

AUTOMNE
2026 - N° 141

LE MAGAZINE DE CELLES ET CEUX QUI AIMENT LE **BON**, LE **BRUT** ET LE **VIVANT**

CULTURE BIO

C'EST DÉJÀ DEMAIN
LES CHAMPIGNONS : NOS
NOUVEAUX MEILLEURS AMIS

BIEN + QUE DU COMMERCE
ON MANGE DES FRUITS BIO
À LA RECETTE !

À LA FERME : DANS LE CHER
CES PRÉCIEUX CRUS BIO

SORTEZ C'EST LA RENTRÉE !

CE MAGAZINE VOUS EST OFFERT

biocoop

*Le DHA contribue au maintien d'une vision normale et au fonctionnement normal du cerveau. L'ALA contribue au maintien d'une cholestérolémie normale.

Ce geste
**PRÉSERVE
VOTRE PEAU**



Celui-ci
**PRÉSERVE
VOTRE MÉMOIRE***

L'huile
50+

**MÉMOIRE, VUE,
CHOLESTÉROL :
PRÉSERVEZ L'ESSENTIEL.***

QUINTESENS



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

ET HOP, TOUT LE MONDE DEHORS !

Allez, les enfants, s'il vous plaît, sortez de la classe ! Parce que c'est la rentrée.

39 % des écoliers ne pratiquent jamais de jeux en plein air les jours d'école. Et nous passons 80 % de notre temps dans des bâtiments ou dans des véhicules. Bon, alors, tous dehors ! Encore des chiffres ? Non, merci. D'ailleurs s'ils font bien le job pour comprendre, ils ont leurs limites. Face au changement climatique, ils ne touchent pas suffisamment de monde au regard des enjeux (sans quoi ça bougerait plus vite, pas vrai ?). Alors, si on essayait... la reconnexion à la nature ? Un contact direct pour affûter notre sensibilité au vivant, à la beauté, et ce, dès l'école ! La nature fait du bien (il y a des chiffres, on vous les épargne), et ce n'est pas chez Biocoop qu'on dira le contraire. Et dans la rubrique « Cerise sur le râteau » (c'est le cas de le dire), on constate qu'en plus, renforcer le lien humain-nature s'avère un levier de transformation sociétale.

Puisque que nous allons baguenauder dehors, chemin faisant dans ce numéro d'automne, vous tomberez sur le coin des champignons, un nouveau champ de recherche plein de promesses, comme celle d'une agriculture plus naturelle. C'est Marie-Pierre Chavel qui nous guide dans ce monde étrange, comme elle nous invite aussi à une balade bio dans le Cher. Entre nous, c'est notre dernière sortie ensemble. Après un, deux, trois... - houlà - dix-huit ans à la rédaction du magazine *Culture Bio*, à faire témoigner les gens qui font Biocoop et l'agriculture biologique, voici que Marie-Pierre aussi fait sa rentrée... en retraite ! Hip hip hip ! Hourra !

Pascal Solana

NOUVEAUX MAGASINS



Malestroit (56)
Biocoop L'Escale Paysanne



Mouvaux et Hem (59)
Biocoop Label Vie



Et aussi :

Honfleur (14)
Biocoop Honfleur

Ploudalmézeau (29)
Biocoop Finisterra Aberig

Marcq-en-Barœul (59)
Biocoop Label Vie

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

NOUS CONTACTER

Biocoop - Culture Bio
28-32, boulevard de Grenelle
75015 Paris

culturebio@biocoop.fr

Service Clients

0 800 807 102 Service & appel gratuits

Retrouvez *Culture Bio* sur biocoop.fr

NOTRE CHARTE

Sur biocoop.fr,
rubrique
« Le projet
Biocoop /
Notre charte »
ou via ce QR code



**Elles & ils nous
nourissent,
soutenons-les !**



OUI
à une **juste**
rémunération
de nos
agriculteurs

Credit photo : Julie Beal



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

7 EN BREF



Coups de cœur / Lu-entendu / Chiffres clés...

11 COOPAINS POUR DE VRAI



12 À la ferme

Ces précieux crus bio du Cher

18 Têtes de file

Face à la terre

20 Et là, ça a fait tilt!

22 Vide ton sac (de courses)

24 Bien + que du commerce

Biocoop Boulogne-sur-Mer: des fruits bio à la récré!

31 TOUT EST BON DANS LA SAISON

32 On va se les peler

Les légumes stars de l'automne

36 Tutti frutti

Les fruits stars de l'automne

40 Plan B comme Bio

Il y a sucre et sucre

44 Pain rassis: n'en perdons pas une miette!

46 Pas tarte, ma pâte

48 Le soufre, on en souffre moins en bio

53 C'EST DANS L'AIR

54 La cerise sur le râteau

SVP, sortez de la classe!

60 On vous dit tout

DDM, DLC, DLUO, ça se mange encore?

62 C'est déjà demain

Les champignons, nos nouveaux meilleurs amis

CULTURE BIO

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION Franck Poncet **RÉDACTRICE EN CHEF** Pascale Solana **SECRÉTAIRE DE RÉDACTION** Marie-Pierre Chavel **RÉGIE-PUBLICITÉ** Ketil, Pierre-André Amar - paamar@ketilmedia.com **DIFFUSION**

Christine Mullié - c.mullie@biocoop.fr **CONCEPTION ET RÉALISATION** ICI BARBÉS **COLLABORATEURS** Anais Andos, Véronique Bourde-Rivière, Elsa Quinel. **CRÉDITS PHOTOS** Couverture: Catherine Falls/Getty Images. p3: Biocoop. p5: Marie-Pierre Chavel/Biocoop. p7: Gilles Fernandez; DR. p8: Biocoop; Pascale Solana/Biocoop. p9: Tanja Ivanova/Getty Images. p11-17: Marie-Pierre Chavel/Biocoop. p18: Matthieu Chanel/Biocoop. p20: Emmanuel Vigan. p22: Edwige Lamy/Biocoop; Getty Images; Chamille White, Akurashashin/Getty Images. p24-28: Pascale Solana/Biocoop. p31: Tom Werner/Getty Images. p32-33: John W. Banagan, Julien Couanon/Getty Images; Getty Images; Anna Elias/Getty Images; Getty Images; Gulcin Ragiboglu, marifeiyang/Getty Images. p35: Patrick Galibert; Conserverie Chancerelle. p36-37: Erika Bunea/Getty Images; Getty Images; Tsuiji, Patricio Nahuelhual/Getty Images; Getty Images; Anna Bogush, Alexey Filatov/Getty Images. p39: Sofalip. p40: Getty Images. p41: diane555/Getty Images. p43: Cookicot - Lénaig Mévet. p44: Kyza, George Peters, Vgajic/Getty Images. p45: Boris SV/Getty Images; Getty Images; Dorling Kindersley-Dave King/Getty Images; Getty Images. p46: Astaru/Getty Images. p48: Morsa Images/Getty Images. p50: Alexander Spataru/Getty Images. p53: Jacoblund/Getty Images. p54-55: Amel Vrac; Guillaume Prenville. p56-57: DR, Nicolo Revelli Beaumont/Sipa Press; Léa Trantomont/WWF. p58: Pascale Solana/Biocoop. p60: DR. p62: Jason Savelsberg/Getty Images. p64: DR. p65: Getty Images; DR. p66: Rapunzel Naturkost. **SIÈGE/RÉDACTION/PUBLICITÉ** 28-32, boulevard de Grenelle - 75015 Paris. 01 44 11 1360. culturebio@biocoop.fr **ÉDITEUR** Biocoop SA Coop **ISSN** 2417-6559 **IMPRESSION** Agir Graphic - 96, bd Henri-Becquerel - ZI des Touches - BP 52207 - 53022 Laval **PAPIER** couverture: Steinbeis Select 100 % PEFC en 130 g; intérieur: Steinbeis Silk 100 % PEFC en 60 g. L'imprimerie est certifiée Imprim'Vert et ISO 14001 **TIRAGE** 230 000 exemplaires • Biocoop cotise à Citéo pour le soutien à la collecte et au recyclage des imprimés. Triez vos déchets.

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





FATIGUE - STRESS ?

VOTRE SOLUTION À L' EFFICACITÉ PROUVÉE*

-75% RÉDUCTION
DE L'ANXIÉTÉ

+45% AMÉLIORATION
QUALITÉ DU
SOMMEIL**



NUTRIVIE, UNE MARQUE ENGAGÉE DU LABORATOIRE ABIOCOM

*Efficacité prouvée du KSM-66® suite à une étude clinique réalisée sur 64 à 80 adultes, pour 300 mg 2 fois par jour, pendant 8 semaines.

**Sur les personnes souffrant d'insomnie.





40 ANS!

Bamboches estivales

Du bal trad' en veux-tu en voilà, des guinguettes, du DJ, de la conf' gesticulée

(mix de conférence et de monologue de théâtre) ou classique, sur les thèmes chouchous de Biocoop - écologie, économie sociale et solidaire, agriculture bio et paysanne -, des bamboches de tout poil, devant les magasins, sur les places des bourgs, dans les fermes partenaires... Et encore des dîners, pique-niques et apéros, des visites pour

se rencontrer, des randos à pied, à vélo..., des promos, bien sûr, des concerts, des ciné-débats, des marchés de producteurs, des ateliers...

Cette liste à la Prévert n'est qu'un aperçu de la Fête des territoires de Biocoop, en juin dernier. Des événements locaux organisés par les équipes des magasins pour et avec les clients et les partenaires pour fêter les 40 ans de la coopérative. Ambiance !

JEU

+ DE 2 000

C'est le nombre de récompenses du jeu-concours proposé par Biocoop pour ses 40 ans au printemps :

- 4 week-ends en écolodge ;
- 2 vélos électriques ;
- des bons d'achat de 300 euros ;
- des objets collectors...

Du 100 % esprit Biocoop pour les 152 000 participants. Rien à ajouter ? Si ! Merci les clients !

**VITE
DIT**

LU-ENTENDU

« NON, TOUS LES AGRICULTEURS BIO NE SONT PAS DE GENTILS BEATNIKS RÊVEURS ET RÉTICENTS AU PROGRÈS QUI NOUS AFFAMERAIENT S'ILS DEVENAIENT TROP NOMBREUX... »

En finir avec les idées fausses sur le bio, Agence Bio, éd. de l'Atelier

BIEN-ÊTRE ANIMAL UN RAPPORT POUR SORTIR DE L'IMPASSE

BIO ET PAS CHERS

10 €

ou moins,
pour 67 % des vins
dans la sélection
de la Foire aux
vins de Biocoop
du 17 septembre
au 14 octobre.

En 1976, la loi reconnaît l'animal comme un être sensible, dont les besoins doivent être respectés et les souffrances évitées (article L214). Elle aurait dû freiner l'intensification de l'élevage. Mais, en 2026, une vache produit trois fois plus de lait qu'il y a 50 ans, une poule, 70 œufs de plus; 1 % des élevages concentre 50 % des animaux et 8 sur 10 abattus viennent d'élevages intensifs. Comment sortir de l'industrialisation animale ? Qu'on soit vegan ou non, c'est la question à se poser. (Rapport Insensibles, juin 2026, sur l214.com)



Slow Food®



CIAO CARLO ! UN HOMME DE GOÛT

« Être un gastronome sans conscience écologiste n'a pas de sens. De même qu'un écologiste non-gastronome, c'est triste. On ne va pas changer le monde avec des gens tristes ! » Ainsi s'exprimait Carlo Petrini (1949-2026) dans un entretien accordé à *Culture Bio* en 2018. Le sociologue, journaliste et critique gastronomique, s'en est allé en mai.

Père du mouvement international *Slow*, né dans les années 1980 en réaction à l'installation d'un McDo au cœur de Rome, il militait pour une nourriture « bonne, propre et juste pour tous » : la *Slow Food*. Universités des sciences gastronomiques (Italie), jardins, Marché de la Terre, tel l'emblématique *Terra Madre - Salone del Gusto* (Turin, 24-27 septembre)... sont autant de projets *Slow Food* (slowfood.fr) pour aider des producteurs, sauver des produits, des savoir-faire, des paysages, qu'il laisse en héritage.

Retrouvez l'entretien de Carlo Petrini sur biocoop.fr



VIGILANCE

NTG !

Les nouvelles techniques génomiques (NTG ou nouveaux OGM) pourront circuler dans nos aliments avec une traçabilité et un étiquetage largement allégés. Ainsi en a décidé le Parlement européen. Le label bio continue de les exclure, même si cela va être de plus en plus difficile et coûteux, selon La Maison de la Bio.

LU-ENTENDU

« EN 2025, LA CONSOMMATION DES PRODUITS BIO A SURPERFORMÉ PAR RAPPORT AU MARCHÉ GLOBAL (- 3,6 % VS 2 %). »

Bruno Martel, président de l'Agence Bio

LU-ENTENDU

« LE PROBLÈME DU BIO N'EST PAS SON COÛT AGRICOLE. LE PROBLÈME, C'EST UN SYSTÈME ALIMENTAIRE CONSTRUIT AUTOUR DE LA GUERRE DES PRIX. »

Thomas Breuzet, président du Synbio

CONSO RESPONSABLE UNE TENDANCE QUI FAIT PLAISIR

Après un ralentissement en 2025, 2026 voit un regain d'intérêt et de mobilisation chez les Français pour la consommation responsable. L'alimentation est un sujet de préoccupation majeure mais aussi d'engagements concrets. La santé et le bien-être personnel sont quant à eux identifiés comme des leviers d'action accessibles.

(Baromètre GreenFlex-Ademe 2026)

ÉQUITABLE
+ 23 %

C'est la croissance record des ventes de produits labellisés « Commerce équitable » en 2025. Dépassant pour la première fois les 3 milliards d'euros, elles atteignent 3,26 milliards.

(Observatoire du commerce équitable, juin 2026)

COUPS DE CŒUR

Ils nous ont plu, motivés, émus ou même divertis...
Peut-être qu'ils vous feront aussi de l'effet !

LE ROMAN

Quand Martin Jobard, haut fonctionnaire parisien, décide de briguer la mairie de son village natal et de moderniser le réseau d'eau potable, il trouve sur son chemin Maria, mobilisée par les communs et la source des anciens. Une lutte aussi satirique et instructive que *Humus*, best-seller du même auteur. Peut-être une goutte moins pessimiste sur le genre humain.

Aqua, de Gaspard Koenig, éd. de l'Observatoire

LA BD

Jean a couru le monde et le voilà de retour en Gascogne. Il retape une ferme près de celle de son père, de qui il apprend à « faire les choses avec lenteur et méthode ». Alors il observe les saisons, les abeilles, le ciel au petit jour, les savoir-faire... Chaque chapitre est comme un cours d'écologie, de philosophie, d'histoire... C'est doux, drôle et beau avec des dessins réalistes et sensibles.

J'ai toujours rêvé d'être un fermier, de Jean Harambat, éd. Charivari

L'AUTRE BD

Un grain de sable pour réfléchir à notre dépendance aux objets connectés et à la technologie à travers l'histoire de Marie, graphiste hyperconnectée, dans son petit village. Les pages informatives (5G, effet rebond...) alternent avec la fiction. Le crayon appuie sur le mouvement et les couleurs dans les scènes de nature, les rendant plus vivantes encore.

