

culture bio

le mag du réseau Biocoop

ÉTÉ 2025 • N° 136

GRAND ANGLE

L'appel de LA JOIE

ÇA FAIT DU BIEN
Nourrir bébé

L'INTERVIEW
Claire Nouvian
Mère de l'océan

DÉCRYPTAGE
Êtes-vous glace
ou sorbet ?

MAGAZINE OFFERT

biocoop

Gsil®



LA ROUTINE NATURELLE QUI PRÉSERVE VOS ARTICULATIONS ET MUSCLES



NOUVEAU

**GSIL, concentre la NATURE,
libère les MOUVEMENTS**

AQUASILICE

FABRICATION
FRANÇAISE

DÉVELOPPÉ PAR LE
LABORATOIRE ABIOCOM

NOUVEAU!



Ashwagandha Naturel, ayurvédique et équilibrant

L'ashwagandha, également connue dans certains pays sous le nom de baie du sommeil ou de ginseng indien, est utilisée depuis des siècles dans la pratique ayurvédique. Cette plante fait partie des adaptogènes ou tonifiants - des substances végétales traditionnellement utilisées pour soutenir l'équilibre naturel du corps. Nos comprimés d'ashwagandha bio contiennent de la poudre de racine pure issue de l'agriculture biologique.

RELAXATION : l'ashwagandha contribue à la détente optimale.

EQUILIBRE : aide à rétablir l'équilibre des capacités physiques et mentales.

BIEN-ÊTRE : L'ashwagandha contribue à l'équilibre émotionnel et le bien-être général.

naturellement bio !

GSE
organic supplements

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR

GSE Vertrieb GmbH • Am Schanzenberg 7 • 66117 Saarbrücken • info@gse-vertrieb.de

Présent.e.s
365 jours
par an
7 jours/7



Bio Équitable en France est un label de commerce équitable qui soutient 5000 fermes paysannes fédérées en 43 groupements et 60 entreprises de la bio dans toute la France. Plus de 800 produits labellisés Bio Équitable en France sont désormais disponibles.

www.bio-equitable-en-france.fr

OUI
à une juste
rémunération
de nos
agriculteurs

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR - WWW.MANGERBOUGER.FR

YOUPI, YOUPI !

Comment s'annonce votre été ?

Farniente, popote en famille, avec des aromates comme le basilic qui ensoleille l'assiette par exemple, ou encore petits plats pour bébé qui, avec la diversification alimentaire, commence sa carrière de gourmet (comptez sur nous !) ? Mer, campagne ou montagne, tenez, dans le Haut-Béarn où nous mène la balade bio de ce numéro, vous n'avez pas encore choisi ?

N'hésitez pas, **cap sur la joie !**

Une valeur sûre. Elle vaut été comme hiver à la différence des tomates dodues, des fraises parfumées, des fruits à noyaux savoureux, des pastèques et melons juteux...

Les fruits et légumes chez Biocoop sont DE-SAI-SON, c'est bien meilleur pour le goût et la planète.

Donc vive l'été ! Ô joie ! Elle est une émotion paradoxale parce que :

1 - On peut être joyeux même dans un contexte difficile.

Aujourd'hui, les militants pour le climat et la justice sociale s'en font une alliée comme on peut le lire dans l'article « L'appel de la joie » ou l'interview de Claire Nouvian qui défend l'océan, sujet d'une 3^e conférence des Nations unies à Nice en juin. La réalisatrice et activiste utilise le singulier pour en parler comme d'un corps dans son ensemble. Il couvre 70 % de la planète.

2 - La joie se convoque facilement, si on le décide.

3 - Elle est contagieuse. Youpi ! Chez Biocoop, on tient à la cultiver, comme en témoigne notre campagne de communication : « Oui au plaisir », « Oui au goût », « Oui à une bio exigeante », mais sans concessions avec nos convictions. Source de bien-être, la joie, en définitive, est une forme de pouvoir et de liberté.

Non mais sérieux, dites « Oui à un été joyeux » !



Pascale Solana
Rédactrice en chef

NOUVEAU MAGASIN



Saint-Chaffrey (Hautes-Alpes)
Biocoop Chez Puy

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

ENVIE D'ENTREPRENDRE ?

Découvrez les opportunités pour créer ou reprendre un magasin Biocoop sur biocoop.fr, rubrique Devenir entrepreneur commerçant, ou en nous contactant sur creation@biocoop.fr, ou encore en scannant ce QR code.



NOUS CONTACTER

- Biocoop - Culture Bio
12, avenue Raymond-Poincaré
75116 Paris Cedex
- culturebio@biocoop.fr
- Service Clients

0 800 807 102

Service & appel gratuits

NOTRE CHARTE

Sur biocoop.fr,
rubriques
Qui sommes-nous ? /
La charte Biocoop
ou via ce QR code



Fabriqué en France

Tidoo

NATUROPERA

LA COUCHE
— française —
au grand cœur !



♥ PLUS DE 10 ANS
D'EXPERTISE
AU SERVICE DES BÉBÉS

Quand on choisit Tidoo, on choisit bien plus qu'une couche... On choisit de protéger son bébé, de préserver la planète, de créer des emplois en France, de faire avancer la recherche pour les enfants malades, d'offrir des opportunités aux personnes en situation de handicap...

Bref, on participe à un projet d'ampleur, qui permet à nos bébés de grandir dans un monde meilleur !

A B C D E
Absorption Classe A
12h antifuite

Production dans notre usine
des Hauts-de-France avec
des ingrédients locaux



Ecolabel
Nordic
Swan



www.tidoo.com

8 EN BREF

Les actualités du trimestre

COMPRENDRE



11
GRAND ANGLE
L'appel de la joie

18
DÉCRYPTAGE
Les glaces

20
SUR LE TERRAIN
La bio à la sauce béarnaise

AGIR

30
C'EST DE SAISON
Le basilic

38
ÇA FAIT DU BIEN
Nourrir bébé

43
ON SE BOUGE
Elles ont changé leurs habitudes

46
ON JOUE COLLECTIF
Biocoop, des sociétaires en action

51
RENCONTRE
Des chevriers attentionnés

54
INTERVIEW
Claire Nouvian
Mère de l'océan



Sommaire

Retrouvez *Culture Bio* et ses déclinaisons sur biocoop.fr

CULTURE BIO Directeur de la publication : Franck Poncet • Rédactrice en chef : Pascale Solana • Secrétaire de rédaction : Marie-Pierre Chavel • Régie Publicité : a.vincent@anatie.fr - 01 43 12 38 15 • Diffusion : Christine Mullié - c.mullie@biocoop.fr • Conception : BABEL • Crédits photos : Couverture : Getty Images / DaniloAndjus ; p5a : Gaïa Mugler-Thouvenin ; p5b : Biocoop ; p7a : Getty Images / Fuse ; p7b : Josué Pichot / Atmosphères ; p9 : DR ; p11 : Getty Images / Fuse ; p12 : Rachel Dano ; p13a : Getty Images / F.J. Jimenez ; p13b : Margot L'Hermite ; p14 : Romane Decressonnière / Alternatiba Paris ; p15 : Oriane Laviec ; p16 : Serge Dmitrieff / Alternatiba Paris ; p20-25 : Pascale Solana / Biocoop ; p30 : Food collection ; p31 : Julie Béal ; p32a : Virginie Bienvenue ; p32b : Christophe Doucet / A point studio ; p33a : Phare d'Eckmühl-EscaleGourmande ; p33b : Happy_and_veggy ; p34 : Markal ; p35 : La Compagnie du Riz ; p36 : Raphaële Salem ; p38 : Getty Images / stock_colors ; p39 : AlexQ-Fotolia.com ; p40a : Erwin Wodicka -Fotolia.com ; p40b : Lucie Marcolin ; p43a : Alexandra Cornilleau ; 43b : Martine Prin ; p45 : Phare d'Eckmühl- EscaleGourmande ; p46 : Edwige Lamy/Biocoop ; p47a : Nicols Denis Biocoop Nantes Nord ; p48a : Inrae ; p48b : Julien Rougny ; p51 : Matthieu Chanel/Biocoop ; p54 : Josué Pichot/Atmosphères ; p55 : Getty Images/kittisun kittayacharoenpong ; p56 : Margot L'Hermite ; p57 : Claire Nouvian/David Shale ; p58 : Thés de la Pagode® • 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-Bequerel - 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 : 230 000 exemplaires • Biocoop cotise à Citeo 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*.





Qu'est-ce que la souveraineté alimentaire ? Un système dans lequel paysans et mangeurs décideraient des mécanismes de production et de distribution,

évoqué d'abord en 1996 par le mouvement altermondialiste Via Campesina. Ce n'est pas, comme on peut l'entendre, être leader sur les marchés mondiaux, objectif qui hypothèque la souveraineté alimentaire, selon le 4^e rapport sur les terres agricoles en France publié par Terre de liens, dénonçant un scandale *made in France*. Utiliser des mots pour désigner l'inverse de ce qu'ils définissent relève du cynisme, s'exclamaient Frédéric Faure, vice-président de Biocoop, au Salon de l'agriculture le 17 février dernier, aux côtés de ce mouvement associatif qui œuvre aux installations paysannes écologiques. Avec 28 millions d'hectares, la France dispose d'assez de terres agricoles pour nous nourrir et permettre aux agriculteurs de vivre dignement, mais 43% d'entre elles sont dédiées à l'exportation. Et les importations ont doublé en vingt ans pour remplir nos assiettes, mobilisant près de 10 millions d'hectares (surface de l'Islande !) aux quatre coins du monde. Grande puissance agricole la France ? ! Quid des intrants et de la dépendance induite aux pays qui disposent de minerais ou de gaz pour les produire (Russie, Maroc, etc.) ? Quid des terres spécialisées, industrialisées et polluées pour répondre à l'agro-industrie ? Il est temps d'accélérer la transition agricole et écologique.

[Souveraineté alimentaire, un scandale made in France, terredeliens.org](https://terredeliens.org)

Pluies de pesticides !

Traiter avec un drone est désormais autorisé en France, sur les parcelles à forte pente, les bananeraies et les vignes-mères de porte-greffes uniquement (pour l'instant). Mais c'est déjà beaucoup compte tenu des risques pour la santé des utilisateurs et des riverains.

3 800

C'est le nombre de familles d'agriculteurs accompagnées par Solidarité Paysans en 2024. Cette association créée par des paysans vient en aide à ceux qui rencontrent des difficultés. On peut la soutenir via le Don Militant (arrondi en caisse) dans les magasins Biocoop participants.

solidaritepaysans.org

Mieux que les soldes

La seconde main, c'est chic ! Moins cher que le neuf (en France, c'est sept millions de vêtements achetés chaque jour), les articles auxquels on offre une nouvelle vie ont aussi une empreinte carbone moins élevée. Pas mal quand on sait que l'industrie textile est la quatrième source d'impact environnemental de l'UE. Et en choisissant de s'habiller (ou de se meubler, etc.) dans une ressourcerie, une recyclerie ou même sur le site label-emmaus.co, on crée de l'emploi dans les territoires. Combo parfait !



TEST DE L'ÉTÉ

L'été, quel *Homo sapiens* es-tu ?

Pour rire, parce qu'il n'a rien de scientifique, mais pas seulement, fais ce petit test pour savoir quel *Homo sapiens* tu es...

L'été, c'est quoi pour toi ?

- 1 Une belle saison.
- 2 La plus grosse période de vacances de l'année.
- 3 Le retour des canicules et incendies.

Tu as répondu :

- 1 Tu es connecté à la nature, ***Homo sapiens Naturalus***, bravo ! Même si le climat change, tu n'es pas de ceux qui pensent qu'il n'y a plus de saison, ma brave dame. L'été, c'est celle des fruits et légumes gorgés de soleil. Chez Biocoop, ils sont 100 % bio et toujours de saison. Pour en savoir plus, consulte le calendrier de saisonnalité sur biocoop.fr, rubrique Nos engagements.
- 2 ***Homo sapiens Farnientus***, tu aimes te reposer, tu as bien raison. La vacance, le vide, pour recharger ses batteries, contempler, laisser parler sa créativité. Au frais, s'il fait très chaud, un drap mouillé devant ta fenêtre ouverte ou un gros glaçon devant le ventilateur, en guise de clim. Tu ne veux pas non plus te casser la tête en cuisine ? Il y a des recettes faciles sur biocoop.fr, rubrique Recettes bio.
- 3 Comme on te comprend ***Homo sapiens Eco-anxius***. 2024 a été l'année la plus chaude jamais enregistrée, avec aussi des pluies torrentielles. Pas sûr que ton anxiété rende 2025 plus clémente. Compte plutôt sur tes bonnes habitudes écolo, manger bio et local par exemple. Et cultive la joie qui rend la vie plus légère quoi qu'il arrive, comme l'explique l'article page 11.

VU, LU, ENTENDU

2040 EN PODCAST



À quoi ressemblera notre société en 2040 ? Son agriculture, ses commerces, son économie ? Et Biocoop ? Des experts et sociétaires de la coopérative répondent à nos questions dans neuf épisodes.

Murmurations, un podcast pour inspirer un futur bio. Sur toutes les plateformes d'écoute.

DOCU DE LUTTE



Un petit collectif de jardiniers amateurs s'oppose à un géant : Grand Paris Aménagement qui, à l'occasion des JO 2024, veut construire un solarium sur leurs parcelles. Un film qui montre la nature aux portes de Paris et qui donne foi dans le collectif.

La Terre des vertus, Vincent Lapize, en salles le 4 juin

BONNES ADRESSES



Les habitats de ce livre cultivent l'écologie, la coopération, le vivre-ensemble et l'idée qu'on peut choisir son lieu de vie, fût-il alternatif. Esthétique et inspirant.

Habiter ensemble autrement, Anne-Sophie Cléménçon, Michel Bernard, Éd. Le passager Clandestin et Silence

L'EMPIRE DES PLANTES



Faire soi-même ses soins, s'émerveiller et s'initier à l'immense sagesse des plantes, c'est ce que propose ce praticien en herboristerie et aromathérapie. Beau programme pour l'été !

Pouvoirs et sagesse des plantes, Julien Darga Biret alias @zilien.aroma, Éd. Larousse

RAPUNZEL

L'amour du Bio, du Bon et du Bien



Le chocolat Rapunzel = 100 % bio + 100 % équitable

Choisir nos chocolats, c'est soutenir des pratiques responsables et durables tout au long de la chaîne d'approvisionnement.

Des chocolats savoureux, respectueux des êtres humains et de la planète !



L'amour du Bio depuis 1974

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



Comprendre

L'APPEL DE LA JOIE

**Marre de la sinistrose qui ne règle rien ?
Cultivons la joie qui peut beaucoup !
Elle rend la vie plus légère et
savoureuse. Elle ouvre à l'autre quand
la tristesse enferrme, elle décuple
notre énergie et notre créativité.
Et pas seulement quand tout va bien.
La preuve, des militants pour un monde
meilleur s'en font une alliée.**

Marie-Pierre Chavel

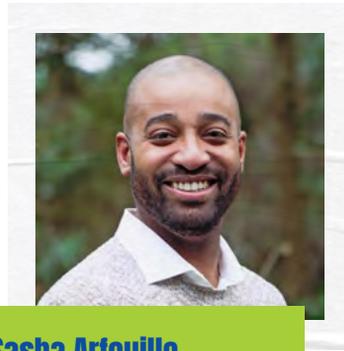
La perspective de l'été et des grandes vacances qui approchent comble beaucoup d'entre nous. Enfin la liberté, la détente, et peut-être même le soleil ! Vous préférez la pluie ? Pourquoi pas, à chacun ses plaisirs.

Ou peut-être est-ce de la joie, voire du bonheur. Quelle différence ? Le plaisir est moins intense. Plus personnel aussi. On pense « *mon plaisir* », expose le philosophe Charles Pépin en insistant sur le possessif. Le bonheur, lui, est une quête ou un sentiment durable d'accomplissement, de paix avec soi-même et le monde. ●●●

••• Pas facile tous les jours ! Entre les deux se situe ce délicieux mélange de satisfaction, de légèreté et de plénitude, que l'on nomme joie. Elle peut être provoquée par des événements extérieurs ou par des expériences intimes d'importance diverse. Elle se manifeste aussi parfois sans raison apparente. À chaque fois, elle nous donne envie de dire, avec un soupir d'aise : « Alors, elle est pas belle la vie ? » Même quand elle surgit, tel un fugace rayon de soleil dans un ciel gris, lors de moments douloureux ou graves. Paradoxe ? « *Toute vraie joie est paradoxale* », répond le philosophe Charles Pépin pour qui elle est synonyme de « *joie de vivre* ». Et, plus précisément, de « *consentement à la vie telle qu'elle est* », avec ses difficultés et tragédies. Elle peut donc cohabiter avec les mauvaises nouvelles et les sentiments pesants telles la tristesse ou l'éco-anxiété. Si certaines joies sont muettes (une sorte de jardin secret), une nouvelle génération de militants, notamment pour le climat et la justice sociale, laisse exploser la sienne pour en faire une compagne de lutte.

Imaginaire de vacances

Dans l'histoire de l'écologie, on trouve les premiers activistes dans les mouvements ouvriers. Ils y dénonçaient les conditions de travail toxiques (fumées, particules de poussière, etc.). C'était pas la joie ! Dans les années 1970, de plus en plus nombreux et avec un niveau d'études élevé, ils cherchent des formes de revendication plus festives. « *Les écoféministes étaient sur cette idée de joie et d'expression par le corps*, raconte Alexis Vrignon, historien spécialiste des mouvements écologistes en France. *Sur le plateau du Larzac en lutte contre l'extension d'un camp militaire, l'été, les hippies donnaient des airs de fête aux rassemblements, renvoyant à tout un imaginaire de vacances, de prendre la route, de convivialité...* »



Sasha Arfeuille
Porte-parole d'Action
Justice Climat Paris

À sa voix posée, on ne devine pas sa « rage » devant, entre autres, l'inaction des décideurs face au réchauffement climatique. Pour la contenir, il puise la joie dans son entourage, notamment chez les membres du collectif Action Justice Climat Paris (AJC). « On se soutient. Quand un camarade vit un événement difficile, à côté, on essaye de faire quelque chose de beau et joyeux ensemble. » Un de ses plus grands moments de joie ? « Pendant la mobilisation contre la réforme des retraites, on animait un cortège à Paris avec Planète Boum Boum, notre groupe qui débutait tout juste. La musique a attiré des gens qui sont venus danser. Ils ont fini par écouter des discours politiques. De voir tout ce monde, nos mobilisations qui intéressaient, l'inclusivité qui s'y développait, c'était vertigineux. »

Mais il fallait aussi savoir se montrer convaincant, compétent, pour avancer des arguments chiffrés face à un contradictoire, monter des dossiers pour une collectivité territoriale... Bref ! pour ne pas passer pour des rigolos et reproduire « l'effet René Dumont », comme dit l'historien. Premier candidat vert de l'histoire, René Dumont avait été jugé peu crédible à la présidentielle de 1974 parce qu'il faisait campagne avec un col roulé rouge et sans affiches - il disait ne pas vouloir voir sa « binette » sur les murs - et parce que pour sensibiliser au gaspillage des ressources, il avait bu à la télé « un verre d'eau

DEVENIR JOYEUX

Chaque moment de joie nous dit que le bonheur est possible, selon le philosophe Charles Pépin. Pourquoi s'en priver ! Dans sa conférence*, il nous livre sa « méthode » pour l'apprivoiser :

- **Retrouver son corps**, marcher, d'un pas rapide si on peut, respirer... Dans la nature, quand c'est possible.
- **Rester lucide**, s'appuyer sur le réel et non sur l'idéal qui dévalorise la réalité.
- **Arrêter de se comparer** et se rapprocher de sa singularité.
- **Accepter l'ambiguïté**, accueillir le bon et le mauvais de la vie.

* « La joie », conférence Tilt, sur YouTube.



Youlie Yamamoto Cofondatrice des Rosies

Des femmes en bleu de travail, fichu sur la tête, qui chantent et qui dansent... Ce sont les Rosies, un collectif créé en 2019 pour rendre visible la question des droits des femmes dans les mouvements sociaux, partout en France. Leurs outils : des chansons populaires revisitées, des chorégraphies, et surtout une indéfectible joie. « *C'est une émotion particulièrement nourrissante et communicative* », commente Youlie Yamamoto, cofondatrice. Elle la considère aussi comme un exutoire et un bouclier derrière lequel elle se sent en sécurité. « *Nos interventions sont comme une énorme fête qui crée naturellement une ambiance de protection. C'est difficile de venir gâcher la fête* », avance-t-elle. Dans les mobilisations pour le climat ou auprès de grévistes, partout où elles passent, les Rosies font un tabac !



précieuse, puisqu'avant la fin du siècle, si nous continuons un tel débordement, elle manquera ». Rien à voir avec les autres candidats cravatés de sérieux... « *Militer autrement ou être une quête de respectabilité, selon les groupes, les périodes, les écolos penchent d'un côté ou de l'autre* », affirme Alexis Vignon.

Depuis les années 2010, les jeunes réactivent le répertoire d'actions de leurs aînés (pétition, happening, sit-in, etc.), le dépoussièrent et y ajoutent leur joie collective et politique : elle raconte, dans un beau raffut de musique et de danse, un monde vivable, durable et ...

ÇA C'EST BIOCOOP



UNE BIO JUBILATOIRE

- Parce que bien manger est une fête et que consommer bio, ce n'est pas consommer triste, Biocoop s'affiche avec des grands « OUI ». Oui à la gourmandise, à la qualité, au choix...
- Cette campagne de communication est aussi l'occasion de revendiquer un militantisme positif qui ne s'oppose pas au plaisir. Au contraire, ils sont complémentaires. Dire non aux pesticides, c'est dire oui à la biodiversité. Non aux additifs synthétiques ? C'est défendre le goût. Et refuser les prix sacrifiés, c'est proposer une bio accessible grâce aux prix engagés.

••• solidaire, où chacun a sa place et peut agir. « Mais ce n'est pas une joie naïve, nuance Sasha Arfeuille, porte-parole d'Action Justice Climat Paris. On n'oublie pas qu'on traite de sujets sérieux, on peut adapter le ton selon les circonstances. »

Bisou magique

Dans un monde qui s'applique parfois à ne pas tourner rond, la joie peut paraître désuète. Mais c'est ignorer son potentiel, qui fait toute sa beauté. Chez le philosophe Spinoza (1632-1677), elle est perçue comme le passage de l'humain « d'une moindre à une plus grande perfection ». Elle participe à l'augmentation de la puissance d'agir. Qui ne s'est pas senti pousser des ailes dans des moments de liesse ? Pour Youlie Yamamoto, porte-parole d'Attac France et cofondatrice des Rosies (voir encadré p. 13), « la joie est un pouvoir. Elle

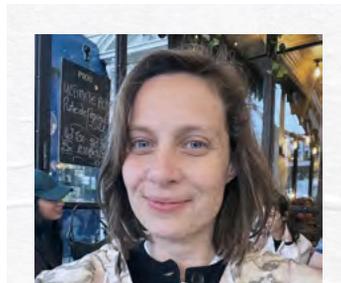


sublime notre colère en une émotion positive qui nous rend plus déterminés encore, nous consolide. Elle nous permet d'afficher fièrement ce pour quoi on se bat, de manière plus efficace que l'agressivité ou parfois qu'une banderole, parce qu'elle attire et crée les conditions d'écoute. »

Elle a également la faculté de panser les blessures, comme un bisou magique qui reconforte. Elle lie les militants, heureux de ne pas se sentir seuls, chacun avec ses préoccupations. Elle console leurs déceptions - il y en a souvent dans la lutte - et leur permet de tenir physiquement et psychologiquement. Partie intégrante du « care », ces stratégies dans les organisations militantes pour prendre soin de leurs membres (méditation, groupes de parole, garderies pour les enfants, etc.), la joie permet de reprendre en main son destin. Et si on décidait d'être joyeux ?

Célébrons la vie

À Sainte-Soline (Deux-Sèvres) en 2023 et 2024, les mobilisations contre les mégabassines et pour le partage de l'eau laissaient une large



Oriane Laviec Administratrice de Biocoop

place aux clowns, fanfares, déguisements, bals en fin de journée, ou encore séances de vaisselle en musique qui attireraient de nombreux bénévoles, rapporte la sociologue Héléne Stevens qui étudie les nouveaux mouvements écologistes. « Ces moments festifs, dit-elle, permettent d'alimenter la ferveur collective pensée comme un instrument de résistance », notamment face à ce que le philosophe Gilles Deleuze (1925-1995) appelait les affects tristes. Aujourd'hui, ce serait l'anxiété devant la question climatique qui est minimisée, la criminalisation des militants écologistes (dénoncée par le rapporteur de l'ONU en février 2024), la souffrance au travail, les menaces géopolitiques, etc., tous ces ressentis qui nous rendent atones avec l'impression d'être dépossédés de notre vie, de notre environnement. Et dont on peut penser qu'ils sont, selon la chercheuse, « utiles aux puissants ».

Les moments joyeux des mobilisations peuvent alors être vécus comme une échappatoire ou perçus de l'extérieur comme une forme de futilité. À Sainte-Soline, Héléne Stevens

Avec son sourire souvent accroché en banane, Oriane se dit plutôt joyeuse. Arrivée chez Biocoop en 2018, elle est sociétaire section « salariés » de la coopérative et, depuis le 1^{er} janvier 2024, élue au conseil d'administration. « J'avais des idées, je sentais qu'un nouveau vent soufflait sur Biocoop, on parlait de valeurs fortes. J'ai eu envie de participer », dit-elle sans vanité. Militer la met en joie, parce que « ça procure du sens » et donne le sentiment de se mobiliser corps et âme pour faire avancer le monde dans le sens qui lui semble juste. Avec le conseil d'administration, elle a pris conscience « qu'on est dix fois plus convaincant quand on est joyeux ». Elle fait référence à ce sociétaire de Lille, Benoît Canis, « hyperlumineux et gai », qui ouvre une réunion régionale en disant : « Pendant que des bombes tombent sur l'Ukraine, nous, on va discuter de l'avenir de l'agriculture biologique chez nous. » « Waouh, commente Oriane ! En posant le contexte, il nous rappelle qu'on a la chance de vivre dans un pays en paix, où on est protégés. Et il nous invite à parler des choses importantes pour nous en y mettant de la joie mais en restant lucides et en acceptant l'adversité. Pour moi, ça donne du crédit à tout ce qu'il peut dire derrière. » Elle poursuit sur la convivialité et la joie très présentes dans la vie politique de Biocoop, même pendant le congrès (celui de 2025 se tient à Montpellier en ce mois de juin), avec ses débats et ses tensions : « Je ressens un appétit pour la vie chez plein de sociétaires, c'est un socle commun. »



••• les voyait surtout comme une pensée politique. « Pour les organisateurs, dit-elle, insuffler de la joie est une manière de célébrer le vivant et de montrer que les militants écologiques sont vivants face aux politiques mortifères des dominants contre lesquels ils se battent. »

La société du temps libéré

Qu'elle soit cultivée ou spontanée, comme celle qu'on peut éprouver lors de retrouvailles, cette gaîté est toujours sincère. Parce qu'elle fait partie des revendications. « On veut que nos mobilisations ressemblent à la société que l'on souhaite voir advenir : plus joyeuse, avec une vraie place pour l'art et la culture », développe Sasha Arfeuille, qui ambiance les mobilisations avec slogans et musique électro. On pense alors à la « société du temps libéré » d'André Gotz (1923-2007), figure majeure de l'écologie politique. Il imaginait notre monde avec un temps de travail réduit au profit d'autres activités, et une planète préservée grâce à une baisse de la

consommation matérielle et énergétique. La joie est généralement communicative, même si parfois elle agace ou agresse. Peut-elle participer à changer le monde ? « Elle ne suffira pas pour faire société, estime Hélène Stevens. Mais la cohésion sociale*, que réclament ces organisations, est un enjeu primordial dans un monde qui s'entredéchire. » Alors oui à la joie. Cet élan vital malgré l'adversité qui n'a jamais quitté Rosa Luxemburg (1871-1919), révolutionnaire allemande sensible à la beauté de la nature. En prison, toujours gaie, elle écrivait : « Il faut travailler et faire ce que l'on peut, et pour le reste, tout prendre avec légèreté et bonne humeur. On ne se rend pas la vie meilleure en étant amer. » ■

* Capacité de la société à assurer le bien-être de tous ses membres, incluant l'accès équitable aux ressources disponibles, le respect de la dignité dans la diversité, l'autonomie personnelle et collective et la participation responsable.

POUR ALLER PLUS LOIN :

- *La joie*, Charles Pépin, Allary Éditions ou Folio. Le roman d'un homme joyeux parce qu'il jouit du moment présent et accepte son existence.
- *Que ma joie demeure*, Jean Giono, Éd. Grasset ou Livre de Poche. Bobi, le saltimbanque traversé par la joie, bouleverse la vie des paysans d'un coin de Provence...
- *Avoir 20 ans à Sainte-Soline*, dirigé par le collectif du Loriot, dont la sociologue Hélène Stevens, Éd. La Dispute. Portraits et récits.



40 ans d'innovations et de gourmandises

NOUVEAUTÉ

SANS SUCRES AJOUTÉS

SANS ÉDULCORANTS

BOISSON PÉTILLANTE

AU PUR JUS DE FRUITS



Suivez-nous !



vitamont_france



vitamont_officiel

www.vitamont.fr

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

LES GLACES

Par ici les gourmands. On vous dit tout sur ce plaisir estival qui rafraîchit petits et grands mais leur fait des cachotteries.

Marie-Pierre Chavel

Recette

Lait, eau, œuf, sucre, fruits, on peut faire de bonnes glaces avec pas grand-chose. Mais il faut du temps, parfois 48 heures. Avant la surgélation, les ingrédients passent par plusieurs étapes, dont la pasteurisation qui assure la sécurité sanitaire, la maturation qui développe les arômes et le foisonnement qui rend la glace onctueuse par incorporation d'air. Pour aller plus vite et baisser les coûts, des fabricants utilisent des « prémix », des poudres prêtes à l'emploi, avec des matières grasses végétales, des émulsifiants, gélifiants et autres additifs, auxquelles ils ajoutent un liquide et une pâte aromatisante.



450 g

C'est le poids minimal que doit faire 1 litre de glace, de crème glacée ou de sorbet, à l'exception du sorbet plein fruit qui doit peser au moins 650 g.

Chaîne du froid



Pour une bonne conservation, limiter les chocs thermiques en ouvrant le congélateur le moins souvent possible. Ne jamais recongeler une glace qui a fondu, pour ne pas risquer l'intoxication alimentaire.

VOUS PRÉFÉREZ ?



La glace. Aux fruits, elle en contient au moins 15%. Si elle peut être à l'eau et au jus végétal, elle est souvent au lait, au moins 6% d'extrait sec dégraissé pour avoir une bonne texture, ou aux œufs (7% de jaune au minimum).

La crème glacée. Sa matière grasse (5% au moins) est issue uniquement de produits laitiers (lait, crème), à l'exception de celle liée à l'aromatisation.

Le sorbet. Sans matière grasse ajoutée, à base d'eau, il se compose d'au moins 25% de fruits (ou légumes !), 15% s'il s'agit de fruits acides (agrumes par exemple) ou à saveur forte (ananas...) et 5% pour les fruits à coque. Le sorbet « plein fruit » en contient au minimum 45%, ou 20% pour les acides et à saveur forte. Des protéines de lait (moins de 1%) peuvent apporter de l'onctuosité. Elles doivent être indiquées dans les ingrédients.



Trompeur

Une glace dite « artisanale » doit être fabriquée par un glacier inscrit à la Chambre des métiers et de l'artisanat. Celle dite « maison » est forcément élaborée sur le lieu de vente. Mais ces mentions autorisent les prémix. Elles n'excluent pas une fabrication industrielle et ne garantissent pas la qualité.

Bons repères



Les glaces véritablement artisanales, selon la Confédération nationale des glaciers de France, se reconnaissent à une liste d'ingrédients courte, à des couleurs douces, moins vives que celles dues à un colorant, ou encore aux bacs d'où elles ne débordent pas : souvent, elles fondent plus vite que les industrielles qui, elles, peuvent se permettre de dépasser des bacs, pour faire des décorations par exemple. Autre repère, le label Glaces artisanales de France qui oblige l'artisan glacier à, entre autres, sélectionner des matières premières nobles et naturelles, et à ne fabriquer que des sorbets plein fruit.



Bio

Une glace certifiée bio ne peut contenir que des ingrédients autorisés par le règlement européen. Ce qui n'empêche pas les prémix, parfois constitués de marqueurs d'ultratransformation et autres additifs peu recommandables (maltodextrine, arômes, protéines de lait à teneur réduite en lactose, etc.). Lire les étiquettes ou demander au vendeur la liste des ingrédients.

ÇA C'EST BIOCOOP

- **Les glaces sélectionnées par Biocoop**, fabriquées dans les Alpes, en Ardèche, en Bretagne ou encore en Provence, sont toujours bio, généreuses en ingrédients de qualité, locaux ou équitables tant que possible. En bacs, en pots, en cônes ou en bâtonnets, il y en a pour toutes les occasions. Et des parfums pour tous les goûts.
- **Les sorbets sont des « plein fruit »**, même ceux en bâtonnets, comme les mini conçus spécialement pour les enfants. Glaces et crèmes glacées sont au lait de vache, de coco, ou encore au riz ou au soja.
- **Certains magasins ont aussi la chance de pouvoir proposer des glaces locales**, souvent produites par des micro-glaciers.

LA BIO À LA SAUCE BÉARNAISE

Frontalier de l'Espagne, le sud du Béarn attire. C'est une terre de reliefs et de gastronomie à la culture occitane bien ancrée. Rien n'y manque, même en bio où les productions diversifiées sont tournées vers le local. Du côté d'Oloron-Sainte-Marie (Pyrénées-Atlantiques), on serait même tenté de dire qu'en bio la sauce prend bien. Sauf que...

Pascale Solana



SUIVEZ LES GUIDES

SOPHIE ET CHRISTIAN HAMEAU-CASTEVERT

Cogérants du magasin Biocoop
Oloron Haut-Béarn



Sachez-le, avant d'aller plus loin et malgré le titre de ce reportage, la légendaire sauce béarnaise ne vient pas du Béarn. Une *fake news*, ou fausse info, façon XIX^e siècle !

Christian Hameau-Castevert, bérêt bleu brodé Biocoop vissé sur le crâne, explique qu'elle aurait été inventée en région parisienne par le cuistot du restaurant *Pavillon Henri IV*. Le roi béarnais du XVI^e siècle et avant lui Gaston Fébus, prince poète de la fin du Moyen Âge, ont marqué ce territoire



Au Clos Lapeyre, Jean-Bernard Larrieu cultive le jurançon en espalier et le vinifie de différentes façons. Vin préféré d'Henri IV, selon la légende, à sa naissance, on en aurait versé une goutte sur ses lèvres avant de les frotter avec ... de l'ail pour le fortifier !

Une partie de l'équipe du magasin Biocoop Oloron-Haut-Béarn à Oloron-Sainte-Marie.

où la langue occitane chante encore, notamment dans les écoles bilingues Calandretas*. Intarissables, le gérant de Biocoop Oloron Haut-Béarn et Sophie, son épouse et associée, sont amoureux de leur terroir.

Terres fébusiennes

Le sud du Béarn est une région superbe. Ça, c'est vrai. Et les touristes ou pèlerins de Compostelle ne diront pas le contraire. Une chaîne de sommets enneigés, frontière

avec l'Espagne « avec qui il y a des liens forts », décrit Christian Hameau-Castevert, d'où dévalent les gaves, nom des cours d'eau qui se jettent dans le gave de Pau, affluent de l'Adour. Avant la plaine et Oloron-Sainte-Marie, sous-préfecture et point de départ des hautes vallées d'Ossau, d'Aspe et de Barétous, les reliefs s'adoucissent. Nous y étions donc en mars, et le couple nous a emmenés visiter leurs producteurs. Avant d'ouvrir son magasin, Christian, cofondateur de la monnaie locale tinda, a tenu une Amap, puis le rayon





Jean-Bernard Larrieu

Le jurançon, AOC Béarn

Au Clos Lapeyre sur les coteaux de l'AOC* jurançon sous l'œil du « Jean-Pierre », surnom du pic d'Ossau coiffé (lui aussi) d'un béret de nuages, Jean-Bernard Larrieu trimballe son *bourrou* et sa *liga*, le porte fagot et l'osier, pour plier et nouer les sarments de ses 17 hectares de vignes sur leur haut palissage, une spécificité de cette toute petite appellation de 1 000 hectares. Ce *vinher* (ou vigneron) est un fervent défenseur de l'occitan et de ce qui fait son terroir. Au fil des générations, ses terres pentues ont connu la polyculture-élevage, le maraîchage, puis, quand vint son tour en 1985, le chai et la vigne plantée de cépages pyrénéens - courbu, lauzet et manseng, dont le petit grain aéré se récolte très tardivement. « *Le sol, le climat, les amplitudes thermiques - très froid*

la nuit, très chaud le jour -, les vents d'Espagne confèrent au jurançon ses particularités », explique Jean-Bernard Larrieu. Lui élabore une dizaine de blancs secs ou moelleux, nature ou orange, « en bio depuis vingt ans, proche de la biodynamie ». Il raconte : « Parce qu'elle représente à peine quelque pour cent de l'agriculture du département, la viticulture n'a pas été la priorité des développeurs agricoles, et en plus, on est isolés. Une difficulté et une chance. Il a fallu compter sur la débrouille, sur les copains et faire réseau. Ça nous a protégés de la chimie ! Sur les 300 producteurs de l'appellation, 200 livrent à la coopérative. Une bonne part des autres sont en bio. C'est beaucoup ! »

* Appellation d'origine contrôlée.

Célia la jument et Quentin Barrière, meneur de chevaux et coresponsable fruits et légumes au magasin Biocoop Oloron Haut-Béarn, travaillent le sol chez la paysanne-glaçière des Délices de la Mielle.



●●● fruits et légumes du magasin Biocoop de Billère. Dans son équipe, il y a des conjoints d'exploitants, certains ont même une activité agricole comme Quentin Barrière, coresponsable fruits et légumes et meneur de chevaux de trait. On le voit guider Célia la jument, près d'une tonne d'énergie à bout de bras, chez Laura Torres Escudero (photo ci-dessus). Au magasin Biocoop Oloron Haut-Béarn, on connaît beaucoup de producteurs. Alors, en choisir deux ou trois pour *Culture Bio* ne fut pas simple. La ferme Cazenave Loustau à Sévignacq-Meyracq, avec ses lait cru, crème, beurre, fromage, viande, etc. ? La microbrasserie La Ruze à Mialos ? En plus de l'orge et du houblon, le paysan-brasseur Jean-Yves Rouleau cultive des agrumes pour aromatiser sa bière et s'adapter au changement climatique. Ou encore la dernière référencée qui fait des fleurs en bio ? On a décidé de rester au plus près d'Oloron-Sainte-Marie.



Laura Torres Escudero

Paysanne-glacière

Il y a peu, Laura Torres Escudero était professeur d'espagnol dans un lycée béarnais. « *Pendant le Covid, le rythme du monde a changé. J'avais toujours pensé qu'un jour je ferais quelque chose avec la terre* », se souvient-elle. Son contrat se terminant, elle embraye sur une formation agricole, acquiert un hectare près d'Oloron-Sainte-Marie, des plants, des outils pour la terre, l'équipement d'un labo pour les sorbets... Et voilà comment à 40 ans, elle est aujourd'hui paysanne-glacière. Dit comme ça, ça paraît facile. Sur le terrain et à la saison des glaces – la même que celle des fruits ! –, Laura Torres travaille beaucoup, soucieuse de magnifier sa parcelle hier malmenée par les cultures répétitives. Fiente de poules, compost de fumier

de vache, paillage avec du foin, mulch de cosses de sarrasin, très peu de mécanisation, des ruchers pour les pollinisateurs, des bandes fleuries et des arbres mellifères encore pour eux, création d'une mare, elle pratique « *tout ce qui peut augmenter la résilience* ». Résultat, une vingtaine de sorbets Les Délices de la Mielle, inimitables, avec « *que du fruit ou des plantes, 35% de sucre, blanc car plus neutre que celui de canne et pour encourager les bio du Nord ! Pas de glucose parfois trompeur avec son petit arrière-goût, ni de dextrose ou d'épaississant comme on trouve souvent, encore moins de colorant* ». Son préféré ? « *Euh... Tayberry ! Une mûre rustique, un parfum qui tire sur la framboise, un rose flashy !* »

Pyrénées-Aquitaines !

Dans le Haut-Béarn, l'agriculture est diversifiée et facilitée par un climat à la pluviométrie généreuse, au point que certains jours « *on parle des Pyrénées-Aquitaines plutôt qu'Atlantiques* », s'exclame Marlène Concaret, semencière, et on a souvent la chance de vivre quatre saisons en un jour.

La culture du maïs et l'élevage bovin conventionnels dominant. C'est moins frappant que dans les plaines autour de Toulouse, dans la région voisine. Parce que les fermes sont de taille moyenne, « *une quarantaine d'hectares en moyenne* », explique Perrine Maynadier du Civam bio Béarn. On y voit plus souvent la blonde d'Aquitaine que la béarnaise, la vache locale, avec ses cornes en lyre, l'emblème du Béarn. Elle trône sur les drapeaux des monuments, mais cette race mixte lait-viande a failli disparaître. Nous la retrouvons dans les prés du vigneron bio ●●●



••• Jean-Bernard Larrieu, soucieux des traditions occitanes. Et puis il y a l'élevage ovin, et aussi les canards et les porcs. Avec 5,4 % de surfaces bio, les Pyrénées-Atlantiques sont loin des meilleurs scores de la Nouvelle-Aquitaine. Parmi les explications, les fermes bio, qui ont de plus petites surfaces, analyse Perrine Maynadier. Et aussi, comme souvent en montagne, les productions ont leurs circuits, une bonne image et plus de contraintes qu'ailleurs. Le label bio est sans doute perçu comme superflu ! « Les fermes bio représentent tout de même 8,5%, plutôt orientées circuits courts », poursuit Perrine Maynadier. « Il y a du potentiel,

on a une couveuse d'entreprises pour aider à l'installation des bio, signale Christian qui s'inquiète pourtant de l'avenir de l'agriculture de montagne et de ces producteurs qui entretiennent le paysage avec les troupeaux. Il admire le courage de ceux qui démarrent, « parfois sur des terres abîmées, comme Laura, la paysanne glacière, qui les soigne pour leur redonner toute leur fertilité ».

Bandas et garburades

Le contexte économique bio des derniers temps a généré quelques « déconversions » mais plutôt du côté des céréaliers des grosses



Laure et Sylvain Loustau

À la ferme Loustau à Oloron-Sainte-Marie, il y a Laure, la sœur, Sylvain, le frère, 40 hectares de blé, sarrasin et tournesol qu'ils pressent en huile, féverolles (photo)... et encore du maraîchage, des fruits, plus un atelier de transformation, de soupes, sirops, piperades... et aussi deux cochons, et quoi d'autre ? Pardi, la Guinguette pour faire la fête à la ferme !

Marlène Concaret

Les Jardins du lien

ÇA C'EST BIOCOOP

MAGASINS. Le Béarn compte trois magasins à Billère, Oloron-Sainte-Marie et Pau. Les Pyrénées-Atlantiques en comptent quatre autres, deux à Anglet, un à Bayonne et un à Saint-Jean-de-Luz.

PAYSANS ASSOCIÉS. Ce sont les groupements 100 % bio sociétaires de Biocoop, tel Biolait dont certains adhérents sont présents dans le Béarn.

coopératives. Les installations, surtout en maraîchage, se poursuivent. En revanche, la consommation ne progresse pas assez, comme le regrettent Sylvain et Laure Loustau (*ci-contre*), maraîchers. Surtout, la restauration collective qui ne décolle pas. Même si leur magasin approvisionne les crèches locales, Christian et Sophie confirment : « *Les producteurs sont prêts, les parents réclament, mais derrière, ça ne suit pas.* » Pourtant, le Haut-Béarn aime bien manger. Il est connu pour ses festivités gourmandes. Rien qu'en septembre, nos deux commerçants énumèrent : la Fête du sel à Salies-de-Béarn, la Foire au fromage à Laruns, la Garburade - à la gloire de la généreuse soupe du Sud-Ouest - à Oloron-Sainte-Marie. Et aussi le concours mondial de l'omelette. Oui mondial ! Mais avant, en juin, cette année, retenez l'anniversaire du magasin. Cinq bougies. Hum, ça sent d'ici la garbure et la banda**. Allez, *adishat e al cop que ven !* *** ■

* Petite alouette, en français.

** Fanfare de fériá.

*** Au revoir et à la prochaine fois !



Elle voulait agir pour la biodiversité. Reconversion, puis installation. Elle produit des semences de légumes, fleurs, plantes tinctoriales, aromatiques, et des jeunes plants. Son nouveau métier nécessite connaissance botanique et technicité. Imaginez ! Un insecte ayant butiné un piment fort déboile les pattes pleines de pollen sur ses piments doux des Landes en fleur. Et bim, hybridation ! Alors parfois la semencière pollinise elle-même les fleurs. Au pinceau, une à une, avant de refermer la corolle. Marlène Concaret accueille aussi des personnes ayant

un handicap. C'était son idée de départ. Relier agriculture et social, car elle est aussi éducatrice spécialisée. « *Le contact du vivant apporte une réponse à ceux qui souffrent de troubles mentaux* », explique la drôle de paysanne. La gamme de ses graines aux emballages délicatement dessinés à sa place chez Christian Hameau-Castevert, qui, le jour de notre visite, en profitait pour annoncer que « *Les Jardins du lien sont retenus pour un prochain "Local Friday"* », une action pied de nez des magasins Biocoop au Black Friday pour soutenir financièrement des projets agricoles locaux. Joie partagée.

GERMLINE

*Petites graines,
grands bienfaits !*

30 ans
d'expertise

EN GERMINATION
ET FERMENTATION

La germination, c'est la
magie du Vivant en action :

100 % naturelle,
elle réveille toute la richesse
nutritionnelle des graines pour
en tirer le meilleur.

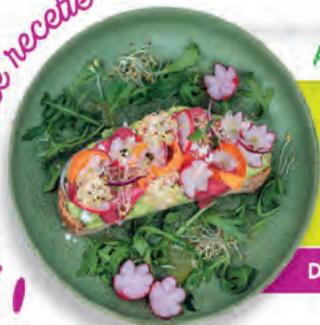
Riches en FIBRES
& en PROTÉINES



Germline est le spécialiste des graines germées bio. Prêtes à consommer ou à faire pousser, profitez de leurs bienfaits tout en apportant une **multitude de saveurs, couleurs et textures** à vos plats !



Idee recette



AVOCADO TOAST & GRAINES GERMEES

- Écrasez un avocat et de la betterave cuite avec du jus de citron et une touche d'épices
- Tartinez sur du pain complet grillé
- Ajoutez des graines germées fraîches et quelques dés de feta

DÉLICIEUX AUSSI DANS VOS POKE BOWLS, BURGERS, GASPACHO, RISOTTOS...

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

GERMLINE
Le plein de vie !



GERMLINE SAS Les Grivelles - 18600 Sancoins - France - Tél. 02 48 74 63 90 - contact@germline.fr

www.germline.fr  

VANILLE BIO ET ÉQUITABLE

Exquisément parfumée

Issue d'un partenariat de près de trente ans avec des agriculteurs malgaches, la vanille bio et équitable Cook est d'une qualité exceptionnelle : le terroir du Sambirano, couplé à une culture et une préparation très rigoureuses, favorise le développement d'un profil aromatique complexe, avec des notes douces et chaudes ainsi que des saveurs intensément épicées, boisées et florales. Pour des pâtisseries très parfumées. Vendue dans un tube en verre.

Vanille Bourbon, 2 gousses, 5 g
cook.fr



KOMBUCHA SANTÉ

Les plus des ++

Les bienfaits des kombuchas, vous connaissez ? Découvrez maintenant les Kombuchas ++ de Vitamont. En plus des vertus du thé vert, ces kombuchas, faibles en sucre, sont



aussi associés à des plantes ou à des fruits judicieusement sélectionnés pour vous offrir encore ++ de bénéfices. Trois parfums pour trois bénéfices: Détox, Immunité, Antioxydant. Choisissez le vôtre !

Kombucha ++ cassis hibiscus, Détox, 33 cl
vitamont.com

APÉRO

Le tzatziki irratable

La juste dose ! Pour un apéro maison savoureux, mélangez 1 dose d'Épices Tzatziki Nat'Ali avec 2 yaourts à la grecque et 1 concombre découpé en petits morceaux. Élu Meilleur produit bio 2025, ce sachet est, selon les testeurs, « super pratique et rapide à utiliser pour préparer un tzatziki maison sans peine. À conserver dans ses placards ! », ou encore « agréable, pratique à conserver, ce qui permet d'en avoir toujours sous la main ».



Épices Tzatziki, 2 doses, 7 g
nature-aliments.com

CHARCUTERIE VÉGÉTALE

Des nouveautés !

Pionnière des alternatives véganes et bio à base de seitan avec sa marque Wheaty, l'entreprise familiale Topas propose depuis plus de trente ans une gamme 100 % végétale, riche en protéines et sans huile de palme. Inspirées de la cuisine de tous les jours, deux nouvelles références viennent élargir l'offre : du jambon et des allumettes, en version légèrement fumée. À tester sans plus tarder dans vos pizzas, quiches, cakes, omelettes, etc.



Jambon végétal, 100 g, et Allumettes végétales (dès la mi-juin), 100 g
wheaty.fr

l'atelier v*

* VEGGIE GOOD DAY :)

CUISINONS VÉGÉTAL en 3 destinations gourmandes !

BASES LÉGUMINEUSES À CUISINER
pour régaler les quotidiens pressés

NEW!

MÉLANGES AUDACIEUX
RICHES EN LÉGUMINEUSES
... ET EN GOÛT !

QUELQUES GESTES
DE PRÉPARATION
SEULEMENT POUR OBTENIR
UN PLAT COMPLET !

UNE SOLUTION À LA VRAIE
CUISINE VÉGÉTALE ULTRA
FLEXIBLE ET
PERSONNALISABLE

**LE BON
GOÛT**
DE LA SIMPLICITÉ!



351 125 68, 351125687 RCS VANNES, 16 RUE LOUIS LEFEVRE UTILE - PAE DE PENTAPARC 56036 VANNES CEDEX, SARL



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

Le chocolat Kaoka : le choix responsable

Un chocolat bio, éthique, de qualité et accessible à tous ? C'est le pari qu'a fait Kaoka il y a plus de trente ans. Et ça fonctionne !

Véronique Bourfe-Rivière

Quand vous achetez un chocolat Kaoka, vous êtes sûr de contribuer à la culture du cacao de demain. Cette petite entreprise du Vaucluse, fondée il y a plus de trente ans par André Deberdt - militant et pionnier de la bio - a fait le choix d'allier résilience et qualité. Aujourd'hui, ses enfants perpétuent cette vision à travers un modèle unique. Ce qui distingue Kaoka ? Ses filières de cacao : bio, équitables et résilientes. Elles se situent dans quatre terroirs d'exception : Équateur, Pérou, São Tomé et République dominicaine. Dans chacun de ces pays, Kaoka travaille main dans la main avec des coopératives de producteurs, en tenant compte des spécificités locales. Des techniciens accompagnent les producteurs au quotidien : conseil agronomique, entretien des plantations, appui à l'agroforesterie, diversification des cultures. Depuis plus de quinze ans, Kaoka mène un important travail sur la sélection variétale pour améliorer les arômes, la productivité, la résistance aux maladies et à la sécheresse.

« Les chocolats Kaoka sont fabriqués avec du cacao équitable et zéro déforestation. »

Naeva Laurens,
responsable communication de Kaoka



CHEZ BIOCOOP



Chocolat noir
São Tomé 75 %,
100 g



Chocolat noir
Équateur 80 %,
100 g



Chocolat noir
Pérou 85 %,
100 g



Chocolat noir
noisette 66 %,
180 g

Dans ses filières, Kaoka s'engage financièrement auprès des coopératives, en préfinançant les récoltes, pour qu'elles puissent acheter 100 % du cacao de leurs producteurs adhérents. Ce cacao est ensuite transformé dans des infrastructures adaptées pour les étapes essentielles à sa qualité : la fermentation et le séchage.

De plus, Kaoka est engagé depuis 2021 dans un ambitieux projet de 8,9 millions d'euros, à travers un partenariat public-privé avec le Fonds français pour l'environnement mondial, pour un cacao zéro déforestation et pour la régénération des plantations par l'agroécologie.

« Ce travail de fond est nécessaire pour pérenniser les filières, assure Guy Deberdt, directeur général de Kaoka. La crise actuelle met en lumière la fragilité structurelle de la filière mondiale du cacao... »

Tous les chocolats Kaoka portent le label Biopartenaire, gage de la fiabilité de leur démarche équitable.

kaoka.fr

LE BASILIC

Indispensable à la tomate-mozzarella ou au gaspacho, grandiose dans les vinaigrettes, surprenant avec les fruits, il sent l'été, le soleil. Et c'est bon !

Pascale Solana

Variétés

Originaire d'Asie, *Ocimum basilicum* est de la famille des Labiées. On le trouve déjà dans l'Égypte des pharaons, puis en Grèce et dans les régions méditerranéennes de l'Empire romain. Le plus connu est le vert (basilic commun ou grand vert), mais il en existe de nombreuses variétés et saveurs : le basilic pourpre plus épicé, le thaï qui rappelle l'estragon et l'anis, le basilic citron au goût... citron, etc.

Dans l'assiette

Cru, il libère plus de saveur. Pour le conserver, l'effeuiller délicatement (éliminer les feuilles marron), laver, essorer et placer dans une boîte



hermétique au frigo. Peu calorique, il donne du goût aux plats et permet de limiter le sel ou les matières grasses.

Pesto

Qui dit basilic dit pesto, célèbre sauce originaire de Ligurie en Italie, à base de basilic (*basilico genovese*), de pignons de pin, d'huile d'olive, d'ail et de parmesan ou de pecorino. Le pesto est traditionnellement associé au minestrone

ou aux pâtes. Il se conserve au réfrigérateur environ une semaine. Aujourd'hui, devenu une star des trempettes de l'apéro, il a donné son nom à toutes sortes de tartinades végétales, avec ou sans basilic !

Pistou

C'est le cousin du pesto qui a traversé la frontière franco-italienne en oubliant les pignons de pin, voire le fromage. Il caractérise la soupe provençale d'été aux légumes, aux pâtes et au pistou. L'étymologie de pesto et pistou est issue de *pestare* ou *pistare* qui signifie piler, broyer.

Pharmacopée

Les nombreuses vertus du basilic sont utilisées en herboristerie ou en aromathérapie. Le thaï par exemple est connu pour faciliter la digestion.

ÇA C'EST BIOCOOP

Du basilic...

- en bouquet ou en pot selon les arrivages ;
- cultivé par des collectifs comme les Paysans associés (Uni-Vert...) ou des indépendants voisins des magasins ;
- parfait pour accompagner des tomates, forcément de saison et non hybridées lorsqu'elles sont dites anciennes comme la cœur de bœuf, la cornue des Andes, etc.

Beaucoup avec peu



À côté de La Vitrine, le traiteur qu'elle a ouvert à Vierzon (Cher), Eloïse Monziès propose des ateliers culinaires pour tous publics. Histoire de (se) faire plaisir avec une cuisine facile, gourmande, bio et pas chère. Le basilic, pour elle, c'est... « Oui cheffe » !

Comment êtes-vous tombée dans la marmite ?

J'aime cuisiner depuis mon enfance. C'est une façon facile de donner du bonheur ! Après un cursus aux Beaux-Arts, j'ai bifurqué : direction le lycée hôtelier d'Orléans. J'ai poursuivi en restauration collective et gastronomique, et j'ai eu la chance d'accompagner à l'étranger le charismatique chef étoilé Gérard Cagna, avant de revenir dans ma région natale avec l'envie de permettre aux gens de manger bien, même lorsqu'ils doivent faire vite, le midi par exemple.

D'où votre intérêt pour le bio ?!

Oui, avec une réflexion pour le rendre accessible. Il y a plein d'astuces et quelques petits changements d'habitudes pour avoir de la qualité sans exploser son budget. C'est l'esprit de mes ateliers. Par exemple, on achète un poulet entier plutôt qu'un filet, mais on utilise tout : des parties nobles jusqu'à la carcasse pour des bouillons, des cuissons, etc.

Mais si on serre le budget, le basilic, n'est-ce pas du superflu ?

Non, justement. Ma démarche est de faire beaucoup avec peu, et le basilic pour ça, c'est génial ! J'aime ses nombreuses variétés, y compris la plus courante, le grand vert.

Un plat facile et économique au basilic ?

Un riz cuit avec les tiges que je retire en fin de cuisson. Je le sers avec des légumes

rôtis ou vapeur, un œuf mollet et un joli coulis vert à partir des feuilles de basilic juste mixées dans de l'huile, éventuellement parfumé d'épices, piment doux fumé, paprika... Petit plus, le topping de graines de courges ou de cacahuètes.

Avec le grand vert, vous faites quoi à part la tomate-mozza ?

Des soupes au pistou, des infusions... Avec ses tiges, comme avec toutes les herbes aromatiques, je parfume les cuissons.

Et avec du sucré, quel mariage ?

En coulis, toujours sur une base d'huile, sur une tarte aux abricots qui sort du four. Ou encore mixé avec de la pastèque et mis au congélateur pour un granité frais. ■

QUI CUISINE AUJOURD'HUI ?

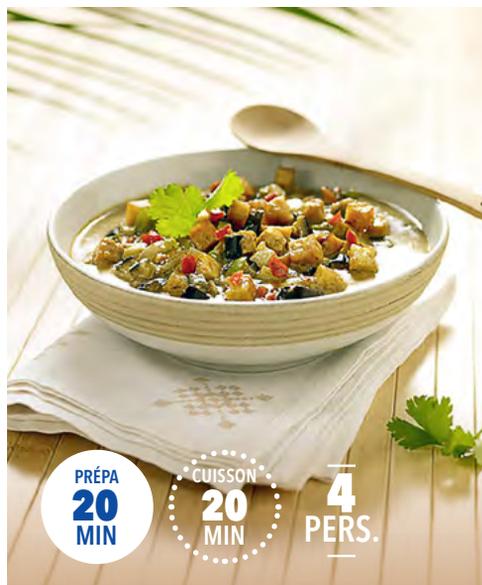


Virginie Bienvenu,
cogérante avec
Charlène Marty
du magasin Biocoop
de Scionzier
(Haute-Savoie)
depuis 2022.

« Je suis Canadienne, en France depuis une quinzaine d'années. Je consomme bio depuis 2017. Ce serait impossible pour moi de revenir en arrière. J'aime la qualité gustative des produits bio, et toutes les valeurs environnementales et sociales qui y sont liées, surtout dans nos magasins. J'avais envie d'un travail en lien avec mes convictions. J'ai postulé dans diverses enseignes bio. Biocoop m'a plu pour son projet coopératif, militant, politique. J'ai commencé comme employée polyvalente. Aujourd'hui, j'ai mon magasin mais c'est bien plus qu'un commerce. Faire partie de Biocoop, c'est passionnant. Qu'on soit le premier réseau bio de France prouve que ce qu'on propose, le local, le commerce équitable, etc., ça fonctionne, et qu'on peut faire et vivre autrement. Végétarienne, je mets beaucoup de fruits et de légumes dans ma cuisine. J'adore adapter les recettes en fonction des saisons, comme ce curry, mon plat réconfort toute l'année. On peut le faire avec toutes sortes de légumes. Pour plus de gourmandise, en fin de cuisson, on peut ajouter 1 c. à c. de chutney maison à la mangue. »

AUTRE CHOSE À PARTAGER ?

« Allez en montagne ! En balade, en randonnée, en escalade, qu'importe. Quelle que soit la saison, c'est beau tout le temps. La montagne apporte une énergie de dingue. Être proche de la nature, la ressentir, écouter les bruits, regarder les couleurs, ça fait un bien de fou. »



PRÉPA
20
MIN

CUISSON
20
MIN

4
PERS.

SA RECETTE

Curry de légumes

INGRÉDIENTS

• 2 COURGETTES • 1 POIVRON • 40 CL DE CRÈME DE COCO
• 100 G DE TOFU CURRY-MANGUE • 1 OIGNON
• 2 GOUSSES D'AIL • 1 C. À C. DE PÂTE DE CURRY • 1 C. À C. DE PURÉE DE GINGEMBRE OU 2 CM DE GINGEMBRE FRAIS RÂPÉ • ÉPICES EN POUDRE AU CHOIX (CURRY, CUMIN, CURCUMA, ETC.) • GRAINES AU CHOIX (SÉSAME NOIR, CORIANDRE, ETC.) • SEL, POIVRE

PRÉPARATION

1. Dans une grande poêle, faire dorer l'oignon et l'ail émincés dans un peu d'huile.
2. Ajouter les légumes éventuellement épluchés et coupés en petits dés. Faire revenir quelques minutes.
3. Ajouter la crème de coco, le tofu en dés, la pâte de curry, les épices et le gingembre. Assaisonner à votre goût et laisser cuire à feu moyen jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
4. Une fois le curry cuit, et saupoudrer de graines. Servir avec du riz demi-complet par exemple.

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



Bagel peu salé aux sardines

INGRÉDIENTS

- 1 BOÎTE DE SARDINES DE BRETAGNE AU NATUREL -50 % DE SEL PHARE D'ECKMÜHL
- 1 PETIT-SUISSE
- 4 BRANCHES DE PERSIL
- 1 OIGNON ROUGE
- LE ZESTE D'1/2 CITRON
- 1 ŒUF
- 1 POIGNÉE D'ÉPINARDS
- 1 PAIN BAGEL
- 1 C. À S. D'AIL EN POUDRE
- 1 C. À S. DE MOUTARDE
- SEL ET POIVRE

PRÉPARATION

1. Dans un bol de mixeur, disposer le petit-suisse, les sardines, le persil, l'ail, le citron et la moutarde. Assaisonner à votre goût et mixer.
2. Faire durcir l'œuf, le laisser refroidir et l'écaler.
3. Couper le bagel en deux dans l'épaisseur, tartiner une moitié avec la préparation aux sardines.
4. Poser dessus l'œuf dur en rondelles, les feuilles d'épinard et des rondelles d'oignon rouge.
5. Refermer le bagel et déguster.



Auberginade au sésame tahin

INGRÉDIENTS

- 2 C. À S. DE PURÉE CRUE SÉSAME TAHIN PERL'AMANDE
- 2 AUBERGINES
- 2 GOUSSES D'AIL
- 1 C. À S. DE JUS DE CITRON
- 1 C. À C. D'AVOINE CUISINE OU AUTRE ALTERNATIVE VÉGÉTALE À LA CRÈME FRAÎCHE
- HUILE D'OLIVE
- SEL

PRÉPARATION

1. Peler les aubergines, les couper en gros dés, puis les mélanger avec 2 c. à s d'huile d'olive et l'ail haché.
2. Étaler les aubergines sur une plaque allant au four et faire cuire à 180 °C pendant environ 30 min.
3. Dans un plat, mixer les aubergines cuites avec 2 c. à s. d'huile d'olive. Ajouter la purée crue de sésame tahin, le jus de citron et l'avoine cuisine.
4. Assaisonner à votre convenance. Bien mélanger, arroser d'un filet d'huile d'olive et servir.



pharedeckmuhl.com

Avec ce poisson, j'ai tout bon ! Pionnier des poissons en conserve en magasins bio depuis 1999, Phare d'Eckmühl, implanté en Bretagne, propose un large choix de poissons issus d'une pêche responsable, démarche exigeante contrôlée par Bureau Veritas.



perlamande.com

Perl'Amande, experte des purées de fruits secs bio, sublime un savoir-faire artisanal pour des saveurs authentiques. Alliant tradition et innovation, elle s'engage pour une alimentation saine et écoresponsable.

Perl'Amande
Depuis 1920



Tomates farcies au haché végétal

PRÉPA
40
MIN

CUISSON
15
MIN

6
PERS.

INGRÉDIENTS

- 70 G DE HACHÉ VÉGÉTAL POIS ET FÉVEROLE MARKAL
- 6 GROSSES TOMATES RONDES À FARCIR • 1 OIGNON
- 250 G DE SAUCE TOMATE • 1 C. À S. DE PAPRIKA DOUX
- 1 C. À S. D'HERBES DE PROVENCE • 1 C. À S. D'HUILE DE TOURNESOL • 1 C. À S. DE SAUCE TAMARI • SEL

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 185 °C. Réhydrater les protéines (haché végétal) dans un bol de 500 g d'eau bouillante pendant 20-25 min selon la texture désirée.
2. Couper la partie haute des tomates, les évider, réserver la chair. Mettre les tomates à cuire au four pendant 8 min pour une première cuisson.
3. Faire chauffer une poêle avec l'huile de tournesol, y faire dorer les oignons émincés, puis ajouter le haché végétal préalablement égoutté.
4. Verser dans la poêle la sauce tomate, le paprika, les herbes de Provence, le tamari, le sel et la chair de tomate réservée. Faire mijoter 15 min.
5. Farcir les tomates avec cette préparation, puis les mettre de nouveau au four pour 15 min.

markal
Les idées bio depuis 1936

markal.fr

Pionniers du bio, meunier et céréalier implanté dans la Drôme depuis 1936, nous dénichons, assemblons et conditionnons les produits issus des meilleurs terroirs, pour des repas et encas équilibrés et gourmands.





Mochis à l'anko (crème de haricots rouges)

PRÉPA
30
MIN

CUISSON
25
MIN

5
PERS.

INGRÉDIENTS

• 1 SACHET DE PRÉPARATION POUR MOCHIS NATURE AUTOUR DU RIZ • 10 C. À C. DE GARNITURE ANKO SPÉCIALITÉ SUCRÉE (CRÈME DE HARICOTS ROUGES AZUKI) AUTOUR DU RIZ • 180 ML D'EAU • FÉCULE DE MAÏS OU TAPIOCA

PRÉPARATION

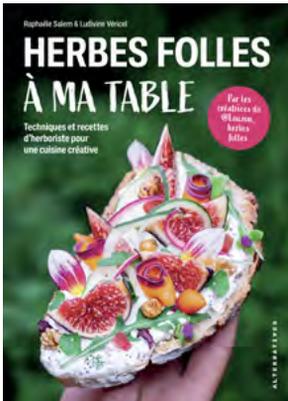
1. Déposer 10 c. à c. de garniture *anko* dans une assiette et la placer au congélateur.
2. Dans un bol, mélanger la préparation pour mochis avec l'eau.
3. Cuire la pâte obtenue 25 min à la vapeur.
4. Déposer la pâte sur un plan de travail saupoudré de fécule. Laisser refroidir 5 min. Saupoudrer aussi généreusement les mains avant de façonner les mochis.
5. Découper la pâte en 10 morceaux égaux. Avec chacun, former un petit disque pour y déposer une boule de garniture *anko*. Fermer le mochi en soudant les bords. Répéter l'opération.



Autour du Riz

autourduriz.com

Les saveurs de la vraie *street-food* asiatique ! Depuis plus de vingt ans, nous prenons soin de vous. La bio n'est pas une option. C'est la base pour notre santé. Avec nous, vous soutenez 2280 micro-fermes qui pratiquent une agriculture biorégénératrice.



CONDIMENT ZÉRO DÉCHET

Recette extraite de *Herbes folles à ma table*, de Raphaële Salem et Ludivine Véricel, Éd. Alternatives. Une pâtissière photographe et une cuisinière herboriste nous invitent à des expériences gustatives inédites, à travers 50 recettes sucrées ou salées.

Pickles de peau de pastèque au piment et aux épices douces

INGRÉDIENTS

• 500 G DE PASTÈQUE (POUR ENVIRON 370 G DE PEAU) • 225 ML DE VINAIGRE DE CIDRE • 100 G DE SUCRE • 60 ML D'EAU • 1 C. À C. DE GROS SEL • 1 CM DE GINGEMBRE FRAIS • 1 CLOU DE GIROFLE • 1 GOUSSE DE CARDAMOME • 1/2 ÉTOILE DE BADIANE • 1 C. À C. DE PIMENT D'ESPELETTE

PRÉPARATION

1. Garder la peau de vos pastèques en laissant 1/2 cm de chair rouge. Pour réaliser les pickles, peler la couche extérieure vert foncé des peaux de pastèque, puis détailler la partie claire en morceaux de 1 cm de côté. Réserver.
2. Ensuite, porter à ébullition tous les autres ingrédients sauf le piment, en remuant de temps en temps pour que le sucre se dissolve bien.
3. Dès que la préparation bout, ajouter les morceaux de peau de pastèque dans la casserole et laisser cuire 2 min.
4. Verser le mélange frémissant dans votre bocal, ajouter le piment puis fermer le bocal.
5. Vous pourrez déguster après environ 24 h. Ces pickles express seront meilleurs consommés dans les 2 semaines : leur texture et leur couleur vont un peu s'altérer par la suite.



PRÉPA
15
MIN

CUISSON
5
MIN

UN BOCAL DE
750
ML

Gourmands, innovants, équitable... et vice versa

Délicieux café latte et choco latte à siroter dans leur canette écologique, dés de fruits de Madagascar surgelés... Laissez-vous tenter par les douceurs équitables d'Artisans du Monde.

Véronique Bourfe-Rivière

Voilà quarante ans que Solidar'Monde crée des filières de commerce équitable pour l'association Artisans du Monde – qui fête ses 50 ans cette année – et en distribue les produits soit dans les boutiques associatives de leur structure mère, soit dans les magasins spécialisés bio. Dans leur ADN : le soutien aux petits producteurs partout dans le monde.

C'est donc tout naturellement que Biocoop leur a demandé de lui procurer des fruits bio pour compléter son offre de surgelés. « *Nous travaillons beaucoup avec Madagascar, explique Yannick Chambon, responsable des achats de Solidar'Monde. Il y a là-bas une grande diversité culturelle, très traditionnelle, beaucoup de petits producteurs qui font à la fois des épices, des fruits, du riz. Les producteurs de vanille souffrent de l'effondrement du marché depuis quelques années. Nous avons proposé d'acheter leurs fruits qu'ils ne commercialisaient pas.* » Il a fallu un an pour obtenir la labellisation bio. Récoltés à

« Artisans du monde est probablement le premier à avoir utilisé le terme "Commerce équitable". »

André du Sartel, dirigeant de Solidar'Monde



CHEZ BIOCOOP



Café Latte
230 ml



Choco Latte
230 ml



Fruits en morceaux
surgelés Mangue, 400 g

maturité, les ananas, litchis et mangues doivent arriver dans la journée à l'usine de Nosy Be où ils sont découpés à la main, ce qui permet d'affiner la sélection. « *Mais avec les difficultés climatiques, la logistique peut être rendue difficile, quand ce ne sont pas les récoltes qui sont perdues* », regrette Yannick Chambon. Les dés de fruits sont emballés dans des sachets de plastique recyclable, par portions de 400 g. D'ici à trois ans, un nouvel outil de production alimenté à 100 % en solaire devrait permettre d'assurer la production de froid. Café Latte, Choco Latte sont les boissons du moment. Là encore, Artisans du Monde propose les matières premières idéales pour une boisson éthique, bio et gourmande : café du Honduras, cacao de République dominicaine, sucre du Paraguay – la seule usine détenue par des producteurs ! Le lait entier est celui de vaches d'alpages d'une coopérative bio autrichienne. Il est frais bien sûr. Les latte, qui se consomment froids ou chauds, sont emballés dans des canettes en carton 100 % recyclable issus de bois FSC. « *C'est seulement 35 g de CO₂, s'enorgueillit Yanick Chambon, contre 98 g pour une canette en aluminium !* »

boutique-artisans-du-monde.com



NOURRIR BÉBÉ

Jeunes parents, avec la diversification alimentaire, prenez plaisir à faire découvrir à votre petit les trésors gourmands de la nature : à partir de 4 mois révolus, il est prêt à dévorer tout ce qui lui sera proposé. À condition que ce soit savoureux... et ludique !

Véronique Bourfe-Rivière

Durant ses mille premiers jours, « l'enfant se construit, il est hypersensible à son environnement, explique Sandra Merle, diététicienne à la Ville de Paris. C'est le moment de lui faire prendre un bon départ » et de lui faire goûter tout un éventail de saveurs, puis de textures. Il va se montrer curieux, « jusqu'à l'âge de 18 mois environ ». À lui les courgettes fondantes, les framboises qui explosent en bouche, les lamelles de melon... Et si vous les choisissiez bio ?

La réglementation sur l'alimentation du bébé est stricte, les résidus de pesticides et de nitrates autorisés sont interdits. L'agriculture bio est donc très prisée par les entreprises de la « babyfood ». Et « le bio et les produits de saison sont plus intéressants par la richesse de leur composition et parce qu'ils ont plus de goût », commente Sandra Merle, adepte du fait-maison 100% bio et durable pour les 450 crèches qu'elle supervise. « Dans les produits tout prêts, les goûts sont plus uniformisés. »

Faites « hypersimple, des saveurs trop complexes pourraient rebuter l'enfant, conseille-t-elle. Travailler avec des produits vivants et de saison permet de jouer la carte de l'habitude à l'originalité » de la nature puisqu'on aura une grande palette de saveurs. D'autant que depuis 2021, les recommandations officielles autorisent tous les groupes d'aliments dès l'âge de 4 mois. On peut même proposer une petite quantité de légumineuses une ou deux fois par semaine.

Explorateur de saveurs

Pour que ce jeune mangeur devienne ouvert à toutes les découvertes, « la priorité, c'est la transition de texture, autour de ... »



ÇA C'EST BIOCOOP

- **Trois fournisseurs d'aliments pour bébé, dont un certifié Demeter, proposent une large gamme de purées mono-ingrédients, plats préparés, en gourdes, petits pots en verre ou assiette, répondant tous au cahier des charges de Biocoop en matière d'origine des matières premières.**
- **Spécificité** : des brassés nature ou du lait infantile au lait de chèvre, pour diversifier les goûts.
- **Diverses farines à base de céréales, y compris sans gluten, avec des légumes, fruits, etc. pour les bouillies.**
- **Des biscuits dès 12 mois à marque Biocoop** : vitamine B1 naturelle - Biocoop ayant été le premier à faire ce choix au lancement des biscuits -, farine et œufs français, sucre équitable...
- **Les fruits et légumes frais, cultivés principalement par des producteurs français, voire locaux, apportent un maximum de saveurs et de nutriments. Ils sont de saison et non transportés par avion.**
- **Pas de suremballage** : Biocoop exclut les petits pots vendus par lots.



••• 8 mois », rappelle Sandra Merle. Selon le mode de préparation, un même aliment cru ou cuit, râpé, tranché ou en bâtonnets lui semblera différent. Le parent propose, l'enfant dispose. On représentera ce délicieux poivron jusqu'à dix fois, sous diverses formes, afin qu'il en apprivoise, peut-être, toutes les subtilités, sans aucune tension ni chantage contre-productif.

Pour varier encore plus les saveurs, les épices sont bienvenues. Aux parents d'observer ce qu'en pense l'enfant. Il raffolera peut-être du pesto de basilic ou lui préférera le goût du tajine de légumes avec de la coriandre. Dans les crèches parisiennes, les bouillies pour le goûter sont parfumées à la cannelle, au zeste d'agrumes bio, à la fleur d'oranger, au basilic ou à la verveine infusée.

« Nous utilisons aussi toutes sortes de féculés de céréale, de la polenta pour épaissir, explique la diététicienne. Les bouillies sont faites au lait infantile bio, cela permet



Un moment de partage

Lucie, de Villeneuve-d'Ascq (Nord), maman de Gaspard, 4 ans, et Romane, 2 ans et demi

« Nous mangeons toujours à table ensemble. Le dimanche matin, je cuisine pour la semaine les légumes bio de mon Amap. Quand je fais des soupes, les enfants participent, touillent, goûtent parfois. Je nous sers toujours des assiettes préparées. Il y a souvent des pâtes, car je suis d'origine italienne, mais avec des légumes ! Il est possible qu'ils disent qu'ils n'en veulent pas, mais finalement ils nous voient manger et ils font pareil. Ils savent aussi qu'il n'y a pas de plan B et que, tant que nous n'avons pas fini, ils restent à table ! »

d'éviter les petits-suisseuses et les yaourts dont la composition n'est pas optimale pour les moins de 3 ans. » Que de bonnes idées à reproduire ! Dès que ces bambins sensibilisés joyeusement seront en âge de remplir eux-mêmes leur panier, ils continueront à explorer les saveurs et se tourneront probablement vers des aliments bruts et bio, sans trop d'artifices ou marqueurs d'ultratransformation, devenant à leur tour acteurs d'une planète plus vivable. ■

LES CÉRÉALES POUR LE MATIN... ET POUR DEMAIN !



Grillon
d'Or

Cultivons le goût de la Bio



Avec Grillon d'Or, choisissez des céréales bio, cultivées dans le respect de l'environnement et préparées en France, pour un petit déjeuner engagé, savoureux et plein de sens !



+35
ANS
D'EXPÉRIENCE
DU RÉSEAU BIO

EMBALLAGE
RECYCLABLE

FABRIQUÉ
EN FRANCE



MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR



PRIMEAL

pour un
**APÉRITIF
GOURMAND**



Ekibio SAS - 07340 Peaugres - www.primeal.bio  

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

demeter

Voelkel



Voelkel GmbH Fahlstrasse 129 72616 Heubach, Germany, D-08300-007
Organisme certificateur: DE-ÖKO-007

nouveau

- Notre shot de vinaigre de pomme est idéal pour stimuler la digestion et est riche en vitamine C.
- Notre shot betterave gingembre guarana est un coup de boost pour ta journée et un véritable stimulant naturel grâce au potassium, à la vitamine C et à la caféine provenant du guarana.

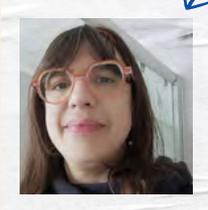
Essayez maintenant !

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

Elles ont changé leurs habitudes

Envie d'adopter un mode de vie plus durable ? Voici leurs astuces pour intégrer la transition écologique dans son quotidien.

Selfie



Dans ma salle de bains, le solide a pris le pouvoir

Dans ma démarche de réduction des déchets, ma salle de bains est devenue un véritable terrain d'exploration. J'ai commencé par le plus simple : le savon. On entend parfois que le savon de Marseille est désagréable, mais avec une fleur de douche, il mousse parfaitement. Pour le shampoing, le chemin a été plus sinueux. Il faut trouver la formule qui convient : on expérimente, on ajuste... Cette période d'adaptation en vaut largement la peine. Aujourd'hui, j'ai tout passé en solide : savon, shampoing, démêlant, et même dentifrice. Ce que j'apprécie par-dessus tout ? La simplicité retrouvée. Je me pose toujours la question de l'utilité réelle avant d'acheter. Plus de tentation inutile, j'achète uniquement l'essentiel ! Mes cosmétiques contiennent juste ce qu'il faut, et ma peau m'en remercie. À ceux qui hésitent encore, mon conseil est simple : lancez-vous ! Commencez par renouer avec le savon. Quand vous aurez trouvé vos produits de confiance, utiliser des cosmétiques plus sains deviendra un plaisir évident.

Alexandra Conilleau
45 ans, Neuville-en-Charnie (Sarthe)

Selfie



Respecter tout ce qui vit

La retraite m'a offert le temps de cultiver mes convictions. Ce qui m'importe, c'est le respect du monde vivant, socle de mon mode de vie.

Je le décline, entre autres, envers la nature, les animaux, la terre, les agriculteurs bio, les artisans. Une vision héritée de mes parents qui - nés dans les années 1920 - avaient compris, dès les années 1970, l'importance de préserver l'équilibre naturel.

Peu à peu, j'ai changé mon alimentation, adopté la seconde main, banni le plastique, etc. Pendant le confinement, j'ai fait le choix du 100 % bio.

Dans mon jardin, cette philosophie s'épanouit pleinement. N'utilisant pas de produits toxiques, je ne tue plus aucun insecte. Mon filet à papillon sert à déplacer les araignées ! Des guêpes vivent paisiblement dans ma véranda, et j'ai découvert la limace léopard, l'alliée nocturne des jardiniers.

Je m'émerveille et partage ces découvertes avec mes petits-fils. Face aux inquiétudes écologiques, je cultive néanmoins cette joie, persuadée que le « bio = vie » est l'affaire de tous, à commencer par nous, les humbles citoyens.

Martine Prin
78 ans, Reims (Marne)

**Vous aussi vous souhaitez témoigner de vos changements d'habitudes ?
Racontez-nous sur culturebio@biocoop.fr**

Une tasse de Japon

Un thé 100 % biologique, à l'incomparable saveur fraîche et marine.

Un voyage qui a du goût

Destination a une passion : sillonner le monde en quête des meilleures origines et des plus belles matières premières biologiques. Issu d'une fine cueillette (récolte des bourgeons et premières feuilles) sur les terres du Japon, ce thé vert Sencha en est un parfait exemple.

Les sens en émoi

Avant d'apprécier sa saveur rafraîchissante et marine, la première rencontre est visuelle avec une belle couleur vert jade diffusée dans l'eau ; la deuxième est olfactive grâce à un agréable parfum égal à celui des jeunes feuilles printanières.

Conseils de préparation

Pour une dégustation idéale le matin ou l'après-midi, l'infusion à 75 °C n'excède pas 2 minutes. Une infusette est conseillée pour 20 cl d'une tasse d'eau idéalement peu minéralisée. Après ouverture, le thé est à conserver au sec et à température ambiante.



Thé vert Japon Grand Sencha 20 sachets de 2 g

- Récolte en fine cueillette
- Étui carton et enveloppe à recycler
- Infusettes compostables sans agrafe

destination-bio.com

On fond pour le tofu

Toute la richesse de la cuisine traditionnelle japonaise contenue dans un petit sachet fraîcheur.

L'ABC du tofu

Le tofu est une pâte plus ou moins ferme obtenue à partir de jus de soja caillé et pressé. C'est grâce à un coagulant naturel appelé nigari - un sel de magnésium d'origine marine - que la magie opère... C'est comme pour le fromage, sauf que c'est végane !

Savoureusement équitable

Le Tofou mariné à la japonaise est riche en protéines et source de fibres, il est végétarien et Nutri-Score A. Le soja à partir duquel il est fabriqué est bio et équitable, cultivé dans le Sud-Ouest par une filière locale réunissant 150 agriculteurs dans un rayon de 150 km autour de l'atelier de fabrication. Que demander de plus ?

Prêt-à-déguster

Quand l'envie de bien manger rencontre la flemme ? Il y a le Tofou mariné à la japonaise Soy ! Déjà mariné dans une sauce soja, il est prêt à accompagner une multitude de recettes ultrafaciles : nouilles sautées, poêlées de légumes, bouillons...



Tofou mariné à la japonaise, 2 x 140 g

- Soja équitable français
- Planet-score et Nutri-Score A
- Végane

soy.fr

Le bon goût de la pêche responsable

Consommées seules ou cuisinées, les sardines apportent une note iodée agréable aux repas. Un plaisir sain, riche en bienfaits nutritionnels, d'autant plus savoureux qu'il s'inscrit dans une démarche engagée.

Phare d'Eckmühl

1828, la maison Chancerelle voit le jour, à Douarnenez, berceau historique de la pêche à la sardine à la pointe du Finistère. Plus de 150 ans plus tard, en 1999, c'est sur l'expertise et la tradition familiale de cette conserverie que la marque bretonne Phare d'Eckmühl est lancée dans les magasins spécialisés bio. Elle propose des produits de qualité, bons pour la santé et respectueux de l'environnement.



Sardines au naturel -50 % de sel, 115 g

- Riches en protéines, oméga-3, vitamines D et B12, source de calcium
- Emboîtées à la main à Douarnenez
- Issues d'une pêche responsable

Des atouts nutritionnels de taille

Aux côtés par exemple des Sardines marinées à l'huile d'olive bio ou des Sardines au citron bio sans huile, cette nouvelle référence enrichit l'offre « faible teneur en sel » de Phare d'Eckmühl aussi bien que l'organisme de celles et ceux qui la consomment. Les sardines au naturel sont allégées en sel, riches en protéines, oméga-3, vitamines D et B12 et source de calcium.

Une pêche responsable ou rien

Depuis sa création, Phare d'Eckmühl défend une pêche de saison, raisonnée, avec des critères de taille des poissons et des techniques de pêche ciblées. Son cahier des charges est plus exigeant que les normes du marché en vigueur. Il repose sur quatre piliers : la préservation des ressources, la qualité, le respect des femmes et des hommes dans leur travail, la transparence et la traçabilité.

pharedeckmuhl.com

Le commerce est la vitrine du projet pour la société de Biocoop, que les sociétaires font rayonner sur leur territoire via des actions dans ou avec les magasins. Autant de petites avancées vers un monde plus bio, plus beau.

Marie-Pierre Chavel, avec Anne Basset



Biocoop

Des sociétaires en action

Quand en 1986 des consommateurs et producteurs créent Biocoop, ils ont déjà en tête de faire bouger la société en mettant en avant une bio saine plutôt qu'un modèle agricole nourri aux pesticides. Depuis, cadré par une charte et un cahier des charges, l'objectif s'est étoffé : le réseau aux 1 110 sociétaires* (gérants, salariés, agriculteurs, consommateurs) porte le projet d'une société bio, écologique et coopérative,

revendiquant une agriculture paysanne de proximité, une alimentation exigeante et accessible, l'économie sociale et solidaire (ESS), la transition écologique.

Un programme concrétisé avant tout par les produits en magasin. 100 % bio, ils sont à 87 % d'origine française, issus de 2 700 fermes paysannes sociétaires de Biocoop, de 9 000 producteurs locaux ou de fabricants, principalement des petites ou moyennes

entreprises. Plus de 35 % sont en vrac ou en emballage réutilisable, et près de 25 % sont labellisés commerce équitable.

Pour aller plus loin, les sociétaires organisent localement toutes sortes d'opérations : rencontres clients-producteurs, cours de cuisine, marchés, etc. Ils s'engagent également dans des initiatives avec des partenaires locaux via leur Maison locale coopérative (MLC). Une MLC réunit les sociétaires d'un territoire afin qu'ils mènent ensemble des projets visant, en définitive, à faire évoluer la société. Il y en a 38. En 2024, elles ont soutenu 46 projets sur quatre thèmes. Certains sont en cours de déploiement, d'autres sont terminés ou pérennisés. En voici quelques exemples. ■

* Tous les chiffres sont ceux de 2024.

6 M€

En 2024, Biocoop a investi 6 millions d'euros (M€) dans des projets sociétaux.

200 000 € pour soutenir des initiatives locales via les Maisons locales coopératives.

224 000 € alloués à des structures d'intérêt général par le Fonds de dotation Biocoop.

4 M€ de dons à des associations d'aide alimentaire de la part des plateformes.

1,57 M€ de prime « commerce équitable » versé aux groupements de producteurs.

40 000 € issus de la vente de produits de partage (Jus de pomme militant et Bière des faucheurs) reversés aux associations Générations futures, et Faucheuses et faucheurs volontaires d'OGM.

Micro-forêt pour grands bénéfiques

Fraîcheur, lien social, biodiversité... Le foyer d'accueil et d'hébergement de Blain (Loire-Atlantique), où résident des adultes en situation de handicap, a fait appel à l'association MiniBigForest et à la MLC Loire-Atlantique pour revoir ses espaces extérieurs et pour un soutien financier. Le 6 février 2025, tout le monde s'est retrouvé pour planter une micro-forêt de 300 m² d'une vingtaine d'essences locales. Des arbres fruitiers ont également été mis en terre. « Le projet a été monté avec les résidents. Ils ont participé aux plantations, avec nous tous, y compris des salariés de Biocoop non sociétaires mais emballés par l'initiative », rapporte Nicolas Denis, gérant des magasins Biocoop Nantes Nord et République.

AUTRES ACTIONS

« TRANSITION ÉCOLOGIQUE ET ESS »

• **MLC Gironde** : soutien à la chaire Agriculture biologique pour accompagner le développement de la bio • **MLC Loire Ardèche** : participation au forum sur la gestion équitable et apaisée de la ressource en eau • **MLC Paris - Île-de-France** : soutien à La Convergence Vélo pour sensibiliser aux mobilités douces • **MLC Pyrénées Ouest** : projection de films sur les dangers des pesticides.



Livi, le condiment alsacien

Dans l'est de la France, on raffole de la sauce aromatique d'une célèbre marque. Les Alsaciens, qui l'appellent « magui », l'utilisent sur presque tous les plats ! La MLC Est en a créé une version labellisée bio. En collaboration avec l'entreprise strasbourgeoise Hyca, spécialiste de boissons à base d'herbes aromatiques, ils ont élaboré une recette avec une plante dont l'odeur rappelle le magui. C'est la livèche. D'où le nom Livi. Après plusieurs tests, Livi arrive en ce moment dans les magasins Biocoop de la région. « Il répond vraiment à un besoin local, confirme Sylvie Bang, gérante du magasin Biocoop Le Temps des Saisons à Altkirch (Haut-Rhin). C'est une opportunité pour développer la culture de la livèche dans l'Est. »

Visuel non contractuel.



AUTRES ACTIONS

« PAYSANS ASSOCIÉS ET PRODUCTEURS LOCAUX »

• **MLC Centre** : rencontre avec les bénévoles de Terre de liens Limousin Périgord. • **MLC de Grand-Ouest** : plantations de haies chez des producteurs. • **MLC Lille Avesnois** : participation aux 50 ans du Groupement des agriculteurs biologiques local en soutien à la bio • **MLC Toulouse et du Causse** : création de glaces au lait de brebis, avec les éleveurs de l'Aveyron. • **MLC de Sud-Ouest** : « Local Friday » pour financer des projets de développement agricole et social.

Magasin d'apprentissage

La MLC Auvergne a été contactée par Plan'Eat, un projet de recherche européen coordonné par l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (Inrae) pour aller vers des systèmes et des environnements alimentaires plus sains et durables. À travers un « Voyage au supermarché », participatif et ludique, il analyse le comportement des enfants face à des produits et étudie ceux qui peuvent

être changés. En février dernier, le supermarché, c'était le magasin Biocoop Riom Sud (Puy-de-Dôme) ! « Des élèves de CE et CM ont fait un jeu de piste dans les rayons où se trouvaient les réponses aux énigmes préparées en amont, raconte Jérôme Bafoil, le gérant. Beaucoup découvraient la bio, qu'ils ont trouvée super, étonnés par les provenances locales et les faibles teneurs en sucre. »



AUTRES ACTIONS

« ALIMENTATION BIO LOCALE »

- **MLC Alpes** : ateliers de cuisine pour tous avec des associations de distribution alimentaire ou des épiceries solidaires.
- **MLC Finistère** : petits déjeuners offerts lors de la Fête du lait bio.
- **MLC Isère Drôme** : participation à la restauration bio d'un festival de hip-hop.
- **MLC Lille et Terre et mer du Nord** : soutien au foodtruck itinérant La Baraque bio qui sensibilise au bio et local.

AUTRES ACTIONS

« PRÉSERVATION DE L'ENVIRONNEMENT »

- **MLC Centre Loire Bourgogne** : achat d'une laveuse pour une conserverie collective antigaspi.
- **MLC Bresse Doubs Jura** : partenariat avec Terre de liens pour développer la biodiversité dans 17 fermes.
- **MLC Île-de-France ouest** : vente d'un miel local au profit de la création de mini-forêts urbaines.
- **MLC Morbihan** : sensibilisation à la préservation du saumon sauvage avec Eau et Rivières de Bretagne.
- **MLC 2 Savoie et Ain** : sensibilisation à la protection des océans avec le projet Atlantic Swim.

Un pain de biodiversité

Dans le Tarn, l'association Pétanielle et la Ferme de Vanessa Vialettes ont redécouvert une variété ancienne : le blé de Castelnau. L'artisan boulanger Terra Mair le transforme en pains bio vendus par la vingtaine de magasins Biocoop de la MLC Toulouse. Le projet initial devenu pérenne permet de soutenir une agriculture locale durable et de « sensibiliser aux enjeux de la biodiversité du champ à l'assiette », explique Benoît Hournon, gérant des magasins Biocoop toulousains L'Oustal et Minimes. *Nature ou aux graines de chia, ces pains ont leurs amateurs qui apprécient leur goût singulier, leur saveur subtile de noix et qu'ils soient issus d'un blé local paysan.*



Savoureux, pétillants et vivants !

Et si vous combiniez plaisir des papilles et bienfaits pour votre santé ? Si vous découvriez une boisson naturelle qui vous fait doublement du bien ? Créés il y a quinze ans, les kombuchas Karma déclinent une palette de saveurs pour réconcilier goût et nutrition, avec un engagement fort pour la nature, les personnes et la vie locale.

Véronique Bourfe-Rivière

C'est une bien joyeuse équipe qui s'est installée à Erquy, en Bretagne, en 2010. Celle de Biogroupe qui a planté ses racines, et même, à l'automne dernier, une mini-forêt urbaine de 1 000 arbres, en agroforesterie, avec différents partenaires et des écoliers locaux. Ici, les valeurs, ne sont pas que des mots : elles s'incarnent dans chaque projet, y compris social ! Solenne Jan, directrice marketing et communication, cite en exemple la mutuelle à 1 euro pour tous les collaborateurs, le reste étant pris en charge par l'entreprise. Côté produits, leurs desserts et boissons fermentées sont 100 % bio, certifiés équitables Fair for Life, Demeter pour les kombuchas, et affichent un Planet-score AAA. Biogroupe est aussi labellisée Entreprise durable depuis 2019. « Les primes équitables ont permis d'aider les salariés de nos fournisseurs : construction d'une pharmacie sociale au Paraguay et rénovation d'une clinique au Sri Lanka par exemple. » Expert reconnu et innovant de la fermentation et membres du programme « Ferments du Futur »,

« Nous proposons des produits de caractère, conçus avec le moins d'ingrédients possible. »

Solenne Jan, directrice marketing et communication



Karma kombucha
Sunset Ananas, 1 l



YA Coco
à la grecque, 275 g



CHEZ BIOCOOP



Karma kombucha
Agrumes zéro sucres,
75 cl

l'entreprise crée des recettes à la fois saines et gourmandes. Le kombucha est issu de la fermentation naturelle d'une infusion de thé vert sucré, par une mère de kombucha, précieux mélange de levures et bactéries. En quelques jours, il devient naturellement pétillant, acidulé, pauvre en sucres, riche en acides organiques et milliards de ferments vivants bénéfiques pour le microbiote. La teneur résiduelle en alcool est minimale et bien en dessous du seuil réglementaire. La version à l'ananas fait l'unanimité depuis plus d'un an. Et pour les adeptes du sans sucre, Karma a mis au point un kombucha sans sucre saveur agrumes, avec de la clémentine corse et une infusion de feuilles de stévia pour la rondeur. Biogroupe, c'est aussi les desserts végétaux YA. Le dernier né, YA Coco à la grecque, délicieusement onctueux, est élaboré avec les fruits de leur filière sri lankaise. « Nous utilisons la crème, mais aussi une partie de l'eau de coco qui permet désormais à notre fournisseur de la valoriser plutôt que de la jeter », explique Solenne Jan.

biogroupe.com

COSLYS

DÉCOUVREZ NOTRE GAMME COMPLÈTE *de soins lavants intimes*

Sensation durable
de fraîcheur

Apaise les inconforts,
les démangeaisons.
Usage ponctuel.

L'alternative
zéro déchet



PME familiale depuis
plus de 20 ans



Ancrage local au cœur
du Maine-et-Loire



Formules certifiées
sur bases végétales



Marque engagée
écoconception

Les soins certifiés bio qui enchantent la peau

www.coslys.fr   



Des chevriers attentionnés

Ils transforment et vendent sur place une partie de leur lait. Le reste se retrouve dans des produits laitiers à marque Biocoop. C'est un aboutissement, disent ces éleveurs, qui souhaitent ainsi distribuer plus largement leur lait et ses valeurs.

Marie-Pierre Chavel

« On veut montrer ce qu'on fait et qu'on est heureux ! »

DE LA DOUCEUR

Les prairies, le bocage et les forêts font un écrin douillet à la ferme de la Grande Perrure à Mervent (Vendée). Dans une ambiance paisible, Andréa Chatellier, Claire Mimault et Antoine Bernard y élèvent des chèvres alpines, à la suite du père d'Antoine et de ses vaches allaitantes.

Les biquettes correspondent mieux à leur projet : faire de la transformation pour aller « jusqu'au bout du produit », précisent les associés. La bio ? Une évidence ! La chimie de synthèse qui irait ensuite dans l'eau, très peu pour eux qui ne vendent leurs fromages que sur place ou en Amap pour ne pas avoir à utiliser d'emballages. C'est dire leur niveau d'engagement ! Ils le vivent tranquillement, sans chercher à convaincre : « *Plutôt que forcer, on préfère rayonner et donner envie.* » Matin et soir, de mars à novembre, ils mènent le troupeau dans des « pâturages tournants » pour ne pas épuiser les sols et éviter le développement de parasites, principal ennemi des chèvres. Ici, elles sont nourries à l'herbe et aux céréales de la ferme. Pour les chevrettes, pas de lait en poudre à l'huile de palme comme souvent ailleurs : elles sont élevées sous la mère. Elles en profitent pour « *apprendre plein de choses.* »

IDENTITÉ

Les trois éleveurs sont à la tête de 50 hectares (près de 40 en prairie), 120 chèvres, 4 boucs et 11 vaches pour manger ce que laissent les caprins. Membres du groupement sociétaire de Biocoop Lait Chèvres Bio-Ouest, labellisé Bio équitable en France, ce sont des Paysans et Paysannes associées.

Pour le corps, les cheveux et l'environnement !

C'est un produit aux multiples talents qui est contenu dans ce flacon et sa recharge. Imaginé par lavera, il répond à l'objectif premier de son fondateur : fabriquer des cosmétiques naturels accessibles à tous.

L'union fait la force

Le soin lavant Douche soin basis sensitiv associe l'aloë vera bio à la kératine végétale. Si le premier nourrit efficacement la peau, la kératine, elle, enveloppe le cheveu pour le rendre plus facile à coiffer et plus souple. C'est un mariage idéal pour nettoyer tout en douceur le corps et les cheveux. Une formule au pH neutre qui convient particulièrement aux peaux sèches et sensibles.

Respectueux 2 en 1

Microplastiques, huiles minérales, parfums, colorants et conservateurs artificiels : voici tout ce que Douche soin basis sensitiv 2 en 1 ne contient pas. Sa formule est aussi végane et biodégradable. De quoi faire une toilette agréable en bonne conscience.



lavera
COSMÉTIQUES NATURELS



Douche soin basis sensitiv 2 en 1

Flacon, 250 ml, ou recharge, 500 ml

- Fabriqué en Allemagne
- Certifié Natrue
- Flacon et bouchon en plastique 100 % recyclé

lavera.fr

Sonett – excelle

Savon Citrus – savon doux pour les mains, le visage et le corps



- Soins basiques pour les mains, le visage et tout le corps de la meilleure pureté et qualité biologique
- À base d'huiles végétales issues à 100 % de l'agriculture biologique contrôlée
- 100 % d'ingrédients d'origine naturelle

Lessives et produits d'entretien qui respectent l'eau, porteuse de vie.

Sonett – excelle

www.sonett.eu



sonett

PUREMENT ECOLOGIQUE



Sonett est lauréat du Prix Allemand du Développement Durable 2024 dans le secteur des « détergents et produits d'entretien ».

Acorelle

Marque pionnière de l'épilation certifiée bio

La performance institut à domicile

Cire orientale



Soin anti-poils incarnés



- ✓ Préviend l'apparition des poils incarnés et évite la formation de boutons
- ✓ Efficacité prouvée

Sérum anti-repousse



- ✓ Ralentit et diminue la repousse du poil
- ✓ Concentré en actifs
- ✓ Efficacité prouvée

Bandes de cire froide



Découvrez nos solutions d'épilation et de soins

Expertise professionnelle

Efficacité prouvée

Facile d'utilisation

Respectueux de votre santé et de votre peau

Acorelle, marque N°1 de l'épilation certifiée

www.acorelle.fr





«
Quand on dit
qu'on a vidé
l'océan,
ce n'est pas
une façon
de parler. »

CLAIRE NOUVIAN

Mère de l'océan

Alors qu'en juin se tient la 3^e Conférence des Nations unies sur l'Océan à Nice, nous avons rencontré la charismatique Claire Nouvian. Toujours sur le pont pour défendre la vie marine, elle ne voile pas ses mots : il y a urgence vitale à la protéger. Industrie de la pêche sans foi ni loi, forages, piraterie, inactions politiques, la fondatrice de l'association-phare BLOOM trace un sillage de mobilisations souvent victorieuses.

Propos recueillis par Gaïa Mugler-Thouvenin

BIO EXPRESS

Née en 1974, Claire Nouvian a produit et réalisé de nombreux documentaires animaliers plusieurs fois primés (dont *Les Nuits sauvages*, 2002, *Expédition dans les abysses*, 2004, *Océanauts*, 2004).

2005 Elle fonde l'association Bloom, l'ONG contre la destruction de l'océan, du climat et des pêcheurs artisans, dont elle est la directrice. Bloom, « fleurir » en anglais, c'est le retour de la vie. Dans le vocabulaire marin, c'est aussi le moment du développement du plancton. Cela désigne également l'apparition explosive d'espèces végétales ou animales invasives, résultante de l'activité humaine.

2012 La journaliste et réalisatrice reçoit le Trophée des femmes en or, puis l'ordre du Mérite en 2013, suivi du prix Goldman pour l'environnement en 2018.

Ses grandes victoires via BLOOM :
l'interdiction en UE de la découpe des ailerons de requins (2013), du chalutage en eaux profondes (2016), de la pêche électrique (2019) ; l'adoption de la loi européenne sur la restauration de la nature (2023), l'abandon par TotalEnergies de deux projets gaziers offshore (2024).

Pourquoi la défense de l'océan est-elle si importante ?

L'océan occupe 99% de l'espace habitable pour le vivant et représente 98% de l'eau sur Terre. C'est le régulateur du climat, le thermostat planétaire, la source de la vie, et il est en grand danger. Il y a une urgence absolue à préserver la vie qui l'habite, parce que notre santé et notre existence sont liées à une biodiversité en bonne santé.

Quel déclic vous a mis sur la voie de la défense des équilibres marins ?

Ce furent *des* déclics. La sensibilité et la conscience de ce qu'on est en train d'imposer à la planète sont venues par mes années de terrain et de vidéos documentaires, ce temps passé à filmer des animaux et la destruction des habitats, et donc l'extinction des espèces. La société était mûre pour passer à l'action quand j'ai découvert qu'on était en train de détruire l'océan profond* sans que personne ne s'en émeuve, sans que les médias n'en parlent à l'époque, vers la fin des années 1990. Quand j'ai appris qu'il n'y avait que 285 bateaux au niveau mondial responsables de ce massacre sur les deux tiers de la planète, je me suis dit : « OK, on va régler leur problème, et ensuite je continuerai ma vie. » On a réglé une partie du problème, mais, évidemment, ma vie n'a pas continué comme prévu après.

Comment trouvez-vous les ressources nécessaires à la lutte face à l'adversité ?

Je ne sais pas vraiment ! J'ai besoin de moins de repos que la plupart des gens. Et je pense trouver des ressources dans la joie d'être entourée de collègues hors normes, et d'être de nature gaie. Dans le fait aussi de partager

avec tous les membres de BLOOM la conscience de ce qui nous arrive. Je trouve force et joie dans l'amour de mes proches, et le total alignement avec mes collègues et les citoyens qui nous soutiennent, dans ce partage de vision, de préférences éthiques et de principes.

Comment définissez-vous, justement, « ce qui nous arrive » ?

On voit bien que nous sommes sur une trajectoire de destruction. Que ce qui va arriver n'a jamais connu d'équivalent.

La vie marine va-t-elle si mal que ça ?

Oui, plus mal que jamais. Il est important de comprendre à quel point on a mis le système Terre sous tension. On n'a jamais coordonné autant de facteurs de bascule. La crise ●●●



••• d'extinction de la biodiversité est sans précédent en termes de rapidité. Entre les années 1950 et 2000, la biomasse de poissons sauvages dans l'océan s'est effondrée. Alors que la pression exercée par les navires de pêche sur les milieux n'a fait qu'augmenter. Actuellement, le secteur de la pêche se félicite du fait qu'on n'augmente plus les capacités de pêche, disant s'être « stabilisé » - encore que la région Bretagne soit en train de renouveler des capacités de pêche contre l'interdiction européenne à l'heure où nous échangeons -, prêchant l'idée d'une pêche durable. Mais on ne peut pas prétendre que ce secteur pratique réellement la pêche durable quand on est à moins de dix ans avant l'effondrement total des biomasses. En mer du Nord, l'effondrement va jusqu'à 99,2% des populations de poissons de plus de 16 kg. Quand on dit qu'on a vidé l'océan, ce n'est pas une façon de parler. C'est une réalité.

Quel est l'impact sur le climat de la pression des activités humaines sur l'océan ?

De tous les critères relatifs aux limites planétaires, il n'y en a pas un seul qui va. Nos émissions de CO₂ augmentent toujours plus alors qu'elles devraient baisser. On a perdu en puits de carbone terrestre et en couverture forestière globale. En 2024, qui a cassé tous les records de température, l'Arctique s'est mis à émettre du CO₂ et du méthane, via le dégel du permafrost. Quand la température de l'océan augmente, l'ensemble de la stabilité climatique planétaire se dérègle, celle de la météo aussi. On crée ainsi les conditions pour l'apparition de phénomènes de gouttes froides, qui génèrent un tsunami venu du ciel comme cela s'est produit à Valence en Espagne. Il faut savoir qu'il y a environ deux fois plus de méthane dans le fond de l'océan que dans toutes les réserves d'hydrocarbures sur terre. Il est encapsulé sous forme de glace de mer dans les profondeurs. En réchauffant les océans, on prend aussi le risque de dégazer ça.

Qu'attendez-vous de l'UNOC, la Conférence des Nations unies sur l'Océan qui a lieu en juin ?

Un niveau de conscientisation et de mobilisation sans précédent ! Le problème, c'est qu'on a encore des dirigeants qui font la sourde oreille et qui ne prennent pas les décisions qui s'imposent pour sauver l'humanité. On en est là : sur une question égocentrique de survie, car on met tout en place pour arriver à un globocide, la destruction de la biosphère. Désolée pour ce « *reality check* », mais la situation est grave. L'UNOC va rassembler en France tous les chefs d'État pour parler de l'océan. La France est le second territoire maritime international. Face à cette opportunité-là, on ne veut pas d'un sommet de l'annonce et de la posture politique. On a besoin de responsables *responsables*,



non de criminels. Sur le papier, l'UNOC parle beaucoup de moyens technologiques et de moyens de financement, mais elle ne parle pas des éléphants dans la pièce : elle ne dit pas clairement qu'il faut déjà commencer par arrêter de détruire l'océan et le protéger réellement des activités humaines. Il manque la volonté politique de prendre les vraies problématiques à bras-le-corps. Les aires marines protégées de France, par exemple, ne sont pas du tout protégées en réalité. Vous pouvez d'ailleurs vous renseigner sur ce scandale absolu sur le site de BLOOM.

Qu'a prévu BLOOM dans ce contexte ?

Depuis plusieurs semaines déjà, nous organisons une grande mobilisation citoyenne avec d'autres associations, déployant de nombreuses actions en prévision de cet évènement. Le message ? On ne rigole plus. On veut des actes, comme ceux que nous revendiquons avec la coalition pour l'océan**. Et vite ! On va harceler les décideurs politiques. Les forcer à prendre leurs responsabilités face aux enjeux historiques. La fenêtre de tir pour agir, c'est maintenant. ■

* Partie de l'océan située au-delà de 200 m de profondeur et où l'obscurité est quasi totale. Ces espaces jouent un rôle majeur face au réchauffement climatique en séquestrant du CO₂ et en abritant une riche biodiversité.

** Liste détaillée des revendications sur oceancoalition.org

ALLER PLUS LOIN :

- Un livre mondialement multiprimé qui a touché plus d'1 milliard de terriens et éclaire sur l'océan profond : *Abysses* (Fayard, 2006).
- Des conseils pour consommer du poisson de manière plus durable et responsable : bloomassociation.org/je-consomme-moins-et-mieux/



SI VOUS ÉTIEZ...

UN ANIMAL MARIN ?

Un poulpe à oreilles des grandes profondeurs (*photo ci-dessus*), pour être toute seule, au fond, dans le noir, ou un nudibranche.

UNE MER OU UN OCÉAN ?

Océan. Parce qu'il y a un seul océan. Et que tout est connecté.

UN CONDIMENT ?!

Du shoyo bio ! J'en mets partout, j'adore ça.

UNE PLANTE AQUATIQUE ?

Un kelp, pour regarder les phoques et les otaries jouer autour de moi toute la journée.



L'INTERVIEW INTÉGRALE DE CLAIRE NOUVIAN EN SCANNANT CE CODE OU SUR BIOCOOP.FR, RUBRIQUES QUI SOMMES-NOUS ? / NOTRE MAGAZINE CULTURE BIO / INTERVIEWS

Un thé pour joindre l'utile à l'agréable

Prendre le temps de boire un thé, c'est déjà s'offrir un moment de détente. Prendre le temps de boire un thé Hao Ling au gingembre, c'est en plus s'offrir une dose de confort quotidien pour favoriser la digestion.

Le goût du bien-être

C'est la dernière nouveauté dans la gamme santé et bien-être des Thés de la Pagode : élaboré avec le plus grand soin par cette entreprise française, il est composé d'ingrédients à 100 % bio : du thé pu-erh (48 %), du gingembre (20 %), du thé vert au jasmin (16 %) et du thé wulong (16 %). Entre les notes boisées du pu-erh et les arômes épicés du gingembre, cette recette unique promet un voyage réconfortant fait de saveurs stimulantes et revitalisantes.



**Thé Hao Ling
Gingembre**
Boîte de 30 sachets

- Commerce équitable
- Saveurs boisées et épicées
- Thé cultivé dans la province du Yunnan en Chine

Une efficacité démontrée

Grâce aux antioxydants qu'il contient, le thé pu-erh contribue à maintenir les taux de cholestérol à des niveaux sains. Deux études scientifiques menées en collaboration avec des universités françaises ont permis de confirmer les propriétés du thé Hao Ling pour aider à maintenir une bonne santé cardiovasculaire. Quant à la réputation du gingembre, elle n'est plus à faire ! Reconnu pour ses nombreux bienfaits, il participe au bon fonctionnement des intestins en favorisant la digestion.

L'infusion, tout un art

Pour une dégustation et une efficacité optimales, laisser infuser un sachet de thé Hao Ling Gingembre dans 400 ml d'eau à 95 °C pendant 10 min. Il est possible de réitérer ce plaisir jusqu'à quatre fois par jour et ce jusqu'en fin d'après-midi.

thesdelapagode.com



CIRCULATION VEINEUSE

Une réponse aux 4 circulations :
capillaire, veineuse, artérielle et lymphatique



**Votre cure
jambes légères
à l'eau de mer,
aux actifs
et plantes
BIO**

30 ampoules

**30 ampoules
= 1 mois de cure**

A boire avec de l'eau tiède.



COLLAGÈNE MARIN

Acide Hyaluronique, Vitamine C,
jusqu'à 5 000 mg

Nos formulations uniques,
idéales pour votre peau.
Efficacité prouvée
par nos consommateurs.

Cure de 6 semaines

Distribués dans votre magasin Biocoop
depuis plus de 15 ans.

Présence de criste marine, déconseillé aux femmes enceintes et aux personnes diabétiques.

Disponibles uniquement dans les magasins Biocoop

VERLAVY LBMBD - 1, rue de la Plaine Z.A de la Hogue - 14970 BÉNOUVILLE - Tél : 02.31.35.05.25

SIREN : 411 904 295 CAEN

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

Des concentrés d'ailleurs dans vos assiettes



Voyagez sans bouger dans les saveurs du monde

Grâce à notre large gamme de mélanges, vos papilles gustatives vont décoller dans les différentes traditions culinaires du monde pour un voyage exaltant - et à faible impact carbone : Tandoori, Ras el hanout, Garam masala, Cajun, Chili... avec les saveurs additionnelles de la bio et du commerce équitable.

Nos engagements et nos produits



 arcadie.fr

  [epicescook](https://www.epicescook.com)



COOK est une marque  **ARCADIE**
Spécialiste des épices et des tisanes bio depuis 1990
basée en Occitanie

