

# CULTURES **BIO**



N° 85 / JANVIER-FÉVRIER 2016 / LE MAGAZINE DE LA CONSOM'ACTION



CAHIER CENTRAL  
**BIOCOOP**  
VOUS  
SOUHAITE  
UNE BONNE  
ANNÉE 2016

SANTÉ P.19  
**RÉGIME  
NO GLUTEN**  
À TORT OU  
À RAISON ?

CADEAU À DÉCOUPER  
**UNE JOLIE COCOTTE  
EN PAPIER**

L'INVITÉ P.8

**FRÉDÉRIC LENOIR**  
**LE DÉFI DE  
L'HUMANITÉ**







isola<sup>®</sup>  
Bio



## Boissons végétales biologiques

- ✓ sans gluten
- ✓ naturellement sans lactose
- ✓ sans sucres ajoutés

SEULEMENT  
DANS LES  
MAGASINS  
SPÉCIALISÉS



FABRIQUÉES EN ITALIE

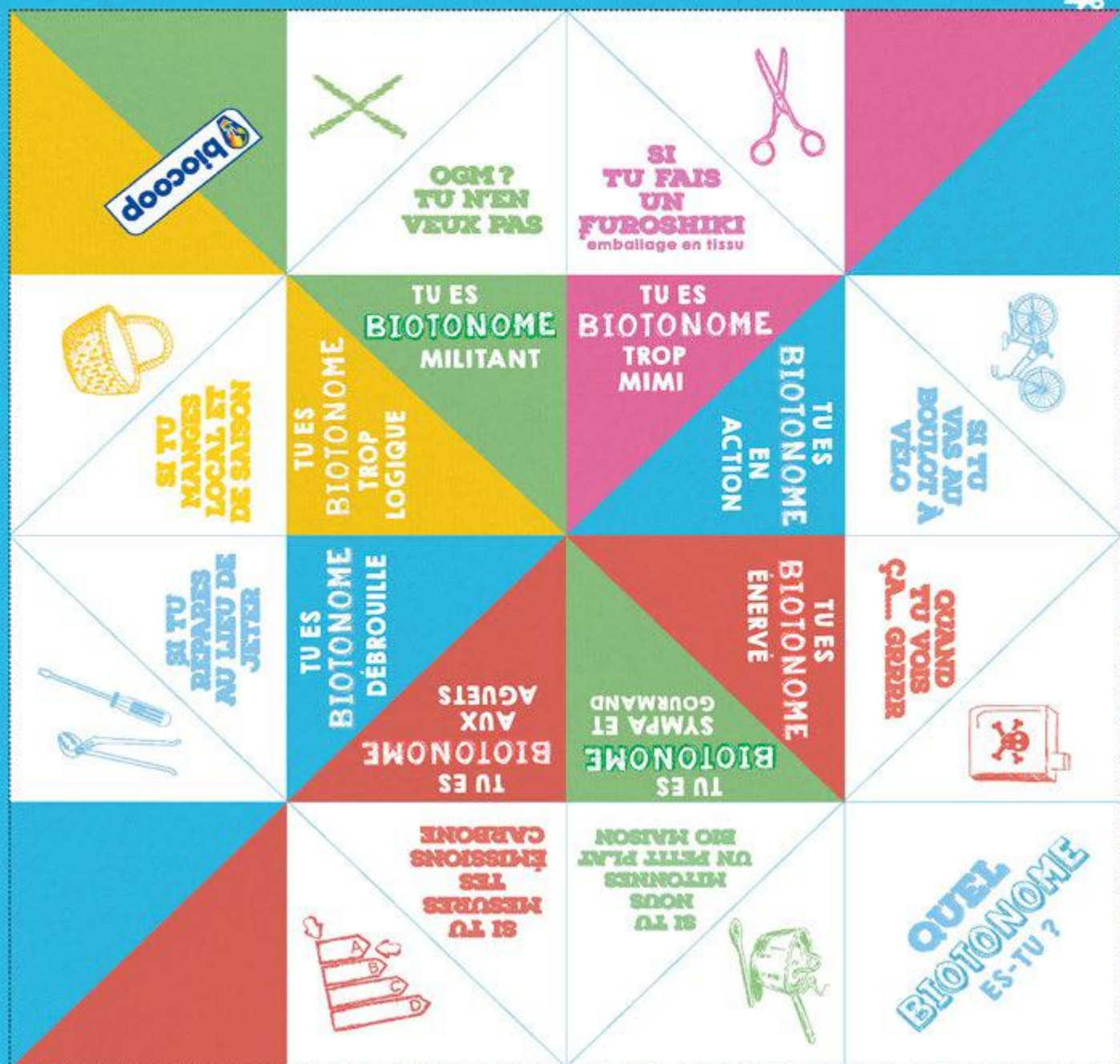
WWW.ISOLABIO.COM



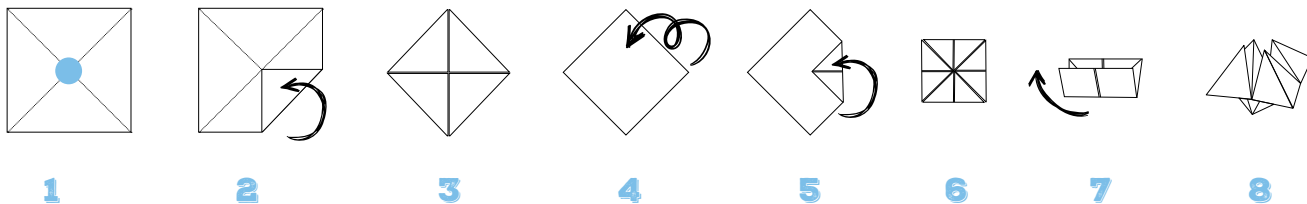
# VOUS AVEZ ÉTÉ BIOTONOME EN 2015 ?

## CONTINUEZ EN 2016 !

Tous nos vœux de bonheur et de biotonomie !



# COMMENT BIEN PLIER SA COCOTTE ?



o + Autonome - Mieux et moins consommer - Rejoignez le mouvement-Bonne année 2016 - Biocoop  
otonomes - Local - Ecolo - Militant - Bio + Autonome - Mieux et moins consommer - Rejoignez le  
uvement-Bonne année 2016 - Biocoop - Biotonomes

# Militant

Bonne année  
2016

Rejoignez le mouvement

# Biocoop

MOINS consommer

Mieux CONSOMMER

# ÉCOLO

Local

# BIOTONOMES

o + Autonome - Mieux et moins consommer - Rejoignez le mouvement-  
ne année 2016 - Biocoop - Biotonomes  
ocal - Ecolo - Militant - Bio + Autonome - Mieux et moins  
oignez le mouvement-Bonne année 2016 - Biocoop - Biotonomes - Local - Ecolo - Militant - Bio + Autono  
ieux et moins consommer - Rejoignez le mouvement-Bonne année 2016 - Biocoop - Biotonomes - Local



# Coin-coin, cot-cot, bonne année !

Pascale Solana, RÉDACTRICE EN CHEF



1, 2, 3... combien t'en veux ? 4, 5 ou 6. La bouche de la cocotte s'ouvre sur un vélo, un tournevis. Vous dépliez un volet de l'origami ci-contre – on dit aussi salière ou coin-coin – et vous êtes un biotonome\*. Lequel ? À vous de jouer. Ou d'envoyer le pliage à votre neveu pour bons vœux. Ou de lire ce numéro. L'un n'empêchant pas l'autre, vous découvrirez comment la bio pointe sous la neige du massif des

Bauges ou vous vous interrogerez sur l'usage des appareils de préparation culinaire, sur la place des machines au quotidien. Aux fourneaux, êtes-vous force du poignet et cuillère en bois ou robots à tout va ? Ça dépend. Tenez, entre nous, une anecdote. Un jour, avec petite Chérie, ma grande filliotte, nous voulions faire des œufs en neige. Mais là où nous étions, point de batteur. Genre cuisine sobriété heureuse. Quelle ne fut pas sa surprise de découvrir qu'on pouvait monter les blancs à la fourchette ! (Et de saluer le batteur quand on remet la main dessus.) Et après ? Après, dans l'eau qui frémit, à la cuillère on pose les blancs sucrés et battus, 20 secondes. Puis on les dispose sur une crème anglaise : un litre de lait, le jaune des œufs, sucre, vanille, hop, touillé, épaissi au-dessus du feu. Et voilà une l'île flottante, une.

2, 0, 1, 6... autre série, nouvelle année ! En pages centrales, *CULTURE(S)BIO* vous présente les vœux de Biocoop, 30 ans en 2016. Et vous, 2016 ? Vous avez été biotonomes en 2015 ? On continue. 1, 2, 3...

\* Définition ci-contre



## AGITATEURS

**04 ACTUBIO**  
Brèves

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

**08 L'INVITÉ(E)**  
Frédéric Lenoir  
Le défi de l'humanité



**11 DÉCRYPTAGE**  
Les graines bio

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

**14 LE DOSSIER**  
Cuisine : jamais sans ma machine ?



## RESPONSABLES

**19 SANTÉ**  
Régime no gluten  
À tort ou à raison ?



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

**23 BON ET BIO**  
Recettes et astuces

**CAHIER CENTRAL**  
Les vœux de Biocoop

**28 BIEN-ÊTRE**  
Fabriquer la crème des huiles

**32 MAISON**  
Les mites de vêtements

**35 PRATIQUE**  
Le lait nettoyant à l'argile



## ENGAGÉS

**36 RENCONTRE**  
En altitude avec Biocoop  
Bio Tea Full

**39 TERROIR ET TERRITOIRE**  
Le massif des Bauges



**43 COOPÉRACTIFS**  
L'agriculture paysanne expliquée aux urbains

**44 EN COULISSES**  
Fruits et légumes de saison et de raison & L'engagement selon Biocoop

**50 RENDEZ-VOUS BIOCOOP**



ÇA VA DURER ENCORE LONGTEMPS ? LE GLYPHOSATE EST PARMI LES DÉSHÉRBANTS CHIMIQUES LES PLUS USITÉS DANS LE MONDE, MALGRÉ SA DANGÉROSITÉ.

Cet herbicide chimique systémique pénètre dans le système foliaire de la plante. Présent dans de nombreuses formulations de désherbants à usage agricoles, il s'est fait connaître dans le fameux Roundup, très usité en France par les particuliers. Son fabricant, Monsanto, a perdu plusieurs procès pour l'avoir, par le passé, vanté comme biodégradable.

Au printemps 2015, le glyphosate a été classé par le Centre international de recherche sur le cancer (Circ), de l'Organisation mondiale de la santé, comme « cancérogène probable pour l'humain ». Mais à l'automne, au grand dam d'associations écologistes, l'Autorité européenne de sécurité des aliments (Efsa) a estimé, sur la base de méta-analyses (analyses d'analyses), qu'il ne présentait pas de risque pour le cancer chez l'homme et ne nécessitait donc pas de classification pour ce risque, ni pour celui de perturbateur endocrinien. « Des millions de personnes vont donc continuer à être exposées au glyphosate, probablement cancérogène », s'insurge François Veillerette, porte-parole de l'association Générations Futures.



## BOSSE ET TAIS-TOI !

Il n'a pas besoin de glyphosate ce petit robot qui désherbe ou travaille le sol seul et en silence ! Plus imposantes que cet agrohomoïde de poche, d'autres machines disposent d'une rampe de binage située à l'arrière et télécommandée depuis la cabine du tracteur. Sur un écran, l'agriculteur visualise ses plants grâce à une caméra pour régler ses distances de désherbage autour des plantations ou entre les rangs. Ce genre d'engin intéresse de plus en plus d'agriculteurs conventionnels qui se regroupent, parfois avec des bio, pour mutualiser le matériel. Bravo !

## FERMES DE TRANSITION

Montrer l'exemple, faire bouger les champs et les agriculteurs, c'est le pari de la quinzaine de fermes de l'association Fermes d'avenir, dont le pilote est la microferme expérimentale de Montlouis en Touraine. Suivies par un comité scientifique et économique, s'inspirant de l'AB ou de la permaculture, elles cherchent à être moins dépendantes des énergies fossiles, à travailler la méthanisation, la traction animale, à utiliser plus de couverts végétaux..., pour conjuguer haute performance écologique et viabilité économique.

[www.fermesdavenir.org](http://www.fermesdavenir.org)

## LA BIO EN POCHE

À télécharger gratuitement sur App Store et Google Play, l'appli de l'Agence bio permet de trouver, où que l'on soit, des producteurs bio, des restaurants, des manifestations écolos... ou encore les magasins Biocoop. Elle donne aussi accès à des recettes de saison, à des animations pédagogiques pour enfants, etc.



## S'COOL BUS, C COOL

Un bus vélo qui fait du ramassage scolaire ? Les enfants adorent ! L'initiative S'Cool Bus, proposée par une association de Rouen, permet à 8 familles, chaque matin et chaque soir, de faire un gain considérable de temps, d'argent et de participer à la réduction du trafic, donc du rejet de CO<sub>2</sub>. Chouette, non ?

[www.unplusbio.org](http://www.unplusbio.org)

# Coup de chaud sur la vigne

TANDIS QUE SE DÉROULE LE MONDIAL DU VIN BIO  
À MONTPELLIER, LES VIGNES ONT CHAUD...

Du 25 au 27 janvier, 900 producteurs du monde entier viennent présenter leurs vins aux professionnels au salon Millésime Bio, près de Montpellier. Les principales surfaces de vignes bio (en 2012) sont en Espagne (29 %), France (24 %) et Italie (20 %), loin devant l'Allemagne (3 %), l'Autriche, les États-Unis et le Chili (2 %). Ces surfaces continuent de progresser (en France, + 2,5 % entre 2012 et 2014). Comme l'engouement des consommateurs, motivés par l'environnement, la santé et aussi la qualité qu'attestent les nombreux prix gagnés dans tous les concours par les vins bio, dégustés à l'aveugle aux côtés des vins conventionnels. Reste que depuis 30 ans le vin a gagné 1° d'alcool par décennie, observent Valéry Laramée de Tanneberg et Yves Leers dans *Menace sur le vin* (Éd. Buchet-Chastel). Le soleil bonifie les vins au nord de la Loire et fait grimper le taux d'alcool (et de sucre) au sud. Mais à long terme, qu'en sera-t-il des cépages et des appellations ? Tandis que le cycle végétatif de la vigne commence à ne plus tourner rond, ici on pense à déménager, là on installe des voiles protecteurs, on taille autrement pour protéger les grappes des canicules et bien sûr on irrigue toujours plus. Quand la chimie est impuissante à adapter la vigne au réchauffement, la bio plus résiliente mise sur le renforcement de sa résistance naturelle. Est-ce que ce sera suffisant ?



## REPARS RÉPARER AU REPAIRE !

Crac ! Ça y est, la machine offerte à Noël s'est détraquée. L'obsolescence programmée intentionnelle étant considérée comme un délit par la loi sur la transition énergétique (2015), c'est la faute à pas de chance si une pièce lâche ! Pensez alors sites de réparation comme [Commentreparer.com](http://Commentreparer.com) ou [Sparka.fr](http://Sparka.fr) qui propose des pièces détachées d'électroménager ou des tutoriels pour réparer. Plus conviviaux, les ateliers de Recyclerie ou encore les Repair Café ([repaircafe.org/fr](http://repaircafe.org/fr)) se développent aux côtés d'enseignes de bricolage, ces dernières ayant enfin compris le besoin.

## BONNE ANNÉE LES CANTINES !

2016 devrait décerner les premières Victoire des cantines rebelles pour récompenser celles, scolaires ou autres, qui auront fait le choix d'une alimentation bio, locale, saine. En attendant, écoles, collectivités territoriales... peuvent utiliser un kit d'animation en restauration scolaire pour, entre autres, organiser des repas bio.

[www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)

## LE « SAUMONSTRE » DÉBARQUE

Baptisé Frankenfish par ses opposants, le saumon de la société AquAdvantage est le premier animal transgénique autorisé par les autorités sanitaires étasuniennes (novembre 2015), après les soja, colza, maïs OGM déjà consommés. Il devrait débarquer prochainement dans les supermarchés américains. La modification génétique lui permet de grandir plus vite que son homologue naturel. On s'en serait douté !



## ARCHIDUCHESSE

Transformez vos chaussettes dépareillées en marionnettes, doudou ou envoyez-les à l'association Chaussettes orphelines. Elle en fait des vêtements, revendus en boutiques, ou de la matière première pour ateliers créatifs. Dans les deux cas, elle favorise l'insertion sociale et participe à la réduction des déchets.