Un grain de sable dans la machine, de Nicolas Celnick et Juliette Brigand, éd. Le passager clandestin

LE DOCUMENTAIRE

Dans la science-fiction, l'avenir est souvent sombre. Les utopies positives semblent passées de mode. Ce court documentaire, plutôt dynamisant, nous incite à ne pas nous résigner. Ni à un avenir tout tracé ni à l'idée que le progrès et le marché régleront tout. Une utopie est un point d'horizon. Il recule de dix pas ? On en fait dix en avant... Ainsi progressent les sociétés. *Manquons-nous d'utopies ?* Sur arte.tv jusqu'en avril 2027

LU-ENTENDU

« REPRENDRE LE POUVOIR SUR LEUR ALIMENTATION, PLUS DE TRANSPARENCE, PLUS DE PRODUITS BIO ET LOCAUX, C'EST CE QUE VEULENT LES FRANÇAIS. »

Laure Blondel - Baromètre GreenFlex - Ademe

LU-ENTENDU

« CHEZ LES ACHUAR, EN AMAZONIE, LES PLANTES, LES ANIMAUX ET LES ESPRITS SONT DES PARTENAIRES SOCIAUX, DES PERSONNES. »

Philippe Descola, anthropologue,
in La Grande Matinale de France Inter, 21 mai 2026

Autor du Riz

Signature

ASIE MILLÉNAIRE

DES RIZ CULTIVÉS DANS DES TERROIRS UNIQUES

Depuis plus de 23 ans, nous tissons des liens avec les gardiens de traditions millénaires, au cœur des rizières et des villages d'Asie. De cette alliance naît une collection de riz d'exception.

NOUVEAU LOOK !



Variétés traditionnelles endémiques



Des arbres d'essences locales au cœur des rizières



Préservation de savoir-faire : riz séché au soleil



2 862 petits riziculteurs cultivent des parcelles d'environ 2 hectares



Techniques innovantes pour préserver la ressource en eau



Coordonnées GPS et date de récolte : gages de transparence et traçabilité

AVANT



Les riz de notre collection Signature Asie Millénaire sont tous certifiés en Commerce équitable.

La Compagnie du Riz - RCS Grenoble 451001853 - SARL 20 000 €



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

COOPAINS

+



pour de vrai

À la ferme. On fait bonne chère dans le Cher, avec Philippe le vigneron, Julien le céréalier, et Camille, qui dirige le magasin Biocoop de Bourges.

Un beau trio qui fait avancer la bio du département. **Têtes de file.** Rencontre avec Stéphane, myciculteur, Paysan associé de Biocoop dans la Somme. Témoignages de clients : Emmanuelle, « le jour où ça a fait tilt », et Pierre, qui « vide son sac (de courses) ».

Bien + que du commerce. Dans le Pas-de-Calais, les écoliers de villages autour de Boulogne-sur-Mer se régalaient chaque jour d'un fruit bio grâce au magasin Biocoop de Saint-Martin.



Ces précieux

CRUS BIO DU CHER

Même si, dans ce département rural, la bio n'est pas encore très développée, elle a su se diversifier et même concurrencer des cultures conventionnelles bien installées et structurées, telles que les céréales et les vignes. C'est le résultat du travail de producteurs qui croient en ses valeurs et qui n'ont pas peur de relever les défis. Ça vous dit d'en rencontrer deux ? C'est parti !

Marie-Pierre Chavel



La météo, souvent clémente, du printemps dernier a vêtu les coteaux en pente douce de Menetou-Salon d'un camaïeu de vert éclatant sur le ciel bleu. En avril, dans les vignes palissées, les rameaux n'étaient pas assez poussés pour s'accrocher aux fils de fer qui, plus tard, les soutiendront pour qu'ils profitent du soleil jusqu'aux vendanges. Mais on voyait déjà de petites inflorescences, vertes elles aussi, pointer sous le feuillage. Devenues grappes, elles sont récoltées en cette fin d'été, prélude au millésime 2026 des vins de Menetou-Salon, une appellation reconnue depuis 1959. Le vignoble, lui, remonte au moins à l'Antiquité. Au Moyen

5
C'est le nombre de vignobles en appellation d'origine contrôlée dans le Cher : Châteaumeillant, Menetou-Salon, Quincy, Reuilly et Sancerre.

46 %
Des surfaces de l'appellation Menetou-Salon sont en bio, biodynamie ou en conversion, devançant Sancerre et ses 33 %.

(Bureau interprofessionnel des vins du Centre-Loire, 2025)

Âge, il entretenait des relations étroites avec Bourges, alors capitale du Berry* et aujourd'hui préfecture du Cher. C'est là, à la veille du 1^{er} mai, que nous rencontrons Camille Bodelet, directrice du magasin Biocoop Au Bourgeon Vert. Elle nous conte l'histoire de sa ville et de l'agriculture de la région, intimement liées. «Géographiquement isolé, le Berry a toujours cherché à être autonome dans son alimentation. Alors, on trouve de tout ici», dit-elle, enchaînant sur Jacques Cœur, grand argentier du royaume de France en 1439 : «Né à Bourges,



Philippe Gilbert nous invite à découvrir le chai de son domaine viticole.



MENETOU-SALON

une ville importante du royaume, il a permis de développer une gastronomie mettant en valeur le territoire.» Aujourd'hui, le département est toujours très agricole. Mais pas très bio ! Cependant, au Bourgeon Vert, 80 producteurs locaux représentent, tout au long de l'année, «la diversité de la région». Camille nous embarque dans son van vert pour rendre visite à deux d'entre eux.

Vigneron ou viticulteur ?

Nous voici donc de retour à Menetou-Salon, à une vingtaine de kilomètres au nord-est de Bourges. Le Domaine Gilbert y cultive la vigne depuis 1768 ! 30 hectares et un beau bâti en U avec une demeure ancienne, le chai à droite, la salle de dégustation à gauche et, ce qui ne saute pas aux yeux, et pour cause, les caves souterraines passant sous la maison pour relier les deux bâtiments latéraux. L'actuel propriétaire, Philippe Gilbert, avec son associé François Leupe, vient de terminer d'importants travaux afin d'avoir suffisamment de place pour «élever» ses >>

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.



Philippe Gilbert produit des vins rouges, rosés et blancs issus de cépages pinot noir et sauvignon.



>> vins plus longtemps avant la mise en bouteille. « Plus l'élevage dure, plus le terroir s'exprime », explique-t-il. Foudres en bois ovales, coniques, ovoïdes, amphores, cuves en Inox ou en béton, il teste tout. Et constate que le béton, matériau neutre, n'a pas d'impact sur le goût – à l'inverse du chêne, qui peut donner des vins jugés désormais trop lourds –, il laisse respirer les breuvages et limite les variations de température, surtout quand les cuves sont enterrées. La qualité et le respect du vivant sont les seuls maîtres du domaine ! Après avoir repris les vignes familiales en 1998, Philippe les convertit en bio à partir de 2003, puis en biodynamie en 2007. Avec son élégance naturelle, il cultive une certaine réserve mais peut se montrer (très) bavard, philosophe, voire poète. Alors son discours engagé s'écoute sans qu'on ait envie de l'interrompre. « Passer en bio, c'est un geste citoyen pour arrêter de polluer là où je suis. La biodynamie, je ne savais pas ce que c'était, mais neuf fois sur dix, les vins auxquels je trouvais de la fraîcheur, une âme, étaient en biodynamie. J'aime la manière d'être au monde des biodynamistes, ils ont conscience des conséquences de leurs actes. »

La machine, c'est moche !

Lors de notre visite, les salariés (une dizaine de permanents sur l'année) ébourgeonnent les vignes : en supprimant de jeunes rameaux, ils donnent de la vigueur à ceux qui restent et aux futurs raisins. Mais il ne faut pas trop en retirer « pour ne pas brimer un fruitier

À DÉGUSTER

Le Cher en chiffres

1^{er} département bio de la région Centre-Val de Loire, en surfaces.

5,8 % de la surface agricole utile est bio (moyenne nationale : 10,1 %).

396 fermes sont engagées en bio. Elles représentent 12,5 % du total des fermes du département (moyenne nationale : 14,9 %).

(Agence Bio, 2024)

Des matériaux à la forme des cuves, tous les détails du chai sont étudiés pour que les arômes du vin se développent et s'expriment.

qui a envie de produire », précise le vigneron – désignation qu'il préfère « parce qu'elle met la vigne au cœur du métier alors que "viticulteur" évoque le technicien ». En aérant les pieds, l'ébourgeonnage permet aussi de lutter contre les maladies, tel le mildiou. En bio et en biodynamie, on compte plus sur la prévention que sur les traitements qui, ici, privilégient les tisanes de prêle ou de bourdaine par exemple. « Si on doit utiliser du cuivre ou du soufre**, on évalue bien les doses parce que ce n'est pas anodin. » (voir p. 48)

Sous son impulsion, le Domaine Gilbert pratique les vendanges manuelles. 80 personnes à la vigne avec qui on peut faire la conversation et fêter la fin des récoltes, c'est plus convivial qu'une machine ! Et ça fait partie de ce que Philippe appelle >>



LE MOT DE LA DIRECTRICE

<< FAVORISER LE LOCAL POUR ÊTRE ACTEUR DE NOTRE TERRITOIRE >>

« Une bio accessible à toutes et tous, c'est dans l'intérêt de chacun. C'est pourquoi le magasin est devenu une société coopérative d'intérêt collectif (Scic) en 2024. Ses sociétaires, environ 500, sont des clients, des salariés, des producteurs et fournisseurs locaux. On travaille ensemble malgré des intérêts parfois opposés. Notre mission est de développer la bio sur le territoire. En magasin, le local, c'est ce qui demande le plus de travail, qu'il s'agisse d'organisation, de facturation, de stockage... Mais ça n'a pas d'égal en termes de relation avec les producteurs. Connaître leurs particularités, leurs contraintes, ça fait partie de notre métier. On baisse nos marges sur leurs produits pour les favoriser auprès de la clientèle, qui les préfère à ce qui vient de plus loin. On manque un peu de fromage de vache, mais on a du local dans tous les rayons. Et douze maraîchers sur l'année qui planifient leur production en fonction de nos besoins. »

Camille Bodelet, directrice du magasin Biocoop Au Bourgeon Vert et directrice générale de la Scic Au Bourgeon Bio





**Vincent Nivet et Julien Jansen,
domaine du Coudray, à Civray**

Entre autres céréales, ils cultivent 25 hectares de maïs doux, dont une partie pour la marque Biocoop. Le maïs doux est assez rare par rapport au maïs grain, destiné à l'alimentation animale. Celui du domaine du Coudray est labellisé « Bio équitable en France ». Ce qui oblige les agriculteurs à certaines pratiques et leur garantit une rémunération juste, basée sur leurs coûts de production.

>> « la beauté du geste », c'est-à-dire « l'ambiance des vendanges, les émotions liées à la dureté du travail, au paysage... Le vin, c'est une culture, le mélange de tout ça et de savoir-faire ». Sans compter que la machine, selon lui, abîme les vignes, tasse les sols, réduit les « émotions » du vin en égrappant le raisin. « Et c'est moche ! »

Les hauts et les bas de la bio

Au début des années 2000, le vignoble ne comptait que le Domaine Gilbert et un autre viticulteur en bio. « Parfois, on me disait : "Toutes ces vignes autour vous polluent." Je répondais : "Non, c'est moi qui leur fais du bien" », raconte encore notre hôte. Désormais, près de 50 % des surfaces en Menetou-Salon sont labellisées. « C'est bon pour l'image et la qualité de nos vins », justifie Philippe Doireau, président du Groupement des agriculteurs biologiques et biodynamiques (GABB) du Cher.



Les céréaliers ont pris le chemin de la bio entre 2015 et 2020. Profitant d'un foncier moins cher qu'ailleurs et diversifiant encore l'agriculture locale, des maraîchers se sont installés... La bio « à la traîne » progressait régulièrement. Puis vinrent la Covid et différentes crises. Beaucoup de céréaliers sont retournés vers le conventionnel et ont sonné la fin, pour l'heure, des conversions. Parmi ceux qui n'ont pas baissé les bras, Vincent Nivet et Julien Jansen nous attendent au domaine du Coudray, à Civray. Allez, on reprend le fourgon vert, direction le sud-ouest cette fois. Un voyage d'une vingtaine de minutes depuis Bourges, pendant lequel le paysage change : après des vignes et un peu de céréales, ici c'est céréales et... céréales, la première production du département.

Des grandes cultures robustes !

Vincent a repris la ferme en Gaec (Groupement agricole d'exploitation en commun) de son père en 2008. Julien est arrivé en 2009. Maïs, orge, tournesol, triticales ou encore chia***, avoine, lentille et aussi un peu de vignes (AOC Quincy et Reuilly), ils cultivent une quinzaine de variétés (la diversité est l'un des secrets de la robustesse) sur 400 hectares. Ça paraît beaucoup ? Pour Julien, « ce n'est pas si



grand pour faire vivre sept équivalents temps plein ». En conventionnel, les exploitations en grandes cultures peuvent être beaucoup plus grosses et faire travailler moins de monde. *« La diversité des productions permet de tirer parti d'un terroir compliqué, hétérogène. La taille des surfaces compense le faible potentiel agronomique des parcelles, où il n'y a pas plus de 25 cm de terre »*, commente-t-il alors que nous l'accompagnons voir deux salariées en train d'en fertiliser une. Attention à la poussière ! Un premier tracteur épand l'engrais - du fumier d'un élevage de dindes voisin ou des bouchons de matière organique -, un second l'enfouit. *« On a besoin des animaux pour produire sainement »*, soutient Julien, qui, malgré la baisse de biodiversité, espère pouvoir toujours compter sur les insectes et autres organismes vivants pour l'aider à lutter contre les maladies et les ravageurs. Vincent et lui sont guidés par un objectif : nourrir la population avec le moins d'impacts négatifs et faire en sorte que les générations futures puissent continuer à travailler la terre. Ils y croient d'autant plus que leur ferme a fait ses preuves depuis longtemps : elle est en bio depuis 1992 !



16,6 %

C'est la part du local dans le chiffre d'affaires du magasin Au Bourgeon Vert. En moyenne, dans le réseau Biocoop, elle est de 14,9 %.



Du collectif pour l'avenir

Ses débouchés aussi sont nombreux et variés. Parmi eux, le magasin Biocoop de Bourges (lentillons et lentilles vertes, graines de tournesol pour oiseaux, vins), des acteurs historiques et engagés de la bio dont ils partagent les valeurs, tels Favrichon, Prosain, Germline (céréales, semences...). Ou encore le groupement de producteurs Bio Centre Loire depuis que la coopérative Biocoop a développé avec lui une filière bio et équitable de maïs doux. La ferme du Coudray est autonome mais s'appuie sur le collectif qui aide à aller plus loin et à être plus fort face aux incertitudes économiques et écologiques, entre autres. D'ailleurs, on retrouve Julien dans de nombreux organismes, comme le GABB 18, ou, comme Philippe Gilbert, le vigneron, parmi les sociétaires de la coopérative Au Bourgeon Vert (voir encadré p. 15). Ensemble, ils se serrent les coudes pour affirmer leurs choix et défendre un modèle de société plus vertueux, plus vert. Une démarche qui leur est chère... et qui peut se déployer même au-delà du Cher. ●

Julien Jansen, domaine du Coudray

« L'agriculture intensive a ses limites et la chimie ne règle pas tout ! On ne peut pas nier la pollution de l'eau, les maladies professionnelles liées aux pesticides, etc. Il faut passer à autre chose. On entend dire que le milieu agricole ne veut pas évoluer. Et la bio ? Elle avance ! »

* Ancienne région administrative, correspondant au sud du Centre-Val de Loire et composée du Cher et de l'Indre.

** Le cuivre permet de lutter principalement contre le mildiou, et le soufre, contre l'oïdium, deux maladies fongiques.

*** Plante de la famille des Lamiacées cultivée pour ses graines.

FACE À LA TERRE

STÉPHANE DELIGNIÈRES
MYCICULTEUR À TŒUFLES (80)

On dit aussi qu'il est champignonniste : il cultive des champignons, dans sa ferme artisanale de la Somme. Adhérent de Norabio, collectif sociétaire de Biocoop, c'est un Paysan associé de la coopérative.

Marie-Pierre Chavel

Le village, entre Abbeville et la baie de Somme, tient son nom du tuf, cette roche calcaire utilisée dans la construction. Mais, là, ce sont surtout des maisons en brique rouge, typique des Hauts-de-France, qui entourent la ferme de Stéphane Delignières. Sur ce terroir vallonné de grandes cultures et d'élevage laitier, ce fils et petit-fils de paysans s'est toujours vu agriculteur. Mais pas myciculteur !

La précision du champignon

Quand il rejoint la ferme familiale, en 2001, elle est déjà en bio. Sa principale culture, l'endive, est complexe. «*Pourquoi pas le champignon ?*», lui souffle un visiteur. Comme elle, il pousse dans le noir. Stéphane apprend alors, presque seul, le substrat de paille et de fumier bio ensemencé de mycélium* et les champignons bruns de Paris, tout croquants, qui commencent à en sortir au 18^e jour. De la magie ? De la technique ! Humidité, température, CO₂, tout est contrôlé. «*Au début du cycle, si tu dépasses les 30 °C, tu tues le mycélium*», précise-t-il, empilant les bacs de substrat dans les salles de pousse. *Pour avoir une bonne température, il faut qu'elles soient chargées.*»

Slow cueillette

En France comme à l'étranger, des «*usines*» produisent, chacune, des milliers de tonnes de champignons par an. Stéphane, lui, annonce 100 à 150 tonnes, selon les années. Il emploie six salariés, récoltant à la main les champignons qui finiront dans les assiettes des collèges de la région... ou dans les magasins Biocoop. «*Biocoop nous soutient. On participe à l'approvisionnement des magasins et on contribue à l'alimentation saine des consommateurs. On est fiers !*» •

* Système racinaire des champignons (voir p. 62).

«Je me concentre sur une seule variété de champignons: je préfère faire peu mais bien!»



NOUVEAU

3 recettes de Dahls qui vous emmènent au bout du monde ✈



Dahl de
Pois chiches Masala



Dahl de
Lentilles Noires



Dahl de
Lentilles Corail

En
2 Min
Chrono



LÉGUMINEUSES
FRANÇAISES



SOURCE DE
PROTÉINES



À DÉGUSTER SEUL
OU AVEC DU RIZ

Concoctés dans les
Pyrénées-Orientales

www.prosain.fr



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

ET LÀ, ÇA A FAIT TILT!

VIVE LE VRAC!

Avec deux adultes et trois enfants de 10 à 15 ans à la maison, on remplissait trois à quatre poubelles de 30 litres d'emballages chaque semaine.

Aujourd'hui, on est à une poubelle par semaine.

On est contents, mais on aimerait aller plus loin, par exemple en achetant du yaourt en vrac.



EMMANUELLE VIGAN
45 ANS

Lieu de rencontre :

Biocoop La Caba Doyenné,
à Angers (49)

Cliente depuis l'été 2025

On venait parfois chez Biocoop chercher des produits sans gluten. Les autres courses étaient faites en supermarché. Mais tous ces emballages, c'est effarant ! Alors on est venus aussi pour le vrac, en découvrant peu à peu toutes les possibilités qu'il offre. Maintenant, on achète presque tout ici. Ça a changé notre alimentation et nos poubelles !



JE M'ORGANISE

Je me suis équipée de petits sacs en tissu pour ne pas avoir à prendre les sachets en papier du magasin.

Je réutilise les pots de fromage blanc de marque Biocoop, moins lourds pour le transport que les bocaux - que j'utilise encore un peu - et très pratiques pour stocker dans les placards.

Avec un peu d'organisation, le vrac, c'est simple.

* Baromètre du vrac
et du réemploi, 2024

EN 2023, LES MAGASINS
SPÉCIALISÉS BIO
PROPOSAIENT EN MOYENNE
590 RÉFÉRENCES DE VRAC,
CONTRE 36 DANS LA GRANDE
DISTRIBUTION*.



LES ENFANTS EN PROFITENT

On parlait déjà d'écologie ensemble. Avec notre démarche zéro déchet, c'est devenu très concret et ça les sensibilise plus à la protection de la planète. Aujourd'hui, pour leur petit-déjeuner, ils aiment faire leur muesli, avec des flocons d'avoine et différentes graines. On achète peu de produits tout prêts. J'ai toujours cuisiné. Maintenant, je fabrique même ma lessive !

C'EST QUE DU PLAISIR

Notre mode de consommation a changé mais il ne nous coûte pas plus cher qu'avant, parce qu'on n'achète plus que le nécessaire. On a la satisfaction d'agir, à notre petit niveau, pour l'environnement. Ce qui ne nous empêche pas d'être gourmands et de faire de bons gâteaux !



Les 3 INDISPENSABLES des peaux sensibles

SHAMPOOING DERMATOLOGIQUE

Le soin haute tolérance et sans parfum des cuirs chevelus sensibles. Enrichi en avoine bio, reconnue pour ses propriétés apaisantes.



CRÈMES LAVANTES DERMATOLOGIQUES

Soins surgras pour toute la famille dès 3 ans, apaisent les sensations de tiraillement. Adaptés aux femmes enceintes et allaitantes.



COSLYS

Des soins simples et vrais par nature
www.coslys.fr



VIDE TON SAC (de courses)



De l'huile d'olive

Assaisonnement, cuisson, je fais tout à l'huile d'olive, que je choisis selon ce que je veux faire. J'adore cuisiner. Je crée mes recettes à partir de ce que je trouve dans les livres. Comme je ne note rien, je ne refais jamais la même !



Des blettes

Je vais préparer une sorte de quiche avec du fromage, des œufs, des blettes. Je fais souvent des tartes en mélangeant les légumes ou les fruits. Quand il y en a, les blettes de couleur, c'est sympa, ça donne de jolis plats.

Un citron

J'en mets souvent dans ma cuisine. Jaune, vert, ou d'autres agrumes, ça dépend de ce qui est disponible. J'ai horreur d'acheter des fruits ou des légumes qui ne sont pas de saison. C'est l'avantage chez Biocoop : on suit le rythme des saisons.



PIERRE MAILLARD - 66 ANS

Lieu de rencontre :

Biocoop Arelate, à Arles (13)

Client depuis 4 ans

Je vis entre Arles et Paris, où je travaille. Je consomme bio pour éviter tout un tas d'intrants mauvais pour la santé. Si on mangeait mieux, plus équilibré, plus sain, plus bio, il y aurait moins de dépenses de santé en France et dans le monde. C'est du gaspillage !



Un moustique

C'est le dessin sur mon tote bag local. En Camargue, il y a beaucoup de moustiques. Sauf quand le mistral souffle. Cette année, ils sont arrivés tôt avec la succession de chaleur et de pluie au printemps.



Des yaourts

Je les aime nature ou à la myrtille et au cassis. Surtout quand ils sont au lait de vache jersiaise. J'ai découvert ça chez Biocoop. Ce sont mes préférés.

De la sauce soja

Certaines sont trop salées, trop sucrées. J'en consomme beaucoup alors je fais attention. Ici, il y a du choix. Ma préférence va à une sauce allégée en sel, mais qui en contient suffisamment pour que je n'ai pas à en rajouter dans mes plats.



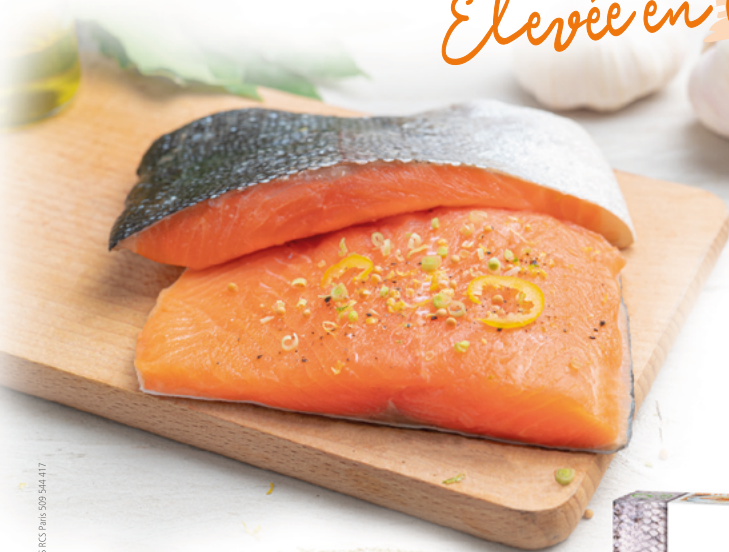
NOUVEAU

Food4Good

Produits de la mer éco-responsables

DÉCOUVREZ NOS PAVÉS DE TRUITE BIO

Élevée en Occitanie



Élevages bio
en Ariège et Aveyron

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

FILIÈRE BIO SOBRE EN PLASTIQUE

Filière
zéro polystyrène*

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



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

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



**Romain Lesage, 26 ans,
du magasin Biocoop Saint-Martin,
près de Boulogne (62)**

*«J'ai un master plus une formation
sur le tas après être entré dans
le magasin Biocoop pour un poste
de caissier-vendeur-responsable.
J'y ai pris goût. On m'a fait confiance.
Pourtant, il y a quatre ans, je ne faisais
pas la différence entre bio et pas bio!
Le savoir-être, c'est parfois plus
important que les connaissances !»*

BIOCOOP BOULOGNE-SUR-MER

Des fruits bio à la récré !

Sensibiliser et offrir une alimentation de qualité, du magasin au stade de foot en passant par les écoles, c'est tout un sport, que pratiquent les magasins Biocoop de Boulogne-sur-Mer, Berck et Saint-Martin, dans le Pas-de-Calais. Entrez dans la course !

Pascale Solana





La camionnette trace la route entre les reliefs doucement arrondis du Boulonnais. Au loin, une bande bleu-gris apparaît-disparaît au rythme des côtes et des pentes du ruban d'asphalte. La mer ! Chaque lundi, après avoir chargé près d'une centaine de cagettes de fruits au magasin de Saint-Martin, accolé à Boulogne-sur-Mer, Romain Lesage ou Liam Barloy, son coéquipier, partent à la fraîche livrer les écoles des alentours. Il y a deux ans, Romain, salarié du magasin, découvre qu'il existe un programme européen, « Lait et Fruits à l'école », destiné à encourager les enfants à adopter de bons comportements alimentaires dès leur plus jeune âge. Pour ce faire, la France a débloqué, pour la période 2023-2029, un budget de 32,7 millions d'euros par an pour les établissements scolaires. Waouh, se dit le jeune homme. Pourquoi pas un fruit quotidien ! Et si, en plus, il était bio ? Il étudie le sujet, en parle à Baptiste Legrand, le gérant des magasins Biocoop de Boulogne, Saint-Martin et Berk, très investi dans l'alimentation des jeunes, et c'est parti.

Des fruits bien défendus !

Romain entame une croisade bio auprès des élus et des représentants des parents d'élèves des communes voisines. Il ne faut pas longtemps pour convaincre de l'intérêt du programme car le principe est simple : la municipalité avance la dépense avant le remboursement prévu, Biocoop Saint-Martin s'occupe de tout le reste. *« Je fais en sorte de ne pas dépasser le seuil maximal de l'enveloppe allouée pour que ça ne coûte rien à la commune, explique-t-il. Évidemment, j'évite les fraises ou les myrtilles. Je choisis des petits calibres pour les petites mains »* >>



Chaque lundi, Romain se rend dans les écoles des petites communes autour de Boulogne pour livrer les fruits pour les enfants.



Baptiste Legrand,
gérant des magasins Biocoop de
Saint-Martin, Boulogne et Berk

*« On est plus qu'un simple magasin !
De la gestion d'équipe à
la sensibilisation à l'alimentation
saine hors les murs, dans
le territoire, en passant par la gestion
d'équipe ou l'organisation
des magasins en Scop*, on fait
de l'ESS, de l'économie sociale
et solidaire ! »*

* Société coopérative et participative

>> et contre le gaspillage. L'idée, c'est que les enfants découvrent qu'il y a autre chose que les gâteaux, le sucre et le chocolat au goûter ! Quand c'est possible, c'est local : les pommes et les poires, par exemple. » Une, deux, trois communes suivent, puis quatre et plus : Saint-Étienne-au-Mont, Saint-Léonard, Conteville-lès-Boulogne, La Capelle-lès-Boulogne... et, tiens, Wimille, où la camionnette stationne devant l'école Michel-Dely, qui compte 146 élèves. Romain est attendu (enfin, surtout les fruits !). « Maintenant, les enfants les réclament », constate Betty Malahieude, auxiliaire de vie scolaire, en ouvrant la grille pour laisser Romain entrer dans la cour.

Le bio n'est pas une chasse gardée

À 16 heures, chaque jour, chaque écolier repart avec son fruit. L'occasion d'expliquer les cycles naturels ou les principes alimentaires. « Les enfants viennent de découvrir qu'on peut même manger la peau du kiwi », raconte Betty Malahieude. « Ce programme touche tout le monde, se félicite la directrice Aurélie Descamps. Il y a des familles qui n'ont pas les moyens pour des fruits ! Et les parents sont ravis car le bio est un gage de qualité. » Romain redémarre le véhicule électrique.



Une partie de l'équipe du magasin de Saint-Martin. De gauche à droite, Julia Baccarrere et Laurie Choquet (1^{er} rang), Vicky Le Rolland, Baptiste Legrand, Elie Boulnas, Romain Lesage et Tess Hamon-Beugin.

C'est quoi ce truc bleu sur lequel Laurie, la directrice, est assise ? « Un jour, répond-elle, Baptiste a demandé à chacun ce qui l'aiderait dans son travail. Moi, j'ai choisi un siège ballon ergonomique. Encombrant mais confortable ! »

Comme indiqué sur la portière, il roule à l'« énergie militante » d'Enercoop : électricité 100 % renouvelable, citoyenne, locale et durable. Baptiste y tient ! Quelques kilomètres plus loin, la camionnette s'arrête devant une autre école. « Ah, c'est Biocoop qui arrive ! », s'exclame une maman qui attend la sortie des maternelles. Auprès de la directrice, même son de cloche qu'à Wimille. « On démontre que le bio n'est pas une chasse gardée et est accessible », résume Romain. Avec un effet boule de neige. « On attire de nouveaux clients au magasin, des parents, des directeurs de centres aérés pour des goûters. »

Un sponsoring qui a du sens

L'heure du déj' sonne le retour sur base après une boucle de près de 150 km autour de Boulogne. Au magasin de Saint-Martin, Tess recharge les silos de vrac. Au rayon traiteur, qui jouxte la boucherie à la coupe, Vicky s'affaire entre les pains et les fromages dont, bien sûr, le maroilles, célèbre fromage ch'ti au fumet incomparable. À propos, une délicieuse odeur de cuisson de gâteau chatouille les narines. Mais d'où vient-elle ? Du bureau, de la salle de pause à l'étage ? Mais non, de la cuisine ! Elie prépare une potée, offerte, comme chaque semaine,

1 000 KG

C'est la quantité de fruits bio livrés toutes les semaines dans les écoles par Biocoop Saint-Martin.

aux jeunes basketteurs du club local. Et Julia surveille le four où dorent les fameux cakes titilleurs de pif. Une partie pour le traiteur, l'autre pour un événement de foot. Les trois magasins Biocoop bouloonnais soutiennent de nombreuses actions de sensibilisation à l'alimentation auprès des jeunes sportifs. « On offre un fruit après les rencontres de première division du club de basket Le Portel. C'est un sponsoring discret et sans affiches dans le stade, mais pour nous il a du sens », déclare Romain. « Notre petit stand est présent lors des rencontres sportives... avec des chips, pour montrer que manger bio ce n'est pas être un bouffeur de graines », ajoute Baptiste, le gérant, éducateur bénévole au club de foot, passionné de sport (on s'en doutait). Mais, pour l'heure, il fait sauter les crêpes dans la cuisine. Deux cents à préparer >>>



Le magasin Biocoop de Saint-Martin.

>> pour la soirée foot. À 40 ans, même pas peur, il vient de passer un CAP de cuisine. Voilà qui complète très concrètement sa formation initiale dans une grande école de management international ! Son rôle dans la Scop ? Il aime dire en riant qu'il « *organise son inutilité. Si tu pars, ça ne se voit pas, parce que tout doit être structuré pour que ça roule, que chacun puisse remplacer un autre et évoluer !* ». C'est sans doute ce qui permet au groupe de faire rayonner la bio hors les murs des magasins. Sportif à tous les niveaux, on retrouve Baptiste Legrand au conseil d'administration du Fonds de dotation Biocoop ou en représentant de parents d'élèves. Il milite pour améliorer les cantines à Boulogne, où il aimerait plus de transparence sur les origines et plus de local. « *On trouve moins de 7 % de produits bio dans les cantines quand la loi EGalim oblige d'en avoir 20 % ! Alors que dans la région, qui n'est pas des meilleures pour les surfaces bio, il y a encore des agriculteurs bio qui ont du mal à trouver des débouchés.* » De quoi envier les tortues de Nausicaa, le très touristique Centre national de la mer. À leur menu, des salades *made in* Biocoop Boulogne ! Et tous les jours, pour elles aussi... ●

C'est là !



Julia Baccarrere, cuisinière à Biocoop Saint-Martin

« Je cuisine pour le traiteur et je choisis les produits dans le magasin. Travailler la qualité est un plaisir. J'ai confiance en ce que je vends parce que c'est Biocoop et parce que je suis consommatrice ! »

L'ENGAGEMENT EN PARTAGE

Baptiste Legrand, le gérant, défend un modèle alimentaire fondé sur la coopération et la responsabilité. Les trois magasins fonctionnent en Scop. Comme celui de Calais, repris en juin 2026 et cogéré avec Amélie Bonpain.

2004

Naissance d'un premier magasin Biocoop à Boulogne

2017

Ouverture d'un deuxième à Saint-Martin

2019

Ouverture d'un troisième à Berck

2026

Reprise du magasin de Calais en juin



BOULOGNE-SUR-MER,
SAINT-MARTIN,
BERCK

**Grillon
d'Or**

LE BON QUI A TOUT BIO !

RÉVEILLEZ-LES DU BIO PIED



**EN MAGASIN
BIO ET SUR
GRILLONDOR.BIO**





Avec ce poisson, j'ai tout bon !



✓ PRÉSERVER ma santé*
✓ RESPECTER l'environnement
✓ SOUTENIR l'emploi local
J'ai choisi !



Riche en oméga 3
et protéines

Préparé avec
des ingrédients bio

Préparé
en Bretagne



**PÊCHE
RESPONSABLE**

Démarche contrôlée par
un organisme indépendant



* Le thon est riche en protéines qui contribuent
à augmenter la masse musculaire.

EN MAGASIN BIO

f @ pharedeckmuhl.com

3 rue des conserveries - 29100 Douarnenez - SAS au capital de 26 284 864 € - R.C.S Quimper 443 146 873 - Siret 443 146 873 00023 NAF 1020Z - TVA FR 50 443 146 873
articles R. 123-237 et R. 123-238 du Code de commerce

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

TOUT EST BON



dans la saison

On va se les peler. Après l'été flamboyant, l'automne est la saison idéale pour se poser et (re)découvrir des légumes discrets, qui vont vous surprendre, vous et vos convives.

Tutti Frutti. Star de la saison, le raisin n'est pourtant pas le seul fruit appétissant sur les étals en ce moment. Vous connaissez le fruit du feijoa ou l'asimine ? Non ?

C'est le moment de les goûter, vous nous en direz des nouvelles !

Plan B comme Bio. Sucre, pain, vin : des basiques, qui peuvent se revisiter pour éviter les excès, le gaspillage ou les ennuis de santé. Il existe toujours des alternatives et des astuces pour être mieux dans son corps et plus en accord avec la planète.

LES LÉGUMES



Du goût et du caractère!

Les légumes d'automne arrivent sur les étals avec leurs saveurs parfois rustiques. Ils réchauffent notre assiette au fur et à mesure que le temps fraîchit.

LES COURGES UNE GRANDE FAMILLE

Vous aimez le butternut et le potimarron ? Osez aussi la courge spaghetti, à la chair en filaments, le pâtisson, au léger goût d'artichaut, ou encore le mini Jack Be Little. Revisitez aussi vos recettes : salade, frites, hachis, crumble, pâtisseries... tout est permis avec les cucurbitacées ! Jusqu'en avril-mai.



LE CHOU FRIÉ DE PONTOISE À NE PAS OUBLIER

L'urbanisation l'avait fait disparaître, des restaurateurs parisiens l'ont remis à l'honneur. Merci ! Ses vitamines le rendent idéal pour l'hiver. De goût prononcé, il serait plus digeste que les autres choux. Ses feuilles vertes et violacées crues croquent dans la salade. Cuites, elles sont fondantes, et pas que dans la fameuse soupe. Jusqu'en mars-avril.



NOTRE CHOU
CHOUCHOU

L'OIGNON DOUX DES CÉVENNES UN VRAI LÉGUME

En appellation d'origine contrôlée (AOC) et appellation d'origine protégée (AOP), c'est la crème des crèmes ! Cultivé traditionnellement en terrasse, il dessine des paysages typiques. Peau nacrée, texture fondante, légèrement sucré, il se dévore cru en salade ou cuit en confit, tarte, farci et bien sûr... en crème ! Jusqu'en décembre.



LA BETTERAVE DE LA COULEUR AVANT TOUT

Rouge, jaune, blanc ou bicolore, telle la chioggia, aux cercles roses et blancs, ce légume est riche en fibres et source de vitamines. Même les fanes, dont on fait des pestos, tartes, etc. La racine se déguste crue ou cuite, râpée, en carpaccio, chips, houmous, associée à du fromage, des agrumes... Miam ! Toute l'année.

LA CHAYOTTE L'AUTRE COURGE

Appelé aussi « christophine », ce fruit consommé en légume aurait été rapporté d'Amérique par Christophe Colomb. De la famille des cucurbitacées, la chayotte se cuisine comme la courgette, dont elle partage la douceur. Jeune, sa peau est lisse et fine. Mûre, elle devient épaisse, rugueuse : mieux vaut l'ôter. De fin septembre à décembre.



ET CHEZ
BIOCOOP ?

LE CALENDRIER POUR CONSOMMER DE SAISON

Pour être bien dans sa terre,
suivez notre calendrier
des saisons en magasin
ou sur biocoop.fr



L'EXOTIQUE LOCALE



L'IGNAME SALÉE ET SUCRÉE

Sa peau rugueuse cache une chair légèrement sucrée. Rassasiante et polyvalente, elle peut remplacer la pomme de terre. Choisissez-la ferme et, une fois pelée, coupez-la en petits morceaux pour une cuisson rapide. Elle se prête alors à toutes sortes de recettes salées et sucrées. Chez Biocoop, elle est française et équitable. De novembre à avril-mai.



LE CÉLERI RAVE NE LE BOUDEZ PLUS

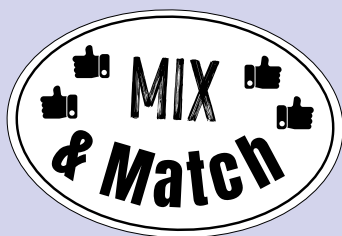
Une plante peu calorique, de la famille des Apiacées (comme la carotte), qui mérite plus que la rémoulade ! Cru ou passé quelques minutes à la vapeur, il s'invite en bâtonnets à l'apéro ou dans une salade avec une sauce au yaourt. Cuit, il est plus doux et s'adapte à vos envies de soupes, gratins, plats mijotés... Jusqu'en mai.

PETITS GESTES MAXI KIFF

Certaines courges ont la peau dure. Mais, après cuisson, au four ou à la vapeur, elle se détache facilement. Ou se mange. C'est le cas particulièrement pour les potimarron, potiron, butternut et muscade.

Des couleurs, des textures et des saveurs
pour aborder l'automne en douceur.

Véronique Bourfe-Rivière



POUR... UN DÉJEUNER
PROTÉINÉ

SPAGHETTIS
DE COURGE
CROQUANTS

Courge
spaghetti
rôtie
+ huile d'olive
+ Triomix



CULTIVONS
demain

MÉLANGE TRIOMIX PROTÉINÉ
TOMATE & ORIGAN
70 g

Priméal vous propose
des toppings
craquants, parfumés
et riches en protéines,
à base de légumineuses
grillées. Il n'y a qu'à
saupoudrer au dernier
moment ou simplement
les picorer quand
bon vous semble.

POUR... UN DÎNER
RÉCONFORTANT

CHOU
FRISÉ
AUX ALLUMETTES

Chou frisé
+ p. de terre
+ huile
+ allumettes
végétales



ALLUMETTES DE SEITAN
100 g

Riches en protéines
et légèrement fumées,
elles viendront sublimer
le mélange de légumes
cuits lentement pour
composer une véritable
potée 100 % végétale.
Additif!

POUR... UN VOYAGE
INTÉRIEUR

SOUPE
AUX RÂMEN

Râmen
+ eau
+ shoyou
+ carotte
+ oignon doux



RÂMEN DE RIZ COMPLET
280 g

Évadez-vous
en Thaïlande
en dégustant
ces nouilles artisanales.
Séchées lentement,
en portions pratiques,
elles cuisent en 5 min.



QUESADILLAS

Ingrédients :

- 1 bloc de Tofou Yucatan Soy
- 1 oignon jaune • 1 poivron
- 1 tomate • 125 g de haricots rouges
- 140 g de maïs • 1 gousse d'ail
- 1 c. à c. de concentré de tomates
- 1 c. à c. de sucre • 1 c. à c. de paprika
- 1 c. à c. de fécule de maïs
- 80 g de fromage râpé • 8 tortillas

Préparation :

- Faites fondre l'oignon ciselé dans une poêle chaude huilée. Ajoutez le poivron en dés, le sucre et le paprika. Laissez cuire 5 min à feu moyen.
- Ajoutez la tomate en dés, l'ail haché, les haricots, le maïs, le concentré, le tofu coupé en petits cubes, sa marinade et ½ verre d'eau. Salez, poivrez, laissez mijoter 15 min à couvert.
- Passez les tortillas quelques secondes dans une poêle sèche pour les ramollir.
- Sur une moitié de tortilla, placez le fromage râpé et la préparation au tofu. Fermez l'autre moitié dessus. Grillez les deux côtés à la poêle.



Découvrez un délicieux tofu *made in France*, inspiré de la *street-food* mexicaine avec sa marinade toute prête et riche en saveurs. Notre tofu est fabriqué avec du soja issu de notre filière équitable du Sud-Ouest.



MAKIS AU THON MARINÉ ET CONCOMBRE

Ingrédients :

- 1 boîte de thon mariné aux algues et graines de lin bio Phare d'Eckmühl
- 3 galettes de sarrasin
- 2 c. à s. de fromage frais
- ½ concombre en bâtonnets

Préparation :

- Mélangez le thon et le fromage frais.
- Déposez un peu de préparation sur chaque galette, ajoutez les bâtonnets de concombre, recouvrez avec la préparation et roulez en makis.
- Placez au frais 30 min.
- Découpez les makis.



Pionnier et partenaire exclusif du réseau bio depuis 1999, Phare d'Eckmühl est le spécialiste des poissons en conserve.

LES FRUITS

De la diversité!

Pommes, poires ou, plus tard, mandarines mettent de la gourmandise dans l'automne. La saison offre aussi d'autres petites merveilles qui subliment la plus ordinaire des cuisines.



LA FIGUE
DE L'ENTRÉE AU DESSERT

Ce faux-fruit, en réalité le réceptacle de milliers de fleurs, rehausse chaque recette avec sa saveur douce et délicate. Fraîche ou sèche, quelle que soit sa variété, en en-cas, dans une salade au balsamique, rôtie avec du chèvre et des noix, dans une ratatouille ou un kéfir... elle fait le job ! Jusqu'en octobre-novembre.



LA CHÂTAIGNE NUTRITIVE ET RÉCONFORTANTE

Même si on l'appelle marron, ne la confondez pas avec le fruit, toxique, du marronnier. Autrefois considérée comme « plat du pauvre », elle a conquis les tables chics. Cuite à la poêle, au four, à l'eau, elle se fond dans un velouté, une purée, salée ou sucrée, accompagne les viandes ou une simple omelette aux champignons. Jusqu'en novembre-décembre.



EXPLOSION DE FRAÎCHEUR

LA GRENADE PAS SI EXOTIQUE QUE ÇA

Chez Biocoop, elle vient du Gard et est équitable. Alors n'hésitez pas, goûtez ses juteuses arilles (graines) au rouge profond, témoin de sa richesse en antioxydants, dans un yaourt, un taboulé, un magret de canard, ou à la cuillère, comme du caviar ! Astuce : la couper en deux et tapoter pour faire tomber les arilles. Jusqu'en décembre-janvier.



LE RAISIN L'INCONTOURNABLE DE LA SAISON

Il aurait 1 000 vertus. Ce qui est sûr : il est plein de saveurs. Blanc ou noir, plus ou moins sucré, mieux vaut le choisir bio (pour éviter les très nombreux traitements de la vigne) et le consommer rapidement. Au p'tit déj ou au goûter, poêlé avec du canard, rôti avec un camembert... on aime son petit grain ! Jusqu'en décembre.



L'ASIMINE LE PETIT NOUVEAU

Une forme oblongue, un goût
mangue-banane ? C'est l'asimine,
fruit de l'asiminier trilobé, un arbre
d'Amérique du Nord bien adapté
à nos climats. Vert-jaune à maturité,
il se consomme à la cuillère,
sans les pépins et sans tarder :
sa chair crémeuse se conserve mal.
À moins d'en faire des compotes,
des sorbets ou des clafoutis.
Jusqu'à fin septembre.



UNE EXPÉRIENCE !



FEIJOA UN GOÛT FRAIS ET COMPLEXE

Il est parfois confondu
avec l'asimine.

Mais sa pulpe est
plus granuleuse,

comme la poire. Sous son air de
kiwi imberbe, il cache une saveur
inimitable qui rappelle à la fois
l'ananas, la goyave et la fraise.
Sucré, acidulé et très parfumé,
il fait sensation dans la corbeille
de fruits ou en confiture.
Jusqu'à novembre.



LE JUJUBE LA DATTE CHINOISE

Originnaire d'Asie, le jujubier donne un fruit
au goût de pomme quand il est encore vert, et de
datte à maturité. D'où ce surnom. Très riche en
fibres, le jujube peut être mangé tel quel ou utilisé
pour sucrer un gâteau, dans un smoothie,
un riz au lait, un tajine, etc. Jusqu'à fin septembre.

PETITS TRUCS

MAXI KIFF

La cure de raisin bio a ses adeptes.
En sollicitant les émonctoires
(les organes qui permettent
d'éliminer), il nettoierait
l'organisme. Selon son âge
et sa santé, consulter son médecin
avant de se lancer dans une cure.

DES TISANES POUR LES FEMMES

La gamme « bien-être » de L'Herbier propose des tisanes pour soutenir les femmes dans leur quotidien. Grâce à des plantes labellisées Commerce équitable, elles sont à la fois durables, profitables et gourmandes.

Anaïs Andos

LA PASSION DES PLANTES

L'histoire commence au début des années 1980, quand deux étudiants se lancent dans l'une des premières productions françaises de plantes aromatiques et médicinales issues de l'agriculture biologique. Depuis, avec le respect des humains et de la nature comme boussole, L'Herbier propose des plantes à infuser comme de précieuses alliées du quotidien.

INFUSIONS AU FÉMININ

Depuis des millénaires, les plantes aromatiques et médicinales sont de puissantes alliées des femmes : leurs propriétés variées (antispasmodiques, antalgiques...) répondent aux spécificités de leurs rythmes biologiques. C'est pourquoi L'Herbier a formulé des mélanges de plantes ciblés «Cycle féminin» et «Ménopause».

BIEN-ÊTRE NATUREL

Achillée millefeuille, sauge, framboisier, mélisse, etc., L'Herbier propose une sélection méticuleuse de plantes 100 % bio, simplement séchées, puissantes dans leur forme brute. Sans oublier le plaisir gustatif grâce à des mélanges aromatiques gourmands, équilibrés et dynamiques.



Tisanes «Cycle féminin» et «Ménopause», 30 g

- Label Biopartenaire (commerce équitable)
- 100 % bio, sans ajout d'huile essentielle
- Sachet en papier kraft recyclable à 100 %

➔ arcadie.fr

CONSEIL D'UTILISATION

Pour faire de cette tisane un moment de soin et de plaisir, laissez infuser une cuillère à café du mélange dans une tasse d'eau à 85°C pendant 10 minutes.



QUICHE AUX CAROTTES & PURÉE D'AMANDE COMPLÈTE EXTRA DOUCE

Ingrédients :

- 2 c. à s. de Purée d'amande complète extra douce Perl'Amande
- 1 pâte brisée • 2 œufs
- 20 cl de crème • 10 cl de lait
- 80 g de comté • 5 ou 6 carottes cuites
- 1 échalote • Thym • Muscade
- Sel, poivre

Préparation :

- Coupez les carottes en lamelles, émincez l'échalote.
- Étalez la purée d'amande complète extra douce sur la pâte brisée.
- Mélangez les autres ingrédients (hors carottes et thym) dans un grand bol puis versez sur la pâte.
- Par-dessus, disposez les lamelles de carottes en rosace. Parsemez de thym.
- Enfourez 35-40 min à 180 °C.



Perl'Amande
DEPUIS 1920

Une recette gourmande signée Perl'Amande, spécialiste des purées de fruits secs.



PAPILLONS AU VELOUTÉ DE COURGE

Ingrédients :

- 200 g de Papillons complets de blé dur Montebello
- 250 g de pois chiches cuits
- 500 g de courge • 1 gousse d'ail hachés, de l'huile, du sel et du poivre.
- 1 oignon • 2 carottes • 2 branches de céleri • Sauge, thym, persil, romarin
- 1 citron • Huile d'olive

Préparation :

- Disposez la courge en tranches avec la peau dans un plat à four huilé. Assaisonnez avec les aromates et l'ail hachés, de l'huile, du sel et du poivre.
- Couvrez de papier cuisson. Enfourez 40 min à 190 °C.
- Laissez refroidir. Mixer la chair avec un peu d'eau, de zeste de citron et d'huile.
- À part, faites revenir oignon, céleri, carottes et romarin hachés. Ajoutez les pois chiches, salez et cuisez 1 min.
- Faites cuire les pâtes 6 min. Égouttez. Passez à la poêle 3 min avec les pois chiches et une louche d'eau de cuisson.
- Versez le velouté dans les assiettes, ajoutez les légumes et décorez avec le zeste de citron et les aromates.



Pour un bon apport de fibres et un goût délicat. Les pâtes Montebello viennent d'une coop d'agriculteurs ayant leur moulin et fabrique de pâtes 100 % bio.

MONTEBELLO

Le sucre, on en mange toujours trop !
L'idéal est de le limiter et, pour commencer,
de le repérer. Ou plutôt de LES repérer.
Car il n'y a pas juste UN sucre
mais DES sucres.

Véronique Bourfe-Rivière

IL Y A SUCRE ET SUCRE

Le sucre est partout et pas
que dans les gâteaux ! On le
trouve aussi dans les légumes
par exemple. « Sucre » est un
mot générique qui recouvre
plusieurs types de molécules :
glucose, fructose, saccharose
et aussi galactose, maltose,
lactose. Le plus connu, c'est

le saccharose –
le sucre classique,
en poudre ou
en morceaux.

Il faut autant s'en
méfier que de
tous les sucres
cachés dans les liquides
(jus de fruits, sodas...) qui
passent directement dans le
sang, et des sucres issus de
l'ultratransformation ou des
sucres à l'index glycémique
élevé. Car l'excès de sucre
peut entraîner surpoids,
obésité et maladies qui
y sont associées, comme
le diabète de type 2, des
maladies cardiovasculaires
et certains cancers*. Or plus
on en mange, plus on en veut.
C'est un réel problème :
selon une étude**,

**DISTINGUER
LES DIFFÉRENTS SUCRES
EST ESSENTIEL
POUR MAÎTRISER
SA CONSOMMATION**

aujourd'hui, à 8 ans, un
enfant a déjà consommé
davantage de sucre que ses

grands-parents en
une vie ! Elle constate
également que les
aliments riches en
sucres représentent
désormais plus de
10 % des apports

quotidiens chez les moins
de 18 ans.

BON ALORS, QU'EST-CE QU'ON FAIT ?

Déjà, on arrête de penser
que sans sucre la vie n'a plus
de goût et que, quand même,
« il faut bien faire plaisir
aux enfants » ! Puis on leur
donne l'habitude, dès le plus
jeune âge, de manger peu
sucré, d'apprécier un bon
verre... d'eau. Ou des petites
tisanes variées chaudes ou



50 G /JOUR

C'est la limite maximale
de sucres pour un adulte
selon l'OMS
(idéalement 25 g).

.....

6 G

C'est le poids d'un morceau
de sucre. Il y en a 33 g dans
un soda, 94 g dans une
tablette de chocolat noir.

* Agence nationale de sécurité
sanitaire de l'alimentation,
de l'environnement et du
travail (Anses)

** Institut Montaigne

froides. En bio, le miel et les sucres bruts de canne, palme, coco, betterave, sont riches en minéraux, contrairement au sucre raffiné conventionnel. Comme ils ont un goût prononcé, on peut en diminuer les quantités. C'est déjà ça, mais ce n'est pas une raison pour en abuser.

Pour le goûter, pensez aux fruits frais. Séchés, ils ont l'avantage de contenir des sucres naturels et des fibres, mais restent très sucrés... Préférez-leur les oléagineux - amandes, noisettes, etc. -, plus équilibrés. Proposez occasionnellement des gâteaux, avec peu de sucre et des ingrédients goûteux (cannelle, chocolat noir, pommes...). Si vous les achetez tout faits, choisissez-les avec le moins d'ingrédients possible et peu de glucides. Scrutez l'étiquette !

Soyons fous : pensez à un petit sandwich à la purée d'amande ou au fromage. Et pourquoi pas des bâtons de légumes trempés dans une tartinaade ? Tous les goûts sont bons pour le goûter !



VITE FAIT, BIEN FAIT

Cuire à la poêle
pour des crêpes
savoureuses

1 banane mixée
+ 1 œuf
+ 125 g de farine
+ 125 ml de lait
+ 1/2 c. à c.
de poudre
à lever

ET CHEZ BIOCOOP ?

NON RAFFINÉS ET PLUS VARIÉS C'EST BIOCOUP MIEUX !

- Des sucres bio non raffinés cristallisés, plus ou moins clairs, sont proposés en vrac, mais aussi sous forme liquide, issus de divers végétaux.
- 100 % des sucres de canne sont issus du commerce équitable.
- Les miels sont en majorité d'origine française, non chauffés au-dessus de 45 °C.
- Dans les produits à marque Biocoop, aucun sucre inverti, aucun sirop de glucose n'est autorisé.

Depuis des années, Biocoop travaille à limiter, voire à supprimer, les marqueurs d'ultratransformation dans ses produits. « On a voulu proposer ces fameux cakes marbrés, qui sont de plus en plus sucrés, et retrouver le moelleux mais sans ingrédients ultratransformés, raconte Emmanuelle Joye, chargée de R&D ingrédients et spécifications. On a fait plus de 20 essais. Résultat : aucun sirop de céréale, juste un sucre bio dilué dans de l'eau, une farine de féverole française fermentée, et c'est délicieux. »

VOUS ÊTES PLUTÔT...

GOÛTER SUCRÉ ?

Un fromage blanc nature avec un petit tourbillon de miel et quelques graines de tournesol

GOÛTER SALÉ ?

Une tranche de bon pain grillé tartinée de tapenade, parsemée de copeaux de fromage

TENDANCES D'AUTOMNE

Prendre soin de soi ou de la planète ? Pas la peine de choisir ! Qu'ils vous hydratent, vous désaltèrent ou vous nettoient, ces produits cochent toutes les cases. Et vous rendent la vie plus facile.



1 DES MAINS DOUCES

La formule de ce gel lavant convient à tous les types de peaux pour un nettoyage des mains sans les agresser. Les huiles essentielles de lavande et de citron bio lui confèrent un parfum aux notes pétillantes, d'origine 100 % naturelle. Écologique et économique, l'écorecharge permet de réduire de 68 % les déchets plastiques.

→ coslys.fr

COSLYS



2 CARAFE NOUVELLE GÉNÉRATION

Fini le plastique ! Conçue en verre borosilicate résistant, cette carafe (1,5 l) allie élégance, performance et durabilité. Le lot de trois recharges haute performance réduit jusqu'à 90 % des PFAS, 85 % des nitrates, ainsi que le chlore, les résidus organiques, les micropolluants et les mauvais goûts.

→ lecharbonactif.com



le
CHARBON
ACTIF
FRANÇAIS

3 HYDRATATION INTENSE

Formulé avec de la fleur de lotus et de l'eau cellulaire de menthe, le nouveau Gel-crème désaltérant hydratation 48h soutient l'équilibre hydrique de l'épiderme. Il prévient la déshydratation cutanée et laisse la peau douce, confortable, protégée. Son format rechargeable réduit l'emballage de 92 %.

→ centifoliabio.fr

CENTIFOLIA
SCIENCE. SOIN. SYMBIOSE



BIOBLEUD, DEPUIS 35 ANS

“COMME À LA MAISON”

En 2026, Biobleud célèbre une nouvelle labellisation, le lancement de ses tortillas fraîches et son joyeux 35^e anniversaire !

Anaïs Andos

Tout près du bout du monde, à Ploudaniel, dans le Finistère*, Biobleud s'engage, depuis sa création en 1991, à fabriquer des pâtes 100 % bio. Aujourd'hui encore, le développement de l'entreprise est guidé par des valeurs fondamentales : produire durablement et partager équitablement. C'est donc naturellement qu'en 2026, l'entreprise obtient le label « Bio Équitable en France » pour ses recettes inchangées, à base de farines de blé, de seigle et d'épeautre. Issu de filières françaises, biologiques et équitables, ce mélange est l'ingrédient central de la plupart de ses produits ; *bleud* signifie d'ailleurs farine, en breton ! « Nous mettons tout notre savoir-faire en œuvre pour sélectionner les meilleurs lots de farine auprès de nos partenaires historiques que sont les meuniers et les coopératives de collecte. La qualité des ingrédients sélectionnés nous évite le recours aux additifs et nous permet d'obtenir un beau feuilletage », explique Anaïs Cloarec, chargée de communication et marketing.

Anaïs Cloarec, chargée de communication et marketing



« La qualité de la farine permet de proposer des recettes authentiques, avec juste l'essentiel, comme à la maison. »

**Bio
bleud**
Cuisinons ensemble !



Les tortillas débarquent

Biobleud veut permettre à tout le monde de cuisiner des produits sains, pratiques, savoureux. Depuis toujours ! En 2026, elle élargit sa gamme avec des tortillas fraîches, à consommer chaudes ou froides, et également labellisées en commerce équitable. La différence avec les tortillas ordinaires du marché ? Leur fraîcheur, qui assure une texture souple et fondante, et leur label « Ingrédients Simples » de l'agence Goûm, qui garantit la limitation d'ingrédients ultratransformés. Farines de blé, de seigle et d'épeautre, eau, huiles de colza et d'olive, sel de Guérande et jus de citron : c'est tout l'art de faire rimer simplicité, qualité et durabilité.

Deiz ha bloaz laouen** !

Du 1^{er} au 30 septembre, Biobleud célèbre les 35 années passées à « cuisiner ensemble » en lançant un jeu qui permettra de remporter trois assortiments de plats en céramique de la marque Émile Henry ou cent paniers de produits Biobleud ou un e-book de recettes. Pour tenter votre chance, répondez au quiz accessible via le QR code présent dans l'emballage des pâtes à pizza, feuilletée, brisée et feuilletée sans gluten. À retrouver au rayon frais chez Biocoop.

* Littéralement « fin de la terre ».

** Joyeux anniversaire, en breton.

—> biobleud.fr



PAIN RASSIS

N'EN PERDONS PAS

UNE MIETTE !

Chouette, du pain rassis ! Car ce n'est pas parce qu'il a durci qu'il mérite de finir à la poubelle. On pourrait presque le laisser durcir exprès tant il est irremplaçable en cuisine. En plus, il garde toutes ses valeurs nutritionnelles.

Véronique Bourfe-Rivière



1- PAS PERDU

Il a perdu son humidité mais gardé toutes ses qualités. Et, si c'est un bon pain bio, bingo ! Pensez à le trancher avant qu'il soit vraiment béton, vous pourrez plus facilement l'utiliser. Évidemment en pain perdu, le mal nommé, trempé dans du lait (ou une boisson végétale) et des œufs puis cuit à la poêle. À déguster en version sucrée pour le goûter ou salée avec du fromage et quelques légumes, pour un dîner léger.



12,5 KG

environ de pain
sont jetés par
an par habitant
en France.

(Ademe)

2- MIXÉ EN CHAPELURE

La chapelure permet de paner viandes, poissons ou légumes. On les trempe d'abord dans une farine puis dans des œufs battus et enfin dans la chapelure avant de les plonger dans la friture. Vous pouvez aussi en parsemer vos gratins, qui seront gourmands et croustillants. Quand vous mixez, adaptez la finesse de la chapelure à votre goût et variez les types de pains (seigle, campagne, sans gluten...).

3- EN TARTINES

Sec, le pain peut aussi servir de base à une bruschetta, en prenant soin d'humidifier un peu la tartine avant de l'assaisonner (ail et huile d'olive), puis de la garnir de légumes, jambon, fromage, œufs... Cuisez à la poêle ou au four. Et dégustez !



4- POUR ÉPAISSIR

En morceaux ou mixé, le pain rassis est un formidable épaississant. Il remplace par exemple les patates dans une soupe. C'est aussi une super astuce pour rattraper une pâte, une sauce ou une tartina de un peu trop liquide. Un peu de chapelure et le tour est joué ! Mélangée avec des œufs, des aromates, des restes de légumes, de viande ou du tofu, elle donnera de la légèreté à vos farces ou à vos boulettes. Économique et écologique, la chapelure, fine ou grossière selon la texture souhaitée, est l'ingrédient de base des fameux puddings.

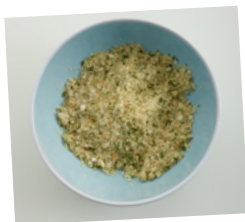
3 RECETTES EXPRESS



PANCAKES AU PAIN

- 100 g de chapelure
- 100 g de farine
- 4 œufs
- 0,5 l de lait
- Sel et cannelle

Mélangez tous les ingrédients secs, puis ajoutez les œufs ; diluez avec le lait. Cuisez à la poêle dans un peu de matière grasse. À consommer salé ou sucré, chaud ou froid.



PANGRATTATO

- 1 bol de grosses miettes de pain dur
- 1 poignée d'amandes hachées
- 2 gousses d'ail
- ½ bouquet de persil
- Sel

Mélangez tous les ingrédients et faites frire à la poêle dans un peu d'huile d'olive. Parfait pour parsemer sur une salade, une soupe, des légumes. À conserver dans un bocal.



PUDDING SALÉ

- Pain sec
- 150 g de feta
- 50 g de tomates séchées
- Olives noires
- 4 gousses d'ail
- 4 œufs
- 25 cl de lait
- 2 c. à s. d'huile d'olive

Dans un moule à cake huilé, alternez des couches de pain frotté à l'ail, la feta, les tomates, les olives. Recouvrez avec les œufs et le lait battus, et passez au four 40 min à 180 °C.

PAS TARTE MA PÂTE

C'est hyper facile de faire sa pâte à tarte maison et on est sûr d'éviter tous les additifs des pâtes industrielles... On vous guide !

Véronique Bourfe-Rivière

①

BRISÉE OU SABLÉE

De la farine, une matière grasse, de l'eau, du sel... La base ! Mélangez d'abord les ingrédients secs (250 g), puis la graisse fondue (100 ml). Homogénéisez à la main. Finissez en ajoutant peu à peu 100 ml d'eau tiède et laissez reposer idéalement 1 h. Ça, c'est la base de la pâte brisée.

Pour un dessert, ajoutez un œuf, et 1 ou 2 c. à s. de sucre, la pâte sera sablée.

②

VARIÉES !

En faisant votre pâte, vous pourrez varier les saveurs et les textures. Une farine de blé, basique, oui, mais pourquoi pas aussi ajouter un peu de farine de sarrasin, bien parfumée, ou une poignée de petits flocons d'avoine pour une texture rustique ?

Et, pour le croquant, des graines de pavot ou de sésame ? Ou bien du curry, pour la couleur et la saveur ? Si vous n'aimez pas le beurre, testez la margarine, l'huile d'olive, l'huile de coco...

MONTREZ PÂTE BLANCHE !



③

SANS GLUTEN ?

Choisissez de la farine de riz (150 g), un peu de sarrasin (50 g), de la fécule de maïs ou de pomme de terre (100 g) et 1 c. à s. de psyllium pour plus d'élasticité. Ajoutez un œuf et 60 ml d'huile, puis environ 80 ml d'eau tiède. Laissez reposer au frais 1 h.

④

ZOU, AU CONGEL !

Quitte à mettre la main à la pâte, faites-en plusieurs d'un coup ! Après repos, étalez-les sur un papier cuisson ou un tissu ciré, roulez-les et glissez-les au congélateur dans un sac hermétique, en y notant la date. Pour décongeler votre pâte, mettez-la, la veille, au frigo.

ASTUCES

En faisant votre pâte vous-même, vous pouvez utiliser une graisse végétale comme l'huile de coco. Solide à température ambiante, elle est parfaite pour apporter un bon croustillant. Pour une pâte sablée, remplacez l'œuf par des graines de lin trempées 10 min dans de l'eau chaude ou bien 3 c. à s. d'aquafaba, l'eau d'une conserve de pois chiches, légèrement fouettée.

Diversité naturelle

Qu'elles soient intensément fruitées, rafraîchissantes et acidulées ou agréablement épicées, ces boissons allient saveurs naturelles et diversité saisonnière. Élaborée à partir d'ingrédients de qualité, cette sélection marie harmonieusement plaisir et fraîcheur.

Voelkel

Voelkel GmbH | Faeherstrasse 1 | DE-29478 Pevestorf ALLEMAGNE | www.voelkel.bio/en | Organisme certificateur: DE-Oeko-007



disponible à partir de septembre

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



Sonett – excelle

Liquide vaisselle main citrus aux tensioactifs végétaux et au parfum frais de lemongrass

- Tensioactifs végétaux purs, particulièrement doux pour la peau
- Pour laver la vaisselle à la main
- Parfum naturel très frais au lemongrass biologique
- 100 % d'ingrédients d'origine naturelle

Les produits Sonett nettoient et entretiennent de manière écologique, durable et naturelle. Ils ne contiennent aucuns enzymes, tensioactifs pétrochimiques, parfums de synthèse, colorants, conservateurs ou activateurs de blanchiment. Toutes les huiles sont issues à 100 % de l'agriculture biologique et bio-dynamique. Les produits Sonett sont fabriqués sans OGM, sans micro-plastiques et sans nanotechnologies.

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

Sonett – excelle | www.sonett.eu

 **sonett**
PUREMENT ECOLOGIQUE



LE SOUFRE

ON EN SOUFFRE MOINS EN BIO

Le dioxyde de soufre présent dans le vin, aussi appelé « sulfite » ou encore anhydride sulfureux, est un conservateur. Mal de crâne, allergie, modification des arômes..., il a mauvaise réputation. Est-il naturel ou chimique et, surtout, est-il vraiment irremplaçable ?

Elsa Quinel

Les sulfites peuvent être utilisés comme additifs dans de nombreux aliments. Ce sont eux qui rendent les abricots secs conventionnels orange vif (alors qu'ils sont marrons !).

Les sulfites, ou SO_2 , sont présents à l'état naturel dans notre organisme et dans certains aliments, comme les pommes, le riz, les choux. La fermentation du raisin produit aussi naturellement du SO_2 . Un vin peut donc en contenir sans qu'on n'en ait rajouté. Toutefois, en conventionnel comme en bio, les sulfites peuvent être introduits au cours des différentes étapes de son élaboration. Le SO_2 est aussi utilisé dans la désinfection des cuves. Sous la forme de comprimés, de poudre ou de gaz liquide, il stabilise le vin en arrêtant la fermentation, l'empêche parfois de tourner en vinaigre, voire améliore ses arômes.

Sulfites et vin, la prise de tête

L'excès de sulfites, allergène reconnu, peut, chez les personnes qui y sont sensibles, entraîner des maux de tête ou de l'urticaire. Les spécialistes de la dégustation s'en méfient également car, mal utilisés, ils peuvent donner au vin un goût désagréable de grillé. Sur l'étiquette d'un vin, la mention « Contient des sulfites » est obligatoire si leur teneur

CHIFFRES CLÉS

1487

C'est l'année de la première mention de l'utilisation du soufre pour la vinification. C'était dans un décret allemand réglementant la pratique.

E220

Petit nom scientifique du dioxyde de soufre utilisé en additif.
E221-228, ce sont les sulfites.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

est de 10 mg/l ou plus, même s'il s'agit de sulfites présents naturellement. Les mentions « Sans sulfites » et « Sans soufre » sont quant à elles réservées aux vins n'ayant subi aucune adjonction de soufre et dont la dose maximale de sulfites naturels est inférieure à la limite de détection de 1 mg/l.

Pas plus haut que la limite!

Rouges, blancs, rosés, liquoreux, secs ou mousseux, ce n'est pas la même dose! Et leurs limites sont définies par un règlement européen. En conventionnel, pour les vins blancs et rosés, dont la teneur en sucre est supérieure à 5 g/l, on tolère jusqu'à 250 mg de sulfites/litre. La limite tombe à 150 mg/l pour les vins rouges ou les liqueurs peu sucrées (teneur en sucre inférieure à 5 g/l). Les règles sont **plus strictes en bio** ainsi qu'en biodynamie*. Les doses tolérées pour le blanc et le rosé (sucre >5 g/l) sont de 220 mg de sulfites/litre pour le bio et jusqu'à 160 mg/l en biodynamie. Pour les vins rouges les moins sucrés (sucre <2 g/l), on ne dépasse pas 100 mg de sulfites/litre en bio et 70 mg/l, pour le label Demeter par exemple, en biodynamie.

Les vins « Méthode Nature », la solution anti-sulfites?

Pas à 100 %. Les vins labellisés « Méthode Nature » proviennent de vignes cultivées en agriculture biologique. Leurs vendanges sont exclusivement **manuelles** et ils sont élaborés à partir de levures indigènes, c'est-à-dire présentes naturellement dans l'environnement proche (raisin, sol, chai...). Il existe deux labels « Vin Méthode Nature », l'un n'autorisant aucun ajout de SO₂, et l'autre qui tolère l'ajout d'une très faible quantité, mais toujours dans la limite de 30 mg/l.

Comment font ceux qui s'en passent?

Le soufre est un antimicrobien. Pour s'en passer, il n'y a pas d'autres solutions que de veiller à avoir des vignes en bonne santé et une hygiène stricte tout au long >>>

ET CHEZ BIOCOOP?

LIMITATIONS PLUS LOIN QUE LA BIO



« Nous nous sommes fixé des objectifs ambitieux pour limiter au maximum l'usage d'intrants dans nos boissons alcoolisées, particulièrement dans le vin », explique Pierre Trieau, responsable Cave chez Biocoop. Exit par exemple les vins mousseux ou pétillants gazéifiés artificiellement, c'est-à-dire à partir de gaz non issu de la fermentation. « En ce qui concerne les sulfites dans le vin, nous exigeons des taux inférieurs à ceux du cahier des charges de l'agriculture biologique. Nos fournisseurs doivent être en mesure de fournir leur plan d'analyses et ses résultats. »

FOIRE AUX VINS UNE SÉLECTION POINTUE



La rentrée est la saison des foires aux vins. Biocoop apporte un soin tout particulier à sa sélection des cuvées mises en avant pour l'occasion entre le 17/09 et le 14/10. Des choix bio dirigés par le goût et les terroirs et par la volonté de s'engager auprès des vignerons qui traversent une période décisive. Car, face au changement climatique qui redessine les saisons et les rendements des vignobles historiques, la profession s'interroge sur son avenir et a besoin de soutien.

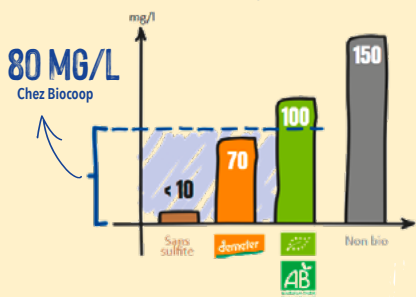
Bouteilles aptes au réemploi, vins désalcoolisés, la Foire aux vins Biocoop est à la pointe des tendances.

ET CHEZ BIOCOOP ?

SULFITES LES CRITÈRES DE CHOIX

Parce que limiter les sulfites dans les vins est préférable pour la santé et pour le goût, Biocoop s'est fixé des critères encore plus exigeants que le cahier des charges bio. Sur ce point, ils se rapprochent du label en biodynamie Demeter. Biocoop propose également de nombreuses cuvées sans sulfites ajoutés.

Comparatif des niveaux de sulfites autorisés dans le vin rouge*



* Donnée indiquée pour un vin rouge avec le taux de sucre résiduel < 2 g/l, hors dérogations exceptionnelles. Sous réserve d'évolution des critères de choix produits Biocoop.

>> du processus. Les viticulteurs peuvent utiliser ensuite tout un panel de techniques pour réduire les risques de développements microbiens inopportuns ou d'augmentation du taux de soufre : ils choisissent des souches de levures faiblement productrices de SO_2 , favorisent une bonne acidité du vin et peuvent utiliser la pasteurisation, la microfiltration ou encore l'ajout d'additifs alternatifs ou complémentaires comme l'acide ascorbique (vitamine C) ou la thiamine (vitamine B1). Si la vinification peut être envisagée sans ajout de SO_2 , c'est généralement plus compliqué pour l'élevage, le conditionnement et la conservation des vins.



Une pratique tout sauf récente

L'usage du soufre dans la vinification remonte à plusieurs siècles mais ne s'est généralisé qu'à la fin du XVIII^e siècle. En goutte à goutte sur la vigne, en nettoyage des cuves ou encore dans les bouteilles commercialisées, cet additif a connu le succès grâce à sa polyvalence et à son faible coût. Dans un contexte d'inquiétude croissante des consommateurs quant aux conservateurs « synthétiques » mais aussi de perturbation de la qualité gustative du vin, la profession viticole cherche des alternatives sur le long terme et la réglementation veille désormais à limiter son utilisation. ●

* Mode de production biologique qui considère l'exploitation agricole comme un organisme vivant autonome. Un vin en biodynamie porte le logo bio et les mentions Demeter ou Biodyvin.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.



osez les épices !

NOUVEAUTÉ
au rayon
FRUITS & LÉGUMES

Sublimez vos légumes !

**6 RECETTES D'ÉPICES POUR TRANSFORMER
VOS LÉGUMES EN PLATS GOURMANDS**

**100%
épices**



**100%
saveurs**

Le sachet qui réveille vos légumes
AU QUOTIDIEN

Du goût, juste ce qu'il faut, pour
donner du caractère à vos plats,
TOUT EN ÉQUILIBRE !

Un coup de pouce gourmand
pour végétaliser votre alimentation...

**SANS EFFORT MAIS
AVEC AÏDAÇE !**

idées gourmandes
pour chaque saison



naturellement bio !

NOUVEAU!



En avant toute pour le confort des femmes

Avec un soutien tout en douceur à chaque étape de la vie

Un emploi à temps plein, le quotidien familial, et, en plus, les montagnes russes hormonales de la vie : le corps féminin est une véritable merveille de la nature !

Pour te sentir bien et en équilibre à chaque étape de ta vie, il est toujours important d'être à l'écoute des signaux subtils que t'envoie ton corps. Que ce soit pendant tes règles, face aux défis de la ménopause, avant et pendant la grossesse ou lors de périodes particulièrement stressantes, chaque changement s'accompagne de besoins spécifiques.

Nos complexes nutritionnels spécialement adaptés à l'organisme féminin t'apportent un soutien doux et naturel. 100 % végétal, bio et vegan, sans additifs synthétiques.

C'EST DANS



a

La cerise sur le râteau. On découvre chaque jour ce que la nature a de bon à nous apporter, tant pour notre santé physique que mentale. Si l'école a encore du chemin à faire pour s'y reconnecter, les choses avancent. Les expériences pour «éduquer dehors» se développent : jardinage, activités en forêt... On sort, on respire et on s'inspire !

Loin des écrans, ouf ! **On vous dit tout.** DDM, DLC, DLUO... Des mentions sur les emballages pas toujours évidentes à comprendre. Pour ne plus hésiter, on vous donne une grille de lecture qui va vous simplifier la vie. **C'est déjà demain.**

Les champignons, ce n'est pas seulement bon et joli. Ils sont aussi indispensables à la terre et regorgent de richesses insoupçonnées. Chapeau bas, les amis !

LA CERISE SUR LE RÂTEAU P.54 / **ON VOUS DIT TOUT** P.60 / **C'EST DÉJÀ DEMAIN** P.62

SVP SORTEZ DE LA CLASSE!

Nos enfants grandissent à l'intérieur, hors nature, alors que son contact régulier est un besoin fondamental. Mais l'éducation dehors est une idée qui fait son chemin et c'est tant mieux. Car, outre le bien-être avéré qu'elle procure, la reconnexion au vivant est aussi un levier pour accélérer la transition écologique.

Pascale Solana



Axel Férard n'y va pas par quatre chemins ! Équipé de son matériel et de son jardin en bac - 60 cm sur 1 m -, il enfourche son vélo et c'est parti pour un tour de Normandie, baptisé La Traction Nourricière. Sportif, l'« éco-aventurier », comme il se définit, va d'école en école, de magasin Biocoop en magasin Biocoop. Une petite quarantaine d'étapes et, 1 400 km plus tard, c'est la bamboche à l'arrivée ! Ça, c'était l'événement de juin pour la fête anniversaire des 40 ans de Biocoop. Mais, toute l'année, Graine d'Odyssées, l'association dont fait partie Axel, milite pour le jardinage à l'école et propose des animations sur l'écologie ou l'alimentation. La Maison locale* des magasins Biocoop de Normandie est de la partie (*lire ci-contre*). « *Le jardin est nourricier et pédagogique*, explique Axel, *il permet d'aborder concrètement beaucoup de thèmes et rassemble autour d'un objectif commun.* » Dans le même sillon depuis 2024, l'ONG WWF sème l'École Jardinière, des contenus alignés



« TOUCHER LA TERRE, UN BESOIN VISCÉRAL. »

Manon Le Rouley,
directrice associée
du magasin
Biocoop Falaise (14)



Nous sommes des militants.
Et aussi des commerçants. C'est
donc compliqué pour nous, Biocoop,

de mener des actions de sensibilisation à l'écologie ou à la bio dans les écoles. Voilà pourquoi nous travaillons avec des associations locales, de terrain et agrémentées dont c'est la mission. La Maison locale des magasins Biocoop de Normandie soutient Graine d'Odyssees avec, cette année, un budget d'environ 20 000 euros, auxquels se sont ajoutés 7 500 euros du conseil territorial Biocoop Grand Ouest pour le tour de Normandie à vélo en faveur du jardinage à l'école. Le jardinage permet de transmettre du savoir aux enfants, d'expliquer comment ça pousse, d'où ça vient, concrètement. Même si je suis au contact régulier des fruits et des légumes par mon métier, toucher la terre est un besoin viscéral ! Je voudrais tant qu'on revienne sur l'idée que la terre, c'est sale. C'est la vie ! Qu'on laisse aux enfants la liberté de se salir et de jouer dans la nature. Ils y sont si créatifs ! »



sur les programmes scolaires, avec des conseils et des fiches d'activités clés en main. « Le jardinage ne doit pas être vécu comme une charge ou une discipline pour laquelle il faut trouver une place, insiste Marjolaine Girard, responsable du pôle éducation au WWF. Ce n'est pas quelque chose "en plus" mais quelque chose "pour faire avec". Il faut intégrer le jardin dans la vie de la classe, le ritualiser, y aller régulièrement toute l'année et en toute saison. »

Tout le monde dehors !

Tous les défenseurs du jardinage à l'école s'accordent sur une évidence : il s'exerce dehors et relie les enfants aux cycles de la vie et à cette nature qui disparaît progressivement de leur quotidien. « La distanciation ne fait que >>>

30 %

seulement des personnes qui se croisent
en ville renvoient le sourire, contre 60 %
dans les espaces non urbains.

(Influence de la présence d'un élément de la nature
sur la santé et sur les comportements prosociaux,
thèse de Jordy Stefan, université Bretagne-Loire, 2016)

300 MÈTRES

Sur quatre générations d'une même
famille à la campagne, les promenades
sont passées d'un rayon de 9 km autour
de la maison en 1926 à 300 m en 2007.

(Étude pour Nature England, citée par Paul Klotz dans
La sensibilité à la nature, levier de transformation écologique
et sociale, La Fabrique écologique, 2024)

« PROTÉGER L'ENFANT,
C'EST AUSSI FAVORISER
SON LIEN AVEC LE VIVANT. »



Sarah El Haïry,
haute-commissaire
à l'Enfance

Ministre déléguée chargée de l'Enfance, de la Jeunesse et des Familles puis secrétaire d'État chargée de la Biodiversité, elle pilote aujourd'hui le Haut-Commissariat à l'Enfance, qui coordonne les politiques de protection de l'enfance. Pour Sarah El Haïry, le contact de l'enfant avec la nature n'est ni un luxe ni une option mais une nécessité, d'où l'importance d'actions qu'elle a encouragées, comme la « renaturation » des cours d'écoles ou les aires éducatives, espaces naturels dont une classe est responsable (18 000 en 2030).

« L'enfant y prend le temps d'observer, de s'émerveiller. Il s'attache à une mare, à une haie, à ses saisons. Je crois à cette force-là, à un patrimoine d'attachement qu'il faut construire dès l'enfance. Comme des madeleines de Proust de la nature que l'on garde au fond de nous. La mienne, c'est l'odeur très iodée de la mer en hiver, les jours de pluie. Elle me berce encore ! Quand, dans la nature, on rencontre la beauté, quand on apprend à regarder, à ressentir, alors on en parle, on peut tomber amoureux, on veut la protéger. C'est le pouvoir de l'émotion. »

>> s'accroître », confirme Marjolaine Girard. La nature s'efface jusque dans la culture et nos imaginaires. Ainsi, la chercheuse Anne-Caroline Prévot a montré que le nombre d'espèces animales représentées dans les scènes des films Disney est passé de 22 dans *Blanche Neige* (1937) à six dans *Mulan* (1994), puis un dans *Les Indestructibles* (2004)**.

Pour désigner les effets induits de cette déconnexion particulièrement forte à l'adolescence, on parle de « syndrome de manque de nature ». Il peut entraîner sous-développement des sens, déficit d'attention, augmentations des maladies physiques ou émotionnelles... Selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de

l'environnement et du travail (Anses), près de la moitié des 11-17 ans présentent aujourd'hui un « *risque sanitaire élevé* », défini comme le fait de passer plus de 4 h 30 par jour devant un écran ou de pratiquer moins de vingt minutes d'activité physique quotidienne***.

« Des études scientifiques sérieuses montrent à quel point la relation à la nature permet de se construire un meilleur équilibre, d'accroître la qualité de la santé mentale », insiste la haute-commissaire à l'Enfance Sarah El Haïry. Augmentation des capacités de mémorisation, diminution de symptômes psychosomatiques (nervosité, troubles du sommeil...), etc. Ces bienfaits sont eux aussi documentés. >>





3 JOURS

En France, la durée des classes vertes est passée de 20 à 3 jours entre 1990 et 2013.

(Syndrome de manque de nature, FRENE, 2021)

PRÈS DE
40 %

des enfants
de 3 à 10 ans
ne jouent
jamais dehors
en semaine.

(Ademe, janvier 2025)

39 %

des enfants ne
pratiquent jamais
de jeux en plein air
les jours d'école.

(La pratique de jeux
en plein air chez les enfants
de 3 à 10 ans,
Étude nationale nutrition
santé, 2006-2007)

La renaturation des
cours d'école émerge,
ici et là en France.
À Paris, depuis 2017, 203 cours
oasis et 5 crèches oasis ont été
aménagées. Objectif : végétaliser
656 écoles et 115 collèges
publics d'ici à 2040-2050.



TOUS LES JOURS, DEHORS, VOIR UN ARBRE, UN PAYSAGE...

Anne-Caroline Prévot,
écologue, directrice de recherche CNRS
au Muséum national d'histoire naturelle

« L'expérience directe avec la nature est fondamentale, notamment pour les enfants, qui peuvent augmenter en compétences, en confiance en eux, en connaissances. » Anne-Caroline Prévot invite tout le monde à aller cinq minutes par jour dehors observer la nature. « Cela peut ne rien changer ou, au contraire, être un déclic vers autre chose. En effet, quand nous aurons décidé, chacun et chacune à notre échelle, quelle place donner à la nature et quelle place on se donne dedans, j'ai l'intuition que cela modifiera nos rapports de force entre nous, humains, à propos de la nature et à propos de tout le reste. »

Aller plus loin : mnhn.fr/fr/reprendre-contact-avec-la-nature

Toulouse compte 64 cours
oasis et en prévoit 70
de plus rapidement.

À Tours, Bordeaux et dans
certaines petites villes
et villages, on trouve
également des cours oasis.

À Strasbourg, depuis 2020,
un important projet
de végétalisation cible
les 133 écoles ainsi que
les établissements d'accueil
de la petite enfance
de l'Eurométropole.



>> On reprend contact ?

Reste que, contrairement à ses voisins européens, la France accuse un retard en matière d'éducation en contact avec la nature et l'extérieur en général. D'où une proposition de loi (n°1631) déposée en 2025 à l'Assemblée nationale, qui attend sa place dans le calendrier parlementaire pour être discutée. Pendant ce temps, un début de végétalisation des écoles est en cours.

Représentatives de cette démarche, les crèches en plein air ont le vent en poupe. À Lyon, par exemple, la Souris en Herbe vit à ciel ouvert... Toute l'année ! « La classe dehors » fait aussi son chemin depuis la crise de la Covid. Selon l'association La Fabrique des communs pédagogiques, plus de 5 000 écoles sont engagées dans des approches pédagogiques novatrices où il s'agit non pas « de "faire une sortie" de plus mais d'un temps éducatif régulier, en plein air ».

L'ÉCOLE DE LA FORÊT

Un groupe d'enfants se voit confier une parcelle de forêt : c'est le programme « Dans 1 000 communes, la forêt fait école ». « Il est destiné à faire comprendre les enjeux économiques, sociaux et environnementaux de la forêt », précise Victor Gourmelon, animateur à la fédération Communes forestières France. Lutzelse, en Alsace, Lirac, dans le Gard, Mimizan, dans les Landes... On dénombre 340 communes et 183 projets. Changement climatique, métiers du bois, lutte contre les incendies, replantations... les axes et les formes varient. Certains créent des sentiers, du théâtre, d'autres vont jusqu'à reconstituer le mobilier pour faire classe dans la forêt en toute saison ! »

« Un cadre d'apprentissage inspirant », qui « encourage l'activité physique et l'exploration libre », précise de son côté le rectorat de Paris dans un guide dédié. *« Les enseignants, directement en contact avec la nature, peuvent enseigner la biologie, la géologie, l'écologie et permettent aux élèves de développer un lien personnel avec la nature. »*

Le projet de loi n°1631 rappelle aussi qu'enseigner dehors, « c'est apprendre en mouvement et donc apporter une réponse sanitaire à la sédentarité, à l'exposition aux écrans, aux perturbateurs endocriniens, un moyen d'ancrer les apprentissages par l'expérimentation ».

Sensibiliser les adultes de demain

Une éducation qui donne l'élan et la capacité d'agir sur des causes environnementales par l'interrelation, qui est le propre de l'écologie... voilà une idée qu'elle est bonne ! En perdant le lien à la nature, nous en avons perdu la connaissance et l'intérêt. Paul Klotz, haut fonctionnaire, normalien et expert à la Fondation Jean-Jaurès, nomme la sensibilité à son égard « éco-sensibilité »****. La développer, soutient l'auteur de *Contre la brutalisation de nos existences*, chez Flammarion, améliorerait non seulement notre bien-être individuel, notre lien social, mais permettrait aussi au grand public de se sentir davantage concerné par la crise écologique. Car force est de constater que les chiffres et les données scientifiques ne suffisent plus pour embarquer ! C'est l'autre enjeu de ces approches éducatives qui misent sur la réalité

QUESTION DE GÉNÉRATIONS

ÊTES-VOUS UN AMNÉSIQUE ENVIRONNEMENTAL ?

La notion d'« amnésie environnementale générationnelle », dont le psychologue Peter H. Kahn est à l'origine, recouvre l'idée que l'environnement de notre enfance est la norme qui nous sert plus tard à évaluer sa dégradation. Alors que le niveau de dégradation augmente, chaque génération le considère comme normal. Exemple : Mamie Monique assure *mordicus* qu'il n'y a plus de verdiers (espèce de passereaux) dans le jardin (elle n'a pas tort !). Vous lui soutenez que bien sûr que si, vous venez même de percevoir un trille ! Le hic, c'est un solo quand Mamie, elle, avait une chorale. La diminution de nos expériences de nature renforce l'amnésie et le détachement.

du monde vivant de façon concrète. Elles cherchent à faire sentir, toucher, écouter. À approcher le monde les sens en éveil. À faire éprouver. Sarah El Haïry relate une scène lors d'une visite dans une aire naturelle pédagogique où « des écoliers scrutaient une mousse à la loupe, émerveillés ! Ce qui manque aujourd'hui aux enfants, c'est la rencontre qui va créer de l'émotion, qui elle-même créera du souvenir, de l'attachement puis de la compréhension ». Et si développer la sensibilité à la nature pouvait changer le monde ? Quel programme ! ●

* Regroupement de magasins d'une région autour d'actions militantes

** Les représentations de la nature se simplifient-elles depuis 70 ans ? *Regards* n° 56, Société française d'écologie et d'évolution, 2014

*** Anses, 2020

**** *La sensibilité à la nature, levier de transformation écologique et sociale*, octobre 2024, La Fabrique écologique



RÉGLEMENTATION

DDM, DLC, DLUO,



ÇA SE MANGE ENCORE ?

Ces quelques lettres sur les produits sont là pour préserver notre santé mais aussi éviter le gâchis. Alors, assiette ou poubelle... Comment savoir ?

Elsa Quinel

Posté devant votre frigo, vous vous demandez si cette boîte de tartinable ouverte depuis trois jours est encore consommable. Ces vérifications obligatoires et astuces vont vous aider à décider !

Première vérification : y a-t-il une date limite de consommation (DLC) accompagnée de la mention « À consommer jusqu'au... » ? Si oui, et que la date est dépassée, oups, éliminé ! Les produits frais emballés, comme la viande, les plats cuisinés, les laitages, etc., ne supportent pas un retard de consommation ! C'est un produit sec ? Alors il s'agira d'une date de durabilité minimale (DDM). Pas de danger pour la santé si on la dépasse, mais peut-être une entorse au bon goût. Car une fois la date dépassée, le produit peut perdre de ses qualités gustatives ou nutritives.

ET CHEZ BIOCOOP ?

Dates courtes en promotion, paniers zéro gaspi..., tout est bon pour réduire le gaspillage alimentaire. Solution maison ou application antigaspi comme *To Good To Go* ou *Phenix*, renseignez-vous dans votre magasin Biocoop, il y a sûrement de quoi réduire les déchets... et vos dépenses !

ZÉRO GÂCHIS

EXIT

LA DLUO

On ne parle plus de date limite d'utilisation optimale (DLUO), qui est remplacée par la date de durabilité minimale (DDM). C'est la fameuse mention « À consommer de préférence avant... ». Elle peut désormais s'accompagner de l'indication que le produit peut être consommé après cette date et même commercialisé. L'objectif ? Rassurer et éviter ainsi de grossir les poubelles avec un produit sans risque pour la santé. En France, le gâchis alimentaire s'élève à 25 kg de nourriture par an par personne*.

* Ademe, 2025

AYEZ

DU NEZ !

L'emballage est abîmé, le produit ouvert depuis quelques jours... Et si on faisait confiance à ses sens ? En cas d'odeur très forte ou de couleur bizarre, on ne prend pas de risque, même si la date limite n'est pas dépassée. Les conséquences d'une intoxication peuvent s'avérer graves pour les personnes fragiles.

POUBELLES VIDES

PORTE-MONNAIE REMPLI

Pour éviter de gâcher, on veille à bien protéger les aliments avant de les ranger au frigo. Les denrées à consommer rapidement sont placées à l'avant, avec la date de leur ouverture inscrite sur les produits entamés. En général, un produit frais déjà ouvert se consomme dans les trois jours.



*Croustillante
& gourmande !* ➔



PAS DE SHRINKFLATION⁽¹⁾ CHEZ KAOKA !

Depuis 1993, nos tablettes dégustation pèsent toujours 100g.
Depuis 1998, nos tablettes dessert pèsent toujours 200g.
Depuis 2013, nos tablettes 80g pèsent toujours 80g.
Depuis 2019, nos blocs gourmands pèsent toujours 180g.

MÊME QUALITÉ MÊME GRAMMAGE

PARCE QUE CHEZ KAOKA, NOS ENGAGEMENTS NE FONDENT PAS...

⁽¹⁾Le «skrinkflation» est une pratique commerciale visant à réduire discrètement la quantité ou la taille d'un produit tout en maintenant voire en augmentant ses prix.

SAS KAOKA - 340 rue Eugène Guérin - 84200 CARPENTRAS - info@kaoka.fr



**KAOKA AGIT CONTRE
LA DÉFORESTATION**

**UN SOUTIEN SANS FAILLÉ
AUX PRODUCTEURS**

**UN GOÛT
AUTHENTIQUE**

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

LES CHAMPIGNONS

Nos nouveaux meilleurs amis

Vous aimez les champignons parce qu'ils sont bons. Vous allez aussi les aimer pour leur action sous terre, essentielle à la vie... sur Terre ! Alliés des végétaux, qui nourrissent ou hébergent les animaux, ils intéressent la science, et aussi l'agriculture, pour laquelle ils offrent plein de solutions. Explications.

Marie-Pierre Chavel

À vos paniers ! C'est la saison des cèpes, girolles et autres habitants éphémères des sous-bois. Miam-miam, la bonne poêlée, peu calorique et avec des protéines facilement assimilables. À condition, bien sûr, que votre cueillette soit 100 % comestible. Au moindre doute, prenez l'avis d'un pharmacien ou d'une association de mycologie. Au-delà même de notre assiette, on connaît encore mal les champignons. Savez-vous que leur partie souterraine, le **mycélium**, constituée d'un immense réseau de filaments microscopiques, est au moins 90 fois plus volumineuse que leur partie en surface ? Et que la majorité d'entre eux ne mettent jamais le pied et le chapeau dehors ? D'ailleurs, tous n'en sont pas pourvus. C'est grâce à eux que la vie végétale s'est développée sur Terre il y a 450 millions d'années. Et ils sont

Certains champignons sont toxiques voire mortels. En cas de doute, prendre l'avis d'un expert.



toujours indispensables aux plantes et à la captation du carbone, donc à l'agriculture et à la qualité de l'air. De plus en plus de scientifiques le démontrent, bien qu'ils restent les parents pauvres de la recherche, selon la professeure d'écologie à l'université d'Amsterdam, Toby Kiers, lauréate du Tyler Prize 2026*.

Ni animal ni végétal

Pour le biologiste spécialiste des sols Marc-André Sélosse, les champignons se rapprochent plus du règne animal que végétal et sont « *nos plus proches parents dans l'évolution* ». Allons donc ! D'ailleurs, nous avons encore des points communs avec eux, comme la production de mélanine, responsable notamment de la couleur de notre peau et du durcissement de la paroi cellulaire des champignons. Mais nos amis (pas toujours) des forêts (entre autres) font partie d'un règne bien à eux, celui des **fonges** (ou Fungi). Ils sont extraordinairement divers, par leurs tailles, formes, couleurs ou encore par leurs modes de vie. Ce sont soit des parasites qui peuvent coloniser champignons, végétaux, animaux dont l'humain ; soit des saprophytes qui dégradent

PAS QUE DES PROMESSES

Les incroyables capacités des champignons agitent les fabricants de toutes sortes, qui commencent à les transformer en « cuir », « plastique », matériau de construction ou même en dépollueur de l'environnement (mycoremédiation). La santé, elle, les utilise depuis toujours. Notre pharmacopée européenne fait surtout appel à des petits champignons (Penicillium...). Sylvie Rapior, professeur émérite à l'université de Montpellier (Faculté de pharmacie), mène quant à elle des recherches sur les gros champignons, notamment sur des molécules qui pourraient être utilisées contre les effets secondaires de certains traitements. « *La biodiversité des champignons, dit-elle, n'a pas encore été explorée, et encore moins les molécules que l'on peut découvrir comme étant bioactives.* »

la matière organique morte et la transforment en humus ; ou encore des mycorhiziens, comme les bolets que vous cueillerez cet automne. Souvenez-vous de vos cours de SVT : la mycorhize est le résultat de la symbiose entre le mycélium (la partie souterraine du champignon) et les racines des plantes (arbres, herbacées...). Elle forme un grand réseau par lequel les champignons fournissent des nutriments (azote, phosphate, etc.), voire de l'eau, aux végétaux en échange de sucre que ces derniers produisent par photosynthèse.

Merci pour la planète

Lors de la symbiose, certains vont jusqu'à pénétrer les cellules des racines des herbacées avec leurs filaments. C'est le cas des microscopiques « champignons mycorhiziens arbusculaires ». >>

965 HA

C'est la surface couverte par le mycélium du plus grand organisme vivant du monde : un *Armillaria Ostoyae*, un champignon qui s'étend sur près de 10 km² dans l'Oregon. Son âge est estimé entre 2 000 et 8 000 ans !

25 000

espèces de champignons sont identifiées en France, 150 000 dans le monde... sur les 5 millions estimées ! (MNHN)

80 À
90 %

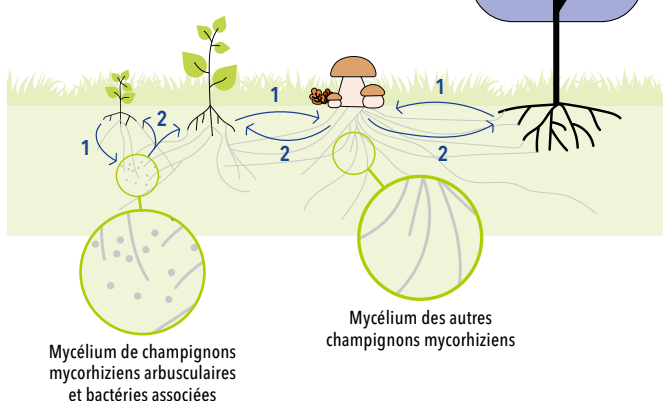
des plantes
dépendent des
champignons
mycorhiziens
pour se nourrir.

Le saviez-vous ?

La partie aérienne,
que l'on mange
parfois et que
l'on nomme
sporophore, est...
l'organe
reproducteur du
champignon !

C'EST BEAU, LA SYMBIOSE !

➔ 1 : don de sucre
➔ 2 : don de macro et micronutriments, et d'eau



1G
DE SOL

contient plusieurs
milliers d'espèces
de bactéries et
un millier d'espèces
de champignons.
Au total, ce gramme
représente des
dizaines de millions
de gènes et de
fonctions. Ces
dernières fabriquent
les sols et leur
fertilité, mais
constituent aussi
une formidable
réserve ressource
pour notre industrie
ou notre santé.

(Marc-André Selosse,
biologiste au Muséum
national d'histoire
naturelle)

>> « Ils occupent les cellules à 90 %, ce qui fait une surface d'échange de nutriments très importante », développe Benoit Lefebvre, directeur de recherche de l'Inrae** Occitanie Toulouse. De plus, les champignons émettent des molécules qui améliorent l'immunité des plantes, explique Marc-André Selosse. Intéressant pour les agriculteurs : bien nourries par la mycorhize, les plantes n'ont pas besoin d'être abreuvées de pesticides et d'engrais de synthèse. D'ailleurs les engrais minéraux (et les fongicides) sont les ennemis des champignons : si elle trouve des minéraux en abondance dans le sol, « la plante ferme l'accès de ses racines aux champignons », reprend l'agronome qui, avec le réseau européen Root-Benefit*** qu'il anime, cherche justement à connaître le niveau de fertilisation qui n'inhibera pas la symbiose. Sans plantes, les champignons, privés de sucre, dépérissent. Et ce n'est bon ni pour

les plantes ni pour lutter contre le réchauffement climatique. Car ils purifient notre air, saturé de gaz carbonique (CO₂) : « Ils conduisent dans le sol environ 13 milliards de tonnes de CO₂ chaque année, soit le tiers des émissions mondiales de gaz à effet de serre produites par le secteur de l'énergie », confiait la mycologue américaine Toby Kiers à Mediapart en janvier dernier.

De nouveaux paysages

Tous ces scientifiques appellent à protéger les champignons avec des pratiques agricoles telles les rotations de cultures et les intercultures, qui évitent de laisser les sols nus, déjà utilisées en bio, ou encore le non labour****. Pour Benoit Lefebvre, l'idéal serait de ne plus chercher à développer « des variétés de plantes les plus stables possibles sur des grands périmètres, mais des variétés adaptées à la vie microbienne de la parcelle ». Les associations mycorhiziennes y seraient efficaces,



BIO OU SAUVAGE ?

Un champignon certifié bio est issu de cultures bio. La législation permet aussi, sous certaines conditions, de considérer comme biologiques des espèces végétales sauvages : la zone ne doit pas avoir subi des traitements interdits en bio pendant trois ans au moins avant la récolte ; la préservation des espèces dans la zone de récolte doit être garantie, etc.

comme en biodynamie, un modèle d'agriculture bio où la ferme, les plantes, les animaux, le sol... forment un ensemble interconnecté.

« Des études montrent que ses pratiques favorisent les micro-organismes du sol, dit Martin Quantin, de Biodynamie Recherche. Leur présence et leur diversité témoignent de la santé de nos écosystèmes. »

De telles démarches donnent des **sols riches**, vivants, une biodiversité développée, des paysages variés, moins monotones que ceux façonnés par l'agriculture intensive. Avec, sans doute, de bons champignons comestibles au pied des arbres ! •

* Dit aussi « prix Nobel de l'environnement », il est décerné par l'université de Californie du Sud à une personnalité œuvrant pour l'environnement.

** Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement.

*** Programme de recherche de stratégies pour l'amélioration des services fournis par les micro-organismes en agriculture.

**** Pratique qui consiste à ne pas retourner ni travailler mécaniquement le sol, afin de préserver sa structure, sa biodiversité et sa fertilité naturelle.



ET CHEZ BIOCOOP ?

POUR UNE BIO... MYCORHIZIENNE

« Nous testons des bananes et du vin issus de l'agriculture à la fois bio et régénérative. Grâce à son plan d'amélioration des sols, cette approche permet de suivre la teneur en matière organique, la vie microbienne et mycorhizienne des sols, et de faire évoluer les pratiques agronomiques : gestion différente des engrais verts et du labour notamment. Face au dérèglement climatique, avec des alternances de sécheresse et de fortes pluies, des périodes d'interventions mécaniques plus restreintes, et avec des tracteurs plus lourds qu'autrefois, ces nouvelles pratiques deviennent stratégiques pour gagner en résilience et sécuriser les rendements. Dans un sol vivant, en cas de stress, de nouvelles associations entre champignons et plantes (mycorhizes) se créent, enrichissant à leur tour l'écosystème. Encore émergent en France, le label américain ROC (Regenerative Organic Certified), qui certifie une agriculture régénératrice ET bio, peut être, parmi d'autres, une voie d'avenir. »

Geoffroy Viaud, responsable Filières végétales chez Biocoop

RAPUNZEL : DES CHOCOLATS

QUI ONT DU CŒUR !

Issus de l'agriculture biologique et du commerce équitable, les chocolats Rapunzel ont ce goût des choses élaborées avec soin.

Anais Andos

Véritable pionnière du bio, Rapunzel écrit depuis 1974 les pages d'une histoire profondément humaine. Tout commence lorsque Joseph Wilhelm et Jennifer Vermeulen louent une ferme en Bavière dans le but d'y cultiver des aliments naturels. Ils ouvrent ensuite un magasin afin d'y vendre leurs produits et, de fil en aiguille, commercialisent, en 1987, « *le premier chocolat bio au monde !* », précise Sylvie Hofstetter, responsable marketing France. Le développement de l'entreprise s'accompagne très tôt d'une prise de conscience qui donne naissance, en 1992, au programme de commerce équitable Hand in Hand.

Main dans la main

Depuis cette date, Rapunzel avance en confiance avec des coopératives devenues des partenaires historiques. « *El Ceibo, en Bolivie, et Conacado, en République dominicaine, pour le cacao ; Manduvirá, au Paraguay, pour le sucre de canne complet. Nous sommes heureux de travailler*



ensemble depuis de longues années, dans un respect mutuel qui profite à chacun », observe Sylvie Hofstetter. Rapunzel ne conçoit pas la santé de la planète sans celle des êtres humains. Tous les ans, une prime de commerce équitable permet aux fournisseurs-partenaires Hand in Hand de soutenir les projets de leur choix : formations à destination des femmes et des jeunes, recherche et formation pour l'adaptation au changement climatique, investissement dans des équipements de protection pour les ouvriers agricoles, etc. Résultat ? Des coopératives qui se développent et gagnent en indépendance, tout en apportant une plus-value qui reste dans le pays.

De la plantation à la dégustation

Grâce à ce fonctionnement, Rapunzel propose des chocolats de qualité (gustative et humaine), en connaissant précisément l'origine des matières premières et les conditions de leur production. Vient ensuite l'étape de leur transformation, confiée au savoir-faire de deux chocolatiers. Un premier, suisse, qui a développé en 1987 le premier chocolat bio avec Rapunzel, et un second, italien, également partenaire de longue date. Rapunzel veille à la qualité avec la plus grande exigence en assurant, par exemple, un taux de cadmium bien en dessous de la réglementation européenne. Grâce à son système de contrôle qualité et à une collaboration étroite avec l'ensemble de ses partenaires et fournisseurs, chaque chocolat est la promesse d'un plaisir authentique, à savourer en toute confiance.

—> rapunzel.fr

Sylvie Hofstetter,
responsable marketing France

« *Le programme Hand in Hand permet de financer des projets sociaux et environnementaux dans le monde entier.* »



NOUVEAU



Faites un voyage de tofou au Mexique.



PRÊT EN
5 MIN
À LA POÊLE



RICHE EN
PROTÉINES



TOFOU MARINÉ
POUR UN GÔUT INTENSE



365 RECETTES À DÉCOUVRIR SUR SOY.FR



EXCLUSIVEMENT
EN MAGASIN BIO



POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. WWW.MANGERBOUGER.FR



NOUVEAU

L'Onctueuse douceur

C'EST doux, léger
ET vraiment crémeux



Nouvelle texture en magasins Bio !

3 PARFUMS : **NATURE** **CITRON** **COCO**



POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE