, à la fois craquant et crémeux, est produit principalement en Asie du Sud-Est et en Afrique. De plus en plus demandé, il mérite qu'on soit attentif à ses conditions de production.

ESPÈCE D'ANACARDE !

Curiosité botanique, la noix de cajou ne se trouve pas à l'intérieur de la chair de l'anacarde, fruit jaune en forme de poire, mais est accrochée à son extrémité.

Elle est protégée par une coque très dure. La Côte d'Ivoire en est le deuxième pays producteur, derrière le Vietnam, et commence à se doter d'usines pour transformer elle-même sa production. Car les pays africains exportent généralement les noix brutes, qui sont transformées au Vietnam, en Inde ou au Brésil. Cet « or gris » fait l'objet de contrebande.

PEU GRASSE

Comme tous les fruits à coque, la noix de cajou est assez calorique : 631 calories pour 100 g. C'est une bonne source de protéines (20 g), presque autant que les cacahuètes et les amandes. Avec les pistaches, c'est celui qui contient le moins de lipides. La noix de cajou est source de vitamines, d'antioxydants et de minéraux, notamment cuivre (200 % des AJR), magnésium (66%) et phosphore (65%).

CRÉMEEEEEUUUUUSE !

Ce qui la rend unique, c'est sa texture croquante et fondante. En cuisine vegan, on l'utilise beaucoup car trempée (au moins 4 h) et mixée, on obtient une crème proche d'un fromage frais. À assaisonner, salée ou sucrée. Elle entre dans la composition de nombreux mélanges de graines, de granola... et dans la cuisine asiatique avec moult épices et aromates, pour accompagner viandes ou crustacés.

C'est de saison



UN BAUME AGRESSIF ET PROTECTEUR

La noix est protégée par deux coquilles contenant une résine caustique, appelée aussi baume de cajou, qui peut provoquer de graves brûlures. D'où l'attention à accorder aux méthodes de décorticage de ce fruit délicieux. Le baume a de multiples usages industriels. Et un nouveau débouché se profile : il pourrait servir de filtre UV dans les cosmétiques. Voilà qui permettrait de remplacer la pétrochimie !

ÇA C'EST BIOCOOP !

IMPACT POSITIF

- **Provenance** : Vietnam, Burkina Faso et Togo pour les noix entières (hors mélanges).
- **En commerce équitable à plus de 95%**, avec un objectif de 100 % début 2023. Au-delà de la certification, Biocoop va plus loin et demande à ses fournisseurs de garantir de bonnes conditions de travail aux décortiqueurs, notamment des équipements de sécurité. Biocoop est très attentif à la traçabilité et privilégie les petits producteurs qui décortiquent sur place pour percevoir plus de valeur. « *Le Vietnam est historiquement en agroforesterie, explique Isabelle Charotte, responsable de la filière Fruits secs. L'impact sur la biodiversité est positif. Nous veillons aussi à ce que les noix n'aient pas fait le tour du monde !* »

CRÈME GLACÉE À LA NOIX DE CAJOU

Ulrike Skadow

€€€ 4 PERS. ⌚ 20 min 🍰 2 h ❄️ 5 h

300 g de noix de cajou **350 g** de fruits de saison (fraises, cerises en mai, framboises, abricots, pêches plus tard...)
5 c. à s. de sirop d'agave
1 pincée de sel

- 1** Faire tremper 250 g de noix de cajou dans un bol d'eau froide pendant 2 h. Pendant ce temps, torréfier les noix restantes dans une poêle sans matière grasse. Quand elles sont dorées, ajouter 1 c. à s. de sirop d'agave et laisser caraméliser en remuant. Puis les verser dans une assiette et les laisser refroidir avant de les concasser grossièrement.
- 2** Égoutter et rincer les noix de cajou réhydratées et les mettre dans le bol du mixeur avec 50 cl d'eau fraîche, le sirop d'agave restant et 1 pincée de sel. Mixer le tout pendant 2 min (en faisant des pauses toutes les 30 secondes pour ne pas faire chauffer le mixeur) afin d'obtenir un lait crémeux.
- 3** Verser ce lait dans un plat creux et mettre au congélateur pour 5 h au moins. Toutes les 30 min, remuer le mélange à l'aide d'une fourchette pour casser les cristaux, jusqu'à ce que la glace commence à prendre. À ce moment, incorporer les noix caramélisées concassées (en garder un peu de côté).
- 4** Environ 15 min avant de servir, sortir la glace du congélateur. Nettoyer les fruits, les dénoyauter le cas échéant et les couper en morceaux (excepté les framboises). Les répartir sur 4 assiettes. Placer 2 boules de glace à la noix de cajou par assiette, parsemer de noix de cajou caramélisées et déguster tout de suite.



BOULETTES DE KASHA AUX ÉCHALOTES

€€€ Une vingtaine de boulettes

🕒 15 min 🍳 5 min



- 100 g de kasha (sarrasin)
- 2 œufs
- 80 g de farine de pois chiche
- 1 c. à s. d'huile d'olive (+ un peu pour la cuisson)
- 5 échalotes
- 2 c. à s. de persil haché
- Sel, poivre

- 1 Rincer le kasha, puis le mettre dans une casserole avec un peu d'eau froide (il doit être couvert de 2 cm d'eau environ).
- 2 Porter à frémissements, couvrir et faire cuire à feu doux pendant 5 min environ, jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée.
- 3 Mélanger avec les œufs battus et la farine. Saler et poivrer.
- 4 Faire blondir dans l'huile d'olive les échalotes émincées, puis les ajouter à la préparation, ainsi que le persil.
- 5 Avec les mains humides, former des boulettes, puis les faire revenir dans une poêle enduite d'huile d'olive bien chaude pendant 5 min environ, en les tournant sur toutes les faces.

Astuce

Mélangez 2 c. à s. de graines de lin moulues avec 4 c. à s. d'eau, laissez agir 10 minutes et ajoutez à votre mélange, à la place des œufs.

→ Extrait de *Sarrasin* de Clémence Catz, Éd. La Plage



CLAFOUTIS AUX CERISES AU LAIT DE RIZ

€€€ 4 À 6 PERS. 🕒 15 min

🍳 env. 40 min



- 30 cl de lait de riz
- 500 g de cerises noires
- 3 œufs
- 50 g de beurre (ou de margarine)
- 80 g de farine
- 90 g de sucre en poudre
- Sucre glace

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Équeuter les cerises, les essuyer et les placer dans un saladier. Saupoudrer de 50 g de sucre. Beurrer généreusement une tourtière moyenne (diamètre d'environ 24 cm).
- 2 Dans un saladier, fouetter les œufs entiers avec le reste du sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter la farine et bien mélanger. Verser progressivement le lait de riz tout en remuant, de façon à obtenir une pâte à crêpe fluide.
- 3 Répartir les cerises dans le fond de la tourtière et verser la pâte dessus. Couper le beurre restant en petits morceaux et en parsemer la pâte.
- 4 Enfournier pour 35 à 40 min. À la sortie du four, saupoudrer le clafoutis de sucre glace. Servir tiède.

→ Extrait de *Je cuisine gourmand avec les laits végétaux*, Ulrike Skadow, Éd. Albin Michel



Bon à savoir

Le clafoutis se prépare toujours avec des cerises entières, car le noyau confère un goût particulier à la pâte. Vous pouvez remplacer les cerises par des quetsches ou des abricots quand c'est la saison. Dans ce cas, dénayautez les fruits et coupez-les en deux ou en quatre selon leur taille.

SPAGHETTI À LA PUTTANESCA MAISON

€€€ 4 PERS. 🕒 30 min 🍴 40 min



La recette d'Estelle du Plantier

Coresponsable du magasin Biocoop
La Ménude à Colomiers (31)

« Mes parents cuisinent beaucoup, ils aiment recevoir et partager autour de la table. J'ai repris le flambeau : j'ai fait un lycée hôtelier. À la naissance de mon fils, j'ai voulu qu'il développe son palais avec des produits sains, et l'éduquer au plus tôt aux enjeux de notre société sur le plan environnemental et humain. Ce qui m'a amenée à la bio. Elle permet de retrouver le vrai goût des aliments. Dans la pratique, ça reste simple à cuisiner. Sucré, salé, plats végans ou avec de la viande, cuisine d'ailleurs... tout m'intéresse. Mes recettes sont validées par mes proches et mon compagnon végétarien ! Je partage aussi régulièrement mes goûteux avec les collègues. J'utilise principalement des produits de saison et frais tant que possible. C'est tellement meilleur ! »

- 450 g de tomates (fraîches en saison, sinon en conserve)
- 4 gousses d'ails
- 1 pincée de piment
- 6 brins de coriandre
- 100 g de parmesan
- 500 g de spaghettis
- 2 c. à s. de câpres
- 300 g d'olives noires kalamata dénoyautées
- 2 c. à s. de concentré de tomate



- Huile d'olive
- Sel, poivre

- 1 Laver et monder les tomates, les hacher grossièrement. Râper l'ail, hacher les olives.
- 2 Faire chauffer l'huile à feu doux, ajouter l'ail, laisser infuser 2 à 3 min. Ajouter les tomates, les câpres, les olives, le concentré de tomate, le piment.
- 3 Monter le feu, bien remuer et laisser mijoter à feu moyen-doux pendant 35 min. Ajouter la coriandre.
- 4 Faire cuire les pâtes.
- 5 Mettre 2 c. à s. d'eau de cuisson dans la sauce. Mélanger les pâtes avec la sauce. Servir avec du parmesan.



COMMENT CUIRE LE SARRASIN ?