<http://chaussettesorphelines.blogspot.fr/>





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

« Il y a quelques jours, en allant faire mes courses, j'ai pris votre magazine qui est très intéressant et que j'aime beaucoup lire. J'y ai trouvé votre petit article intitulé « Oui au doggy bag ». Je trouve que cette pratique devrait vraiment se développer. Il y a d'ailleurs un label, Gourmet Bag, qui référence les restaurants proposant ce service. Merci pour votre énergie ! » @ Maéva (31)



Gourmet Bag est en effet une marque déposée par le ministère de l'Agriculture, de l'Agroalimentaire et de la Forêt, dans l'objectif de limiter le gaspillage en restauration commerciale. Les restaurants labellisés laissent remporter chez soi ce qu'on n'a pas mangé à leur table. La chasse au gaspi est une bonne habitude à prendre à la maison aussi, par exemple en réutilisant les restes et en évitant d'acheter trop d'un coup pour ne pas se retrouver avec des denrées périmées. Plus d'infos sur [www.gourmetbag.fr](http://www.gourmetbag.fr)

## C'est pas un mythe !



« Votre article sur les mites alimentaires dans le n° 83 de *CULTURE(S)BIO* (à lire sur [www.biocoop.fr](http://www.biocoop.fr), rubrique *Maison*, NDLR) m'a intéressé et je voudrais vous donner une autre piste de lutte. Chaque année, nous étions envahis par ces charmantes bestioles et désespérions d'en venir à bout malgré les nombreuses plaques collantes à phéromones. En 2015, nous avons mis des plaques très tôt, bien avant d'apercevoir des mites. Il semble que cela ait été très efficace, car nous n'en avons pratiquement pas eu. Les plaques ont fait le plein de captures avec cependant une densité moindre que les années précédentes. »

@ C et AM (12)

« Salir le trottoir pour de la pub, bravo ! »  Véronique Hottois



**C'est du propre !** Le « clean tag » utilisé pour la communication de Biocoop21, le magasin éphémère 100 % bio et sans emballage installé à Paris jusqu'à fin février, ne salit pas le trottoir. On peut même dire qu'il le nettoie, pour quelques jours en tout cas ! La technique est simple et sans solvant : on découpe tout autour d'un pochoir plaqué au sol, juste avec l'eau d'un nettoyeur haute pression. Une fois le pochoir enlevé, le tag apparaît... jusqu'à ce que la pollution de la rue vienne le recouvrir.

Le principe du « tag propre » ou « reverse graffiti » est issu du *street art*. Le Brésilien Alexandre Orion semble en être l'un des précurseurs. Pour dénoncer la pollution de São Paulo, en 2004, il « nettoie » les murs d'un tunnel de la ville avec des chiffons et de l'eau, réalisant ainsi une fresque de têtes de mort de plusieurs centaines de mètres sur un côté du tunnel. Agacées, les autorités municipales ont fait laver ce long pan de mur. Ce qui fit dire à Alexandre Orion, en juin 2014 sur [www.lemonde.fr](http://www.lemonde.fr) : « Une partie du tunnel était immaculée pendant que l'autre conservait sa crasse. Là, le message dérangeait clairement. »



Alexandre Orion dénonce la pollution avec un « clean tag » tout en têtes de mort.



*sans transparence, pas de confiance*



*Les femmes ont le droit d'être informées sur la composition de leurs protections intimes.*

*Chez Natracare nous n'avons rien à cacher. C'est pourquoi depuis 1989, les femmes autour du monde comptent sur nos produits chaque mois.*

**natracare**



Tampons | Serviettes hygiéniques | Protège-slips [natracare.com](http://natracare.com)



# AGITATEURS



**Frédéric Lenoir**

## LE DÉFI DE L'HUMANITÉ

Propos recueillis par Véronique Bourfe-Rivière

---

**NOTRE MONDE EN CRISE CHERCHE UNE NOUVELLE VOIE. NOUS VOUDRIONS BIEN SAUVER LA PLANÈTE MAIS SANS RENONCER À NOTRE CONFORT...** NOUS HÉSITONS, NOUS TÂTONNONS, NOUS RECHIGNONS. CHANGER, D'ACCORD, MAIS COMMENT ? FRÉDÉRIC LENOIR NOUS PARLE DE SON ENGAGEMENT POUR L'ÉCOLOGIE ET PROPOSE SON REGARD DE PHILOSOPHE, DE SOCIOLOGUE ET D'HISTORIEN SUR CETTE PÉRIODE SI PARTICULIÈRE POUR LES HABITANTS DE LA PLANÈTE TERRE.

---





## Bio express

Philosophe, sociologue, historien des religions, ce quinquagénaire charismatique a mis la spiritualité au cœur de sa vie et de son travail. Il en a fait le thème central de l'émission *Les racines du ciel* qu'il anime chaque dimanche sur France Culture, il la distille dans les essais et romans, mais aussi contes, pièce de théâtre et bandes dessinées qu'il a cosignés. Frédéric Lenoir est notamment l'auteur de *Petit traité de vie intérieure* (Éd. Plon et Pocket) et de *La Puissance de la joie*, son dernier ouvrage, paru aux éditions Fayard en octobre dernier.

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



« POUR MOI, L'ÉCOLOGIE EST LE PRINCIPAL DÉFI POUR L'HUMANITÉ. »

### L'écologie, c'est important pour vous ?

Oui et depuis au moins 25 ans ! J'ai même participé à la création d'une association, Environnement sans frontières, au début des années 1990. C'était un réseau d'intellectuels pour faire pression sur les politiques et les instances internationales afin de les alerter sur l'importance de l'écologie. À l'époque, les politiques n'avaient pas conscience du problème, c'était très secondaire pour eux. Je suis heureux de constater que la prise de conscience a enflé. J'ai aussi écrit *Mal de terre*, un livre d'entretiens avec Hubert Reeves, en 2003.

### Cet engagement est-il naturel ou y a-t-il eu un déclic ?

J'ai toujours eu une très forte sensibilité à la nature et aux animaux. Randonnant régulièrement dans les Hautes-Alpes, j'ai constaté de mes propres yeux le recul des glaciers, la raréfaction des papillons. Cela m'émeut profondément. Ce sont ces choses concrètes qui m'ont heurté dans ma sensibilité. Dès que j'ai commencé à être informé, j'ai essayé d'agir. Pour moi, l'écologie est le principal défi pour l'humanité.

### Vous prenez souvent fait et cause pour le bien-être animal, êtes-vous végétarien ?

Je tends vers le végétarisme, mais non, je ne suis pas végétarien. Disons que je ne mange pas de

viande quand je ne sais pas d'où elle vient, dans quelles conditions l'animal a été élevé. Donc j'en mange environ une fois par semaine et jamais issue de la filière industrielle. Je refuse toute souffrance animale, mais l'homme est omnivore. Contrairement à ce que les gens pensent, en Asie les bouddhistes mangent de la viande, même le dalaï-lama ! Je trouve très bien de devenir végétarien mais cela suppose une profonde rééducation de nos habitudes alimentaires, qui doit être progressive et ajustée au cas par cas, et en tout cas jamais imposée. Pour moi le végétarisme n'est pas la seule voie éthique. J'ai déjà été pris à parti très violemment par des vegans pour avoir dit cela lors de débats ou conférences...

### Voyez-vous un lien entre écologie et spiritualité ?

La spiritualité incite l'être humain à s'accorder au monde dans lequel il vit, à être en harmonie avec son environnement. Il est important de bien distinguer religion et spiritualité. Par exemple, les sacrifices d'animaux, ce n'est pas de la spiritualité mais de la religion. Ne pas étourdir les animaux et les tuer vivants, comme on le fait pour la viande →

## « LE BIEN COMMUN IMPLIQUERAIT DES EFFORTS QUE PEU DE GENS SERAIENT PRÊTS À FAIRE. »



→ halal ou casher, est selon moi une interprétation trop à la lettre des livres sacrés qui disent qu'il ne faut pas manger d'animaux morts. On fait alors souffrir les animaux inutilement.

### **Au niveau politique, que faudrait-il faire pour que les choses évoluent plus vite ?**

Ne plus regarder à court terme, ne pas chercher la rentabilité immédiate. Notre modèle est en train de s'effondrer, même au plan économique. Nous ne voulons pas en voir les conséquences désastreuses. Le plein emploi lié à la croissance industrielle, c'est totalement fictif. Mais notre vieux schéma n'a pas encore disparu de la tête de nos politiques et le consumérisme est encore l'idéologie moteur.

### **Pourquoi une telle résistance au changement ?**

D'abord par égoïsme du court terme : après moi le déluge... Changer nos modes de vie est difficile. Et puis il y a les temps de la politique : nos élus visent la réélection, donc au lieu de prendre des décisions courageuses et nécessaires, ils flattent les individus dans leur égoïsme. C'est un cercle vicieux de notre démocratie. Le bien commun impliquerait des efforts que peu de gens seraient prêts à faire. Regardez la réforme sur la taxe écologique. On a cédé tout de suite !

### **Comment faire cette mutation ?**

Je crois hélas qu'il faudra une grosse catastrophe pour que les choses changent radicalement. Car 80 % des gens n'ont pas envie de modifier leur mode de vie actuel. En agriculture, cela fait 30 ans que nous poussons les agriculteurs à faire de l'élevage intensif, pour baisser les coûts. Mais nous voyons aujourd'hui qu'il y a toujours moins cher ailleurs. La seule solution est de sortir de cette logique. Mais nous ne voulons pas reconnaître que nous nous sommes trompés.

### **Vivons-nous un énième changement de civilisation ?**

À chaque fois qu'il y a une grande crise de civilisation, comme la chute de l'Empire romain ou à la Renaissance, nous avons l'impression d'être dans le chaos. C'est aussi ce que nous vivons aujourd'hui. Mais nous sommes à l'époque de la globalisation du monde, ce qui est nouveau. Il n'y avait encore jamais eu de village planétaire ! Quand l'Empire romain s'est effondré, cela n'a eu aucun effet en Chine. Alors que désormais tout est interconnecté, et cela nous fragilise tous à l'extrême. Le réchauffement planétaire d'aujourd'hui n'est pas classique, il est totalement lié à l'activité humaine, et ça c'est vraiment nouveau.

### **Êtes-vous optimiste ?**

Je suis réaliste. Les humains ne changeront pas de façon importante tant qu'il n'y aura pas de catastrophes à répétition. Malheureusement, nous n'en avons pas encore eu assez pour que les gens décident vraiment de prendre des mesures. Il faut sortir de la fuite en avant. Il n'y a peut-être pas de solutions technologiques à la crise écologique, je crois plus à la modération.

### **Sauver la planète supposerait de revenir en arrière ?**

Je dirais plutôt qu'il va nous falloir produire différemment, consommer autrement, redistribuer complètement les cartes de la vie sociale et professionnelle, changer de métiers, reconverter l'économie, revenir vers des idées de consommation locale. Et accepter qu'il vaut mieux acheter ses pommes à 1 km plutôt qu'à 1 000, même s'il faut les payer un peu plus cher.



Retrouvez l'intégralité de l'interview sur [www.achetons-responsable.fr](http://www.achetons-responsable.fr)





DÉCRYPTAGE

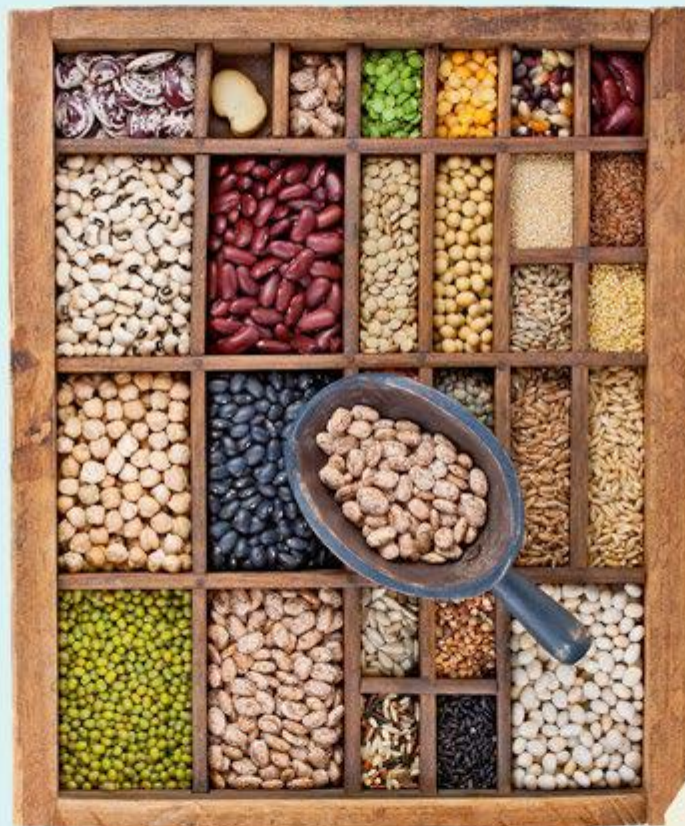
# C'EST QUOI TOUTES CES GRAINES BIO ?

Claire Chevrier

**PLUTÔT QU'UN GRAIN, METTEZ DES GRAINES DE FOLIE DANS VOS ASSIETTES ! ELLES APPORTENT UNE VARIÉTÉ DE SAVEURS ET UNE QUALITÉ NUTRITIONNELLE QUI MÉRITENT QU'ON Y GOÛTE. EN FLOCONS, ENTIÈRES, CONCASSÉES OU GERMÉES, EN VRAC OU EN SACHET, ELLES LAISSENT L'EMBARRAS DU CHOIX. UNE PARTICULARITÉ BIO !**

## LES CÉRÉALES

Blé, riz, maïs, épeautre, seigle, avoine, orge, quinoa, sarrasin ou millet... des plus connues aux plus exotiques et insolites tels que l'amarante, les céréales offrent une multiplicité d'usages et de saveurs. Riches en glucides, en fibres et en protéines, certaines contiennent également du gluten (lire p. 19). Le boulgour est un mode de préparation qui consiste à précuire, sécher puis concasser des céréales, plus ou moins grossièrement. Elles sont même parfois pré-germées. Sans autre précision, le boulgour est de blé, mais il en existe aussi d'épeautre ou de sarrasin.



## LES OLÉAGINEUSES

Cette famille regroupe toutes les graines permettant de produire de l'huile : lin, sésame, pavot, tournesol, courge, chanvre, carthame ou encore cameline, ces deux dernières n'étant généralement disponibles que sous forme d'huile. Elles sont riches en acides gras insaturés, indispensables au bon fonctionnement de notre organisme.

## LES LÉGUMES SECS

Appelés aussi légumineuses ou fabacées, on les reconnaît facilement : ils poussent dans des gousses ! On peut citer les pois, les lentilles, les haricots rouges, les flageolets, les lingots, le soja... Ils se consomment cuits, souvent après avoir été réhydratés. Ces graines sont indispensables à l'agriculture biologique, car, en captant l'azote et en le fixant dans la terre, elles contribuent à enrichir le sol et ont un rôle capital dans les rotations.

## COMPLÉMENTARITÉ

Souvent bon marché, rassasiantes, toutes ces graines méritent de figurer régulièrement sur notre table (sauf intolérance). Elles regorgent de nutriments variés et complémentaires. Comme leurs protéines notamment, dont la conjugaison permet de limiter la consommation de produits animaux. Leur goût et leur texture changent selon qu'elles sont raffinées, semi-complètes ou complètes. Les complètes apportent des fibres et les nutriments contenus dans leur germe et leur son (vitamines A, E, B, antioxydants...). En les choisissant bio, vous évitez la présence d'éventuels résidus de pesticides concentrés dans leur enveloppe. Les faire tremper quelques heures avant consommation les rend plus assimilables.





# CULTIVÉS AVEC PATIENCE, CUISINÉS AVEC PASSION



Nouveauté  
BIOCOOP!



À DÉGUSTER AVEC QUI VOUS VOULEZ !

Retrouvez tous nos produits sur [www.danival.fr](http://www.danival.fr)  
Produits disponibles dans votre magasin BIOCOOP.

DANIVAL - Le Moulin d'Andiran - 47170 ANDIRAN - (Lot-et-Garonne)  
Tél. : 05 53 97 00 23 - Mail : [infos@danival.fr](mailto:infos@danival.fr)

La cuisine  
de Danival







# Avec ou sans viande ?

LA PLACE DE LA VIANDE DANS NOS ASSIETTES ET SON IMPACT SUR LA PLANÈTE QUESTIONNENT BEAUCOUP. LES RÉPONSES SONT PARFOIS TOUT À FAIT OPPOSÉES !



Après avoir sorti de nombreux titres vegan (qui ne consomme rien d'origine animale), les éditions La Plage publient les dessins de Rosa B., auteur du blog insolente-veggie.com. On plonge dans le quotidien des végétariens, on s'interroge, on rit – parfois jaune – devant nos contradictions intelligemment croquées en quelques coups de crayon. C'est décapant et très édifiant, quel que soit notre mode alimentaire. Impossible d'en sortir indemne ! *Insolente Veggie*, Rosa B., 15,90 €.

À l'opposé, le régime paléo est lui aussi très tendance : il propose de manger comme nos ancêtres non sédentaires en excluant toutes les céréales et produits laitiers, privilégiant les légumes et fruits, noix, graisses... et en intégrant de la viande, du poisson ou des œufs à chaque repas. Dans *Manger paléo*, (Éd. Thierry Souccar, 14,99 €), Marc-Olivier Schwartz, du blog vivrepaleo.fr, explique comment il a retrouvé forme et vitalité avec cette alimentation, tandis que le chef cuisinier Thomas Renoult y propose de nombreuses recettes assez simples et familiales.

Chacun étant différent, on se gardera bien de prendre parti. Disons simplement que quel que soit son régime alimentaire, il convient d'éviter les excès et de préférer la qualité bio. Et rappelons que limiter sa consommation de viande industrielle a un impact non négligeable sur l'environnement.

## EN BREF

Conseils et exercices pratiques pour préparer son corps à méditer, à lire et à écouter.

→ *Invitation à la méditation*, livre CD, Jacques Choques, Éd. Jouvence, 22 €

Des recettes de beauté souvent faciles à faire avec les ingrédients tout simples du placard.

→ *Faire ses cosmétiques naturels c'est facile*, Cyrille Saura-Zellweger, Éd. Jouvence, 8,70 €

Pour fabriquer des jeux buissonniers, jouer dans la nature et avec les éléments.

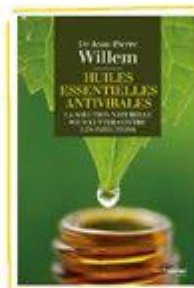
→ *Jouer Nature*, Michel Scrive, Éd. Les Presse Île-de-France, 14 €



## SUR LE POUCE

Zapez la cantine et la sandwicherie ! Voici des recettes de repas à emporter bons et équilibrés. Galettes, salades, petits goûters, concoctés vite fait par une maman pour ses enfants... Et adoptables par des grands !

→ *N'oublie pas ta boîte à tartines* !, Aude Lafait, Éd. Soliflor, 15 €



## PETITS CAHIERS

Quelle huile essentielle contre quel problème ? Un ouvrage extrêmement précis et précieux, pour comprendre ce que sont les virus et découvrir des remèdes appropriés. Très instructif, le chapitre sur les huiles essentielles en pédiatrie.

→ *Huiles essentielles antivirales*, Dr Jean-Pierre Willem, Éd. Trédaniel, 19,90 €



## INSPIREZ, EXPIREZ...

Connaissez-vous cette technique de respirations profondes qui permet de gérer son stress comme par magie ? Trois fois par jour, six respirations par minute, pendant cinq minutes. Y'a pas plus simple !

→ *Cohérence cardiaque 365*, Dr David O'Hare, Éd. Thierry Souccar, 7,90 €



DOSSIER

Cuisine

# JAMAIS SANS MA MACHINE ?

Véronique Bourfe-Rivière





---

**QUEL CUISINIER ÊTES-VOUS ? UN ADEPTE DU ROBOT RUTILANT ET DU JOUJOU HIGH-TECH OU UN IRRÉDUCTIBLE DU ROULÉ À LA MAIN SOUS LES AISSELLES ? LES MACHINES ENVAHISSENT NOS PLACARDS ET PLANS DE TRAVAIL. EST-CE INCONTOURNABLE ?**

---

**L**a grande mode, c'est le DIY. Prononcez « di-ail-ouail », acronyme anglais de *Do it yourself* \*. Ça en jette plus que « fait maison » ! Les deux expressions disent la même chose mais évoquent chez certains deux univers différents. D'un côté, le laboratoire high-tech avec des machines qui bipent et se connectent pour accommoder des mets aseptisés, prédecoupés... ; de l'autre, l'authentique, où l'on touille à la cuillère en bois des mets mijotant dans des marmites en fonte. Entre les deux, loin des caricatures, il existe tout une gamme de nuances à moduler, des cuisines qui marient harmonieusement modernité et authenticité. Il n'en reste pas moins que les machines prennent une place de plus en plus importante : en 2014, il s'est vendu 24 % de robots de plus qu'en 2013 (étude Gifam-Toluna 2014).

### Fini la corvée

La préparation des repas est un champ d'investigation qui excite les fabricants d'électroménager. Le frigo avec caméra pour vérifier via son smartphone s'il reste du fromage existe déjà, tout comme, véridique, le grille-pain marquant un soleil ou un nuage sur votre tartine selon la météo du jour ! De plus en plus courant aussi, le robot multifonction avec des recettes téléchargeables... Yaplukasivre !

On nous vend des machines pour faire son pain, son soda, ses barres de céréales... Est-ce indispensable ? Il y a la demande « *de tous ceux pour qui la cuisine est une corvée mais qui apprécient la convivialité d'un repas entre amis* », commente Jean-Philippe Cunniet, de l'Institut d'étude des nouveaux usages à domicile Whatshome. Il constate en parallèle « *une autre tendance, propre à l'humain : le besoin de personnalisation* ». On aimerait par exemple avoir son soda à soi, au parfum que l'on préfère, bien dosé, avec la juste quantité de bulles. « *Se le préparer avec sa machine devient un nouveau rituel* », explique-t-il.

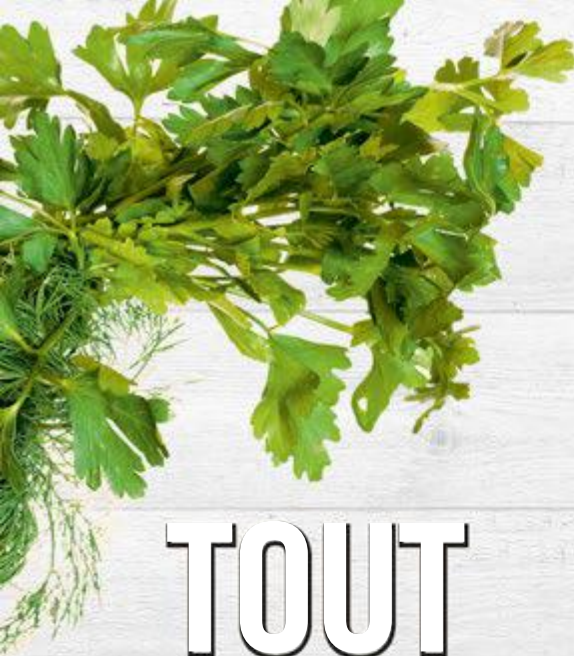
La machine, qui remplacera l'être humain, est-elle le passage obligé pour personnaliser ses aliments ? Demandez aux boulangers et cuisiniers, ils savent que leur main est plus subtile que n'importe quelle machine. Quant aux anthroposophes (l'anthroposophie a été initiée au XX<sup>e</sup> siècle par Rudolf Steiner, père de la biodynamie et de l'agriculture bio), ils ont inventé un système d'analyse, la cristallisation sensible, qui enregistre des différences de vitalité sur des aliments, notamment suivant les personnes qui les ont manipulés. Mais pour l'instant, le robot fait fureur...

### Comme le smartphone

Selon Jean-Philippe Cunniet, « *on assiste à un combat entre d'un côté les consommateurs qui veulent gagner du temps tout en quittant les standards, et de l'autre les fabricants qui veulent nous vendre des machines et leurs accessoires. Pour lors, c'est une machine pour chaque usage. Bientôt, comme ce fut le cas avec les smartphones, il n'y en aura plus qu'une seule qui fera tout dans notre cuisine* ». Espérons qu'elle fonctionne à l'énergie solaire ou à la force des mollets ! L'avantage du couteau d'office, du fouet et de la casserole, c'est qu'ils ne tombent pas en panne... sauf éventuellement d'huile de coude !

\* Fais-le toi-même





# TOUT à la main

## Vous cuisinez toujours sans machine ?

*J'ai juste les basiques pour hacher, mixer, même si le plus souvent j'utilise ma râpe manuelle et mon mortier. Les gens croient qu'il faut du matériel spécifique et n'osent pas se lancer. C'est pourquoi j'ai eu l'idée de faire un livre avec les recettes simples et rapides que je confectionne régulièrement, sans investissement coûteux ni machines énergivores qui prendraient de la place dans mes placards...*

## Mais cela nécessite du temps !

*Bien moins qu'on imagine, en tout cas avec mes recettes, très éprouvées. D'où la nécessité d'être attentif au moindre détail. Les yaourts par exemple : pour une bonne texture, il faut du lait entier. Mais ils ne seront pas aussi fermes qu'avec les process industriels.*

## Est-ce vraiment meilleur ?

*Pour moi, c'est une évidence. On a les vrais goûts des aliments, ceux que l'industrie a cherché à copier, avant de les dénaturer. J'ai des résultats bluffants. Par exemple, ma baguette sans pétrissage est délicieuse, belle croûte croustillante, mie moelleuse et parfumée... J'adore la voir lever et dorer dans le four, l'odeur est formidable. Tout faire moi-même m'apporte une grande liberté créative. Et un réel plaisir que je partage en famille.*

→ En savoir plus : <http://leplaisirdesmets.fr>



## Delphine Paslin

Photographe et auteur culinaire.

Avec son *Je réussis mes pains, yaourts, fromages... sans machine !* (Éd. Terre vivante, 12 €), plus besoin de yaourtière ou sorbetière. Elle fait tout à la main, même les biscottes et la moutarde !





# ROBOT addict



## Mimi Cuisine

À 30 ans, cette blogueuse est une inconditionnelle des robots culinaires : ils ont changé sa vie !

### D'où vous vient cette passion pour les robots de cuisine ?

*Avant, je ne cuisinais pas du tout. Il y a quatre ans, mon chéri m'a offert un multicuiseur : on y met les ingrédients et ça cuit sans surveillance, souvent en moins de 10 minutes. C'est super, je peux manger varié, équilibré et fait maison.*

### Vous avez d'autres machines ?

*Oui, deux qui hachent, mixent, pétrissent, mijotent. On peut y faire les soupes, les sauces, les pains et gâteaux. On ne gagne pas vraiment de temps sur les cuissons, mais on économise de la vaisselle. J'en ai une autre pour faire mes yaourts et fromages, un robot pâtissier, un grill intelligent pour les viandes, une friteuse sans graisses. J'ai revendu l'appareil à donuts et la sorbetière dont je ne me servais pas.*

### Vous ne cuisinez qu'avec des machines ?

*Plus maintenant : quand j'ai le temps, je préfère tout faire moi-même dans ma marmite... Mais j'ai repéré un nouveau robot connecté que j'espère recevoir bientôt en cadeau. Ma mère, elle, ne cuisine toujours pas : elle ne s'est encore jamais servi du multicuiseur que je lui ai offert !*

→ En savoir plus : [www.mimicuisine.fr](http://www.mimicuisine.fr)



### ET S'IL N'EN RESTAIT QU'UNE ?

Quelle serait la machine dont vous ne pourriez pas vous passer ?

*« Mon mixer plongeant, notamment pour la soupe. Les robots multitâche ne me font pas du tout envie, je n'aurais plus de plaisir à cuisiner si une machine faisait tout à ma place. Je perdrais la part de poésie que je vois dans le fait de cuisiner moi-même... »*

**Anne Thibaut**, cliente de Biocoop Panier du Béarn à Billère (64)

*« Mon miniblender pour préparer smoothies, veloutés, sauces. Il ne prend pas de place et stimule ma créativité, me permet d'ajouter la petite touche qui va finaliser la recette et rendre l'assiette plus harmonieuse. Avec, c'est simple et rapide de composer des crèmes d'avocat et cacao cru, des mousses de noix de cajou crues à la pomme. C'est l'outil fétiche de ma cuisine de tous les jours. »*

**Valérie Cupillard**, créatrice culinaire, auteur notamment de *Mes assiettes gourmandes*, Éd. Prat



Plus d'informations sur [www.achetons-responsable.fr](http://www.achetons-responsable.fr)

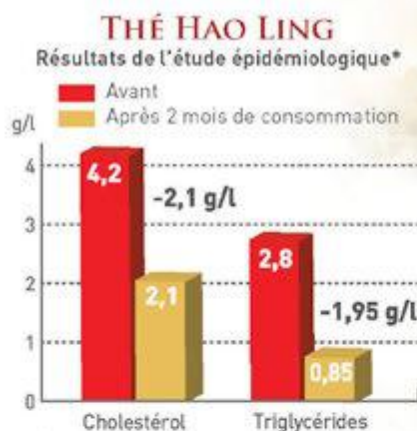


THÉS  
DE LA  
PAGODE

CRUS DE LÉGENDE

### Des bienfaits prouvés

Une étude épidémiologique a été menée auprès de 1 000 personnes en Europe ayant des taux de cholestérol et de triglycérides importants. 24 médecins sous la direction du Dr Tran, directeur de l'Association pour la Recherche Médicale Asiatique, ont mis en évidence une diminution significative du taux de cholestérol et de triglycérides après 2 mois de consommation, à raison de 3 à 5 infusettes de thé Hao Ling® par jour dans un litre d'eau.



\* - Étude conduite sur 1000 patients par les médecins de l'ARMA (Association pour la recherche médicale asiatique à Paris).

# Hao Ling®

VOTRE ALLIÉ ANTI-CHOLESTÉROL

Hao Ling® est une association de **grands crus de thés Pu-Erh** très rares cultivés dans la région montagneuse du Yunnan, surnommée la région des "Six Montagnes du Thé".

La méthode de fabrication ancestrale chinoise du thé Hao Ling® lui confère son goût fin et subtil. Contrairement aux thés classiques, le thé pu-erh bénéficie d'une étape dite de post-fermentation. Au fil du temps, il se pare de goûts rares, allant de **notes rondes et plaisantes à son**

**ineffable saveur boisée**, en ne perdant rien de ses bienfaits et de sa saveur.

Ses propriétés remarquables lui permettent d'agir en "véritable soigneur" : **il facilite la digestion, aide à réduire l'embonpoint et contribue à un bon équilibre du taux de cholestérol et des triglycérides**. Hao Ling® procure une agréable sensation de légèreté et de bien-être après le repas. Faible en théine, il peut être dégusté tout au long de la journée.



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

Les Thés de la Pagode® vous font découvrir les meilleurs thés bio d'Asie. Sélectionnés avec soin et passion, ces thés sont tous issus de jardins préservés situés entre 1 200 et 1 800 m d'altitude.

Ils bénéficient d'une cueillette fine (le bourgeon et les deux premières feuilles) ou impériale (le bourgeon et la première feuille) pour vous apporter tous les bienfaits du thé. En effet, c'est dans cette partie du théier que se concentrent 80% des antioxydants !

Cette concentration naturelle en antioxydants est l'assurance des vertus de bien-être et de la saveur délicate des Thés de la Pagode®.

### UNE CUEILLETTE TRÈS PRÉCIEUSE

CUEILLETTE IMPÉRIALE

CUEILLETTE FINE



Bourgeon + 1 feuille



Bourgeon + 2 feuilles





# RESPONSABLES



**SANTÉ.** DE PLUS EN PLUS DE PERSONNES OPTENT POUR LE SANS GLUTEN. CERTAINES PAR NÉCESSITÉ ABSOLUE, D'AUTRES PARCE QU'ELLES DISENT S'EN SENTIR MIEUX. LES BÉNÉFICES DE CETTE ÉVICTION SONT-ILS VALIDÉS SCIENTIFIQUEMENT ? ET, SI OUI, PAR QUOI REMPLACER LE GLUTEN DANS NOS ASSIETTES ?

Christine Angiolini

**Q**u'ont en commun Novak Djokovic, Gwyneth Paltrow et Jennifer Aniston ? Ils sont adeptes du no gluten, sans pour autant y être forcément intolérants (comme le sont les malades cœliaques). Le gluten serait-il toxique au point que nous devrions tous l'exclure de notre alimentation ? Ou ne serait-il qu'une victime supplémentaire de la folie des régimes « sans », sans gluten, sans lactose, sans viande... ?

### Des glutens

Constitué des protéines de réserve du blé, mélange de gluténines et de prolamines, le gluten – on devrait même dire les glutens, car les molécules sont différentes selon les céréales – est présent dans les blés, l'épeautre, le seigle, l'orge et l'avoine (et ce, dans des proportions variables), qu'ils soient bio ou pas. Utilisée surtout en boulangerie, cette matière visqueuse offre aux préparations de la tenue et de l'élasticité, elle permet notamment au pain de gonfler. Elle est aussi très courante comme auxiliaire technologique dans de nombreuses préparations industrielles, notamment les sauces.

Parmi ceux qui mangent sans gluten, les malades cœliaques (1 % de la population) n'ont pas le choix. Chez eux, la moindre ingestion entraîne une kyrielle de symptômes : ballonnements, anémie, diarrhées et fatigue chroniques, douleurs articulaires... Et la liste n'est pas exhaustive. « *La maladie cœliaque est une maladie auto-immune, dans laquelle le gluten provoque une destruction de la paroi intestinale par les propres cellules intestinales du système immunitaire* », précise Julien Venesson, journaliste scientifique et auteur de *Gluten, comment le blé moderne nous intoxique* (Éd. Thierry Souccar). Cette maladie est diagnostiquée par des tests sanguins, parfois associés à une biopsie de l'intestin.

### 10 à 30 % d'hypersensibles au gluten

D'autres personnes, ne présentant pas d'intolérance au gluten mesurable par des examens médicaux, y seraient cependant hypersensibles, ce qui entraînerait chez elles globalement des symptômes similaires, parfois aussi intenses.



### Blé : c'était vraiment mieux hier ?

« *Les analyses réalisées par l'Inra\*, sur la teneur en protéines et en gluten des différents blés, montrent qu'il n'y a pas de différences significatives entre un blé moderne et un ancien, assure Julien Venesson. En revanche, les protéines des blés modernes ont des épitopes – fragments de protéines à la surface du gluten – qui réagissent plus fortement avec notre système immunitaire et sont plus allergisants.* »

Par ailleurs, les techniques de panification ont elles aussi évolué : la panification au levain, qui améliorerait la digestibilité du pain, a été remplacée par celle à la levure. Bref, les causes de ces allergies restent à élucider et différentes pistes sont explorées.

\* Institut national de la recherche agronomique, travaux de Luc Saulnier.

On différencie les deux troubles en faisant là encore les tests sanguins de la maladie cœliaque. L'hypersensibilité n'étant pour l'heure pas détectable par des analyses, elle est de fait difficile à appréhender pour les médecins. De plus, les mécanismes sous-jacents à sa survenue sont encore mal connus. « *Il s'agit sûrement d'une inflammation en réaction à la consommation de gluten, mais on ne sait pas précisément si les troubles sont dus à l'ingestion du gluten lui-même ou aux autres protéines nichées dans ces céréales* », ajoute Julien Venesson. Selon le Centre de recherche pour la maladie cœliaque (Massachusetts General Hospital, Boston), l'hypersensibilité au gluten toucherait entre 10 et 30 % de la population mondiale.

Vous pensez être concerné ? Pour en avoir le cœur net, supprimez le gluten de votre alimentation pendant deux ou trois semaines et observez. « *Vos symptômes disparaissent ? Vous pouvez tout à fait réduire, voire supprimer le gluten de votre alimentation, tout en adoptant une alimentation équilibrée* », précise Véronique Liégeois, auteur de *Mon alimentation sans gluten* (Éd. Solar).

1 de perdu

10 de retrouvés





En revanche, si vous ne constatez aucune différence, nul besoin de le supprimer. Julien Venesson conseille toutefois d'en manger moins : « *De récentes études ont confirmé que le gluten du blé moderne augmente la perméabilité chez tous les êtres humains, même en bonne santé. Ce phénomène est un facteur de risque et aggravant de nombreuses maladies comme les maladies auto-immunes, l'eczéma, l'arthrose, etc.* » (voir encadré p. 20).

### Cuisiner sans gluten, c'est difficile ?

Non, à condition de choisir les bons produits, d'acquiescer certains tours de main et de faire preuve de créativité, notamment pour pallier le manque de liant dû à l'absence de gluten. Choisir des produits sans gluten bio est important, car dans les non bio, notamment les céréales, on peut trouver des traces de pesticides qui interfèrent avec notre système hormonal et sont délétères pour notre santé. Comme le rappelle la blogueuse Clea, auteure de *Tout sans gluten* (Éd. La Plage), et consommatrice bio, ne cherchez pas à imiter le goût et la consistance des plats avec gluten, car vous seriez déçus. Il importe de varier les plaisirs et de ne pas remplacer les céréales à gluten uniquement par du riz. Invitez à votre table d'autres sources de féculents : légumineuses et tubercules (soja, lentilles, pois chiches, haricots secs, patates douces, manioc...), céréales et pseudo-céréales (sarrasin, riz divers et variés, sésame, millet...).

### Farines et féculents

Les gammes de produits prêt-à-l'emploi sans gluten et bio de type pâtes de riz, de châtaigne, de sarrasin... se développent. On peut aussi faire soi-même ses gâteaux, pains et tartes. Faites vos pains avec du levain de farine de riz. « *Attention, le pain sans gluten sèche rapidement, prévient Clea, aussi je vous conseille de le couper en tranches pour ensuite le congeler.* » Un moyen de ne pas être à court de pain. S'agissant des préparations (tartes, gâteaux...), variez les farines (riz, pois chiche, châtaigne, sarrasin, coco...). La farine de châtaigne est douce et sucrée, celle de pois chiche, riche en protéines... N'hésitez pas à associer deux types de farine : « *La farine de riz est assez fade, vous pouvez la mélanger avec de la farine de sarrasin par exemple* », dit Clea. Vous pouvez également fariner vos préparations avec la fécule de pomme de terre ou la fécule de riz. Vu ainsi, cuisiner sans gluten n'est pas une punition, mais l'opportunité de découvrir de nouveaux aliments et recettes, de régaler vos papilles avec de nouvelles saveurs. Ce qui contribue peut-être à l'engouement du sans gluten...



**ACHETONS RESPONSABLE**  
Retrouvez une recette de la blogueuse Clea sur [www.achetons-responsable.fr](http://www.achetons-responsable.fr)



### Scrutez les étiquettes

Certains produits sont estampillés « sans gluten » et d'autres portent le logo de l'Afdiag\* (épi de blé barré dans un cercle), ce qui signifie que leur teneur en gluten résiduel ne peut excéder 20 mg/kg. À l'inverse, certains aliments naturellement sans gluten peuvent en contenir des traces, en étant contaminés par contact dans un atelier ou un laboratoire (ce qui pose problème pour les personnes fortement intolérantes au gluten). Le cas échéant, la réglementation exige que les industriels de l'agroalimentaire le mentionnent sur les emballages.

\* Association française des intolérants au gluten ([www.afdiag.fr](http://www.afdiag.fr))

## DEUX QUESTIONS À

**Guillaume Pagliaro,**  
responsable marketing chez Biocoop

### Sur quels critères Biocoop sélectionne-t-il ses produits sans gluten ?

*D'abord, nous ne sélectionnons que des produits sans gluten certifiés bio. C'est un critère essentiel qui signe notre exigence.*

### Quelle est l'évolution des produits sans gluten proposés par Biocoop ?

*Ils sont de plus en plus satisfaisants d'un point de vue gustatif. L'offre des produits sucrés (biscuits, chocolats...) s'est beaucoup diversifiée, celle des produits salés, un peu moins, hormis les pâtes qui recueillent un franc succès. Nous proposons aussi de nombreuses boissons végétales sans gluten ni lactose car, bien souvent, les intolérants au premier le sont aussi au second.*



C'EST DE SAISON

# Le topinambour

INVITEZ À VOTRE TABLE LA VARIÉTÉ ET L'ORIGINALITÉ AU CŒUR DE L'HIVER AVEC CE LÉGUME ANCIEN À LA SAVEUR D'ARTICHAUT ET DE NOISETTE. TOTALEMENT DE SAISON !

## SPLendeur ET DÉCADENCE

Originaire d'Amérique du Nord, il débarque en Europe au XVII<sup>e</sup> siècle et s'impose. Relégué au rang d'aliment pour le bétail à l'arrivée de la pomme de terre, il repasse devant cette dernière pendant la Seconde Guerre mondiale, les cultures étant détruites ou réquisitionnées. Omniprésent car généreux, mais cuisiné sans gras dans une période où l'on manque de tout, il restera associé aux heures sombres. Hop, aux oubliettes !

## LÉGUME RACINE

Astéracée de la famille *Helianthus tuberosus* (du grec *helios*, soleil, et *anthos*, fleur), ce tubercule bosselé rouge-rosé donne une plante proche du tournesol, à fleur jaune, qui s'adapte partout. D'où l'intérêt en bio.

## INULINE

Peu calorique, il est très riche en glucides, notamment en inuline qui active la flore intestinale et le transit. Également riche en fibres, vitamines A et B, minéraux, potassium, phosphore et magnésium, il est tonifiant et diurétique. Argh ! il peut aussi provoquer des flatulences et bousculer les intestins fragiles. Dans ce cas, testez le laurier, le bicarbonate de soude ou la branche de céleri dans l'eau de cuisson.



## VICTIME DE GUERRE

« La culture des légumes oubliés réussit [...] d'autant mieux qu'ils sont rustiques, peu exigeants, à l'abri des maladies et des parasites, puisque indigènes et donc adaptés de longue date à nos sols et à nos climats. » Pour le célèbre botaniste conteur Jean-Marie Pelt, cette « victime de guerre » tombée en désamour fait partie « des légumes oubliés les plus représentatifs et les plus dignes d'intérêt, tant pour [sa] valeur alimentaire que pour [ses] propriétés gustatives. »



In *Légumes d'ailleurs et d'autrefois*, de Jean-Marie Pelt avec la collaboration de Franck Steffan, Éd. Fayard

## EN CUISINE

Le consommer rapidement, il flétrit vite. Rapé, en rémoulade, en lamelles ou cuit à l'eau, à la vapeur, poêlé, en potage... Tout simple, comme une pomme de terre : brossé sous l'eau pour ôter la terre puis cuit à l'eau bouillante et consommé avec ou sans la peau. Trop cuit, il tombe en purée. Voir recette p. 24.

LES +  
BIOCOOP

- Pleine saison de novembre à mars.
- Les magasins sont approvisionnés directement par des producteurs locaux, ou par des groupements d'agriculteurs sociétaires de Biocoop SA Coop, comme APFLBB (Association des producteurs de fruits et légumes bio de Bretagne), ou partenaires, comme BLO (Bio Loire Océan). Ils plantent avec Biocoop les quantités de topinambours à l'année. Ainsi chacun est sécurisé dans une relation commerciale stable et solidaire.



# PÂTE À TARTINER

## SARRASIN BETTERAVE

€€€ 1 POT ⌚ 1 nuit + 10 min

- 1 Faire tremper le sarrasin pendant toute une nuit.
- 2 L'égoutter et bien le rincer pour enlever tout le mucilage. Laisser s'égoutter quelques minutes, puis transférer dans le bol d'un mixeur.
- 3 Ajouter les graines de courge, les noix, la betterave coupée en morceaux, l'ail pelé et dégermé, le miso, le jus de citron, la moutarde et le sel (sauf si on utilise du miso pur soja, qui en contient plus que le miso blanc).
- 4 Mixer le tout pour obtenir la consistance désirée, plus ou moins lisse.

Conserver jusqu'à 48 heures au réfrigérateur.



→ Extrait de  
Tout sans gluten,  
Clea, Ed. La Plage



### LES INGRÉDIENTS

80 g de sarrasin  
décortiqué

80 g de  
betterave  
cuite

40 g de graines  
de courge

1 gousse  
d'ail

40 g de  
cerneaux de noix

1 c. à c. de moutarde  
à l'ancienne

2 c. à s. de jus  
de citron

1 c. à s. de miso blanc  
ou 1 c. à c. de miso pur soja

1 belle pincée de sel  
(facultatif)

**Toute crue**  
On peut utiliser  
de la betterave  
crue. Dans ce cas,  
rajouter un peu  
de jus de citron  
et de miso blanc  
pour attendrir  
le mélange.  
Utiliser un mixeur  
puissant.







# TOPINAMBOURS EN DAUBE

€€€ 4 PERS. ⌚ 15 min 🍳 1h 20



750 g de topinambours



120 g d'oignons



1 gousse d'ail



15 cl vin rouge



15 cl eau



1 bouquet garni



1 c. à c. de noix de muscade

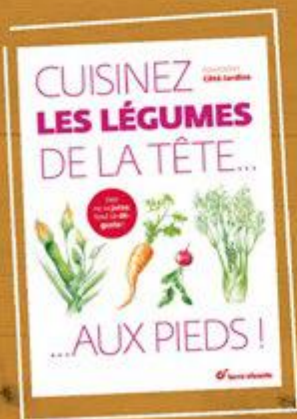


2 c. à s. d'huile d'olive



Sel et poivre

- 1 Peler et couper les topinambours en dés. Peler et émincer les oignons et l'ail.
- 2 Dans une daubière, ou à défaut un faitout, faire revenir les oignons dans l'huile. Lorsqu'ils deviennent translucides, ajouter les topinambours, le sel, le poivre, la noix de muscade, l'ail et le bouquet garni.
- 3 Laisser suer pendant 15 min à couvert, en faisant sauter de temps en temps.
- 4 Arroser avec le vin et l'eau. Faire évaporer à feu vif 3 à 5 min, puis couvrir la daubière d'une assiette pleine d'eau et laisser mijoter à feu doux pendant une petite heure. Si la cuisson se fait dans un faitout, surveiller le liquide de temps en temps.



→ Extrait de *Cuisinez les légumes de la tête aux pieds*, collectif Côté Jardins, Éd. Terre vivante

# GALETTES DE LENTILLES

AU MILLET

€€€ 6 GALETTES  
⌚ 30 min 🍳 30 + 20 min



100 g de lentilles vertes



100 g millet



1 c. à s. de tamari



1 gousse d'ail



1 branche de céleri avec les feuilles



1/2 oignon



1 c. à s. d'huile d'olive



10 cerneaux de noix



2 œuf



50 g crème de riz en poudre (ou de féculé)

- 1 Cuire les lentilles vertes dans 2,5 fois leur volume d'eau, sur feu moyen, pendant 25 min.
- 2 Pendant ce temps, placer le millet dans un grand faitout et cuire sur feu moyen pendant 15 min. Écraser le millet à la fourchette tout en remuant en fin de cuisson pour obtenir une bouillie.
- 3 Égoutter les lentilles et les mélanger avec la sauce de soja puis les ajouter au millet et mélanger en écrasant à la fourchette.
- 4 Faire revenir l'ail, l'oignon et la branche de céleri hachés dans l'huile d'olive pendant 5 min.
- 5 Hacher les feuilles de céleri et les cerneaux de noix. Les ajouter aux lentilles, avec les légumes et les œufs battus. Laisser tiédir, puis ajouter la crème de riz et bien mélanger.
- 6 Préchauffer le four à 180°C (th. 6). Diviser en 6 portions et mouler chacune dans un petit moule à tartelette huilé. Cuire au four pendant 15 à 20 min. Servir chaud, avec une belle salade.

→ Extrait de *Tout sans gluten*, Clea, Éd. La Plage







# SOUFFLÉ AUX CHÂTAIGNES

## ET ZESTES ORANGE

€€€ 4 PERS.

🕒 15 min 🍳 10 min



### LA RECETTE DE SANDRINE BAUMANN-HAUTIN

Cliente du magasin Biocoop Au Panier Bio à Beauvais (60)

« Mon père et mon grand-père étaient pâtisseries, il était donc évident que je suive leur chemin, après un parcours professionnel atypique. Je suis aujourd'hui chef pâtissière dans la restauration gastronomique. C'est très différent de la pâtisserie de boutique. J'aime la création, le dressage à l'assiette pour lequel il faut être concentré, précis pour créer des desserts éphémères. Je suis venue naturellement à la bio. Mes parents m'ont habituée à choisir des bons produits, sains, sans traitements chimiques. Désormais, l'offre est tellement développée que cuisiner bio devient très simple. »



10 œufs



sucré blond



1 gousse de vanille



300 g de crème de châtaigne d'Ardèche vanillée



1 orange



1 c. à s. de sucre rapadura

- 1 Séparer les blancs des jaunes d'œuf. Réserver les jaunes pour une autre recette. Monter les blancs.
- 2 Lorsqu'ils commencent à être bien mousseux, incorporer le sucre blond en 3 fois et la gousse de vanille grattée. Les blancs doivent être bien lisses et brillants.
- 3 Ajouter alors les 2/3 de la crème de châtaigne. Mélanger à nouveau.
- 4 Beurrer légèrement 4 moules à soufflé. Déposer au fond une cuillère de crème de châtaigne. Puis remplissez avec les blancs. Lisser la surface avec une petite spatule.
- 5 Cuire les soufflés au four ventilé à 180 °C pendant 10 min. Dès la sortie du four, saupoudrer avec du sucre rapadura et du zeste de l'orange.

## LES BONNES QUESTIONS



### COMMENT LIMITER SA CONSOMMATION DE SEL ?

Le sel est indispensable à la vie. Mais en excès, il peut entraîner hypertension, problèmes cardio-vasculaires et autres ennuis de santé. L'idéal serait d'en consommer moins de 6 g par jour. Les fruits, légumes, viandes en contiennent déjà naturellement. En cuisine, pour conserver une alimentation goûteuse, on peut le remplacer par des épices, des condiments, des aromates dont on profitera des bienfaits. Penser aussi aux marinades (ex. : jus de citron, épices, ail, fines herbes) dans lesquelles on trempe les viandes et les poissons avant cuisson. Et surtout, éviter les produits industriels souvent trop salés.



### POMME DE TERRE : LAQUELLE CHOISIR ?

Petit mémo pour ne pas sécher au rayon fruits et légumes.

Vous aimez les patates à la vapeur, à l'eau, rissolées, sautées, mijotées, au four ou en gratin ? Choisissez parmi les variétés allians, amandine, charlotte, chérie, diitta, franceline, nicolas, ratte.

En gratin, eden, monalisa et spunta feront aussi l'affaire. Entières et avec la peau au four, en soupe ou purée, préférez eden, monalisa, spunta, agria, bintje ou artémis (sauf au four).

Pour les frites, c'est encore eden, monalisa et spunta qui s'y collent !

Retrouvez les recettes de Sophie Brissaud dans son livre *Tout est bon dans la pomme de terre* (Éd. Rue de l'Échiquier, 8 € – collection soutenue par Biocoop), elles vont changer votre quotidien.





# CitroPlus®

EXTRAIT DE PÉPINS DE PAMPLEMOUSSE

**CONTRIBUE À LA FONCTION NORMALE DU SYSTÈME IMMUNITAIRE**

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

Ces substances végétales secondaires sont dissoutes dans de la glycérine végétale biologique. Pour 100 ml de CitroPlus® extrait de pépins de pamplemousse nous vous garantissons la présence de 800 mg de bioflavonoïdes.

**composition originale ✨ sans alcool ✨ sans l'huile de palme ✨ sans ingrédients d'origine animale**



## BIO CHLORELLA / VITAMINE B12

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

## BIO SPIRULINA / FER

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





# COMPLÉMENT ALIMENTAIRE ET HUMANITAIRE

Marie-Pierre Chavel

**C'EST L'UN DES PRINCIPAUX FABRICANTS D'EXTRAIT DE PÉPINS DE PAMPLEMOUSSE BIO, SON PRODUIT PHARE CONTRE LE RHUME. MAIS L'ALLEMAND GSE EST AUSSI UN APPUI POUR DES HOMÉOPATHES BÉNÉVOLES QUI VIENNENT EN AIDE À DES POPULATIONS FRAGILISÉES.**



**Michael Gracher**  
homéopathe et  
gérant de GSE

**E**n rhumé(e) ? Vite, des pépins de pamplemousse ! Ils contiennent des flavonoïdes, ces pigments qui donnent leurs couleurs aux plantes. Ils sont très riches en antioxydants. D'où l'importance de manger des fruits et légumes. En complément, GSE, à Sarrebruck en Allemagne, en renferme 800 mg dans 100 ml de sa préparation liquide Citroplus. À base de pépins de pamplemousse, anti-inflammatoire, anti-infectieuse, soutien en cas d'état grippal et de fatigue chronique, elle chasse la goutte au nez pour tout l'hiver.

## Pamplemousses bio

GSE est l'acronyme de Grapefruit Samen Extrakt (extrait de pépins de pamplemousse, en allemand). La société a été créée en 1994 par Michael Gracher : « *J'étais homéopathe. Un professeur m'a parlé de l'extrait de pépins de pamplemousse, idéal pour lutter contre le rhume sans incompatibilité avec l'homéopathie. J'en ai importé des États-Unis pour nos collègues. Le succès a été tel que j'ai dû créer l'entreprise.* » Depuis, GSE (25 salariés) est devenue son propre fabricant. « *Il n'est pas toujours facile de trouver des pamplemousses bio de bonne qualité,* reprend le gérant. *C'est pourquoi nous passons des contrats avec des producteurs d'Amérique du Sud et du Nord, d'Afrique, d'Israël et d'Europe.* » GSE développe aussi d'autres compléments alimentaires novateurs, à base d'ingrédients naturels et bio (algues spiruline et chlorella, pousses d'orge entre autres).

## Homéopathes sans frontières

Le fabricant joue aussi un rôle de mécène auprès de l'association allemande Homéopathes sans frontières, également cofondée par Michael Gracher pour traiter gratuitement les malades dans des régions du monde en crise. Bosnie d'abord où, dans les années 90, les homéopathes bénévoles soignent des victimes de



Homéopathes sans Frontières au Kenya.

guerre, puis Macédoine, Équateur ou encore Kenya, l'association va là où on la demande. Sur son passage, elle forme à l'homéopathie des médecins, pharmaciens, sages-femmes et même des profanes qui prendront le relais. « *Les déplacements, le logement pour les bénévoles, les traducteurs... tout cela coûte cher* », constate Michael Gracher. GSE prend alors certains frais à sa charge, à hauteur de 200 000 euros jusqu'à aujourd'hui. Aujourd'hui où les homéopathes vont s'engager en Allemagne cette fois, auprès des réfugiés arrivés en nombre en 2015...



GSE : [www.gse-vertrieb.de](http://www.gse-vertrieb.de)  
Homéopathes sans frontières Allemagne :  
[www.homoeopathenohnegrenzen.de](http://www.homoeopathenohnegrenzen.de)  
Homéopathes sans frontières France :  
[www.hsf-france.com](http://www.hsf-france.com)





# FABRIQUER LA CRÈME DES HUILES

Magali Gloire-Savalle

**RELAX.** APRÈS UNE JOURNÉE DIFFICILE, RIEN DE TEL QU'UN BON MASSAGE. HUM..., UN PUR MOMENT DE BIEN-ÊTRE ! LOIN DU MARCHÉ INONDÉ DE PRODUITS AUX ORIGINES PLUS OU MOINS IDENTIFIÉES, POURQUOI NE PAS RÉALISER VOTRE HUILE VOUS-MÊME, AVEC DES INGRÉDIENTS CERTIFIÉS BIO ?

La plupart des huiles végétales naturelles constituent d'excellentes bases. Tout est ensuite question de texture... et d'odeur ! Pour éviter le désagréable effet gras au moment de se rhabiller, choisissez des huiles bien absorbées par la peau : noix de macadamia, sésame ou noyau d'abricot, à associer, à votre guise et pour une glisse parfaite, à de l'huile de graine de jojoba. Pour le parfum ou selon l'effet recherché, vous pouvez aussi prévoir une huile essentielle (HE) bio (lire *CULTURE(S)BIO* n° 84 sur [www.biocoop.fr](http://www.biocoop.fr)). Envie de relaxation ? Optez pour la douceur de la lavande vraie ou de la fleur d'oranger. Douleurs ? L'arnica ou la gaulthérie couchée seront parfaits.

## Dosez juste

C'est simplissime : il suffit de mélanger les ingrédients. À l'abri de la chaleur, de l'air et de la lumière, par exemple dans un flacon en verre opaque, l'huile se conservera jusqu'à six mois. En revanche, le dosage des HE requiert doigté et précision, car elles contiennent de puissants principes actifs. La règle : maximum 1 % d'HE au total, soit 20 gouttes pour 100 ml d'huile de base. Il est d'ailleurs conseillé de faire un test de sensibilité au creux du poignet. Ça rougit, démange ? Arrêtez tout ! Et, il va sans dire, on n'ingère pas et on laisse loin des petits !

## Pensez au macérat

Chez les moins de sept ans et les femmes enceintes ou qui allaitent, les massages avec des huiles contenant des HE sont prohibés. Pensez aux macérats\*. Les stars ? La lavande pour les soins bien-être et la fleur de souci (calendula) pour la peau douce. Rien de compliqué : placez les fleurs séchées dans un bocal stérilisé, sans tasser, recouvrez d'huile végétale bio de votre choix, fermez et secouez doucement. Laissez reposer pendant trois à six semaines en agitant de temps à autre, filtrez avec un linge fin et le tour est joué ! Pour éviter à l'huile de rancir, on peut ajouter huit gouttes de vitamine E naturelle pour 100 ml.

\* Infusions de plantes pour en extraire les principes actifs

→ **En savoir plus** : *Créez vos cosmétiques bio*, Sylvie Hampikian, Éd. Terre vivante, 23,30€

## MOMENT COMPLICE AVEC BÉBÉ

**Renforcer le lien avec lui, le sécuriser, l'aider à s'endormir ou à digérer, la liste des bienfaits du massage de bébé est longue ! Pour profiter d'un moment vraiment privilégié, n'imposez rien : il doit être prêt. Et vous aussi d'ailleurs ! Côté produits, préférez la simplicité : huile végétale bio pure de noyau d'abricot pour sa neutralité et la délicatesse de son parfum, ou huile contenant du calendula pour son effet calmant et apaisant. Le sésame réchauffera les bébés qui se refroidissent vite. Souvent utilisée, l'huile d'amande douce doit, comme tous les fruits à coque, être testée au creux du coude pour vérifier qu'il n'y a pas risque d'allergie. On trouve également en bio des huiles de massage aux ingrédients très doux, spécialement adaptées aux tout-petits.**





# ma vie sans Gluten



libérez vos envies !



toute une gamme pour se régaler au quotidien !



Produits disponibles en magasins bio spécialisés - [www.maviesansgluten.bio](http://www.maviesansgluten.bio) - Euro-Nat - 07340 Peaugres



Se faire plaisir tout  
en veillant à son bien être !



Infusion **kapha** bio

▶ Réveillez votre énergie  
et cultivez votre bien-être.

*Ingrédients - Cannelle, gingembre, hibiscus,  
marjolaine, cardamome.*

Infusion **pitta** bio

▶ Rafraîchissez-vous et veillez  
à votre bien-être digestif.

*Ingrédients - Coriandre, fenouil, menthe  
poivrée, cardamome, pissenlit.*

Infusion **vata** bio

▶ Retrouvez votre calme intérieur.

*Ingrédients - Cannelle, marjolaine, camomille,  
extrait de cannelle, extrait de chicorée, réglisse,  
gingembre.*

Infusion **tridoaha** bio

▶ Préservez votre vitalité  
et votre harmonie intérieure.

*Ingrédients - Cannelle, coriandre, menthe poivrée,  
gingembre, réglisse, clou de girofle.*



FR - BIO - 01  
Agriculture UE / non UE

En vente  
en magasins  
biologiques



Fabriqué en Vendée,  
Fabriqué avec Cœur !





ADIEU MAUVAISES ODEURS

## FRAÎCHEUR D'AMBIANCE

Grâce à ses huiles essentielles biologiques, minutieusement choisies et agencées, Arcyvert Désodorisant exhale un pur parfum de nature, vif et corsé. Arcyvert Désodorisant est utilisable dans toutes les pièces de la maison ou du lieu de travail, et convient aussi aux habitacles des véhicules. Il neutralise les odeurs de cuisine, de tabac...  
4 parfums : Lavande-romarin, 5 Plantes, Pin-eucalyptus, Agrumes.  
Certifié par Ecocert.

**Arcyvert Désodorisant Aromasyt, 200 ml**  
D'arcy International : [www.arcyvert.com](http://www.arcyvert.com)



BIEN-ÊTRE INTESTINAL

## LA BELLE FLORE

Ferzym flore + Bio rééquilibre la flore intestinale qui pourrait être altérée par une thérapie antibiotique, une diarrhée, les déséquilibres alimentaires, le stress. C'est le premier symbiotique bio : il contient des fibres prébiotiques (acacia bio)

et des ferments lactiques probiotiques. Le procédé *dual coated* utilisé garantit une absorption totale, car il est gastrorésistant et permet l'assimilation complète au niveau des villosités intestinales. 1 sachet par jour suffit.

**Ferzym Flore + Bio, boîte de 15 sachets**  
Laboratoire Biothalassol : [www.biothalassol.com](http://www.biothalassol.com)

COUCHES ÉCOLOS

## BIENTÔT LA PROPRETÉ

Laissez bébé aller sur le pot comme un grand, en enlevant et en remontant sa couche ! Découvrez les culottes Tidoo Stand Up qui allient efficacité et respect de la planète. Fabriquées en France, elles se composent d'un matelas absorbant qui draine et piège le liquide, d'un voile interne et externe doux comme de la soie. 50% biodégradables, les culottes d'apprentissage Tidoo Stand Up sont labellisées FSC et Nordic Ecolabel/Swan.

**Culottes d'apprentissage Stand Up, de 8 à 25 kg**  
Tidoo : [www.tidoo.eu](http://www.tidoo.eu)



À LA SOUPE

## SAVEURS EXOTIQUES

La famille Potabio s'agrandit avec l'arrivée de Potabio du Monde. En dose individuelle, ces petits sachets de potage instantané se glissent dans toutes les poches et permettent de consommer une soupe en un tour de main. Pensez-y pour votre lunch box, à l'hôtel lors de déplacements, en randonnée... Les saveurs ethniques des Potabio mexicain et thaï réchauffent les papilles et font voyager à travers les continents.

**Potabio du Monde, potage instantané, 2 doses individuelles**  
Nat-Ali : [www.nature-aliments.com](http://www.nature-aliments.com)



LAIT BÉBÉ

## ORIGINE FRANCE

Prémilait est un lait infantile à base de lait de vache, qui couvre l'ensemble des besoins nutritionnels de Bébé grâce à des apports optimisés en protéines, acides gras essentiels oméga 3 et 6, vitamines et minéraux. Les laits infantiles Prémibio contiennent également de l'huile de noix de coco – source d'acides gras à chaîne moyenne, facilement métabolisés et favorisant l'assimilation des minéraux – et de la vitamine E naturelle qui protège efficacement l'organisme de Bébé.

**Prémilait, préparation de suite à base de lait, 900 g**  
Prémibio : [www.alimentationbio.com](http://www.alimentationbio.com)

COUP DE JEUNE

## SOIN PEAUX MATURES

Pour un visage éclatant de jeunesse, le Soin de jour riche de lavera, à la cranberry bio et à la précieuse huile d'argan bio, corrige les signes de l'âge en prodiguant à la peau sèche et mature un soin d'une richesse exceptionnelle. L'apport en phytocollagène naturel favorise la synthèse du collagène, lissant ainsi le grain de peau. Efficacité confirmée par un institut indépendant. Labellisé Natrue et Vegan.

**Soin de jour riche, 50 ml**  
lavera : [www.lavera.de/fr](http://www.lavera.de/fr)





# MITES TEXTILES

## TINEA PELLIONELLA

### VIREZ-LA!

Nathalie Lemercier

**NICHÉES DANS VOS PLACARDS**, LES MITES DE VÊTEMENTS, DIFFÉRENTES DES MITES ALIMENTAIRES, SACCAGENT VOTRE GARDE-ROBE DANS L'OMBRE. POUR ÉVITER LES DÉCONVENUES, JETEZ RÉGULIÈREMENT UN ŒIL DANS VOS PENDERIES.

#### DES TROUS, DES PETITS TROUS, TOUJOURS DES PETITS TROUS.

C'est en ressortant ce joli pull qu'on vous avait offert l'an dernier que vous avez fait une fâcheuse découverte. Un, puis deux, puis trois trous. Trop c'est trop ! Les mites de vêtements, de leur nom scientifique *Tinea pellionella*, ont élu domicile au fond de votre placard, juste dans la pile qui n'avait pas bougé depuis longtemps. Et pour cause. Elles affectionnent particulièrement les vêtements et les lainages, les fourrures, les peaux, les plumes, sans oublier les tapis et les rideaux, qui sont la base de leur alimentation. Grisâtres et petites (de 4 à 9 mm), elles appartiennent à la famille des teignes. Les femelles (elles marchent alors que les mâles volent) pondent leurs œufs – entre 100 et 200 – sur une étoffe. Les larves éclosent près de deux semaines plus tard et ce sont elles qui causent les dégâts, parfois considérables, car elles peuvent par leur petite taille passer par des trous de 1/100 de mm. Autre point non négligeable, les mites supportent sans problème une température de 35 °C et se développent en l'absence totale d'humidité. Une maison bien chauffée favorise l'apparition de plusieurs générations de mites par an !

**LA SORTIE, C'EST PAR ICI.** Mais pas de panique. Pour lutter contre ces teignes (leur nom commun), la priorité est de limiter les facteurs qui favorisent leur développement. En complément des fibres textiles, elles raffolent des restes de sueur ! Il est donc important de ranger dans vos armoires exclusivement du linge propre et, si possible, repassé. Le repassage à chaud tue les larves des mites. Vous pouvez aussi utiliser des housses étanches, car les mites privilégient les vêtements qui ne sont pas portés, les lieux calmes et à l'abri de la lumière. En prévention, vous avez l'embaras du choix. Optez pour des solutions naturelles à renouveler régulièrement et bannissez la naphtaline et le paradichlorobenzène. Vous pouvez accrocher aux tringles de vos penderies un diffuseur avec de l'huile essentielle de lavandin, glisser dans vos tiroirs du bois de cèdre et du citron dans une boule de coton ou installer des sachets de lavande dans tous vos placards. Ces senteurs les feront fuir. Vous pouvez aussi disposer dans votre dressing une pomme de senteur avec un mélange – thym, écorce de citron, clous de girofle, marjolaine – afin de les repousser. Autre astuce, passez sur les ouvertures des placards, les bords et les jointures un coton imbibé d'huile essentielle de serpolet. À vous de jouer !

**PRENDRE SOIN.** Tout est une question d'attention. Vous rangez régulièrement votre bureau et vos dossiers ? Alors faites de même avec vos vêtements. Séparez-vous de ce que vous ne mettez plus. Les filières de recyclage textile sont nombreuses. Pensez aussi au troc et au don. Côté entretien, il est important d'ouvrir régulièrement vos placards à vêtements, de bousculer les cintres. Montrez que vous existez, les mites n'aiment pas être dérangées.

#### TRUCS ET ASTUCES

- Ranger exclusivement du linge propre et si possible repassé
- Utiliser des housses étanches pour stocker les vêtements entre les saisons
- Aérer régulièrement les placards
- Ne pas laisser les vêtements s'entasser, organiser sa garde-robe avec ce qu'on porte vraiment



La force du végétal  
au cœur de votre linge



**Lessive hypoallergénique\***

- Spéciale peaux sensibles
- Parfum fleuri 100% naturel
- Eau florale de camomille bio apaisante

\* Formulée pour minimiser les risques d'allergies.

**Etamine**  
du lys



Fabrication et matières  
premières françaises

**20 ans d'efficacité**



www.etamedulys.fr 

Nature & Innovation

# Fitoform

Un **foie**  
protégé,  
votre  
**bien-être**  
assuré



**HÉPACTIF**, une formule douce, complète et concentrée pour un drainage hépatique permettant ainsi à l'organisme d'éliminer toutes substances indésirables. Sa solution unique au desmodium, au fenouil et au curcuma vous permet de retrouver un foie tonique et réactif pour un effet détox.

## VITALITÉ DU FOIE ACTION 3 EN 1

▶ Drainage  
hépatique

▶ Élimination

▶ Digestion

 FABRICATION FRANÇAISE

Plus de renseignements sur [www.fitoform.com](http://www.fitoform.com) ou 02 47 52 84 01

Nature & Innovation





PRATIQUE

2



**Délayer** jusqu'à obtenir un liquide similaire au lait, avec une cuillère en porcelaine, voire en bois, plutôt qu'en métal qui peut inactiver l'argile.

3

**Nettoyer** le visage en passant délicatement autour des yeux, sur le front, les joues, les ailes du nez, avec un coton imbibé de cette solution.



4



**Laisser reposer** 2 minutes.

1

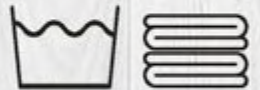


**Mélanger**

1 c. à c. d'argile blanche en poudre dans ½ verre d'eau tiède. Les peaux grasses ou mixtes préféreront l'argile verte.

5

**Rincer** à l'eau claire. Sécher le visage en le tamponnant doucement avec une serviette de toilette.



# LAIT NETTOYANT À L'ARGILE

**PRÊT EN À PEINE 2 MINUTES, TOUT SIMPLE, CE LAIT DOUCEUR À BASE D'ARGILE PEUT ÊTRE UTILISÉ AU QUOTIDIEN. IL NETTOIE LA PEAU EN PROFONDEUR SANS L'AGRESSER. UN SOIN NATUREL À PETIT PRIX !**

LES +  
BIOCOOP

• Différentes formes d'argile et de présentation (poudre, pâte, bande, cataplasme...) pour de multiples usages.

• Des produits d'hygiène corporelle à base d'argile.

• Des conseils et des livres dont *Je fabrique mes cosmétiques !* de Sylvie Hampikian et Frédérique Chartrand (Éd. Terre vivante, 12 €) ou *En forme grâce à l'argile* de Cécile Baudet (Éd. Terre vivante, 17 €).

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Il existe principalement 3 sortes d'argile : la kaolinite, blanche, peu chargée en métaux, très douce, peu desséchante ; l'illite et la montmorillonite, souvent vertes, parfois rouges ou jaunes.

Utilisée depuis la nuit des temps pour la beauté et les soins, l'argile sert à faire des masques, des savons, des shampoings, du dentifrice. Ses propriétés physico-chimiques (elle fixe puis évacue les indésirables) permettent de soulager de nombreux maux quotidiens. Elle s'utilise notamment en cataplasme ou par voie interne (eau d'argile).





# ENGAGÉS



Alimentation Bio  
 Produits régionaux  
 Eco-produits  
 Commerce Equitable  
 Hygiène et soins  
 Vente en vrac



Le réseau Biocoop est une référence qui nous permet de sortir de l'isolement, d'avoir un accompagnement et des formations. Il va aussi nous aider à créer une dynamique alternative ici en Cerdagne, et à mutualiser les initiatives liées à la bio sur le plateau.  
**Laurine Tibert**

# AVEC BIOCOOP BIO TEA FULL PRENEZ DE L'ALTITUDE !

Nathalie Lemercier



**PYRÉNÉES-ORIENTALES.** À 1 600 MÈTRES D'ALTITUDE, LA BIO SE FAIT PLUTÔT RARE. BOLQUÈRE S'AFFICHE EN EXCEPTION. DANS CE VILLAGE ANCRÉ SUR UN PITON ROCHEUX AU CŒUR DES PYRÉNÉES CATALANES OÙ FONTAINES, PIERRES ET LAUZES SE CÔTOIENT, DEUX JEUNES FEMMES ONT MONTÉ UN PROJET AMBITIEUX. GRÂCE À LEUR MAGASIN, ELLES OFFRENT AUX HABITANTS, AUX TRAVAILLEURS SAISONNIERS COMME AUX VACANCIERS, ADEPTES DU SKI D'HIVER OU DES RANDONNÉES ESTIVALES, DES PRODUITS BIO TOUTE L'ANNÉE.

## ALLER À L'ESSENTIEL

*Offrir de la bio en milieu rural de montagne.*

*Bien sélectionner les produits pour répondre aux besoins élémentaires dans un espace réduit.*

*Entretien des liens, créer des échanges et de la vie !*



Je suis arrivée au printemps 2014 et ce que j'apprécie vraiment, c'est de ne pas être cantonnée à une seule tâche. Les contacts sont très enrichissants et c'est tout un monde à découvrir. C'est aussi en lien avec ma formation, une licence en gestion de l'eau et des espaces naturels.  
**Fanny Herriau**

Bio Tea Full n'est pas un simple magasin, c'est un lieu d'échanges de recettes, d'astuces, de conseils. J'apprends tous les jours au contact des clients connaisseurs et exigeants, tout comme avec les producteurs.  
**Christelle Boulanger**

**N**ous faisons tout, depuis le début, nous sommes très polyvalentes. Notre projet est de réveiller notre région, de créer un lieu d'échanges et de partage, en apportant des produits biologiques en milieu rural à 1 600 mètres, et ce, quasiment 365 jours par an », s'exclament à l'unisson Laurine Tibert et Christelle Boulanger. Les deux jeunes femmes, en quête d'une nouvelle orientation professionnelle « avec davantage de sens et en accord avec [leurs] convictions », ont ouvert en novembre 2012 le magasin Bio Tea Full qui a rejoint le réseau Biocoop en septembre dernier.

Dans un espace de 50 m<sup>2</sup>, au cœur d'un chalet, « les filles », comme on les appelle au village, offrent une gamme variée de produits avec un nombre réduit de références, superficie oblige. Trois boulangers locaux (situés à 30 km) confectionnent les pains pour le magasin. Tous les lundis, l'une ou l'autre descend à Prades pour faire la tournée des producteurs de la vallée et du Conflent, région naturelle des Pyrénées-Orientales. Fromages, fruits, légumes, jus, huiles, vin... tout (ou presque) se retrouve ensuite dans le magasin d'altitude pour la plus grande satisfaction des habitants de Bolquère et des nombreux villages du plateau. Désormais, la bio est à portée de mains.

Pour Laurine et Christelle, la prochaine étape, « ce sera de passer en coopérative », une façon d'aller encore plus loin dans leur démarche. Une démarche fortement soutenue dès le début par l'équipe de La Plantula (le magasin Biocoop de Prades) et le Civam\* bio du département. Car au-delà des produits, à la clé, il y a un projet de vie, voire de société.

\* Centre d'initiatives pour valoriser l'agriculture et le milieu rural.



**BIO TEA FULL**  
313, ROUTE DE LA FORÊT  
LES GRANDS HORIZONS  
66210 BOLQUÈRE  
TÉL. : 04 30 45 40 10



A base d'alcool végétal et d'huiles essentielles bio de sauge et de lavande. Utiliser sur les surfaces inaltérables à l'alcool.

Vaporiser et laisser sécher.  
**Efficace contre les bactéries, levures et champignons et contre tous les virus,**  
 HBV, HCV, HIV, Herpes Simplex, norovirus, H5N1 et H1N1.

Efficacité testée et certifiée selon les normes européennes EN 1276, 1650, 13697 et 14476:  
 élimine les virus en 30 sec,  
 les bactéries en 5 min,  
 les champignons et levures en 15 min.



Notre nouveau Design a remporté le renommé prix international reddot award 2012 et le if communication design award 2013  
 Quel honneur!

# Sonett désinfecte

P U R E M E N T E C O L O G I Q U E



sauge



lavande

- sans chlore nocif
- purement végétal
- 100 % biodégradable
- compatible avec une fosse septique

**Le désinfectant Sonett** est un antiseptique puissant, qui désinfecte à 100% sans favoriser le développement de bactéries résistantes. Il désinfecte : surfaces et ustensiles de cuisine et sanitaires, litières d'animaux, etc. Le désinfectant Sonett agit grâce à une combinaison d'alcool de plantes et d'huiles essentielles bio de sauge et de lavande. La **sauge** est une des herbes médicinales les plus utilisées depuis l'antiquité, très appréciée pour ses effets astringents et antiseptiques. La **lavande** est connue pour ses qualités antibactériennes et antimycosiques. L'**alcool** est utilisé depuis des siècles pour désinfecter. Il ne génère pas de résistances des bactéries. **Utilisez Sonett-Désinfectant pour surfaces avec précaution. Avant toute utilisation, lisez l'étiquette et les informations concernant le produit.** Plus d'informations sur : [www.sonett.eu](http://www.sonett.eu)



**sonett**

ÖKOLOGISCH KONSEQUENT



Certified by Control - fairtrade.org - Veg by Vegetar Inc. - www.fairtrade-cacao.de

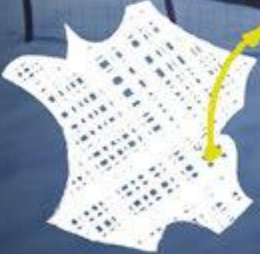




TERROIR ET TERRITOIRE

# LE MASSIF DES BAUGES SOUS LA NEIGE, LA BIO

Marie-Pierre Chavel



AU NORD DES ALPES, ENTRE ALBERTVILLE, CHAMBÉRY ET ANNECY, C'EST LE PAYS DE LA TOME DES BAUGES (AVEC UN SEUL « M » POUR NE PAS CONFONDRE AVEC CELLE DE SAVOIE). FORT DE SON APPELLATION D'ORIGINE PROTÉGÉE (AOP), LE FROMAGE DE VACHE HÉSITE À PASSER EN BIO. CONTRAIREMENT AUX MINORITAIRES MAIS TÊMÉRAIRES PRODUCTIONS VÉGÉTALES. DEPUIS UNE QUINZAINE D'ANNÉES, ELLES RÉINVENTENT DANS UN ESPRIT PLUTÔT SOLIDAIRE UNE AGRICULTURE SOUMISE À UN CLIMAT... SOUVENT PLUVIEUX.





## TERROIR ET TERRITOIRE

« LE PARC MÈNE  
UNE RÉFLEXION SUR  
LE DÉVELOPPEMENT  
DE LA BIO.  
ON DOIT ABORDER  
LE CHANGEMENT  
TRANQUILLEMENT,  
POUSSER SANS  
IMPOSER. »

**Audrey Stucker,**  
du Parc naturel régional  
du massif des Bauges



À Chignin (73), petit vignoble  
près de Chambéry, 30 %  
des vignes sont en bio.

**E**n période d'hibernation, le massif des Bauges reste, lui, bien éveillé. Le manteau blanc qui habille ses sommets culminant à 2 200 m attire les amateurs de ski de piste et nordique. Le relief est un acteur important dans la vie économique de ce territoire entre Savoie et Haute-Savoie. Il a façonné depuis longtemps l'agriculture qui reste encore traditionnelle, extensive et concentrée sur l'élevage laitier. Paradoxalement, ce n'est pas là que la bio se développe, certains producteurs craignant qu'elle ne déstabilise le marché de la tome des Bauges.

« *Les installations et conversions se font essentiellement dans les filières végétales* », confirme Maria Muyard de l'Association pour le développement de l'agriculture biologique (Adabio). D'où l'impression que « *ça bouge doucement* ». Mais la dynamique est lancée : après une première exploitation certifiée en 1999, elles sont désormais 25 (environ 4 % des fermes qui sont à 70 % des élevages bovins, donc pas bio), en viticulture, maraîchage, plantes aromatiques et médicinales (PAM), arboriculture, élevage caprin... et connaissent un succès qu'elles n'avaient pas toujours imaginé.

### Le booster bio

Le maraîcher Jean-François Prieur, du Bouquet Savoyard à Sévrier près d'Annecy (74), n'était pas très partant lorsque sa femme Agnès a suggéré la conversion (2009). « *J'avais peur de ne pas m'en sortir techniquement* », explique-t-il. Quelques années plus tard, il constate : « *La bio nous a boostés. La clientèle a suivi, on est plus performants.* » Avec ses associés Agnès et Marie-Claude Gaillard, un salarié, un saisonnier et trois hectares, il « *essaye d'avoir des légumes en permanence* » pour satisfaire une demande croissante. Il vend principalement en direct, comme tous les bio du massif, et à son voisin Biocoop du Lac quand la production le permet. S'agrandir pour mieux servir ? Difficile quand les terres agricoles disparaissent au fur et à mesure que s'étalent les « villes-portes » des Bauges, comme Chambéry.



**Guy et André Quenard**  
Domaine viticole La Gerbelle, à Chignin (73)

Sur 17 ha en appellation d'origine contrôlée vin de Savoie, l'entreprise Les Fils de Claude Quenard, lui-même petit-fils de celui qui racheta les vignes à des religieux en 1906, cultive des cépages locaux (jacquère, roussane, mondeuse, persan) et des plus répandus (chardonnay, pinot, gamay). André et Guy en tirent des rouges, des rosés ou des blancs dont certains sont référencés en national chez Biocoop. Les coteaux de Chignin peuvent présenter un dénivelé de 60 % ! Une sacrée difficulté pour un viticulteur bio. « *Les conventionnels déshercent une fois par an. Nous, quatre ou cinq, dans une pente peu mécanisable* », explique André, toujours en recherche avec son jeune frère Guy de solutions pour progresser. « *Il y a cinq ans, reprend-il, notre travail du sol n'était pas assez performant. De leur côté, les conventionnels cherchaient des solutions pour désherber sans chimie, ayant de moins en moins de produits disponibles. Alors avec huit autres vignerons, pas tous bio, on a créé une Coopérative d'utilisation de matériel agricole (Cuma). Ensemble, on a acheté un chenillard adapté à nos pentes. On n'aurait pas pu le faire seul. La Cuma permet aussi d'échanger sur nos pratiques, de recréer un lien qui se perdait entre les viticulteurs du village.* »

**En savoir plus :** [www.vins-de-savoie-quenard.com](http://www.vins-de-savoie-quenard.com)





Florence Pajot et Philippe Durand de l'Herbier de la Clappe (73) cultivent, récoltent et trient à la main environ 30 plantes médicinales et aromatiques, au cœur même du Parc naturel régional du massif des Bauges.

« ICI, LA SENSIBILITÉ À L'ENVIRONNEMENT EST FORTE. LA RÉGION EST TRÈS BELLE, ON A ENVIE DE LA PRÉSERVER. »

**Christian Weinsberg,**  
Biocoop du Lac à Sévrier (74)



En hiver, Jean-François Prieur du Bouquet savoyard, à Sévrier, planifie les plantations de mars à avril : pommes de terre, céleris, salades (ci-dessous) et tous les autres légumes bio. Le désherbage est l'objet de toute l'attention de ce maraîcher bio.



**LES + BIOCOOP**

**Maillage**  
Parmi les 11 magasins Biocoop de Savoie et Haute-Savoie, ceux de Chambéry, Drumettaz, Grésy, Annecy, Pringy, Sévrier et Seynod bordent les Bauges. Toutes les adresses sur [www.biocoop.fr](http://www.biocoop.fr)

**Local**  
« On travaille en confiance avec les producteurs locaux, explique Thierry Guillocheau, des magasins de Chambéry. Il y a là une grande richesse humaine. »

**Fromages bio**  
À défaut de tome des Bauges, on peut trouver dans tout le réseau Biocoop meule et tomme de Savoie, tomme de Yenne, abondance, reblochon et raclette, produits par la Coopérative laitière de Yenne (73), La Tavaillarde (dans les magasins du Sud-Est seulement) et les Fruitières des Bornes (74).

De ce côté-là, heureusement, les fortes pentes et l'AOC vin de Savoie protègent le vignoble de Chignin. André et Guy Quenard aussi. Les fils de Claude (lire ci-contre) ont converti le domaine viticole en 2000. « Utiliser des produits avec une tête de mort sur l'emballage fait se poser des questions, rapporte André. On a essayé des pistes bio, voir si elles étaient utilisables. » Elles l'étaient ! Et elles ont aussi intéressé les non bio. « On mutualise du matériel pour le désherbage, reprend André. Aujourd'hui, 50 % du vignoble de Chignin n'est plus désherbé chimiquement. » L'herbe est un réel problème dans cette région très pluvieuse. « Elle favorise au niveau de la grappe un champignon que la bio ne sait pas guérir. »

**Solidarité baujue\***

Au Noyer (73), 850 m d'altitude, l'herbe s'attaque aux plantes aromatiques et médicinales, une filière dynamique dans le massif. Philippe Durand et Florence Pajot doivent alors l'arracher, à la main, souvent,

patiemment avant qu'elle n'étouffe les cultures. Mais les plantes profitent de la combinaison eau, soleil et terre riche des Bauges qui les rend résistantes. « Plus que si on les abreuvait de chimie, dit Philippe. En cas de maladie ou de ravageur, on attend que ça passe. » Il a créé l'Herbier de la Clappe en 2002. Un rêve d'enfant. Rejoint par Florence en 2011, il transforme les PAM cultivées ou sauvages en tisanes et apéritifs originaux vendus notamment dans les magasins

Biocoop alentour. « Ils viennent régulièrement expliquer leurs produits », signale Dominique Gueneau de Biocoop Semnoz (74). « Les PAM font rêver mais c'est énormément de travail et peu de revenus », développe Florence, reconnaissante envers les acteurs économiques baujus, pamistes, restaurants, artisans, chevrriers... bio ou non. « Tout le monde s'entraide, parle des autres. Cette solidarité est bien particulière à ici. »

\* Des Bauges



La suite du reportage sur [www.achetons-responsable.fr](http://www.achetons-responsable.fr)



# lavera

NATURKOSMETIK

## Nature pure

Des soins riches pour  
un visage visiblement  
plus jeune



### lavera Naturkosmetik GARANTIE DE QUALITÉ

- 100% cosmétiques naturels certifiés aux ingrédients végétaux bio de grande qualité
- 100% sans silicones, paraffines, phtalates, microbilles de plastique ni huile minérale
- 100% sans parabènes, sans OGM
- 100% sans substances synthétiques dans les parfums, colorants et conservateurs

Tolérance cutanée de tous les produits lavera prouvée sous contrôle dermatologique  
lavera s'engage contre les tests sur les animaux

Fabriqué et produit en Allemagne

Le Soin de Jour Riche à la **cranberry bio**, à l'**huile d'argan bio** et au phyto-collagène favorise la synthèse du collagène et protège les peaux sèches et mures des agressions extérieures. Sa formule hydratante corrige les signes de l'âge en prodiguant un soin d'une richesse exceptionnelle – votre peau est visiblement plus lisse.

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



lavera. Active la beauté naturelle.



# L'AGRICULTURE PAYSANNE EXPLIQUÉE AUX URBAINS

Pascale Solana

**L'AGRICULTURE PAYSANNE EST UN SUJET CHER À BIOCOOP.** UNE BANDE DESSINÉE SYMPA RÉALISÉE PAR LE RÉSEAU FADEAR, QUI DÉFEND CETTE APPROCHE AGRICOLE COMME UN PROJET DE SOCIÉTÉ, EXPLIQUE SES TENANTS ET ABOUTISSANTS. ET C'EST NOTRE COUP DE CŒUR.



Ça se passe dans une soirée urbaine. C'est l'histoire d'une fille à qui la copine présente un agriculteur. Au début, elle est un peu déçue parce qu'il ne porte pas les moustaches. Elle lui demande s'il est exploitant agricole. Le type lui répond que nan, il est paysan. Mais oui quand même, il a bien une exploitation agricole. Lui insiste sur le mot « *ferme* », précise qu'il fait de « *l'agriculture paysanne* », et se lance dans une saga familiale. Le modèle intensif de ses parents, leurs 200 hectares, 4 tracteurs et 80 vaches, les débuts, tout heureux qu'ils étaient de s'affranchir des difficultés du labeur de la terre. 30 ans plus tard, endettés, honteux de leur production, ils ne parvenaient plus à s'en sortir.

Au cours de la soirée, le gars qui s'appelle Michel va raconter à la fille des trucs qu'elle n'aurait jamais soupçonnés. Le catalogue des semenciers censé garantir les rendements, la multiplication des machines, les animaux hors-sol, qui deviendront malades, les doses d'antibiotiques qu'il faudra augmenter et les parasites qui résisteront aux pesticides, ou l'arrivée des OGM. C'est tout un système agricole lié à un modèle de société qu'il déroule. À bout, les parents de Michel rencontrent Robert, « l'autonomiste » du coin, grâce à qui ils vont redevenir paysans et probablement virer bio. Cela ne se fera pas en un coup de baguette de vacher ! Ils mettent

du temps à concrétiser la devise de Robert : « *Ne pas dépendre ! Ni des banques, ni des machines, ni des acheteurs, ni des produits phyto...* » Au fil des pages, on soupçonne Robert et Michel de connaître Biocoop parce qu'on y retrouve les principes défendus ou appliqués par le réseau. Et parce que Biocoop soutient l'agriculture paysanne ! Développée par la Confédération paysanne et la Fadear (réseau de l'agriculture paysanne), cette approche s'organise autour de six thèmes interdépendants : l'autonomie, la répartition, le travail avec la nature, le développement local, la qualité, la transmissibilité.

La fille de la BD avait des a priori. Par exemple, elle pensait que les petits producteurs ne pourraient jamais nourrir la planète. Elle se demandait aussi pourquoi il n'y avait plus de jeunes à la campagne. Michel donne des chiffres, des explications. En production laitière notamment, qui s'élève en 2014 à 16,7 milliards de litres par an (source RICA\*). Elle fait vivre aujourd'hui 86 900 paysans spécialisés produisant chacun en moyenne 193 000 l/an. Si tout le monde passait en agriculture paysanne, elle pourrait faire vivre 139 000 paysans produisant chacun 120 000 l/an. La fille trouve le sujet et le paysan passionnants. Tout devient limpide. Comme pour le lecteur, qui lui aussi prend du plaisir à lire cette BD très sérieuse mais pleine d'humour.

\* Réseau d'information comptable agricole

## PRATIQUE

- *L'agriculture paysanne expliquée aux urbains*, 38 pages, dessins de Claire Robert. En accès libre sur [www.achetons-responsable.fr](http://www.achetons-responsable.fr), le blog de Biocoop.
- Sur le même sujet, voir aussi sur le site du réseau de l'agriculture paysanne, la Fadear, un webdoc et *Le Manuel de l'agriculture paysanne*, ouvrage de base pour découvrir l'agriculture paysanne ou approfondir ses connaissances. Il présente l'historique et les grands fondements de l'agriculture paysanne (création, définition, principes...) puis entre dans le détail des indicateurs de l'agriculture paysanne et explique leur intérêt. [www.agriculturepaysanne.org](http://www.agriculturepaysanne.org)



Retrouvez l'intégralité de la BD sur [www.achetons-responsable.fr](http://www.achetons-responsable.fr)



# FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON ET DE RAISON

Claudine Colozzi

**DES TOMATES OU DES FRAISES EN JANVIER ? ÇA VA PAS LA TÊTE ! INUTILE DE CHERCHER, IL N'Y EN A PAS SUR LES ÉTALS DE NOS MAGASINS. 4 BONNES RAISONS DE PRÉFÉRER LA SAISONNALITÉ.**

## 1 Savourer des produits qui ont du goût

Les fruits et légumes qui poussent sous un soleil naturel développent souvent plus de saveur que ceux qui sont cultivés sous serre ou qui terminent de mûrir dans un lieu clos tels qu'un camion ou un frigo.

## 2 Répondre aux besoins nutritionnels

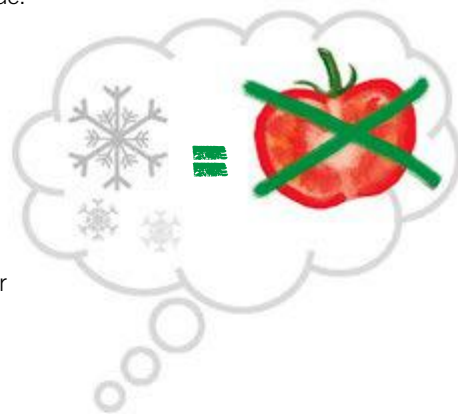
Notre corps n'a pas les mêmes besoins selon les saisons. Besoin de se rafraîchir l'été avec des aliments riches en eau (melons, pastèques, tomates, concombres...), ou de faire le plein de vitamine C ou de minéraux pour lutter contre le froid, ou booster notre système immunitaire avec des agrumes, des choux, des pommes de terre.

## 3 Minimiser les transports

L'approvisionnement hors-saison suppose une logistique de transport longue et lourde aux plans environnemental et économique.

## 4 Casser la routine

Renoncer à des fruits et des légumes d'été en hiver, c'est découvrir d'autres produits moins connus, voire oubliés, souvent absents des grandes surfaces conventionnelles : rutabaga, panais, daïkon, kaki ou topinambour (voir p. 22).



## D'OÙ VIENNENT LES FRUITS ET LÉGUMES BIO VENDUS DANS VOTRE MAGASIN ?



Biocoop noue des contrats avec des groupements de producteurs dont les fruits et légumes sont acheminés vers les magasins via ses 4 plates-formes. Les magasins s'approvisionnent aussi auprès de producteurs locaux, sélectionnés dans un rayon de 150 km maximum. En dehors des fruits exotiques, un peu plus des trois quarts des fruits et des légumes ont pour origine la France. 15 à 30 % des clémentines viennent de Corse où elles ont été achetées à des producteurs. Les autres achats hors France, comme les autres agrumes, proviennent principalement d'Italie ou d'Espagne, jamais par avion. En début de saison, si la production française n'est pas suffisante, des légumes peuvent aussi être achetés dans ces pays, à l'exclusion du bassin d'Almeria, en Andalousie, qui, avec ses 35 000 hectares de serres en plastique, est considéré comme le plus grand lieu de production d'Europe.

### De saison

L'endive : octobre à avril

Les épinards : octobre à avril

La clémentine de Corse :  
mi-novembre à mi-février

### Pas de saison

La courgette : avril à fin novembre

La tomate : juin à octobre, parfois dès la fin du mois de mai et jusqu'à novembre selon les conditions climatiques

La fraise : mai à juin

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





## Boissons végétales biologiques

- ✓ naturellement sans lactose
- ✓ sans sucres ajoutés

SEULEMENT  
DANS LES  
MAGASINS  
SPÉCIALISÉS



FABRIQUÉES EN ITALIE  
[WWW.ISOLABIO.COM](http://WWW.ISOLABIO.COM)



EN COULISSES

# L'ENGAGEMENT SELON BIOCOOP

Valentin Blanchet

---

**LES ENGAGEMENTS BIOCOOP NE SONT PAS DES VŒUX PIEUX PORTÉS EN BANDOULIÈRE.** BIEN AU CONTRAIRE, ILS SONT AVANT TOUT DU TRAVAIL, DE LA CONCERTATION ET UNE VOLONTÉ DE DÉVELOPPER LA BIO POUR UN NOUVEAU PROJET DE SOCIÉTÉ. EXPLICATIONS DE ANNE-CÉCILE RUBIN, RESPONSABLE DU SUIVI DES ENGAGEMENTS DU RÉSEAU.

---



## Les engagements Biocoop, c'est quoi ?

Depuis notre création, nous militons pour le développement d'une agriculture biologique respectueuse de l'environnement. Cette démarche nous engage au-delà de la réglementation bio européenne, une base commune très sérieuse, car nous pensons que nous pouvons aller plus loin. Notre réseau respecte un cahier des charges contraignant qui s'écrit au fil de nos prises de position. Les engagements de ce cahier des charges portent sur la sélection des produits proposés aux consommateurs, sur la pratique des prix mais aussi sur les pratiques sociales et écologiques des magasins.

## Quelles sont ces prises de position ?

Si nous nous interdisons de référencer les produits transportés par avion, les fruits et légumes hors saison, les OGM, y compris pour le coton, le cabillaud pêché dans les zones où l'espèce est menacée... , ce n'est pas pour nous démarquer commercialement parlant. Mais parce que nous voulons développer une agriculture biologique vertueuse qui respecte le cycle de la nature, l'homme, les ressources naturelles, en cohérence avec l'esprit de l'AB. Autre exemple : nous ne distribuons des thés, en provenance des pays du Sud, que s'ils sont issus du commerce équitable. Le respect de l'homme, et plus particulièrement des producteurs, est ici aussi au cœur des préoccupations de Biocoop. Enfin, nous refusons les produits cosmétiques contenant de l'Ammonium Lauryl Sulfate (ALS), ou du Sodium Lauryl Sulfate (SLS), soupçonnés de provoquer des irritations et des allergies.

## Qui est à l'origine des décisions ?

Ce sont les sociétaires de Biocoop : gérants de magasin, producteurs de la section agricole, salariés sociétaires et associations de consommateurs. Ils participent, à travers leurs représentants, aux commissions qui étudient et font évoluer les conventions au niveau de la sélection des produits alimentaires, cosmétiques et lessiviels, ou même du bien-être des salariés. Très « bio » actifs, ces groupes de travail soumettent des propositions qui enclenchent ensuite une consultation politique pouvant aboutir à un vote en assemblée générale. Les quatre associations de consommateurs, dont un représentant siège au conseil d'administration, font aussi remonter régulièrement les propositions du terrain.

---

## ON NOUS CACHE RIEN, ON NOUS DIT TOUT

Des produits sains dans un commerce sain... Pour appuyer ce credo, des baromètres tout de bois vêtus ont commencé à fleurir dans les magasins depuis octobre. Objectif : détailler le niveau d'investissement dans des engagements emblématiques du réseau : % d'achats locaux, de vrac, d'électricité verte, d'heures en CDI... Plus que des slogans, ces chiffres démontrent la sincérité de la démarche Biocoop auprès des consommateurs. Et ce, même s'ils ne sont pas toujours à la hauteur des espérances du réseau qui s'inscrit dans une démarche de progression permanente.

---



PUBUBRÉACTIONNEL



ACHETONS RESPONSABLE



# DE VRAIES BONNES PÂTES

Marie-Pierre Chavel

**FARINE BIO.** C'EST LA TRADUCTION FRANÇAISE DE « BIOBLEUD ». CE FABRICANT BRETON DE PÂTES À TARTE ET PIZZA PRÊTES À DÉROULER EST LE SEUL EN FRANCE À PROPOSER UNE GAMME COMPLÈTE EN BIO. POUR ASSEOIR SON DÉVELOPPEMENT, IL VIENT D'INTÉGRER DE NOUVEAUX LOCAUX, FIDÈLES À SES VALEURS ÉCOLOGIQUES.

Quelle que soit la saison, une tarte, salée ou sucrée, c'est toujours bon. Et facile à faire ! Surtout avec les pâtes BioBleud : feuilletée, brisée, sablée ou à pizza, pur beurre ou non, il n'y a qu'à les dérouler, les garnir puis les enfourner pour se régaler. Leur texture et leur saveur tiennent à leurs ingrédients dûment sélectionnés, dont une farine bio au taux de protéines élevé idéal pour le feuilletage. Pratiques, elles sont accompagnées d'un papier cuisson, issu d'une filière bois française, en kraft naturellement brun, biodégradable, compostable ou même réutilisable. Il est respectueux de l'environnement, à l'image de l'entreprise qui vient d'inaugurer son nouveau bâtiment écologique, poursuivant ainsi sa progression sur le chemin de la qualité et du développement durable tracé il y a 25 ans.

## Success story

L'aventure BioBleud démarre en 1991. Tartes végétariennes, pizzas et crêpes sont l'essentiel de son activité. Les pâtes feuilletées et brisées arrivent en 2002, à la demande de Biocoop, partenaire dès les débuts. Leur succès est tel que la gamme s'étoffe et éclipse les autres produits. Jusque-là très artisanale et sur deux sites différents, la fabrication se fait aujourd'hui sur l'unique site de Ploudaniel (29) et profite d'une nouvelle ligne de production. « *Les ateliers vastes et adaptés permettent une meilleure organisation*, explique Emmanuelle Jungblut, cogérante au côté de Vefa Zanchi et Michel Talabardon. *Nous augmentons notre capacité de production et améliorons les conditions de travail pour la dizaine de salariés.* »



## Le froid qui réchauffe

Parmi les nombreuses améliorations, les bureaux et locaux sociaux sont en bois massif originaire de Centre-Bretagne. Il régule l'humidité et la température. Cloué et non collé, il ne dégage pas de substances nocives. « *En plus d'être un matériau avec un excellent bilan carbone, le bois procure un véritable bien-être* », affirme Emmanuelle Jungblut.

Côté usine, le système de réfrigération est un 2 en 1 ! D'une part, il conserve les produits frais que sont les pâtes à dérouler grâce à un fluide de refroidissement naturel, non toxique et générant très peu de gaz à effet de serre. D'autre part, la chaleur qu'il dégage est utilisée pour chauffer l'eau sanitaire, alimenter le système de chauffage et régler l'hygrométrie de l'air.



BioBleud : [www.biobleud.fr](http://www.biobleud.fr)





GAMME INFANTILE

## LE MEILLEUR POUR BÉBÉ

Bébé Mandorle est la première gamme infantile végétale et bio, spécialement réservée aux 0-3 ans. Des préparations pour nourrissons formulées exclusivement à base d'hydrolysats de protéines de riz bio et élaborées selon un procédé innovant en température contrôlée. Des solutions uniques parfaitement adaptées à la physiologie des bébés. Sans lait ni soja, sans gluten ni huile de palme.

**Bébé Mandorle, préparation de suite, 800 g**  
 La Mandorle : [www.bebemandorle.com](http://www.bebemandorle.com)

HUILES ESSENTIELLES

## UNE FORME AU TOP

Coup de fatigue, nez qui coule, frissons, courbatures... Les rudesses de l'hiver fragilisent notre organisme et mettent nos défenses immunitaires à rude épreuve. Alternativ'aroma est une synergie d'huiles essentielles éprouvée depuis 35 ans et reconnue pour sa puissance. Subtilement dosée, Alternativ'aroma est une solution efficace et sûre contre les agressions hivernales.

**Alternativ'aroma, 120 capsules de 250 mg**  
 Salvia nutrition : [www.salvia-nutrition.com](http://www.salvia-nutrition.com)



MADE IN PÉRIGORD

## UN YAOURT ONCTUEUX

Artisan laitier installé dans le Sud-Ouest, au cœur du Périgord noir, Laiterie du Périgord élabore des yaourts et desserts gourmands dans le respect des méthodes d'autrefois. Le yaourt au citron Laiterie du Périgord est la savoureuse association des extraits de citron bio au lait entier bio des vaches de Dordogne. Grâce à un mode de fabrication peu mécanisé, vous retrouverez dans ce dessert toutes les saveurs du lait et l'onctuosité d'une fabrication artisanale.

**Yaourt aromatisé au lait entier, 4 x 125 g**  
 Laiterie du Périgord : [www.laiterieduperigord.fr](http://www.laiterieduperigord.fr)



UN AIR DE PROVENCE

## DOUCEUR DES MAINS

Retrouvez la Crème lavante mains Coslys et son parfum lavande citron, un mélange subtil de Provence et de notes fraîches. La base de son succès ? Des agents lavants doux et naturels, l'eau florale de reine-des-prés et des huiles essentielles bio. Sans savon, SLS, ni ALS, elle nettoie tout en douceur sans dessécher la peau. Son format, sa pompe et sa texture gel la rendent vraiment économique. Qui dit mieux ?

**Crème lavante mains douceur, lavande et citron bio, 1 litre**  
 Coslys : [www.coslys.fr](http://www.coslys.fr)



COMME AU JAPON

## LE STEAK VÉGÉTAL

À découvrir dans votre magasin Biocoop, un seitan 100 % artisanal. Bertyn est la seule entreprise qui propose un seitan authentique comme le font les Japonais depuis plus de 1 000 ans. Accompagné d'une sauce au poivre ou au shoyu (soja), le steak se saisit comme une viande. Ce produit 100 % végétal convient aux végétariens. À base de blé ou d'épeautre, il assure un apport très élevé en protéines végétales et acides aminés. Au rayon frais.

**Authentic Seitan, Pepper Steak, 350 g**  
**et Shoyu Steak, 300 g**  
 Bertyn : [www.bertyn.be/fr](http://www.bertyn.be/fr)

TENTATION

## DES CÉRÉALES À BOIRE

La boisson Riz Amande d'Isola Bio est une tentation végétale à laquelle tous ceux qui aiment la douceur et la saveur rafraîchissante de l'amande ne sauront résister. Sans gluten ni lactose.

**Boisson Riz Amande, 250 ml**  
 Isola Bio : [www.isolabio.com](http://www.isolabio.com)





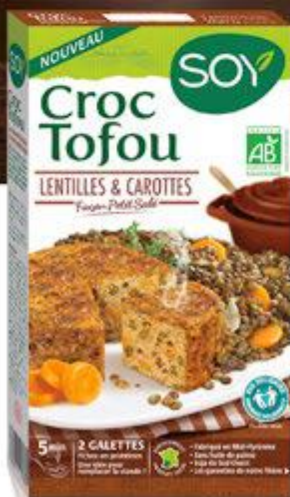
# LA ROUTINE

## MONTREZ-LUI QUI EST LE CHEF

**Croc TOFOU**  
*Lentilles & carottes - Façon petit salé*



Change - Tél. 044 630 724 - Photos : H. Bourdelle - Suggestion de présentation.



**NOUVEAU**

### **CROC TOFOU - Lentilles & carottes, façon petit salé**

Aujourd'hui, la cuisine régionale et les bonnes recettes de nos bistrots s'invitent à votre table ! Avec Soy, retrouvez toutes les saveurs gourmandes d'un petit salé aux lentilles réunies dans une galette 100 % végétale à base de tofu fumé.

Digne d'un grand chef et prête en 5 minutes, voilà encore une bonne idée pour oublier la viande de temps en temps sans se priver de protéines. Alors, on goûte ?



Variez, équilibrez !



En exclusivité dans votre magasin bio





## RENDEZ-VOUS BIOCOOP



1



2

### NOUVEAU

Les derniers-nés des magasins du réseau : Biocoop de l'Estuaire à Cars (33), Biocoop Bio Ensemble à Laroque (34), Biocoop Cahors Cathédrale (46) 1, Biocoop Porte des Alpes à Bron (69), Biocoop Rumilly (74) 2, Biocoop Varennes à Varennes-sur-Seine (77), Biocoop Terre Mère à Luçon (85).

Les adresses de tous les magasins Biocoop sont sur [www.biocoop.fr](http://www.biocoop.fr), rubrique Magasins.

### BIOCOOP21

Vu son succès en novembre, le magasin éphémère de Biocoop (Paris X<sup>e</sup>), le premier de France à être 100 % vrac, sans emballage et 100 % bio, joue les prolongations jusqu'au 27 février !



### RHÔNE-ALPES

Le salon-rencontres de l'alter-écologie de Lyon (69) fête son anniversaire, sur le thème « 30 ans, et c'est pas fini ! ». Parmi les nouveautés, la parade de vélos couchés et véломnibus (vélos à 20 places) en centre-ville, le 13 février, et les conférences hors les murs. Présents, les magasins Biocoop de la région y organiseront une conférence (thème à venir). Eurexpo, du 26 au 28 février.



### PORTEURS DE PROJET

Envie d'ouvrir un magasin Biocoop ? Rencontrez le service Développement de Biocoop au Salon des entrepreneurs au palais des congrès de Paris, les 3 et 4 février.

Voir aussi [www.biocoop.fr](http://www.biocoop.fr), rubrique Magasins.



### CULTURE(S)BIO

Directeur de la publication : Gilles Piquet-Pellorce • Directeur de la communication : Patrick Marguerie • Rédactrice en chef : Pascale Solana • Collaborateurs : Christine Angiolini, Valentin Blanchet, Véronique Bourfe-Rivière, Claire Chevier, Claudine Colozi, Magali Gloire-Savalle, Nathalie Lemercier • Secrétaire de rédaction : Marie-Pierre Chavel • Publicité : Ingrid Kaiser ([i.kaiser@biocoop.fr](mailto:i.kaiser@biocoop.fr)) • Diffusion : Christine Mullié ([c.mullie@biocoop.fr](mailto:c.mullie@biocoop.fr)) • Conception : [makhela.sequoia](http://makhela.sequoia) • Crédits photos : p.3, 5, 11, 14-17, 25, 27, 32 et 44 : iStock ; p.4, 5, 6, 9, 13, 14-17, 22, 27, 31, 35, 47, 48 et 50 : DR ; p.4 : Biocoop / Solana ; p.10 : Radio France / Christophe Abramowich ; p.14-17 : Valérie Schaepeynck, Mimi Cuisine, Thinkstock ; p.23-24 : Clea ; p.25 : Cedus ; p.36-37 : Pierre Mérimée ; p.39-41 : PNRMB / Monique Nesbit, Biocoop / MP Chavel, Herbière de la Clappe, Bouquet savoyard ; p.43 : Claire Robert ; p.50 : Biocoop. Illustrations : couverture, p.8, 19-21, 28 et 46 : Séverine Assous. [makhela.sequoia](http://makhela.sequoia) • Siège/Rédaction/Publicité : 12 avenue Raymond-Poincaré, 75116 Paris. Tél. : 01 44 11 13 60. Fax : 01 44 11 13 61. E-mail : [culturesbio@biocoop.fr](mailto:culturesbio@biocoop.fr) • Éditeur : Biocoop SA Coop • ISSN : 2417-6559 • Impression : IMAYE GRAPHIC - 96 bd Henri Becquerel - ZI des Touches - BP 52207 - 53022 Laval • Papier 100 % recyclé Eural premium • L'imprimerie est certifiée Imprim'vert et ISO 14001 • Tirage : 235 450 exemplaires • Biocoop cotise à EcoFolio pour le soutien à la collecte et au recyclage des imprimés. Triez vos déchets.

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

[www.biocoop.fr](http://www.biocoop.fr) – Ligne consommateurs : 0 800 807 102  
N° vert, appel gratuit depuis un poste fixe.

## CHARTRE BIOCOOP

**NOTRE RÉSEAU** de magasins Biocoop a pour objectif le développement de l'agriculture biologique dans un esprit d'équité et de coopération.

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

**NOUS NOUS ENGAGEONS** sur la transparence de nos activités et la traçabilité de nos approvisionnements.

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

**NOS MAGASINS BIOCOOP** sont des lieux d'échanges et de sensibilisation pour une consommation responsable.



# KAOKA®

PLANTEUR DE CHOCOLAT

## LE PRODUCTEUR AU COEUR DU CHOCOLAT KAOKA

### 3 FILIÈRES DE CACAO

- POUR DES CHOCOLATS DE GRANDS CRUS  
AUX SAVEURS RICHES ET VARIÉES
- POUR UNE QUALITÉ MAÎTRISÉE
- POUR UNE TRACABILITÉ SANS FAILLE



\* Données 2015

### GARANTIE D'UN REVENU DURABLE SUPÉRIEUR

KAOKA achète **100%** de la récolte du producteur et garantit un prix d'achat **supérieur** au marché local.

### PROFESSIONNALISATION du producteur de cacao

**Formation** technique et agronomique des producteurs pour produire et transformer un cacao de la meilleure qualité.

### AUGMENTATION DES RÉCOLTES

Celle-ci est possible grâce à la rénovation des plantations, un projet mené par KAOKA, actif tout au long de l'année sur le terrain.



Greffage d'un cacaoier improductif



Redensification d'une plantation

Lorsqu'un producteur accepte de suivre le programme de rénovation, il peut voir sa production multipliée par 10 en 3 à 5 ans.

De 200 kg/ha

( Production d'une vieille plantation )

à

2000 kg/ha

( Production d'une plantation rénovée )

NOUVEAU  
DESIGN  
MÊMES  
RECETTES





# BIOFLORAL

## Véritable formule **ELIXIR SUÉDOIS**

### Dépuratif Tonique - Digestif **BIO**

Aux 59 plantes biologiques

## Fabrication Artisanale Recette Originale de Maria Treben

Les origines de l'*Élixir du Suédois* remontent à Babylone et à l'Égypte. À la fin du Moyen-Âge, Paracelse la remit au goût du jour sous le nom d'Élixir de longue vie. Au XVIIIe siècle, en Suède, le fameux Dr Samst la réutilisa avec succès puisqu'on rapporte qu'il décéda à l'âge de 104 ans d'une chute de cheval. Une célèbre phytothérapeute autrichienne, Maria Treben, fit redécouvrir cette préparation au XXe siècle.

✿ L'*Élixir du Suédois Biofloral* est élaboré selon ces méthodes ancestrales héritées des anciennes civilisations. Il est **fabriqué artisanalement** dans notre laboratoire en Auvergne, dans le respect de la recette originale de Maria Treben.

• **Vraie macération de plantes et de racines amères** issues de l'agriculture biologique sur plusieurs mois dans une cave tellurique.

• **Seule véritable composition certifiée Bio** : aloès, manne, racine d'angélique, racine de rhubarbe, racine de zédoaire, racine de gentiane, feuille de séné, chardon, stigmate de safran, myrrhe, miel, camphre naturel, plus la fameuse Thériaque de Venise (Theriak venezian) avec ses 48 plantes.

• **Stimule les fonctions digestives, favorise l'élimination des toxines et combat la fatigue générale.** Soutient les **défenses naturelles** de l'organisme et contribue à votre bien-être. Excellent préventif et digestif lors de repas copieux.

L'Élixir du Suédois Biofloral existe en 17° et 40°.

✿ Le *Baume du Suédois*, grâce à sa riche composition en 59 plantes biologiques, ses 15 % de miel et sa teneur élevée en Silice naturelle, favorise la mobilité et la souplesse des articulations. Contribue aussi à soulager diverses irritations cutanées (piqûres d'insectes, rougeurs...). Idéal en massage pour une pratique sportive.

✿ L'*Infusion du Suédois* est idéale pour toute la famille. Sa composition en plantes est identique à celle du véritable Élixir du Suédois BIO, mais sans alcool.

**CONSEIL DE SAISON**  
Suédois à la Propolis Bio  
Protège les voies respiratoires,  
assainit la sphère buccale  
et adoucit la gorge.

Thérapie de Robert Schuller "Thérapie pour l'âme" la Pharmacie de Ben-Dor, de Maria Treben, avec l'autorisation administrative de l'Édition Erichsholz.



Recommandé par  
Daniel Kieffer

Je désire recevoir gratuitement le catalogue BIOFLORAL et des échantillons disponibles

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

CP : ..... Ville : ..... Email : ..... Tél : .....

À retourner à : BIOFLORAL - le Crouzet - 43260 Saint-Pierre-Eynac - Tél. 04 71 03 09 49 - Fax : 04 71 03 53 09 - [www.biofloral.fr](http://www.biofloral.fr) - [info@biofloral.fr](mailto:info@biofloral.fr)