

culture bio

le mag du réseau Biocoop

PRINTEMPS 2023 • N° 128

GRAND ANGLE

On veut de la BIODIVERSITÉ!

SUR LE TERRAIN

Gers : une bio
championne

DÉCRYPTAGE

Le commerce
équitable

ÇA FAIT DU BIEN

La communication
non violente

MAGAZINE OFFERT

biocoop



bien

être

Donne un coup de pouce à ton système immunitaire*
avec ce shot riche en vitamines, et caresse ton âme
avec du kombucha fruité et rafraîchissant, fabriqué
selon une recette traditionnelle originale.

*La vitamine C soutient une fonction normale du système immunitaire.



Voelkel

NOUVEAU chez Biocoop
Disponible à partir de fin avril

Voelkel GmbH | Faehrstr. 1 | 29478 Hôhbeck/Pevestorf ALLEMAGNE | www.voelkeljuice.de/fr | Organisme certificateur : DE-OEKO-007 | SIREN 881261622 | Lüneburg HRB 120959 | capital social pour SARL 4 000 000€

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



VENDREDI, C'EST SUSHIS PARTY!

Un riz cultivé et conditionné en Camargue 

Format 400 g idéal pour 4 gourmands

Un assaisonnement prêt à l'emploi



Une autre cuisine du monde est possible

La Compagnie du Riz - 217 rue Guynemer 38420 Le Versoud - France
Tél.: +33 (0)4 76 89 33 54 Fax: +33 (0)4 76 59 01 04 www.autourduriz.com
Mail: info@autourduriz.com



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



Pour une apparence naturelle

Nos compléments alimentaires biologiques pour la peau¹, les cheveux² et les ongles³ sont constitués de vitamines et minéraux naturels. L'acide silicique, le sélénium et les vitamines B sont extraits de plantes.

Notre promesse : naturellement bio !

Découvrez plus sur gse.bio

^{1,2} Sélénium contribue au maintien de cheveux normaux et au maintien d'ongles normaux

³ Vitamine B2 et Vitamine B3 contribuent au maintien d'une peau normale

gse
organic supplements

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. [WWW.MANGERBOUGER.FR](https://www.mangerbouger.fr)

édito

Diversité **bio** et biodiversité

Fourches et fourchettes, même combat ! Des pâtes, du riz, des patates, et puis, tiens, pour changer, un peu de pizza... Dans ce numéro, on s'intéresse au **lien entre diversité alimentaire (bio) et biodiversité**.

Tout comme manger bio participe au développement de l'agriculture biologique et au maintien de la biodiversité, vouloir plus de diversité dans les assiettes encourage aussi les paysans à produire des alternatives aux cultures dominantes. Celles oubliées, ou dites mineures, par exemple sarrasin, chanvre, cameline, légumes secs... Ces cultures représentent moins de 1% des surfaces agricoles utiles en France, loin derrière le blé, l'orge et le maïs. Ni contrainte, ni dépense supplémentaire, c'est l'occasion de (faire) découvrir des saveurs ou des associations nutritionnellement intéressantes.

Chaque mois, Biocoop s'empare **d'une problématique environnementale, alimentaire ou sociale**.

Outre la sensibilisation à travers la communication, l'engagement militant du réseau se concrétise par une offre de produits symbolisant ces sujets. Résultat d'un travail de terrain et d'une entente des différentes parties prenantes de la coopérative. Après la biodiversité, l'éclairage portera en mai sur le **commerce équitable** puis en juin sur le respect des saisons des fruits et des légumes. Parce que c'est meilleur quand c'est le moment, **il faut saison garder et raison retrouver !**



Pascale Solana
Rédactrice en chef

Les plus grands thés bio
d'Asie vous révèlent leurs
secrets santé et bien-être...



ZŌU CHÁ®

Prendre soin **naturellement**
de mes articulations

Pouvoir antioxydant du **thé vert**
contre les radicaux libres, responsables
du vieillissement cellulaire

Propriétés apaisantes du **curcuma**
et de la **reine des prés**

Vertus naturelles de l'**Harpagophytum**
qui préserve la souplesse
des articulations



ABC : un procédé
breveté exclusif
et 100% bio pour
la concentration
en principes actifs
des thés et infusions.



18 sachets papier • 4 min • 75°C



En vente dans vos magasins Biocoop

Thés de la Pagode SAS – SIREN 428815310 - RCS Paris
Thés de la pagode - 4 avenue Bertie Albrecht
75008 Paris - Tél. : 01 48 04 54 07

www.thesdelapagode.com



8

EN BREF

Les actualités du trimestre

Comprendre



11

GRAND ANGLE

On veut de la BIODIVERSITÉ !

19

EN TOUTE

TRANSPARENCE

Yaourt à la grecque
de brebis

22

SUR LE TERRAIN

Gers : une bio championne

28

SANS FILTRE

Bio vs conventionnel

32

DÉCRYPTAGE

Le commerce équitable

Agir

35

ÇA FAIT DU BIEN

Communiquer...
et se comprendre

38

MIAM !

Pique-nique bon et bio

40

C'EST DE SAISON

Les primeurs

44

RECETTES



50

ON JOUE COLLECTIF

Pourquoi on se bat,
le film ode à l'engagement

Pesticides : 2023,
année décisive ?



54

L'INTERVIEW

Jean-Denis Vigne
La science pour relever
les défis

58

RENDEZ-VOUS

sommaire

En bref



Il faut savoir saison garder

Serres chauffées, froids prolongés, augmentation des transports de marchandises internationaux..., l'agro-industrie s'est détachée des rythmes naturels de production. Il est temps de saison garder et de retrouver la raison. Et le plaisir des redécouvertes saisonnières du printemps par exemple. L'été, les fruits sont gorgés d'eau, rafraîchissants ; l'hiver, ils sont plus roboratifs. Est-ce le fruit du hasard ? Quand c'est le moment, c'est bien meilleur !

« Dans les années 2000, chez Biocoop, on s'inquiétait de l'arrivée des fruits et légumes hors saison, importés du Chili, d'Argentine, de Nouvelle-Zélande, d'Afrique du Sud », se souvient Patrick Colin, responsable Amont. L'agro-industrie peut vite déborder, et une bio hors saison aurait-elle un sens ? « "De nos régions et de saison" était l'un des principes de notre première charte. Au milieu des années 2000, il a été formalisé par un vote en assemblée générale. » En cas d'approvisionnements locaux insuffisants ou indisponibles en fin ou début de saison, des compléments auprès de partenaires, d'Espagne ou d'Italie, en phase avec le projet Biocoop sont possibles. Une liste régulièrement mise à jour détaille pour chaque fruit et légume la période de commercialisation et les provenances. Son respect est une obligation contrôlée annuellement dans les magasins par un organisme indépendant, parmi d'autres critères du cahier des charges Biocoop. Voilà l'histoire de ces jolis calendriers mensuels consultables sur biocoop.fr ou en magasin.

Le goût des couleurs

Pour faire manger de tout à un consommateur difficile, il suffirait de jouer sur la couleur de la vaisselle. C'est ce qu'ont démontré des chercheurs anglais en présentant une collation dans trois bols de couleurs différentes à un panel de volontaires. Résultat : la collation a été jugée plus salée dans les bols rouge et bleu, et moins désirable dans le bol rouge, selon le site positivr.fr qui relaye l'étude. L'histoire ne dit pas si la couleur de la nappe compte aussi. Mais elle rapporte que cette découverte pourrait contribuer à lutter contre la néophobie alimentaire (peur de goûter de nouveaux aliments). Il n'y a pas que Biocoop pour dire qu'il faut manger varié !



24 %

des émissions de gaz à effet de serre sont liés à notre alimentation (Réseau Action Climat France).



Ultratransformation, non merci

L'alimentation ultratransformée arrive à l'Assemblée et au Sénat via une note de l'Office parlementaire d'évaluation des choix scientifiques

et technologiques, chargé d'informer et d'éclairer leurs décisions. Elle appelle à des actions préventives pour en réduire la consommation. Aujourd'hui, c'est la composition nutritionnelle qui sert de guide pour les recommandations alimentaires « *alors qu'une vision récemment développée au sein de la communauté scientifique et fondée sur la prise en compte des transformations subies par les aliments est proposée pour la compléter. Plusieurs études épidémiologiques montrent que la consommation d'aliments fortement transformés, dits "ultratransformés", est associée aux risques de certaines maladies chroniques* ». Poursuivre les recherches est aussi indispensable.

Note du 26 janvier 2023 : senat.fr/opepst/notes.html
Biocoop contre l'ultratransformation : biocoop.fr, rubrique Nos engagements

Alimentation et climat

L'association Réseau Action Climat France a évalué huit enseignes de la grande distribution : aucune n'oriente le consommateur vers une alimentation durable, donc plus végétale. Dans son rapport de février 2023, elle a par exemple relevé que 92 % de plats préparés contiennent de la viande ou du poisson. Elle met en cause la réglementation qui « *autorise les supermarchés à faire la promotion de produits nocifs pour la santé et pour la planète, à faire des marges excessives sur les produits durables et à ne pas fournir une juste rémunération aux agriculteurs* ».

VU, LU, ENTENDU

PODCASTS



Baladobio, les podcasts de *Culture Bio*, pour approfondir les thèmes chers à Biocoop. Dernier épisode : « *Plus c'est près, meilleur c'est* ». Sur biocoop.fr, rubriques Qui sommes-nous/Notre magazine Culture Bio, et sur les plateformes de podcasts.



ANXIEUX OU OPTIMISTE ?



• Pour ne pas se laisser envahir par nos émotions face au dérèglement climatique, un psychologue propose 25 exercices pour mieux les connaître et les gérer. Didactique, touffu, mais pas sans humour.

Éco-anxiété, Yvan Marc Juillard, Éd. La Plage



• Ancienne éco-anxieuse, cette journaliste s'en est sortie en cultivant la joie et la légèreté, credo de neuf « écooptimistes » dont elle tire le portrait : une élue, un ingénieur, une glaciologue..., connus ou pas. Actifs, créatifs, ils pensent que toutes les bonnes volontés en faveur du climat

sont les bienvenues. « *C'est en faisant les choses que tu vas ressentir la joie* », assure l'humoriste Guillaume Meurice dans le chapitre qui lui est dédié.

Les Écooptimistes, remèdes à l'éco-anxiété, Dorothée Moisan, Éd. Le Seuil - Reporterre



MOOC ART ET ÉCOLOGIE

Les liens entre l'art et l'écologie à travers différentes pratiques d'artistes depuis les années 1960 dans un cours en ligne gratuit

du centre Pompidou.

www.fun-mooc.fr/fr/cours/mooc-art-et-ecologie/

Épicurieuse pleine de vie



-30%
de sucres**



ORIGINE
Blé
FRANCE

Avec ses **Ka'ré®** fourrés noisettes, Léna commence bien sa journée avec **le plaisir** et **la gourmandise** d'un petit-déjeuner composé de **bon blé français**.

FABRIQUÉ
EN FRANCE



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

**Par rapport à la moyenne des céréales fourrées du marché.

Grillon d'Or

Cultivons le goût de la Bio

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

Comprendre

On veut de la BIODIVERSITÉ !

Le syrphe et la bio : un duo gagnant. L'un chasseur de pucerons (larve) et insatiable butineur (adulte), l'autre protectrice des pollinisateurs.

Quel est le lien entre biodiversité et alimentation ? L'agriculture ! En plus de participer au dérèglement climatique, les monocultures intensives impactent la faune et la flore mondiales, et appauvrissent notre assiette. Il est temps d'y remédier. Pour notre santé, pour le climat et pour redonner toute sa beauté à la planète.

Marie-Pierre Chavel

Fin 2022, tous les médias en ont parlé : la COP15 Biodiversité réunissait à Montréal bon nombre d'États autour de la préservation de la biodiversité. Les 14 COP précédentes ? Quasiment passées sous silence, le sujet n'étant sans doute pas assez vendeur. Régulièrement quand même, le grand public s'émeut devant la photo d'un animal en voie d'extinction, tel le grand tétras, ou coq de bruyère, ou en apprenant le déclin de 68 % ...

Cochons Bayeux-Longué, une race ancienne et rustique normande, dans une prairie aux herbes hautes bordée d'arbres, à la ferme du Petit Changeons, producteur local de magasins Biocoop dans la Manche.

••• des populations de vertébrés en moins de cinquante ans. Mais qu'est-ce qu'on y peut, se demande-t-on dans un haussement d'épaules. La réponse est en partie... dans notre assiette. Car l'alimentation impacte directement la biodiversité. Moins elle est variée et moins elle est issue d'une agriculture respectueuse de l'environnement, plus la faune, la flore, les paysages sont dégradés. Ce n'est pas la faute du consommateur même s'il a un rôle à jouer. On vous explique.

DES RELATIONS AU SERVICE DE L'HUMANITÉ

La Convention sur la diversité biologique de 1992 définit la biodiversité comme « la variabilité des êtres vivants de toute origine incluant entre autres les écosystèmes terrestres et aquatiques et les complexes écologiques dont ils font partie : cela comprend la diversité au sein des espèces, ainsi que celle des écosystèmes ». Soit les deux millions d'espèces déjà connues, humains et micro-organismes compris, et leurs habitats. Pour sa survie, ce tissu vivant entretient

Arbres au milieu des céréales diversifiées de Vincent Lefèvre. Il peut produire 35 variétés de blés anciens en même temps (voir p. 13).



ON Y CROIT !

5 PISTES POUR ASSEOIR LA BIODIVERSITÉ À SA TABLE

- **Je privilégie** les aliments bio non industriels, produits sans pesticides chimiques de synthèse et locaux.
- **Je diversifie** mes plats et recettes : il n'y a pas que les pâtes dans la vie !
- **Je me fais plaisir** avec les cultures mineures*, leurs goûts nouveaux et leurs apports nutritionnels.
- **Je mange plus** de légumineuses, riches en protéines, rassasiantes et économiques.
- **Je réduis** les ingrédients importés, surtout si je ne sais pas comment ils sont produits.

* Cultures représentant moins de 1% de la surface agricole utile (voir p. 15).



Vincent Lefèvre Céréaliier dans l'Yonne



« La ferme familiale de La Trancherie, à Saint-Fargeau, est en bio depuis trente-sept ans : 200 hectares de céréales très diversifiées et des prairies. Le sol hydromorphe absorbe mal l'eau, gênant le développement des racines des cultures. Je me suis donc lancé dans l'agroforesterie en plantant 20 hectares d'arbres, sous lesquels je mets des céréales. Ils améliorent la circulation de l'eau en sous-sol. Rôle que jouaient autrefois les haies, avant d'être arrachées et remplacées par un système de drainage artificiel. Je chemine pour

retrouver des savoir-faire ancestraux dans des conditions modernes de production.

La coopérative Cocébi, sociétaire de Biocoop et dont je suis administrateur, soutient et valorise les cultures diversifiées de ses adhérents, et s'intéresse à des espèces propices à la biodiversité, au climat. C'est sûr elles qu'il faut miser pour l'avenir. On explore aussi de nouvelles voies de sélection des semences, avec le MHB (matériel hétérogène biologique). Sa forte diversité génétique permet l'adaptation à de nombreux terroirs et aux aléas climatiques. »

de constantes relations intraspécifiques (à l'intérieur d'une même espèce) ou interspécifiques (entre espèces différentes). Ça peut être de la prédation mais aussi du mutualisme, comme la mycorhize, symbiose entre des plantes et des champignons s'apportant mutuellement divers nutriments. Ou encore la pollinisation, assurée par des insectes transportant le pollen d'une fleur mâle à une fleur femelle pour favoriser la reproduction de la plante en échange d'un bon nectar à butiner. L'humain participe lui aussi à ces relations et en tire des avantages. « La pollinisation est essentielle à 84 % des cultures en Europe. Les abeilles domestiques et sauvages, les syrphes, les bourdons pollinisent les fruitiers et les cultures maraîchères, détaille Philippe Pointereau, ingénieur agronome, membre fondateur de l'association Solagro qui accompagne agriculteurs, collectivités et entreprises dans la transition énergétique, agroécologique et alimentaire. ●●●



ÇA C'EST BIOCOOP

UN TEMPS D'AVANCE

- **Biocoop a choisi avril pour sensibiliser à la biodiversité via ses magasins, mais milite depuis toujours pour une agriculture bio paysanne et agit en faveur de la diversité génétique et du patrimoine génétique ancien : relocalisation de cultures mineures (voir p. 15), refus des OGM, promotion des variétés anciennes (tomates, blés) ou population, défense du Planet-score, un affichage environnemental tenant compte de l'impact des produits alimentaires sur la biodiversité notamment, etc.**
- **Attentive à la biodiversité importée, la coopérative priorise le commerce équitable pour les produits exotiques (voir p. 32) afin d'éviter la déforestation. Ainsi, le Café de forêt Éthiopie à marque Biocoop est issu de l'agroforesterie. Les caféiers poussent à l'ombre d'espèces anciennes d'arbres qui protègent les sols et régulent le climat. Vivier de biodiversité, cet écosystème exceptionnel garantit de bonnes conditions de vie aux petits producteurs.**



Pas de déforestation avec les caféiers des paysans de la coopérative Bench Maji (Éthiopie), au milieu de nombreuses autres espèces végétales et d'habitats d'exception pour la faune.

••• Pour protéger ses cultures, le paysan peut aussi compter sur les relations de prédation (exemple des carabes qui se délectent des limaces) ou de parasitisme (la microguêpe trichogramme pond dans les œufs d'un insecte « nuisible »). En contrepartie, il offre à ces « auxiliaires » une terre riche dans laquelle ils peuvent se nourrir, des herbes hautes où habiter... Enfin, ça, c'était avant !

PESTICIDES, ARMES DE DESTRUCTION MASSIVE

Aujourd'hui, les insectes se font plus rares, en abondance et en diversité. Comme les oiseaux : - 30 % en moyenne en trente ans, surtout dans les espèces communes des champs (- 43 % de perdrix grises) ou des campagnes (- 50 % de tourterelles des bois), selon les chiffres cités dans *Afterres 2050 Biodiversité - Des solutions fondées sur la nature et pour la nature* (Solagro).



C'est la conséquence de la disparition des habitats et de la ressource alimentaire liée à l'artificialisation des terres agricoles ou d'espaces naturels devenus lotissements, routes, etc. (20 000 à 30 000 hectares par an en France), et à la déforestation au profit de millions d'hectares de soja par exemple. La faute aussi aux produits chimiques de synthèse, dont les pesticides : comme l'indique le suffixe « cide », herbicides, insecticides, fongicides sont faits pour tuer, jusque dans les nappes phréatiques qu'ils polluent.

La chimie est l'arme du productivisme qui à la moitié du XX^e siècle a commencé à transformer le paysage agricole : fini les haies, les arbres, les talus supprimés pour laisser passer les engins sur des parcelles de plus en plus grandes et où l'on ne cultive plus que quelques variétés sélectionnées en laboratoire pour leur rendement. Ceci au détriment des variétés locales ou paysannes adaptées à leur écosystème. ● ● ●



Pois secs et lentilles, des cultures mineures, enrichissent notre alimentation en protéines.

ON Y CROIT !

CULTURES MINEURES, INTÉRÊT MAJEUR

Avoine, chanvre, légumineuses (haricots secs, lentilles, pois secs, etc.), oléagineux (camelina, lin, etc.), sarrasin, seigle, etc. On les dit « mineures » car ces cultures représentent moins de 1 % de la surface agricole utile, très loin derrière les plus courantes en France (blé, orge, maïs, colza), alors qu'elles sont utiles pour :

- **diversifier les cultures** afin d'augmenter la biodiversité et la fertilité des sols. Les légumineuses, qui fixent dans le sol l'azote de l'air, remplacent les engrais. L'avoine et le sarrasin « nettoient » les sols, comme un herbicide ;

- **équilibrer nos apports nutritionnels.** Les plantes enrichissent notre alimentation en fibres, minéraux et autres micronutriments indispensables à notre santé, comme les protéines (légumineuses) ou les oméga 3 (oléagineux). Plus de 10 % du chiffre d'affaires de Biocoop concerne des produits issus des cultures mineures. Certains sont mis en avant dans les magasins durant tout le mois d'avril.





**Les parcelles bio
abritent en moyenne
30 % d'espèces
et 50 % d'individus de
plus que les non bio.**

(Source : FIBL)

Paille pour abris, fleurs sauvages comme la salicaire rose, espaces non cultivés...
À la ferme des Sœurs des champs, fournisseur du magasin Biocoop
du Linkling près de Thionville (Moselle), tout est pensé pour la biodiversité.

••• « À terme, une variété trop sélectionnée sur un caractère a moins de diversité pour s'adapter à un terroir et aux aléas climatiques », explique Isabelle Charotte, responsable filière chez Biocoop. Aujourd'hui, l'agriculture mondiale se concentre sur une poignée d'espèces végétales (cane à sucre, maïs, riz, blé, soja, pomme de terre, manioc, betterave à sucre, palmier à huile). La diversité des élevages est elle aussi limitée. « Si on ne change pas d'alimentation, on ne sauvera pas la biodiversité », clame Philippe Pointereau.

L'URGENCE DE DÉVELOPPER LA BIO

Crise de la biodiversité et crise climatique sont liées*, et l'agriculture a une bonne part de responsabilité dans les deux. Mais l'agriculture biologique peut être une solution. L'un de ses objectifs fondamentaux est de « contribuer

à atteindre un niveau élevé de biodiversité », dit le règlement bio européen. Engrais minéraux et pesticides chimiques de synthèse étant interdits, les producteurs favorisent et multiplient les relations intra et interspécifiques du vivant : ils nourrissent les végétaux principalement par l'écosystème du sol, pratiquent la rotation des cultures, diversifient ces dernières, couvrent les sols avec des cultures intermédiaires, développent les bandes enherbées, etc. Exactement ce que préconisent les experts du climat pour absorber le CO₂. « Les pratiques bio sont de l'ordre du bon sens. Il faut maintenant des objectifs de progrès », appuie Mathilde Gsell, du Syndicat national des entreprises bio (Synabio) qui, depuis 2020, travaille à cette démarche avec une trentaine d'entreprises bio, dont Biocoop. Déjà vingt indicateurs ont été identifiés pour aider les producteurs mais aussi

les transformateurs et distributeurs bio à avancer. Les « filières à risque » et les importations sont particulièrement scrutées. Cacao, café, huile de palme sont souvent issus de la déforestation, facteur d'aggravation du changement climatique. C'est surtout leur mode de production qui alourdit leur empreinte carbone, selon Patrick Colin, responsable Amont chez Biocoop. Mieux vaut les choisir bio et équitables.

« Il y a des marges de progrès, mais on peut déjà se féliciter de ce qu'on fait en bio. On attend maintenant de réelles politiques publiques de réduction des pesticides. C'est un des leviers identifiés par la COP15, qui confirme que nous sommes dans le vrai », poursuit Mathilde Gsell. Pour le consommateur, les indicateurs les plus parlants seront une offre alimentaire variée et saine, et de beaux paysages colorés, telles des mosaïques dans lesquelles diversité cultivée et diversité sauvage s'imbriquent étroitement, en pleine harmonie. ■

* Selon le rapport commun du Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (Giec) et de la Plateforme intergouvernementale scientifique et politique sur la biodiversité et les services écosystémiques (IPBES), juin 2021.

Pour aller plus loin : *Le pouvoir de notre assiette*, Solagro, Éd. Utopia

Dans la mare qu'elles ont créée, Meghann et Tamara Christen ont découvert... des poissons ! Tombés du ciel via les oiseaux ?



PAUVRE ASSIETTE !

DANS LE MONDE



75 %

de l'alimentation provient de 12 espèces végétales et 5 espèces animales.

Sur

80 000

espèces comestibles, 50 assurent 90 % de l'alimentation.

60 %

des apports caloriques des humains proviennent du riz, du maïs et du blé.

EN FRANCE



11

cultures principales occupent 95 % de la SAU*.

70 %

des cultures principales sont en blé, orge et maïs.

Moins de

1 %

de la SAU* accueille les cultures dites mineures.

* Surface agricole utilisée.

(Sources : FAO et RPG 2019)



PÊCHE RESPONSABLE

Démarche contrôlée par un organisme indépendant



en savoir plus



Nouveau format



LE POISSON NATURELLEMENT SI BON



Riche en oméga 3, vitamines D et B12



Pêchés au large des côtes irlandaises et écossaises

Préparé en Bretagne à Douarnenez



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

pharedeckmuhl.com 3 rue des conserveries - 29100 Douarnenez

SAS au capital de 26 284 864 € - R.C.S Quimper 443 146 873 - Siret 443 146 873 00023 - NAF 1020Z - TVA FR 50 443 146 873 - articles R. 123-237 et R. 123-238 du Code de commerce

Yaourt à la grecque de brebis

Onctueux et frais, doux au palais, ce yaourt aux usages multiples est encore meilleur quand les brebis ont profité de pâturages bio.

Marie-Pierre Chavel

De vache ou de brebis, nature, avec des fraises, en tzatziki, dans un flan au saumon..., un yaourt à la grecque se déguste de mille façons. Ne pas le confondre avec le « yaourt grec », traditionnellement au lait de brebis, qui est uniquement un produit d'import dans l'Hexagone. La recette dite « à la grecque » n'en est pas moins savoureuse, particulièrement quand le lait de brebis, plus riche (sauf en lactose) que le lait de vache, lui apporte sa douceur. En France, bio ou pas, issu à 90 % de zones de montagne, il est plus difficile à produire, et les rendements sont moindres. Ce qui en fait, pour Franck Bardet, responsable filière chez Biocoop, « un lait haut de gamme » auquel on porte généralement de l'attention, surtout quand le troupeau est conduit selon les principes de l'agriculture biologique : alimentation bio, dont 60 % au moins produite sur la ferme, contrôle bio, etc. Un yaourt à la grecque est composé exclusivement des deux ferments réglementaires (pour avoir droit à l'appellation yaourt*) et de lait de brebis auquel on ajoute de la crème. C'est pour ça qu'il est bon. Dans une version « parfumée », il peut aussi contenir des fruits entiers ou en purée, des arômes et divers additifs plus ou moins sains. Alors, autant le choisir bio ! ●●●



ÇA C'EST BIOCOOP

Le Yaourt à la grecque au lait de brebis nature de Biocoop est fabriqué avec le lait des éleveurs de la coopérative Aveyron Brebis bio, sociétaire de Biocoop, par la laiterie artisanale Biochamps, également dans le Sud-Ouest. Les brebis sont nourries exclusivement à l'herbe et au foin. Pas d'ensilage ni d'enrubannage, autorisés en bio, « mais qui peuvent perturber la fermentation », souligne Jan Roest, de Biochamps. « Les animaux sont en meilleure santé et le développement de la biodiversité est plus important sur ce type de ferme », renchérit Franck Bardet. Toute la gamme brebis à marque Biocoop est faite de ce lait. Printemps et été, quand le lait est abondant et riche de la diversité des prairies, sont les bonnes périodes pour consommer les produits frais, dont ce yaourt. Les fromages de garde (tomme, etc.) seront parfaits aux autres saisons.

* Décret français n° 88-1203 du 30 décembre 1988 relatif aux laits fermentés et au yaourt ou yoghourt.

TABLEAU COMPARATIF

Yaourt à la grecque



Ayez l'œil sur les étiquettes et les emballages.

Nous avons comparé le yaourt à la grecque de brebis, bio et nature, de différentes marques de distributeurs en nous basant sur le déclaratif. Notre yaourt, comme tous les produits à marque Biocoop, reflète au mieux nos valeurs et notre projet.

MARQUE	BIOCOOP	CARREFOUR BIO	CASINO BIO	LA VIE CLAIRE	MONOPRIX BIO
Nom de produit	Yaourt à la grecque de brebis	Yaourt nature à la grecque au lait de brebis	Yaourt de brebis à la grecque	Yaourt à la grecque au lait de brebis	Yaourt à la grecque au lait de brebis
Quantité	400 g et 2 x 150 g	2 x 150 g	2 x 150 g	400 g et 2 x 150 g	2 x 150 g
Origine ingrédients / lieu de fabrication	France / Ariège (laiterie Biochamps)	France / Gironde (laiterie Le Petit Basque)	France / Gironde (laiterie Le Petit Basque)	France / Ariège	France / Gironde (laiterie Le Petit Basque)
Composition	Lait frais entier** pasteurisé de brebis 92,55 % (France), crème* fraîche pasteurisée de brebis 7,4 % (France), ferments lactiques (lait) 0,05 %. *Ingrédient issu du commerce équitable. **Ingrédient issu de l'agriculture biologique.	Lait* de brebis à 10 % de matières grasses (lait* de brebis, crème* de brebis), ferments lactiques. *Biologique.	Lait* de brebis pasteurisé à 10 % de matière grasse, ferments lactiques (contient lait). *Ingrédient issu de l'agriculture biologique.	Lait de brebis entier* (France) 92,6 %, crème fraîche* de brebis (France) 7,4 %, ferments lactiques (lait). *Ingrédient issu de l'agriculture biologique.	Lait* de brebis pasteurisé à 10 % de matière grasse, ferments lactiques (contient lait). *Ingrédient issu de l'agriculture biologique.
Emballage	Grand format Pot majoritairement en carton, issu de ressources forestières gérées durablement. Pas de couvercle ⁽¹⁾ . Opercule métal.				
	Petit format Pot plastique, opercule métal et étui carton.	Pot plastique, opercule métal et étui carton.	Pot plastique, opercule métal et étui carton.		Pot plastique, opercule métal et étui carton.
Commerce équitable	Bio équitable en France ⁽²⁾				
Lien producteurs	Paysan.ne.s Associé.e.s ⁽³⁾				
Communication	Les brebis se nourrissent d'herbe et de foin produits sur la ferme et ses alentours			Source de protéines	

(1) Possibilité d'en acheter un réutilisable. La suppression du couvercle et le pot majoritairement en carton permettent une économie annuelle de 10,5 tonnes de plastique.

(2) Label indépendant qui induit un contrôle sur toute la chaîne de production (voir p. 33).

(3) Vingt groupements en France, soit plus de 3 350 paysans et paysannes, sociétaires de Biocoop et, à ce titre, acteurs de la gouvernance de la coopérative.

Données issues de visite en magasins, des sites des marques et de Open Food Facts France - février 2023.



COOK & *l'Herbier de France*

un concentré de savoir-faire et d'engagements

Nos épices et tisanes sont issues d'une quête sincère de durabilité. Que ce soit pour la production agricole, les relations commerciales, le bien-être des salariés ou la gouvernance de l'entreprise, nous nous améliorons sans cesse pour parvenir à un impact global positif.



125 PRODUITS LABELLISÉS
17 COMMERCE ÉQUITABLE
 FILIÈRES FRANÇAISES LABELLISÉES

76 ORIGINE FRANCE

100%  



Cook et L'Herbier de France sont des marques  ARCADIE société bio depuis 1990
484 avenue Emile Antoine - F-30340 Méjannes-lès-Alès - SIREN : 393 025 697 - RCS Nîmes B 393 025 697 - SA au capital de 1 473 685€

Tous nos engagements
et nos produits :
arcadie.fr  [arcadie.fr](https://www.facebook.com/arcadie.fr)

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

À l'image de d'Artagnan, le plus célèbre des Gascons, le Gers est champion de l'agriculture biologique. Où l'on découvre ici, dans les pas du magasin Les Jardins d'Augusta à Auch, des paysans et commerçants pluriactifs et fiers.

Pascale Solana

GERS : UNE BIO CHAMPIONNE



SUIVEZ LE GUIDE

YANNICK FERRONATO

Gérant du magasin Biocoop Les Jardins d'Augusta à Auch et d'autres magasins Biocoop dans le Gers et les Landes

Oh ! des biches ! Là, dans les haies... Bondissements et derrières blancs. Notre arrivée dans le vallon par le chemin plein d'ornières qui mène aux parcelles de Yannick et

Thomas Ferronato les fait fuir. Père et fils produisent des salades, des fraises, des tomates... et élèvent quelques moutons. Yannick est aussi gérant de six magasins Biocoop de tailles variées dans le Gers et les Landes. On se demande comment il fait. Il court, un peu, beaucoup, passionnément en louant ses équipes.

Entre 2020 et 2021, les fermes bio (1 600 environ) ont quadruplé, soit + 30 % de fermes et + 26 % de surfaces, plaçant le Gers au 1^{er} rang d'Occitanie, région elle-même leader (Agence bio 2022). Ici au nord-ouest d'Auch, paysage vallonné gersois avec Lucile Diana dans son champ d'ail qui lève.



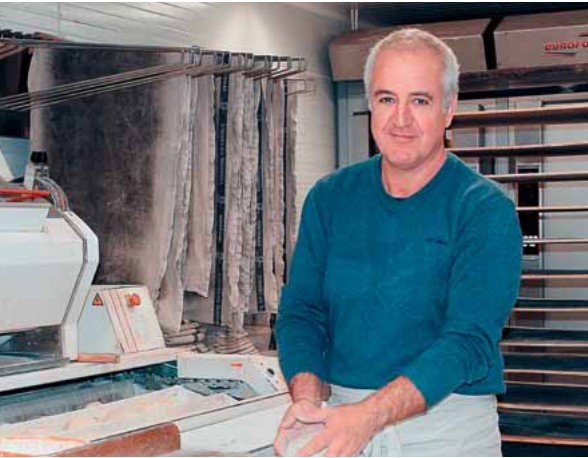
Yannick Ferronato (debout à droite) avec une partie de son équipe dans le magasin Biocoop à Auch.

On ne s'étonnera pas qu'il ait baptisé ses magasins « Jardins... », tel celui d'Auch, le plus ancien, Les jardins d'Augusta. Oui mais pourquoi Augusta ? En référence au nom romain d'Auch (prononcez oche), la plus grosse ville - 25 000 Auscitains - et capitale administrative du Gers qui, lui, tient son nom de la rivière qui le traverse. Yannick dit qu'il a l'agriculture dans les gènes. Et la bio dans le cœur depuis son installation dans les années 2000 après un parcours d'études bouclé par un stage à la Ferme de Sainte Marthe connue pour ses semences bio

et anciennes. Il explorera différentes formes de commercialisation, de la vente directe sur les marchés à la filière coopérative, et pensera création de magasins Biocoop en 2006. « On n'est pas que des épiciers ! s'exclame-t-il. Nous sommes aussi primeurs, fromagers..., spécialistes du frais. Par exemple, au rythme des saisons, nous sommes capables d'offrir des meules de comté ou de cantal frais ou affinés de collectifs agricoles comme des bûches de chèvres locales. » Et ça, c'est une histoire de lien à la production. ●●●

Patrice Bounet

Paysan-meunier-boulangier



« Je suis paysan, pas exploitant !, lance Patrice Bounet lorsqu'il présente la Ferme de Malaubric près de Lectoure. J'ai du mal avec ce mot. Nous, paysans, nous produisons pour nourrir, et, pour ce faire, on prend à la planète. Moi je veux rendre ce qui est prélevé, soigner, faire vivre le sol qui nourrira la plante, et ainsi de suite. » Dans sa ferme de 135 hectares, pensée comme un organisme, il y a des cultures maraîchères, des aromatiques, des moutons, le chien L'Orient, et des légumineuses, des céréales dont des variétés anciennes plus résistantes qu'il transforme en farine. Patrice Bounet est aussi

meunier. Et boulangier. Paysan-meunier-boulangier, un cycle. Il fournit les magasins Biocoop de la région. **« Avec Yannick, on se connaît depuis longtemps ! »** Pour lui, **« le produit reflète une façon de faire et de penser. »** Et la biodiversité ? Il en pense quoi ? **« Un concept à la mode. Un paysan en parle peu parce qu'il est déjà dedans. En bio, nous recherchons les équilibres de vie. »** Ça semble simple, alors pourquoi ne la respectons-nous pas ? **« Parce que les humains marchent sur la tête. Quand on aura remis les pieds sur terre, on n'aura plus besoin de parler biodiversité, parce que c'est du bon sens ! »**

LES TERRES DE D'ARTAGNAN

« À l'image de son territoire, l'agriculture bio gersoise est très diversifiée, avec en tête les céréales, le soja, le tournesol, puis la polyculture-élevage, plutôt bovins ou ovins pour la viande, décrit Marie Garric, directrice de l'association des Bios du Gers. Vient ensuite la vigne, notamment au nord, sur les terres plus sèches et caillouteuses. » Le maraîcher-commerçant confirme : **« On voit des productions un peu plus variées qu'en conventionnel avec des gens qui cherchent à aller plus loin dans la valorisation. Des céréaliers qui font des boissons végétales, des huiles, ou de la meunerie ou encore du pain, comme Patrice Bounet, l'un de nos boulangers qui est aussi paysan. »** (Voir ci-contre.) Hormis la production de foie gras et de volailles grasses (alimentation forcée interdite), la bio décline aussi les spécialités gastronomiques du pays de d'Artagnan : côtes de Gascogne, armagnac, bœufs, volailles pour les garbures gasconnes, ou encore l'ail.



ÇA C'EST BIOCOOP

MAGASINS. Auch, Condom, Fleurance, L'Isle-Jourdain, Pavie, Preignan*.

PAYSAN.NE.S ASSOCIÉ.E.S. Ce sont les groupements 100 % bio sociétaires de Biocoop, dont certains adhérents - des maraîchers, des éleveurs, etc. -, sont présents dans le Gers.

* Au 20 février 2023.

Lucile Diana, Paysanne associée de Biocoop, le cultive sur un demi-hectare au sud d'Auch, à Maravat, là où les courbes des coteaux en pente douce se détachent sur la ligne bleue des Pyrénées au loin. Sous un lever ou un coucher de soleil, c'est si apaisant. Des semis à la mi-novembre jusqu'à la récolte fin juin, en passant par le désherbage manuel, Lucile Diana travaille artisanalement. Après les avoir mises à sécher durant trois semaines sur barre, à l'ancienne, elle trie les têtes et les pèle avant de les tresser à la main. Cette technique ancestrale préférée au séchage artificiel ou à la mise en palox, comme le non-usage de la chimie de type antigerminatif pendant et après le cycle cultural, donne un ail de grande qualité qu'elle vend à Cabso, coopérative sociétaire de Biocoop près d'Agen. La contractualisation de volumes dans la durée lui apporte, dit-elle, une sécurité : « *On a moins l'épée de Damoclès au-dessus de la tête pour écouler la récolte.* »

DYNAMISME BIO

En nombre d'exploitations comme en hectares, le Gers est parmi les départements les plus bio de France. L'effet tache d'huile des premiers agriculteurs biologiques, dont certains ont évolué vers la transformation offrant des débouchés aux suivants, a sans doute joué. Entre autres facteurs de dynamisme peut-être, la présence d'Ecocert, contrôleur certificateur des débuts de l'histoire de la bio. « *Situé à L'Isle-Jourdain, c'est l'un des plus gros employeurs de la région* », observe Marie Garric. Comme ailleurs, la transmission et l'accès au foncier sont des sujets d'actualité, surtout à proximité de Toulouse (Haute-Garonne) ●●●



Un groupement agricole qui gère les débouchés permet à des paysans de consacrer plus de temps à certains aspects de leur production, comme le tressage à la main de l'ail, technique ancestrale que Lucile Diana (à gauche et ci-dessus), Paysanne associée de Biocoop, fait perdurer.

Fabien Pedemanaud

Chevrier-fromager-vététiste



C'est moins pour sa casquette de sportif de haut niveau – il est champion vététiste en France et à l'international – que pour celle de chevrier-fromager du Haut-Armagnac que Yannick Ferronato nous invite à rencontrer Fabien Pedemanaud, ses 60 biquettes et Pedro, le bouc de la photo. Sa particularité est de produire à la ferme du Serré à Ordan-Larroque, une grande variété de chèvres, dont la faisselle appelée fromageon gascon. C'est aussi la démarche qu'il teste depuis deux ans après dix ans de métier : la lactation longue. En l'absence de mise bas pendant un temps déterminé, les chèvres poursuivent la lactation. Rappelons que pour avoir du lait, donc du fromage, il faut au départ chaque année des petits...

Florent Pedemanaud réfléchit : *« Je peux en garder 10, mais 1 ou 2 chevreaux par mère, sur tout un troupeau... De plus, on les valorise très mal. Alors j'ai cogité, beaucoup. »* Aujourd'hui, certaines de ses chèvres n'ont pas eu de chevreaux depuis deux ans. Mais comme les nourrices d'antan, elles donnent encore du lait. Jusqu'à quand, dans quelles conditions ? Car la mise bas permet aussi un repos des mamelles de quelques mois sans traite. D'autres produisent moins ou se tarissent. *« Je travaille sur la richesse de leur alimentation que je produis sur 35 hectares. Au moins, je gère mieux les naissances... et les départs. »* Un pari technique expérimenté aujourd'hui par d'autres éleveurs en France et à qui le temps donnera raison ou pas.

... et de ses installations aéronautiques, un bassin d'emplois en quête de campagne pour se loger. Mais la bio gersoise continue de recruter. Le nombre d'exploitations a quadruplé. D'aucuns prédisaient que toutes ces conversions bio, surtout céréalières, finiraient par revenir au conventionnel, une fois la période d'aides terminée. *« Ça a fait parler, mais ça ne s'est pas produit. Convertir les grandes cultures induit des changements d'habitudes et des investissements en matériel pour désheber mécaniquement plutôt que chimiquement, sur lesquels on ne revient pas si vite. »* Alors, tant mieux. Tant mieux parce que *« la bio est un modèle d'agriculture durable, une réponse aux problèmes écologiques actuels »*, martèle Yannick. ■



NOS VIDÉOS « DANS LES BOTTES DE... » SUR FACEBOOK, INSTAGRAM ET DANS LA PAGE CULTURE BIO SUR BIOCOOP.FR



Yannick et Thomas Ferronato cultivent des melons, des fraises, des variétés anciennes de tomates, etc. à Pergain-Taillac.



La cuisine végétale pour tous

Découvrez nos Tofus Grillés !

Déjà cuisinés et faciles à préparer pour savourer le tofu... autrement !



A déguster au four,
à la poêle ou froids



Nos nouveautés à retrouver dès mai dans votre magasin

100% Bio, depuis plus de 30 ans, nous rendons la cuisine végétale accessible à tous avec des recettes à la fois simples et gourmandes.

Local

Le soja 100% Bio de nos tofus vient d'agriculteurs et d'une coopérative à moins de 200 km de nos ateliers

Alternatif

Nous sommes une entreprise artisanale, organisée en Scop, implantée en milieu rural

Engagé

Nous avons jusqu'à **-70%* de plastique** dans nos emballages tofus depuis 2021



Nos idées recettes sur www.tossolia.fr et aussi sur  

* Réduction obtenue sur le tofu nature 500g en passant d'une barquette à un emballage film. Sur nos autres tofus, la réduction a été de 50%.

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



Tout ce que vous avez toujours voulu savoir, osez le demander !
Ce numéro revient sur des questions relatives à l'agriculture biologique que vous nous avez posées. Biocoop vous répond... sans filtre.

Céline Faucon



Bio VS conventionnel

@ Christine Leconte, Gers

« Cliente depuis de nombreuses années, je lis tous vos numéros [...]. Ne pourrait-on pas utiliser un autre mot que "conventionnelle" pour parler d'agriculture non bio et le remplacer par "industrielle" ? Car c'est le cas au fond. Les synonymes de conventionnel sont : banal, officiel, rituel, traditionnel, usuel. Alors qu'industriel fait référence à la révolution industrielle qui a permis le développement du capitalisme, de la technique, du machinisme et des communications. »

« Cette cliente n'a pas tort : on utilise le terme conventionnel pour ne pas être trop sévères avec l'agriculture chimique [rires], répond Benoît Canis, agriculteur et gérant de Biocoop Vert'Tige à Lille (Nord). "Industriel" n'est pas assez précis non plus car il ne peut pas caractériser à lui seul des paysans conventionnels aux pratiques très hétérogènes. Ce ne sont pas tous nécessairement de "méchants" industriels. Il ne faut pas oublier que certains d'entre eux sont les agriculteurs bio de demain. C'est toute la difficulté de la sémantique. Il faudrait trouver un terme plus offensif pour parler du productivisme industriel. À la Fnab (Fédération nationale d'agriculture biologique), nous avons longtemps cherché, en vain. »

Contrairement au conventionnel, l'agriculture biologique n'utilise pas de produits chimiques de synthèse pour lutter contre les champignons et les insectes, mais des produits d'origine naturelle à des doses contrôlées.

Contre la chenille du carpocapse des pommes et des poires, les arboriculteurs font appel à la confusion sexuelle avec des phéromones. Contre l'hoplocampe du pommier dont la larve mine les fruits, des décoctions à base de copeaux d'écorce de quassia amara (arbre tropical du Surinam). Mais la philosophie de la bio consiste moins à remplacer un produit chimique par un produit naturel qu'à penser globalité. « *On ne cherche pas à traiter "contre", à appliquer tels produits pour tels maux, explique Patrice Bounet, paysan-boulangier-meunier du Gers (voir p. 24). On essaie de faire les choses "pour", améliorer par exemple.* »

📍 Alex, Hauts-de-Seine

Quels produits sont utilisés sur les fruits bio, notamment les pommes, contre les parasites ?



📍 Marion, Gironde

Les teneurs en cuivre sont-elles plus élevées en bio qu'en conventionnel ?

Non, ce sont les mêmes. Depuis 2019, la réglementation interdit de dépasser 4 kilos de cuivre par hectare et par an (contre 6 auparavant). Prenons le cas de la vigne, culture pérenne. Pour se protéger du mildiou, les viticulteurs bio ont souvent recours à la bouillie bordelaise, un mélange de sulfate de cuivre et de chaux. Indispensable à la vie cellulaire, le cuivre reste néanmoins phytotoxique. Son application répétée fragilise les sols, il s'y accumule et peut poser problème, notamment sur les populations de vers de terre, selon certaines études. Mais la richesse de leurs sols déterminant la fertilité, les producteurs bio ont intérêt à être vigilants.

Des alternatives aux traitements cupriques (variétés résistantes, prophylaxie sanitaire accrue, etc.) sont à l'étude pour, dans le futur, réussir à abandonner l'usage du cuivre en agriculture. En attendant, ce n'est pas un produit systémique : il ne pénètre pas dans la vigne.

Les viticulteurs non bio, eux, peuvent utiliser jusqu'à 450 molécules de synthèse, susceptibles en plus de produire des métabolites, nouveaux composés, et de s'ajouter à d'autres molécules en effet cocktail toxique pour le vivant. Ce n'est pas le cas du cuivre.

📍 Laurent, Somme

Y a-t-il toujours des aides de l'État pour les sociétés se mettant au bio ?

L'aide à la conversion versée par l'État existe toujours. Pendant cinq ans, elle permet aux agriculteurs concernés de respecter leurs nouveaux engagements et leur cahier des charges. **Le problème se pose au bout de cinq ans. Dans la nouvelle PAC, qui s'applique dès cette année, il n'y a plus d'aide au maintien. Le risque ? Voir des agriculteurs « convertis » repasser en conventionnel.** Pour Mathieu Lancry, président du groupement de producteurs Norabio, sociétaire de Biocoop, « *l'aide au maintien n'est pas le bon vocable. Parlons de services environnementaux que nous rendons à la société, sur les sols, la santé, l'environnement... Aujourd'hui, nous ne sommes pas rétribués pour. Il n'y a que le consommateur qui paie. Et nous via les contrôles !* »



CUISINEZ DE DÉLICIEUSES TARTES SANS GLUTEN



Bio bleud



Cuisinons ensemble !

**NOUVELLE RECETTE
+ SAIN + GOURMANDE**



www.biobleud.fr



Retrouvez la gamme complète exclusivement en magasins bio.

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. www.mangerbouger.fr

Une conserverie pionnière et militante

Ses conserves de thon pêché à la canne sont devenues un modèle du genre. Depuis vingt-trois ans, Fish4Ever fait rimer pêche avec éthique, responsabilité et durabilité. Résultat ? Des produits aussi délicieux qu'ils sont engagés.

Céline Faucon

Sardines, thons, maquereaux, anchois et saumons : vingt-trois ans déjà que Fish4Ever propose des conserves de poissons dont le processus de fabrication respecte les humains, la mer et l'environnement. Son créateur, le Franco-Britannique Charles Redfern, a développé un cahier des charges beaucoup plus exigeant que les normes du marché en vigueur. « *Contrairement aux chaluts de la pêche industrielle qui abîment les fonds de mer, nous faisons appel à des artisans qui partent sur des petits bateaux et travaillent de la meilleure manière possible sans surpêche ni dégât sur la biodiversité, et sans abus sociaux car il y en a encore beaucoup dans ce domaine* », explique Charles Redfern.

DES CONSOMMATEURS BIEN INFORMÉS

Aujourd'hui, les plus gros problèmes concernent le thon. Fidèle à ses engagements, Fish4Ever va le chercher là où les stocks ne sont pas en danger. Le germon est, par exemple, pêché au large des îles Canaries avant d'être débarqué dans une conserverie de Galice, en Espagne, avec qui la marque travaille également pour les sardines locales. Quant à l'albacore, espèce la plus vendue en France, il vient des Maldives où il est pêché à la canne avec une flotte de 33 bateaux. « *C'est un thon équitable certifié Fair Trade. Il est un peu plus cher que la moyenne des thons, mais il fait vivre correctement 525 pêcheurs et cinq coopératives : en tout, plus de 6 000 membres, dont des propriétaires*

de bateaux et des personnes en charge des appâts notamment, bénéficient de ce programme », précise Charles Redfern. Ultramilitante et engagée auprès de plusieurs ONG (Bloom, Greenpeace, etc.), la marque est devenue la première pêcherie « plastique neutre » aux Açores où elle est aussi présente. « *Depuis deux ans, les pêcheurs collectent davantage de plastique en mer qu'ils n'en rejettent !* ». Grâce à cette politique exigeante et à cette pêche artisanale, Fish4Ever trace tous ses produits. Chaque conserve est équipée d'un code qui permet de savoir où, quand, comment et par qui le poisson a été pêché. Un gage de qualité et de confiance, qui se double de recettes n'intégrant que des ingrédients bio de qualité.

fish4ever.fr



CHEZ BIOCCOP



Thon Listao au naturel
hyposodé, 112 g



Filets de thon
à l'huile d'olive bio, 150 g
(à partir de juin)



Filets d'anchois à l'huile
d'olive bio, 95 g

LE COMMERCE ÉQUITABLE

En France, à bientôt 35 ans, le commerce équitable devrait vivre cette année deux importantes évolutions, renforçant notamment les contrôles, grâce à la loi Climat et résilience.

Véronique Bourfe-Rivière



Définition

Outil de la transition écologique, solidaire et durable, le commerce équitable est un partenariat commercial fondé sur le dialogue, la transparence et le respect. Il garantit aux producteurs des prix stables et rémunérateurs (engagements de trois ans) pour leur permettre de vivre dignement de leur travail et d'adopter des modes de production respectueux de leur environnement.



Histoire

Créé à la fin des années 1960 pour réguler le commerce Nord-Sud, le mouvement s'est structuré à l'échelle internationale en 1989. En France, la loi relative à l'économie sociale et solidaire de 2014 a étendu la définition du commerce équitable aux producteurs français. Ce que Biocoop pratique avec ses groupements de producteurs depuis plus de vingt ans.

Labels



Sur le marché français, il en existe huit, repérables à leurs logos. Ils garantissent la conformité du produit à leur cahier des charges, contrôlé par des instances indépendantes. **Les principaux :**



FAIRTRADE

Fairtrade Max Havelaar
Créé et géré par l'ONG du même nom.



World Fair Trade Organisation
Un des réseaux pionniers. Certifie toute la démarche de l'entreprise.



Symbole des Producteurs Paysans
Géré par des petits producteurs d'Amérique latine auxquels il appartient. Il cadre la taille maximale des exploitations.



Fair for life
Indépendant des acteurs économiques, propriété d'Ecocert.



Biopartenaire
Français, créé il y a vingt ans, en associant producteurs et marques de produits exclusivement bio et vendues en magasins spécialisés.

Le label Bio équitable en France



Le label est né en mai 2020, de l'association de plusieurs groupements

de producteurs engagés dans l'agroécologie et d'entreprises de la bio conscientes de leur responsabilité sociétale, parmi lesquelles Biocoop. Ils ont écrit ensemble son cahier des charges, et les producteurs sont majoritaires dans sa gouvernance.

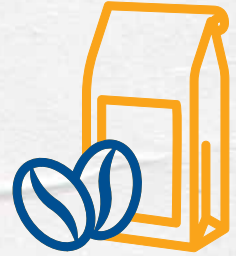
En plus d'échanges commerciaux équilibrés et durables (contrat de trois ans minimum), le label Bio équitable en France garantit des critères favorisant la biodiversité et limite la taille des fermes.

Le respect du cahier des charges est contrôlé par un organisme externe indépendant. Les produits labellisés sont **100 % bio**.

ÇA C'EST BIOCOOP

UN CRAN PLUS LOIN QUE LA BIO

Biocoop est leader du commerce équitable : il représente plus de 28 % de son offre, alors que la coopérative représente moins de 1 % du marché alimentaire français. Chaque fois que c'est possible, la coopérative priorise le commerce équitable, en France et pour les produits exotiques : 100 % des thés (hors Japon), sucres, cafés, chocolats et bananes sont certifiés. Pour les ananas et les mangues, c'est 95 %, et 80 % pour les fruits secs produits hors UE. Nathalie Vaquant, chargée du commerce équitable chez Biocoop, explique : « *Nous privilégions le commerce équitable, l'agriculture paysanne et les productions de taille moyenne depuis plus de vingt ans, pour soutenir les producteurs et leur permettre d'investir, d'innover et de produire durablement grâce à une meilleure rémunération.* » Biocoop travaille sur plusieurs axes « *et veut notamment avancer sur la biodiversité, favorisée par la bio paysanne et le commerce équitable* », poursuit-elle, citant en exemple le Café de forêt Éthiopie à marque Biocoop (voir p. 14).



Stop à l'équitable-washing

« *Depuis quelques années, diverses marques multiplient les allégations d'équité sans être vraiment engagées, ni que l'on ne puisse rien contrôler* », constate Julie Maisonhaute, déléguée générale adjointe de Commerce équitable France. **La loi Climat et résilience d'août 2021, dont les décrets devraient être publiés prochainement**, « *apporte deux évolutions importantes : l'agroécologie est reconnue comme partie intégrante du commerce équitable, et pour toute entreprise se réclamant du commerce équitable, le recours à un label reconnu par la Plateforme RSE, rattachée au Premier ministre, devient obligatoire. C'est une avancée, notamment parce que des contrôles seront de ce fait envisageables* ». **Pour l'heure, de nombreuses zones de flou persistent**, par rapport aux labels qui seront validés par exemple.

La fête

Grâce à des centaines d'actions partout en France, la Quinzaine du commerce équitable, initiée en 2001 par le collectif Commerce Équitable France, sensibilise le public aux valeurs du commerce équitable. Cette année, elle a lieu du 13 au 28 mai.

Plus d'infos sur quinzaine-commerce-equitable.org

Food4Good

Produits de la mer éco-responsables

LE PLAISIR D'UNE TRUITE BIO ÉLEVÉE EN MER

Un élevage **en mer** pour des **saveurs d'exception**, fines et iodées.

Sans arêtes et naturellement source d'Omega-3 EPA & DHA, et vitamines D, B3, B12

**FILIÈRE
BIO &
SOBRE EN
PLASTIQUE**



Élevage BIO
dans l'archipel danois

Filière
zéro polystyrène*

Sous-vide pour
une **protection**
pendant 24 mois**

* Le temps de dégradation du polystyrène est estimé à 1000 (l) ans

** Film de protection sous-vide de 6g pour 250g de poisson (2 pavés), soit 2,4%

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



Agir



COMMUNIQUER... ET SE COMPRENDRE

La CNV, ou « communication non violente », est l'outil idéal pour réussir à se dire et à s'entendre. Dans le milieu coopératif, elle est peut-être l'un des piliers de la réussite des projets.

Véronique Bourfe-Rivière

La communication non violente est une méthode de communication formalisée par le psychologue américain Marshall Rosenberg, basée sur la philosophie de l'*ahimsa* (littéralement « communiquer avec l'autre sans lui nuire ») et appliquée par Gandhi. *Ahimsa* fait aussi référence à un espace où notre cœur est non « blessable » ; ce qui se passe quand je réalise que celui qui m'a blessé tentait en fait, parfois maladroitement, de s'occuper de ses aspirations... Elle vise à instaurer entre ...

••• les êtres humains des relations fondées sur le respect de soi et des autres. Exit les joutes verbales, les « j'ai raison, tu as tort ». L'autre n'est pas regardé comme un ennemi sur lequel prendre le dessus. « *On crée le climat qui va permettre l'expression de chacun pour créer des relations authentiques et harmonieuses* », commente la formatrice Nathalie Gay. Les techniciens de la CNV vous parleront des quatre étapes ou de l'OSBD : Observer sans juger, dire son Sentiment, exprimer son Besoin puis une Demande. Exemple : quand je pense à la discussion de ce matin pendant laquelle personne ne m'a demandé mon avis, je me sens triste et en colère. J'ai besoin de sentir que je compte dans mon équipe, je vais aller en parler à mon responsable et lui proposer mes solutions. La demande s'exprime « *de façon positive, concrète, réalisable et au présent*, détaille le Dr Anne van Stappen, formatrice en CNV et auteur du petit carnet *Je m'exprime avec fermeté et bienveillance* (Éd. Jouvence). *Elle implique une personne et lui laisse le choix quant à sa réponse, affirmative ou négative.* » Les problèmes relationnels ne surviennent pas au niveau des besoins apparents des uns et des autres,



Dahlia
Alternatiba Paris
Activisme
et bienveillance

« La CNV est un outil structurant, nécessaire dans un collectif de 150 personnes comme le nôtre. Il nous permet de réguler sainement les échanges, de désamorcer certaines situations. La santé du groupe passe par le dialogue. Au début d'une réunion, on se dit toujours quelles sont nos attentes. La CNV est une méthode pour accueillir les choses avec sérénité même en situation de tension ; c'est un état d'esprit. Il s'agit de respecter l'autre pour ce qu'il est, personne ne gagne ni ne perd. Dans nos actions, on ne s'oppose pas aux policiers ou aux personnes impactées par nos blocages, on vient défendre nos valeurs en toute légitimité. Nous incarnons la non-violence sans insulte ni jugement. »

mais au niveau des stratégies employées pour les assouvir. Savoir repérer son émotion, puis son besoin profond et formuler une demande positive peut tout changer.

L'INTENTION D'ABORD

Anne van Stappen nuance. « *Il y a une façon de parler, certes, mais la CNV ne se résume pas à une technique ; c'est un art de vivre, un travail de conscience : quels sont mes vécus, et ceux de l'autre ? Beaucoup de gens s'accrochent à cette technique en quatre étapes, sans être dans leur cœur. Alors que tout est dans l'intention. La CNV consiste à montrer son humanité et à accueillir celle de l'autre. C'est "avant" les mots !* »



Selon elle, également auteure du best-seller *Ne marche pas si tu peux danser*, on peut donc avoir une maîtrise de cette linguistique et être violent. « *La CNV, c'est plutôt apprendre à se taire ! Elle donne une assise et un calme ; je parle d'ailleurs souvent de yoga de la relation.* » Une image qui parle tout à fait à Dahlia, militante d'Alternatiba Paris, ce mouvement citoyen pour la justice sociale et climatique qui mène des marches et autres actions de désobéissance civile (*lire ci-contre*). Par ailleurs psychologue et pratiquante de yoga, ce qui lui semble fondamental, c'est l'absence de jugement : « *Respecter et honorer l'autre pour ce qu'il est... Je m'en sers dans ma vie militante, comme dans ma vie professionnelle et personnelle.* »

DANS LE MILIEU AGRICOLE AUSSI

Assez logiquement, cette forme de communication est utilisée dans les mouvements collectifs, par exemple dans les fermes collectives, comme le raconte Maëla Naël, auteure de *Fermes collectives, le guide (très) pratique* (Éd. France agricole). Ce type de ferme rassemble une diversité de personnes et souvent une diversité d'activités agricoles sur un même lieu. Quel que soit le niveau d'entraide ou de mutualisation, « *la communication y est centrale*, souligne Maëla Naël qui a rencontré et suivi plusieurs fermes collectives lorsqu'elle accompagnait les installations agricoles en Île-de-France, puis lors de la rédaction de son livre. *Une ou deux fois par an, elles organisent des journées de prise de recul. La CNV fait partie de leur fonctionnement, elle est même centrale, car il y a plein de moments de petites tensions. L'outil évite les ruptures. Si la CNV est adoptée depuis le début d'un projet, il a clairement plus de chances d'aboutir... et de durer. Chacun exprime ses limites, ses besoins, définit les contours de la ferme pour s'y sentir bien. La CNV permet de prendre le temps de trouver un équilibre entre l'individu et le groupe. Elle évite d'aller dans le mur avec ce fantasme du collectif.* » L'outil est précieux y compris pour conduire

les projets en entreprises classiques. Mais, regrette Nathalie Gay, dont le métier est de les accompagner, « *les émotions des collaborateurs y sont souvent tabou. Alors qu'elles représentent une véritable intelligence* ». Ce que confirme Sylvie Moulaire, gérante de deux magasins Biocoop (*voir ci-dessous*). « *Nous apportons beaucoup d'attention à ce que chacun puisse "se dire". C'est peut-être une vision un peu idéaliste de l'entreprise. Mais il y a une réelle cohésion dans nos équipes !* » ■



La façon de le dire...

« *Tout peut se dire, mais il y a des façons de le faire*, assure Sylvie Moulaire, gérante des magasins Biocoop de Rousset et de Trets (Bouches-du-Rhône). *Nous avons 20 salariés. Pour nous, le bien-être au travail n'est pas juste un mot. Après le Covid, nous avons organisé une journée au vert pour l'équipe, avec initiation à la CNV. J'ai pu construire la formation avec Nathalie Gay, la formatrice, en fonction de nos besoins. Deux heures de petits jeux expérimentaux qui nous ont amenés à mieux nous comprendre. Désormais, la façon dont on se parle est différente. On pose notamment les points de tensions en équipe, sans laisser traîner.* »

Pique-nique

BON ET BIO

Marie-Pierre Chavel



**Un bon pique-nique, c'est comme un repas :
des légumes, quelques féculents, des protéines et pas trop de sucre.
Le tout enrobé dans des recettes qui régaleront les enfants.**

Les déjeuners sur l'herbe sont de retour. Si on doit les multiplier, avec la famille, les amis, l'école, autant les soigner. Les chips, c'est sympa. Mais gras et salé. Comme beaucoup de produits industriels attirants avec leurs emballages ultracolorés, mais qui sont très souvent ultratransformés (charcuterie, biscuits salés ou sucrés, etc.). L'idéal, si on peut : les petits plats nomades bio maison.

OH ! LES BONS LÉGUMES !

Crus et râpés ou cuits et en morceaux, avec des graines germées, des rondelles d'olives noires et, s'il n'y a pas d'autre source de protéines au menu, des dés de tofu ou de blanc de poulet bien cuit, un peu de sauce au yaourt par-dessus... Voilà une garniture pour une crêpe maison au lait animal ou à la boisson végétale roulée comme un wrap.

UN BURGER ?

À la place de la viande qui se conserve mal hors du frigo, mixer des pois chiches cuits, 1 oignon émincé, 1 œuf, sel, poivre et en faire une galette. 20 min au four à 180 °C et hop ! dans le pain à burger, avec 2 asperges ou 1 tomate, des pousses de salade, du fromage, etc.

BOULETTES ET SUSHIS

Un reste de riz cuit, avec une vinaigrette, roulé en boulettes entre ses mains. À farcir d'un œuf dur émietté, de jeunes carottes, de petits pois... Ou bien étaler du riz à sushis cuit sur une feuille d'algue, déposer dessus ce qu'on veut, enrouler et couper en tronçons.

LES DESSERTS

Pratiques les fruits juste lavés (l'avantage du bio) ou en compote maison dans un pot en verre de récup. Ou un gâteau à partager fait avec une farine bio (il y a du choix) et un peu de sucre complet.

SI ON NE CUISINE PAS

Pensez aux salades et taboulés de saison Biocoop, vendus dans un emballage majoritairement en carton, aux tartinades à étaler, aux fruits secs, aux quiches cuisinées sur place dans certains magasins du réseau, ou encore au traditionnel jambon-beurre-salade. Avec la marque Biocoop, ce sera sans sels nitrités et forcément bio.



La marque qui réinvente les produits du placard

Elle a débarqué dans les rayons en 2013 avec des huiles santé, à une époque où le gras était l'ennemi numéro 1. Dix ans plus tard, Quintesens propose une vingtaine de produits qui révolutionnent notre alimentation.

Céline Faucon

Dans la vie de Sébastien Loctin, il y a un avant et un après la naissance de ses enfants. Son idée : aider les gens à mieux manger. Et c'est avec un mélange d'huiles bio et françaises spécialement pensées pour les bébés qu'il lance en 2013 la marque Quintesens. Développée avec des nutritionnistes, elle couvre tous les besoins en acides gras essentiels au moment de la diversification alimentaire. Quatre autres huiles santé suivront (future maman, enfant, adulte, 50 ans et +) : toutes pressées à froid, chacune réalisée avec un mélange étudié pour combler les carences propres à chaque âge.

CHANGER LE MONDE PAR L'ASSIETTE

En 2015, elle se diversifie et se tourne vers les vinaigrettes avec des recettes « comme à la maison ». Le succès est immédiat. « C'est utile et bon. Il faut essayer notre vinaigrette à base de tamari, de yuzu et de sésame toasté : versée sur un pavé de saumon cuit en papillote, c'est magique », affirme Sébastien Loctin qui, après les vinaigrettes, s'est attaqué à l'un des emblèmes de la junk food : le ketchup. Celui de Quintesens est constitué de tomates 100 % françaises et 100 % bio. Il zappe le sucre au profit de légumes naturellement sucrés (betteraves, carottes, oignons). Verdict ? Ses enfants en raffolent. Mayonnaise, béarnaise, sauce barbecue : à chaque fois, la marque



s'empare des produits stars du placard des Français et les réinvente avec des recettes « clean ». Savoureuses et moins sucrées, elles sont adoucies par François-Régis Gaudry*, le nouveau « pape » audiovisuel de la gastronomie en France. « Ce qui m'anime, c'est l'envie de changer le monde par l'assiette sans changer les habitudes des gens », précise Sébastien Loctin. Derrière chaque lancement, Quintesens vise quatre critères : le goût, la santé, le bio et le local. « Je suis fier de dire que mes tomates sont provençales, que mes piments sont locaux, récoltés frais et lacto-fermentés en moins de vingt-quatre heures grâce à des paysans et des petites entreprises que nous soutenons. » Les nouveautés ? D'incroyables sauces pimentées, avec des piments frais cultivés puis lacto-fermentés en Provence, plus de 95 % d'ingrédients français et pas le moindre additif !

* « Le coup de cœur de F.-R. Gaudry », 6 mars 2022, France Inter.

Consommer un produit en sa saison et pas toute l'année, n'importe quand, apporte le plaisir et l'étonnement de le redécouvrir à chaque renouveau. Ainsi en est-il des primeurs aux saveurs et textures particulières qui marquent le printemps.

Pascale Solana

LES PRIMEURS



PREMIER

Le mot primeur désigne ce qui est nouveau, tels les tout premiers légumes printaniers qui se développent lorsque la luminosité des beaux jours augmente. Leur cycle de culture est plus court que celui des légumes dits de garde. Ils sont récoltés à l'âge tendre, parmi les premiers de la saison. Le circuit de commercialisation et de consommation rapide permet de profiter de leur fraîcheur dont les fanes et le feuillage témoignent.

ÂGE TENDRE

Frais, fragiles, avec leur chair riche en eau, leur peau fine, ils méritent de la délicatesse. Leurs saveurs sont douces et parfois légèrement sucrées, leurs fibres tendres se digèrent bien. Les cuissons courtes et douces permettent de conserver goût, croquant et nutriments.

COUP D'ENVOI

Le festival des primeurs débute fin mars et se poursuit jusqu'en juin, au fur et à mesure de l'apparition des vedettes : radis et asperges, suivis de l'ail frais, des épinards, des pommes de terre nouvelles, des navets, des oignons botte, des petits artichauts violets - délicieux à peine blanchis - et, pour finir, de la fraise. Le programme de la production française connaît des variantes selon les régions et les années.



ÇA C'EST BIOCOOP

- **Respect de la saisonnalité, priorité à l'origine France et au commerce équitable auprès de maraîchers locaux qui commercialisent seuls et des collectifs régionaux qu'on appelle les Paysan.ne.s Associé.e.s.**
- **Refus des serres chauffées.**

« Réjouissance de printemps »

Elle a créé le restaurant **Légumes des jours à Paris dans le XX^e arrondissement et est membre fondateur du tiers-lieu La Butinerie à Pantin***, en Seine-Saint-Denis. Dans ce collectif citoyen engagé pour le « bien-vivre alimentaire » et dont fait partie le magasin **Biocoop Bas Canal**, la cheffe **Marion Proust anime des ateliers culinaires auprès de différents publics.**



Pourquoi encouragez-vous à choisir des légumes bio ?

Parce qu'ils n'ont pas été traités. Pas besoin d'éplucher. On gâche moins. On peut tout valoriser. Les fanes de carottes en soupes, quiches, cakes, les cosses des petits pois, surtout avec les primeurs.

Ça évoque quoi pour vous les primeurs ?

La réjouissance du printemps. Crus ou à peine cuits, pas besoin de les faire mijoter longtemps comme les légumes d'hiver, plus ligneux. Ils sont synonymes de fraîcheur.

Une préférence ?

Le petit pois ! Je fais revenir les cosses dans une casserole avec des oignons, de l'ail,

je mouille ensuite avec un bouillon, tout prêt ou non. Je cuis une vingtaine de minutes. Une fois qu'ils ont ramolli, je mixe et filtre avec une passoire. On peut mettre au préalable une pomme de terre pour épaissir. Un trait de crème, fraîche ou végétale, en fin de cuisson, c'est délicieux, chaud ou froid. En réalité, c'est cru que je préfère le petit pois.

Tout cru, le petit pois ?

Oui. Plus il est frais, plus il est tendre et croquant à la fois, légèrement sucré. En vieillissant, il durcit pour devenir le pois cassé, une légumineuse très nutritive.

Reste que pour faire un plat, il en faut beaucoup, non ?

Pas forcément. Comme les fèves de printemps, dont on ôte l'épaisse cosse puis éventuellement l'enveloppe blanchâtre, on peut introduire la quantité qu'on veut dans une jardinière, dans une paëlla ou dans les salades. On peut légèrement le cuire pour les non-habitués. Il apporte sa touche de couleur, permet de jouer sur les différentes textures d'une assiette et surprend. ■

* butinerie.com



L'INTERVIEW
INTÉGRALE
DE MARION PROUST
ET SA PAËLLA VEGGIE
SUR BIOCOOP.FR

BIOGURT®

Avec ferments de

KEFIR

QUE DU BONHEUR POUR VOTRE FLORE INTESTINALE !

Une sélection des meilleurs ferments de Kéfir végans. Nous élaborons nos Kéfirs grâce à une fermentation lente de plusieurs heures, afin d'obtenir un équilibre parfait entre une texture onctueuse, une saveur intense et une juste acidité.



**Tout un univers de
micro-organismes vivants !**



Texture
fluide et
onctueuse

FERMENTS VÉGANS / SANS SOJA / SANS GLUTEN / SANS SUCRES AJOUTÉS

BORN IN OUR 100% VEGAN FACTORY!! *

*Fabriqué dans notre propre usine exclusivement végétale où ne sont fabriqués ni produits laitiers, ni produits d'origine animale.



WWW.BIOGURT.BIO

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour

Produits importés en France en exclusivité par www.europlabo.com

SABLÉS AU FROMAGE

L'APÉRO AUX ACCENTS ITALIENS

Ces nouveaux sablés très croustillants au bon goût de fromage sont élaborés avec du parmesan AOP et des graines de chia équitables. Ils sont préparés dans les Alpes-de-Haute-Provence par la biscuiterie familiale Dao et sa super équipe de biscuitières et biscuitiers engagés, à partir de farine locale et solidaire. À partager à l'apéro en famille ou entre amis.



Sablés apéritifs parmesan AOP graines de chia, 100 g
 Dao : biscuitsdao.fr

COCO COSMÉTIQUE

UN COFFRET BIEN-ÊTRE

Offrez une escapade dans les îles avec le coffret Trio de Coco d'Ylae. Il se compose d'un lait, d'une huile et d'un gommage pour le corps, aux compositions 100 % naturelles, sans conservateur de synthèse et labellisées Cosmos Organic. En plus d'offrir ou de vous offrir un moment de bien-être et d'évasion, vous soutenez le travail et les valeurs de la marque :

plus d'arbres ont été plantés qu'utilisés pour produire son coffret.



Trio de Coco, coffret corps
 Ylae : ylae.fr

PURÉE DE CAJOU

À DÉVORER TOUTE CRUE

Obtenu grâce à un broyage sur meule de pierre à froid qui conserve toutes les qualités du fruit, cette purée crue Perl'Amande est une source de protéines végétales, riche en acides gras, magnésium et fer. Avec son index glycémique bas, la purée de noix de cajou est parfaite à tartiner en-cas. Son goût très délicat permet de l'utiliser dans des recettes sucrées ou salées.



Purée crue Noix de cajou, 300 g
 Perl'Amande : perlamande.fr

TÊTE POIVRE ET SEL

UNE COULEUR BIEN RELEVÉE

Le Masque anti-jaunissement Coslys à la centaurée bio est riche en pigments violets 100 % d'origine naturelle, aidant à neutraliser les reflets jaunes. L'extrait de baobab lutte contre les signes du vieillissement de la fibre capillaire. Les cheveux blancs et argentés, pauvres en mélanine et acides aminés, sont renforcés, protégés face aux agressions. Ils sont démêlés, nourris, brillants jusqu'à la pointe.



Masque anti-jaunissement, 250 ml
 Coslys : coslys.fr

HUILE PROTECTRICE

ÉCLAT DES CHEVEUX

L'huile capillaire ayurvédique Color Care de Khadi permet de fixer la couleur et de raviver l'éclat des cheveux (colorés ou non). Grâce à son élixir unique, l'huile agit comme un vernis protecteur autour de vos cheveux,

les protège du soleil et préserve la couleur. Khadi propose 17 nuances de colorations et des soins capillaires 100 % naturels et ayurvédiques.

Huile Capillaire Ayurvédique Color Care, 50 ml
 khadi : khadi.fr



MÉNAGE DE PRINTEMPS

LA CRÈME DES CRÈMES

Fabriquée en France avec 99,6 % d'ingrédients d'origine naturelle et enrichie aux enzymes pour une efficacité boostée, la Crème à récurer Arcyvert fait tout briller dans la maison : cuisine, salle de bains, carrelage, mobilier, poêle, insert, etc. À l'huile essentielle naturelle et bio de citronnelle, elle laisse un doux parfum frais après nettoyage. Ne rayer pas. Labellisée Ecocert.



Crème à récurer, 500 ml
 Arcyvert : arcyvert.com

BIO, GOURMAND ET RAPIDE



Mère de famille nombreuse, Marie Chioca est créatrice et photographe culinaire. Elle partage ses deux passions dans de nombreux livres de cuisine de fêtes ou du quotidien. Pas le temps de cuisiner ? Jetez-vous sur ses deux recettes extraites de *19h25 ! Qu'est-ce qu'on va manger ?* (Éd. Terre vivante).



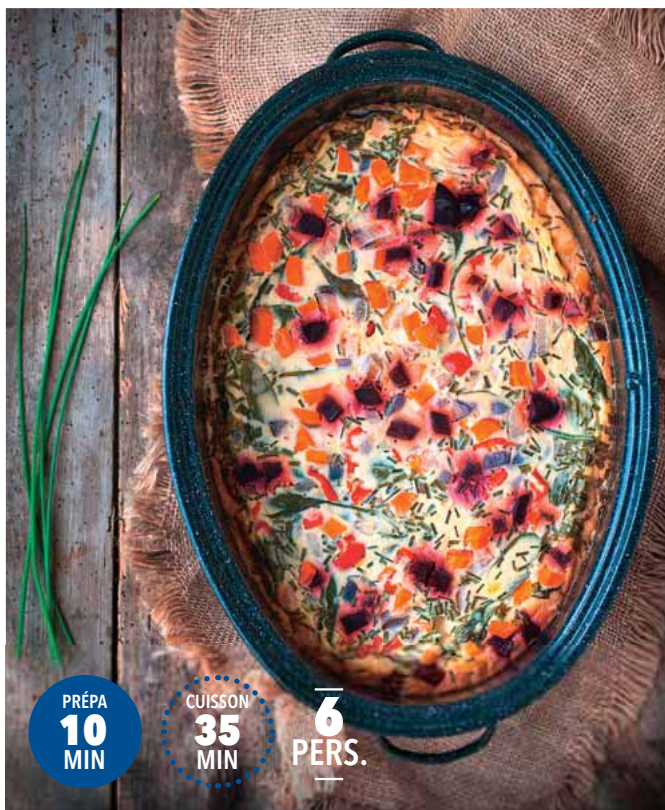
Clafoutis du potager

INGRÉDIENTS

- 250 G DE RICOTTA • 50 CL D'EAU • 6 ŒUFS
- 4 C. À S. D'HUILE D'OLIVE • 130 G DE FARINE SEMI-COMPLÈTE DE BLÉ (OU D'ÉPEAUTRE)
- ½ BOUQUET DE CIBOULETTE • 50 G DE JEUNES POUSSÉS D'ÉPINARDS FRAIS (OU DE BASILIC, SELON LA SAISON) • 1 PETIT OIGNON JAUNE OU ROUGE • ENVIRON 25 G DE PIMENT DOUX FRAIS OU UN PETIT POIVRON ROUGE
- ENVIRON 50 G DE CAROTTES • ENVIRON 35 G DE BETTERAVES ROUGES • SEL

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Mixer la ricotta avec l'eau, les œufs, l'huile, la farine et une bonne cuillère à café de sel.
3. Ciseler finement la ciboulette dans cette crème, ajouter les feuilles d'épinard, puis verser le tout dans un roaster (cocotte en acier et céramique) ou autre cocotte de taille moyenne.
4. Découper en tout petits cubes l'oignon, le piment frais, la carotte et la betterave, puis répartir le tout sur le clafoutis, sans mélanger.
5. Poser le couvercle et enfourner pendant 35 min.



PRÉPA
10
MIN

CUISSON
35
MIN

6
PERS.



Petits liégeois de fraises crues

(avec un chouïa de chantilly)

INGRÉDIENTS

- 30 CL DE CRÈME LIQUIDE AU CHOIX, TRÈS FROIDE
- 3 SACHETS DE SUCRE VANILLÉ • 500 G DE FRAISES PARFAITEMENT MÛRES ET PARFUMÉES (IDÉALEMENT, MARA DES BOIS) • 50 G DE MIEL LIQUIDE

PRÉPARATION

1. Verser 15 cl de crème très froide dans le bol d'un robot avec le sucre vanillé, puis fouetter quelques minutes jusqu'à l'obtention d'une chantilly.
2. Pendant ce temps, équeuter les fraises (sauf éventuellement quelques-unes pour la déco) et les mixer soigneusement avec le miel et la crème restante.
3. Verser dans des petits verres et chapeauter le tout d'une jolie volute de chantilly (soit à la cuillère, soit à la poche à douille pour les plus « motivés »). C'est prêt !

LA RECETTE DE...

Marianne Mauri,
employée polyvalente,
magasin Biocoop Bric à Vrac
à Bagnères-de-Bigorre (65)



PAINS PITAS POULET-FETA

« La cuisine, c'est ma madeleine de Proust. Le marché de Talensac à Nantes, ses pâtes fraîches multicolores, la découverte surprenante d'une lotte entière à la poissonnerie, la mousse au chocolat de ma grand-mère, le mijoté qui embaume la maison familiale le dimanche... Élevée aux plats traditionnels, j'ai élargi mon univers culinaire à l'Asie et à la Méditerranée. Ce qui m'a été transmis, j'aime à mon tour l'offrir. Recettes, conseils partagés avec les clients, c'est le petit plus de mon travail ! »

INGRÉDIENTS

- 4 PAINS PITAS • 2 GROS BLANCS DE POULET
- 2 AVOCATS • 1/4 DE CHOU ROUGE • 1 OIGNON ROUGE
- 150 G DE FETA • QUELQUES FEUILLES DE SALADE
- 4 OU 5 RADIS • 1 BOCAL DE POIVRONS GRILLÉS
- PERSIL • 1 GOUSSE D'AIL • 1/2 CITRON • TAHIN
- PAPRIKA FUMÉ OU DOUX • SEL • POIVRE

PRÉPARATION

1. Dans une poêle huilée, faire cuire 10 à 12 min à feu moyen le poulet coupé en morceaux. À la mi-cuisson, ajouter une bonne pincée de paprika puis l'ail pressé. Saler, poivrer.
2. Mélanger le persil ciselé et la feta émiettée. Émincer finement l'oignon et le chou. Couper les radis en rondelles, la salade en grandes lamelles et les avocats en fines tranches.
3. Garnir les pains pitas, préalablement passés 2 à 3 min au grille-pain, avec tous ces ingrédients et des tranches de poivrons grillés.
4. Assaisonner avec 2 à 3 c. à s. de tahin et le jus du citron.

PRÉPA
30
MIN

CUISSON
10
MIN

4
PERS.

PLUS DE RECETTES SUR [BIOCOOP.FR](https://www.biocoop.fr)

Tagliatelles de courgettes

INGRÉDIENTS

- 150 G DE YA COCO ALLÉGÉ
- 2 COURGETTES LAVÉES DE TAILLE MOYENNE
- 1/2 CITRON JAUNE
- 1 CITRON VERT
- 1 POIGNÉE DE NOIX DE CAJOU GRILLÉES
- CORIANDRE
- SEL

PRÉPARATION

1. Dans un récipient, fouetter le Ya Coco Allégé avec une pincée de sel et le jus d'un demi-citron vert. Réserver au réfrigérateur.
2. Couper les courgettes en deux dans le sens de la longueur et retirer les graines. À l'aide d'un économe, les râper, toujours dans le sens de la longueur, afin d'obtenir de fines lamelles.
3. Les faire mariner 15 min dans le jus d'un demi-citron jaune et une pincée de sel.
4. Dresser les assiettes avec les tagliatelles et une généreuse cuillère de Ya coco citronné.
5. Parsemer de noix de cajou concassées et de coriandre, puis arroser avec le jus d'une tranche de citron vert avant de déguster.



PRÉPA
25
MIN

2
PERS.



Recette proposée par Ya
@ya.desserts



Goûter l'authenticité des plaisirs de la nature pour se sentir vivant. Explorer les bienfaits du végétal bio, gourmand et responsable pour se faire plaisir en (se) faisant du bien, tout simplement. Fabriqué en Bretagne avec passion par la PME Biogroupe, un collectif optimiste engagé pour une alimentation vivante.

Muffins vanille-noisette

INGRÉDIENTS

- 160 G DE YAOURT AU LAIT DE BREBIS À LA GRECQUE VANILLE BOURBON LA BERGERIE • 2 ŒUFS • 80 G DE SUCRE
- 160 G DE FARINE • 100 G DE PÂTE À TARTINER NOISETTE • 40 G DE BEURRE
- 4 G DE POUDRE À LEVER • 1 PINCÉE DE SEL

PRÉPARATION

1. Mélanger le beurre en pommade et le sucre.
2. Ajouter les œufs un par un puis le yaourt de brebis.
3. Incorporer le mélange farine, sel et poudre à lever.
4. Remplir jusqu'au tiers les moules avec l'appareil, ajouter la pâte à tartiner noisette, puis couvrir avec le reste de l'appareil à muffin.
5. Cuire à 160 °C pendant 16 min.



Recette proposée
par La Bergerie
labergerie.bio



Depuis plus de vingt-cinq ans, La Bergerie fabrique des produits au lait de brebis bio collecté en Lozère et en Aveyron auprès d'éleveurs passionnés. Ensemble, nous travaillons main dans la main au service d'un goût pur et authentique.



Risotto d'épeautre aux haricots

INGRÉDIENTS

- 240 G DE BOULGOUR DE PETIT ÉPEAUTRE DE HAUTE-PROVENCE PRIMÉAL • 4 CL D'HUILE D'OLIVE
- 1 OIGNON • 1 GOUSSE D'AIL • 10 CL DE VIN BLANC
- 75 CL DE BOUILLON DE LÉGUMES • 100 G DE HARICOTS VERTS FINS • 100 G DE HARICOTS JAUNES FINS
- 200 G DE POUSSÉS D'ÉPINARDS • 30 G DE COMTÉ RÂPÉ
- 50 G DE BEURRE • ½ BOTTE DE PERSIL • SEL • POIVRE

PRÉPARATION

1. Faire revenir l'oignon haché 4 à 5 min dans l'huile d'olive à feu doux. Ajouter l'ail écrasé. Laisser revenir sans colorer.
2. Ajouter le boulgour puis le vin blanc. Faire réduire les 3/4 du volume à feu vif. Ajouter 35 cl de bouillon chaud, remuer et cuire 30 à 35 min doucement à couvert. Puis ajouter le comté et 25 g de beurre. Saler, poivrer.
3. Tailler les haricots cuits en bâtonnets.
4. Faire bouillir le bouillon restant, y ajouter les feuilles d'épinards (en réserver pour la déco), le persil haché, 25 g de beurre. Faire mousser avec un mixeur.
5. Dresser le risotto, ajouter les haricots, les dernières pousses d'épinards cuites rapidement. Et un peu de bouillon mousseux autour.



Recette du chef étoilé
Jacques Marcon pour Priméal
primeal.bio

Priméal s'engage pour enchanter le quotidien avec de la créativité, de la diversité. L'art des mélanges pour une cuisine délicieuse, chaque jour.



Burgers printaniers végans

INGRÉDIENTS

- 2 VÉGÉ'HACHÉS WHEATY • 2 BUNS • 1 TOMATE
- 165 G DE CŒURS D'ARTICHAUTS À L'HUILE (POIDS SANS L'HUILE) • 100 G DE PETITS POIS • 2 C. À C. DE MAYONNAISE VÉGANE • 5 ML DE JUS DE CITRON • FEUILLES DE MENTHE
- GRAINES GERMÉES • SEL • POIVRE

PRÉPARATION

1. Faire une crème en mixant les cœurs d'artichaut égouttés. Poivrer généreusement, mélanger, réserver au frais.
2. Cuire les petits pois à la vapeur puis les passer à l'eau froide pour arrêter la cuisson. Égoutter, saler, poivrer et écraser grossièrement à la fourchette. Tout en mélangeant, ajouter la mayonnaise, puis la menthe et le jus de citron.
3. Faire revenir les Végé'Hachés à la poêle 2 min sur chaque face. Couper les buns en 2 et les toaster.
4. Sur la moitié inférieure des buns, mettre dans l'ordre la crème d'artichaut, un Végé'Haché, quelques tranches de tomates, des graines germées, l'écrasé de petits pois. Fermer les buns. Servir aussitôt.



Recette de l'autrice culinaire
Laura Veganpower pour Wheaty
wheaty.fr

Pionnière des alternatives véganes et bio à base de seitan avec Wheaty, l'entreprise familiale Topas propose depuis trente ans une gamme 100 % végétale, riche en protéines et sans huile de palme.





Fondant coulant au chocolat végétan

INGRÉDIENTS

- 150 G DE CHOCOLAT NOIR DESSERT 58 % CACAO KAOKA
- 35 G D'HUILE DE COCO
- 140 ML DE BOISSON VÉGÉTALE AU CHOIX (ICI RIZ-COCO)
- 50 G DE FARINE

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Dans une casserole, faire fondre le chocolat avec la boisson végétale et l'huile de coco. Bien mélanger. Ajouter la farine. Bien mélanger de nouveau.
3. Verser la préparation dans des cercles individuels en inox, faciles à démouler, ou, si vous ne tenez pas à démouler, dans des ramequins.
4. Faire cuire 5 à 10 min, selon le four utilisé et le résultat souhaité : extracoulant ou à peine coulant.
5. Laisser tiédir quelques minutes avant de démouler. Servir aussitôt pour régaler vos proches.



Boules à la noix de coco

INGRÉDIENTS

- 100 G DE SEMOULE BLANCHE DE BLÉ DUR GROSSE MARKAL
- 40 G DE SIROP D'AGAVE
- 30 ML DE LAIT DE COCO
- 40 ML DE COCO CUISINE
- 100 G DE NOIX DE COCO RÂPÉE
- 370 ML D'EAU

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, porter à ébullition le lait de coco, le coco cuisine et l'eau.
2. Ajouter le sirop d'agave et la semoule en fine pluie. Faire cuire 3 min.
3. Sortir du feu et ajouter 60 g de noix de coco râpée. Mélanger avec une spatule en bois jusqu'à obtenir une préparation homogène. Laisser refroidir.
4. Prélever un peu de semoule à la coco avec une cuillère à soupe et former des boules entre vos deux mains.
5. Enrober les boules en les roulant dans la noix de coco râpée restante. Réserver au réfrigérateur 30 min.



Recette proposée par Kaoka kaoka.fr

Entreprise familiale française, Kaoka défend avec conviction un chocolat de qualité, bio, équitable et accessible à toutes et tous depuis 1993.



Recette proposée par Markal markal.fr

Pionnier de la bio depuis 1936, Markal sélectionne et conditionne les produits des meilleurs terroirs. Au plus proches des filières, nous vous invitons à participer à la transition écologique en adoptant une alimentation plus végétale, saine et respectueuse de l'environnement.



« Pourquoi on se bat » Le film ode à l'engagement

« On sait, mais on n'agit pas, pourquoi ? » Voilà la question que pose le film de Camille Étienne et Solal Moisan (photo ci-dessous). Avec ses deux amis, Solal, réalisateur, et Jade Vergnes, danseuse, la jeune activiste Camille nous propose un voyage pour y répondre et nous expliquer « pourquoi on se bat ». Et surtout, pour nous inviter à les rejoindre dans le combat du siècle pour le climat.

Gaïa Mugler



DONNER ENVIE D'AGIR

Ni documentaire ni film d'aventures, *Pourquoi on se bat* est un peu des deux. Les personnages grandissent de l'odyssée qu'ils entreprennent. On y suit le recul de glaciers aux côtés de chercheurs. On y tremble devant l'écho qui se joue entre la poésie des mouvements de Jade (photo en bas à droite) et la grâce des cerfs. On s'étouffe de colère devant les ruines de Liège (Belgique) ravagée par les eaux.

On sourit aux vannes que s'envoient les trois protagonistes, on s'indigne devant les catastrophes, on s'émeut sous les assauts de beauté que le film assène, on passe du rire aux larmes et, surtout, on finit par avoir envie d'agir. Forcément. Car c'est l'objectif de *Pourquoi on se bat*. « Nous voulions désacraliser l'engagement », nous dit Camille Étienne. Et Solal Moisan d'illustrer : « Jade se sentait illégitime, et je suis impressionné par les "sachants". On les a donc filmés du dessus, pour montrer leur intimité. » Dans un même mouvement de caméra, l'immensité écrasante d'espaces sauvages expose leur fragilité.

ENTRER EN RÉSISTANCE

La crise climatique est là. « Pourquoi on sait et on n'agit pas ? », demandent les jeunes gens tout en affrontant

leurs propres contradictions. Parce qu'on ne sait pas autant qu'on le pense. C'est ce qu'ils apprennent auprès de scientifiques en se rendant en Islande au chevet de Vatnajökull, le plus grand glacier d'Europe, qui subit une fonte dramatique. « *On a beau être nous-mêmes engagés, se retrouver face à 300 m de recul, ça fout une claque* », avouent en chœur Camille et Solal. L'autre biais, c'est que « *ça n'arrive qu'aux autres* » et que « *la crise climatique est intangible* ». Pourtant, elle n'aura lieu ni « *demain* » ni dans un hypothétique « *ailleurs* ». « *C'est aujourd'hui, et cela peut toucher tout le monde* », insiste Camille. Cette crise a des raisons et des coupables. *Pourquoi on se bat* les désigne sans concession. Et propose des pistes d'action. Résistance dans les corps qui se libèrent, dans les mots ouatés par la neige et qu'on murmure à l'affût de la beauté, caché derrière un sapin. Car c'est aussi une crise de la sensibilité que le film dénonce. Le souffle coupé par l'immensité de la mer et des glaciers, on sent soudain un bruit sourd dans la poitrine.

C'est le cœur qui bat au rythme des pas de Jade quand elle improvise une chorégraphie, comme possédée par la vie qui se débat. « *Nous sommes le vivant qui se défend* », déclarent les trois amis. Ce n'est pas le vivant qui se fait avocat, chevalier blanc, qui représente, de l'extérieur, un monde naturel. Il s'agit de se rappeler que « *nous sommes, réellement, le vivant. Nous en faisons partie, nous sommes en danger. C'est le vivant en nous qui est attaqué. C'est pour nous-mêmes que nous nous battons* ». En ce sens, le silence des gravats dans lesquels gît une ville et celui de la neige qui accueille la parade des gypaètes nous invitent à l'humilité. « *À se faire pour une fois invisibles* », dit Solal.

TRANSMETTRE L'ENVIE D'AGIR

Alternant caméra à l'épaule et prises de vues du ciel par un drone, l'image se floute d'un zoom ou d'une larme, tressaute sous un hoquet de rire ou de surprise. « *On voulait être le plus "vrai" possible tout en gardant une esthétique cinéma* »,



Dalila Habbas,
déléguée
générale du
Fonds de dotation
Biocoop

« Il est nécessaire d'éveiller les consciences à l'urgence climatique pour donner envie au plus grand nombre de s'engager pour l'environnement et la biodiversité. C'est un combat partagé par Biocoop. En avril, nos magasins attirent l'attention sur la biodiversité et mettent en avant des solutions pour la sauvegarder. Certains films peuvent changer le monde. Pourquoi on se bat en fait partie. Raison pour laquelle nous le soutenons. Cette odyssee contre la fatalité nous invite à reconsidérer nos certitudes les plus ancrées, pour célébrer le vivant et s'émerveiller encore ! »

poursuit Solal. Dès les premières minutes, le ton est donné : le film se construira avec le spectateur. « *On vous embarque avec nous !* », prévient le jeune réalisateur. ■

- Voir le film en quatre épisodes sur TV5 Monde Plus à partir du 5 avril.

- Poursuivre l'aventure sur pourquoiionsebat.com où l'équipe relaye des appels à mobilisation, formations, pétitions, en partenariat avec plusieurs ONG (Alternatiba, Les Amis de la Terre, Oxfam, etc.).



PESTICIDES : 2023, ANNÉE DÉCISIVE ?

La France est le principal consommateur européen de pesticides chimiques de synthèse. Les interdictions envisagées tardent à se concrétiser.

Marie-Pierre Chavel

La loi Labbé qui interdit les pesticides chimiques de synthèse* dans les propriétés privées, les lieux publics et ceux à usage collectif est « une grande avancée pour la France que l'Europe regarde avec intérêt », assure Nadine Lauverjat, de Générations futures, association de protection de l'environnement et de la santé. Mais la déléguée générale déplore le manque de « signaux politiques forts » encourageant les agriculteurs à lever le pied eux aussi.

LA FRILOSITÉ DES DIRIGEANTS

Une bonne nouvelle cependant : en janvier, suite à un arrêté de la Cour de justice européenne, la France a renoncé à accorder une nouvelle dérogation permettant aux producteurs de betteraves à sucre d'utiliser des insecticides néonicotinoïdes. « Il faut désormais faire évoluer

*en profondeur notre agriculture vers l'agroécologie, réagit Nadine Lauverjat. La loi d'orientation agricole qui s'annonce** doit favoriser les systèmes de production non dépendants des intrants chimiques, d'abord des pesticides de synthèse. »*

Le glyphosate reste l'herbicide le plus employé bien que classé cancérigène probable

par le Centre international de recherche sur le cancer. Emmanuel Macron avait annoncé son interdiction avant de se rétracter. Dans l'UE, il bénéficie d'une autorisation temporaire reconduite en 2023. Le marché européen compte 53 pesticides très dangereux. L'UE vise la réduction de 50 % des produits phytosanitaires d'ici à 2030, mais est freinée par des acteurs économiques et des États membres craignant une baisse des rendements. ■

* Sauf produits de biocontrôle ou ceux à faible risque.

** Après diverses concertations, elle devrait être proposée en juin.

ÇA C'EST BIOCOOP

LE JUS MILITANT

En agriculture conventionnelle, une pomme est traitée chimiquement en moyenne 35 fois par an, selon Générations futures. Le Jus de pomme militant Biocoop, issu de vergers en conversion vers la bio, est obtenu sans pesticides chimiques de synthèse. L'acheter, c'est soutenir Générations futures dans ses travaux d'information et de recherche sur les pesticides. Biocoop lui reverse 0,15 € par bouteille vendue, soit environ 56 000 € depuis 2019.



ON PARTAGE ?

CHOCOLAT ÉQUITABLE

Dans les années 1980, Rapunzel se lance dans la production d'un des premiers chocolats bio. De cette aventure, sont nés des partenariats de plus de trente-cinq ans avec les fournisseurs de cacao et de sucre, le programme de commerce équitable Hand in Hand et des actions écosociales sur le terrain. Les chocolats Rapunzel, une belle histoire de valeurs partagées, de qualité supérieure et de saveurs gourmandes.



Chocolat noir 85 %, 80 g
Chocolat coco, 100 g
Chocolat noir praliné, 100 g
 Rapunzel : rapunzel.fr

ENVIE D'ÉVASION ?

ACCRAS VÉGÉTARIENS

Carte Nature revisite une spécialité antillaise ensoleillée, les accras. Découvrez deux recettes fondantes et végétariennes, composées de légumes relevés avec des épices thaïes ou créoles. Ces accras sont élaborés dans la Loire, sans conservateurs, ni colorants, ni sucre ajouté, ni huile de palme. Réchauffés au four pour une texture incomparable, ils apportent une touche d'exotisme à vos repas.

Accras de légumes à la Thaï,
Accras de légumes à la Créole,
12 pièces (220 g) par pack
 Carte Nature : carte-nature.fr



BONNE MINE

LES TALENTS DE LA CAROTTE



Au printemps, on commence à préparer sa peau au soleil. Le Macérat de carotte Saint-Hilaire favorise le bronzage et offre un effet bonne mine. Il est également utile en été car il est un excellent soin après-soleil et permet de prolonger le teint hâlé. Les peaux matures l'apprécient toute l'année car il assouplit la peau et prévient le vieillissement cutané.

Macérat de carotte, 50 ml
 Distillerie Saint-Hilaire : sainthilairebio.com

BIEN-ÊTRE

COMPLEXE CALCIUM MARIN



Le lithothamne, un concentré de 19 oligoéléments, est une algue marine riche en calcium et en acides aminés. Le calcium contribue au bon fonctionnement des enzymes digestives et est nécessaire au maintien d'une ossature et d'une dentition normales. Le lithothamne Verlavly est récolté en Irlande et en Islande de manière écoresponsable, par aspiration, afin de préserver l'écosystème marin.

Lithothamne, Équilibre acido-basique, poudre ou comprimés
 Verlavly, une marque exclusive au réseau Bioocoop

PAPIER QUI ESSUIE-TOUT

SANS ARBRES COUPÉS

Le papier toilette et l'essuie-tout Grazie Natural s'attaquent aux tâches les plus difficiles, y compris celle de protéger la planète. Produit à partir du recyclage d'emballages en carton, le papier est naturellement de couleur marron, témoignant de l'absence de colorants et d'agents de blanchiment. En papier recyclé, même l'emballage respecte la nature.



Essuie-tout 2 rouleaux, Papier toilette 4 rouleaux
 Grazie Natural : grazie.it/fr

SOIN CAPILLAIRE

CHEVEUX FORTS ET BRILLANTS

C'est le secret de ce masque : l'Eau sublime de framboise bio, un actif de la recherche Centifolia qui offre aux cheveux éclat et brillance dès la première utilisation. Avec le Masque soin brillance intense, adapté à tous les types de cheveux même bouclés, vos cheveux sont plus brillants, plus souples et plus doux.




Sans être alourdis, ils sont réellement plus faciles à coiffer.
Masque soin brillance intense 3 en 1, 250 ml
 Centifolia : centifoliabiobio.fr

JEAN-DENIS VIGNE

La science pour relever les défis

Ce que vous avez retenu de vos cours de SVT est dépassé. Les dinosaures existent encore, le propre de l'humain pourrait bien être le chant, et la crise climatique arrive dix mille fois plus vite que l'extinction au Crétacé. Voilà ce qu'on apprend des dernières découvertes de la décennie dans *La terre, le vivant, les humains*. Rencontre avec le codirecteur de ce livre, l'archéologue Jean-Denis Vigne.

Propos recueillis par Gaïa Mugler



On ne se donne pas les moyens d'avoir la science qu'il faut pour relever les défis qui se profilent. »

BIO EXPRESS

1954 Naissance de Jean-Denis Vigne, archéologue, spécialiste des interactions entre sociétés préhistoriques et biodiversité animale. Il a travaillé à l'échelle nationale, européenne et internationale en Méditerranée, en Asie centrale et en Chine.

2017 à 2021 Directeur de la recherche, de l'expertise, de la valorisation et de l'enseignement du Muséum national d'histoire naturelle (MNHN).

2022 Directeur de recherche émérite au CNRS et chargé de mission par le MNHN pour le PNDB* et les sciences participatives.

Il codirige avec Bruno David le livre *La terre, le vivant, les humains* (Éd. La Découverte).

*Pôle national de données de biodiversité.

Des fouilles archéologiques
à l'analyse de données en labo,
un regard par-delà les siècles
et les millénaires pour
comprendre la vie sur terre
et ses interrelations.

Pourquoi cet ouvrage ?

Tous les contributeurs sont chercheurs au Muséum national d'histoire naturelle. Le grand public n'imagine pas que des centaines de scientifiques y font tous les jours des découvertes qui sont utiles pour la société. Or, c'est notre mission même que d'informer nos concitoyens, a fortiori dans le contexte actuel de défi climatique et social. On a donc sélectionné des présentations de résultats de recherche courtes, drôles ou étonnantes, déconstruisant des idées reçues. Ces savoirs nous aident à nous positionner en tant qu'humains, citoyens, et peuvent aider à relever les défis que nous rencontrons.

Les humains sont-ils les seuls êtres à vouloir parfois « ne rien faire » ?

Depuis la cellule la plus élémentaire jusqu'à la baleine, n'importe quelle bestiole ou plante passe la plus grande partie de son temps à ne rien faire. Plus précisément, le temps d'activité d'une plante ou d'un animal - si l'on exclut le métabolisme de base - est faible. Aujourd'hui, on veut tout optimiser, ne pas perdre de temps. Comme si la vie supposait de remplir chaque seconde d'une activité productive. Mais la « nature », pour peu qu'elle existe, n'a pas cette notion ! Le rendement de la photosynthèse, par exemple, c'est moins de 20 %. La planète fonctionne avec des mégatonnes de plantes qui passent leur temps à ne rien faire ! Par ailleurs, quand on prend deux heures pour « ne rien faire », notre cerveau fonctionne, ne serait-ce que pour se régénérer, comme quand on dort. Le voyage virtuel qu'on fait quand on ne fait prétendument « rien » est essentiel. On est constamment sur une fonction du cérébral utile*. Ce voyage dans l'invisible n'est



pas valorisé dans nos civilisations occidentales. Mais en Sibérie, en Asie centrale, en Amazonie, ce temps-là est valorisé, et il l'a été un peu partout par le passé. C'est le temps du chaman, ou le temps passé en famille, à écouter ou faire de la musique, observer : des choses jugées inutiles par nos civilisations dites modernes.

D'après votre livre, beaucoup des critères habituels pour différencier l'humain du reste du vivant seraient obsolètes. Pourquoi ?

Parce qu'on a fait de nouvelles découvertes ! On a longtemps considéré que la fabrication d'outils était le propre de l'humain. Mais il y a un continuum car de nombreuses espèces de vertébrés fabriquent ou utilisent des outils. Ce sont les découvertes de l'éthologie de la fin du XX^e siècle. On a vu aussi que certains groupes de singes se différenciaient les uns des autres par des comportements techniques ou sociaux ; ils utilisent des outils de manières différentes dans un contexte socialisé et transmettent ces particularités à leurs petits. Cela s'appelle une culture ! La culture cesse donc aussi d'être le propre de l'humain. ●●●

* Lire à ce sujet *Voyager dans l'invisible*, Charles Stépanoff, Éd. La Découverte, 2019.

••• Le chapitre de l'ethnomusicologue Sylvie Le Bomin sur le chant et la musique est à ce titre très intéressant. Pratiquement tous les animaux produisent des sons, mais seul l'humain produit un chant socialisé, construit, codifié. La pratique artistique est très humaine. Il semblerait que ce soit là une des caractéristiques propres à l'humain.

La limite entre l'humain et l'animal est donc plus ténue que ce qu'on pensait... Ce serait moins une limite qu'une gradation, mais ce qui pourrait le différencier serait l'art ?

Oui, la pratique artistique est la matérialisation d'une vie dans l'invisible. Le temps où on ne fait « rien », toute cette vie psychique caractérise l'humain. D'autres animaux ont sans doute aussi un imaginaire, mais il ne se matérialise pas dans des pratiques socialisées aussi élaborées que les nôtres.

Qu'apprend-on de l'histoire naturelle sur la capacité du vivant à s'adapter à la crise climatique ?

L'étude des grandes extinctions et des grands changements climatiques - c'est presque toujours lié - est très importante. On parle de sixième extinction car on en distingue cinq grandes, mais il y a eu des dizaines de vagues d'extinction dans l'histoire de la vie sur Terre. La paléontologie, la biologie, les techniques modernes comme la biogéochimie permettent de reconstituer siècle après siècle les changements climatiques et leurs conséquences sur la vie et la résilience de cette dernière. De très nombreuses lignées d'espèces disparaissent quand le changement est trop rapide, comme à la fin du Crétacé qui a vu l'extinction des dinosaures. Et pour celles qui survivent, plus rien n'est pareil : il est frappant de réaliser que les oiseaux d'aujourd'hui sont tout ce qu'il reste des dinosaures !



SI VOUS ÉTIEZ...

UN ANIMAL DISPARU ?

Un grand cerf mégacéros, espèce du Pléistocène.

UN VÉGÉTAL ?

Un cep de vigne, généreux en grappes juteuses et producteur de bons crus.

UNE TECHNIQUE OU PROGRÈS DE LA PROTOHISTOIRE* ?

Mal connue, la navigation préhistorique me fascine.

UN PLAT D'AUJOURD'HUI OU D'ANTAN ?

Un plateau de fromages, pour la richesse de ses arômes, et pour les techniques d'élevage et de transformation du lait.

UNE PIÈCE MUSÉALE ?

L'ours de Pompon, j'admire son épure sculptée.

UNE BOISSON ?

L'eau fraîche bue sur une fouille à Chypre, quand le soleil commence à brûler.

* Période de l'histoire intermédiaire entre la préhistoire et l'histoire.

Ce qui est préoccupant, c'est que la vitesse du changement que nous vivons aujourd'hui est inédite à la surface du globe. En moins d'un siècle, on a déjà vécu un changement qui est l'équivalent d'un quart d'un changement qui s'est déroulé par le passé sur 2 ou 3 millions d'années au Crétacé. Donc il y a lieu d'agir vite et fort. On se situe plutôt au début du processus, mais s'il continue de se développer à ce rythme, il est certain que la biosphère sera incapable de s'adapter : ce qui se profile est un changement sur trois ou quatre générations, soit deux cents ou trois cents ans, là où le changement de la fin du Crétacé s'est déroulé sur des millions d'années. Il est donc crucial de contrôler le changement climatique et de protéger la biodiversité. C'est une tâche immense. Il n'est pas question en disant ça de décourager tout le monde. Il est question de faire prendre conscience que là, il faut vraiment agir.

Que pensez-vous de l'engagement des scientifiques ?

Il importe d'abord de distinguer opinion et fait scientifique. Pour nous scientifiques, l'alerte est un devoir. Nous avons un rôle d'observateur et de lanceur d'alerte. Mais nous ne sommes pas là pour décider de ce que la société doit faire. L'action, de protection par exemple, doit être menée par la société civile entière. Sur des critères scientifiques, mais pas uniquement. Le mouflon corse, par exemple, n'est pas tant protégé pour son patrimoine génétique, assez pauvre au regard de l'histoire de son ensauvagement, que pour sa valeur patrimoniale culturelle.

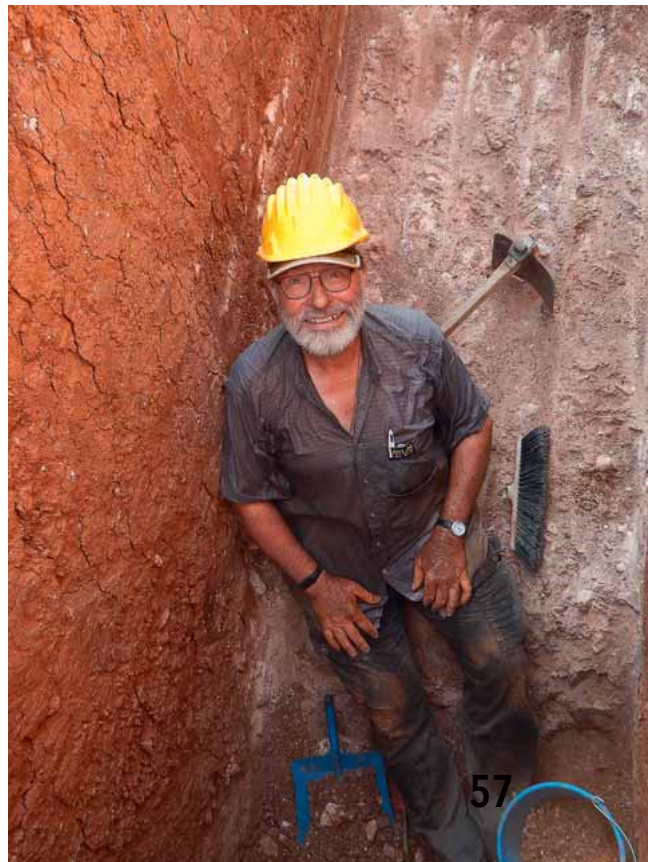
Vous sentez-vous écouté en tant que scientifique ?

Oui, mais je suis un peu désespéré de voir le manque de moyens et les réformes

de l'enseignement public qui dévaluent les formations. L'une des conséquences ? Nos cadres politiques n'ont en général pas fait d'études scientifiques. Comment peuvent-ils comprendre ce qui se joue dans un laboratoire ou à l'université ? On ne se donne pas les moyens d'avoir la science qu'il faut pour relever les défis qui se profilent. Et la privatisation de la recherche est une dérive qui n'est pas raisonnable, car c'est la responsabilité de l'État que d'assurer la recherche tout en échappant le mieux possible aux jeux d'intérêt. ■



**L'INTERVIEW INTÉGRALE
DE JEAN-DENIS VIGNE
SUR BIOCOOP.FR**



NOUVEAUX MAGASINS



Jouy-en-Josas (Yvelines)
Biocoop Jouy-en-Josas



Kremlin-Bicêtre (Val-de-Marne)
Biocoop Kremlin-Bicêtre



Paris 19^e
Biocoop Canal La Villette

Mestes (Corrèze)
Biocoop La Serre

Toutes les adresses des magasins sur biocoop.fr,
rubrique Nos magasins.

Notre charte



Notre réseau de magasins
Biocoop a pour objectif de :
développer l'agriculture biologique
dans un esprit d'équité et 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 consom'action responsable.**

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

NOUS CONTACTER

- Biocoop – Culture Bio 12 avenue Raymond-Poincaré,
75116 Paris Cedex
- culturebio@biocoop.fr
- **Envie d'ouvrir un magasin ?**
biocoop.fr/nous-rejoindre/devenir-entrepreneur-commercant
- **Service Clients** **0 800 807 102** Service & appel
gratuits

CULTURE BIO Directeur de la publication et de la communication : Sylvain Ferry • Rédactrice en chef : Pascale Solana • Secrétaire de rédaction : Marie-Pierre Chavel • Publicité : ANATrégie - biocoop@anatregie.fr - 01 43 12 38 15 • Diffusion : Christine Mullié - c.mullie@biocoop.fr • Conception : **BABEL** • Crédits photos : Couverture : GettyImages ; p. 5 : Pierre Morel ; p. 7 : Simon Cassanas, GettyImages, Pourquoi on se bat/EcoStudio Four Humans ; pp. 8-9 : Biocoop, GettyImages, Yay Images / Adobe Stock, DR ; pp. 11-17 : Biocoop, GettyImages, Vincent Lefèvre, Pascale Solana / Biocoop, Solidarmonde ; pp. 19-20 : Biocoop, Marie-Pierre Chavel / Biocoop ; pp. 22-26 : Pascale Solana / Biocoop ; pp. 28-29 : Pascale Solana / Biocoop ; p. 30 : Fish4Ever ; pp. 32-33 : GettyImages ; pp. 35-37 : Basile Mesré-Barjon, Sylvie Moulairé ; p. 38 : GettyImages ; p. 39 : Quintesens ; pp. 40-41 : GettyImages, Pascale Solana / Biocoop ; pp. 44-45 : Marie Chioca, Marianne Mauri, DR ; pp. 46-49 : Biogroupe et Marie Chantemerle, Thomas Levy, Delphine Pocard - Priméal, Laura Veganpower, Kaoka, Markal ; pp. 50-51 : Guillaume Grandin, Pourquoi on se bat/EcoStudio Four Humans ; p. 52 : Benot / Adobe Stock ; pp. 54-57 : Simon Cassanas, Jean-Denis Vigne ; p. 58 : Alma Guignon / Biocoop Canal La Villette, Biocoop. • Illustrations et pictos : Aurélie de la Pontais, Noun project. • Siège / Rédaction / Publicité : 12 avenue Raymond-Poincaré - 75116 Paris. Tél. : 01 44 11 13 60. Fax : 01 44 11 13 61. E-mail : culturebio@biocoop.fr • Éditeur : Biocoop SA Coop • ISSN : 2417-6559 • Impression : Agir Graphic - 96 bd Henri-Becquerel - ZI des Touches - BP 52207 - 53022 Laval • Papier : couché satin recyclé blanc (CS6R) - STEINBEIS SILK - PEFC 100 % - 65 g/m². L'imprimerie est certifiée Imprim'Vert et ISO 14001 • Tirage : 250 000 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 Culture Bio/Biocoop. Les magasins Biocoop respectent la même charte mais sont indépendants : statuts juridiques différents, autonomie de gestion, d'organisation interne, d'animations, ou encore de référencement quant aux produits ou opérations présentés dans Culture Bio.



**LE TRI
+ FACILE**



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 DERMO-COSMÉTIQUE BIO

6 BREVETS
DÉPOSÉS

TESTÉS SOUS CONTRÔLE
DERMATOLOGIQUE

SOINS À
D'ORIGINE
99% 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.

Réveillez votre énergie naturelle avec un petit-déjeuner riche en nutriments !



Boissons instantanées
 Cacao & Céréales | Chicorée & Café



P'tit Déj aux céréales moulues
 Framboise | Cacao | Myrtille



Protéine végétale
 Riz Cacao



Biofair Nutrition est une entreprise française spécialiste des produits diététiques sains, naturels et bio ! Créée par Gaby et Flo, cette entreprise équitaine sélectionne rigoureusement ses matières premières et ses fournisseurs, en privilégiant des partenaires normands et français.

Pour en savoir plus

www.biofair-nutrition.fr

suivez moi ! →



BIOFAIR NUTRITION SASU | 11 RUE AUX
 JUIFS 76160 DARNETAL | RCS Rouen B
 832 439 731 | SIREN 832439731