Il est formidable ! Rustique, savoureux, riche en minéraux et dépourvu de gluten, le sarrasin contient 10 % de protéines, avec tous les acides aminés essentiels. On l'appelle « blé noir » alors qu'il n'est ni du blé, ni même une céréale, mais un cousin de l'oseille et de la rhubarbe. C'est une plante mellifère, indispensable à la biodiversité, que Biocoop s'applique depuis plusieurs années à redévelopper en France d'où elle avait presque disparu. En grains décortiqués, le sarrasin peut se cuire comme du riz : environ 60 g par personne, rincé, plongé dans 2,5 fois son volume d'eau salée, 20 min à feu doux, à couvert, sans remuer, puis encore 5 min feu éteint. On peut aussi le faire à la vapeur, après l'avoir mis à tremper au moins 4 h, idéalement une nuit. 10 bonnes minutes dans le panier troué, et il est parfait ! Le kasha (grain grillé) cuit plus vite. Il s'achète tout prêt, mais si on grille soi-même les graines à la poêle, sa saveur de noisette est plus prononcée et il a moins tendance à s'écraser. Une fois refroidi et rincé, on le fait cuire dans 1,5 fois son volume d'eau bouillante salée, à couvert et à feu doux environ 3 min, sans y toucher. Puis on le laisse au chaud absorber l'eau restante. Le sarrasin s'apprête comme du riz : chaud, froid, en accompagnement, galettes, salades... Il existe aussi en flocons et en farine.

bonne question !

PIZZA VERTE AU PESTO



4 pers. | 15 min | 15 min

Ingrédients : 1 pâte à pizza ronde au levain Biobleud, 300 g de brocoli (ou chou-fleur), 3 c. à s. de pesto, 1 boule de mozzarella, 1 oignon, quelques feuilles de jeunes pousses, thym, huile d'olive, sel, poivre.



- Couper le brocoli en petits bouquets et le faire cuire à la vapeur 10 min environ. Il doit rester croquant. Éplucher et émincer l'oignon. Couper la boule de mozzarella en fines tranches.
- Dérouler la pâte à pizza en conservant sa feuille de cuisson. Y étaler le pesto à l'aide du dos d'une cuillère. Ajouter ensuite les bouquets de brocoli, l'oignon émincé et la mozzarella.
- Assaisonner avec un filet d'huile d'olive, du sel, du poivre et du thym.
- Enfourner à 200 °C pendant 15 min.
- Servir accompagné de quelques feuilles de jeunes pousses.



Recette proposée par Biobleud
biobleud.fr

« Cuisinons ensemble pour contribuer au développement d'une alimentation bio, saine et vertueuse pour les humains et la planète tout en ayant des impacts environnementaux et sociétaux positifs. »

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé - mangerbouger.fr

POKÉBOWL DE THON ET LÉGUMES D'ÉTÉ



6 pers. | 10 min | 40 min

Ingrédients : 1 boîte de thon au naturel Phare d'Eckmühl, 150 g de quinoa, 25 g de fromage blanc, 1 carotte, 1 petite courgette, 1 petit concombre, 1 poivron vert, ½ citron jaune, quelques petites tomates, graines de sésame, basilic, sel, poivre.



- Cuire le quinoa dans deux fois son volume d'eau. Il est cuit quand toute l'eau est absorbée.
- Rincer les légumes, peler les carottes et les couper en tagliatelles. Couper le poivron en petits cubes, le concombre en lamelles, la courgette en tagliatelles et les tomates en deux.
- Remplir chaque bol de quinoa jusqu'à la moitié. Déposer par-dessus tous les légumes les uns à côté des autres. Ajouter au centre le fromage blanc, les feuilles de basilic, puis à votre convenance un filet de jus de citron, le sel et le poivre.



Recette proposée par Phare d'Eckmühl
pharedeckmuhl.com

« Pionnier des poissons en conserve issus de la pêche responsable, Phare d'Eckmühl, implanté en Bretagne, propose des poissons riches en oméga 3, vitamine D ou calcium selon les espèces. »

GÂTEAU MOELLEUX AU KÉFIR DE LAIT



6/8 pers. | 15 min | 20 min

Ingrédients : 125 g de kéfir de lait obtenu avec le ferment Kéfir de lait Natali, 16 g de sucre vanillé Natali, 250 g de farine T80 de blé ou autre, 180 g de sucre blond, 63 g d'huile d'olive ou autre, 3 œufs, 1 sachet de poudre à lever Natali.



- Préchauffer le four à 200 °C (thermostat 6-7).
- Verser le kéfir dans un saladier et ajouter tous les autres ingrédients un à un en finissant par les œufs et la poudre à lever.
- Bien mélanger jusqu'à obtenir une pâte souple et bien lisse.
- Graisser un moule (pas trop grand) et y verser la préparation. Enfourner pour 20 min.
- Laisser refroidir avant de démouler et de se régaler.



Recette proposée par Natali
nature-aliments.com

« Objectif numéro 5 de notre entreprise à mission* : donner du plaisir par nos produits ! »

* Entreprise avec des objectifs sociaux et environnementaux dans le cadre de son activité.

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé - mangerbouger.fr

GREEN SPRITZ AU GINGEMBRE



1 pers. | 3 min

Ingrédients : 30 ml de concentré de gingembre Gimber, 1 petit concombre, 175 ml de jus de fruits ou de légumes verts (kiwi, épinards, concombres, pommes... qu'importe tant que c'est vert), eau pétillante, glaçons.

GIMBER
The original

- Détailler le concombre en morceaux, dans le sens de la longueur.
- Mettre le concentré de gingembre Gimber, le jus de fruits ou de légumes verts ainsi qu'une poignée de glaçons dans un shaker ou un verre avec couvercle et secouer pendant 10 à 15 secondes.
- Verser le mocktail (cocktail sans alcool) au travers d'un filtre dans un verre rempli de glaçons.
- Ajouter l'eau pétillante.
- Décorer d'une tranche de concombre.



Recette proposée par Gimber
gimber.com/fr

« Gimber est l'alternative biologique à toute boisson alcoolisée. Ce concentré regorge du meilleur gingembre bio, de citron, d'herbes et d'épices qui donneront à vos papilles l'envie de danser le tango. Gimber se consomme aussi avec de l'eau pétillante bien fraîche ou de l'eau chaude (30 ml pour 200 ml d'eau). Cheers ! »

achetons responsable



sans détour

LE PRIX JUSTE PLUTÔT QUE LE PRIX FORT

Pascale Solana

Derrière un commerce non équitable, il y a toujours des producteurs qui paient le prix fort. Voilà pourquoi Biocoop commerce avec les paysans du Sud comme avec ceux du Nord sur la base de la transparence, de l'écoute mutuelle et de cahiers des charges commerce équitable tel celui du label Bio équitable en France. Illustration avec la dernière récolte de lentilles et le lait de printemps.

20 %

C'EST LE POIDS DE BIOCOOP SUR LE MARCHÉ DU COMMERCE ÉQUITABLE, ALORS QUE LE RÉSEAU REPRÉSENTE MOINS DE 1 % DU MARCHÉ ALIMENTAIRE EN FRANCE

Les Français redécouvrent les légumes secs dont la lentille est sans doute le porte-drapeau. 48 % déclarent consommer des légumineuses au moins une fois par semaine (Étude Credoc-Caf 2021).

Et c'est tant mieux. En agriculture bio qui n'utilise pas d'engrais de synthèse, elle est fort utile comme tous les pois, luzernes et autres légumineuses : intégrée dans un cycle cultural dans le temps et l'espace en alternance avec d'autres cultures, elle est de ces plantes capables de capter l'azote atmosphérique et de le restituer au sol sous forme de nutriments, préservant ainsi, voire augmentant, la fertilité du sol. Bonne pour la planète, bonne pour l'assiette avec une richesse en protéines notoire, et bonne pour le porte-monnaie car économique. C'est un classique de l'alimentation bio. Et donc chez Biocoop qui a patiemment monté des filières en France quand l'essentiel des lentilles venait du Canada, 1^{er} exportateur mondial.

SALE TEMPS POUR LA LENTILLE

Mais en 2021, la récolte a été désastreuse, partout en France et pour toute la famille lentille : vertes, blondes, beluga, corail... Selon la Fédération nationale des légumes secs (FNLS), seulement 20 % des volumes habituels ont été récoltés. Les bio n'y ont pas échappé. « *Nous avons réussi à relocaliser la lentille corail dans différentes régions de France mais cette année, il n'y en aura quasiment pas* », indique Mathieu Gaborit, responsable filières chez Biocoop. « *Il nous faudra les importer de Turquie* », précise sa collègue Aurore Winter, responsable de catégorie. Quant à la verte, la plus consommée, sa production a connu non seulement une baisse de rendement chez les groupements sociétaires de Biocoop de l'Ouest, mais également des défauts

d'homogénéité en taille et en couleur chez ceux du quart nord-est. « *On aurait pu refuser les récoltes, comme le résultat n'était pas l'attendu !* », explique Aurore Winter. Ce qui aurait conduit les producteurs à déclasser. Car dans la distribution, les denrées obéissent à des normes de →

ÇA SE FAIT PAS

... de prendre les paysans pour des vaches à lait. Ni de les lâcher en cas de pépins !

• **En janvier dernier**, en pleines négociations commerciales dans la distribution, le gouvernement par la voix de son ministre de l'Agriculture rappelait sa fermeté et près de 1 100 contrôles prévus quant au respect des lois Egalim visant le rééquilibrage des rapports de forces entre les producteurs, les industriels et la grande distribution. De son côté, le syndicat FNSEA dénonçait déjà dans un communiqué de presse des pratiques déloyales.

• **En février**, la direction générale de la Concurrence de la Consommation et de la Répression des fraudes a sanctionné deux enseignes, dont une à plus de 19 millions d'euros d'amende, pour non-respect des règles du Code de commerce*.

* presse.economie.gouv.fr/2059-negociations-commerciales-dans-le-secteur-de-la-grande-distribution-alimentaire/

→ standardisation. « Certains auraient été contraints d'écouler la production dans le circuit de l'alimentation animale à des prix de vente 2 à 3 fois moins élevés ou auprès de leurs bêtes, avec de gros manques à gagner », poursuit Mathieu Gaborit. Et Biocoop de devoir s'approvisionner à l'étranger. « Nous avons choisi de soutenir les cinq de nos groupements Paysans associés concernés en revalorisant les prix d'achat. » Pour autant, pas de hausse côté consommateur ni de baisse de la qualité. « Pour s'assurer de la qualité des légumineuses qui présentaient une grande hétérogénéité, des tests de goût et de cuisson ont été réalisés. Ils ont montré que rien ne changeait hormis l'aspect visuel », ajoute Marion Lefrançois, cheffe de produits. Au-delà de l'approvisionnement ponctuel, c'est un engagement sur le long terme. Car selon Mathieu Gaborit, « malgré une récolte catastrophique, nous voulons aussi encourager les producteurs à continuer de semer de la lentille ! ».

PIC DE LAIT AU PRINTEMPS

Ce qui vaut pour la lentille, illustration du commerce équitable en France, vaut pour d'autres productions tel le lait, un sujet d'actualité à chaque printemps à cause des pics de production. C'est en effet le moment où les bêtes mettent bas et recommencent à brouter dans les prés. Selon la météo, l'herbe peut pousser en abondance et, au passage, se charger d'éléments nutritifs très intéressants, oligo-éléments, oméga 3, etc. Les éleveurs ont alors énormément de lait à écouler. Un casse-tête. Chaque année, Biocoop travaille avec ses partenaires pour leur permettre de valoriser et de vendre correctement ce lait, dans les meilleures conditions, au meilleur prix. Le consommateur, lui, en déduira que c'est l'occasion de bénéficier de produits très qualitatifs sur le plan organoleptique – fromage de brebis, fromage blanc de vache ou encore beurre de baratte à marque Biocoop – et aussi au meilleur prix. Un prix juste. ●



ÇA C'EST BIOCOOP !

Chaque année, la place du commerce équitable grandit chez Biocoop. Aujourd'hui, c'est :

DES FAITS

- **27 % de chiffre d'affaires** (vs 25 % en 2020). Objectif 2025 : 30 %.
- **100 % du chocolat, du sucre et des bananes** (hors Europe), du thé (hors Japon) ou encore du café.
- **90 % des fruits secs exotiques** (produits hors UE) en 2023.
- **58 % des produits à marque Biocoop.**
- **Biocoop soutient les paysans bio** sur le territoire (voir p. 14), notamment avec le label Bio équitable en France : fruits, légumes, céréales, viandes... bruts ou transformés à marque Biocoop produits en France par 19 groupements Paysans associés (plus de 200 produits).
- **Soutien également aux paysans du Sud** en distribuant les denrées qu'ils produisent dans le respect de cahiers des charges identifiables par des labels (Fair For Life, Biopartenaire, Max Havelaar, Producteurs paysans...).

DES ENGAGEMENTS

De la transparence, des accords multipartenaires lorsque des transformateurs sont impliqués et des contractualisations sur plusieurs années avec désormais des prix minimums pour couvrir les coûts de production des agriculteurs des 19 groupements Paysans associés.

DES AIDES

En 2021, pour des projets collectifs de commerce équitable :

- **Pays du Sud** : 640 000 €
- **France** : 1 277 000 €

Et aussi, un outil financier dédié pour subventionner les filières.

NOUVEAU
JUNÉO
LA NATURE POUR BÉBÉ

FABRIQUÉS DANS NOTRE
LAITERIE EN FRANCE

 AVEC DU BON LAIT
100% FRANÇAIS

 **+ DE 20 ANNÉES**
D'EXPERTISE
DANS LA FABRICATION DE LAITS INFANTILES



L'AVIS DES PARENTS

“ J’ai choisi ce lait pour favoriser le circuit court, l’emploi français et le bio. Ma fille a toujours été avec ce lait depuis ses 1 mois. Il n’y a jamais eu de problème, nous en sommes très content. Merci ! ”

Camille B. - Avis Vérifiés

“ Très bien! Je recommande. Niveau compo c’est le meilleur que j’ai pu trouver. Ma fille le digère bien depuis la fin de l’allaitement. Je prends chèvre et vache. Je suis satisfaite ! ”

Sabrina M. - Avis Vérifiés

“ Je donne à ma fille le lait de chèvre de votre marque, elle adore. Elle digère parfaitement bien et n’a aucun problème d’estomac. Je le recommande à toutes mes connaissances. Vraiment excellente découverte. ”

Jyj_des - Instagram

Plus d’informations sur www.juneo.fr et sur les réseaux  

Bouger, jouer est indispensable au développement de votre enfant. www.mangerbouger.fr

En plus du lait, l’eau est la seule boisson indispensable.

SARL LOU BIO 244 150€ - SIRET : 45369226100036 - RCS Manosque

Jardin
Veda

Fatigué de vous
sentir stressé ?

Optez pour
Ashwagandha
& Safran bio



SANS
ADDITIF
COLORANT
CONSERVATEUR
NANO-
PARTICULE

Programme et gamme sur fitoform.com/jardin-veda

FABRIQUÉ EN



FITOFORM
COMPAGNIE



SAS Fitoform • ZAC de la Prato - 84210 Pernes les Fontaines • SIREN : 387 535 644 • Photos non contractuelles

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE • WWW.MANGERBOUGER.FR

créateurs de saveurs au naturel

L'HUILE DE COLZA VIERGE

L'huile assaisonnement pour une cuisine du quotidien



Partagez vos recettes !

#monhuilecreative

#bioplanete

BIO PLANETE

Huilerie Moog fondée en 1984



www.bioplanete.com  

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour - www.mangerbouger.fr

Voelkel
jus et boissons biologiques

DES FRUITS, DES LÉGUMES, ET DES HUMAINS

Sarah Taylor

Fondée en Allemagne en 1936, Voelkel concocte depuis toujours ses jus de fruits et de légumes bio avec des matières premières cultivées autant que possible en biodynamie, sans variétés hybrides, et pollinisées naturellement. Une qualité exceptionnelle, et un mode de production exigeant rendu possible par un partenariat fort avec les cultivateurs.

Depuis des années, et plus encore en temps de crises, les mécanismes classiques de fixation des prix des matières premières montrent leurs limites. « Une bonne récolte fait s'effondrer les cours et ruine les producteurs, et si l'année suivante la récolte est mauvaise, les prix s'envolent pour rattraper le manque à gagner, constate Boris Voelkel, responsable des achats. Ça devient une guerre ! Ça ne fait pas sens pour nous, surtout pas dans la philosophie de l'agriculture biologique et biodynamique. » C'est pourquoi Voelkel a choisi de fonctionner différemment. La devise de la marque, « Des aliments sains venant d'entreprises saines », illustre une relation de confiance et un partenariat résilient avec les producteurs. Voelkel achète tous les ans aux mêmes fournisseurs, et à des prix anticycliques : quand les cours sont bas, la marque achète plus cher, et quand ils sont hauts, elle laisse les cultivateurs fixer le prix qui leur convient. Enfin, Voelkel soutient ses producteurs en cas de difficultés.

Juste retour

Voelkel se fournit aussi localement que possible et lorsqu'elle importe, elle le fait avec les mêmes valeurs. Au Pérou par exemple, la relation de confiance développée depuis 2009 avec des



Les 3^e et 4^e générations de la famille Voelkel : David, Boris, Jurek, Jacob et Stefan.

producteurs de gingembre leur a permis de se lancer dans la biodynamie, cultivant ainsi un produit d'une qualité exceptionnelle mais à la croissance moins prévisible. « Ils savent que nous ne les laisserons pas tomber si les récoltes ne se passent pas bien, souligne Boris Voelkel. Travailler ainsi, d'humain à humain, contribue à assurer notre sécurité à tous. Un bel exemple : il y a deux ans, le prix des pommes en Allemagne est tombé à 14 centimes le kilo, alors que nous avons fait le choix de ne jamais payer moins de 30. J'étais catastrophé, comment nous en sortir en payant le double ? Mais quelque chose d'incroyable s'est alors passé : le sureau est devenu introuvable et son prix a triplé, mais nos producteurs nous ont fourni les 500 tonnes dont nous avons besoin, sans augmentation. Quelques années plus tôt, nous les avions soutenus face à la perte d'un gros client, et ils nous ont à leur tour aidés dans cette année difficile ! » CQFD.



voelkeljuice.de/fr

+ **biocoop**
LA BIO NOUS RASSEMBLE



JUS DE CAROTTE GINGEMBRE
LABEL DEMETER*, 70 CL



KOMBUCHA CITRON VERT
ET GINGEMBRE, 75 CL



JUS VITALITÉ DU SOLEIL
75 CL

* Marque de certification internationale des produits cultivés en biodynamie.

achetons responsable



coopéractifs

LA FABRIQUE DES PANDÉMIES CE QUE NOUS DEVONS À LA BIODIVERSITÉ

Propos recueillis par Gaïa Mugler

Ils tirent tous la sonnette d'alarme : si nous continuons à détruire les écosystèmes, nous entrerons dans une ère d'épidémies de pandémies. Ils ? 62 scientifiques, interviewés sur 5 continents par la journaliste Marie-Monique Robin, accompagnée de l'actrice Juliette Binoche, pour le documentaire *La Fabrique des pandémies*. Ils martèlent : la préservation de la biodiversité est le seul antidote à l'émergence de nouvelles pandémies. Outre la Covid-19, la liste des maladies infectieuses virales, souvent des zoonoses*, s'allonge : Zika, Ebola, Nipah...





Marie-Monique Robin, au premier plan, avec Juliette Binoche, lors du tournage. Ici, à Madagascar.

Marie-Monique Robin, le milieu médical est-il au courant que la biodiversité protège la santé ?

Très peu. De même que les politiques et le public, le corps médical ignore que les forêts primaires jouissent d'une grande biodiversité, et notamment d'agents pathogènes. Dans ces espaces peu touchés par l'humain, ils opèrent à bas bruit. Mais lorsqu'on y pénètre, par exemple pour des mines ou des cultures intensives de soja, on rompt « l'effet dilution ». Cette rupture est au cœur du film.

L'effet dilution ?

Une forêt morcelée perd les prédateurs contrôlant les populations de rongeurs, par exemple. Les rongeurs « généralistes », qui s'adaptent à tout, prolifèrent. Les souris à pattes blanches, qui peuvent porter la bactérie responsable de la maladie de Lyme, sont plus nombreuses. Il y a donc cinq fois plus de chance d'être contaminé par les tiques quand elles n'ont presque plus que les souris – infectées – pour se nourrir.

Suffirait-il de supprimer les animaux à risque pour éradiquer les maladies ?

Au contraire ! On créerait les conditions d'une explosion de maladies ! Et lorsqu'on manque de biodiversité, comme en Occident, notre microbiote** est très pauvre, ce qui affaiblit notre système immunitaire et nous expose aux excès inflammatoires – intolérances, maladies chroniques... C'est le « double fardeau sanitaire » : l'explosion des maladies chroniques et du risque infectieux à cause de la destruction de la biodiversité.

D'où le concept « One Health » ?

Oui. Plus complet encore, il y a la Santé planétaire, qui inclut la question du dérèglement climatique et de la pauvreté. Protéger la biodiversité suppose de faire en sorte que ceux qui sont à proximité des forêts primaires ne dépendent plus de la déforestation pour vivre dignement. C'est une même cause, le capitalisme, qui surexploite les ressources et génère de la pauvreté par l'injustice qu'il crée...

ÇA C'EST BIOCOOP !

Partenaire du documentaire, Biocoop s'engage pour la biodiversité :

- **Relocalisation de cultures oubliées** : sarrasin, moutarde...
- **Produits issus de l'agroforesterie** : café d'Éthiopie à marque Biocoop, chocolat Terra Etica (voir p. 48).
- **Désengagement des cultures hybrides**, c'est à dire mise en avant des variétés population, anciennes.
- **Pour les viandes à marque Biocoop**, toute l'alimentation bio des bêtes est produite en France ou pays limitrophes, sans import de soja ou de maïs d'Amérique latine.

Qu'espérez-vous que l'on fasse après avoir vu le film ?

On peut agir à deux niveaux. L'alimentation est un levier puissant : manger moins de viande, veiller à sa provenance. Et puis il y a des mesures politiques à encourager, comme revoir notre modèle agricole et économique. Il faudra un fort mouvement citoyen, sans quoi on s'enfoncera dans des solutions de biosécurité extrêmes. Pour l'éviter, il importe de repenser toutes les activités humaines et donc les politiques d'action publiques à travers le prisme de la biodiversité en tant que pilier de la santé globale. ●

* Maladies transmises à l'humain par les animaux

** Ensemble des micro-organismes d'un espace (ici, l'intestin)



Aller plus loin :

• **La Fabrique des pandémies** : un livre (Éd. La Découverte). Un documentaire, le 22 mai sur Ushuaïa TV et France TV Outre-mer, puis en salles

• **Avant-première** : le 18 mai au Muséum national d'Histoire naturelle, Paris

• m2rfilms.com/la-fabrique-des-pandemies

QUOI?

bord
bord

TU CONNAIS PAS LE TARTARE D'ALGUES !?!

**AU CITRON CONFIT,
C'EST TROP BON !**



**Fabriqué dans
la joie et les embruns
depuis 25 ans ;)**



**L'incontournable
de l'apéro végétal
au rayon frais !**



Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière.
www.mangerbouger.fr

PEAUX ÉPANOUIES

COSMÉTIQUE
AUX EAUX-MÈRES

Soin visage peaux normales à mixtes ou crème confort peaux à tendance sèche, voici deux soins quotidiens anti-âge, aux actifs antioxydants, qui limitent les effets du vieillissement prématuré. Deux formules exclusives aux eaux-mères de Guérande, source naturelle d'énergie, aux propriétés apaisantes et régénérantes (brevet formulation déposé). À appliquer matin et soir pour une peau lissée et bien hydratée.

Soin visage jour-nuit et Crème confort jour-nuit, 50 ml
Guérande : guerandecosmetics.com

AMANDE, COCO, CAJOU

LE KÉFIR VEGAN



Biogurt : des spécialités fermentées 100 % végétales, avec les meilleurs ferments vegan de kéfirs. Obtenues dans une usine vegan par fermentation lente permettant d'obtenir un équilibre parfait entre une texture onctueuse et une juste acidité, elles sont à base d'amandes crues espagnoles, de noix de cajou crues moulues dans l'usine pour conserver fraîcheur et goût

incomparable, et de coco extraite de noix bio fraîchement cueillies du Sri Lanka. À déguster nature, avec des fruits ou des céréales.

Kéfir nature Amande, 400 g
Biogurt Kéfirs : europlabo.com

BOISSON SANTÉ

KOMBUCHA AROMATISÉ

Légèrement pétillant, agréablement acidulé et pauvre en calories, notre thé fermenté est fabriqué de manière traditionnelle selon la recette originale de Voelkel dans sa propre cidrerie. Différentes herbes, fleurs et feuilles sont utilisées dans ces kombuchas affinés avec du jus de citron vert, du gingembre aromatique, des citrons gorgés de soleil ou des fruits de la passion.

Le champignon du thé kombucha est apprécié en Asie depuis deux millénaires déjà...

Kombucha Citron vert gingembre, 0,75 L
Fruit de la passion citron, 0,33 L
Voelkel : voelkeljuice.de/fr



COLORATIONS VÉGÉTALES

L'ÉQUITABLE EN TÊTE

Sublimez vos cheveux avec les premières colorations végétales à l'efficacité prouvée qui réduisent leur impact sociétal et environnemental. Pour chaque coloration Emblica achetée, 15 % du montant d'achat importation est reversé au fonds de développement Fair For Life. Ce fonds finance des projets qui viennent soutenir les populations locales et les agriculteurs qui cultivent les plantes composant chaque coloration.

Châtain foncé auburn 3.4, 100 g
Emblica : emblica.fr



FONDANTES ET CROUSTILLANTES

ELLES EN BOUCHENT UN COIN



Dégustez nos bouchées délicieusement fondantes à l'intérieur et croustillantes à l'extérieur, parfaites pour accompagner quelques légumes ou une salade en cœur de repas, ou à savourer à l'apéro. La recette à base de riz complet arborio d'Italie, de courgettes et de feta relevés de curry ravira vos papilles... Fabriquées

avec attention par nos cuisiniers dans la Loire, elles sont sans conservateurs ni soja, dans une barquette en plastique recyclé et recyclable.

Courgettes et féta au curry, 6 bouchées
Carte Nature : carte-nature.fr

PEAUX SENSIBLES

TOUT DOUX LA LESSIVE

La douceur de la camomille dans une lessive hypoallergénique testée sous contrôle dermatologique et destinée au lavage des textiles des peaux sensibles et des bébés. Sans enzymes ni azurants optiques, la formule est enrichie avec un agent lavant français issu du blé pour plus d'efficacité. Le tout dans un flacon conçu avec 50 % de plastique recyclé, qui permet de faire jusqu'à 40 machines.

Lessive hypoallergénique Camomille bio, 2 L
Étamine du Lys : etaminedulys.fr



Olivier et Julien Laurençon, éleveurs
de cochons bio à Davayat, dans les
Combrailles. C'est dans cette région que la
bio du département aurait pris racines...

terroirs & territoires

PUY-DE-DÔME UNE BIO BIEN ÉLEVÉE

Marie-Pierre Chavel



Sont-ce les volcans endormis dominant le département qui, tels des méditants, lui donnent le goût de la réflexion ? Il y a près de 15 ans déjà, se tenait ici un colloque (on y était) sur changement climatique et agriculture biologique, alors que celle-ci était encore assez confidentielle dans la région. **Depuis, elle suit sa route, sans excès de vitesse mais en cherchant à être cohérente, voire performante, et à répondre peu à peu aux besoins.**

C'

est le moment de manger du fromage fraîchement produit. « *Au printemps, le lait est gras, jaune, plein de nutriments* », affirme Arnaud Reine, éleveur et fabricant de fromages bio à Perpezat, à 45 minutes au sud-ouest de Clermont-Ferrand. Les prairies naturelles (non semées) aux espèces végétales variées et fleuries impactent la composition du lait. Les 50 vaches du Gaec* du Verseau y paissent d'avril à novembre, dans l'auguste panorama de la chaîne des Puys (80 volcans !). À la mi-février, lors de notre visite, pas de vaches dehors : à 1000 m d'altitude, elles restent tout l'hiver au chaud à la ferme où il y a toujours à manger. Pas de volcans non plus, disparus sous la pluie dans un ciel aussi sombre que les toits en ardoise alentour. Pas la moindre éclaircie qui aurait laissé deviner le vieux puy de Dôme (11000 ans) qui donne son nom au département. Tant pis pour les belles photos qu'on aurait aimé faire. Heureusement, il y en a une qui ne faisait pas grise mine : l'agriculture biologique locale. Certes, pas franchement éruptive, mais réfléchie, imaginative, réveillée.

AH LES COCHONS !

Entre 80 % du territoire en zone de montagne, avec surtout de l'élevage de bovins pour la viande et le lait vendus en circuits longs, et la plaine de la Limagne dans l'axe Riom-Clermont-Issoire, fief d'une puissante coopérative conventionnelle spécialisée dans les semences, la bio puydômoise se fraye un chemin en inventant ses outils. Telle la boucherie-charcuterie Côte à Côte à Davayat, au nord de Riom, certifiée depuis [Suite p. 44](#) ➔

* Groupement agricole d'exploitation en commun.



« On dit que les Verseau ont du caractère, peut-être que mes fromages aussi », s'amuse Arnaud Reine, né sous ce signe, comme son associé Dominique Béraud. D'où le nom du Gaec du Verseau, à Perpezat. 50 vaches et 100 hectares de prairies et céréales, en bio depuis 2003. « La conversion, faite par Dominique, a été assez facile, la conduite de l'élevage était proche de la bio. On n'est que de passage sur Terre. Il faut qu'on la laisse en bon état », précise le fromager arrivé en 2009 sur la ferme où il transforme près de 30 % du lait, notamment en fourme fermière de Rochefort-Montagne, typique de la région. « Fermière » indique que le lait cru et entier provient d'un seul troupeau. Près de Saint-Nectaire, mais à 1 km de la zone qui permet l'appellation, il fait aussi une tomme au goût subtil en s'appuyant sur le cahier des charges du célèbre fromage. Le saint-nectaire bio est encore rare car le lait de la zone d'appellation est mieux payé qu'en bio. Mais les fromages du Gaec du Verseau sont dans au moins quatre magasins Biocoop du Puy-de-Dôme !



6,7 %

C'EST LA PART DE LA SURFACE
AGRICOLE BIO DU PUY-DE-DÔME.
ELLE EST DE 9,5 % AU PLAN NATIONAL
(AGENCE BIO).





« Clairement, l'installation de Biocoop et la restauration collective ont favorisé le **développement de la bio dans le département.** »

JÉRÔME BAFOIL
gérant du magasin Biocoop Riom

Les champs, l'étable, la transformation, la commercialisation des fromages..., au Gaec du Verseau, Arnaud Reine (à gauche) et Marion Calu (ci-contre) ne s'ennuient pas !

UN VRAI EFFET D'ENTRAÎNEMENT



JULIEN ET OLIVIER LAURENÇON
Éleveurs de porcs, Gaec du Paloux à Davayot

Ce sont les héritiers de Pierrot cochon. C'était le surnom dans le village du grand-père de Julien (à gauche sur la photo) et d'Olivier (au centre), l'arrière-grand-père d'Aloïs (à droite). Ici, du cochon, il y en a toujours eu. En bio, c'est nouveau. « *J'avais peur de m'y mettre* », avoue Olivier, pourtant consommateur sous l'impulsion de la mère, Paule. Mais Julien raconte : « *Quand je devais traiter les céréales, j'en étais malade deux jours avant.* » Ils se lancent en 2019, développant les bonnes pratiques déjà adoptées (charcuterie sans sels nitrés, bien-être animal...). « *Le bouleversement a été surtout dans les champs* », affirme Julien, alors que son frère trouve que la mise-bas des truies en liberté, l'alimentation des porcs ont aussi été de gros changements. Les deux sont d'accord sur le fait qu'ils se sentent maintenant « *plus patron* » chez eux. Les cochons apprécient aussi : le petit élevage (40 truies) est étonnamment calme, les « *mamans* », curieuses, ne sont pas craintives. Les animaux évoluent dans 3 bâtiments différents selon leur âge, vont et viennent en poussant du groin des petites portes, se prélassent dehors ou dorment dans la paille. La prochaine étape, c'est la production de l'alimentation animale sur la ferme, parce que l'acheter « *c'est économiquement et écologiquement aberrant* », pour Julien qui, après avoir eu d'autres expériences professionnelles, confie avoir trouvé son bonheur à la ferme. Denis, le père retraité, n'est jamais loin. Aloïs, 12 ans, pense déjà que « *le cochon est l'animal le plus intelligent du monde* ». Paule dit considérer le couple (Damien et Patricia) qui, à deux pas, découpe et commercialise le porc sous la marque Côte à Côte, comme ses enfants... Face au stress lié à une activité finalement encore jeune, l'esprit de famille, la tendresse des uns envers les autres qui filtre, la fierté du travail déjà accompli et l'humour sont autant de pansements efficaces.



À tout âge, les cochons du Gaec du Paloux ont un accès libre et permanent à l'extérieur.

ÇA C'EST BIOCOOP !

MAGASINS

Biocoop est présent à Clermont-Ferrand, Cournon-d'Auvergne, Issoire, Lempdes et Riom.

PAYSANS ASSOCIÉS

Biolait, groupement de producteurs de lait 100 % bio, associé de Biocoop, compte 17 adhérents dans le Puy-de-Dôme. Leur lait se retrouve notamment dans les produits à marque Biocoop.

Suite de la p. 41 → fin 2021, en même temps que les deux Gaec qui l'ont créée pour garantir une viande à la qualité maîtrisée du champ à l'assiette. Olivier Laurençon y met toutes ses tripes, comme il le fait avec son petit élevage de porcs pensé dans le moindre détail. Il a rapporté d'Autriche des solutions pour améliorer leur bien-être : accès à l'extérieur permanent, espaces séparés pour la gestation et les naissances, pour manger et dormir, pour l'abreuvement et les déjections... Les truies mettent bas en liberté. « *C'est une super surveillance quotidienne, confie l'éleveur, mais tous les matins, je suis content d'aller voir mes cochons.* » La mise en œuvre a été difficile et le moral, parfois en berne. Mais il fallait y croire parce que du porc bio local, il n'y en a pas tant que ça, leur rappelaient leurs soutiens dont Jérôme Bafail du magasin Biocoop de Riom. « *Il a même parlé de nous au banquier !* »

Arnaud Reine a également créé sa fromagerie. Ce qui lui a permis de s'installer en 2009 avec un autre éleveur déjà en place sans avoir à racheter des terres et ni grossir le troupeau pour se dégager un revenu. Malin ! Ces ateliers de transformation diversifient l'offre bio, très basique il y a 10 ans lorsque Thierry Laplanche a ouvert le premier magasin Biocoop du département, à Cournon-d'Auvergne : « *La bio, c'était nouveau. Les pionniers ne connaissaient pas Biocoop, ils étaient méfiants. Puis ils ont senti qu'il y avait un nouveau débouché. Depuis, on a plus de choix...* ».

COOPÉRATION AUX PETITS OIGNONS

Côté légumes, la bio se développe sous des formes variées, du maraîchage diversifié sur une petite surface à la grande ferme avec juste quelques légumes sur plusieurs hectares. Tristan Mouchard est entre les deux, avec 2 hectares et une dizaine de légumes. Il préfère « *ne pas*

en faire plus pour mieux les réussir ». Il est à Loubeyrat, un pays d'élevage où il veut montrer qu'on peut y faire autre chose. « *Les veaux exportés vers l'Italie, la Turquie, j'ai un peu de mal...* », lance-t-il. Il participe à l'approvisionnement de six magasins Biocoop via Auvabio, une association créée par huit maraîchers puydômois souhaitant mutualiser leur travail (vente, livraison...) afin d'être plus cohérents et efficaces pour, en plus de la vente directe, répondre à la demande de la distribution et de la restauration collective régionales. Auvabio fédère aujourd'hui 50 producteurs dans plusieurs départements auvergnats. « *La commercialisation est un outil de développement et de structuration de la filière, non l'inverse*, insiste Coralie Pireyre, sa directrice du développement coopératif. *Il fallait occuper la place avant qu'un opérateur moins éthique prenne ce marché de demi-gros.* » Auvabio espère pouvoir être labellisée en commerce équitable. En attendant, ses adhérents doivent respecter une charte de valeurs. « *Les producteurs du département sont engagés et solidaires*, conclut Solenn Brioude de l'association Bio 63. *Toujours partants pour avancer ensemble.* » ●



Les légumes de Tristan Mouchard arrivent dans les magasins Biocoop du département en vrac ou transformés par la conserverie Clac (voir ci-contre).





côté transformateur |

L'Auvergne EN CONSERVE

JULIEN ANGLADE

Fondateur de la conserverie Clac à Cournon-d'Auvergne

Il y a des histoires qui ne s'inventent pas. Comme celle de cette entreprise installée dans une ancienne boîte de nuit ! De fait, le lieu est convivial avec son bar à l'entrée, ses canapés pour les apéros-dégustations, son aventure racontée en photos sur les murs... Elle commence en 2016 chez des maraîchers où Julien Anglade (à gauche sur la photo), ex-ingénieur dans l'agro-industrie, a une idée lumineuse : transformer les légumes non commercialisables (pas calibrés, cassés...) en tartinables pour l'apéro. Il concocte une mousse de carotte au bleu d'Auvergne puis la teste auprès d'un panel de dégustateurs, dont le magasin Biocoop de Cournon : succès ! Il veut une entreprise au nom qui claque. Trouvé ! Ce sera Clac pour Conserverie locale, artisanale et créative. « *Artisanale, parce que l'humain est au cœur du projet, détaille le presque quarantenaire. Locale pour soutenir l'agriculture de proximité et nourrir les gens avec de bons produits.* » La gamme compte aujourd'hui 43 références cuisinées à 80% avec des légumes, légumineuses, fromages... issus de 15 fermes puydômoises et du groupement de producteurs Auvabio auquel Clac achète les légumes « moches ». La quasi-totalité des produits, en partie proposés par 17 magasins Biocoop, sont médaillés d'or ou d'argent par l'appli Siga, qui classe les aliments par degrés de transformation (voir Culturesbio n° 122, téléchargeable sur biocoop.fr rubrique Culturesbio). La bio ? Une conviction pour ce papa qui rêve de laisser un monde soutenable aux seules personnes à qui il acceptera de rendre des comptes : ses enfants. Il est coprésident de Bio 63, l'association qui regroupe producteurs, citoyens et personnes morales autour de l'agriculture biologique. Il y croise Jérôme Bafoil, de Biocoop Riom. « *On a vraiment des affinités sur le local. Sa vision du territoire n'est pas juste commerciale. On n'a plus le choix, il faut agir contre le changement climatique. On peut le faire chacun de son côté. Nous, on le fait ensemble.* »



côté magasin |

UN AIR DE FAMILLE

JÉRÔME ET CÉLINE BAFOIL

Gérants du magasin Biocoop à Riom

« *C'est par le vin que je suis venu à la bio, expose Jérôme. Cette paysannerie à taille humaine m'est apparue sincère, pleine de convictions et m'a donné envie d'aller plus loin. Céline, ma sœur, et moi, on est issus d'une famille de commerçants, on aime la bonne cuisine... J'avais un restaurant que j'ai vendu en 2015, et en 2017 le magasin Biocoop ouvrait. L'équipe, 13 personnes, est proche de la clientèle, connaît ses habitudes. On peut par exemple mettre de côté du pain pour un client avant qu'il n'y en ait plus ou porter les courses d'un autre dans le coffre de sa voiture. Les jours d'affluence, hors de question que les gens attendent : on sort la caisse mobile ! Les clients sont attachés à cette ambiance familiale, jusqu'à nous offrir des cadeaux à Noël parfois. On aime aussi donner un côté gourmand au magasin, en mettant des bons produits en avant. Il n'y a plus rien qui n'existe pas en local, même le vin. En 4/5 ans, il y a eu un vrai développement de la bio. On a triplé notre offre locale de légumes. Il y a des producteurs très convaincus qui ne retourneront pas vers le conventionnel. Globalement, ils sont bien en phase avec nos valeurs et cahier des charges. Si ce n'est pas le cas, on les aide à évoluer en leur laissant le temps. Comme ce fabricant de biscuits qui au départ utilisait du beurre allemand. Maintenant, il en a développé un avec du beurre local. On l'achète plus cher, c'est normal. Notre activité dépasse le magasin pour soutenir la bio dans ses diverses formes. On soutient par exemple un projet au sud de Clermont-Ferrand, 100 ha qui vont passer en bio grâce à Terre de Liens, Bio 63 et Îlots Paysans, une association de développement agricole. L'installation des paysans sur ces terres se fera via une société d'intérêt collectif et non à titre individuel. Il y aura diverses productions, pas que de la céréale, de la transformation, de l'artisanat... C'est chouette, il faut le faire ! »*



NOS PRODUITS SONT FAITS AVEC SINCÉRITÉ POUR RÉGALER LES GOURMANDS ENGAGÉS.



TERRENEUVE.COM

Le VRAC, c'est la liberté. Il y a 15 ans, nous avons été les premiers à y croire, les premiers à vous proposer nos gourmandises au rayon vrac de votre magasin bio... Vous n'avez pas résisté ! Aujourd'hui, choisir nos biscuits boulangers en vrac, comme nos fruits secs généreusement enrobés de chocolat équitable, c'est toujours la meilleure idée pour vous faire plaisir, choisir la juste quantité au juste prix, réduire vos emballages et éviter le gaspillage.



**CROC' EN FIGUE
EN PROMO EN MAI**

VENDUS EN MAGASINS BIO



BOULANGERIE, CHOCOLATERIE, BISCUITERIE ET CONFISERIE BIO

Rejoignez-nous

www.belledonne.bio

PAIN DE BELLEDONNE SAS - 73110 LA CROIX DE LA ROCHETTE

SAS AU CAPITAL DE 282 400 EUROS - SIREN 408 555 563 RCS CHAMBÉRY - SIÈGE SOCIAL À LA CROIX DE LA ROCHETTE

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR



AUTHENTIQUE ET ENGAGÉE

Sarah Taylor

Installée à Bordeaux depuis sa fondation en 1879, Maison Meneau fabrique des jus de fruits, sirops et sodas bio artisanaux. Héritiers de ce savoir-faire familial, Vincent et Philippe Lassalle Saint-Jean, ses actuels dirigeants, y ajoutent un profond engagement éthique.

« Nous avons fait le choix de la bio il y a 25 ans, se souvient Vincent Lassalle Saint-Jean, président de Maison Meneau. Tout en perpétuant l'esprit Meneau, nous voulions donner un sens supplémentaire à notre engagement professionnel. Nous avons donc entamé les démarches de certifications pour passer toutes les recettes historiques de la maison en bio, en allant même bien au-delà des exigences réglementaires. Pour nous, la cohérence signifiait aussi de se fournir équitablement et localement, d'optimiser la logistique pour limiter l'impact du transport, de recourir à un fournisseur d'énergie 100 % renouvelable, Enercoop, ou encore de lutter contre la pénibilité du travail dans notre fabrique. » Maison Meneau a ainsi obtenu de nombreux labels (Ecocert¹, Fair For Life et Biopartenaire², For Life³ niveau excellence). Elle est aussi certifiée ISO 22000⁴.

Des nouveautés au bon goût d'antan

Au tout début des années 2000, Meneau et Biocoop se sont rencontrés et ont immédiatement partagé les mêmes valeurs. Meneau a alors commencé à commercialiser chez Biocoop une gamme de sirops bio, élaborés avec des matières premières équitables, du jus concentré de citron et non de l'acide citrique comme acidifiant, et des arômes 100 % bio.

Aujourd'hui, la gamme Meneau s'est étendue et propose de nombreuses innovations. Les boissons pétillantes Fizz, par exemple, offrent une nouvelle



La famille Lassalle Saint-Jean : Vincent, président de Maison Meneau et sa fille Anaïs, responsable marketing communication ; Martin, assistant de direction, et son père Philippe, directeur général.

façon de déguster des produits traditionnels comme les sirops, infusions ou jus de fruits. La dernière-née des Fizz marie ainsi harmonieusement jus de cerise et infusion d'hibiscus bio équitable. Maison Meneau élabore aussi la limonade de la marque Biocoop. « Nous la fabriquons à l'énergie renouvelable, avec seulement du jus de citron bio, des extraits naturels et du sucre de canne bio et équitable, souligne Philippe Lassalle Saint-Jean, directeur général. Même le gaz carbonique de ses bulles est issu de la méthanisation de déchets agricoles : c'est un produit écoconçu de A à Z et conditionné dans une bouteille en verre réemployable, fabriquée dans le Sud-Ouest. Une vraie limonade artisanale, telle qu'on la connaissait avant la course au low-cost, qui a le goût de celle que je buvais quand j'étais enfant ! »

1. Agriculture biologique
2. Commerce équitable
3. Responsabilité sociétale des entreprises
4. Norme Sécurité des denrées alimentaires



meneau.com



SIROP DE GRENADINE
BIO ÉQUITABLE, 1 L ET 0,5 L



THÉ VERT BIO ÉQUITABLE,
PÊCHE, 0,75 L



FIZZ BIO CERISE HIBISCUS,
BIO ÉQUITABLE, 0,33 L

achetons responsable



NOS COULISSES

SOLIDARITÉ INTERNATIONALE

L'AGROÉCOLOGIE AU SERVICE DES PLUS VULNÉRABLES

Marie-Pierre Chavel

Depuis plus de 40 ans, l'ONG Agronomes et vétérinaires sans frontières (AVSF), forte d'un réseau de 300 professionnels dans le monde, défend les droits des petits agriculteurs des pays émergents et leur donne une place dans la société en les aidant à participer au développement de leur territoire.

Le commerce équitable permet aux paysans et à leur famille de vivre dignement. Encore faut-il avoir quelque chose à vendre. Dans les pays les plus pauvres, même l'agriculture vivrière peut peiner à les nourrir, parce qu'ils manquent d'outils, de services, ou à cause de sols appauvris, d'une biodiversité dégradée, etc. L'agroécologie, qui s'appuie sur l'ensemble des ressources naturelles d'un écosystème sans l'altérer ni l'épuiser, offre la possibilité d'augmenter les rendements agricoles, donc les revenus. C'est ce modèle d'agriculture paysanne qu'Agronomes et vétérinaires sans frontières défend pour combattre l'exclusion et la pauvreté.

Valoriser les savoirs paysans

L'association travaille directement avec les organisations paysannes. Son objectif : les aider à s'organiser pour avoir accès à du matériel, des semences, pour être à même de négocier sur le marché local, national..., pour mettre en place des certifications, principalement commerce équitable et bio. Bref, pour être autonomes ! L'accompagnement se fait aussi sur les techniques agricoles, via des formations individuelles ou collectives... « *Nous cherchons à valoriser les savoirs existants en suscitant des échanges entre paysans sur leurs propres pratiques, notamment celles qui répondent à leurs difficultés ou besoins*, explique l'agronome Romain Valleur. *Il y a des enjeux forts de changement, notamment dans la gestion de la fertilité des sols.* » Les alternatives aux intrants chimiques qui dégradent les parcelles et ont



BIOCOOP SOUTIENT AVSF AVEC DU CHOCOLAT ÉQUITABLE

Ne résistez pas à ce chocolat noir 70 % du Pérou de la marque Terra Etica. Pour chaque tablette achetée, 20 centimes sont reversés à Agronomes et vétérinaires sans frontières. Le cacao, issu du commerce équitable, est produit par la coopérative Norandino dans le nord du pays. « *Après une crise du café*, explique Stéphane Comar, de la Scop Café Michel, fabricant de la tablette, *AVSF a permis à ces producteurs de rebondir avec la culture de variétés anciennes de cacaoyers qui font des cacaos fins, aux arômes de fruits rouges, fleurs blanches...* » Les fèves sont transformées sur place en pâte de cacao, les producteurs récupérant ainsi 15 % de la valeur ajoutée. Les cacaoyers poussent parmi d'autres arbres, abritent d'autres cultures : c'est de l'agroforesterie, qui permet d'augmenter la productivité sans épuiser les sols, sans intrants chimiques, grâce à la biodiversité. Les cultures diversifiées assurent des revenus variés et étalés aux producteurs. Selon Édouard Couturier d'AVSF, grâce à l'agroforesterie, le Pérou a doublé sa production de cacao et réduit l'usage des pesticides de 60 à 100 %, selon les familles. En commercialisant cette tablette, Biocoop soutient un modèle agricole respectueux des écosystèmes, luttant contre la déforestation et contre le travail des enfants.

un coût sont multiples. Comme les végétaux qu'on laisse se décomposer dans le champ pour recréer une sorte d'humus ou la culture de légumineuses, dont les arbres fertilisateurs en agroforesterie (voir encadré), qui fixent l'azote dans la terre. Et il y a l'élevage.

L'importance de l'animal

« *Un des principes de base de l'agroécologie est la complémentarité des cultures et de l'élevage* », rappelle Manuelle Miller, vétérinaire pour AVSF. Les fumiers et autres déjections permettent de redonner au sol les divers éléments organiques captés par les végétaux pour se développer. « *Sans cette restitution, le sol, appauvri, n'a plus la capacité à nourrir les* →

→ *cultures suivantes. Et à terme, on crée un désert* », poursuit l'expert. Bovins, équins, camélidés... sont également utiles pour faciliter et accélérer le travail du paysan. Ce n'est pas rien pour cette agriculture sans chimie et peu mécanisée. Chez des producteurs du Burkina Faso, rapporte Romain Valleur, la préparation du sol pour les semis (technique zaï) prend sept fois moins de temps à l'hectare avec la traction attelée. L'énergie de l'animal, c'est aussi celle dont les villageois profitent en consommant lait, œufs, viande... Dans des contextes d'insécurité alimentaire, les produits animaux sont essentiels pour lutter contre les carences, surtout chez les enfants, selon Manuelle Miller.

En cas de coup dur ou de dépense conséquente – école, mariage, achat de matériel... –, l'élevage est encore la solution : volailles, porcs, chèvres ou moutons généreront facilement un revenu salubre.

Pour mieux gérer leur cheptel, les villageois désignent l'un d'entre eux qui, formé par AVSF, deviendra un Agent communautaire de santé animale (Acsa) : à son tour, il pourra apporter du conseil technique, prodiguer quelques soins de base, faire le lien avec les services de santé animale, et ce, jusque dans des zones reculées. ●



AVSF (Agronomes et vétérinaires sans frontières) intervient sur les continents africain, américain et asiatique, dans une vingtaine de pays dont le Sénégal (p. 48), le Cambodge (en haut), la Mongolie (ci-contre) et la Colombie (ci-dessous) où se cultive le cacao, comme au Pérou.





VIANDE EN SAUCE

LE MENU DES CHATS BIO

Découvrez les nouveautés Yarrah, de délicieux filets en sauce disponibles en 3 versions : dinde, poulet, bœuf. Cuisinées avec un nutritionniste animalier, ces succulentes recettes bio sont équilibrées et sans sucres ajoutés. Elles sont également respectueuses de l'environnement et confectionnées avec des viandes issues d'élevages respectueux du bien-être animal. Le petit plus des recettes, l'amidon de pois bio, source de fibres et réputé pour prévenir la hausse du taux de sucre dans le sang.

Filets en sauce, 85 g

Yarrah : yarrah.com

ARGAN ÉQUITABLE

COSMÉTIQUE ÉTHIQUE



Originaire du Maroc, l'huile d'argan Saint-Hilaire est labellisée équitable Fair For Life ! Elle est issue d'une coopérative de la région d'Agadir qui fait travailler une centaine de personnes, principalement des femmes, lors de la récolte des noix. Riche en antioxydants, l'huile d'argan est reconnue pour ses propriétés raffermissantes, nourrissantes et réparatrices. On l'utilise traditionnellement comme soin anti-âge ou pour hydrater les cheveux ou ongles secs.

Huile végétale Argan, 50ml

Distillerie Saint-Hilaire : sainthilairebio.com

KÉFIR INNOVANT

ÇA PÉTILLILLE !

Issue de la fermentation d'eau et de fruits, cette boisson vivante non pasteurisée est reconnue pour ses bienfaits sur le microbiote intestinal. Léger et sans sucres, ce kéfir désaltérant et naturellement pétillant peut être consommé à tout moment de la journée. Véritable innovation, il est le seul du marché à pouvoir se conserver à température ambiante pendant 12 mois avant ouverture.

Kéfir d'eau Gingembre, 75cl

Vitamont : vitamont.com



VITE CUIT



BOULGOUR DE BLÉ COMPLET FRANÇAIS

Ensoleillez vos plats avec ce boulgour de blé complet 100 % France. Engagé auprès de ses producteurs pour favoriser l'agriculture locale, Priméal a sélectionné un blé dur issu de sa filière agricole du sud de la France. Pour préparer ce boulgour, Priméal a mis au point un procédé inspiré de la cuisine traditionnelle. Les grains

entiers sont précuits à la vapeur puis séchés et concassés. Vous pouvez ainsi apprécier les qualités nutritionnelles et gustatives du blé complet en seulement 10 min de cuisson.

Boulgour de blé complet filière France, 400 g

Priméal : primeal.bio

ARTICULATIONS, MUSCULATURE

BOUGEZ JEUNESSE !

Dol'aroma est une synergie d'huiles essentielles reconnues traditionnellement pour améliorer la mobilité du corps. Salvia a sélectionné les huiles essentielles les plus efficaces pour leur action positive sur le confort et la souplesse des muscles et articulations. Ensemble, elles agissent sur la motricité, participent au bon fonctionnement neuromusculaire et contribuent à la relaxation des membres. La garantie d'une formule bien dosée qui respecte votre santé.

Dol'aroma, Muscles Articulations, 40 capsules

Salvia : salvia-nutrition.com



DÉO TOUT BIO

À L'ALOE VERA ÉQUITABLE

Prolongez le plaisir de la douche avec ce déodorant roll-on efficacité 24 h. Douce Nature a sélectionné l'Aloe vera du Mexique d'une filière équitable qui permet d'améliorer les conditions de vie du producteur et de son équipe de cueilleurs. Ce déodorant assure une hydratation longue durée tout en respectant les peaux les plus sensibles. Sa formule naturelle est certifiée bio, garantie sans alcool et sans sels d'aluminium. Elle associe respect de la peau, de l'humain et de l'environnement.

Déo Bille 24 h hydratant, Aloe vera du Mexique

Douce Nature : doucenature.bio



achetons responsable

Nos marques engagées dans le commerce équitable



Que ce soit en France avec les producteurs et cueilleurs de plantes pour tisanes pour *L'Herbier de France*,
ou

à Madagascar avec les cultivateurs de curcuma, poivre et vanille pour nos épices *Cook*,

nous développons les partenariats de long terme, avec des rémunérations basées sur les coûts de production.

Nous labellisons progressivement ces engagements avec Biopartenaire®.



35% de nos volumes

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière, www.mangerbouger.fr



invité



RAPHAËL HAUMONT

LA CUISINE AU CROISEMENT DE L'ART ET DE LA SCIENCE

Propos recueillis par Gaïa Mugler

Avez-vous déjà dégusté, vraiment dégusté, une madeleine en faisant appel à tous vos sens ? C'est ce qu'invite à faire, chez soi ou au musée, *Banquet*, l'exposition, à Paris, à laquelle Raphaël Haumont, chimiste et auteur spécialiste de la cuisine, a largement participé. Dans le Centre français d'innovation culinaire qu'il a créé, il s'intéresse aussi à la cuisine de 2050, tenant compte de la crise climatique et de biodiversité.

« C'est ça, la cuisine moléculaire : du bon sens épaulé par la recherche. »

Faut-il un matériel spécifique pour faire de la gastronomie ?

La gastronomie, c'est la cuisine qui a atteint un niveau de perfection. C'est plus dans la matière grise que dans l'inox ! Le talent est dans le geste, pas dans l'outil. Et dans l'attitude : être curieux, s'ouvrir à l'autre, sa culture, et oser ! Oser vaincre ses peurs, aussi. La cuisine est un acte intime. Il faut avoir confiance en l'autre pour manger ce qu'il vous donne. Et puis pas besoin de caviar, il s'agit de sublimer des produits standard, et ça, on peut le faire au quotidien. Un œuf bien cuit, 85 °C en 6 minutes ou un velouté d'asperge-huile d'argan bien pensé peuvent créer « l'effet waouh ».

On mange trop gras, trop sucré, trop salé ; que faire ?

Prendre le temps de faire un petit geste de cuisine de temps en temps. Petit à petit, ôter un gramme de sel dans telle recette, un gramme de sucre dans telle autre et rééduquer son palais : cela prend 3 ou 4 semaines. Une carotte bio de qualité a un goût bien à elle, pas sûr qu'il soit toujours nécessaire de lui ajouter du sel ou du bouquet garni !

Covid ou autre accident, que cuisiner si on a perdu le goût ou l'odorat ?

On peut tenter des aliments qui se réchauffent au fond de la gorge, en rétro-olfaction comme l'olive, la rose, et des choses fortes en goût comme

le sucre ou le sel. Et il y a la rééducation, suivie éventuellement par un médecin.

Entre le chef artiste et le chef ingénieur, où est l'artisan ?

Lieu de fantasmes, la cuisine s'invente des histoires. Un chef proposant des chips de peaux de légumes se dira zéro déchet. Mais s'il ouvre la porte des sciences, il verra qu'une peau grillant des heures dans un four perd ses saveurs et ses vitamines, alors qu'en lyophilisant – déshydratation par le froid –, on gardera le goût et les nutriments. Entre créativité et science, sans oublier le geste et les codes d'un lieu, la magie opère dans la rencontre pluridisciplinaire.

Est-ce qu'il y a des pratiques de cuisine plus écolos que d'autres ?

Il faut avoir un minimum de déchets. Pour ça, il faut mieux comprendre ce qui est un vrai déchet et ce qui est un coproduit, une partie de l'aliment que l'on peut exploiter plutôt que jeter, comme la peau d'orange par exemple. L'autre point, c'est l'eau et l'énergie. On a des plaques de cuisson plus puissantes que nécessaire. Quand on fait bouillir un poireau qui cuit à 82 °C dans des litres d'eau à 100 °C, c'est 20 °C de trop, inutiles. Et le goût du légume en pâtît puisque nombre d'arômes s'évaporent. Faire cuire avec moins d'eau, moins de puissance et peut-être une pointe de bicarbonate pour aider la cuisson, permet aussi de garder plus de nutriments. Ça suppose de bien connaître les ingrédients et leurs propriétés. C'est ça, la cuisine moléculaire : une cuisine de bon sens épaulée par la recherche.

Les aliments ont-ils vraiment perdu des nutriments avec le temps ?

Oui, surtout en culture intensive, les aliments sont plus pauvres d'un point de vue nutritionnel, d'où les intolérances. En bio, au moins, on évite les pesticides, toutes ces molécules chimiques de

« La nourriture est un moyen d'être heureux, ça ne doit pas être un luxe. »

synthèse. Mais ça ne suffit pas. Il y a la bio paysanne, du champ à l'assiette, et l'industrielle. Et il faut éviter les additifs et sucres cachés qu'on peut trouver aussi en bio dans les produits ultra-transformés. Il faut s'éduquer, lire les étiquettes et se poser des questions : que fait du sucre dans une mayo, par exemple ?

On peut y remédier ?

Au Centre français d'innovation culinaire, on s'y est intéressé. Il y a des synergies alimentaires pour rendre le plus biodisponible possible les nutriments. Vous assimilerez mieux les nutriments de haricots verts en en mangeant avec du riz qu'en mangeant les haricots le midi et le riz le soir.

Un dernier mot ?

N'oublions pas de rester dans le plaisir, surtout dans un contexte anxigène. La nourriture est un moyen d'être heureux, ça ne doit pas être un luxe. C'est un moyen de partage de savoirs. Il faudrait mettre de la cuisine à l'école.



Si vous étiez...

Un aliment ?

Du citron. On mange tout : le zeste si floral, la partie blanche un peu amère, la chair très acide, qui lave le palais, qui fait respirer.

Un outil de cuisine ?

Un thermomètre ! Pour réguler et cuire le plus juste possible.

Un geste ?

Foisonner, incorporer de l'air, aérer les textures pour des émulsions très fines.

Une invention ?

L'électricité, une vraie révolution, comme le feu. Ou un électron libre.

Un animal ?

L'ours. Il y a un côté solitaire, besoin d'air et de grands espaces. C'est un signe de nature, de force, d'énergie.

BIO EXPRESS

- **Chimiste et auteur**, Raphaël Haumont enseigne à l'Icmmo (Institut de chimie moléculaire et des matériaux d'Orsay - 91) depuis 2005.
- Il a 29 ans en 2007 lorsqu'il rencontre le chef Thierry Marx avec qui **il explore les liens entre chimie et cuisine**.
- 2012, **il crée avec lui le Centre français d'innovation culinaire** où l'on réfléchit à la cuisine du futur, en 2050, et ses enjeux à l'aune de la crise climatique (mais pas que).
- Il participe en 2022 à la mise en place de **l'exposition et du film *Banquet***, à voir à la Cité des sciences (Paris) jusqu'au 7 août. Pour visionner le film : cite-sciences.fr/banquet/le-film/
- Il est l'auteur de plusieurs ouvrages chez Dunod dont ***Un chimiste en cuisine***, (2018, réédité en 2020) et ***Les Papilles du chimiste*** (2017 et 2022 pour l'édition de poche).



*Les cuisines
du monde
nous
rapprochent*



DANS CE PLAT,
IL Y A...

Un voyage sur le
delta du Mékong

Des nems croustillants
et savoureux à
partager

Des feuilles de riz au
riz complet issu de
micro-fermes
agroécologiques



Découvrez cette recette et bien d'autres sur
www.autourduriz.com  



Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. www.mangerbouger.fr



Notre promesse : naturellement bio



Soignez votre beauté de l'intérieur – peau, cheveux, ongles.

Une belle peau, de beaux cheveux et de beaux ongles sont un signe de vitalité. Chaque jour, ils ont besoin de vitamines et de minéraux, que le complexe peau, cheveux, ongles de GSE vous fournit.

Pour vos performances mentales et physiques – calcium et magnésium.

Les nutriments essentiels sont importants pour le corps humain. Le calcium et le magnésium sont deux minéraux que nous ne pouvons pas produire nous-mêmes. C'est pourquoi nous devons les consommer en quantités suffisantes par le biais de notre alimentation quotidienne ou de compléments alimentaires biologiques de qualité.

Découvrez-en plus sur gse.bio

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr



MAGASINS

Nouveaux dans le réseau :

Biocoop Trets (13),
Biocoop La Dives à
Dives-sur-Mer (14),
Biocoop Nyons Biosphère
(26) **1**, Les Collines
du Perche à Nogent-
Rotrou (28) **2**,
Biocoop Amboise (37) **3**,
Biocoop Le Brivet Bio
à Sainte-Anne-sur-Brivet
(44), Biocoop Ernée (53),
Biocoop Mercières-
Compiègne (60), Biocoop
Mauricette à Lyon (69) **4**,
Biocoop Bas Canal
à Pantin (95).



Toutes les adresses
des magasins
sur biocoop.fr
rubrique Magasins.

CULTURES BIO

Directeur de la publication et de la communication : Patrick Marguerie • Rédactrice en chef : Pascale Solana
• Collaborateurs : Anais Andos, Véronique Bourfe-Rivière, Matthieu Giroux, Gaïa Mugler, Christophe Polaszek, Ulrike Skadow, Sarah Taylor • Secrétaire de rédaction : Marie-Pierre Chavel • Publicité : Ingrid Kaiser (i.kaiser@biocoop.eu) • Diffusion : Christine Mullié (c.mullie@biocoop.fr) • Conception : SEQUOIA • Crédits photos : Couverture : Andréa Charme ; p. 5 : Pierre Morel ; p. 7 : Solidar'Monde ; p. 8 : Agence Super Hérault ; p. 9-12, 13a, 14b : Matthieu Chanel/Biocoop ; p. 13.b, 14a, 27a : DR ; p. 17, 18-19, 20, 24, 27b, 28b, 30 : iStock ; p. 22 : Pascale Solana/Biocoop ; p. 23a : Biochamps ; p. 23b : Soon ; p. 25, 26b : Nicolas Leser ; p. 26a : Maria Angeles Torres, et Emelianov Evgenii/Getty Images/iStockphoto ; p. 28a : Biobleud ; p. 28b : Madamcadamia pour Phare d'Eckmühl ; p. 29a : Natalo ; p. 29b : Gimber ; p. 35 : Voelkel ; p. 36-37 : Pierrot Men ; p. 40-45 : Marie-Pierre Chavel/Biocoop ; p. 47 : Anaka ; p. 48, 50 : AVSF ; p. 53 : Bénédicte Goavert ; p. 55 : Dunod ; p. 58 : Biocoop • 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 • Éditeur : Biocoop SA Coop • ISSN : 2417-6559 • Impression : IMAYE GRAPHIC - 96 bd Henri Becquerel - ZI des Touches - BP 52207 - 53022 Laval • Papier 100 % recyclé Ultra Mag Plus Semi gloss • L'imprimerie est certifiée Imprim'vert et ISO 14001 • Tirage : 320 000 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 CulturesBio/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 CulturesBio.

Chaque n° de Culturesbio est téléchargeable sur biocoop.fr
rubrique Culturesbio.

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

Créez votre magasin BIO

**VOUS SOUHAITEZ VOUS ENGAGER DANS LA PRATIQUE
D'UN COMMERCE RESPONSABLE ? VOUS DÉFENDEZ
UNE AGRICULTURE BIOLOGIQUE PAYSANNE
ET DE PROXIMITÉ ? REJOIGNEZ-NOUS.**

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

www.biocoop.fr

A la distillerie Saint-Hilaire, on prend soin de respecter les plantes et la nature. On prend soin d'avoir le moins d'impact possible sur l'environnement. On prend soin de respecter, protéger et mettre en avant nos partenaires, sans qui rien ne serait possible !

DISTILLERIE
Saint-Hilaire

AUVERGNE

s'engage
avec une large gamme de produits



contactez-nous : contact@helpac.fr ou 04 71 76 13 81

Épicurieux sans limite



Riche
en fibres



ORIGINE
Avoine
FRANCE

Avec son **Krounchy® chocolat**, Paul réveille chaque matin **ses papilles** avec un **petit-déjeuner** encore **plus gourmand** et **très chocolaté**.

FABRIQUÉ
EN FRANCE



Les céréales Grillon d'Or sont vendues uniquement en magasins Bio.

Cultivons le goût de la Bio

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR